

Heidelberger

Oktober 2024
28. Jahrgang

JOURNAL

UNABHÄNGIGES, ÜBERPARTEILICHES, KOSTENLOSES STADTJOURNAL FÜR HEIDELBERG, STADTTTEILE & REGION

**TOUR DURCH DIE REGION
MARBACH-BOTTWARTAL**

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle!



Brillen
Sonnenbrillen
Kontaktlinsen
Outdoor-Navigation
Sehhilfen
Operngläser
Ferngläser
Freizeit-Optik
Wetterstationen

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

Steubenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-20202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de

5x Pflege, ein Ziel: Ihr Wohlbefinden



- Pflegeheim Almenhof
- Pflegeheim Neckarau
- Pflegeheim Sandhausen
- ambulanter Pflegedienst Vaudea
- Essen auf Rädern

VDA GmbH
Neckarauer Straße 245 • 68199 Mannheim
Telefon 0621/83377-0 • Fax -77
E-mail info@vda-mannheim.de
www.vda-mannheim.de



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

Zu-Fuß-zur-Schule-Monat: Heidelberg beteiligt sich an weltweiter Aktion

Grundschulen haben Aktivitäten mit über 3.000 Kindern angemeldet



Auch in Heidelberg beteiligen sich Grundschulen im Oktober wieder am Zu-Fuß-zur-Schule-Monat. (Foto: Dorn)

Heidelberg beteiligt sich auch 2024 wieder am weltweiten Zu-Fuß-zur-Schule-Monat im Oktober. Die Aktion soll Kinder dazu motivieren, den Schulweg und möglichst viele weitere Strecken zu Fuß oder mit umweltfreundlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen. In Heidelberg haben die beteiligten Grundschulen wieder zahlreiche Aktivitäten mit über 3.000 Kindern angemeldet.

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt die Gesundheit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Durch den täglichen Weg zur Schule erlernen die Kinder mehr Routine und bekommen so Sicherheit als junge Verkehrsteilnehmende. Gleichzeitig trägt die Reduzierung des Autoverkehrs vor Schulen zur Sicherheit aller Verkehrsteilnehmenden

bei. Zudem ist das Zu-Fuß-Gehen ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz und Klimaschutz.

Beliebte Aktionen: Laufpass und Papierfüße
Das Umweltamt der Stadt Heidelberg unterstützt die Schulen bei der Durchführung der Aktionen mit vielfältigen Materialien und Informationen. Kinder können bei allen Aktivitäten mitmachen, die an ihrer Schule angeboten werden. Dabei entscheiden die beteiligten Klassen, welche Aktivitäten durchführen möchten. Besonders beliebt sind in diesem Jahr der Laufpass und die Aktion mit Papierfüßen.

Laufpass: Die Kinder erhalten einen eigenen Laufpass und können diesen an Tagen, an denen sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommen, abstempeln. Auch Wege, die in der Freizeit zurückgelegt werden, können durch selbstgemalte Symbole festgehalten werden. Das Agenda-Büro stellt den Schulen die Laufpässe und Stempel zur Verfügung.
Papierfüße: Jedes Kind gestaltet einen oder mehrere Papierfüße und schreibt darauf, warum es gut ist, zu Fuß zur Schule zu gehen. Die bunten Füße werden anschließend im Klassenzimmer ausgestellt.
Weitere Informationen zum Zu-Fuß-zur-Schule-Monat und einer nachhaltigen und selbstständigen Mobilität von Kindern gibt es unter www.zu-fuss-zur-schule.de und www.heidelberg.de/bne.

Die Attraktion in Heidelberg
Mit dem Solarschiff lautlos und abgasfrei die Schönheit der Stadt erleben - bei Sonnenschein, Regen, Dämmerung bei Nacht.

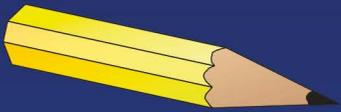
Das Heidelberger Solarschiff „Neckarsonne“ - Anfrage und Buchungen unter:
Kapitän Ingo Ilzhöfer · Tel. (07263) 40 92 84 · Email: neckarsonne@t-online.de · www.hdsolarschiff.com
Abfahrtszeiten: 10:00 · 11:30 · 13:00 · 15:00 · 16:30 · 18:00 · Montag Ruhetag · ausgenommen Feiertage



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**



NACHHILFE

für alle Schulen und Klassen



FREMDSPRACHEN



DEUTSCH für Ausländer



INTEGRATIONSKURSE BAMF



SPRACHPRÜFUNGEN TELC

- kleine Arbeitsgruppen - erfahrene Fachlehrer - soziale Preise -

WIR BERATEN SIE GERNE!



Schröderstr. 22 A, 69120 Heidelberg
Telefon: 06221-45680 - Fax: 06221-456819
kontakt@heidelberg-paedagogium.de
www.heidelberg-paedagogium.de

Bruterfolg bei den hochbedrohten Balistaren

Einer der seltensten Vögel der Welt im Zoo Heidelberg geschlüpft



Ihr Aussehen und ihr Gesang werden den Balistaren in Asien zum Verhängnis: Illegaler Tierhandel ist einer der Hauptgründe für ihren akut bedrohten Status. (Zoo Heidelberg/Peter Bastian)

Mitte August sind im Zoo Heidelberg zwei Balistar-Küken geschlüpft. Ein wichtiger Beitrag zum Artenschutz, denn Balistare zählen zu den seltensten Vögeln der Welt. Entwaldung und illegaler Tierhandel haben die Vogelart im Nordwesten Balis an den Rand der Ausrottung getrieben. Nur dank gezielter Wiederansiedlungsprojekte mit Nachzuchten aus menschlicher Obhut kann der Balistar in seiner ursprünglichen Heimat langsam wieder Fuß fassen.

Sie sind schneeweiß mit stellenweise schwarzer Zeichnung, haben eine auffällige Federhaube und ein besonderes Gesangstalent. Leider werden genau diese Merkmale dem Balistar in seinem ursprünglichen Lebensraum zum Verhängnis. Als Zier- und Käfigvogel hat der Balistar beinahe Kultstatus und steht bei illegalen Tierhändlern hoch im Kurs – obwohl der Fang oder Verkauf seit den 1970er Jahren unter Strafe steht. An der Nordwestküste Balis zählten Forscher 2004 nur noch 20 Exemplare. Die IUCN führt die Vogelart als „vom Aussterben bedroht“.

In den Zoos des Europäischen Verbands für Zoos und Aquarien (EAZA) genießt der hochbedrohte Vogel höchste Priorität. Der Zoo Heidelberg trägt mit der erfolgreichen Nachzucht erneut



Sie zählen zu den seltensten Vögeln der Welt – der Balistar-Schlupf im Zoo Heidelberg leistet einen wichtigen Beitrag zum Arterhalt. (Zoo Heidelberg)

zum Erhalt der Art in menschlicher Obhut bei. „Wir engagieren uns seit mehr als 40 Jahren für den Artenschutz des Balistars ex situ, also der Zucht und Bewahrung der Tiere außerhalb ihres ursprünglichen Lebensraumes. Unser aktuelles Balistar-Paar haben wir diese Saison zum ersten Mal zusammengesetzt und freuen uns über den überraschend schnellen Bruterfolg. Für eine gesunde genetische Vielfalt ist der Nachwuchs im Zoo Heidelberg von großer Bedeutung“, erklärt Leonhard Aistleitner, Revierleiter im Vogelrevier des Zoo Heidelberg. Besucher des Zoos können die Jungvögel mit ihren Eltern in der Südostasienvoliere nahe des Elefantenhauses beobachten.

Aktuell leben schätzungsweise rund 100 Tiere auf Bali und der benachbarten Insel Nusa Penida. Dass der balinesische Nationalvogel in seinem Lebensraum langsam wieder Fuß fassen kann, ist nur durch gezielte Auswilderungsprojekte mit Nachzuchten aus menschlicher Obhut möglich. „Der Balistar ist ein Paradebeispiel dafür, wie eine Art, die in der Natur quasi ausgestorben war, durch das Engagement von Erhaltungszuchtprogrammen eine zweite Chance bekommt“, sagt Leonhard Aistleitner.

