



Gesundheit

Auf der BAZ-Sonderseite finden sich wertvolle Tipps rund um Augen, Erkältung und vieles mehr. **► Seite 6**

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG

SCHWETZINGEN HOCKENHEIM

AUSGABE 6704

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

14./15. NOVEMBER 2025

SCHWETZINGEN – BRÜHL – OFTERSHEIM – KETSCH – PLANKSTADT – HOCKENHEIM – ALTLUSSHEIM – NEULUSSHEIM – REILINGEN

Tierischer Weihnachtsmarkt

Schwetzingen. Der Tierschutzverein Schwetzingen und Umgebung lädt 22. November von 14 bis 19 Uhr in der Zähringer Straße 19 zum Weihnachtsmarkt ein. Besucherinnen und Besucher können sich auf eine stimmungsvolle Atmosphäre mit Weihnachtsdekoration und regionalen Produkten freuen. Außerdem gibt es einen kleinen Bücherflohmarkt sowie einen Weihnachtsflohmarkt. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt – mit Waffeln, Kinderpunsch und Glühwein. **red**

Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Wir suchen **Pflegefamilien**, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können. Rufen Sie uns an: **07 21 / 96 60 41 – 14 Christine Heinrich** E-Mail: **christine.heinrich@zefie.de** Weitere Infos unter **www.zefie.de**

ALLES AUS EINER HAND

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Gips- & Stuckarbeiten
- Bodenbeläge
- Trockenbauarbeiten
- Kreative Wandgestaltung

SHOWROOM UND LAGER
Scheffelstr. 30
68723 Schwetzingen
Tel. 06202 / 95 48 110

MARCEL WEIXLER
MALERMEISTERBETRIEB
www.malerbetrieb-weixler.de

Narren erobern das Schwetzinger Rathaus

BRAUCHTUM: Der Rathaussturm in Schwetzingen wird von Böllerschüssen und launigen Reden begleitet – dem großen Publikum gefällt das.

Von Andreas Lin

Schwetzingen. Zeremonienmeister Peter Much klopfte mehrfach vehement an die Rathauspforte. „Wir fordern Sie auf, die Tür zu öffnen. Widerstand ist zwecklos.“ Erst tat sich nichts, dann rief eine Stimme von drinnen: „Mir kaafe nix, mir sinn net do.“ Schließlich kam die närrische Streitmacht am 11.11. doch zum Ziel: Die Stadtverwaltung ergab sich und wenig später war auch der Rathaus Schlüssel in den Händen der Fasnachter – der Rathaussturm war erfolgreich.

Aus beiden Richtungen waren die Abordnungen der Schwetzinger Carneval-Gesellschaft (SCG) und des Karnevals-Clubs Phoenix vors Rathaus gezogen, begleitet vom Salut der Schwetzinger Böllerschützen und beobachtet von einer großen Menschenmenge. Kurzzeitig dachte mancher, dass die mit Blaulicht und Martinshorn anrückende Feuerwehr und Polizei auch zum karnevalistischen Programm gehörten, doch die waren zu einem richtigen Einsatz unterwegs.

Von Oberbürgermeister Matthias Steffan war zu diesem Zeitpunkt übrigens noch nichts zu sehen, Lisa Schlüter hatte sich alleine mit dem Rathaus-Team gegen die drohende Übernahme gestemmt. „Ich stand heut Morgen ratlos da, weil ich kan Oberbürgermeister sah.“

Das Rathaus leer, der Platz so still – kein Mensch, der hier regieren will“, verkündete die Bürgermeisterin. „Vielleicht hat er verschlafen bloß. Der Wecker still, der Traum famos.“ Doch die Verzweiflung hatte bald ein Ende: „Ihr wollt regieren, ihr wollt die Macht. Doch Achtung jetzt, gebt alle Acht: Der Chef



Nun gib endlich den Schlüssel raus: Andreas Schwenn (l.), Prinzessin Shiva I. und Klaus Peter Münch (r.) versuchen, Oberbürgermeister Matthias Steffan den Rathaus Schlüssel zu entreißen. BILDER: ANDREAS GIESER

agiert – ob früh, ob spät – im Auftrag seiner Majestät.“

Ein Bürgermeister als Agent 007 im Jaguar

Und in der Tat: Augenblicke später rollte der OB als James Bond standesgemäß in einem Jaguar E-Type sowie mit Anzug und Fliege an. Beim Outfit steht Steffan aber auch sonst dem Geheimagenten in nichts nach. „Steffan, Matthias Steffan mein Name ist, mein Auftrag ist kommunal, wir ihr ja wisst“, sagte er der applaudierenden Menge und würzte seine Rede mit allerlei Titel an der Bond-Reihe: „Hört mich an, ihr wilde Meute, ich wam’ euch hier vor aller Leute! Wenn ihr regiert, samt ‚Feuerball‘ dann gibt’s ‚nen riesengroßen Knall.“ Denn eines sei klar: „Letztes Jahr, das weiß

ich noch, war in der Haushaltskasse noch kein Loch! Doch ihr habt geplündert – und das ganz famos, die Stadtkasse war leer und hoffnungslos.“

Zuvor hatten SCG-Vorsitzender Klaus-Peter Münch und Phönix-Präsident Andreas Schwenn in ihren Reden mit närrischen Argusaugen aufs Jahr zurückgeblickt. Dass das Rothacker’sche Haus nicht zum Museum umgebaut wird, sei nicht tragisch. Denn kein Mensch brauche so ein Prestigeobjekt. Das geplante Studentenwohnheim hingegen sei eine gute Sache – wenn es denn gebaut werde. Zum 26. Mal finde übrigens der Rathaussturm statt: Die SCG hat es erfunden, um den Kreis der Feste abzurunden.“ Für den James Bond aus dem Rathaus hatte Andreas

Schwenn – begleitet von einer großen Phoenix-Streitmacht samt Stadtprinzessin Shiva I. – einen guten Rat: „Die Lizenz zum Lachen haben wir. Drum tritt ab und trink ein Bier.“ Dass die Narren jetzt nur bis Aschermittwoch das Kommando haben sollen, fand er schade: Denn Spargelkönigin, Churfürstentpaar und Stadtprinzessin sollten das ganze Jahr regieren. Im Anschluss an die gelungene Rathauseroberung nahmen sich alle – Fasnachter, Verwaltungsmitarbeiter und Zuschauer – das versöhnliche Schlusswort von OB Matthias Steffan zu Herzen: „Wir feiern, lachen, schütteln Hände – mit Lizenz zum Feiern – bis zum Ende.“ Denn im Rathaus-Innenhof war für Würstchen, Berliner und kühle Getränke gesorgt.

MÄHROBOTER. VON STIHL.

BRINGEN IHREN RASEN IN BESTFORM.

SUB
Garten-Service

Industriest. 36
67346 Speyer
www.raasenmaehroboterspeyer.de

Jetzt Termin mit Philipp Dell zur Gartenbesichtigung vereinbaren unter 06232-298490.

