

Heidelberger

Januar 2025
29. Jahrgang

JOURNAL

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

**EIN FEUERWERK AN IDEEN
CHEMNITZ UND UMGEBUNG:
FASZINIERENDE REISE IN DIE KULTURHAUPTSTADTREGION**

EUROPAS

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle!



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

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

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

OBERBÜRGERMEISTER WÜRZNER EMPFING STERNSINGER IM HEIDELBERGER RATHAUS

Zum Jahresbeginn sind die Sternsinger der Pfarrgemeinden Heidelbergs wieder unterwegs. Verkleidet als die Heiligen Drei Könige Caspar, Melchior und Balthasar verkünden sie den Segen „Christus Mansionem Benedicat“. Das steht für: „Christus segne dieses Haus und alle, die drin gehen ein und aus.“ Am Freitag, 3. Januar 2025, hat Oberbürgermeister Eckart Würzner im Namen der Stadt Heidelberg mehrere Sternsingergruppen im Heidelberger Rathaus empfangen. Gemeinsam mit Judith Englert, Gemeindefereferentin der katholischen Stadtkirche, begrüßte Oberbürgermeister Würzner die Kinder und Jugendlichen im Großen Rathaussaal und dankte ihnen für ihren Einsatz. Nach der Weitergabe des Friedenslichtes schrieben die Sternsinger den Segensspruch neben den Haupteingang des Rathauses.

Oberbürgermeister Würzner spendete – wie schon in den Vorjahren – wieder 500 Euro aus seinen persönlichen Verfügungsmitteln für die Sternsingeraktion. Der jährliche Empfang der Sternsinger im Heidelberger Rathaus findet seit 2009 statt. „

Erhebt eure Stimme! – Sternsingen für Kinderrechte“

Schutz, Förderung, Beteiligung – auf diesen drei Säulen beruht die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Seit 35 Jahren sagt sie: Kinder haben Grundrechte, die weltweit gelten. Genau hierfür setzt sich die Aktion Dreikönigssingen 2025 ein: „Erhebt eure Stimme! – Sternsingen für Kinderrechte“ lautet das Motto. Denn noch immer ist die Not von Millionen von Kindern groß: 250 Millionen



Die Sternsinger brachten im Beisein von Oberbürgermeister Eckart Würzner den Segensspruch am Haupteingang des Heidelberger Rathauses an. (Foto: Rothe)

von ihnen, vor allem Mädchen, gehen laut der Sternsingeraktion weltweit nicht zur Schule. 160 Millionen Kinder müssen arbeiten, rund die Hälfte unter ausbeuterischen Bedingungen. Deshalb gilt es, die Rechte von Kindern weltweit zu stärken und ihre Umsetzung weiter voranzutreiben.

Bundesweit beteiligen sich Sternsinger an der Aktion, die 1959 erstmals gestartet wurde. Getragen wird sie vom Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ und vom Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ).

Seniorenprunksitzungen 2025

Die Stadt Heidelberg lädt 2025 wieder alle Heidelberger Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre zu den Seniorenprunksitzungen ein. Die Sitzungen werden in Kooperation mit dem Heidelberger Karneval Komitee veranstaltet und finden zu folgenden Terminen statt:

Am Samstag, 1. Februar 2025, feiern die Seniorinnen und Senioren des Stadtteils Ziegelhausen um 15.11 Uhr in der Steinbachhalle.

Am Samstag, 8. Februar 2025, findet die Seniorenprunksitzung für die Stadtteile Pfaffengrund, Altstadt, Handschuhshheim, Neuenheim und Schlierbach und am Sonntag, 9. Februar 2025, für die Stadtteile Bergheim, Kirchheim, Weststadt, Südstadt, Wieblingen und Bahnstadt im Gesellschaftshaus Pfaffengrund, Schwalbenweg 1/2, jeweils ab 14.11 Uhr statt.

Für die Veranstaltungen am **Sonntag, 9. Februar 2025**, gibt es einen Shuttle von der Haltestelle Kranichweg/Stotz zur Haltestelle „Im Buschgewann“:

Anfahrt: Straßenbahnlinie 22 (Richtung Eppelheim) bis Haltestelle „Kranichweg/Stotz“, von dort weiter mit einem Sonderbus um 13.10 Uhr, 13.30 Uhr und 13.50 Uhr bis zur Haltestelle „Im Buschgewann“.