Zum elften Mal: Umfrage des ADFC zur Fahrradfreundlichkeit in Kommunen Mitmachen beim Fahrradklima-Test / Sonderfragen zum Miteinander im Verkehr

Ab sofort können alle Bürgerinnen und Bürger Heidelbergs wieder an der Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) zur Fahrradfreundlichkeit ihrer Stadt teilnehmen. Die Umfrage läuft bis Freitag, den 30. November 2024. In diesem Jahr liegt der Fokus auf dem Thema „Miteinander im Verkehr“. Die Stadt Heidelberg ruft dazu auf, sich zu beteiligen. Der Fragebogen umfasst 27 Fragen und kann in etwa zehn Minuten ausgefüllt werden. Die Teilnahme ist online unter www.fkt.adfc.de möglich. Ergebnisse sollen Verbesserungspotenzial aufzeigen

Wie angenehm sind die Radwege in Heidelberg? Wie gut ist das Verhältnis zwischen Radfahrenden, Fußgängerinnen und Autofahrenden? Macht das Radfahren in Heidelberg Spaß? Wie gut gelangt man mit dem Fahrrad in die umliegenden Orte? Diese und ähnliche Fragen werden in der Umfrage behandelt. Die Stadt Heidelberg erhält die Ergebnisse und kann sie nutzen, um gezielt auf Verbesserungsvorschläge der Bürgerinnen und Bürger einzugehen. Je mehr Radfahrende teilnehmen, desto aussagekräftiger wird das Stimmungsbild. Die Resultate werden im Frühjahr

2025 vorgestellt.

Fokus in diesem Jahr auf das Miteinander im Verkehr

Zusätzlich zu den allgemeinen Fragen werden beim ADFC-Fahradklima-Test 2024 auch Aspekte des Verhaltens im Straßenverkehr beleuchtet. Dabei geht es um die Einschätzung der Radfahrenden, wie rücksichtsvoll andere Verkehrsteilnehmende sind und ob beispielsweise genügend Abstand beim Überholen eingehalten wird.

DAS AUGEN, WICHTIGSTES SINNESORGAN.

Regelmässige Kontrolle durch Ihren Augenspezialisten unerlässlich.

Die Lesefähigkeit ändert sich im Leben permanent. So ist es normal, dass mit dem zunehmenden Alter die Sehschärfe nachlässt. Dies bedeutet, dass man regelmässig seinen Augenspezialisten aufsuchen sollte, um dies rechtzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können. Gerne zeigen wir auf, wie wir einzelne Fehler mit Hilfe von optischen Geräten ausgleichen können.

Auge und Sehen

Das Auge ist ...
... unser wichtigstes Sinnesorgan
... das Fenster zur Welt und die Voraussetzung für ein aktives Leben!

Sehen im Alter

Mit dem Lebensalter verringert sich die Sehschärfe
... Alterssichtigkeit (Presbyopie)
... altersbedingte Trübungen der Augenmedien
... Alterung der Netzhaut
... erhöhter Lichtbedarf
... Veränderung des Farbsehens

Warum fällt einem das Lesen leichter, wenn die Schrift größer ist?

Bei einer Restsehschärfe unter 40 % kann Kleingedrucktes auch mit der Brille nicht mehr gelesen werden. Hinzu kommt ein bis zu 15mal erhöhter Lichtbedarf um Details kontrastreich zu erkennen. Mehr Lebensqualität durch Vergrößerung und Licht!

Deswegen: Vergrößerung und Licht



mobilux LED – die praktische Leuchtlupe für daheim und unterwegs

Als handliche Taschenleuchtlupe, ideal zum Suchen einer Telefonnummer oder Betrachten von Landkarten, eine helle, gleichmäßige Beleuchtung und 3 beiliegende aufsteckbare Farbfilter sowie eine Kratzschutz Beschichtung und eine Vergrößerung bis 12,5 x



easy pocket – so klein kann großes Sehen sein

*Vergrößerung und Licht im Scheckkartenformat *passt in jeder Tasche *brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung beim Herausziehen der Linse wenn ich bei der Maniküre alles deutlich sehen kann. *brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung beim Herausziehen der Linse *ultraflaches und leichtes Design *Kleinformatetui für geschütztes Aufbewahren *Betriebsdauer der Knopfzellenbatterien 3-4 Stunden *easy pocket: 3-fache oder 4-fache Vergrößerung *easy pocket XL: 2,5-fache Vergrößerung



smartlux DIGITAL – innovativ und universell einsetzbar

*fließendes Lesen durch großes Display 5-Zoll *auch Kleingedrucktes wieder mühelos lesbar durch Vergrößerungsbereich 1,7x bis 12x *stabiler, integrierter Standfuß für 2 Benutzungarten: lesen oder schreiben *große seh- und fühlbare Bedienelemente *Abschaltautomatik nach 3 Minuten ohne Bedienung

visolux+ – entspannte Bildbetrachtung – ein Vergnügen

*robustes elegantes Design *robustes, elegantes Design *komfortable Handhabung durch ergonomischen Schrägeinblick *ideal für Bildbetrachtung geeignet *einzigartig großes Sehfeld bei 3-facher Vergrößerung *2 verschiedene Farbtemperaturen einstellbar *automatische Lichtabschaltung nach 30 Minuten



maxDETAIL und maxDETAIL Clip – für anspruchsvolle Detailarbeit

*filigranes Arbeiten Handwerken Basteln oder auch Lesen bei gleichzeitig freien Händen *bequemer Arbeitsabstand und großes Sehfeld; leichtes und modernes Design *individuelles Scharfstellen möglich; preisgünstige Lösung *für doppelt so große Abbildungen beim Lesen und Arbeiten *Dioptrienausgleich ± 3 dpt unabhängig voneinander *2,1-fache Vergrößerung



wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als eine Sonnenbrille

*schützt die Sehzellen Ihrer Augen *schützt die Sehzellen Ihrer Augen *das Sehen wird klarer und kontrastreicher *Blendung von oben, unten und von der Seite wird verhindert *ideal auch bei Netzhauterkrankungen und nach Katarakt-Operationen *als Fertigfassung, Überziehbrille und Vorhalter erhältlich *verschiedene Tönungsvarianten für die individuellen Bedürfnisse
Lebensqualität ist ...

... wenn ich die Tages- oder Fernsehzeitung entspannt lesen kann.
... wenn ich das Telefonbuch schnell und mühelos wieder lesen kann.
... wenn ich Landkarten und Fahrpläne einfach benutzen kann.
... wenn ich Inhaltsstoffe auf Verpackungen unterwegs entziffern kann.
... wenn ich problemlos wieder Kreuzworträtsel lösen kann.
... wenn ich Näh- oder Stickarbeiten ohne Anstrengung ausführen kann.
... wenn ich bei der Maniküre alles deutlich sehen kann.

Und besonders schön ist es, wenn man Lebensqualität als Geschenk erhält. Besser Sehen schenken – ein herrliches Gefühl!!!

Deswegen schauen Sie vorbei, suchen Sie sich die passende Lupe aus, um auch zukünftig immer scharf und ohne Probleme lesen zu können.

Das wünscht Ihnen Ihr Augenoptikmeister Klaus Dieter Pajonk



Brillen
Sonnenbrillen
Kontaktlinsen
Outdoor-Navigation
Sehhilfen
Operngläser
Ferngläser
Freizeit-Optik
Wetterstationen

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

Staubenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-20202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de

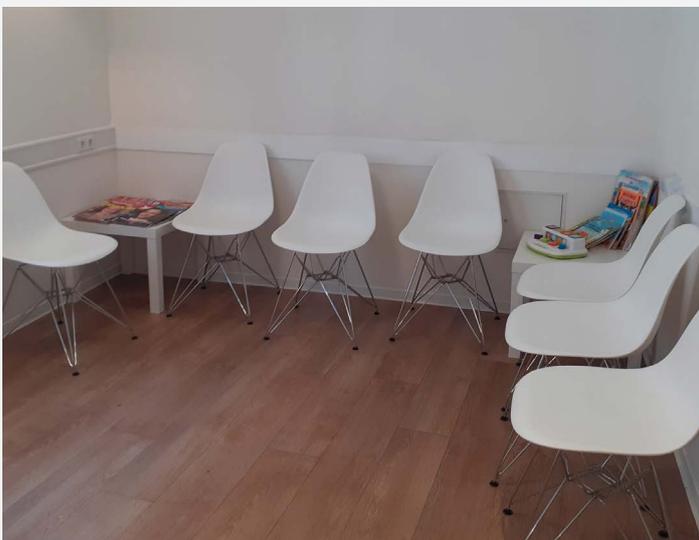
DERMATOLOGISCHE FACHARZTPRAXIS IN MOSBACH



Prof. Dr. med. Philipp Amann und Lisa Beckenbach



Das Personal vermittelt Freundlichkeit und Empathie.



