

Heidelberger

November 2024  
28. Jahrgang

# JOURNAL

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

**WEIHNACHTSMARKT IM SCHLOSS,  
WERKSFÜHRUNG AM HOCHOFEN**

**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](mailto:info@vda-mannheim.de)  
[www.vda-mannheim.de](http://www.vda-mannheim.de)



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

---

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

# Stadt Heidelberg setzt mit OASIS-Programm ein Zeichen für nachhaltige Stadtentwicklung



Mit dem Programm OASIS setzt die Stadt Heidelberg ein starkes Zeichen für eine nachhaltige Stadtentwicklung. Versiegelte Flächen wie Plätze, Teile von Straßen und Gehwegen sowie Parkplätze werden zu neuen begrünten Arealen inmitten der Stadt. Ziel von OASIS ist, mithilfe eines höheren Grünanteils das innerstädtische Klima zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Eine große Rolle bei der Umsetzung spielen neue Bäume, Grünflächen und Blühwiesen. Auch neues Stadtmobiliar, Wasserelemente und eine nachhaltige Regenwasserbewirtschaftung können zum Einsatz kommen. Erste

Maßnahmen hat die Stadt unter anderem auf dem Bismarckplatz im Stadtzentrum und rund um den Gadamerplatz in der Bahnstadt umgesetzt. Derzeit wird zudem ein OASIS-Projekt an der Julius-Springer-Schule in der Südstadt realisiert.

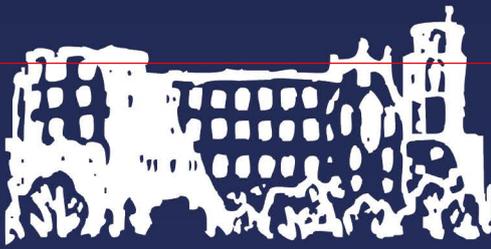
Am Montag, 11. November 2024, hat Oberbürgermeister Eckart Würzner auf dem Bismarckplatz gemeinsam mit Erstem Bürgermeister Jürgen Odszuck und Umweltbürgermeister Raoul Schmidt-Lamontain über das OASIS-Programm informiert und die umgesetzten Maßnahmen vor Ort vorgestellt.

„Das OASIS-Projekt ist ein wichtiger Schritt, um unsere Stadt widerstandsfähiger gegen die Folgen des Klimawandels zu machen“, sagte Oberbürgermeister Würzner: „Mit mehr Grün im Stadtgebiet stärken wir das Mikroklima und erhöhen wir die Aufenthaltsqualität für die Bürgerinnen und Bürger – wie zum Beispiel auf dem Bismarckplatz mit Baumpflanzungen, neuangelegten Pflanzbeeten und zusätzlichen Sitzgelegenheiten. So integrieren wir Klimaschutz in den Alltag und treiben die nachhaltige Entwicklung unserer Stadt aktiv voran.“

Bismarckplatz mit neuem Gesicht  
Mehr Schatten, mehr Grün, mehr Aufenthaltsqualität: Der Bismarckplatz – Heidelbergs zentraler Dreh- und Angelpunkt – wurde von Februar bis Oktober 2024 modernisiert und aufgewertet. Erste Arbeiten waren bereits 2022 mit einer Intensivreinigung und dem Rückbau des Klimaschildes sowie der Fahnenmasten erfolgt, um den Platz für neue Aufenthaltsmöglichkeiten und mehr Grünflächen zu öffnen. Im Frühjahr 2024 wurden zwischen dem ehemaligen „Galeria Kaufhof“ und den Straßenbahngleisen zunächst Betonplatten verlegt und Natursteinpflaster gesetzt. Auf der gesamten Platzfläche wurden neue Bänke und 30 neue Abfallbehälter aufgestellt. Zudem wurden die Leuchten neu geordnet und 40 Fahrradbügel installiert. Sechs neue Platanen sorgen nun in der Platzmitte für Schatten und Kühle an Sommertagen.

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

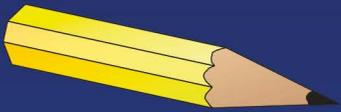
**Das Heidelberger Solarschiff „Neckarsonne“ - Anfrage und Buchungen unter:**  
Kapitän Ingo Ilzhöfer · Tel. (07263) 40 92 84 · Email: neckarsonne@t-online.de · www.hdsolarschiff.com  
Abfahrtszeiten: 10:00 · 11:30 · 13:00 · 15:00 · 16:30 · 18:00 · Montag Ruhetag · ausgenommen Feiertage



# HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre  
Unterrichtserfahrung**

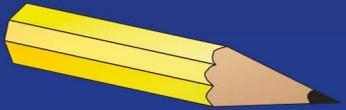


**NACHHILFE**

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](mailto:kontakt@heidelberg-paedagogium.de)  
[www.heidelberg-paedagogium.de](http://www.heidelberg-paedagogium.de)