Rückfahrt: Sonderbus ab Haltestelle „Im Buschgewann“ um 16.40 Uhr und 17 Uhr bis Haltestelle „Kranichweg/Stotz“ mit direktem Anschluss an die Straßenbahnlinie 22 (Richtung Betriebshof).

Am Samstag, 22. Februar 2025, feiern ab 14.11 Uhr die Seniorinnen und Senioren der Stadtteile Rohrbach, Boxberg und Emmertsgrund im Bürgerhaus Emmertsgrund, Forum 1.

Selbstverständlich sind auch ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger aus anderen Heidelberger Stadtteilen willkommen, wenn sie nicht am Termin teilnehmen können, der für ihren eigenen Stadtteil vorgesehen ist.

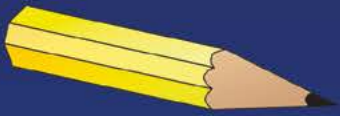
Wer über 65 Jahre alt ist und künftig zu den Seniorenprunksitzungen eingeladen werden möchte, kann sich beim Amt für Soziales und Senioren, Sachgebiet „Aktive Senioren“, melden. Das Amt für Soziales und Senioren freut sich außerdem über alle, die bei den Seniorenprunksitzungen ehrenamtlich beim Bedienen der Seniorinnen und Senioren helfen können. Kontakt: Sachgebiet „Aktive Senioren“, Amt für Soziales und Senioren, Telefon 06221 58-38340, E-Mail: aktive.senioren@heidelberg.de.



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**



NACHHILFE

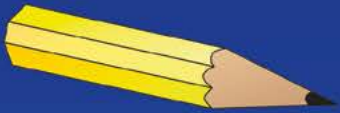
für alle Schulen und Klassen



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

2024 – WAS FÜR EIN BAHNSTADT-JAHR HEIDELBERG CONGRESS CENTER, EUROPAPLATZ UND FUSSGÄNGERBRÜCKE SOWIE SPITZES ECK ERÖFFNET

Was für ein Bahnstadt-Jahr! Vier große Projekte sind im Jahr 2024 eröffnet worden: das Heidelberg Congress Center (HCC), der Europaplatz und die Fußgängerbrücke direkt am Hauptbahnhof sowie das Spitzes Eck, die neue naturnah gestaltete Grünfläche nahe der Haltestelle Eppelheimer Terrasse. Mit den vier Fertigstellungen, denen mehrere Jahre Planungs- und Bauzeit vorangingen, hat die Heidelberger Passivhaussiedlung im Jahr 2024 gleich vierfach große Meilensteine erreicht. Auch in puncto Bevölkerung: Die Bahnstadt hat die 6.000-Einwohner-Marke geknackt und wächst weiter. Mitte des Jahres 2024 sind dort bereits rund 6.055 Menschen zu Hause.

„Das Jahr 2024 war einzigartig für die Stadtteilentwicklung der Bahnstadt. Mit dem HCC und dem Europaplatz haben wir Bauprojekte mit enormer Bedeutung für unsere Stadt realisiert, deren Anziehungskraft weit in die Region und das Land hineinreicht. Wir sind froh und dankbar, dass in den vergangenen wirtschaftlich schwierigen Jahren all diese großen Projekte mit vereinten Kräften fertiggestellt werden konnten“, sagt Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck.

Zuhause für mehr als 6.000 Menschen / jüngster Stadtteil

In der Bahnstadt leben 6.055 Menschen (Stand: 30. Juni 2024). Die Einwohnerzahl in der Bahnstadt ist seit dem Jahresende 2023 um 130 Menschen gewachsen – ein Anstieg von 2,2 Prozent, der deutlich über dem der Gesamtstadt liegt (0,3 Prozent). Immer mehr Heidelbergerinnen und Heidelberger ziehen in die Bahnstadt. Die meisten Zuzüge kommen mit 194 Personen (44 Prozent) aus dem Stadtgebiet. An zweiter Stelle stehen mit 159 Personen (36 Prozent) die Zuzüge aus dem weiteren Inland und dem Ausland. Das ist eine neue Entwicklung – in den Vorjahren war dies zumeist genau umgekehrt.