Helle Räumlichkeiten

Im Jahre 2023 übernahmen die Fachärzte für Dermatologie Prof. Dr. Amann und Lisa Beckenbach die Praxis von Frau Dr. Siefert in Mosbach, Hauptstrasse 76, 2. OG.

Prof. Dr. Amann absolvierte sein Med.- Studium an der Ruprecht-Karls-Universität, Heidelberg. Es folgte eine Ausbildung an der Unihautklinik RWTH Aachen und SLK Klinikum Heilbronn. Es folgten Forschungsaufenthalte im DKFZ (Krebsforschungszentrum Heidelberg) sowie Columbia University, Dep. Of Dermatology, New York. Seine Habilitation erfolgte an der Uni RWTH Aachen und Venia legendi für das Fach Dermatologie und Venerologie. Bis 2023 war er als operativ-tätiger Oberarzt am SLK Klinikum Heilbronn tätig.

Frau Beckenbach studierte ebenfalls Medizin an der Ruprecht-Karls-Universität, Heidelberg. Fachärztin für Dermatologie, Allergologie und Phlebologie wurde sie am SLK Klinikum Heilbronn. Sie ist u. a. Prüfärztin für klinische Studien, hat sich zudem auf die ästhetische Dermatologie -(umfassende Weiterbildungen, Zertifizierungen und Erfahrungen in der Lasermedizin und der kosmetisch-ästhetischen Medizin)-, spezialisiert.

Die gesamte Praxis wurde grundsaniert (barrierefreier Zugang und barrierefreie Praxis, Aufzug vorhanden), funktionell umgestaltet und nach den neuesten medizinischen Erfordernissen ausgerichtet. Neben verschiedenen Untersuchungs-, Behandlungsräumen wurde ein moderner HighTec OP Bereich etabliert.

„Als Facharztpraxis mit großer Erfahrung und breitem Leistungsangebot sind wir Ihr Ansprechpartner für das gesamte Spektrum der klassischen, ästhetischen und operativen Dermatologie. Dabei ist die Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Hautgesundheit das oberste Ziel unserer Arbeit“, so Prof. Dr. Amann.

Leistungsspektrum:

- **Dermatologie**
- **Venerologie**
- **Allergologie**
- **Phlebologie**
- **Berufsdermatologie**
- **ambulante Operationen**
- **ästhetisch-kosmetologische Dermatologie**



Hauptstraße 76 • 74821 Mosbach • Tel.: 06261/4656
www.hautaerzte-mosbach.de

Bei der Fahrt in den Urlaub empfiehlt es sich, anhand der Reichweite des eigenen E-Autos die Ladestopps entlang der Route zu planen. Das lässt sich gut mit kleinen Pausen oder Spaziergängen kombinieren. Praktische Helfer dafür sind Lade-Apps wie die E.ON Drive Comfort App. Die Anwendung fürs Smartphone macht die Planung der Ladestopps komfortabel, Echtzeitbewertungen und Empfehlungen helfen bei der Auswahl unter mehr als 450.000 Ladepunkten in Europa. Die App lotst nicht nur zur nächsten Ladesäule, sondern ermöglicht auch das Starten und das sichere Bezahlen des Ladevorgangs.



Foto: did-k/E.ON/Getty Images/Maria Korneeva

Foto: dj-d-k/Avis Budget Autovermietung/Getty Images/praetorianphoto



Mietwagen bieten flexible Mobilität. Allerdings kosten wichtige Extras wie ein Kindersitz, eine Babyschale oder ein zweiter Fahrer meist auch extra. Schon bei der ersten Fahrzeugmiete können sich daher Angebote wie die Vorteils-Flatrate Preferred Drive von Avis lohnen. Gegen einen einmaligen Betrag erhalten Kunden zwölf Monate lang einen Preisnachlass auf die Miete, zusätzlich sind die beliebtesten Extras ebenfalls ohne zusätzliche Kosten inbegriffen. Die Anmeldung ist unter www.avis.de oder Telefon 069-50070020 möglich.

Foto: dj-d-k/www.saphe.dk/Stockhausen - stock.adobe.com



Deutschland ist in der EU das einzige Land ohne allgemeines Tempolimit auf Autobahnen, das Thema polarisiert die Menschen wie kaum ein anderes. Schon heute gibt es auf vielen Abschnitten Geschwindigkeitsbeschränkungen, Autofahrer müssen also stets achtsam sein, sonst kann es teuer werden. Unterstützung bieten Verkehrsalarne wie Saphe Drive Pro, Infos: www.saphe.com/de. Über ein GPS-gesteuertes Tachometer wird auf einem großen Display die exakte aktuelle Geschwindigkeit angezeigt, dazu sind Geschwindigkeitsbegrenzungen auf allen größeren Straßen und Autobahnen in Deutschland und Europa erfasst.

Welches Rad ist das richtige für den Alltag in der Stadt? Es soll vor allem zuverlässig und leichtgewichtig sein. Zudem legen viele Wert auf ein schickes Design – vor dem Eiscafé will man schließlich eine gute Figur abgeben. Moderne Alltagsräder etwa von Mougg Bikes wurden darauf abgestimmt. Der Verzicht auf Schaltungen und Dämpfer spart Gewicht und Wartungsaufwand und gibt dem Bike einen puristischen Look. Unter www.mougg.bike gibt es mehr Infos.



Foto: dj-d-k/mougg.bike

mobiles LEBEN

Deutschlands Tunnel gehören zu den sichersten der Welt. Trotzdem kommt es immer wieder zu gefährlichen Situationen. Dem will eine Kampagne des Fernstraßen-Bundesamts (FBA) entgegenwirken. Fußball-Legende Hans Sarpei zeigt, wie es richtig geht. Fair Play heißt im Tunnel etwa: Licht ein, Sonnenbrille ab, Radio an. Mit einem Film, einer Website, Plakaten und Flyern informiert das FBA über das richtige Verhalten in Tunneln. Die Kampagne findet unter dem Dach von #mehrAchtung statt, der Verkehrssicherheitsinitiative des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr und des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) e.V. Der Kampagnenfilm läuft auf den Social-Media-Kanälen und auf www.mehrachtung.de/tunnel/.



Foto: dj-d-k/Fernstraßen-Bundesamt

Fontänenanlage am Wasserturm geht in die Winterpause



Quelle: MVV

Zum Ende der Brunnensaison 2024 verabschieden sich die Wasserspiele am Mannheimer Wasserturm in die Winterpause – Pünktlich an Gründonnerstag 2025 sprudeln die Fontänen wieder.

Letzte Chance für Fans der Mannheimer Wasserspiele: Nur noch bis Sonntag, 6. Oktober 2024, sprudeln die Wasserspiele am Wasserturm

werktags von 12 bis 14 Uhr und von 16 bis 22 Uhr. Am Wochenende sowie am Feiertag (3. Oktober) ist das Spektakel von 11 bis 23 Uhr zu bestaunen, mit Beginn der Dämmerung auch in Farbe.

Am Montag, 7. Oktober 2024, beginnt das Energieunternehmen MVV im Auftrag der Stadt Mannheim damit, die Wasserspiele winterfit zu

machen. Dazu wird die Anlage abgeschaltet und aus den Becken und Brunnen rund um den Wasserturm wird das Wasser abgelassen. Im Anschluss werden die Becken von einer Fachfirma gereinigt. Die MVV-Mitarbeiter bauen dann die Düsen und Unterwasserscheinwerfer der Anlage aus, überprüfen diese und lagern sie über den Winter hinweg ein. Gleichzeitig werden die Motoren, Pumpen, Abdeckungen und elektrischen Leitungen auf eventuelle Beschädigungen überprüft.

Die Sommersaison 2025 der Fontänenanlage beginnt traditionell wieder zu Ostern: Ab Gründonnerstag, 17. April 2025, sprudeln die Wasserspiele am Wahrzeichen der Stadt wie gewohnt und sind dann wieder farbenfroher Anziehungspunkt für die Mannheimer Bürgerinnen und Bürger sowie die Besucherinnen und Besucher der Stadt.

