

METROPOLJOURNAL

Metropoljournal.com

DIE KULTURMETROPOLE

21. Zauberhafte Wintersaison im Europa-Park



Foto: Europa Park

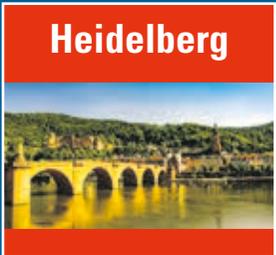
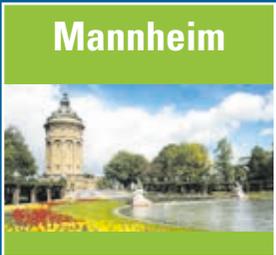
(red) Mit 3.000 verschneiten Tannenbäumen aus der Region, 10.000 schimmernden Christbaumkugeln und winterlich geschmückten Fassaden verwandelt sich Deutschlands größter Freizeitpark vom 26.11.2022 bis zum 08.01.2023 (außer 24./25.12) und vom 13.01. bis zum 15.01.2023 in ein magisches Winterwunderland und begeistert damit Besucher jeden Alters. Auch in der Wintersaison gibt es ein hochkarätiges Show-

programm und atemberaubende Attraktionen. Im Europa-Park Erlebnis-Resort können die Besucher zudem in Rulantica atemberaubende Wintertage im Wasser verbringen und sich in der Rundfahrtattraktion „Tonnevirvel“ austoben.

Optimal abgerundet wird der Kurzurlaub mit einer kulinarischen Reise für alle Sinne im futuristischen Gastronomie-Event-Konzept „Eatrenalin“.

In einem der sechs parkeigenen Erlebnishotels, oder im gemütlichen Camp Resort, lässt sich der Aufenthalt traumhaft ausklingen. Neu sind

seit diesem Sommer die „Krönasår Boutique Suites“ des Hotels „Krönasår“, die luxuriöse Entspannung bieten.



Januar 2023

Aus der Region.....02-05
 Bauen / Wohnen & Renovieren.....06-07
 Gesundheit & Wellness.....08-09
 Rätsel.....11
 Impressum.....2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

Rund um die Uhr
Aktuelles aus Ihrer Region
www.metropoljournal.com

Ihre Reisesmesse im Herzen der Metropolregion:

ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz



6.-8. Jan. 2023
Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr

Ob Sonne und Meer, Berge und Natur oder Städte und Kultur: Hier tanken Sie Vorfreude auf einen wunderbaren Urlaub.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

- Pauschal- und Individualreisen weltweit
- Thema Fahrrad mit Fahrrad-Testparcours
- Urlaub in Deutschland
- Caravaning
- Kreuzfahrten
- Weltenbummler live erleben in Wort und Bild
- Busreisen
- Kunst- und Kulturreisen
- 2x täglich Tombola

expotec
MESSEN KONGRESSE EVENTS

www.expotecgmbh.de

Dank für sportliches Engagement

bei 1.000 Ehrenamtlichen

(red) „Am vergangenen Sonntag, 18. Dezember, bedankte sich die Stadt Mannheim bei 1.000 Ehrenamtlichen aus dem Mannheimer Sportleben mit einer Einladung zu einem Kinovormittag.

In rund 270 Vereinen treiben Mannheimerinnen und Mannheimer täglich Sport. Ermöglicht wird das größtenteils durch den Einsatz von Menschen, die in den Vereinen ehrenamtlich als Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Kampfrichterinnen und Kampfrichter oder Funktionärinnen und Funktionäre mitwirken. Sportbürgermeister Ralf Eisenhauer sagte am Sonntag Dankeschön und sprach den Ehrenamtlichen seine Anerkennung aus, bevor sich der Vorhang zum Start der Filmvorstellung öffnete. „Es ist mir



Foto: Stadt Mannheim

eine besondere Freude, Ihnen allen, die sich mit großem persönlichem Engagement für den Sport und das Vereinsleben in unserer Stadt einsetzen, zu danken“. Eisenhauer betonte, wie wichtig es sei, sich für das

Gemeinwohl und für Andere einzusetzen. Die Einladung zum gemeinsamen Kinobesuch sei deshalb nicht allein ein herzliches Dankeschön der Verwaltung, sondern auch Ausdruck dafür, dass man den geleisteten Ein-

satz zu schätzen wisse, erklärte der Bürgermeister vor dem Filmstart. Besonders freute sich Dr. Sabine Hamann, Vorsitzende des Sportkreis Mannheim e.V., über die Anerkennung der Verwaltung. Sie betonte ebenfalls die Wichtigkeit von Ehrenamtlichen in Sportvereinen, ohne deren Engagement erfolgreiche Athletinnen und Athleten, aber auch zahlreiche Feste, die ein Vereinsleben erst ausmachen, undenkbar wären. Gemeinsam mit Bürgermeister Ralf Eisenhauer wünschte sie außerdem allen 1.000 Gästen in den fünf Kinosälen eine besinnliche Vorweihnachtszeit und viel Vergnügen bei den Filmvorführungen.

Aktualisierte Vorhabenliste der Stadt Mannheim

Wie schreitet der Ausbau der Ganztageschulen voran? Wie können Mannheimer*innen sich bei der Neugestaltung des Neckarvorlandes beteiligen?

Welche Kinderspielplätze werden im nächsten Jahr saniert? Antworten auf diese und weitere Fragen liefert die aktualisierte Vorhabenliste 2022_2. Der Mannheimer Gemeinderat hat in seiner Sitzung am 13. Dezember die Liste beschlossen und damit, dass die informelle, also freiwillige und nicht zwingend gesetzlich vorgeschriebene Bürgerbeteiligung, wie sie bei knapp der Hälfte der Vorhaben der Fall ist, umgesetzt wird.

Insgesamt sind 104 Vorhaben aufgeführt, darunter zwölf neue. 20 Vorhaben stehen nicht mehr auf der Liste, weil sie abgeschlossen sind. In der Liste sind die wichtigsten Informationen zu einem Vorhaben zusammengestellt. Was ist das Ziel und auf welches strategische Ziel der Stadt zahlt das Vorhaben ein?



Foto: Stadt Mannheim

Wie ist der aktuelle Sachstand? Was sind die Aktualisierungen? Wie hoch ist die Kostenbelastung? Wie kann ich mich beteiligen? Wie wird das Vorhaben in der digitalen Version den elf Aktions- und Querschnittsfeldern

des Local Green Deals zugeordnet. Die Broschüre ist bereits auf www.mannheim.de abrufbar.

Druckexemplare werden spätestens Anfang kommenden Jahres bei den Bürgerservices, im Rathaus in E5 sowie in der Stadtbibliothek im Stadthaus (N1) ausgelegt. Kontakt-E-Mail: buergerbeteiligung@mannheim.de, Telefon: 0621 293 - 9366. Auch auf dem [Beteiligungsportal](http://www.mannheim.de) sind die Vorhaben demnächst einsehbar. Derzeit wird das Portal neu gestaltet und steht bald wieder wie gewohnt mit allen Informationen zur Mannheimer Bürgerbeteiligung zur Verfügung.

Die Vorhabenliste ist eine Maßnahme im Rahmen des Regelwerks Bürgerbeteiligung der Stadtverwaltung. Im Regelwerk sind Aufgaben und Rollen von Politik und Verwaltung in Bürgerbeteiligungsprozessen klar definiert. Die nächste Vorhabenliste erscheint im Frühjahr 2023.