Die Bahnstadt ist der jüngste Stadtteil Heidelbergs. Acht von zehn Bahnstädterinnen und Bahnstädtern sind jünger als 45 Jahre. Knapp jeder Zweite im Stadtteil ist unter 30. In der Bahnstadt leben 1.294 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Damit liegt der Anteil der unter 18-Jährigen an der Bahnstadt-Bevölkerung bei 21,4 Prozent. In keinem anderen Stadtteil ist der Kinderanteil höher (Gesamtstadt: 15 Prozent). Der Anteil der Personen mit einer nicht-deutschen Staatsangehörigkeit liegt in der Bahnstadt bei 27,4 Prozent, in der Gesamtstadt bei 22 Prozent. Die Bahnstadt gehört zusammen mit dem Emmertsgrund (31,5 Prozent), Boxberg (31,2 Prozent) und Bergheim (28,7 Prozent) zu den internationalsten Stadtteilen Heidelbergs.

Jede zweite Heidelberger Neubau-Wohnung liegt in der Bahnstadt

Rund jede zweite Wohnung im Neubau, die seit dem Jahr 2013 in Heidelberg entstand, liegt in der Bahnstadt. Von den im Neubau geschaffenen 6.496 Wohnungen in Heidelberg wurde fast die Hälfte in der Bahnstadt gebaut (3.046 Wohnungen oder 47 Prozent). Auch im Jahr 2023 liegt ein Großteil der neuen Wohnungen in der Bahnstadt: Von 326 Heidelberger Wohnungen im Neubau



Mitte des Jahres 2024 sind in der Bahnstadt bereits rund 6.055 Menschen zu Hause. Für einen Spaziergang und zum Spielen zieht es viele aus der Bahnstadt und ganz Heidelberg an die Promenade. (Foto: Buck)

befinden sich 105 Wohnungen (32 Prozent) in der Bahnstadt. In der ersten Jahreshälfte 2024 wurden knapp 100 weitere Wohnungen in verschiedenen Größen in der Bahnstadt fertiggestellt. Weitere Wohnungen werden demnächst unter anderem am Langen Anger im Quartier „Elf Freunde“ und im Kopernikusquartier fertiggestellt. Die Bahnstadt bleibt daher Wohnungslieferant für

Heidelberg und leistet einen wichtigen Beitrag zur Schaffung von neuem Wohnraum.

Insgesamt werden knapp 70 Wohnungen in der Bahnstadt gefördert. Im Jahr 2024 sind davon 28 geförderte Wohnungen im Kopernikushof und 29 geförderte Wohnungen am Europaplatz entstanden.



Nah der Haltestelle Eppelheimer Terrasse gelegen, bietet das im November 2024 eröffnete Spitzes Eck einen großen, komplett begrünten Freiraum. Mit 3.800 Quadratmetern ist das Spitzes Eck etwas größer als der Gadamerplatz in der Bahnstadt-Mitte. (Foto: Buck)

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

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

Damit wir fit bleiben und unsere Ziele erreichen, brauchen wir einen funktionierenden Stoffwechsel – und dafür wiederum einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Grundlage ist eine Ernährung mit viel Obst-, Gemüse- und Salat. In herausfordernden Situationen rät Ökotrophologin Tessa Lorenz zudem zur Nahrungsergänzung. So liefert etwa Basica Energie, basische Mineralstoffe und Zink für eine gute Säure-Basen-Balance sowie B-Vitamine und spezifische Nährstoffe für starke Nerven und viel Energie: www.basica.com.



Foto: did-k/medi

Chronische Venenleiden sind nicht heilbar, aber durch regelmäßiges Tragen von medizinischen rundgestrickten Kompressionsstrümpfen sehr gut therapierbar. Flachgestrickte Modelle für die Arme und Beine sind wichtiger Bestandteil der Therapie bei Lymph- und Lipödemerkrankungen. Die Strümpfe gibt es in Trendfarben für jeden Typ und Style. Die medizinischen Kompressionsstrümpfe mediven von medi etwa sind in vier Modefarben erhältlich – darunter die neuen Töne Lichtblau und Rostrot.



Foto: did-k/zespri

Der neuseeländische Anbieter Zespri hat einige kreative Snack-Ideen entwickelt, die schnell zubereitet sind. Infos und Rezepte wie die „Herzhafte Kiwi-Burrata-Waffel“ findet man unter www.zespri.com. Speziell die gelbe SunGold Kiwi punktet mit natürlicher Süße und mehr Vitamin C als die meisten anderen Früchte. Eine weitere Besonderheit: Die SunGold Kiwi hat eine dünne, glatte und essbare Schale.