Rekord bei den Freiwilligentagen: In Heidelberg wurden rund 50 Projekte umgesetzt

Etwa 450 Helferinnen und Helfer wirkten mit / Oberbürgermeister Würzner half am Jugendhof

Die diesjährigen Freiwilligentage in Heidelberg waren ein voller Erfolg und verzeichneten mit rund 50 Projekten eine Rekordzahl an Angeboten. Etwa 450 Helferinnen und Helfer haben in Heidelberg während des Aktionszeitraumes vom 21. bis zum 30. September 2024 beim

9. Freiwilligentag der Metropolregion Rhein-Neckar bei der Umsetzung von rund 50 gemeinnützigen Projekten mitgeholfen. Der Aktionszeitraum war in diesem Jahr erstmals auf zehn Tage verlängert worden. Die Freiwilligentage boten eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen: vom Verschönern sozialer Einrichtungen über Herbstputz im Wald auf dem Königstuhl und Gartenarbeiten in Kitas und Museen bis hin zu Kuchenspenden in Seniorenzentren. Zudem wurden Projekte angeboten zur Förderung von Inklusion und Barrierefreiheit.

In Heidelberg packte auch Oberbürgermeister Eckart Würzner auf dem Jugendhof in Rohrbach kräftig mit an. Dort befreite er gemeinsam mit weiteren Freiwilligen die Apfelbaumwiese

von Brombeerhecken. Die Freiwilligentage in Heidelberg werden seit Anfang an durch die FreiwilligenAgentur Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Stadt Heidelberg koordiniert. Vor zwei Jahren wirkten in Heidelberg 350 Helferinnen und Helfer bei etwa 30 Projekten mit.

FreiwilligenAgentur berät zu Möglichkeiten, sich zu engagieren: Infoabend am 16. Oktober

Wer durch den Freiwilligentag Lust bekommen hat, sich zu engagieren, kann sich gerne bei der FreiwilligenAgentur Heidelberg beraten lassen. Die FreiwilligenAgentur bittet bei Wunsch nach einer Beratung vorab einen Termin zu vereinbaren, per E-Mail an info@freiwilligenagentur-heidelberg.de oder unter Telefon 06221 72662-172. Außerdem findet am Mittwoch, 16. Oktober 2024, von 18 bis 19.30 Uhr ein Informationsabend zum Thema „Sich engagieren – aber wie?“ in der Volkshochschule Heidelberg, Bergheimer Straße 76, statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und eine digitale Fotowand mit Impressionen vom Freiwilligentag 2024 in Heidelberg bietet die FreiwilligenAgentur auf ihrem Padlet, das auf folgender Seite verlinkt ist: www.engagiert-in-heidelberg.de/freiwilligentag. Informationen rund um ehrenamtliches Engagement in Heidelberg gibt es unter www.engagiert-in-heidelberg.de.

Hintergrund: Zentraler Aktionstag des Ehrenamtes in der Metropolregion Rhein-Neckar

Die Freiwilligentage sind eine Aktion der Metropolregion Rhein-Neckar und finden alle zwei Jahre statt. Er ist der zentrale Aktionstag des Ehrenamtes in der Region und der größte seiner Art in Deutschland. Unter dem Motto „Wir schaffen was“ können sich die freiwilligen Helferinnen und Helfer ehrenamtlich engagieren: Sie betätigen sich handwerklich, gestalten Erlebnistage für ihre Mitmenschen, machen sich stark für die Umwelt oder setzen Projekte aus den Bereichen Sport und Kultur um.

HERBST WINTER 2024



KAMPMANN
VON KOPF BIS FUSS MANN



ES IST DIE LEIDENSCHAFT, DIE UNS ANTREIBT,
DAS BESONDERE AUSFINDIG ZU MACHEN. UM
KOLLEKTIONEN ZU ENTWICKELN, DIE DEN
LEBENSSTIL DES MODERNEN MANNES REFLEK-
TIEREN, DER SICH ZWISCHEN BÜRO, FREIZEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ANLÄSSEN BEWEGT.
WIR FREUEN UNS, SIE IN HEIDELBERG ZU BEGRÜSSEN!

Andreas Kampmann



 **KAMPMANN**
HEIDELBERG

www.kampmann-heidelberg.de

Sofienstraße 25

69115 Heidelberg

T: +49 (6221) 905 900

Mail: info@kampmann-heidelberg.de

Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 18 Uhr



Foto: djd-k/Tourist-Information Stadt Weiden i.d. Opf./Frank Heuer

Die schicke Altstadt von Weiden in der Oberpfalz, die sich im Sommer in ein großes Outdoor-Wohnzimmer verwandelt, ist ein idealer Ort, um Land und Leute besser kennenzulernen. Neben traditionellen Gasthäusern gibt es in Weiden aber auch viel moderne Gastronomie. Zur regionalen Esskultur gehören nicht nur der Zoigl, ein untergäriges Bier, und Schmankerl wie das Kartoffelgericht Dotsch, ofenfrisches Schäufelr oder Oberpfälzer Karpfen. Viele Wirte servieren ihre Spezialitäten auch auf Geschirr der heimischen Porzellanhersteller Bauscher und Seltmann. Unter www.weiden-tourismus.info gibt es Infos.



Foto: djd-k/ARGE Heumilch

Foto: djd-k/DJV/Deharde



Nachhaltig, regional, saisonal und am besten auch noch günstig: So soll die moderne Küche sein. Was liegt da näher, als sich die Zutaten direkt aus der umgebenden Natur zu holen? Der Wildpflanzenguide des Deutschen Jagdverbands – kostenloser Download unter www.jagdverband.de – stellt die wichtigsten vor und liefert gleich die passenden Rezepte dazu. Im Sommer haben Dost, Quendel, Franzosenkraut und Mädesüß Saison.



Foto: djd-k/DJV

Grundpfeiler der Heumilchwirtschaft ist die traditionelle Fütterungsweise der Kühe mit frischen Gräsern und Kräutern im Sommer und Heu im Winter. Die Wiesen werden zeitversetzt gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. An mindestens 120 Tagen im Jahr sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide für ausreichend Bewegung der Milchkühe. Unter www.heumilch.com erfährt man, welche Spezialitäten mit Heumilch hergestellt werden.

Das schmeckt uns!

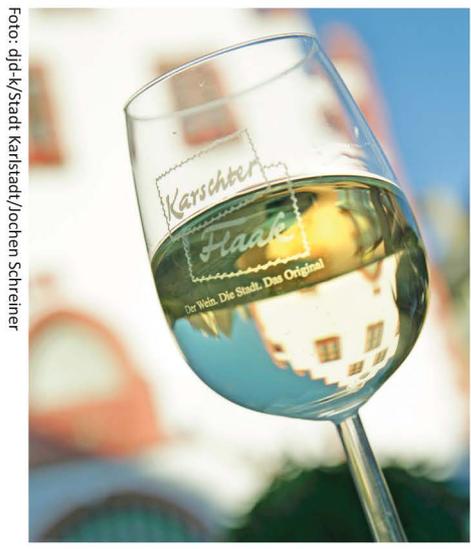


Foto: djd-k/Stadt Karlstadt/Jochem Schreiner

Eine der schönsten deutschen Weinregionen ist das Fränkische Weinland. Die herbstliche Zeit der Weinlese, des Federweißen, der urigen Heckenwirtschaften und traditionellen Wein- und Bremserfeste kann man besonders gut in und von Karlstadt aus genießen. Karlstadt verzaubert mit seiner Silhouette, den Toren und Türmen der Stadtbefestigung sowie den Bürgerhäusern mit ihren Fachwerkfassaden. 40 Info-tafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über ihre Geschichte bereit und können zu einem Stadtrundgang kombiniert werden. Mehr Infos gibt es unter www.karlstadt.de.