# Weiterer Meilenstein für die Wärmewende: MVV bindet neues Biomasseheizkraftwerk an



**MVV beschleunigt Umstellung auf grüne Wärme – Biomassekraftwerk im Norden Mannheims zu Heizkraftwerk umgebaut und an Fernwärmenetz angebunden – Rund die Hälfte der Mannheimer Haushalte, Gewerbe und Industrie können nun rechnerisch mit grüner Wärme versorgt werden**

Das Mannheimer Energieunternehmen MVV hat einen weiteren Meilenstein für die Vergrünung der Fernwärmeerzeugung in Mannheim und der Region erreicht: Durch den Umbau des Biomassekraftwerks auf der Friesenheimer Insel zu einem Heizkraftwerk kann MVV nun grünen Strom und grüne Wärme aus hocheffizienter Kraft-Wärme-Kopplung produzieren. Mit der Anbindung des Biomasseheizkraftwerks können rechnerisch bereits rund die Hälfte der Mannheimer Haushalte, des Gewerbes und der Industrie mit grüner Wärme versorgt werden.

MVV-Vorstandsvorsitzender Dr. Georg Müller erläutert die Maßnahme zur Fernwärmevergrünung: „Die Wärmewende ist – neben der Stromwende und grünen Kundenlösungen – zentraler Baustein unseres Mannheimer Modells, mit dem wir bis 2035 #klimapositiv werden. Bereits 2020 haben wir mit der Anbindung der Thermischen Abfallbehandlungsanlage die erste Ausbaustufe der Wärmewende in Mannheim realisiert. Mit dem Anschluss unserer ersten Flusswärmepumpe, der Phosphorrecyclinganlage, den Besucherungs- und Spitzenlastanlagen sowie nun auch des Biomasseheizkraftwerks können wir auch die zweite Stufe abschließen. Der Ausbau des Biomassekraftwerks zu einem Heizkraftwerk bedeutet einen großen Schritt auf unserem Weg zu vollständig grüner Fernwärme bis 2030.“

Mit der Erschließung des Fernwärmepotentials von rund 270 Gigawattstunden pro Jahr aus dem seit 2003 in Betrieb befindlichen Biomassekraftwerk leistet MVV einen wichtigen Beitrag zur weiteren Dekarbonisierung der Fernwärme.

**Kostensteigerungen erfordern Anpassung der Preise für Gaskunden im Versorgungsgebiet von MVV – Preiserhöhung für Heizgaskunden in der Grundversorgung zum 1. Januar 2025 um etwa 8,5 Prozent – Anhaltend hohe Investitionen für die Sicherstellung der Trinkwasserversorgung und -qualität in Mannheim – Wasserpreise werden zum 1. Januar 2025 um etwa 6,6 Prozent erhöht**

Die Preisanpassung beim Gas wird insbesondere durch steigende Netzentgelte und die steigenden CO<sub>2</sub>-Kosten notwendig. Der Verbrauchspreis in der Grundversorgung für Heizgaskunden erhöht sich brutto um ca. 0,77 Cent pro Kilowattstunde (ct/kWh) und der Servicepreis um ca. 47,60 Euro pro Jahr (brutto). Für einen Musterhaushalt mit einem Verbrauch von 10.000 kWh/Jahr ergeben sich brutto Mehrkosten von etwa 125 Euro oder 8,5 Prozent pro Jahr. Der Verbrauchspreis in der Grundversorgung für Heizgaskunden beträgt dann 14,10 ct/kWh (brutto) und der Servicepreis 178,50 Euro pro Jahr (brutto).

Größtmögliche Effizienz in der Wärmeeinspeisung MVV-Technikvorstand Dr. Hansjörg Roll hebt vor allem die Effizienz der neuen Anlage hervor: „Das Biomasseheizkraftwerk ist eine besonders effiziente Maßnahme zur grünen Fernwärmeerzeugung. Das Heizkraftwerk speist nun mit einer Leistung von 45 Megawatt klimafreundliche Wärme in das Fernwärmenetz für Mannheim und die Region ein, verzichtet dabei aber nur auf etwa vier Megawatt an elektrischer Leistung. Wir tauschen damit relativ wenig elektrische Erzeugungsleistung gegen sehr viel grüne Wärme für das Fernwärmenetz ein.“

Um die Wärmeeinspeisung in das Fernwärmenetz zu ermöglichen, waren umfassende technische Umbauten am Biomassekraftwerk notwendig. Ab Mai 2022 wurde ein neuer Wärmetauscher errichtet, der die Wärme in das Fernwärmenetz einspeist. Im Dezember 2023 starteten die Bauarbeiten an der Turbine. Hierbei wurde die zuvor vorhandene Kondensationsturbine durch eine neue Turbine ausgetauscht. Diese ist in der Lage, Fernwärme mit der notwendig hohen Temperatur bereitzustellen. Schließlich wurde eine neue umschaltbare Klappe am vorhandenen Abdampfkanal installiert. Mit dieser kann das Kraftwerk je nach aktuellem Bedarf Fernwärme einspeisen oder nicht. Damit ist das neue Heizkraftwerk auch ein wichtiger Baustein, um für Übergangszeiten der Heizperiode gewappnet zu sein und flexibel zwischen Fernwärmebetrieb und reinem Strombetrieb wechseln zu können.