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

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

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

Metropoljournal
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@123medien.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

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

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

Für Sie
Kostenlos
regionales
&
lokales
metropoljournal

Herz & Grund GmbH neues Makler Center für die Metropolregion

Herz & Grund
Immobilienfinanzierung
Rhein-Neckar

(red) Seit Jahren wächst der Markt für private Baufinanzierungen stetig. Auch in den kommenden Jahren wird – trotz der aktuellen Herausforderungen im Markt – in der Metropolregion die Nachfrage nach Wohnimmobilien groß bleiben. Um auch der fortschreitenden Digitalisierung im Finanzbereich gerecht zu werden, gründet die VR Bank Rhein-Neckar mit ihrer Tochtergesellschaft, der „Herz & Grund GmbH“ einen unabhängigen Makler zur Vermittlung von privaten Baufinanzierungen als Plattform-

geschäft mit persönlicher und individueller Beratung. Mit der Gesellschaft wird ein Dienstleister als erster Ansprechpartner für Finanzierungen in der Rhein-Neckar Region geschaffen.

20 Jahre Musical Magics – die große Jubiläumsshow

Am 03. Februar 2023 im Capitol in Mannheim

(red) Seit der ersten Show im Jahr 2002 hat das Ensemble von "Musical Magics" um Initiator Michael Thinnies seinem Publikum hunderte unvergessliche Abende beschert, es mit zauberhaften musikalischen Arrangements charmant erobert und somit eine mitreißende Musical-Gala geschaffen, die ihresgleichen sucht. Was 2002 als regionales Projekt in begann, entwickelte sich im Laufe der Jahre zur erfolgreichsten Musicalshow der Großregion mit unzähligen Gastspielen in Rheinland-Pfalz, dem Saarland, Nordrhein-Westfalen, Hessen, Belgien und Luxemburg.



Fotos: Michael Thinnies

Das außergewöhnliches Live-Show-Konzept überzeugt nicht allein mit hervorragenden Gesangssolisten und Tänzern, sondern auch mit einer großen Live-Band. Dass hier noch „von Hand gespielt“ wird, ist ein Markenzeichen der Show. Viele Musiker sind vom ersten Tag an dabei und haben

über die Jahre den unverwechselbaren Musical-Magics Sound geschaffen, den Freunde guter Live-Musik und langjährige Fans zu schätzen wissen.

Neben den Künstlern tragen auch unzählige authentische Kostüme, eine ausgefeilte Ton- und Lichttechnik sowie aufwendige Leinwandprojektionen dazu bei, die verschiedensten Musical-Schauplätze authentisch

zum Leben zu erwecken. Zurückblickend auf 20 erfolgreiche Jahre, bestärkt durch Publikum, Presse und eine stetig wachsende Fangemeinde präsentiert Ihnen Musical Magics zum Jubiläum die Highlights aus zwei Jahrzehnten. Genießen Sie noch einmal die Klassiker aus „Elisabeth“, „Cats“ oder „Les Misérables“, erleben Sie spannende Szenen aus „Jekyll & Hyde“, „Wicked“ oder „Rebecca“ und



folgen Sie „Tarzan“, „Aida“ und dem „König der Löwen“ in ferne Länder.

Singen Sie mit zu den Hits aus „Mamma Mia“, „Grease“ und „we will rock you“ oder tanzen Sie noch einmal den „Time warp“ aus der legendären „Rocky Horror Show“.

Neben vielen weiteren Musical-Highlights dürfen natürlich auch die Dauerbrenner „Phantom der Oper“

und „Tanz der Vampire“ in einer Jubiläumsgala nicht fehlen. Von einem charismatischen Moderator amüsam und unterhaltsam durch das abwechslungsreiche Programm geführt, ist sicher auch Ihr ganz persönliches Lieblingsstück dabei. Feiern Sie mit! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie noch einmal die schönsten Musical-Magics Momente der letzten 20 Jahre. Musical Magics verspricht eine Show, die Sie begeistern wird und von der Sie noch lange sprechen werden. Michael Thinnies und sein Team freuen sich auf Sie!

Tickets sind erhältlich unter:

- www.Eventim.de
- bei allen bekannten Vorverkaufsstellen von Eventim
- Capitol Betriebs GmbH

GKM beschließt

Marktrückkehr von Block 7

(red) Die Grosskraftwerk Mannheim AG (GKM) wird Block 7 ab Januar 2023 zurück in den Markt bringen. Diese grundsätzliche Entscheidung wurde heute vom GKM-Aufsichtsrat getroffen und dem Übertragungsnetzbetreiber TransnetBW sowie der Bundesnetzagentur mitgeteilt.

Block 7 befindet sich auf Anordnung der Bundesnetzagentur seit Mai 2020 in der sogenannten Netzreserve und durfte seitdem ausschließlich bei begründetem Bedarf vom Übertragungsnetzbetreiber TransnetBW zur Gewährleistung der Versorgungssicherheit und Netzstabilität angefordert werden. Mit der Rückkehr in den Markt wird

der 475-MW-Block nun von Januar 2023 bis längstens Ende März 2024 uneingeschränkt für die Energiebereitstellung für Mannheim und die Region zur Verfügung stehen. Die Anlage kann im Rahmen des Ersatzkraftwerkereithaltungsgesetzes Strom für rechnerisch bis zu einer Million Haushalte bereitstellen.

„Mit diesem Schritt leistet unser Unternehmen einen wichtigen Beitrag zur Einsparung von Gas im Rahmen der Stromerzeugung, um damit die Versorgung der Menschen und der Industrie bei bestehender Gasmanngelage sicherstellen zu können“, erläutert Holger Becker, kaufmännischer Vorstand des GKM, den Beschluss des Aufsichtsrats.



FANSHOP
am Wasserturm

P7, 17

Montag - Samstag

10:00 bis 20:00 UHR





Vogelstang & Franklin News

Erste barrierefreie GLOBUS Tankstelle

eröffnet an der GLOBUS Markthalle Mannheim

(red) Am heutigen Vormittag eröffnete GLOBUS an der Markthalle in Mannheim feierlich seine bundesweit erste barrierefreie GLOBUS Tankstelle. Zudem können sich die GLOBUS Kunden seit vergangener Woche auf mehr Frische am Standort freuen: Mit der seit kurzem in Betrieb befindlichen hauseigenen Meisterbäckerei entfaltet die Markthalle im Kurpfalz Center den Mannheimerinnen und Mannheimern nun das ganze GLOBUS Leistungsportfolio frischer, handwerklicher Vor-Ort-Produktion. „Unsere Tankstelle rundet das GLOBUS Markthallen-Angebot in Mannheim ab. Mit der Umsetzung unseres modernen, barrierefreien Tankstellen-Konzepts setzen wir neue Maßstäbe für das barrierefreie Tanken und haben darüber hinaus in die Modernisierung des Standortes investiert,“ sagt Nils Behrens, Leiter des Tank- und Waschstraßengeschäfts der GLOBUS Markthallen. Das barrierefreie GLOBUS



Foto: © GLOBUS Markthallen

BUS Tankstellen-Konzept Gut erreichbare Kassenautomaten und niedrige Zapfsäulen, die eine problemlose Bedienung vom Rollstuhl aus ermöglichen sowie extra-breite Fahrwege zwischen den Zapfsäulen und dem Fahrzeug gehören zum barrierefreien Tankstellen-Konzept von GLOBUS. Für die leichtere Erreichbarkeit finden

Kunden an der GLOBUS Tankstelle in Mannheim daher keinen Anfahr-

schutz, der die Zapfsäule umgibt, sondern lediglich einen Rammschutz, der den Bereich sichert. Neben der intuitiven Beschilderung zur besseren Orientierung, können Fahrzeuge an den Tanksäulen auch von beiden Fahrrichtungen aus betankt werden. Das erleichtert den Tankprozess für Rollstuhlfahrer. Eröffnung der Meisterbäckerei im GLOBUS Mannheim Zusammen mit der GLOBUS Tankstelle steht den Kunden seit neustem auch die hauseigene GLOBUS Meisterbäckerei mit ihren täglich frisch und handwerklich hergestellten Backwaren zur Verfügung. „Wir setzen den Fokus in unserer Markthalle ganz bewusst auf Frische, denn wir

bei GLOBUS sind nicht nur Händler, sondern auch Produzent vor Ort. In unserer hauseigenen Meisterbäckerei entstehen ab sofort frische und in Handarbeit hergestellte Brote, Kuchen und Backwaren bester Qualität und das Ganze zu einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis“, freut sich Ralf Rassillier, Geschäftsleiter der GLOBUS Markthalle Mannheim. Die GLOBUS Markthalle eröffnete im Frühsommer dieses Jahres im Kurpfalz Center in Mannheim-Vogelstang. Mit der Eröffnung der neuen Meisterbäckerei sowie der GLOBUS Tankstelle rundet GLOBUS sein Angebot vor Ort ab und bietet seinen Kunden weitere Services am Standort.