Fit ins neue Jahr

Ein drückender Schädel oder klopfende Schläfen – das kennt fast jeder, wie der Thomapyrin Kopfschmerz- & Migräne-Report zeigt. Zur Abhilfe greifen die meisten Betroffenen zu Schmerzmitteln. Eine gute Wahl können hier koffeinhaltige Schmerzmittelkombinationen sein, da Koffein sowohl wirkverstärkende wie auch wirkbeschleunigende Effekte zugeschrieben werden. Auch Stille, Ausruhen/Termine absagen und Dunkelheit werden als bewährte Maßnahmen genannt, um die Schmerztage zu reduzieren. Unter www.kopfschmerzen.de gibt es mehr Infos und Tipps.



Foto: dj-d-k/www.sanofi.de/estradaanton - stock.adobe.com

Veggie-Power trägt nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern ist obendrein gut fürs Klima. Der Einstieg in eine pflanzenbetonte Küche ist einfach: Mit Rezepten für jeden Tag und den richtigen Tipps etwa von iglo gelingt das garantiert und sorgt für genussvolle Entdeckungen. Denn Möglichkeiten gibt es mehr als genug: Unter www.iglo.de etwa gibt es viele Tipps und Rezeptideen, beispielsweise für eine raffiniert gewürzte Reismüsl-Bowl mit Erdnuss-Limetten-Sauce.



Foto: did-k/iglo/Annemaria Zimrau

++HEIZEN +ENERGIE SPAREN+

Heizkosten machen einen erheblichen Teil der Nebenkosten aus, zudem ist richtiges Heizen ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Mit einer Senkung der Raumtemperatur um ein Grad lassen sich bis zu sechs Prozent Heizkosten sparen. Wärmepumpen sind die effiziente und klimafreundliche Heiztechnik der Zukunft. Sie liefern bis zu fünfmal so viel Wärmeenergie, wie sie Strom benötigen, zudem sind bis zu 70 Prozent staatliche Förderung möglich. Die Klimafreundlichkeit von Wärmepumpen kann durch den Bezug von Ökostrom gesteigert werden, mehr Informationen: www.lichtblick.de.

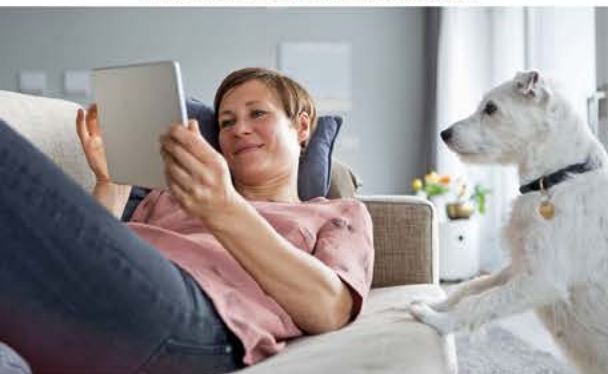


Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61

Auch in der kalten Jahreszeit sollte sich jeder Haus- und Wohnungsbesitzer auf seine Sonnenschutzsysteme verlassen können. Werden sie rechtzeitig vor Einbruch von Frost und kalten Temperaturen geschlossen, entsteht zwischen dem Rollladenpanzer und der Fensterscheibe eine dämmende Luftschicht. „Diese hält die Heizwärme im Haus“, weiß Steffen Schanz vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald. Unter www.rollladen.de gibt es noch mehr Tipps von Fachleuten. Eine automatische Steuerung der Beschattungslösungen simuliert bei Abwesenheit anwesende Bewohner und macht möglichen Einbrechern das Leben schwer.