Wärmewende gelingt nur mit Vergrünung der Fernwärme

Ihr Ziel, bis 2035 #klimapositiv zu werden, treibt MVV mit ihrem Mannheimer Modell und dessen Dreiklang aus Wärmewende, Stromwende sowie grünen Kundenlösungen weiter erfolgreich voran.

Die Wärmewende ist der wesentliche Hebel für weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß, da der Gebäudesektor

Vorausschauende Stärkung der Versorgungssicherheit mit sauberem Trinkwasser Zur langfristigen Sicherstellung der Versorgung mit sauberem Trinkwasser investiert MVV weiterhin in Unterhalt, Pflege und Erneuerung ihres Wassernetzes und der Wasserwerke. Der prognostizierte Anstieg der Abgabemengen sowie Erneuerung und Neubau der Infrastruktur erfordern in den nächsten Jahren zusätzliche Anstrengungen. Die mit einem Zeithorizont bis 2045 geplanten Maßnahmen umfassen neben dem grundsätzlichen Substanzerhalt unter anderem den Neubau von Brunnen und Aufbereitungsanlagen in zwei Wasserwerken.

Wasserpreis steigt um etwa 6,6 Prozent Der Verbrauchspreis für LIQUA Trinkwasser wird deshalb zum 1. Januar 2025 um zehn Cent pro Kubikmeter auf 2,50 Euro pro Kubikmeter (brutto) angehoben. Der Servicepreis steigt über alle Zählergrößen. Für den weit verbreiteten Zähler bis fünf Kubikmeter pro Stunde erhöht sich der Servicepreis um 3,12 Euro/Monat

in Deutschland für fast ein Drittel der Emissionen verantwortlich ist. In Mannheim kann das Energieunternehmen mit seinem großen Fernwärmenetz bereits 60 Prozent der Wärmenachfrage mit Fernwärme abdecken. In Zukunft soll dieser Anteil auf 75 Prozent wachsen. Zu diesem Zweck sollen 10.000 zusätzliche Gebäude an das Fernwärmenetz angeschlossen sowie etwa 100 Kilometer neue Fernwärmeleitungen verlegt werden. Schon heute betreibt MVV in Mannheim eines der größten Fernwärmenetze Deutschlands.

Die Vergrünung der Fernwärme ist ein Teil der Wärmewende in Mannheim. Der andere Teil bezieht sich auf dezentrale Lösungen, bei denen nach dem Wärmeplan der Stadt Mannheim die Wärmepumpe im Vordergrund steht, um fossil gefeuerte Heizungssysteme zu ersetzen. Auch dafür unterbreitet MVV als Systemanbieter Angebote an Kundinnen und Kunden. Bei der Umsetzung dieses kommunalen Wärmeplans ist MVV deshalb ein wichtiger Partner der Stadt Mannheim. In regelmäßigen Informationsveranstaltungen stellt das Energieunternehmen den kommunalen Wärmeplan der Stadt Mannheim, die Vorteile und Funktionsweisen von Fernwärme sowie klimaneutrale dezentrale Wärmelösungen wie Wärmepumpen vor.



Hier sind (von links nach rechts) vor dem neuen Biomasseheizkraftwerk zu sehen: Dr. Hansjörg Roll (Technikvorstand von MVV), Dr. Georg Müller (Vorstandsvorsitzender von MVV), Uwe Zickert (Geschäftsführer MVV Umwelt).

(brutto) auf 176,55 Euro/Jahr (brutto). Beim durchschnittlichen Verbrauch eines Drei-Personen-Haushalts in einem Mehrfamilienhaus liegt die Preiserhöhung demnach bei 1,78 Euro/Monat brutto bzw. bei etwa 6,6 Prozent. „Die Kosten bei den Gasnetzentgelten und für CO<sub>2</sub> steigen zum Jahreswechsel – darauf müssen wir reagieren. Zwar können wir beim Gas Beschaffungsvorteile nutzen, um dem genannten Kostenanstieg entgegenzuwirken, gänzlich kompensieren können wir diesen jedoch nicht. Hier wirken sich unter anderem die vom Gesetzgeber vorgesehenen Maßnahmen zum Umstieg auf klimafreundliche Wärmelösungen aus. Die Preisanpassung beim Wasser wiederum hängt mit langfristigen Infrastrukturmaßnahmen für unsere Trinkwasseranlagen und -netze zusammen. Diese sind notwendig, um auch in Zukunft eine nachhaltige, sichere und zuverlässige Trinkwasserversorgung garantieren zu können,“ betont MVV-Vertriebsvorstand Ralf Klöpfer.