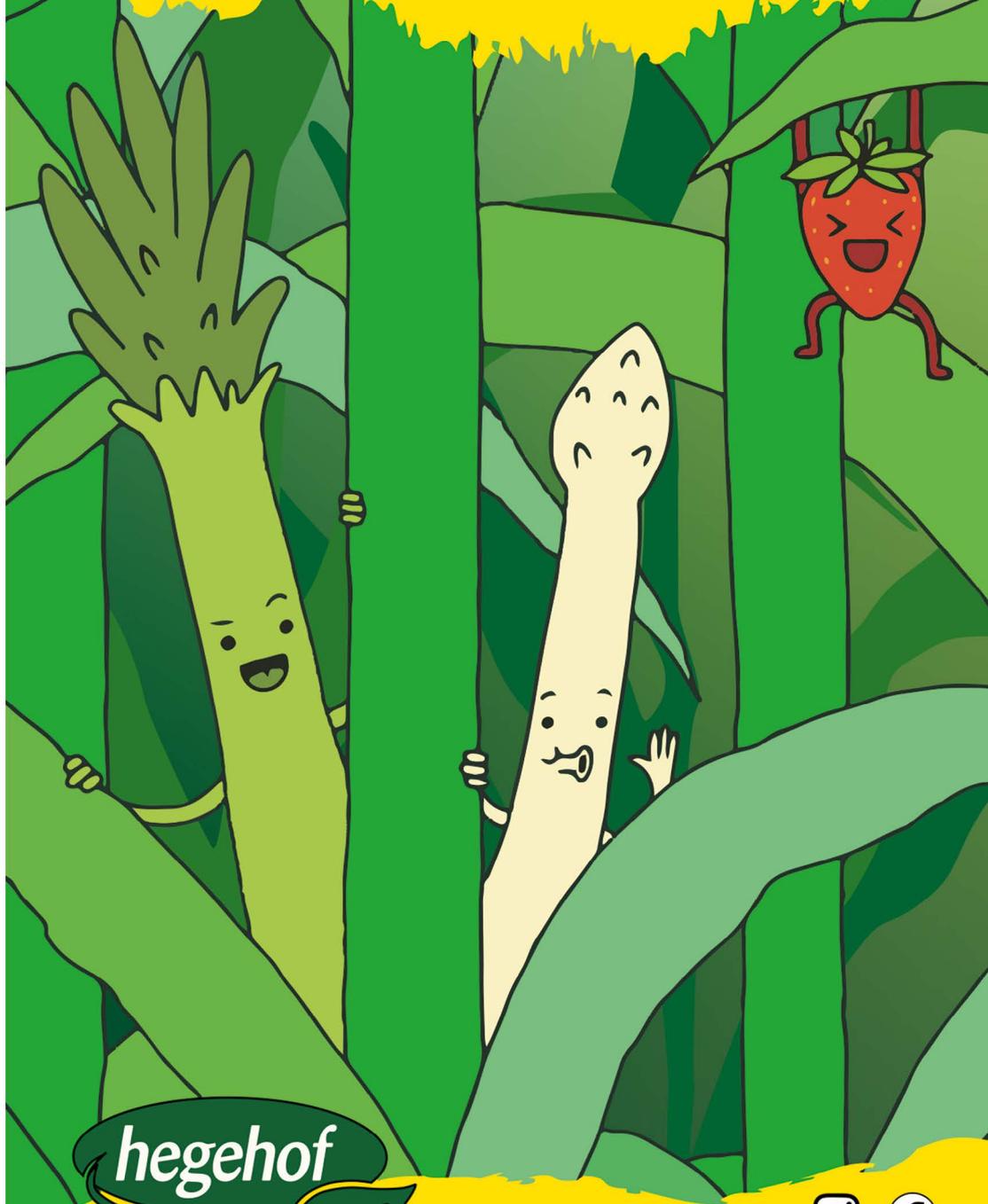
Nach einem Spaziergang am Ostseestrand durch den Küstenwald kehren Urlauber mit gesundem Appetit nach Graal-Müritz zurück. In beiden Ortsteilen des mecklenburgischen Ostseeheilbades östlich von Rostock findet man kleine Restaurants ebenso wie das Fischbrötchen auf die Hand mit ofenfrischem Räucherfisch – eine echte Delikatesse. Und zum Sundowner trifft man sich in einer Strandbar mit Blick aufs Meer. So wird der Urlaub zur kulinarischen Verwöhnung: www.graal-mueritz.de.



Foto: djd-k/www.graal-mueritz.de

JULI – OKTOBER TÄGLICH 9 – 18 UHR

FRECHE FRÜCHTCHEN im Labyrinth



hegehof



ABENTEUER • SPASS • LIVE-MUSIK • MÄRCHEN

Veranstaltungsprogramm unter www.hegehof.de
hegehof • 68526 Ladenburg-Neuzeilsheim

TIPPS, WEIN UND GUTE LAUNE

Mobile Tourist-Information tourt durch die Region Marbach-Bottwartal



In der Tourismusregion Marbach-Bottwartal beantwortet eine neue mobile Tourist-Information die Fragen der Ausflügler direkt vor Ort mitten im Grünen.

Foto: djd/Tourismusgemeinschaft Marbach-Bottwartal/Stuttgart-Marketing

(djd). Informationen über die Öffnungszeiten des nahe gelegenen Museums, Geheimtipps für atemberaubende Aussichten oder Empfehlungen für die besten Restaurants der Region: Auch im Zeitalter der zunehmenden Digitalisierung hat die Tourist-Information noch nicht ausgedient.

Ökologisch wertvoll

Allerdings sind bei den Urlaubern und Ausflüglern keine verstaubten Amtsstuben mit Regalen voller Prospekte mehr gefragt,

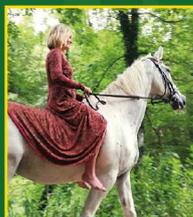
sondern innovative Konzepte, die mit echter Beratung punkten und wahre Erlebnisräume schaffen wie die pfliffige mobile Tourist-Information der Tourismusgemeinschaft Marbach-Bottwartal. Das knuffige Elektromobil, das durch den Verband Region Stuttgart gefördert wird, ist in der gesamten Wein-Lese-Landschaft unweit der baden-württembergischen Landeshauptstadt Stuttgart unterwegs und informiert nicht nur über die touristischen Kernthemen der Region, „Wein“ und „Literatur“, sondern hat auch bequeme Liegestühle und eine eigene kleine Vinothek

an Bord, damit die erlesenen Tropfen direkt in der Rebenlandschaft verkostet werden können. Unter www.marbach-bottwartal.de gibt es weitere Tipps zum bekannten Tourismusgebiet rund um die Schiller-Geburtsstadt Marbach am Neckar sowie die Veranstaltungstermine, bei denen der kleine Elektro-Flitzer vor Ort ist. Dank seines Elektroantriebs ist er nicht nur in den pittoresken Fachwerkgassen der acht zusammengeschlossenen Städte und Dörfer anzutreffen, sondern auch an ökologisch sensiblen Standorten wie in den Weinbergen oder an markanten Aussichtspunkten. Im Herbst soll die mobile Tourist-Information erstmals auf Tour zu den zahlreichen Weinfesten der Region gehen, wo es sich nicht nur gemütlich feiern lässt, sondern wo die Besucher auch Zeit haben, sich in geselliger Runde ausführlich über die vielfältigen Angebote dieses abwechslungsreichen Landstrichs zwischen Marbach und Beilstein zu informieren.

Unterhaltsam und informativ

„Bei uns muss der Gast die Tourist-Information nicht selbst aufsuchen, sondern wir kommen zu ihm und beantworten mögliche Fragen direkt dort, wo sie entstehen“, erklärt Fachfrau Julia Essig-Grabnar von der Tourismusgemeinschaft Marbach-Bottwartal. Das umweltfreundliche Mobil soll bereits auf den ersten Blick die Vorzüge der Region zum Vorschein bringen, daher wurde die Bevölkerung eingeladen, sein äußeres Erscheinungsbild mitzuentwickeln. In angenehmer Atmosphäre in der mitgebrachten „Wein-Lese-Lounge“ können die Besucher in aller Ruhe in Prospekten und Wanderplänen der Region stöbern, sich individuell von einheimischen Kennern beraten lassen und Impulse für weitere Unternehmungen erhalten. Auch Lesungen, Gewinnspiele und Fotoaktionen am neuen „Tourist-Mobil“ sorgen für Kurzweil und gute Laune.

Märchenzelt am Hegehof



Zauberhafte Märchenstunden mit Märchenmuhme Hannah & Erzähl-Musen e.V.

Samstag: 06.07., 27.7., 10.08., 31.08., 21.09., 05.10.

jeweils um 15 Uhr, Dauer: ca. 45 Minuten
Für Groß und Klein ab ca. 4 Jahren



Lebendig, frei und stimmungsvoll erzählt „Märchenmuhme Hannah“ (Annette Ehleben) Märchen und Mythen aus aller Welt. Das Generationen verbindende Erlebnis für Groß und Klein (ab etwa 4 Jahren) wird beflügelt durch zauberhafte, live gespielte Musik von -wechselweise- „Klangkauz Manu“ (Manuel Stegmüller, Gitarre u.a.), „Fiedelfee Sophie“ (Sophie Vardigans, Geige), „Goldkehlchen Jule“ (Jule Ehleben, Gesang, Perkussion u.a.) und Mr. Brumbass Brown (Geoff Brown, Bass, Gesang)

Eintritt: 5,00 €

ABENTEUER • SPASS • LIVE-MUSIK • MÄRCHEN

Veranstaltungsprogramm unter www.hegehof.de
hegehof • 68526 Ladenburg-Neuzeilsheim



Stolz stellen wir vor:

Die mobile Tourist-Info!