Foto: djd-k/Schanz Rollladensysteme



Foto: djd-k/REHAU/Jörg Guldén

Flächentemperierungssysteme können Wohnräume nicht nur heizen, sondern auch kühlen. Das ist gerade in den oberen Etagen eines Hauses sehr angenehm. Das Trockensystem TS-14 von Rehau beispielsweise ist mit einer Aufbauhöhe von nur 25 mm und einem geringen Gewicht in Bestandsbauten im Zuge einer Sanierung problemlos nachrüstbar. Im Winter werden die Flächensysteme zum Heizen genutzt. Besonders effizient und klimafreundlich arbeiten sie aufgrund der niedrigen Vorlauftemperaturen in Verbindung mit einer Wärmepumpe. Infos unter gebaeudetechnik.rehau.de

Moderne Holzfeuerstätten wie Kachelöfen und Kaminöfen erfüllen die aktuellen Bundesimmissionsschutz-Vorschriften. Als klassische Einzelfeuerstätten unterliegen sie auch keinem Verbot oder keinen Auflagen laut Gebäudeenergiegesetz (GEG). Sie sind zukunftssicher und leisten einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zur Klimaneutralität bis 2050. Geräte mit moderner Verbrennungs- und Filtertechnologie können die Emissionen im Vergleich zu veralteten Feuerstätten um bis zu 85 Prozent und den Holzverbrauch um rund ein Drittel reduzieren: www.kachelofenwelt.de



Foto: djd-k/AdK/www.kachelofenwelt.de/Austroflamm

Viele ältere Gebäude verfügen bereits über eine Wärmedämmung – auch wenn diese nicht mehr den heutigen Ansprüchen entspricht. Ein kompletter Austausch ist deshalb nicht immer notwendig, stattdessen sollten Hauseigentümer eine mögliche Aufdopplung prüfen lassen. Das spart bares Geld und vermeidet unnötigen Müll, erklärt Antje Hannig vom Verband für Dämmsysteme, Putz & Mörtel (VDPM): "Langzeituntersuchungen des Fraunhofer-Instituts für Bauphysik (IBP) belegen, dass ältere Wärmedämm-Verbundsysteme auch nach über 40 Jahren noch voll funktionstauglich sind. Daher kann die Aufdopplung in vielen Fällen sehr sinnvoll sein." Erfahrene Fachhandwerker und zertifizierte Energieberater vor Ort können informieren.



Foto: djd-k/VDPM/Sievert

Um die Ausgaben fürs Heizen möglichst gering zu halten, werden viele Sport- und Vereinsheime nur während der Nutzung geheizt und gelüftet. Die Folge: Beim ersten Betreten ist es unangenehm klamm, zudem hat sich muffiger Geruch ausgebreitet. Eine solare Lüftung kann auf kostengünstige und umweltfreundliche Weise für Abhilfe sorgen. Der Sportverein ESV Amberg etwa nutzt die Anlage Twinsolar 8.0 des Herstellers Grammer Solar. Gleichzeitig sind auch die Ausgaben für das Heizen spürbar gesunken. Unter www.grammer-solar.com finden sich mehr Informationen.



Foto: djd-k/GRAMMER Solar



Foto: djd-k/Tourismusverband Altenburger Land/susis traveltips/Susanne Wöner

Ein Familienurlaub darf alles sein – außer langweilig. Im Altenburger Land in Thüringen ist Langeweile ein Fremdwort, unter www.altenburg.travel steht eine Familien-Erlebniskarte zum Download bereit, über eine Rallye kann die Region spielerisch erkundet werden. Spannend ist zum Beispiel das prachtvollen Residenzschloss, in dem sich auch die „Kartenschneidwerkstatt“ befindet.

Mecklenburg-Vorpommern ist ein Sehnsuchtsort für Romantiker. Die Landschaft zwischen Bodden und Ostsee, geprägt von sanften Hügeln, Wäldern und Küsten, inspirierte einst Maler wie Caspar David Friedrich und Philipp Otto Runge, deren Werke heute in Greifswald und Umgebung entdeckt werden können. Unter www.vorpommern.de finden sich weitere Infos.



Foto: djd-k/TMV/Dan Petermann

Malerisch eingebettet ins Tal der Weißen Elster liegt Plauen im Südwesten von Sachsen, ganz nah an der bayerisch-tschechischen Grenze. Wie ein roter Faden zieht sich die weltberühmte Plauener Spitze durch die Stadtgeschichte. In der Elsteraue lädt das neue Erlebnismuseum „Fabrik der Fäden“ in eines der ältesten Manufakturgebäude Deutschlands ein. Unter www.vogtland-tourismus.de sind alle Sehenswürdigkeiten und Informationen zu finden.