Nikolausfest Franklin

der VR Bank Rhein-Neckar eG

(red) Nach einem tollen Herbstfest mit Kürbisschnitten im Oktober, haben wir zum Jahresende nochmal auf das Gelände der MVV Nachbarschaftsoase eingeladen.



Foto: Franziska Griebel

Die Vorweihnachtszeit ist sicher eine der schönsten und emotionalsten Zeiten des Jahres - gerade für die Kleinsten unter uns. So hat uns am 06.12. der Nikolaus in der Nachbarschaftsoase auf FRANKLIN besucht. Auf die kleinen Besucher wartete der Nikolaus mit prallgefüllten Säckchen. Es wurden tolle Fotos mit dem Nikolaus gemacht und die Kinder waren stolz auf ihre Geschenke. Im Baumwollsäckchen waren Äpfel, Mandarinen, Nüsse, ein Schokonikolaus, Gummibärchen von Franklin Mobil und ein Magnetherz der MVV.

Die Kinder bastelten schöne Weihnachtselche und Olaf Schneemänner aus Recycling-Artikeln, naschten an ihren Schokonikoläusen. Die Fotobox und das Glücksrad der MVV & franklin Mobil sorgten für weiteren Spaß.

Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen. Diese werden wir über instagram und auf unserer Homepage www.vrbank.de/franklin veröffentlichen. Wer nicht warten möchte, kann jeden letzten Donnerstag im Monat, von 18-20 Uhr, zur MVV Abendstimmung kommen. Die MVV begrüßt die Bewohner zu einem Miteinander bei verschiedenen Angeboten.

Wir durften über unglaubliche 300 (!) große und kleine Gäste bei kaltem, aber trockenem Wetter begrüßen. Die angebotenen Leckereien wie Bratwurst, Crepes, Kinderpunsch und Glühwein kamen bei den Besuchern besonders gut an. Das gesellige Miteinander: neue Nachbarn kennenlernen, alte Bekannte treffen und sehen, sich Austauschen oder einfach im Familienkreis bei einem Spaziergang vorbeigehen und sich treiben lassen.

Wir sind vom Zuspruch und den lieben Worten am Abend überwältigt. Es war eine tolle Stimmung. Danke, an alle die dazu beigetragen haben.



P F L E G E profis
Zuhause GUT gepflegt

Pflege Profis / Franklin Klinik

Rober-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch für Mannheim / LU

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info

-  Grundpflege
-  Wundversorgung
-  Betreuungsleistungen

Neue CarSharing-Station

an der Neustadter Jugendherberge

(red) Mobil sein auch ohne eigenes Fahrzeug – das ist nun in Neustadt an der Weinstraße noch einfacher möglich. CarSharing ist längst ein wichtiger Baustein einer vielfältigen, attraktiven und modernen Mobilitätsgestaltung geworden. Umweltdezernentin Waltraud Blarr hat die neue CarSharing-Station an der Neustadter Jugendherberge in der Hans-Geiger-Straße gestern offiziell in Betrieb genommen.

In Neustadt an der Weinstraße wird die Mobilitätsform bereits seit mehr als 20 Jahren angeboten. Mit dem Anbieter „stadtmobil“ stehen den Nutzerinnen und Nutzern im Stadtgebiet nun 11 Fahrzeuge an 9 Stationen zum Ausleihen zur Verfügung. „CarSharing ist eine gute Chance die Mobilitätswende voranzubringen“, so Umweltdezernentin Waltraud Blarr. „In diesem Fall freut es mich besonders, dass der Leiter der Jugendherberge die Initiative ergriffen hat und auf uns zugekommen ist, so können wir nun am neuen Standort eine gute Alternative zum ÖPNV anbieten“, fügt sie hinzu.



Foto: Stadt Neustadt an der Weinstraße

Dem kann Christian Stöckl-Garcia, Herbergleiter, nur zustimmen. Bevor er mit seiner Idee an die Stadtverwaltung herangetreten ist, hatte er eine Umfrage gestartet und schnell festgestellt, dass nicht nur seitens der Gäste Interesse besteht, sondern auch seitens der umliegenden Bürgerschaft. „Car-Sharing-Mobilität ist eine eindeutige Wertgewinnung und bietet tolle Möglichkeiten, die Pfalz

noch besser zu erkunden“, so Christian Stöckl-Garcia. Durch die Nutzung von stadtmobil anstelle eines eigenen Pkw gehören Tätigkeiten wie Werkstattbesuche, das Kümern um den TÜV oder die erfolgreiche Parkplatzsuche am Fahrtende der Vergangenheit an.

„Das Carsharing-Angebot bringt uns in Neustadt an der Weinstraße enorm weiter, weil wir viele Fahrzeuge ein-

sparen können und somit auch einen wichtigen Beitrag für den Klimaschutz leisten“, so Christine Locher, Leiterin der städtischen Verkehrsabteilung. „Wir sind in Neustadt an der Weinstraße schon gut aufgestellt aber langfristig möchten wir das Angebot flächendeckend, unter anderem auch in den Ortsteilen anbieten. Hierfür ist das Interesse der Bürgerinnen und Bürger erforderlich“, betont sie. Die Aufgabe der Stadtverwaltung sei es nun, weitere Standorte herauszuarbeiten. Auch für Firmen kann das Angebot laut Christine Locher attraktiv sein.

„Den größten Wunsch der Kunden, ein Elektroauto für Neustadt, konnte stadtmobil bisher wegen fehlender Lademöglichkeit nicht erfüllen. Wir sind noch immer auf der Suche und freuen uns über jede Lademöglichkeit, die uns angeboten wird“, erklärt stadtmobil-Mitarbeiter Dieter Netter. „Auch Stellplätze mit Lademöglichkeit bei Firmen prüfen wir gerne auf Eignung für Car-Sharing“, berichtet Netter. Aber erst einmal sei man froh, dass in Neustadt an der Weinstraße

die neuen Kunden ein weiteres Auto ermöglicht haben. Man sei zuversichtlich, dass das Wachstum anhalte. Eine Anmeldung lohnt sich. Kundinnen und Kunden haben in der gesamten Rhein-Neckar-Region in über 30 Kommunen an 260 Stationen Zugriff auf mehr als 620 Fahrzeuge. Das Angebot reicht dabei von der Miniklasse bis zum Transporter. Zusätzlich erhalten Inhaberinnen und Inhaber einer VRN-Halb-oder Jahreskarte Vergünstigungen. So funktioniert der Einstieg Voraussetzung für die Ausleihe ist eine Registrierung auf der Online-Plattform von stadtmobil und ein anschließender Check des Führerscheins und des Ausweises in den Räumlichkeiten von stadtmobil oder einem der Partner. In Neustadt an der Weinstraße bietet die Touristinfo am Hetzelplatz 1 diese Möglichkeit an. Im Anschluss kann das gewünschte Fahrzeug für den ausgewählten Termin reserviert und dann abgeholt werden. Weiterführende Informationen erhalten Interessierte auf der Webseite von stadtmobil: <https://rhein-neckar.stadtmobil.de>

Über 200.000 Euro

für neue Radrundwege in der Pfalz

(red) Tourismusministerin Daniela Schmitt hat dem Pfalz Touristik e.V. eine Förderung in Höhe von 212.446 Euro bewilligt. Mit den Mitteln sollen neun Radrundwege neu beschildert und die Region mit Infotafeln ausgestattet werden. Damit möchte die touristisch hoch attraktive Pfalz ihr Profil als Radregion weiter schärfen.