Rückzugsorte für Vögel

VEREIN SONNENERNTE: Tipps zum Bau von Nistkästen.

Ketsch. Im Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um Nistkästen aufzuhängen, rät der Verein Sonnenernte und betont, dass diese nicht nur im Frühjahr als Brutplatz dienen, sondern Vögeln auch im Winter einen geschützten Schlafplatz bieten. In den kälteren Monaten erkunden viele Vogelarten bereits potenzielle Brutplätze für das Frühjahr. Besonders Meisen, Sperlinge oder Kleiber suchen in dieser Zeit nach warmen, sicheren Rückzugsorten. Nistkästen helfen ihnen dabei, Energie zu sparen und die kalten Nächte besser zu überstehen.

Der Verein weist darauf hin, dass in den vergangenen Jahren viele alte Bäume gefällt oder stark beschnitten wurden. Dadurch gehen natürliche Höhlen und Nisthöhlen verloren, die Vögeln früher zur Verfügung standen. Künstliche Nistkästen können diesen Verlust zumindest teilweise ausgleichen.

Ein weiterer Vorteil des Herbstes ist, dass die Gartenarbeit leichter fällt. Viele Bäume haben ihre Blätter bereits verloren, Schnitтарbeiten sind abgeschlossen und der Zugang zu geeigneten Standorten ist deutlich einfacher. Auch der Garten selbst ist ruhiger, was den Vögeln einen ungestörten Ort zum Erkunden und Nutzen der Nistkästen ermöglicht. Sonnenernte empfiehlt, die Kästen möglichst ruhig und geschützt anzubringen, etwa an Baumstämmen, stabilen Ästen oder Hauswänden. Bei der Wahl des Materials



Der Verein gibt Tipps zum Aufbau von Nistkästen. BILD: SONNENERNTE

macht der Verein Mut zur Einfachheit: Ein Nistkasten, der aus Restholz zusammengebaut ist, reicht völlig aus. „Schöne Nistkästen sind oft nur für den Menschen schön“, erklärt der Verein. Oft werden eher einfache, naturbelassene Kästen besser von den Vögeln angenommen, weil sie natürlicher wirken und sich besser in die Umgebung einfügen. Wichtig ist, dass die Kästen stabil sind, einen guten Einflug und etwas Schutz vor Wind und Regen bieten.

Angemessene Höhe

Wer im Garten aktiv wird, sollte darauf achten, die Kästen in angemessener Höhe anzubringen. Diese richtet sich nach der Vogelart, die man fördern möchte. Meisen und Sperlinge sind beispielsweise nicht wählerisch und fühlen sich bereits in niedrig angebrachten Kästen wohl, während größere Vogelarten höhere Standorte bevorzugen. Sonnenernte empfiehlt zudem, Nistkästen so zu platzieren, dass Katzen und andere Prädatoren möglichst keinen leichten Zugang haben. **hef**

Schuhe & Mode

zum verlieben

Parken **direkt vor der Tür** in der Auestraße Speyer

Die Grösste Auswahl der Region!

140 Marken!
Damen | Herren
Kinder

Bo

Auestraße & Maximilianstraße 64 | Speyer

Shoppe in der Speyerer Innenstadt und Auestraße

ZUSTELL-SERVICE

06 21 / 3 92 23 47
www.azp24.de/
reklamation



NOTRUF

Polizei
110

Feuerwehr/Rettungsdienst
112

Einheitliche Behördennummer
115

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl/192 92

Zahnärztlicher Notfalldienst
06221/ 354 4917

**Universitätsklinikum
Heidelberg**
06221/ 560

GRN-Klinik Schwetzingen
06202/ 8430

Kinder-und Jugendtelefon
0800/ 111 0333

Opfernotruf
01803/ 343 434

Suchthilfe
06252/ 700 590

Telefonseelsorge
0800/ 111 0111

APOTHEKEN

Welche Apotheke hat an den Wochenenden und Feiertagen Notdienst?

Über die Telefonnummer **08 00 / 00 22 833** kann jederzeit kostenlos die nächstgelegene Apotheke erfragt werden – Wegbeschreibung inklusive.

IHRE REDAKTION



Katharina Schwindt
Telefon: 0621/ 392 2802
E-Mail: kschwindt@haas-publishing.de



Der Kult-Kroate Boris Stijelja serviert ein Comedy-Programm der Sterneklasse.

BILD: KRISTIANA LUCCA

„Cevapcici-Therapie“

PUMPWERK: Kabarettist Boris Stijelja gastiert am 21. November in Hockenheim.

Hockenheim. Der bekannte Kabarettist und Schauspieler Boris Stijelja gastiert am Freitag, 21. November, um 20 Uhr mit seinem Programm „Die Cevapcici-Therapie“ im Pumpwerk Hockenheim.

Ein altes kroatisches Sprichwort sagt: „Jedes Problem löst sich schneller, sind Cevapcici auf dem Teller!“ Und das Leben ist im Grunde wie eine Cevapcici. Lang, würzig und selbst gemacht. Die Zutaten dazu kann jeder selbst bestimmen.

Der Kult-Kroate Boris Stijelja serviert ein Comedy-Programm der Sterneklasse. Ob überforderte Touristen, Nachhaltigkeitsseminare, Klimakleber oder selbstdenkende Autos. In seiner unnachahmlichen Art therapiert Boris sein Publikum mit Humor, Scharfsinn und großartiger

Alltagsbetrachtung. Humorvoll fragt Stijelja, wenn man ohnehin in einer Ellenbogengesellschaft lebt, warum die Ellenbogen nicht dazu nutzen, Cevapcici zu schneiden? Denn Liebe geht durch den Magen und Humor ist Bauchgefühl.

Boris hat sich alles mal ganz genau angeschaut. Immer mit einer Cevapcici im Comedy-Halter. Witzig, albern, rührend und nie verletzend kreiert Boris Stijelja einen Lachabend, der befreit und therapiert.

Die „Cevapcici-Therapie“ ist für jeden, der Spaß haben will. Auch ohne Zahnzusatzversicherung. Zudem ist sie für jeden geeignet: Für Kassenpatienten, Beamte und Liegeradfahrer. Für Veganer gibt es sogar Lachersatzprodukte. Boris Stijelja,

geboren in Kroatien und aufgewachsen in Deutschland, ist nicht nur durch seine Arbeit als Schauspieler, sondern auch als Kabarettist und Autor bekannt.

Mit feinem Gespür für Sprache und Timing schafft er es, gesellschaftliche Themen auf intelligente und zugleich unterhaltsame Weise auf die Bühne zu bringen.

i Karten für „Die Cevapcici-Therapie“ sind online unter www.stadthalle-hockenheim.de, im Ticketshop der Stadthalle Hockenheim, Rathausstr. 4, oder an der Abendkasse im Pumpwerk Hockenheim erhältlich. Für Fragen steht das Team telefonisch unter 06205/21 10 12 oder per E-Mail an tickets@stadthalle-hockenheim.de zur Verfügung.

SERVICE

Sie haben eine Veranstaltung?