Die Bürger gestalten die äußere Optik der neuen mobilen Tourist-Information der Region Marbach-Bottwartal selbst mit.

wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg



**Polizei
Baden-Württemberg**

ATOS-APOTHEKE IN DER PRAXISKLINIK

- Online Medikamente bestellen
- Bachblüten - Therapie - Beratung
- Kundenkarte: 3% Rabatt auf alle Freiwahl-Artikel

www.atos-apotheke.de e-mail: apotheke@atos.de
 Apotheker M. Schulz ■ Bismarckstr. 9-15 ■ Service-Phone 06221-9831331 ■ Fax 06221-9831332

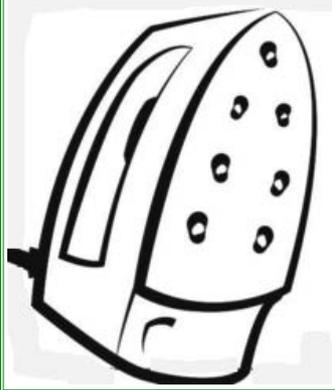
- Polizei **Tel. 110**
- Feuerwehr **Tel. 112**
- Rettungsdienst **Tel. 112**
- Kassenärztlicher
Bereitschaftsdienst für
gesetzliche- und
Privatversicherte **Tel. 116 117**
- Privatärztlicher
Bereitschaftsdienst nur
für Privatversicherte **Tel. (01805) 30 45 05**
- Frauenärztlicher Notfalldienst**
- Klinik St. Elisabeth** **Tel. (06221) 4880**
- Telefonseelsorge **Tel. (0800) 1 11 01 11**
- Frauennotruf **Tel. (06221) 18 36 43**
- ec-Kartensperre **Tel. (069) 74 09 87**
- Anwalts - Notdienst HD:
Anwaltsverein
Heidelberg **Tel. (0162) 154 54 30**
- Strafverteidiger
Rhein Neckar e.V. **Tel. (0172) 468 55 01**
- ADAC Pannenhilfe **Tel. (01802) 22 22 22**
- Straßen-Winterdienst **Tel. (06221) 58 29 520**



Abschlepp- & Bergungsdienst 24h
Autoverwertung Bakarozos
 Christos Bakarozos
 Hatschekstr. 19/1
 69126 Heidelberg
 Tel. 06221 300993
 Fax. 06221 332980

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

PRev HD-Mitte	06221/99-1700	Pp Bammental	06223/972932
Pp Altstadt	06221/99-1780	Pp Meckesheim	06226/1336
Polizeiwache Bismarckplatz	06221/619953	Pp Ziegelhausen	06221/896934
PRev HD-Nord	06221/45690	Pp Schönau	06228/8230
PRev HD-Süd	06221/34180	PRev Schwetzingen	06202/2880
Pp Emmertsgrund	06221/381518	Pp Ketsch	06202/61696
Pp Wieblingen	06221/830740	PRev Sinsheim	07261/6900
Pp Pfaffgrund	06221/707832	Pp Angelbachtal	07265/911200
Pp Eppelheim	06221/766377	Pp Waibstadt	07263/5807
Einsatzzug HD	06221/99-1250	PRev Weinheim	06201/10030
Verkehrspolizei	06221/99-1870	Pp Hemsbach	06201/71207
Polizeihundeführer	06227/3581880	Pp Schriesheim	06203/61301
Wasserschutzpolizei HD	06221/137483	PRev Wiesloch	06222/57090
PRev Eberbach	06271/92100	Pp Leimen	06224/17490
PRev Hockenheim	06205/28600	Pp Mühlhausen	06222/662850
Pp Neulußheim	06205/31129	Pp Sandhausen	06224/2481
Pp Reilingen	06205/188510	Pp St. Leon	06227/881600
PRev Neckargemünd	06223/92540	Pp Walldorf	06227/8419990



Scholz Bügel- und Mangelstudio mit Reinigungsannahme

Olga Krutolevic
Mühlthalstraße 1/3
Te.Nr.: 06221 - 6528000

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. und Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mi. und Sa. 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

Heidelberger

Journal

Anschrift

Der Gesamtdredaktion:

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen 8

69429 Unterdielbach

Tel.: 06271 9437533

eMail: c-itynews@t-online.de

Herausgeber & v.i.S.d.P.:

Andreas Boehm

Redaktion

Andreas Boehm (bm)

Hans Herbert Schwenk (hhs)

Karl Eberlein (ke)

Richard Uhl (ru)

Jürgen Huntscha (jh)

Herstellung

CitexVerlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

eMail: c-itynews@t-online.de

Layout

werbenundhandeln

Rodenbach

www.werbenundhandeln.de

Druck

Schleunungsdruck

Marktheidenfeld

Titelbildrechte

Tim Reckmann / pixelio.de

Auflage

15.000 Exemplare

Verteilungsgebiet

Stadt + Land Heidelberg

einschl. Wiesloch

Verlag

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

Es gelten Anzeigenpreise lt. Preisliste

Nr. 28

Texte und Fotos stammen teilweise von

djd deutsche journalistendienste

GmbH&Co.KG

Unterdürrbacher Straße 8

D-97080 Würzburg

Der Abdruck von Veranstaltungen ist kostenlos. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Für unverlangt eingesandtes Bild und Schriftmaterial wird keine Haftung übernommen, ansonsten gelten die AGB's des Südwestdeutscher Zeitschriftenverleger-Verbandes. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Urheberrechte für Annoncen, Entwürfe, Fotos und Vorlagen sowie der gesamten grafischen Gestaltung bleiben beim Verlag und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung weiterverwendet werden. Vervielfältigungen, Speicherung oder Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand ist Sitz des Verlages.

TEPPICHGALERIE MALEK

Teppichgalerie Malek über 30 Jahren in Heidelberg
www.teppich-malek.de



Ab 2022 begrüßen wir Sie Di-Fr von
11-18 Uhr und Sa von 10-14 Uhr
in unserer Filiale in der
Schröderstraße 20.

Gerne können Sie telefonisch unter
0152/29501835 einen Termin für die
Filiale am Boxberggring vereinbaren.

Boxberggring 12-16
69126 Heidelberg

Tel.: 06221/473812

Mobil: 0152/29501835

Pro-

- qualifizierte EDV-Beratung
- kompetenter EDV-Service
- Verkauf von Hard- & Software

Comp

Inh. M. Madani
Odenwaldstr. 8
69124 HEIDELBERG
www.pro-comp-hd.de

Tel.: 0 62 21 - 78 05 76
Fax: 0 62 21 - 78 05 05
Mobile: 0176 - 510 86 808
E-Mail: madani@pro-comp-hd.de

28 Jahre Erfahrung

+GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Probiotika sind eine super Sache für die Darmgesundheit. Aber auch die sekundären Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse haben positiven Einfluss. Sie können prebiotisch, antioxidativ sowie entzündlich wirken und die Darmbarriere stärken. Besonders gute Effekte haben in Studien Zitrusflavonoide gezeigt, wie Hesperidin und Naringin aus Orangen. Sinnvoll zur kurmäßigen Unterstützung der Darmflora sind daher Präparate, in denen Milchsäurebakterien (Probiotika) mit sekundären Pflanzenstoffen kombiniert sind, wie in Darmflora plus select complex: www.wolz.de.



Foto: djd-k/Dr. Wolz/Strelciuc - stock.adobe.com

Mittelohrentzündungen kommen vor allem bei Kindern häufig vor, weil ihre Ohrtrompete noch kurz ist und Krankheitserreger leicht ins Ohr eindringen können. Eine Behandlung mit Antibiotika ist laut aktueller Studienlage aber meist nicht erforderlich und hat oft Nebenwirkungen wie Durchfall, Ausschlag und eine gestörte Darmflora. Es ist daher sinnvoll, frühzeitig auf naturheilkundliche Behandlung mit Homöopathie zu setzen. So kann etwa Otofren von Pflüger die Genesung gezielt unterstützen und sowohl alleinig als auch in Kombination mit weiteren Arzneimitteln eingesetzt werden. Unter www.otofren.de gibt es Informationen.