„Mit den neuen Radrundwegen soll die Region Pfalz als Fahrrad-Destination noch attraktiver werden. Dazu gehört auch eine durch-



Foto: Pixabay

gehende und klare Beschilderung der verschiedenen Radrouten. Ein

qualitativ hochwertiges und zeitgemäßes radtouristisches Angebot wird mittelfristig die Wertschöpfung durch zusätzliche Gäste steigern. Die Investition der Pfalz Touristik in eine moderne Radinfrastruktur in der Region unterstützen wir als Land sehr gerne“, sagte Wirtschaftsministerin Daniela Schmitt.

Eine hochwertige Auswahl touristischer Radrouten mit der entsprechenden radtouristischen Begleitinfrastruktur nach den Hinweisen zur wegweisenden Beschilderung für

den Radverkehr in Rheinland-Pfalz (HBR) und den Kriterien des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) soll die Region abdecken. Dabei werden die grundlegenden Verhaltensmuster und Bedürfnisse der Zielgruppe der sogenannten „Regioradler“ bedient. Sie starten ihre Radtouren, bevorzugt Rundtouren zwischen 25 und 65 Kilometern, von einem festen Übernachtungsquartier aus und bekommen unterwegs einen pfälztypischen Erlebniswert geboten. Im Zuge dieses Förderprojektes werden daher neun

Radrundwege neu ausgewiesen und mit moderner, zeitgemäßer Beschilderung versehen.

Die Mittel zur Förderung der Radwegebeschilderung stammen aus dem Sondervermögen Nachhaltige Entwicklung der Corona-Pandemie. Projektpartner der Pfalz Touristik sind die Landkreise Bad Dürkheim, Germersheim, Rhein-Pfalz-Kreis und Südliche Weinstraße sowie die kreisfreien Städte Landau, Neustadt und Speyer.

Das Land des Lächelns

„Weinheim macht Theater“ startet mit Franz Lehars berühmter Operette

(red) „Dein ist mein ganzes Herz.“ Star-Tenöre auf dem ganzen Globus haben sich mit diesem Lied schon in die Herzen eines Millionenpublikums gesungen. Nicht minder unwiderstehlich ist „Immer nur lächeln“ – es sind Kultmelodien, auf der ganzen Welt bekannt und gesummt. Sie stammen aus dem Franz Lehars genauso berühmter Operette „Das Land des Lächelns“.

Ein Bühnenwerk, das Kulturschicht geworden ist. Am Freitag, 20. Januar, 20 Uhr, holt „Weinheim macht Theater“ den Klassiker mal wieder auf die Bühne der Stadthalle, diesmal in einer Inszenierung des Ensembles und Orchesters der Kam-

meroper Köln. Damit wird gleichsam das neue Theaterjahr eröffnet. Die Handlung: Lisa, Tochter aus einer angesehenen und wohlhabenden Wiener Familie, verliebt sich in einen chinesischen Prinzen.

Es ist vor allem das Fremde, das die erfolgsverwöhnte und temperamentvolle junge Frau an dem zuvorkommenden Sou-Chong reizt.

Allen Warnungen zum Trotz heiratet sie ihn. Als er aus politischen Gründen in seine Heimat zurückgerufen wird, folgt sie ihm nach China. Doch der ursprüngliche Reiz des Fremden verwandelt sich im „Land des Lächelns“ schnell in großes Befremden.

„Das Land des Lächelns“ ist nach der „Lustigen Witwe“ Lehars erfolgreichste Operette. Das Werk gehört zur letzten Schaffensphase des Komponisten und trägt opernhafte Züge. Die Handlung und die Musik sind dramatischer gestaltet als in den frühen Werken des Komponisten.

Vorverkauf in Weinheim: Tourist-Information und Kartenshop DiesbachMedien – sowie in allen Reservix-Vorverkaufsstellen und jederzeit online: www.reservix.de, Eintritt ab 18.50 Euro.

Wir wünschen
unseren Lesern
eine schöne
Weihnachtszeit
und einen
guten Start ins neue
Jahr 2023

www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Baumängel weiterhin auf hohem Niveau

Verbraucherschützer warnen weiter vor teuren Folgeschäden

(djd). Das Thema "Pfusch am Bau" begleitet Bauherren seit vielen Jahren. Doch immerhin weist die Entwicklung der absolut gemeldeten Schadenzahlen aktuell eine leicht rückläufige Tendenz auf. Das zeigt der Bauschadenbericht, den das Institut für Bauforschung in diesem Jahr zum dritten Mal nach 2015 und 2018 im Auftrag des Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB) vorgelegt hat. In über 8.000 ausgewerteten Bauvorhaben ist die Zahl der gemeldeten Schadenzahlen von gut 2.000 Fällen im Zeitraum von 2012 bis 2016 auf rund 1.770 Fälle von 2017 bis 2021 zurückgegangen. Entwarnung mag BSB-Geschäftsführer Florian Becker dennoch nicht geben, denn für die letzten Jahre könnten einige Fälle hinzukommen, die bisher noch nicht gemeldet wurden.



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

Komplexe Schadensbilder in energetisch anspruchsvollen Bauten können teuer werden

Einen Rückgang von etwa 50 Prozent beobachtet der Bericht auch bei den Bauschadenkosten. Doch hier warnt der BSB-Geschäftsführer ebenso vor

voreiligen Schlüssen: "Die Schadenkosten werden aufgrund gestiegener Material- und Lohnkosten und durch den hohen Anteil aktuell noch offener Schäden und Nachmeldungen noch deutlich zunehmen." Gerade komplexe Schadensbilder, die in energetisch

anspruchsvollen Häusern gehäuft auftreten können und deren Aufarbeitung viel Zeit in Anspruch nimmt, verursachen oft hohe Kosten.

Bauqualität mit begleitenden Kontrollen absichern

Aus der Studie leiten die Verbraucherschützer fünf Maßnahmen ab, die entscheidend zum Rückgang von Bauschäden beitragen können:

- eine sachkundige Vorbereitung und Planung des Baus
- eine gewissenhafte Ausführung der Bauarbeiten
- den Einsatz qualifizierter Fachkräfte
- ein verbessertes Koordinations- und Kommunikationsverhalten aller Akteure
- systematische Kontrollen der Bauqualität durch unabhängige Sachverständige

Vor allem auf den letzten Punkt können Bauherren direkt Einfluss nehmen. Baubegleitende Qualitätskontrollen bieten zum Beispiel die BSB-Bauherrenberater an.

Unter www.bsb-ev.de gibt es dazu mehr Infos und Ansprechpartner. Im Rahmen dieser Kontrollen werden die Planungsunterlagen begutachtet, zudem kontrolliert der Berater regelmäßig den Fortschritt und die vertragsgemäße Ausführung der Bauarbeiten. So kann er den Bauherrn rechtzeitig vorwarnen, wenn sich Baufehler abzeichnen, und dieser kann frühzeitig eingreifen und Nachbesserungen oder die Beseitigung von Mängeln einfordern.