Sie planen eine Veranstaltung im Verbreitungsgebiet der BAZ und wollen diese bekanntmachen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Gerne können Sie uns Ihre kostenfreie Veranstaltung melden – nach Möglichkeit platzieren wir eine entsprechende Ankündigung in den kommenden Ausgaben. Egal ob kleine Interessengemeinschaft oder großer Verein – senden Sie Ihren Veran-

staltungshinweis mit allen notwendigen Angaben zu Veranstaltungsort, Datum und Zeitraum, Anlass sowie Veranstalter direkt an Ihre zu-ständige BAZ-Redakteurin.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Katharina Schwindt
kschwindt@haas-publishing.de

„Schatten und Licht“

STADTKAPELLE EPPINGEN

Eppingen. Unter dem Motto „Schatten & Licht“ gestalten das Jugendorchester und das Orchester der Stadtkapelle Eppingen am Samstag, 22. November, einen abwechslungsreichen Konzertabend in der Hardwaldhalle. Beide Ensembles befinden sich derzeit im Endspurt ihrer Probenarbeiten.

Das Jugendorchester eröffnet den Abend unter der Leitung von Werner Gerhäuser. Anschließend folgt das Orchester unter der musikalischen Leitung von Dirigent Daniel Schneider – in diesem Jahr mit einem besonderen Höhepunkt: Catalin Desaga an der Solo-Geige.

Der in der rumänischen Stadt Iasi geborene Violonist studierte an der Staatlichen Universität „G. Enescu“ und gewann bereits während seiner Studienzeit zahlreiche erste Preise bei internationalen Wettbewerben. Heute blickt Catalin Desaga auf eine umfangreiche Orchestererfahrung als Konzertmeister unter namhaften Dirigenten wie Kent Nagano, Paavo Järvi, Christian Thielemann und Kristjan Järvi zurück. Seit 2017 ist er als erster Konzertmeister und Gründungsmitglied der Würth Philharmoniker tätig.

Darüber hinaus ist er regelmäßig Gastkonzertmeister bei renommierten Orchestern. Neben

ben seiner künstlerischen Tätigkeit unterrichtet Desaga Violine und gibt Meisterkurse für Kammermusik an Universitäten weltweit.

Das Jugendorchester präsentiert die Stücke Hadrian's Wall, Katharinas Thema, Tango Surprise sowie Rockin' Trumpets. Das Orchester spielt unter anderem The Story of Anne Frank und Schindlers Liste, bei denen Catalin Desaga als Solist zu hören ist. Weitere Programmpunkte sind The Second Dawning, Aurora Borealis, Danzón No. 2 sowie Highlights from Starlight Express.

Der Vorverkauf erfolgt online unter tickets.stadtkapelle-eppingen.de, wo Karten mit Platzwahl gebucht werden können. Die Bezahlung ist per Überweisung (mit postalischem Versand gegen eine geringe Gebühr) oder bar bei Abholung in der Sparkasse Eppingen möglich. An der Abendkasse kostet der Eintritt zwei Euro mehr. Die Stadtkapelle Eppingen freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie einen eindrucksvollen Konzertabend.

i Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr. Für Rückfragen steht die Stadtkapelle unter Telefon 0171/ 7 41 60 90 oder per E-Mail an konzert@stadtkapelle-eppingen.de zur Verfügung.



Wer kennt diesen Kater?

Schwetzingen. Gesucht wird der Besitzer dieses getigerten Katers. Er ist in der Nacht vom 9. auf den 10. November in der Marstallstrasse auf dem Gelände des Polizeireviere Schwetzingen in eine Lebendfalle gegangen.

Dort wurde er bereits seit einiger Zeit gesichtet. Nun wird der Besitzer des Tieres gesucht. Er ist gechippt, leider ist der Chip bei Tasso oder einer anderen Organisation nicht registriert. Wer kennt das Tier und weiß, wohin es gehört?

Leider kommt es immer wieder vor, dass gechippte Katzen nicht registriert werden. Hier noch einmal die dringende Bitte an Katzenbesitzer, darauf zu achten, dass ihr Tier nach Kastration und Einsetzen des Transponders auch bei Tasso oder einer der anderen dafür zuständigen Organisationen gemeldet wird.

Bitte melden beim Tierschutzverein Schwetzingen und Umgebung unter Telefon 06202/2 94 83 oder 0173/4 54 02 54.

Eine Reise durch Fantasie, Leidenschaft und kreative Meisterwerke

AUSFLUGSTIPP: Am Sonntag, 30. November, öffnet Gustav Armbrust sein Atelier für Kunstliebhaber.

Hockenheim. Auch das Jahr 2025 steht für den Hockheimer Künstler Gustav Armbrust ganz im Zeichen der Kunst. Voller Leidenschaft und Kreativität bringt er immer neue Ideen auf Leinwand und in Form – seine Werke beeindrucken durch Ausdruckskraft, Tiefe und Farbintensität. In diesem Jahr hat Armbrust zudem eine neue künstlerische Richtung eingeschlagen und arbeitet mit selbstgemischten Acrylfarben, die er meisterhaft beherrscht.

Einblick in künstlerische Entwicklung
Wie jedes Jahr beschließt er seine Ausstellungsreihe mit einer Präsentation in seinem eigenen Atelier. Hinter ihm liegt ein erfolgreiches Jahr mit zahlreichen Ausstellungen und mehreren Auszeichnungen. Einige seiner



Der Hockheimer Künstler Gustav Armbrust präsentiert in seiner diesjährigen Atelierausstellung seine neuesten Werke. BILD: GUSTAV ARMBRUST

Bilder und Skulpturen fanden sogar in Australien ein neues Zuhause. In seiner diesjährigen Atelierausstellung zeigt Armbrust seine neuesten Arbeiten, die bisher noch nie öffentlich zu sehen waren. Auch ausgewählte ältere Werke und Skulpturen werden präsentiert und geben einen Einblick in seine künstlerische Entwicklung. „In meinen Atelierräumen können sich Besucherinnen und Besucher einen Überblick über mein Schaffen verschaffen“, erklärt der Künstler. „Hier entfalten sich Inspiration, Fantasie und Kreativität – und daraus entstehen meine vielfältigsten Kunstwerke.“

Kunst kann das Bewusstsein verändern
Armbrust möchte mit seiner Kunst Menschen berühren, Emotionen wecken und zum

Nachdenken anregen. Denn Kunst, so sagt er, könne Bewusstsein verändern.

In diesem Jahr hat er außerdem einen befreundeten Künstler eingeladen, der ebenfalls neue Arbeiten zeigt – was genau, bleibt eine Überraschung.

Die Ausstellung findet am Sonntag, 30. November, von 11 bis 18 Uhr in Hockenheim, Mörscherweg 2 (Gewerbegebiet Talhaus, bei Spanndecken Phoenix, hintere Halle) statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt – es gibt Glühwein und verschiedene Getränke kostenlos.