# DAS AUGE, 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 Benutzungsarten: 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  $\pm 3$  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



Foto: did-k/Krinner/Anno - stock.adobe.com (Krinnerent)

Vom niederbayerischen Traditionshersteller Krinner gibt es Christbaumständer „made in Germany“ in unterschiedlichen Größen und mit Rundum-Einseil-Technik, die für einen gleichmäßigen Druck der Klauen am Stamm sorgt. Bei einigen Modellen signalisiert eine Sicherungsglocke im Fußpedal, wenn die Klauen sicher und fest am Baum anliegen und der Verschluss des Fußhebels automatisch eingerastet ist. Infos und Online-Shop: [www.krinner.com](http://www.krinner.com).

Foto: djid-k/www.deutsches-geflügel.de



Ob im Ganzen, als Filet, Keule oder Schenkel, geschmort oder gebraten – Geflügel sorgt für kulinarischen Genuss zur Weihnachtszeit. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs achten, erkennbar an den „D“s auf der Verpackung. Sie stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Rezepte gibt es unter [www.deutsches-geflügel.de](http://www.deutsches-geflügel.de).

Im Jahr 2025 wird die sächsische Stadt Chemnitz Kulturhauptstadt Europas sein, die Adventszeit wird bereits auf das kommende Ereignis einstimmen, alle Infos: [www.chemnitz-zwickau-region.de](http://www.chemnitz-zwickau-region.de). Das zauberhafte Flair vieler kleiner Buden macht den Weihnachtsmarkt in Zwickau zu einem der schönsten der Region. Viele Schlösser und Burgen in der Region laden außerdem zu funkelnden Lichtermärkten und adventlichen Führungen ein.



Foto: djid-k/Tourismusverband Chemnitz-Zwickau Region/igor Pastelero

# Frohes Fest

Eine gesunde Ernährung fällt vielen während der Winter- und Weihnachtszeit schwer. Eine einfache Lösung bietet das Superfood Hafer: Haferflocken sind Vollkornprodukte und enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Ballaststoffe. Sie können vielfältig genutzt werden, ohne dabei auf Genuss zu verzichten – wie etwa in den Hafer-Wraps mit Rotkohl, Datteln und Walnüssen. Weitere Rezeptideen gibt es unter [www.hafer-die-alleskoerner.de](http://www.hafer-die-alleskoerner.de).



Foto: djid-k/www.alleskoerner.de/Ansgar Schwarz



Foto: did-k/www.pixum.de

Ein individuell gestalteter Bildband, ob als Jahresrückblick oder mit Motiven des letzten Urlaubs, ist ein Geschenk, das mit Sicherheit gut ankommt. Bei der kreativen Gestaltung bietet ein hochwertiges Pixum Fotobuch viele Freiheiten. Mit verschiedenen Einbänden sowie unterschiedlichen Designs wird jeder Bildband zu einem Unikat. Infos: [www.pixum.de](http://www.pixum.de).

Keine andere Zeit des Jahres ist so eng mit Ritualen verknüpft wie der Advent und Weihnachten. Angefangen mit Adventskalender und Plätzchenbacken über den Besuch des Weihnachtsmarktes bis zum Lieblingsessen an Heiligabend. Laut einer auf Statista veröffentlichten Umfrage kommt in 36 Prozent der Haushalte Kartoffelsalat mit Würstchen auf den Tisch. „Dazu passt gut ein klassisches Pils, das ist leicht und spritzig“, rät Julia Klose, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltns.



Foto: did-k/Brauerei C. & A. Veltns

## 3. Heidelberger E-Sport Tage am 29. und 30. November



Bei den 3. Heidelberger E-Sport Tagen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten in einer breite Palette von Videospiele testen. (Foto: Paul Goldschmidt)

Süddeutschlands erstes und größtes Schüler-E-Sport-Turnier geht in die dritte Runde: Am 29. und 30. November 2024 veranstaltet der Jugendgemeinderat der Stadt Heidelberg zusammen mit der Heidelberg iT Management GmbH & Co. KG in Heidelberg-Pfaffengrund, Kurpfalzring 110/1, die Heidelberger E-Sport-Tage. Schulen sind aufgerufen, bis spätestens 24. November Teams für die Spiele unter [www.esport-heidelberg.de](http://www.esport-heidelberg.de) anzumelden.