Heizen mit einem Hybridsystem

aus Solarthermie und Wärmepumpe zahlt sich aus

(djd). Nachhaltig, effizient und wirtschaftlich: So wünschen sich die Verbraucher ihre Heizungsanlage und die Wahl fällt dabei immer öfter auf eine moderne Wärmepumpe. Nach den Untersuchungen des Bundesverbands der Deutschen Heizungsindustrie (BDH) verzeichnen Wärmepumpen derzeit den größten Absatz auf dem Wärmemarkt mit einer Zunahme von 42 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Dieser positive Trend dürfte sich auch künftig

fortsetzen, denn auf dem zweiten sogenannten "Wärmepumpengipfel" wurde als Ziel von Bundesregierung und Branche beschlossen, ab dem Jahr 2024 jährlich 500.000 Geräte zu installieren.

Mithilfe von Wärme aus der Umwelt und elektrischem Strom arbeitet die Wärmepumpe nicht nur nachhaltig, sondern macht die Bewohner auch unabhängiger von steigenden Energiepreisen und der drohen-

den Gasknappheit. Zudem ist die Wärmepumpe im Rahmen eines Hybridsystems kompatibel mit der Solarthermie.

Die kostenlos verfügbare Sonnenwärme erhöht dabei die Energieeffizienz des gesamten Heizsystems und senkt so Stromverbrauch und Heizkosten um bis zu 50 Prozent. Mehr Informationen rund um das Thema Solarthermie gibt es auf dem Verbraucherportal [!\[\]\(21199f22b9d1b26430e2489096a820a5_img.jpg\)

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

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: \[info@dachdeckerei-gruenewald.de\]\(mailto:info@dachdeckerei-gruenewald.de\)
\[www.dachdeckerei-gruenewald.de\]\(http://www.dachdeckerei-gruenewald.de\)](http://www.son-</p>
</div>
<div data-bbox=)

nigeheizung.de, das vom BDH und dem Bundesverband Solarwirtschaft (BSW) zur Verfügung gestellt wird. Von Mai bis Oktober übernimmt die solarthermische Anlage auf dem Dach die Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung meist komplett, sodass die Wärmepumpe nicht

arbeiten muss. Selbst im Winter deckt die "sonnige Heizung" einen Teil des Warmwasserbedarfs und entlastet so das zentrale Heizsystem. Wer eine Solarthermie-Anlage nachrüstet, bekommt 25 Prozent der damit verbundenen Kosten vom Staat zurück.



„Weil mir unsere Streuobstwiesen am Herzen liegen.“


RHEIN-NECKAR
LebensWert

Machen Sie mit und schenken Sie unserer Region ein Stück Natur zurück: Investieren Sie nachhaltig und fördern Sie gleichzeitig die Renaturierung von wertvollen Streuobstwiesen hier vor Ort.
Gemeinsam. Nachhaltig. Für die Region.

lebenswert.vrbank.de



Schimmelfuchs
einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de


ROLAND PALZ
Maurermeister

Bauen · Wohnen · Renovieren

Helles Licht für die dunkle Jahreszeit

Gute Beleuchtung in der richtigen Farbe macht Sehbehinderten das Leben leichter

(djd-k). An hellen Sommertagen kann man auch in Innenräumen oft ohne zusätzliche Beleuchtung problemlos lesen und arbeiten. In Herbst und Winter dagegen sind die Tage nicht nur kürzer, sondern oft auch durchgehend trübe und dunkel. Dann wird das Sehen wieder deutlich beschwerlicher. Gleichzeitig haben Indoor-Hobbys wie Lesen, Rätseln, Basteln, Heimwerken und Handarbeiten jetzt Hochsaison. Gute Beleuchtung ist dann ein Muss, damit man entspannt seinen Tätigkeiten nachgehen kann und die Augen nicht ermüden.



Foto: djd-k/A. Schweizer

Bei Sehbehinderungen ist Helligkeit noch wichtiger

Gerade Menschen, die unter einer Sehbehinderung leiden, sind auf helles, blendfreies Licht angewiesen. Denn Alterungsprozesse sowie Trübungen und Einschränkungen auf

grund von Augenerkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration können dazu führen, dass sich der Lichtbedarf für eine bestimmte Sehaufgabe um ein Vielfaches erhöht. Mit einer speziellen LowVision-Leuchte lässt sich dann für Betroffene oft viel verbessern – zum Beispiel mit der

LED-Tischleuchte aus der speziell für die Bedürfnisse Sehbehinderter entwickelten Serie Multilight Pro von Schweizer Optik. Sie liefert blendfreies, gleichmäßig helles Licht, lässt sich in alle Richtungen schwenken, bis zur Tischplatte herunterziehen und ist mit ihren großen Hebeln und dem

zentralen Tastenfeld auch bei schlechter Sehleistung einfach zu bedienen. Besonders gefragt ist die flexibel aufstellbare Akkuversion mit drei Lichtfarben zur Auswahl.

Mehr Komfort durch die richtige Lichtfarbe

Die richtige Lichtfarbe – kalt, neutral oder warmweiß – ist für leichteres Lesen mit Sehbehinderung nämlich ebenfalls ein wichtiger Faktor. Warmes, gelbliches Licht wird weniger stark gestreut und deshalb von blendempfindlichen Menschen bevorzugt. Bläuliches, kaltes Licht wird dagegen als heller empfunden, was etwa bei der altersbedingten Makuladegeneration vorteilhaft ist. Ein spezialisierter Optiker kann bei der Wahl der richtigen Leuchte beraten und hat auch Probemodelle vor Ort, Adressen gibt es unter www.schweizer-optik.de. Neben Tischleuchten stehen auch

Stand- und Klemmleuchten zur Verfügung, die die Sofalektüre an düsteren Herbsttagen oder das abendliche Krimischmökern im Bett wieder komfortabler machen.

Selbstbestimmt heizen

Dezentrale Lösungen können vorteilhafter als "Kalte Nahwärme" sein

(djd-k). Die Energiekosten steigen rasant. Bauherren sowie Haus- und Wohnungsbesitzer überlegen und vergleichen, mit welchem Heizsystem sich Energieverbrauch, Ausgaben sowie CO₂-Emissionen spürbar und schnell reduzieren lassen. Aber: Immer mehr Haushalte können aufgrund von Vorgaben gar nicht mehr frei über ihre Heizungstechnik und damit auch über die Art des bevorzugten Energieträgers entscheiden. Sie sind stattdessen an zentrale Wärmenetze und -verträge langfristig gebunden.