Gustav Armbrust und sein Team freuen sich auf zahlreiche Besucher.

i Fragen beantwortet der Künstler unter der Telefonnummer 0171/ 5 13 80 62 oder per E-Mail unter gustavarmbrust@aol.com



Mit dem Stück „Kaviar trifft Currywurst“ von Winnie Abel haben sich die Hobbyschauspieler ein turbulentes Stück ausgesucht

„Brettthupfer“ spielen seit drei Jahrzehnten

THEATERVEREIN: Neues Stück „Kaviar trifft Currywurst“ ab Mitte November.

Von Marion Brandenburger

Altlußheim. Seit 30 Jahren „hupfen“ sie auf den Brettern, die die Welt bedeuten. Die Rede ist vom Theaterverein „Die Brettthupfer“ aus Altlußheim.

In den vergangenen drei Jahrzehnten war viel los, wechselnde Besetzungen, verschiedenste Stücke, motivierte Laienschauspieler, aber immer ein Ziel: die Zuschauer auf das Beste zu unterhalten. Jedes Jahr, mit Ausnahme der Coronapandemie konnte ein Stück auf die Bühne gebracht werden, im letzten Jahr war es „Aber, aber Herr Pfarrer“.

Komödiantisch, schauspielerisch auf hohem Niveau und mit viel Herzblut gingen die Akteure immer ans Werk. Die Besucher klagten stets über strapazierte Bauchmuskeln und Tränen in den Augen vom La-

chen. Oft gab es Standing Ovations und Szenenapplaus. So wird es auch in diesem Jahr sein. Mit dem Stück „Kaviar trifft Currywurst“ von Winnie Abel haben sich die Hobbyschauspieler ein turbulentes Stück ausgesucht, mit dem sie wiederum ihr Publikum aufs Beste unterhalten werden.

Zum Inhalt: In der Kneipe von Erna Wurschke herrscht Chaos, denn die Inhaberin soll in 24 Stunden die Eckkneipe in ein Gourmetrestaurant verwandeln. Das alles, weil ihre neureiche Cousine ihr Kommen angekündigt hat. Vor Jahren hat Erna ihr erzählt, sie hätte ein Edelrestaurant, um sich bei ihr Geld zu leihen.

Jetzt muss Stammkundin Sandy in die Rolle der feinen Dame schlüpfen und Ernas Lebensgefährte soll den piekfeinen Kellner mimen. Zu allen

Schwierigkeiten setzt die neidische Nachbarsgastronomin Erna noch Ungeziefer in die Küche. In dem turbulenten Verwechslungsspiel geht schief, was schiefgehen kann und als sich dann noch ein Restauranttester vom Magazin „Der Feinschmecker“ ankündigt, ist Kneipenwirtin Erna kurz vorm Nervenzusammenbruch.

Die Gäste dürfen gespannt sein, ob die Irrungen sich aufklären und vielleicht doch alles ein gutes Ende findet? „Die Brettthupfer“ proben unter Hochdruck für die Premiere am 21. November im Emil-Frommel-Haus in Altlußheim.

Weiterhin wird gespielt am 22. und 23. November sowie am 28./29. und 30. November, Freitag und Samstag, immer um 19 Uhr und sonntags um 15.30 Uhr. Karten gibt es in Hockenheim bei Tinte & Toner in

der Schwetzingen Straße 62 oder im Internet unter E-Mail brettthupfer.karten@gmail.com.

Die Theatercrew sorgt in den Pausen für Snacks und Getränke und sonntags gibt's auch Kaffee und Kuchen. Für das Jubiläum haben sich auch an dem ein oder anderen Theaterabend musikalische und kabarettistische, hochkarätige Überraschungsgäste angesagt. Man darf gespannt sein, wer da wohl vorbeischauf?

Das zweite Wochenende kollidiert leider mit mehreren Weihnachtsmärkten, war aber wegen des Saales nicht anders zu terminieren.

Nach einem Weihnachtsmarktbesuch könnte man sich aber prima bei den „Brettthupfern“ aufwärmen und dabei das amüsante Bühnenstück am Abend genießen.

PFLEGE ZUHAUSE TAG UND NACHT

Alten- und Krankenpflege
Carmen Kurz-Ketterer GmbH

Freiherr-vom-Stein-Straße 20
68723 Oftersheim
24-Std.-Pflegenotdienst:
01 72 / 622 92 97

Sie wünschen sich verlässliche Pflege für Ihre Lieben zuhause?

Wir haben, was Sie brauchen !

Wir haben, was Sie brauchen für Oftersheim, Plankstadt und Schwetzingen. Rufen Sie jetzt an: Telefon 06202/592546

OSSUR

Gutes Gefühl.

Wenn Sie mit Ihren Liebsten unterwegs sind, sollten Ihre **Knieschmerzen** nicht im Weg stehen. Mit einer Knieorthese können Sie sich wieder **schmerzfrei** bewegen und haben bei Ihren Lieblingsbeschäftigungen ein gutes Gefühl. Unser Tipp für ein unbeschwertes Leben: Probieren Sie eine Knieorthese aus.

Dauerhafte Knieschmerzen

Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteinen, Aufstehen oder nachts? Chronische Knieschmerzen weisen auf eine Arthrose hin. Dabei wird die schützende Knorpelschicht immer dünner und die Knochen reiben schmerzhaft aneinander. An dieser Ursache setzt die Knieorthese an. Sie öffnet den Gelenkspalt, damit die Gelenkflächen nicht mehr aneinander reiben.

Aktiv und mobil

Durch ein aktives Leben können Sie das Fortschreiten der Kniearthrose hinauszögern und operative Eingriffe vermeiden. Orthesen sind leicht,

komfortabel und stören bei Bewegungen nicht. Sie entlasten das Gelenk und ermöglichen eine schmerzfreie Bewegung. Orthesen werden durch den Arzt verschrieben. Nach der Verordnung einer Orthese wird diese im Sanitätshaus individuell angepasst.

Orthesen-Testtage

Die Unloader One® X Knieorthese können Sie bei uns im Haus unverbindlich ausprobieren und sich von der schmerzlindernden Wirkung überzeugen. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zur Kniegesundheit und zu Arthrose-Hilfsmitteln.

Gutschein

Jetzt kostenlos Knieorthese testen.

24. – 28.11.2025 **Anmeldung: +49 6221 588070**

adViva
wir helfen bewegen

adViva GmbH
Bismarckstr. 9-15, 69115 Heidelberg
www.adviva-info.de

Gut bei Knieschmerzen: Unloader One® X

Quelle: www.ossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Entlastungsorthesen

HEIDELBERG

Deine Zukunft bei HEIDELBERG. Erleben. Fragen. Durchstarten.

Sei live dabei – Deine Zukunft startet hier!

Erleben, was möglich ist – Ausbildung und Studium bei HEIDELBERG entdecken. Bildungstag mit Live-Talks, Shuttle zum Home of Print und Infos aus erster Hand.