Michael Steinke, Vorsitzender des Jugendgemeinderats Heidelberg: „Mit den Heidelberger E-Sport-Tagen schaffen wir ein wichtiges Angebot für Jugendliche in unserer Stadt. Die Gamingszene ist bei jungen Menschen schon vor langer Zeit angekommen, umso schöner ist es, dass wir mit den E-Sport-Tagen diese Gruppe bespielen können. Der Jugendgemeinderat freut sich sehr,

hierbei mitwirken zu dürfen.“

Die dritten Heidelberger E-Sport-Tage beginnen mit dem Spiel „Brawl Stars“ (5. bis 9. Klasse) am Freitag, 29. November, um 15 Uhr. Weiter geht es Samstag, 30. November, mit „Minecraft“ (8. bis 12. Klasse) und „Rocket League“ (für alle Altersgruppen ab 12 Jahren) von 10 bis 18 Uhr und mit dem E-Sport-Klassiker „CS2“ (18 bis 27 Jahre) ab 18 Uhr bis in die Nacht hinein. Spielerinnen und Spieler, die ohne festes Schulteam antreten, können sich am Samstag bei „Rocket League“ und „CS2“ messen.

Neben den Spielen gibt es erstmals ein breites Rahmenprogramm, bei dem sich verschiedene Vereine und Institutionen aus Heidelberg mit einem eigenen Programm präsentieren. Ex-Jugendgemeinderat und Organisator Paul Goldschmidt freut sich: „Es ist toll zu sehen, dass die Erfolgsgeschichte der Heidelberger E-Sport-Tage nach dem super Feedback der letzten beiden Veranstaltungen weiter geht. Darüber hinaus bringen wir neue Ideen und Möglichkeiten für Spielerinnen und Spieler mit, die garantieren, dass die 3. Heidelberger E-Sport-Tage ein einmaliges Erlebnis werden.“

Die Teilnahme ist vollständig kostenfrei. Das gesamte Event wird unter <https://www.twitch.tv/esportheidelberg> gestreamt. Die Schirmherrschaft für das Event hat Oberbürgermeister Eckart Würzner übernommen.

Fragen zum E-Sport-Turnier beantwortet Paul Goldschmidt, E-Mail [hallo@esport-heidelberg.de](mailto:hallo@esport-heidelberg.de).

## Eine Sport-Kita in Rekordzeit Baufertigstellung der Kirchheimer Kita am Harbigweg – 70 Betreuungsplätze



in Rekordzeit gebaut: Oberbürgermeister Eckart Würzner (2.v.l.), Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck (l.) und Bürgermeisterin Stefanie Jansen (5.v.l.) bei der Schlüsselübergabe vor der neuen Kita am Kirchheimer Harbigweg mit den Trägern von „Champini“, Vertreterinnen und Vertretern des Gemeinderats und des Hochbauamts. (Foto: Rothe)

Schneller geht's kaum: In weniger als einem Jahr Bauzeit hat das Hochbauamt der Stadt Heidelberg auf dem Gelände am Harbigweg 18/1 eine neue Kindertageseinrichtung realisiert. Möglich war das durch die innovative Bauweise des „Heidelberger Kita-Baukastens“ mit qualitativ hochwertigen, vorgefertigten Holzmodulen. Die Einrichtung wird nach Fertigstellung der Außenanlage mit einem speziellen Bewegungskonzept ab Januar 2025 in Betrieb gehen und im Vollbetrieb 70 Betreuungsplätze für Kinder von 0 bis 6 Jahren anbieten. Träger ist Champini Sport - & Bewegungsstätten gGmbH/ gUG, ein Unternehmen aus Nürnberg, das in Heidelberg bereits eine Bewegungs-Kita in Schlierbach betreibt. „Diese Kita passt hervorragend zu Heidelberg als Sportstadt und als Stadt, die auf qualitativ hochwertige Bildungs- und Betreuungsangebote wert legt“, sagte Oberbürgermeister Eckart Würzner bei der Feier zur Baufertigstellung am 6. November 2024. Die Gesamtkosten des Neubaus belaufen sich auf 7,8 Millionen Euro.

HERBST WINTER 2024



**KAMPMANN**  
VON KOPF BIS FUSS MANN



**E**S 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](http://www.kampmann-heidelberg.de)

Sofienstraße 25

69115 Heidelberg

T: +49 (6221) 905 900

Mail: [info@kampmann-heidelberg.de](mailto: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.Obf./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 untergäri- ges Bier, und Schmankerl wie das Kartoffelgericht Dotsch, ofenfrisches Schäufelr oder Oberpfälzer Karpfen. Viele Wirte servieren ihre Spezialitäten auch auf Geschirr der heimi- schen Porzellanhersteller Bauscher und Seltmann. Unter [www.weiden-tourismus.info](http://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](http://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](http://www.heumilch.com) erfährt man, welche Spezialitäten mit Heumilch hergestellt werden.