Foto: djd-k/Allianz Freie Wärme/GVOB

In immer mehr Neubaugebieten wird das Konzept des "Kalten Nahwärmenetzes" als Königsweg einer umweltfreundlichen, zentralen Energieversorgung genannt. Und so funktioniert es: Rund 100 Meter tief unter der Erdoberfläche hat der Untergrund ganzjährig eine Temperatur von etwa zehn bis zwölf Grad Celsius. Die Kalte Nahwärme nutzt diese konstante, niedrige Temperatur und fördert die Sole über Erdsonden und eine Ringleitung zu den einzelnen Häusern. Die Abnahmestelle im Gebäude dockt an diese Ringleitung an, eine Wärmepumpe hebt die Sole auf die gewünschte Temperatur. Prof. Joachim Seifert und Dr. Paul Seidel von der TU Dresden haben Vor- und Nachteile des Konzepts in einer praxisorientierten Studie untersucht. Demnach ist das System eher nicht geeignet, wenn das zu versorgende Gebiet eine hohe Wärmebedarfs-

dichte aufweist, die nicht vollständig aus regenerativen Quellen gedeckt werden kann, oder wenn die Einbindung von erneuerbaren Energien nicht oder nur schwer möglich ist. "Auch für uns sind Kalte Nahwärmenetze aufgrund höherer Investitionskosten für die Wärmeerzeugung aus dem Erdreich und für die erforderliche Technik in Gebäuden nicht automatisch die Königslösung. Man sollte das Konzept stets mit sofort klimafreundlichen, individuellen Heizungs- und Ofenlösungen vergleichen", so Andreas Müller, Geschäftsführer Technik beim Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK). "Verbraucher müssen bei einer zentralen Wärmeversorgung vorgegebene Verträge und Preise akzeptieren, sie können in der Regel die Verträge nicht kündigen und nicht von Einkaufs- und Bevorratungsvorteilen oder staatlichen Förderungen profitieren",

erklärt Colin Rokossa, Sprecher der Allianz Freie Wärme - mehr. Infos gibt es etwa unter www.freie-waerme.de. Mit einer dezentralen Lösung können Haushalte auf flexible, effiziente Heizungs- und Ofentechniken unter Einbindung vielfältig kombinierbarer Energien wie Holz, Bio- beziehungsweise synthetische Brennstoffe und Sonne setzen. "Wem von der Kommune ein Wärmenetzanschluss neu angeboten wird, der sollte diese Verträge genau prüfen und nicht unbesehen unterschreiben", rät Colin Rokossa.

LBS IMMOBILIEN
Büro Mannheim
Marc Christen
 LBS-Immobilienberater (IHK)
 Telefon 0621 1785810
marc.christen@lbs-sw.de

Sie wollen verkaufen?
 Mit Sicherheit an LBS Bausparer zu verkaufen.

LBS Immobilien GmbH Südwest • www.lbs-imosw.de
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

LBS IMMOBILIEN
Büro Mannheim
Carlos Martins
 Telefon 0621 1785820
carlos.martins@lbs-sw.de

5 Ihr 5 Sterne Makler.
 Kompetent. Nah. Fair.
 Persönlich. Servicestark.

LBS Immobilien GmbH Südwest • www.lbs-imosw.de
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

LBS IMMOBILIEN
Büro Ladenburg
Johanna Fieger
 Immobilienkauffrau (IHK)
 Telefon 06203 955725
johanna.fieger@lbs-sw.de

5 Ihr 5 Sterne Makler.
 Kompetent. Nah. Fair.
 Persönlich. Servicestark.

LBS Immobilien GmbH Südwest • www.lbs-imosw.de
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.




UNFALLINSTANDSETZUNG

FAHRZEUGLACKIERUNG

OLDTIMER-RESTAURATION

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

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

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

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



Gesundheit & Wellness

Beschwerden richtig deuten

Wettereinflüsse, Wechseljahre oder Diabetes? Symptome können täuschen

(djd). Heute warme Temperaturen und Sonne, morgen kühle Luft und Regen. Wer bei solchen Umschwüngen unter Erschöpfung leidet, schiebt das vielleicht erst einmal auf das Wetter. Bei Schwindel, gesteigertem Harndrang oder Müdigkeit führen gerade Frauen im entsprechenden Alter dies möglicherweise auf Wechseljahresbeschwerden zurück. Doch dabei kann es sich um Fehleinschätzungen handeln, denn all diese Symptome haben nicht selten behandlungsbedürftige Ursachen.

Mögliche Anzeichen für eine Diabeteserkrankung
So sind die Neigung zu häufigem Wasserlassen, Müdigkeits- und Schwächegefühl sowie Gewichtsverlust womöglich Anzeichen für eine Diabeteserkrankung. Nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesell-



Foto: djd/www.dexcom.com

schaft (DDG) liegt die Dunkelziffer für diese Stoffwechselerkrankung allein in Deutschland bei etwa zwei Millionen Menschen. Für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes kann eine Insulinresistenz verantwortlich sein. Dabei reagiert der Körper

nicht ausreichend auf das blutzuckersenkende Hormon, wodurch es zunächst zu einer gestörten Glukosetoleranz und schließlich zu einem Diabetes mellitus Typ 2 kommen kann. Sobald durch die gestörte Glukoseintoleranz eine Überzuckerung

hervorgerufen wird, können Symptome wie Müdigkeit, Leistungsabfall oder Infektanfälligkeit auftreten. Aber anders als etwa Wechseljahresbeschwerden muss Diabetes behandelt werden. Dank moderner Technologien ist dies inzwischen deutlich einfacher möglich. Statt des Messens der Blutzuckerwerte mittels Piksen in den Finger können heute Systeme wie das Dexcom G6 kontinuierlich die Zuckerwerte in Echtzeit ermitteln und die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes verbessern. Dafür wird ein Glukose-sensor nahezu schmerzfrei an Bauch oder der Rückseite des Oberarms platziert.

Wer das selbst ausprobieren möchte, findet eine Testaktion unter www.dexcom.de. Die Werte werden von dem Sensor dann alle fünf Minuten

an ein Empfängergerät gesendet, wo durch Betroffene rund um die Uhr über ihre Werte Bescheid wissen - ganz ohne lästiges Fingerstechen.

Wachsam bleiben und gegebenenfalls ärztlichen Rat suchen
Gerade bei nicht ganz eindeutigen Symptomen sollten Betroffene also aufmerksam sein. Und spätestens wenn ständige Müdigkeit plagt, vermehrtes Wasserlassen auftritt und sich ein Leistungsabfall bemerkbar macht, sollte ein Arzt die Beschwerden abklären. Zur Unterstützung bei der Diabeteskontrolle und Verbesserung der Stoffwechseleinstellung gibt es heute spezielle Technologien, die einfach anzuwenden sind und für mehr Gelassenheit sorgen können.

Pfitzenmeier

mit Bock ins Yippieläum

(red) Das neue Jahr fängt nicht mit einem Kracher an, es ist einer! Denn Pfitzenmeier, die Nummer eins in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit, feiert 45-jähriges Jubiläum. Und weil alle etwas davon haben sollen, heißt es beim Fitnessgiganten aus Schwetzingen auch Yippieläum. Das tolle Jubiläums-Angebot (4 Monate zum Bestpreis) gibt es zum Auftakt des Fitnessjahres 2023.

Dazu zählt unter anderem das Training auf den großen Trainingsflächen. Cardiogeräte, der traditionelle Langhantelbereich – schließlich hat damit vor 45 Jahren alles angefangen – und viele moderne Geräte finden Mitglieder dort vor, um Ausdauer, Kraft und Co. zu trainieren.



Fotos: Pfitzenmeier

Aber zum Yippieläum gehört auch der vielfältige Kursbereich. In den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts finden wöchentlich über 1.500 Kurse und Workouts statt – an

Land und im Wasser. Von TRX über Bodega Moves bis zum Aqua-Kursen ist alles dabei und lässt Mitglieder ächzen vor Anstrengung, aber „Yip-pie“ rufen, weil es mit mehreren eben

mehr Spaß macht. Fitness und vor allem die Bewegung werden bei Pfitzenmeier auch nach 45 Jahren immer noch groß geschrieben – zurecht, denn schließlich haben Bewegung und der körperliche Ausgleich viele positive Begleiterscheinungen.

Das Wohlbefinden wird zum Beispiel gesteigert, was allerdings auch im Wellnessbereich funktioniert.