11 Uhr: Live-Talk für Schüler*innen

„Ausbildung? Studium? Was passt zu mir?“

- Wie finde ich mich im Berufsdschungel zurecht?
- Wege in die Zukunft – Ausbildung/Studium im Fokus
- Ausbildung heute – Chancen für morgen

12 Uhr: Live-Talk für Eltern und Lehrkräfte

„Zukunft mit Plan – So begleiten wir junge Talente“

- Kompass Zukunft – Wie wir Jugendliche begleiten können
- Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Wie wir Jugendliche auf den Berufsweg vorbereiten
- Was kommt nach der Schule – Orientierung beginnt zu Hause und in der Schule
- Teste dein Talent an Mitmach-Stationen

Samstag 22.11.2025 10 – 14 Uhr

HEIDMANN'S APOTHEKE Q6Q7

Heldmann's Apotheke Q6Q7 e.K.
Philipp Heldmann
Q7,3 • 68161 Mannheim
Tel. 06 21-33 65 85 60
Fax 06 21-33 65 85 65
TÄGLICH DURCHGEHEND GEÖFFNET!
Montag bis Samstag 8.30- 20.00 Uhr
www.HeldmannsApothekeQ6Q7.de
info@HeldmannsApothekeQ6Q7.de
facebook.com/HeldmannsApothekeQ6Q7

Gültig bis 30. November 2025

Q 6 Q 7 MANNHEIM

DAS QUARTIER

orthomol immun
Wichtige Mikronährstoffe für das Immunsystem.¹⁾

plus 3 Tagesportionen im Wert von € 7 GRATIS

orthomol immun
Trinkfläschchen/Tabletten
30 Tagesportionen
statt **€ 72,99**¹⁾
€ 49,98
Freundschaftspreis

Grippostad® C Hartkapseln
24 Stück
statt **€ 17,48**¹⁾
€ 12,98
Freundschaftspreis

Vigantol® 1 000 I.E. Vitamin D3
100 Tabletten
statt **€ 9,48**¹⁾
€ 6,98
Freundschaftspreis

Hylol-Vision® SafeDrop 0,1% Augentropfen
2 x 10 ml
statt **€ 25,60**¹⁾
€ 21,38
Freundschaftspreis
1 l = € 1069,00

Eucerin® Urea Repair 10% Urea Intensive Feuchtigkeitslotion
400 ml
statt **€ 27,98**¹⁾
€ 22,98
Freundschaftspreis
1 l = € 57,45

Guten Tag Coupon 1
Gültig vom 14.11.-29.11.2025
Mit diesem Coupon erhalten Sie einen **Bar-Rabatt** von **20%**
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem **freiverkäuflichen Sortiment!** Ausgenommen sind preisreduzierte und Zahnpflegeprodukte, keine Doppelabstimmung. Wir behalten uns vor, Artikel bei Unwirtschaftlichkeit vom Rabatt auszuschließen.
Nur ein Coupon und Artikel pro Person.

Guten Tag Coupon 2
Gültig vom 01.12.-11.12.2025
Mit diesem Coupon erhalten Sie einen **Bar-Rabatt** von **20%**
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem **freiverkäuflichen Sortiment!** Ausgenommen sind preisreduzierte und Zahnpflegeprodukte, keine Doppelabstimmung. Wir behalten uns vor, Artikel bei Unwirtschaftlichkeit vom Rabatt auszuschließen.
Nur ein Coupon und Artikel pro Person.

Achten Sie auf weitere Angebote in unserer Apotheke!

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung.

Gültig bis 30. November 2025. 1) Eigener ehemaliger Verkaufspreis; zugleich niedrigster Verkaufspreis der letzten 30 Tage.

Wann?
Samstag, den 22.11.2025, 10 – 14 Uhr

Wo?
Wiesloch-Walldorf
Ausbildungszentrum und Home of Print

Swing verzaubert das Rokoko Theater

BLUE SKY ORCHESTRA PRÄSENTIERT EINZIGARTIGE FRANK-SINATRA-SHOW AM FREITAG, 9. JANUAR: Die Brüder Robert und Martin Führer im BAZ-Interview

Von Christina Rink

Hirschberg/Schwetzingen. Wenn samtweiche Swing-Klänge und große Emotionen das Rokoko Theater in Schwetzingen erfüllen, dann ist klar: Frank Sinatra lebt – in seiner Musik, seinem Stil und seinem unverwechselbaren Charme. Am 9. Januar 2026 präsentiert das Blue Sky Orchestra unter der Leitung von Sänger Robert Führer einen Abend voller Glanz, Gefühl und legendärer Songs. Mit Klassikern wie Strangers in the Night, That's Life oder New York, New York wird das Konzert zum musikalischen Start in ein neues Jahr, das swingender kaum beginnen könnte. Das stilvolle Rokoko Theater bietet dabei die perfekte Kulisse für einen Abend, der den Geist der großen Sinatra-Ära wieder aufleben lässt.

Im Interview sprechen wir mit den Brüdern Robert und Martin Führer und erfahren, wie es zu dem Projekt der Frank-Sinatra-Show kam, auf welche Stücke sich das Publikum freuen darf und welche Musik die Künstler privat hören.

Wie kam es dazu, dass Sie und das Blue Sky Orchestra sich der Musik von Frank Sinatra widmen – war es eine spontane Idee oder eine lang gehegte Leidenschaft?

Robert Führer: Die Idee dazu ist ca. fünf Jahre nach Gründung des Blue Sky Orchesters entstanden, das muss also jetzt so ungefähr zehn Jahre her sein. Bei vielen Konzerten unter dem Motto „Tribute to the Masters of Swing“ spürten wir immer wieder die besondere Freude des Publikums, wenn wir Sinatratitel spielten. Also fragten wir uns, warum man nicht mal einen ganzen Abend mit Frank Sinatras Musik gestalten sollte? Allerdings ist es natürlich bei einer großen Band, die sich dem

originalen Swingsound verschrieben hat, von der Idee zur Umsetzung doch ein längerer Weg. Das Stichwort heißt hier: Arrangements! Das hat dann schon eine Weile gedauert, bis wir soweit waren, ein abendfüllendes, reines Sinatra-Programm aufzuführen. Aber mittlerweile können wir sogar Konzerte mit teilweise unterschiedlichen Programmen spielen. Und Ol' Blue Eyes hatte ja einen solch unfassbaren Output, dass es immer noch jede Menge Stücke für uns zu entdecken gibt.

Warum fiel die Wahl auf das Rokoko Theater in Schwetzingen – was macht diesen Ort für Sie besonders?

R. Führer: Das Rokoko Theater ist ja erstaunlicherweise das älteste erhaltene Rangtheater der Welt und hat daher seinen ganz besonderen Reiz. Wir hatten in vergangenen Jahren immer wieder mal überlegt, mit unserer kleinen Bigband in diesem historischen Saal zu spielen, mussten jedoch sehr bald feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, in dem verständlicherweise stark frequentierten Haus einen Spieltermin zu bekommen. Umso mehr freut es uns, dass es nun mit unserem Veranstalter DeMi Promotion endlich geklappt hat! Der Jazz hat sich ja Anfang des 20. Jahrhunderts über viele verschiedene Einflüsse entwickelt und etwa ab Mitte der 20er Jahre sprach man vom „Swing“, weswegen man diesen Stil des Jazz durchaus als ein historisches Musikgenre bezeichnen kann. Historische Musik in einem historischen Konzertsaal – eine bessere Kombination kann es eigentlich gar nicht geben.