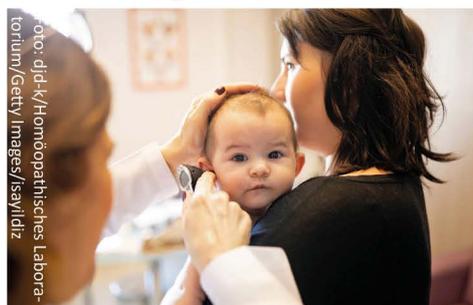


Foto: did-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/sayitliz



Foto: did-k/Cooper-Vision/New Africa - stock.adobe.com

Schlechtes Sehen kann dazu führen, dass Kinder den Anschluss im Schulunterricht verlieren und im Straßenverkehr stärker gefährdet sind. Da zudem Kurzsichtigkeit bei den Jüngsten besonders schnell fortschreitet, ist frühes Handeln gefragt. Neben speziellen Brillengläsern, die dies verhindern, sind Einmalkontaktlinsen wie die MiSight 1 day mit Dual-Focus Design eine gute Option. Sie können die Zunahme von Kurzsichtigkeit hemmen und schränken die Kinder im Alltag nicht ein. Alle Infos gibt es unter coopervision.de/misight-fuer-ihre-kind.

Wenn bei Frauen die Menstruation einsetzt, leiden bis zu 70 Prozent unter Beschwerden. Weit oben auf der Liste stehen Schmerzen und Krämpfe im Unterleib. Viele Frauen setzen auf Schmerzmittel wie Buscopan Plus – neu: auch in Pink im Schmerzregal in der Apotheke – ein Mittel zur Verfügung, dessen krampflösender Wirkstoff Butylscopolamin direkt an der Gebärmutter ansetzt. In Kombination mit Paracetamol können die Beschwerden effektiv gelindert werden. Auch Wärme und leichte Bewegung tun gut. Unter www.buscopan.de gibt es Tipps.



Foto: djd-k/Buscopan/Getty Images/fizkes

Seit 2022 ist die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland laut Statista wieder steigend. Daher stellt sich die Frage, wie es um die Aufklärung zur Verhinderung ungewollter Schwangerschaften nach ungeschütztem Sex oder einer Verhütungspanne steht. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag von Perrigo, Hersteller der Notfallverhütungsmittel Ulipristalacetat und Levonorgestrel, kam dabei heraus: Nur 29 Prozent war die Pille Danach bekannt. Bedenklich ist zudem, dass fast 49 Prozent der Befragten die Pille Danach als Abtreibungspille einordnen. Richtig ist aber, sie bewirkt nicht etwa eine Abstoßung der befruchteten Eizelle, sondern verhindert eine Schwangerschaft durch Verschiebung des Eisprungs: www.nurwennichessei.de.



Foto: djd-k/www.perrigo.de/Getty Images/silverblack

Zuverlässiges Hören ist für zahlreiche Sportarten wichtig, um Warnungen nicht zu verpassen oder im Teamsport Zurufe und Absprachen zu verstehen. Doch wie funktioniert das bei Hörverlust? Die gute Nachricht: Mit modernen Hörgeräten sind fast alle Trainingsprobleme löslich. Hörsysteme wie das neue audibene IX heben Stimmen hervor und reduzieren Hintergrundgeräusche. Die Geräte sollten für optimales Verstehen stets regelmäßig und richtig getragen werden. Dafür ist eine fachkundige Beratung wichtig – zu finden etwa unter www.audibene.de.



Foto: djd-k/audibene

Eine herbstliche Reise auf die nordfriesische Insel Amrum inmitten des Naturparadieses Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer entfaltet einen besonderen Zauber. Nach einem Strandspaziergang bei frischer Brise und Nordsee-Wellengang kann man sich in einen Strandkorb zurückziehen, er dient als gemütlicher Rückzugsort bei Wind und Wetter. Amrum besitzt mit dem „Kniepsand“ den größten Strand Europas und mit dem Friesenbank-Weg eine weitere Sehenswürdigkeit. Mehr Infos zur Insel: www.amrum.de.

Foto: die-k/Amrum/C. Rohmann

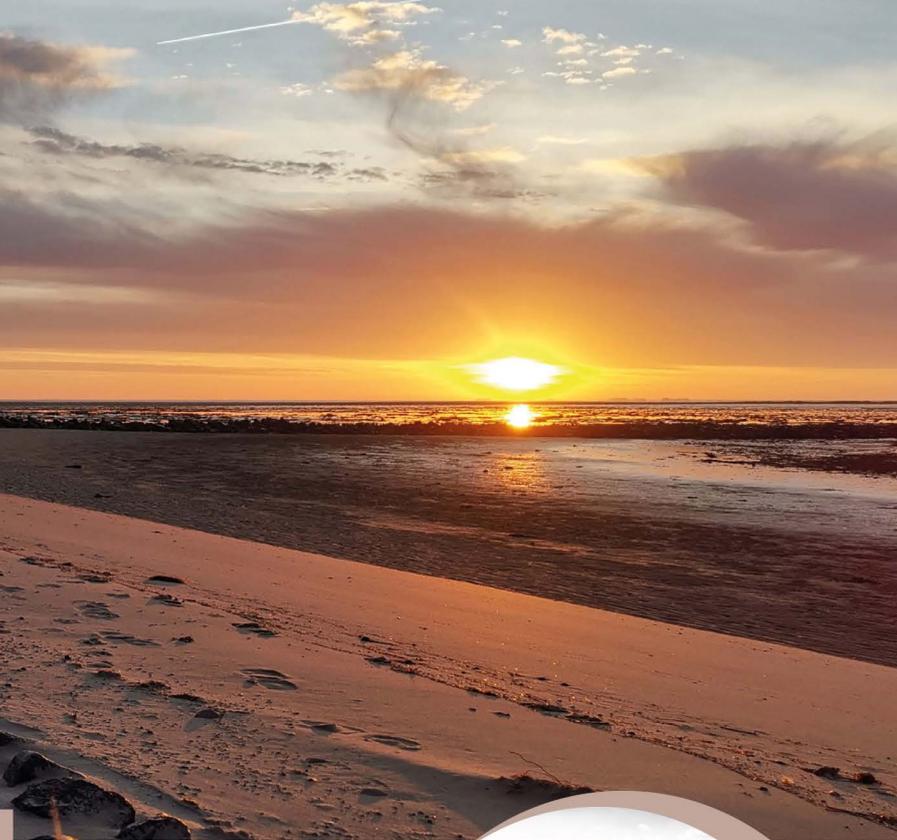


Foto: dj-d-k/SalzbürgerLand/Markus Greber



Eine Radreise nach Salzburg und Bad Ischl ist im goldenen Herbst besonders reizvoll, Berge und Seen im Salzkammergut erstrahlen jetzt in einem ganz speziellen Licht. In Salzburg wirkt die Altstadt mit ihren Gassen und historischen Gebäuden noch magischer als sonst, in der früheren kaiserlichen Sommerresidenz Bad Ischl sind Parks und Gärten beeindruckend eingefärbt. Auch Eugendorf ist als Ausgangspunkt für eine Radtour bestens geeignet. Infos, Unterkünfte und Tourenvorschläge: www.eugendorf.com.

Foto: dj-d-k/Stadt Ellwangen



Im Osten Baden-Württembergs erleben Besucher zarte, regionale Gaumenfreuden: Von Ende Oktober bis Anfang November laden die Ellwanger Wildwochen dazu ein, regionale Wildspezialitäten zu genießen. Das Rahmenprogramm ist unter www.ellwangen-tourismus.de zu finden. Erholung bietet anschließend eine Tour durch das Seenland. Eingebettet in die Ausläufer der Ostalb erstreckt sich eine farbenfrohe, idyllische Naturkulisse mit natürlichen Weihern, angelegten Seen und unberührten Wäldern rund um die Stadt.

Im Fränkischen Weinland steht im Herbst der goldene Rebensaft im Mittelpunkt: Erkunden kann man die Region besonders gut von Karlstadt aus, etwa 25 Kilometer nördlich von Würzburg gelegen. Die Stadt verzaubert mit ihrer schönen Silhouette und dem mediterranen Flair. Sehenswert sind die Tore und Türme der Stadtbefestigung und die Bürgerhäuser mit ihren Fachwerkfassaden. Informationen gibt es unter www.karlstadt.de.