Auch den kann man im Yippieläum bei Pfitzenmeier besuchen. Verschiedene Saunen und Dampfbäder, Wellnessbereich, Ruheräume und mehr gibt es dort zu entdecken. Die Seele baumelt und der Geist schaltet vom Alltag ab. Wahrlich entschleunigend! Bei Pfitzenmeier hat alle Hand und Fuß, wird jedoch mit Herz und Kopf

umgesetzt. In all den Jahren steht die Nummer eins der Region nicht nur für Tradition, sondern auch für Kompetenz, Qualität und Vielfalt. Mit den vier Bausteinen und den drei Säulen (Wellness, Fitness und Gesundheit) sowie einem ganzheitlichen Konzept hat Pfitzenmeier auch im 45. Jahr, dem Jahr 2023, Bock auf mehr. Mach mit, bleib fit – im Yippieläum!

Der Young-Day von Pfitzenmeier bietet Kindern und Jugendlichen nicht nur die Chance bei der Nummer eins der Region in das vielfältige Kinderkursprogramm reinzuschneppern, welches ab dem 2. Januar 2023 startet, sondern ist vielleicht auch der Startschuss in ein gesundes und bewegtes Leben.



BOCK AUF Yippieläum

Dein Fitnessjahr 2023

ÜBER
20%^{*}
SPAREN

4 MONATE ZUM BESTPREIS

- ✓ Jubiläumsangebot
- ✓ Kurze Laufzeit
- ✓ Inkl. Live-Stream Kurse und Online-Mediathek



*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 4 statt 24 Monaten, zzgl. Trainer Betreuung Deiner Wahl.

Gesundheit & Wellness

Mit klarem Blick durch den Winter

Gerade jetzt leiden viele Menschen unter trockenen Augen

(djd). Auf äußere Einflüsse reagieren unsere Augen oftmals sehr empfindlich. Besonders groß sind die Herausforderungen in der kalten Jahreszeit: Eisiger Wind und trockene Heizungsluft machen den Augen ebenso zu schaffen wie ständiger Zug aus der Autobelüftung oder der Klimaanlage im Büro. Dadurch gerät der natürliche Tränenfilm, der die Augen vor Krankheitserregern schützt und mit Nährstoffen versorgt, aus dem Gleichgewicht. Zu den typischen Folgen gehören Rötungen, Juckreiz, Brennen, Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen oder ein unangenehmes Fremdkörpergefühl.

Symptome unbedingt behandeln
Das ist keine Seltenheit: Von trockenen Augen sind laut Berufsverband der Augenärzte 15 bis 17 Prozent



Foto: djd/TRB Chemedica/Getty Images/PeopleImages

der deutschen Bevölkerung betroffen. Die Beschwerden werden dabei häufig als sehr unangenehm empfunden. Aus diesem Grund und auch um langfristig Hornhautschä-

den zu vermeiden, sollten trockene Augen unbedingt behandelt werden. Bewährt haben sich freiverkäufliche Augentropfen mit Hyaluronsäure wie Vismed – im Winter auch als

Gel empfehlenswert, da dieses die Augen besonders nachhaltig benetzt. Klinische Studien belegen die hohe Wirksamkeit der Hyaluronsäure. Ihre lange Verweildauer auf der Augenoberfläche macht Hyaluronsäure zu einer wirksamen Benetzungslösung bei trockenen Augen, da sie einen Schutz- und Gleitfilm auf der Augenoberfläche bildet und den noch vorhandenen Tränenfilm stabilisiert.

Wohlfühl Tipps für die Augen

Länger andauernde Beschwerden sollte man unbedingt fachärztlich

abklären. Zur weiteren Pflege für die Augen sind zudem kleine Wohlfühlmomente zwischendurch ratsam. Viele Tipps hierzu gibt es unter www.hilfe-bei-trockenen-agen.de. So ist es wichtig, regelmäßig kurz bei weit geöffnetem Fenster zu lüften. Kleine Wasserschalen auf der Heizung sorgen für wohltuende Verdunstungsfeuchte in der Luft und Augengymnastik schafft Entspannung. Dafür zum Beispiel abwechselnd ein naheliegendes und ein weit entferntes Objekt fixieren, die Augen rollen oder immer wieder bewusst blinzeln.

Bessere Technik für Besseres Hören

Nicht jedes Hörgerät bringt die richtige Leistung

(djd). Schwerhörigkeit ist kein Luxusproblem. Sie erschwert die Kommunikation und belastet dadurch vor allem zwischenmenschliche Beziehungen oft stark. Denn kann man die anderen schlecht verstehen, führt das schnell zu Missverständnissen, Frust und Stress. Und ein nachlassendes Gehör ist keine Seltenheit – laut dem Deutschem Ärzteblatt liegt die Häufigkeit von behandlungsbedürftigem Hörverlust hierzulande bei etwa 19 Prozent. Glücklicherweise kann man das Problem mithilfe von modernen Hörgeräten gut in den Griff bekommen. Allerdings sollten Betroffene sich gründlich informieren, damit sie auch die passende Technik nutzen können.

So sind In-dem-Ohr-Geräte (IdO) zwar kleiner und nahezu unsichtbar, jedoch in der Regel nur bei leichterem Hörverlust empfehlenswert. Zudem hängt die Einsatzmöglichkeit stark von der Form und Größe des Gehörgangs ab. Dagegen sind Hinter-dem-Ohr-Geräte (HdO) ein wenig größer – aber dennoch diskret und unauffällig.

Sie eignen sich für nahezu alle Arten von Schwerhörigkeit, weshalb sich 90 Prozent der Träger für ein solches Modell entscheiden. Die HdO-Geräte werden hinter der Ohrmu-



Foto: djd/audibene

schel getragen und sind über einen Schallschlauch mit einem individuell angefertigten Ohrstück verbunden, das kurz vor dem Trommelfell sitzt. Aufschluss über die eigenen Bedürfnisse gibt ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch am Telefon – eine Nummer findet sich unter www.audibene.de.

Eine spezielle Form dieser Technik sind RIC-Geräte (receiver in the canal) – hier wird das verstärkte Signal durch ein haarfeines, kaum sichtbares Kabel in den „Hörer“ geleitet. Der wiederum sitzt im Gehörgang, also außerhalb des Hörgerätegehäuses. RIC-Geräte sind die dezenteste

Art der HdO-Versorgung und zeichnen sich durch höchsten Tragekomfort und stärkste Leistungsfähigkeit aus. Wer unter Hörverlust leidet, kann sich beispielsweise bei einem der bundesweit über 1.300 audibene Partner-Akustiker diese und weitere Modelle kostenfrei anpassen lassen und sie im Alltag testen. Moderne Hörgeräte bieten zudem viele Zusatzfunktionen.

So lassen sie sich mit dem Smartphone verbinden, das dann auch als Fernbedienung fungiert. Sie können auch als Freisprechanlage im Auto genutzt und zum Hören von Podcasts oder Musik eingesetzt werden.

Tipps gegen den Winterblues

(spp-o) Wer kennt es nicht: Im Winter sind die Tage kürzer, wir wachen im Dunkeln auf und kommen abends im Dunkeln wieder nach Hause – das kann schnell auf die Stimmung schlagen. Der „Winterblues“ stellt sich ein. Hier kommen fünf schnelle und einfache Tipps, wie die eigene Energie im Winter geschützt und sogar gefördert werden kann.

Licht erhellt – auch die Stimmung! Daher gilt: so viel Tageslicht einsammeln wie möglich, zum Beispiel durch einen Spaziergang in der Mittagspause. Alternativ oder zusätzlich können Tageslichtlampen die Stimmung aufhellen.

Kaffee trinken! Es gibt viele Gründe, Kaffee zu trinken: Genuss, Geselligkeit, Gewohnheit. Einer jüngsten, von Nespresso in Auftrag gegebenen YouGov-Umfrage zufolge bestätigen 69 Prozent der Befragten, dass Kaffeequalität die Lebensqualität steigert.