Das Blue Sky Orchestra besteht aus neun Musikern – wie gelingt es Ihnen, den typischen Swing-Sound so authentisch einzufangen?



Die Künstler blicken voller Vorfreude auf den großen Frank-Sinatra-Showabend am 9. Januar. BILD: DEMI PROMOTION

R. Führer: Um den typischen Swing-Sound so authentisch wie möglich auf die Bühne zu transportieren, benötigt man vor allem zwei wichtige Zutaten: das eine sind, wie schon erwähnt, die Arrangements. Diese müssen sehr genau herausgehört und dann auf unsere Besetzung mit vier Bläsern übertragen werden. Da gibt es viele Besonderheiten, die den einzigartigen Klang der verschiedenen Stücke ausmachen und man sollte im Idealfall erreichen, dass ein jeweils spezieller Sound des Originals in unserer Version erhalten bleibt, um den

Wiedererkennungswert für das Publikum zu erhöhen. Daher greifen wir auch nicht auf erwerbbares Material zurück, sondern schreiben alle unsere Arrangements selbst. Und als zweites benötigt man natürlich absolut versierte Musiker, die sich dieser Musik „mit Haut und Haar“ verschrieben haben und so in der Lage sind, die teils wirklich komplizierten Stücke authentisch darzubieten – nicht zuletzt auch mit den entsprechend historischen Instrumenten, die einen erheblichen Anteil am Sound haben.

Welche Stücke dürfen bei ei-

nem Sinatra-Abend auf keinen Fall fehlen?

R. Führer: Das Publikum darf sich natürlich auf alle seine großen Hits wie The Lady Is A Tramp, Fly Me To The Moon oder New York, New York freuen. Aber auch nicht ganz so häufig dargebotene Stücke wie The Summerwind oder Luck Be A Lady werden zu hören sein. Interessant ist, dass bei Sinatrazkonzerten zwischendurch immer wieder instrumentale Titel dargeboten wurden, währenddessen der Ausnahmesänger die Bühne verließ. Auch hierzu haben wir einige sehr

schöne Überraschungen vorbereitet.

Gibt es für Sie ein ganz persönliches Lieblingsstück im Programm?

R. Führer: Eine schwierige Frage! Verrückterweise kommt es tatsächlich vor, dass das wechselt. Ich habe das mal für mich analysiert und gemerkt, dass es mit der Stimmung und der Rückmeldung des Publikums zu tun hat. An einem Abend hebt das Dach bei I've Got You Under My Skin plötzlich ab und an einem anderen passiert es bei Moon River. Allerdings gibt es natürlich auch die Nummern, die niemals ihre Wirkung verfehlen und immer euphorisch aufgenommen werden – und um nicht allgemein zu bleiben und die Frage wenigstens vorsichtig zu beantworten, sage ich jetzt mal: That's Life!

Glauben Sie, dass Sinatras Musik auch ein junges Publikum noch erreicht?

Martin Führer: Ja, auf jeden Fall. Ich stelle bei jüngeren fest, dass sie auch wenig Berührungsängste mit verschiedenen Musikgenres haben. Ich habe den Eindruck dass sich jüngere oft nicht so festlegen, die hören Rap, Techno, Frank Sinatra, Helene Fischer und so weiter. Was Ihnen gefällt hören sie oder eben auch nicht. Und ich habe festgestellt, dass Jugendliche, die ein Instrument gelernt haben diese Art der Musik eher zu schätzen wissen. Denn wer ein Instrument gelernt hat, oder mal angefangen hat, weiß wie schwer diese Art der Musik zu spielen ist. Besonders, wenn man mal versucht hat aus einer Trompete einen Ton zu bekommen.

Seit wann stehen Sie als Musiker auf der Bühne – erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Auftritt?

M. Führer: Mein erster bezahlter Auftritt war mit 17. Also 1988. Da habe ich noch Stand Schlagzeug gespielt in einem Rock n Roll Trio. Der Bassist der Band war mein Freund Felix Wiegand, mit dem wir heute noch zusammen spielen und der auch bei dem Konzert am 9. Januar mitspielen wird. Wir haben damals als Band 100 DM bekommen. Das ist lange her, aber es fühlt sich heute noch genauso schön an wie damals, auf der Bühne zu stehen.

Welche Musik hören Sie privat – eher Swing und Jazz oder auch ganz andere Genres?

M. Führer: Ich komme ursprünglich vom Rock n Roll. Mein erster Song, an den ich mich wirklich erinnern kann und der mich beeindruckt hat, war: „Blue Suede Shoes“ von Elvis. Ich glaube, da war ich so sechs Jahre alt und hatte keine Ahnung, was das für ne Musikrichtung ist. Ich habe schon immer Rock n Roll und jede verwandte Musik geliebt. Also auch Swing, Blues, Gospel, Country, Jazz. Ich habe erst später festgestellt, dass diese Musikrichtungen, die mich immer fasziniert haben, alle miteinander zusammenhängen und jede Entwicklung damals die nächste musikalische Entwicklung zwangsläufig mitgeprägt hat. Deshalb mag ich auch Stones, Beatles, Elvis etc. Und eigentlich baut ja auch zum Beispiel der Disco-Sound der 70er und der Rap-Sound der 90er immer noch auf diese ursprünglichen Musikrichtungen auf.

Und zum Schluss: Wenn Sie Frank Sinatra heute treffen könnten – was würden Sie ihm sagen?

M. Führer: Lieber Frank, niemand war so cool wie du und Dean Martin. Ihr fehlt uns heute sehr!

ms

Nutzen Sie Ihre Gewinnchance und seien Sie live dabei!



Jetzt scannen und Tickets gewinnen!



Gemeinsam mit MagentaSport verlosen wir 1 x 2 VIP-Tickets für das Heimspiel der Adler Mannheim gegen die Fischtown Pinguins am Sonntag, 30. November 2025.



MAGENTA SPORT

MM manheimer-morgen.de/adler-gewinnspiel

MANNHEIMER MORGEN

MANNHEIMER MORGEN

PRÄSENTIERT

MANNHEIMER WEIHNACHTS CIRCUS PALAZZO

Ticket-gewinnspiel

Spektakuläre Show & internationale Künstler

Wir präsentieren den Mannheimer Weihnachtscircus und verlosen bis zum 30. November 2 x 5 Tickets pro Vorstellung. Nutzen Sie die Gewinnchance und nehmen Sie teil.

Jetzt scannen & mitmachen!