# Das schmeckt uns!

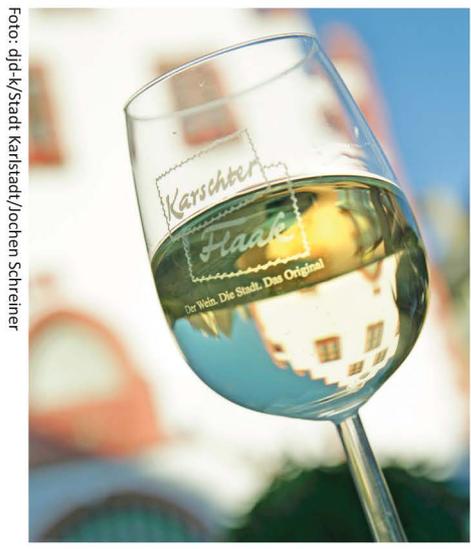


Foto: djd-k/Stadt Karlstadt/Jochem Schreiner

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](http://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](http://www.graal-mueritz.de).



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

# TOLLE GESCHENKIDEEN ZU WEIHNACHTEN

Eine oft gestellte Frage in Familien ist: „Was machen wir heute gemeinsam?“ Der Sohn möchte ein Spiel spielen, die Tochter malen. Beide Wünsche werden gleichzeitig bei Spielen mit Würfelstiften erfüllt. Das sind eckige Buntstifte, die auf der einen Seite eine Mine haben und auf der anderen ein Würfel sind. Bei der Serie „Pick a Pen“ vom Amigo gibt es fünf verschiedene Würfelstifte und drei Varianten. Bei den Würfelspielen geht es darum, seinen Spielbogen mit bunten Farben zu kolorieren und dabei strategisch entweder die passenden Felder oder die richtige Anzahl von Feldern auszumalen: [www.amigo-spiele.de](http://www.amigo-spiele.de).



Foto: djd-k/AMIGO Spiel + Freizeit



Foto: djd-k/www.pixum.de

Welches E-Bike 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. Moderne Alltagsräder etwa von Moug 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](http://www.mougg.bike) gibt es mehr Informationen und eine Modellauswahl.



Foto: djd-k/mougg.bike

Mit ein bisschen Kreativität und den richtigen Stiften lassen Stoffbeutel sich ganz einfach zu individuellen Accessoires in stimmungsvoller Weihnachtsoptik verwandeln. Hierfür eignen sich die Pintor-Marker von Pilot. Mit den Kreativmarkern können einfach weihnachtliche Motive wie Sterne, Plätzchen oder Zuckerstangen auf die Baumwolltasche gemalt werden. Die Pintor-Marker von Pilot gibt es in 30 verschiedenen Farben.

Schon vor Jahrhunderten wurden Heil- und Bitterkräuter aus Kloostergärten zur Herstellung von Tinkturen und Tees verwendet – oder für hochprozentige Elixiere, die man teelöffelweise zu sich nahm. Die Apothekerfamilie Dr. Jaglas nutzt eine mittelalterliche Klosterrezeptur zur Herstellung von Kräuter-Elixieren, die pur als Aperitif und Digestif oder mit Tonic genossen werden. Erhältlich über [www.dr-jaglas.de](http://www.dr-jaglas.de).



Foto: djd-k/www.dr-jaglas.de/Dr. Jaglas

Ein schlecht verständlicher Fernsehton kann die Freude an der Lieblingsserie oder dem Spielfilm-Klassiker trüben. Doch intelligente Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar sorgen für Abhilfe. Die Frequenzbänder, die für Verständlichkeit von Sprache wichtig sind, werden hervorgehoben. Störende Nebengeräusche werden herausgefiltert. Damit ist der Sprachverstärker eine originelle Geschenkidee: [www.faller-audio.com](http://www.faller-audio.com).



Foto: djd-k/Sonoro/Drazen - stock.adobe.com

Das Spiel „Saboteur“ ist in über 40 Ländern erhältlich und wurde seit seinem Erscheinen 2004 weltweit mehr als 4,8 Millionen Mal verkauft. Die Reihe besteht mittlerweile aus fünf Spielen: dem Grundspiel, der Erweiterung „Saboteur 2“, der 2-Personen-Variante „Saboteur – Das Duell“, dem Brettspiel „Saboteur – The Lost Mines“ sowie zuletzt 2022 „Saboteur – The Dark Cave“. Seit 2016 richtet der zuständige Spieleverlag Amigo eine Deutsche Saboteur Meisterschaft sowie Weltmeisterschaft aus.



Foto: djd-k/AMIGO Spiel + Freizeit

# Weihnachtsmarkt im Schloss, Werksführung am Hochofen



Das Internationale Mühlenmuseum Gifhorn veranstaltet erstmals einen Weihnachtsmarkt auf dem Dorfplatz.

Foto: djd/Freizeitregion Braunschweiger Land/Mühlenmuseum Gifhorn

(djd). Von Gifhorn in der Südheide bis in das nördliche Harzvorland erstreckt sich die Freizeitregion Braunschweiger Land. Für Kurzurlauber, Familien und Aktivreisende gibt es viel zu erleben.