Foto: djd-k/Tourismusverband Vogtland/Chris Gonz



Foto: djd-k/TMN/Kai Kröger

Kultur erleben

Auf Spiekeroog legen die staunenden Menschen den Kopf in den Nacken und sehen abertausende Sterne funkeln. Die Nordseeinsel wurde zur offiziellen Sterninsel ernannt und ist nur einer von mehreren Sterneparks in Niedersachsen. Für Harzurlauber lohnt sich ein Besuch bei Norddeutschlands höchster Sternwarte in St. Andreasberg, auch im Wendland lässt sich bei einem Sternenparadies-Spaziergang die Milchstraße bewundern: www.reiseland-niedersachsen.de.

Giengen an der Brenz ist eine charmante Kleinstadt am östlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb. Ein Muss bei einem Besuch ist das Steiff Museum. Schließlich ist die Stadt als Hauptstadt der Teddybären bekannt. Im Erlebnismuseum können vor allem die kleinen Gäste zusehen, wie Plüschtiere gefertigt werden, sie können die Nähstube der berühmten Gienger Tochter Margarete Steiff bestaunen, eine riesige Schlangenrutsche hinuntersausen und sich im Streichelzoo auf lebensgroße Eisbären, Elefanten und Co. freuen.



Foto: djd-k/Stadt Giengen an der Brenz



Foto: djd-k/T. Lux Feininger Estate/Stiftung Bauhaus Dessau

Das Museum Lyonel Feininger in Quedlinburg bietet im Nachgang der Sonderausstellung „Magic Moments“ mit traumhaften Werken von T. Lux Feininger, dem jüngsten Sohn Lyonel Feiningers, derzeit Workshops und Filmvorführungen an. Die charakteristischen Merkmale Feiningers Kunst sind traumhafte, romantisch angehauchte Sequenzen. Nach der Umbauphase wird das Museum voraussichtlich ab Ostern 2025 mit einer Ausstellung zu Hans Ticha eröffnen: www.museum-feininger.de.

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.ObP./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



Foto: djd-k/DJV

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.

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/Jochen 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 Infotafeln 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



Knackige Gemüse-mischungen, knusprige Gemüsestäbchen oder leckeres Rahmgemüse laden zum Ausprobieren und Entdecken ein. Veggie-Power trägt nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern ist obendrein gut fürs Klima. Der Einstieg in eine pflanzenbetonte Küche ist einfach: Mit Rezepten für jeden Tag und den richtigen Tipps etwa von iglo gelingt das garantiert und sorgt für genussvolle Entdeckungen. Unter www.iglo.de gibt es viele Tipps und Rezeptideen.

Foto: djd-k/Alpenrose Labessenz/Getty Images/milar2099



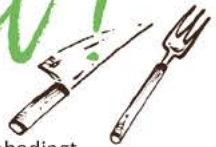
Flammkuchen gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten, doch die traditionelle Version bleibt mit Sauerrahm, Zwiebeln und Speck belegt. Das gibt es jetzt auch fleischlos: Vegane Schinkenwürfel wie die von Billie Green liefern einen würzig-salzigen, rauchigen Geschmack. Das Rezept findet sich unter www.billie-green.com/de/.



Foto: djd-k/Impact

Zu etwas ganz Besonderem werden winterliche, süße Versuchungen mit selbst gemachtem Frischkäse. Die Herstellung in der heimischen Küche ist ganz einfach: Man benötigt nur zwei Grundzutaten, Milch und Alpenrose Käselab 2%. Die Milch wird auf ca. 30 Grad erwärmt und mit dem Lab versetzt. Tolle Rezepte und mehr Infos zur Frischkäseherstellung gibt es unter www.alpenrose-kaeselab.de.

Guten Appetit!



Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sind nicht unbedingt unerwünschte Folgen des Alters: Sie können auch auf einen Vitamin-B12-Mangel hinweisen, der mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Magen-Darm-Störungen oder Medikamente wie Metformin und Säureblocker können die Aufnahme des Vitamins in den Körper beeinträchtigen. Eine Therapie des Mangels mit 1.000 Mikrogramm Vitamin B12, wie in B12 Ankermann, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann helfen, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.