MM manheimer-morgen.de/weihnachtscircus

MANNHEIMER MORGEN



Deutschlands größte Rad-Auswahl

BLACK
FRIDAY

ANGEBOTE AB SOFORT

BIS
50%
REDUZIERT

0% ZINS BEI FINANZIERUNG AUF 20 MONATE

BULLS

E-FULLY 29" Sonic AM-SL 1

- Superleichtes Sonic Vollcarbon-Chassis
- Shimano EP6 Antrieb mit Light Core Carbon-Akku 725 Wh
- 160mm Federweg, Shimano Deore 12-Gang Schaltung

Best-Nr.: 126151 Schwarz



SHIMANO
EP 6
85 Nm Drehmoment
725 Wh

0 % Zins
Monatsrate 20x
134.⁹⁵

UVP € 5199,-
2699.-

FLYER

E-TREKKINGRAD 29" Gotour 7,10 ABS

- Bosch Performance Line CX Motor 85 Nm und 750 Wh Bosch PowerTube Akku
- 10-Gang Shimano Deore Kettenschaltung
- Magura Hydraulische Scheibenbremsen mit ABS

Best-Nr.: 134104 Tiefeinsteiger



Das smarte System
BOSCH
CX
85 Nm Drehmoment
750 Wh

0 % Zins
Monatsrate 20x
174.⁶⁰

UVP € 5599,-
3492.-

BULLS

E-FULLY 29" Sonic EVO TR 2 Carbon

- Bosch Performance Line CX Smart System Motor mit 85 Nm Drehmoment
- 750 Wattstunden (Gr. S = 625 Wattstunden) Bosch PowerTube integrierter Akku
- High-Performance Sonic Carbon-Rahmen

Best-Nr.: 133951 Grau



Das smarte System
BOSCH
CX
85 Nm Drehmoment
750 Wh

0 % Zins
Monatsrate 20x
159.⁶⁰

UVP € 5399,-
3192.-

i:SY

E-KOMPAKTRAD 20" S10 Adventure

- Bosch Performance Line CX Mittelmotor 85 Nm und 545 Wh Bosch Power Pack Akku
- 10-Gang Shimano Tiagra Kettenschaltung

Best-Nr.: 133539 Schwarz



Das smarte System
BOSCH
CX
85 Nm Drehmoment
750 Wh

0 % Zins
Monatsrate 20x
149.⁶⁰

UVP € 4799,-
2992.-

KTM

E-TREKKINGRAD 28" Macina Ultimate Pro

- Bosch Performance Line CX Mittelmotor 85 Nm
- 750 Wh PowerTube Rahmen Akku
- 11-Gang Shimano XT Kettenschaltung

Best-Nr.: 125385 Wave



Das smarte System
BOSCH
CX
85 Nm Drehmoment
750 Wh

0 % Zins
Monatsrate 20x
161.¹⁰

UVP € 4699,-
3222.-

BULLS

GRAVELBIKE 28" Daily Grinder 2

- Gravel-Rahmen mit zahlreichen Aufnahmen bestens für Bikepacking Abenteuer
- Straßen-Vollausstattung mit Nabendynamo-Licht & Gepäckträger
- Hochwertige Shimano GRX Ausstattung

Best-Nr.: 132856 Grau



0 % Zins
Monatsrate 20x
64.⁶⁰

UVP € 1599,-
1292.-

TRIUMPH

CITY-BIKE 28" City Liner RT

- 3-Gang Nexus Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Formschöner, stabiler Aluminium-Rahmen mit tiefem Einstieg
- Praktischer geflochtener Korb und Hinterradgepäckträger für die Stadt

Best-Nr.: 133233 Grün



UVP € 599,-
398.-

BULLS

MOUNTAINBIKE 27,5-29" Sharptail RL Disc

- Federgabel mit 100mm Federweg inkl. Remote Lockout (RL) Funktion
- Hydraulische Scheibenbremsen
- Hochwertiger Rahmen und präzise Shimano Kettenschaltung mit 24 Gängen

Best-Nr.: 126683 Grün



Größen: S bis XXL

0 % Zins
Monatsrate 20x
27.⁷⁵

UVP € 849,-
555.-

SIDI

Roeckl
SPORTS

-20%

Rabatt an der Kasse
vorzeigen

EXTRARABATT

Auch auf bereits reduzierte Ware.
Gültig bis 01.12.2025.

MANNHEIM Zweirad-Center Stadler Mannheim GmbH, Casterfeldstraße 40-44, 68199 Mannheim **Mo - Sa 10:00 - 19:00Uhr**

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** Barzahlungspreis entspricht dem Darlehensbetrag. Effektiver Jahreszins 0,0 % bei einer Laufzeit 6 - 30 Monate, Bearbeitungsgebühr 0,0 %, € 0,- Anzahlung, Bonität vorausgesetzt. Gültig für Fahrräder ab 500 €. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des § 17 Abs. 4 PangV dar. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Rüdeshheimer Str. 1, 80686 München.



Bilder: Pixabay

Anzeigensondervöffentlichung

GESUNDHEIT



Passt die Brille auch richtig? Der Augenoptiker sorgt neben einer scharfen Sicht auch für den optimalen Sitz. BILD: DJD/ZVA/PETER BOETTCHER

Rundum-Service beim Augenoptiker

SEHTEST UND MEHR: Mit Expertise und Qualität zur optimalen Sicht.

Die Augenoptik steht für fachliches Können, moderne Technik und individuelle Beratung. Für einen Rundum-Check der Augen bieten Innungsoptiker neben verschiedenen Überprüfungen der Sehfähigkeit zusätzlich Screenings an.

Jeder Besuch bei den Fachleuten für gutes Sehen beginnt mit einem persönlichen Gespräch: Was genau ist das Problem und wo besteht Handlungsbedarf? Kommt neben der Alltagsbrille oder Kontaktlinsen vielleicht eine zusätzliche Lösung für Freizeit und Sport, Autofahren oder Bildschirmarbeit infrage? Bei der darauffolgenden Refraktionsbestimmung ermitteln die Seh-Profis die Art der Fehlsichtigkeit sowie alle notwendigen Messwerte für die

Brillenerstellung. Eine Leistung, die nach deutschem Handwerksrecht Augenoptikermeister und adäquat ausgebildeten Berufsträgern vorbehalten ist.

Darf es noch etwas genauer sein?

Augen-Screenings, die ebenfalls zum Leistungsspektrum der Gesundheitshandwerker gehören, erfordern Profession und Expertise. Augenoptiker und Optometristen können verschiedene Sehfunktionen testen, wie zum Beispiel das Dämmerungssehen, die Lesefähigkeit oder die Augenbeweglichkeit (Motilität). Mit speziellen Geräten kann unter anderem der Augeninnendruck gemessen oder die Netzhaut betrachtet werden.

djd

Viren lieben geschlossene Räume

SCHUTZ VOR ERKÄLTUNG: Wie sich die Übertragung minimieren lässt / Rotalge bildet Schutzfilm in der Nase.

Der Schnupfen kommt oft über die Luft: Winzige Flüssigkeitspartikel in der Atmosphäre, die sogenannten Aerosole, transportieren die Erreger von Mensch zu Mensch. Sie werden beim Niesen, Husten oder Sprechen ausgeschieden und können sich stundenlang in der Luft halten. Besonders häufig kommt das dort vor, wo wir uns im Winter am liebsten aufhalten: in geschlossenen, beheizten Räumen.