## Schlösser und Mühlen im Lichterglanz

Im prächtigen Schloss Wolfenbüttel hielten einst die Herzöge von Braunschweig-Lüneburg Hof, heute bietet es eine festliche Kulisse für den Weihnachtsmarkt: Zwischen geschmückten Hütten und Tannen verstecken sich kuschelige Sitzecken. Dagegen lädt der malerische Rundbau von Schloss Oelber zum größten Indoor-Christkindlmarkt der Region ein: Ställe,

Schmiede und Jagdscheune verwandeln sich in ein Reich der Sinne. Erneut veranstaltet auch das Internationale Mühlenmuseum Gifhorn einen Adventsmarkt mitten im Freilichtmuseum mit seinen Mühlen aus aller Welt. Und das Winterwunderland im Park der Autostadt Wolfsburg ist seit Jahren ein beliebtes Ausflugsziel für die ganze Familie. Unter [www.freizeitregion.de](http://www.freizeitregion.de) sind alle Weihnachtsmärkte zu finden.

## Stahlgießern über die Schulter schauen

Unvergessliche Einblicke hinter die Kulissen versprechen Werksführungen, die bei vollem Betrieb stattfinden: Im Hüttenwerk Salzgitter



Über dem Industriepark Ilseder Hütte ragt der markante Kugelwasserturm empor.

können alle ab 16 Jahren den Stahlgießern bei der Arbeit am Hochofen zuschauen. Eine Werktour bei Volkswagen in Wolfsburg zeigt die Schritte der Fahrzeugproduktion, hier können Kinder ab zehn Jahren dabei sein. Bei Nordzucker in Schladen kann man den Weg von der Zuckerrübe zum Kristallzucker verfolgen. Und in Braunschweig zeigen Forschende einige der genauesten Atomuhren der Welt.

## Auf zwei Rädern durch die Region

Für alle Aktivurlauber, die länger bleiben oder gerne wiederkommen, empfiehlt sich die neue „Rundtour Braunschweiger Land“: Der Fernradweg verbindet in acht Etappen die facettenreiche Natur zwischen dem Höhenzug Elm-Lappwald, Harz und Heide. An der Strecke laden historische Fachwerkstädte wie Helmstedt, Hornburg oder Goslar zum Bummeln ein, weitere beschilderte Wege und Themenrouten schließen sich an – auch für Wanderer.

## Von der Steinzeit bis zur Industriekultur

Es war eine Sensation, als im ehemaligen Tagebau Schöningen die ältesten vollständig erhaltenen Jagdwaffen der Welt ausgegraben wurden: Die Schöninger Speere werden nun im futuristisch anmutenden Forschungsmuseum Schöningen gezeigt und im gläsernen Labor anschaulich erklärt. Die Kulturregion Braunschweiger Land hält Dutzende Museen und Sehenswürdigkeiten bereit: Dazu gehören die Kaiserpfalz Werla mit dem größten archäologischen Park Norddeutschlands, der Kaiserdom in Königslutter als bedeutendes Denkmal der Romanik, aber auch der Industriepark Ilseder Hütte mit dem markanten Kugelwasserturm, einer der größten Zeugen der Industriekultur in Niedersachsen.



Der Kaiserdom in Königslutter gilt als eines der bedeutendsten Denkmäler der Romanik in Deutschland.

# wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Anzeige



**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](http://www.atos-apotheke.de)

e-mail: [apotheke@atos.de](mailto:apotheke@atos.de)

Apotheker M. Schulz ■ Bismarckstr. 9-15 ■ Service-Phone 06221-9831331 ■ Fax 06221-9831332

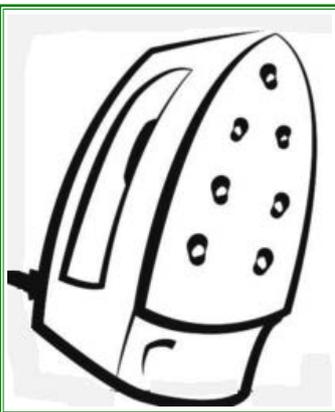
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
<b>Frauenärztlicher Notfalldienst</b>	
<b>Klinik St. Elisabeth</b>	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](http://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 Boxbergring vereinbaren.

Boxbergring 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](http://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](mailto: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](http://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](http://www.otofren.de) gibt es Informationen.

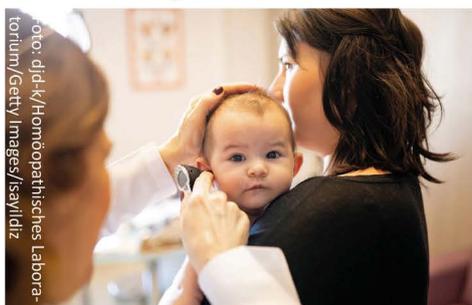


Foto: did-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/sayitliz



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](http://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](http://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](http://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](http://www.audibene.de).