Foto: Nespresso/spp-o

Schokolade genießen! Nicht nur Kaffee hellt die Stimmung auf, sondern auch eine Portion Schokolade kann den Serotoninspiegel im Gehirn steigern. Die Inhaltsstoffe von Kakao regen die Produktion von Glückshormonen an, darunter Dopamin, Serotonin und Endorphine. Am besten zur nächsten Tasse Kaffee gleich ein Stück Schokolade naschen.

Auszeiten nehmen! Sich Ruhe zu erlauben ist wichtig, nicht nur, um im Winter bei Laune zu bleiben.



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Shellac - Nägel
- Waxing (Haarentfernung)



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

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspflgerheinneckar.de

Altstadt: Erneuerung des Valeriewegstegs beschlossen

Gemeinderat stimmt Rückbau und Neuerschließung der Brücke zu

(red) Der Rückbau und die Erneuerung des Valeriewegstegs wurde am 15. Dezember 2022 mehrheitlich vom Gemeinderat beschlossen. Konkret soll die Überquerung am Altstadt-Bahnhof zunächst rückgebaut und eine provisorische Erschließung des Grundstücks am Valerieweg 2 eingerichtet werden.

Dieser erste Bauabschnitt soll zwischen April und Juni 2023 umgesetzt werden. In einem zweiten Bauabschnitt soll der Übergang erneuert werden. Aus denkmalrechtlichen Gründen erfolgt die Erneuerung im Aussehen des bisherigen Stegs. Der zweite Abschnitt soll von Januar 2024 bis November 2024 umgesetzt werden. Für



Foto: Stadt Heidelberg

die zweite Bauphase werden Kosten in Höhe von 1,7 Millionen Euro veranschlagt. Die Gesamtkosten belaufen sich voraussichtlich auf zwei

Millionen Euro. Während der erste Bauabschnitt aus dem aktuellen Finanzhaushalt des Tiefbauamtes gedeckt wird, soll die Finanzierung des

Neubaus im Rahmen des kommenden Doppelhaushalts 2023/2024 erfolgen. Für die Maßnahme werden Fördermittel beim Land Baden-Württemberg beantragt.

Hintergrund

Der 1936 erbaute Valeriewegsteg verbindet die Schlierbacher Landstraße mit dem Schloss-Wolfsbrunnenweg und dem Anwesen Valerieweg 2 über die Gleise östlich des Altstadt-Bahnhofs. Die Konstruktion weist schwere Schäden auf, die einen schnellstmöglichen Rückbau und eine Erneuerung unumgänglich machen. Außerdem entspricht der Berührungsschutz gegenüber den stromführenden Fahrleitungen der Deutschen Bahn nicht mehr

den technischen Anforderungen. Die Mängel sind so groß, dass ein Neubau unumgänglich ist. Das Anwesen am Valerieweg 2 befindet sich in Privatbesitz und ist aktuell vermietet. Die Erschließung des Grundstücks erfolgt inklusive der Versorgungsleitungen über den Steg. Der Denkmalschutz gebietet den Erhalt von Anwesen und Steg.

Der Valeriewegsteg ist gleichzeitig der einzige Zutritt zu dem schmalen gleichnamigen Felsenwanderweg, der sich in Serpentina an Granitfelsen vorbei zum Schloss-Wolfsbrunnenweg emporwindet und dort auf den Elisabethenweg trifft. Dieser relativ unbekanntes Wanderweg in der Altstadt führt direkt zum Heidelberger Schloss.

Wann die Bürgerämter über die Weihnachtszeit geöffnet sind

Verwaltung bittet um Nutzung der Terminvereinbarung

Die Bürgerämter in den Stadtteilen sind über die Weihnachtszeit nur eingeschränkt erreichbar.

An Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen (24. bis 26. Dezember 2022), Neujahr (1. Januar

2023) und Heilige Drei Könige (6. Januar 2023) sind die Bürgerämter geschlossen. Auch in den Weihnachtsferien ist vorab eine Terminvereinbarung in den Bürgerämtern erforderlich: Die Termine können bequem über ein Online-Formular

unter termin.heidelberg.de gebucht werden. Eine Terminbuchung per Telefon ist unter der Nummer 06221/58-13333 montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr möglich. Das Bürger- und Ordnungsamt der Stadt Heidelberg empfiehlt allen,

die Terminvergabe zu nutzen, da Terminkunden vorrangig behandelt werden. Montags bis donnerstags sind einzelne Bürgerämter für spontane Besucherinnen und Besucher ohne Termin geöffnet. Aufgrund der geringen Personalstärke

in der Ferienzeit kann es hier zu längeren Wartezeiten kommen. Die Bürgerämter Mitte, Altstadt und Rohrbach sowie die Zulassungs- und Führerscheinstelle stehen den Bürgerinnen und Bürgern zu den gewohnten Zeiten zur Verfügung.

Sinnvolles Hobby, süßer Ertrag

Auf Imker-Neulinge warten spannende und zeitgemäße Aufgaben

(djd-k). Rund 150.000 Imker und Imkerinnen betreiben in Deutschland etwa eine Million Bienenvölker. Die meisten von ihnen kümmern sich nicht erwerbsmäßig um die geflügelten Honigsammlerinnen, sondern widmen sich in ihrer Freizeit dem süßen Hobby. Die Zahl der Imkerinnen und Imker steigt seit einem Jahrzehnt kontinuierlich an. Kein Wunder, liegen doch Themen wie Ökologie und nachhaltiger Naturschutz voll im Trend. Wer sich hier engagieren

will und zudem ein spannendes und facettenreiches Hobby sucht, für den ist die Imkerei genau das Richtige. Denn Imker-Neulinge lernen mit der Honigbiene nicht nur hautnah eine faszinierende Lebensform kennen, sondern tragen aktiv zum Erhalt von 2.000 bis 3.000 heimischen Nutz- und Wildpflanzen bei. Dazu ist der gewonnene Honig ein köstliches, unverfälschtes Naturprodukt. Einstieg mit Paten und Probe-Imkern ist in nahezu jedem Alter so-

wohl allein als auch für die ganze Familie machbar. Je nach Bienensaison und Anzahl der Völker variiert der benötigte Zeiteinsatz. Jedoch ist insbesondere die Freizeitimkerei meist mühelos neben Beruf, Familie & Co. realisierbar, und auch der Platzbedarf ist überschaubar. Für Interessierte bieten viele Imkervereine ein breites Angebot an Unterstützung, Informationen und Einstiegsmodellen an. So gibt es Schnupperkurse, die einen ersten Einblick in den Um-

gang mit Honigbienen bieten. Beim Imkern auf Probe kann man ein Jahr lang ein Bienenvolk unter fachkundiger Anleitung betreuen, dabei stehen engagierte Imkerpatinnen und -paten mit fachlichem Rat zur Verfügung. Adressen von Imkervereinen in der eigenen Umgebung gibt es bei den Landesverbänden des Deutschen Imkerbunds (D.I.B.), die unter www.deutscherimkerbund.de zu finden sind. Der D.I.B. unterstützt Imkerei-Neulinge außerdem durch

eine Imker-App mit zahlreichen Fachinfos, Suchfunktionen und nützlichen Tools zur Verwaltung der Bienenvölker und zum Erkennen von Krankheiten. Weitere Infos für Bienen-Interessierte gibt es auch unter www.die-honigmacher.de. Dort können Interessierte kostenlose Onlinekurse wie eine Anfängerschulung und den „Fachkundenachweis Honig“ belegen. Viele Imkervereine freuen sich über interessierten Nachwuchs.

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE





*Den Zauber der
Weihnacht entdecken*

**Besinnliche und sorgen-
freie Feiertage wünscht
Ihnen Ihre Sparkasse.**



Sparkasse
Rhein Neckar Nord