Foto: djd-k/Mouton Cadet

Kaum eine andere Region steht so für feine Rotweine wie Bordeaux im Südwesten Frankreichs. Der lehmig-kalkige Boden verleiht etwa dem zertifizierten Rotwein Mouton Cadet Red 2022 von Baron Philippe de Rothschild, der in Supermärkten und dem örtlichen Fachhandel erhältlich ist, eine fruchtige und runde Note.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/colourbox.de

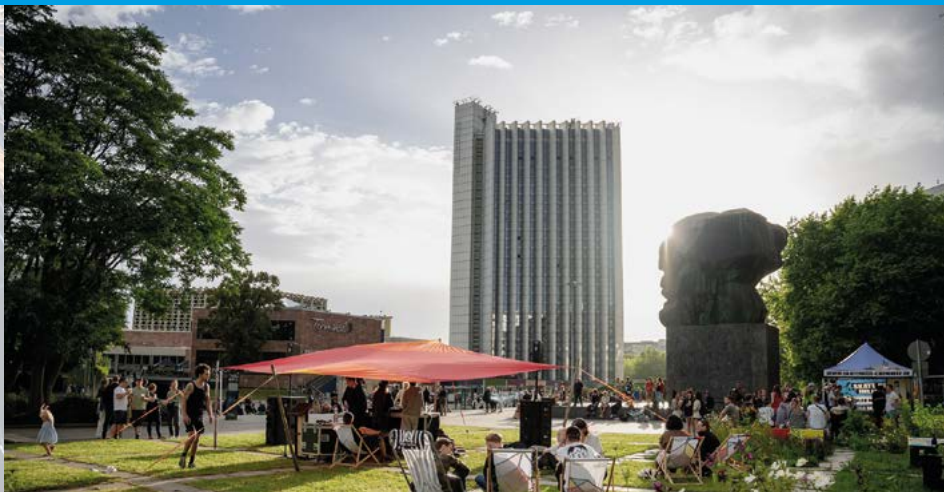


Zuhause lässt sich Popcorn schnell und einfach selbst zubereiten – und mit weiteren Zutaten in einen außergewöhnlichen Snack verwandeln. Popcornmais aus den USA eignet sich dabei besonders gut, da er ohne Gentechnik produziert wird, vielseitig einsetzbar ist und wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe und Antioxidantien enthält. Unter www.popcorn.org finden sich zahlreiche Rezepte, wie sich amerikanisches Popcorn süß oder herzhaft „pimpen“ lässt.



Foto: djd-k/The Popcorn Board

EIN FEUERWERK AN IDEEN CHEMNITZ UND UMGEBUNG: FASZINIERENDE REISE IN DIE KULTURHAUPTSTADT- REGION EUROPAS



Impressionen von der „Fête de la Musique“, einem Straßenmusikfest in der Chemnitzer Innenstadt.
Foto: djd/Tourismusverband Chemnitz Zwickau Region/Johannes Richter

(djd). Hier verschmelzen Stadt und Land, Kultur vereint sich mit Industrie, mehr als 20 Schlösser und Burgen thronen in faszinierenden Landschaften. Ein Dreiklang aus Industrie, Kultur und Natur macht Chemnitz. Zwickau. Region 2025 zu einem lohnenden Reiseziel. Das ganze Jahr über lädt die Kulturhauptstadtregion Europas unter dem Motto „C the Unseen“ dazu ein, das Unentdeckte, Verborgene und Übersehene aufzuspüren. Mit 160 Projekten und insgesamt über 1.000 Veranstaltungen wird Chemnitz zur Bühne für Kunst, Kultur und innovative Ideen. Die Europäische Kulturhauptstadtregion umfasst 38 Kommunen. Ein Teil ist Zwickau, das unter dem Motto „Ungeahnt sehenswert“ ein eigenes Programm präsentiert. Für jeden ist etwas dabei, für Tüftler, Sportler, Genießer oder Festivalfans. Alle Veranstaltungen gibt es unter chemnitz2025.de/programm. Hier eine Auswahl der Highlights:

Für Kunstinteressierte:

April: Eröffnung des Kunst- und Skulpturenwegs „Purple Path“
April bis August: Ausstellung im Museum Gunzenhauser: European Realities.
Realismusbewegungen der 1920er und 1930er Jahre in Europa.
April bis November: Ausstellung „Tales of Transformation“ im Industriemuseum Chemnitz. Sie erzählt vom Aufstieg und Fall von Industriestädten wie Chemnitz, die sich komplett neu erfinden mussten.
August bis November: Ausstellung „Edvard Munch. Angst“, Kunstsammlungen am Theaterplatz.