Foto: djd-k/audibene



Bewegung, frische Luft und bewusste Ernährung: Im Winter sollten Menschen mit Diabetes besonders gut auf ihre Gesundheit achten. Tageslicht fördert die Erzeugung von Vitamin-D, das wiederum die Produktion des blutzuckerregulierenden Hormons Insulin stabilisiert und die Ausbildung einer Insulinresistenz bremst. Bevor Vitamin-D seine Aufgaben im Körper erfüllen kann, muss es aber unter Beteiligung von Magnesium aktiviert werden. Eine Nahrungsergänzung mit Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln kann für Diabetiker sinnvoll sein: [www.biolectra-magnesium.de](http://www.biolectra-magnesium.de).

Fotos: djf-k/Steinel (KI generiert)



Als Bastelprojekt für regnerische Tage bieten sich schöne Dokokugeln an. Dafür befestigt man eine Kordel und Deko-Stücke wie Sterne oder Glitzer auf einer kleinen Styroporkugel. Hierfür eignet sich zum Beispiel die Kids Klebepistole von Steinel. Wie unter [www.steinell-tools.de](http://www.steinell-tools.de) zu lesen ist, wird diese nur halb so heiß wie Heißklebepistolen. Daher kann sie für temperatursensible Materialien und sicher von Kindern verwendet werden.



Foto: djf-k/GVOB/www.kachelofenwelt.de

Kaum etwas vermittelt das Gefühl von Geborgenheit besser als die wohlige Wärme eines Kachelofens. Die sanfte Strahlungswärme, die von den Keramik-Kacheln ausgeht, schafft ein besonderes Ambiente. Beim Ofenbauer vor Ort erfährt man, wie ein modernes Ofensystem behagliche Wärme, stilvolles Design und nachhaltige Energieeffizienz verbindet und welche Lösungen zu den eigenen Wünschen passen: [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de).

# ...das ist gemütlich!



Foto: djf-k/Sächsische Staatsbäder/C. Beer

In den Sächsischen Staatsbädern verschmelzen historisches Flair und moderne Ansprüche besonders reizvoll. Im Albert Bad von Bad Elster, das mit seiner überkuppelten Eingangshalle und den mit Meissner-Kacheln verzierten Wänden eher an ein Barockschloss erinnert, kann man in einer original erhaltenen Kupferwanne ins prickelnde Kohlensäuresprudelbad steigen. Unter dem gleichen Dach gibt es jedoch auch moderne Therapie- und Wohlfühlwendungen sowie einen Bademantelgang in die 2015 eröffnete Soletherme und Saunawelt. Unter [www.saechsische-staatsbaeder.de](http://www.saechsische-staatsbaeder.de) gibt es weitere Informationen.

Die Arge Heumilch stellt aktuell das Rezeptheft „Kochen für Freunde“ vor. Im Mittelpunkt stehen Heumilch-Produkte, aus denen man köstliche Gerichte für gesellige Runden zaubern kann, darunter Fondue, Raclette und Heumilch-Wraps. Unter dem Motto „Welcher Freund passt dazu?“ werden zudem Begleiter wie Getränke oder Brot empfohlen, die die ausgewählten Gerichte ergänzen. Das Rezeptheft kann unter [www.heumilch.com/broschueren](http://www.heumilch.com/broschueren) bestellt werden.



Foto: djf-k/ARGE Heumilch/Robert Staudinger/Vienna

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](http://www.intelligent-heizen.info).



Foto: djd-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](http://www.minol.de/connect).

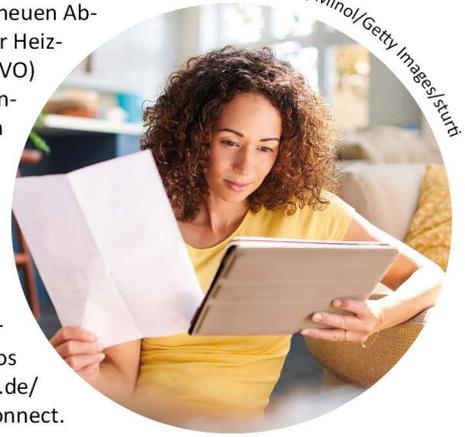


Foto: djd-k/Minol/Getty Images/stura

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](http://www.oekofen.com) lässt sich die Förderhöhe berechnen.



Foto: djd-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](http://www.naturbo.de).



Foto: djd-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](http://www.vdpm.info) finden sich mehr Details.



Foto: djd-k/VDPM/Knauf



Foto: djd-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](http://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.

# Winterdüfte 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.

## 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](http://www.brueckenparfumerie.de)  