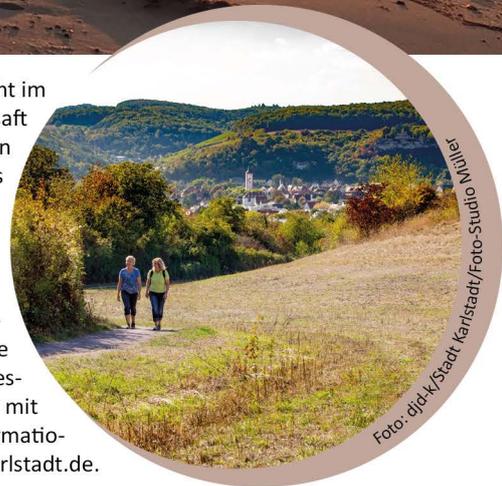


Foto: die-k/Stadt Karlstadt/Foto-Studio

DER HERBST IST DA



Im Herbst offenbart eine oft übersehene Reiseoption ihre ganze Pracht: der Flussurlaub. Besonders gut dafür geeignet ist die Havel.

Mal als Fluss, mal als Seenkette schlängelt sie sich zwischen Potsdam und Brandenburg an der Havel vorbei an Schlössern und Gärten, historischen Innenstädten und mit Schilf und Trauerweiden besäumten Ufern. Das Havelland lässt sich am besten vom Wasser aus entdecken. Die verschiedenen Möglichkeiten, die sich Interessierten dafür bieten, sind unter www.diehavelseen.de aufgelistet. Besonders gemütlich im Herbst ist ein Hausboot mit Sauna an Bord.



Foto: die-k/www.stadt-brandenburg.de

Laut Gebäudeenergiegesetz (GEG) dürfen in Neubauten nur noch auf einem 65-prozentigen Anteil erneuerbarer Energien basierende Heizungen installiert werden. Die Fördermittel zur Heizungsmodernisierung werden bis zu 70 Prozent der Investitionskosten gewährt, Infos gibt es unter www.intelligent-heizen.info.



Foto: dj-d-k/Allianz Freie Wärme/HKI

Digital statt analog: Die neuen Abrechnungsregelungen der Heizkostenverordnung (HKVO) kommen Wohnungseigentümern sowie Mietern zugute. Neu installierte Messtechnik muss beispielsweise künftig aus der Ferne ablesbar sein, bestehende Messtechnik ohne Funk bis Ende 2026 nachgerüstet oder ausgetauscht sein. Infos gibt es unter www.minol.de/connect.



Foto: dj-d-k/Minol/Getty Images/stura

Vollautomatische Pelletheizungen zeichnen sich durch saubere Verbrennung mit minimalen Feinstaubemissionen aus. Mit der von ÖkoFEN entwickelten ZeroFlame-Technologie können sie sogar dem Nullwert nahekommen. Die Pellets entstehen aus Reststoffen der Sägewerke, kein Baum wird gefällt. Eine weitere gute Lösung für grüne Wärme ist die Luft-Wasser-Wärmepumpe. Für den Einbau der modernen Heizsysteme sind Fördersätze von 9.000 bis 23.500 Euro drin, unter www.oekofen.com lässt sich die Förderhöhe berechnen.



Foto: dj-d-k/ÖkoFEN Heiztechnik/Stefan Mayerhofer

Wohlige Wärme

Flächenheizungen sind klassischen Heizkörpern überlegen, weil sie deutlich niedrigere Vorlauftemperaturen benötigen. In vorgefertigten Lehm-Trockenbauelementen, etwa vom Lehm-Trockenbaupionier naturbo, fügen sie dem energetischen Vorsprung weitere Vorteile hinzu. Ihre gesunde Wärmestrahlung ist bereits nach 10 Minuten zu spüren. Der Einbau der Trockenbauelemente ist unkompliziert: www.naturbo.de.



Foto: dj-d-k/Naturbo

Von den Vorteilen einer Fußbodenheizung können auch Eigentümer älterer Gebäude profitieren. Im Zuge eines Heizungstausches bietet sich die Nachrüstung an, um neben dem Komfortgewinn von einer verbesserten Energieeffizienz zu profitieren. Für eine sichere und gleichzeitig wirtschaftliche Verlegung der Heizungsrohre sind etwa Calciumsulfat-Fließestriche gut geeignet. Sie lassen sich von Handwerkern einfach verarbeiten, sie trocknen schnell und ermöglichen geringe Aufbauhöhen. Unter www.vdpm.info finden sich mehr Details.



Foto: dj-d-k/VDPM/Knauf

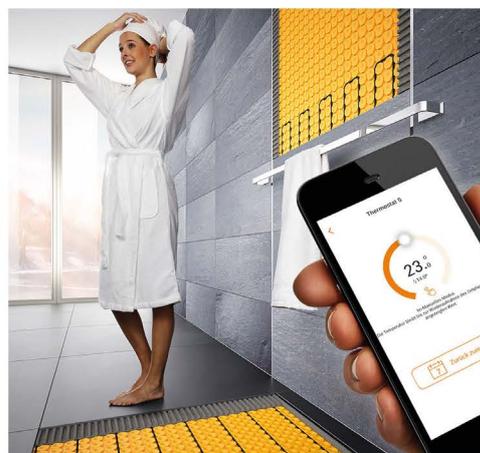


Foto: dj-d-k/Schlüter-Systems

Elektrische Boden- und Wandheizungen geben eine milde, wohltuende Strahlungswärme ab. Die Ditra-Heat-E von Schlüter Systems entfaltet ihr volles Potenzial in Kombination mit keramischen Fliesen oder Natursteinplatten. Mehr Infos gibt es unter www.schluter.de. In Kombination mit einer Smarthome-Technik, mit Tablets oder Smartphones lässt sich die elektrische Boden- und Wandheizung flexibel regeln und benötigt nur wenig Energie.

Sommerdüfte in der Brückenparfümerie

10% RABATT
FÜR LESER DES
HEIDELBERGER
JOURNALS, AUF ALLE
EINKÄUFE BEI
UNS IM GESCHÄFT.



Werner Kramer

PARFUMS

SIND SEINE LEIDENSCHAFT

KOMMEN SIE AUF EINE
ENTDECKUNGSREISE NACH HEIDELBERG
IN DIE BRÜCKENSTRASSE 23.
WERNER KRAMER, HEIDELBERGS DUFT-
EXPERTE UND PARFÜMEUR,
FINDET DAS RICHTIGE PARFUM FÜR SIE,
PASSEND ZU IHREM DUFTTYP.

**Riesenauswahl an
Bademänteln ab € 39,--**

Stellenangebot:

Wir suchen ab sofort:

**Kosmetikerin
med. Fusspflegerin
Nagelstyling
Tattoo-Entfernung**

**Brückenparfümerie
69120 Heidelberg
Brückenstr. 23
Tel. 06221 - 40 96 17**

FÜR Werner Kramer ist seine Berufung zum Beruf geworden. Der Parfümeur beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Parfums und Parfümgeschichte. Geschichtsträchtig ist auch die Brückenparfümerie, die bereits um 1860 als Drogerie gegründet wurde. Werner Kramer, übernahm die Räumlichkeiten im Jahr 1974 und gestaltete diese zu einer in Deutschland seltenen Parfümerieboutique um. Seine Beratung macht ihn zum Individualisten, er nimmt sich hier viel Zeit und das wird von seinen vielen Stammkunden gelobt und bestätigt.

Um Ihren richtigen, auf Sie abgestimmten Duft, zu finden, den Sie wirklich mögen, müssen Sie sich mit mir auf eine „Riechorgie“ einlassen, so Kramer. Die Auswahl des richtigen Dufts beansprucht, neben der Beanspruchung des Riechorgans, auch eine gewisse Zeitspanne - diese sollte man mitbringen. Das Ergebnis lohnt sich - man hat ein einzigartiges Parfum.

Parfümeur kann man nicht erlernen, diesen Fachbereich eignete sich Werner Kramer durch die jahrelange Erfahrung an. So entwickelte er selbst Parfums und gilt beim Besuch der internationalen Fachmessen längst als „Exot“, der immer auf der Suche nach dem besonderen aber ganz individuellen Duft ist. Geführt werden immer die aktuellsten Düfte, aber ebenso klassische Düfte, die längst nur noch in kleinen, limitierten Auflagen produziert werden und daher nur der Originalhersteller liefert. Sein Sortiment wurde im Laufe der Jahre in den Bereichen Bademäntel und Frotteewaren erweitert. Mittlerweile hat er die größte Auswahl weit und breit in Deutschland. Ausgefallenen Accessoires runden das Angebot der Brückenparfümerie ab. Im Men's - Rasiershop findet der Kunde, vom Pinsel bis zum Rasiermesser, alles, was der „von Kopf bis Fuß“ gepflegte Mann braucht. Besuchen sollten Sie auch mal „Kramer's Online-Shop“ unter www.brueckenparfumerie.de  