Für Sportfans:

Mai: Europäischer Kulturhauptstadt-Marathon. Von Beethovens 9. Sinfonie bis hin zu Hip-Hop und Elektro kann man Chemnitz und seine Sehenswürdigkeiten beim Marathon entdecken.
September: European Peace Ride. Mehrtägige Radrundfahrt für ambitionierte Hobbyradfahrer und -radfahrerinnen.

Für Festivalliebhaber:

Juni: Kosmos Europa, „Festival für Demokratie“ mit Dutzenden Bühnen in der Innenstadt.
Mai/Juni: „Hutfestival“ – das große Festival der Straßenkunst.
September: „Light our Vision“, das Lichtkunstfestival.

Opening am Samstag, 18.01.2025

Mit einem großen Programm eröffnet Chemnitz das Jahr als Kulturhauptstadt Europas. Auf drei Bühnen in der Stadthalle geben 60 der insgesamt 160 Kulturhauptstadtprojekte Einblicke in ihre Vorhaben. Am Nachmittag laden Open-Air-Bühnen in der City zu einem wechselnden Programm ein. Um 18 Uhr heißt es „Mitziehen“: 120 Freiwillige ziehen die historische Dampflok „Hegel“ des Chemnitzer Maschinenbauers Richard Hartmann in Etappen durch die Innenstadt. Damit wird an die industrielle Geschichte der Stadt erinnert, in der die Lokomotiven aufgrund fehlender Gleisanschlüsse mit Pferdefuhrwerken zum Bahnhof transportiert wurden. Der Eröffnungstag endet mit einer Show auf der Brückenstraße, einem Rave auf dem Neumarkt und After-Partys in den Chemnitzer Clubs.



Der Marktbrunnen in Chemnitz. Die Brunnenteile sind das Werk von Daniel Widrig. Der in London lebende Künstler hat 2019 den internationalen Wettbewerb mit seinem Entwurf „Manifold“ gewonnen.
Foto: djd/Tourismusverband Chemnitz Zwickau Region/Oliver Goehler



HEIDELBERGER
PÄDAGOGIUM
gemeinnütziges Bildungsinstitut GmbH

Seit 50 Jahren Unterrichtserfahrung

- ☀ NACHHILFE individuell und in Kleinstgruppen
- ☀ KURSE zum Latinum und Graecum
- ☀ VORBEREITUNGSKURSE (Abitur, RS-Abschluss, FH)
- ☀ DEUTSCH als FREMDSPRACHE
Intensiv-, Abend- und Integrationskurse; alle Stufen
- ☀ FREMDSPRACHEN Engl., Franz., Span., Ital., u.a.

Engagierte Lehrkräfte, soziale Unkostenbeiträge

69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Telefon 45 68-0
<http://www.heidelberg-paedagogium.de>

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

e-mail: apotheke@atos.de

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

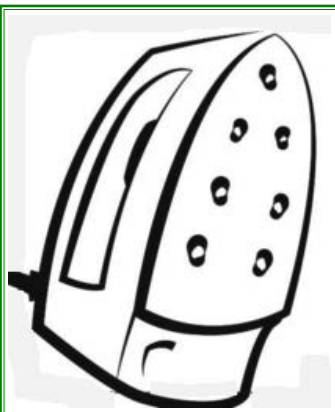
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
Frauenärztlicher Notfalldienst	
Klinik St. Elisabeth	Tel. (06221) 4880
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 Neulüßheim	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-itnews@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-itnews@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: djid-k/Dr. Wolz/Strelciuc - stock.adobe.com

Mittelohrentzündungen kommen vor allem bei Kindern häufig vor, weil ihre Ohrtrumpete 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/sayidiz



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: djid-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.nurwennichsweiss.de.



Foto: djid-k/www.perrigo.de/Getty Images/silverkblack

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: djid-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 Bioelectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln kann für Diabetiker sinnvoll sein: www.bioelectra-magnesium.de.

Fotos: cjd-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 zu lesen ist, wird diese nur halb so heiß wie Heißklebepistolen. Daher kann sie für temperatursensible Materialien und sicher von Kindern verwendet werden.



Foto: djdk-k/steinel.com www.steinell-tools.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.

...das ist gemütlich!



Foto: djdk-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 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 bestellt werden.



Foto: djdk-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.



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.



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

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: djd-k/ÖkoFEN Heiztechnik/Stefan Mayerhofer

Wohlige Wärme



Foto: djd-k/Naturbo

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.

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: 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. 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  cl