Frische Luft rein, Aerosole raus

Denn in trockener Heizungsluft fühlen sich die Viren besonders wohl, und je mehr Menschen zusammensitzen, desto mehr Aerosole entstehen. Im Büro oder im Bus, aber auch beim gemütlichen Abend mit Freunden oder bei Familienfeiern hat man sich dann schnell angesteckt. Zum Glück muss aber niemand auf gemütliche Zusammenkünfte verzichten, denn mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko verringern.

Die erste Maßnahme ist regelmäßiges, kräftiges Lüften, um die Konzentration der Aerosole zu senken. Am besten öffnet man dabei zwei gegenüberliegende Fenster für wenige Minuten, so dass die belastete Luft schnell herausgeweht wird. Kurzes, kräftiges Lüften hat auch den Vorteil, dass Möbel und Wände nicht auskühlen

Zahnpflege für das Wohlbefinden

MEHR ROUTINE

Ein strahlendes Lächeln, das schöne und gepflegte Zähne zeigt, wirkt attraktiv und sympathisch. Es vermittelt Vitalität, Selbstbewusstsein und ein positives Lebensgefühl. Dabei können auch eine kleine Lücke oder ein schräg stehender Eckzahn durchaus charmant sein – solange alles gesund aussieht.

Makellose Beißen und festes Zahnfleisch sind aber nicht nur für Aussehen und Ausstrahlung wichtig, sondern auch für das körperliche Wohlbefinden. Denn Zahnfleischerkrankungen sind eng mit vielfältigen Gesundheitsproblemen verknüpft.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass viele Krankheiten mit Entzündungen des Zahnfleisches verbunden sind. Darunter so häufig auftretende Leiden wie Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umso mehr Wert sollte man auf eine penible Mundhygiene legen. Zähneputzen allein reicht dabei nicht. Denn rund 40 Prozent der Zahnoberflächen werden mit der Zahnbürste nicht erreicht – das gilt vor allem für Zwischenräume. Sie bieten dann den idealen Rückzugsort für Bakterien. Darum heißt es: Die Zähne sind erst sauber, wenn man auch dazwischen putzt. Speisereste und Plaque zwischen den Zähnen lassen sich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten entfernen. Während die Anwendung der Zahnseide manchen Menschen Schwierigkeiten bereitet, sind Interdentalreiner leichter zu handhaben.

djd



Im Winter gibt es viele Anlässe zum Zusammenkommen – meist gemütlich in warmen Räumen. Viren haben dann leichtes Spiel.

BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IM

und es danach schnell wieder gemütlich warm wird.

Für höhere Luftfeuchtigkeit sorgen

Für zusätzlichen Schutz kann ein Erkältungsspray sorgen. Mit seinem Wirkstoff Carragelose aus der Rotalge bildet es einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, der mit den Aero-

solen eingeatmete Erkältungsviren abfängt und am Eindringen in die Zellen hindert. So kann eine Erkältung schon im Ansatz abgewehrt werden. Aber auch, wenn sich schon erste Erkältungsanzeichen zeigen, kann der vollständige Ausbruch oft noch verhindert, Symptome können gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt werden.

Neben der Verringerung der Aerosolbelastung ist auch die Luftfeuchtigkeit ein wichtiger Faktor bei der Übertragung von Erkältungen und ähnlichen Erkrankungen. Denn trockene Luft lässt Atemwegsviren länger überleben. Eine US-Studie ergab, dass die Ansteckungsfähigkeit von Grippeviren bereits ab einer Luftfeuchtigkeit von

42 Prozent innerhalb von 15 Minuten stark sank, während die Viren bei weniger als 24 Prozent auch nach einer Stunde noch mehrheitlich aktiv waren. Die Verwendung eines Luftbefeuchters oder einer Wasserschale auf der Heizung kann deshalb ebenfalls das Erkältungsrisiko in kuschelig beheizten Räumen senken.

djd

Mit den Ohren zum „TÜV“

HÖRFÄHIGKEIT ÜBERPRÜFEN: Warum ab 50 regelmäßige Tests so wichtig sind

Immer wieder einmal scheint der Fernseher zu leise, Gespräche in Gesellschaft wirken anstrengend und Vogelgezwitscher fehlt irgendwie: Oft sind das erste Anzeichen eines beginnenden Hörverlusts. Vor allem ab dem 50. Lebensjahr kann das Hörvermögen nachlassen – besonders im höheren Frequenzbereich.

Den meisten Menschen fällt dies nicht sofort auf, denn der Prozess ist schleichend. Man gewöhnt sich an die langsam schlechter werdenden Ohren. Das Problem: Wird eine Hörminderung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann dies gravierende gesundheitliche

Folgen haben. Laut einer aktuellen Studie berichten Betroffene von teils sehr belastenden Begleiterscheinungen einer unbehandelten Schwerhörigkeit. So nennen 32 Prozent Depressionen, 28 Prozent Schlafstörungen, 22 Prozent Bluthochdruck und 19 Prozent Demenz.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig zu handeln. Ein Hörtest dauert nur wenige Minuten, ist völlig schmerzfrei und wird oft kostenlos angeboten. Es wird empfohlen, ab dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre ein Hör-screening durchführen zu lassen – so wie auch das Auto regelmäßig zum TÜV muss. Frühzeitig erkannte Veränderungen

erleichtern die Anpassung an moderne Hörhilfen. Dabei muss so ein Hörgerät niemandem mehr unangenehm sein. Moderne Systeme sind heute winzig, diskret und noch dazu kleine Alleskönner. Bestimmte Produkte bieten klare Sprach-verstehen und zuverlässige Richtungshören – selbst wenn sich der Gesprächspartner im Raum bewegt.

Generell lassen sich Gespräche dank künstlicher Intelligenz besser von Störgeräuschen abgrenzen. Per Bluetooth werden Telefonate, Musik oder TV-Ton direkt ins Ohr übertragen. Navigations-Ansagen und Übersetzungs-Apps sind ebenfalls inte-

grierbar. Weitere Funktionen wie räumliches Hören, Schrittzähler, Herzfrequenzmessung oder Fernwartung machen moderne Geräte zu smarten Begleitern im Alltag – diskret, leistungsfähig und vernetzt.

Die Vorteile sind deutlich

Der Nutzen für die Träger solcher Systeme ist in vielerlei Hinsicht groß, wie die Studie zeigt. 70 Prozent der Träger geben an, durch Hörgeräte wieder besser kommunizieren zu können, 64 Prozent fühlen sich sicherer und 62 Prozent erleben Unterhaltungen wieder als angenehm.

djd



Wie war das? Wenn es schwerfällt, Gesprächen in geselliger Runde zu folgen, sollte man sein Gehör vom Experten prüfen lassen.

BILD: DJD/AUDIBENE

Pflege zu Hause Tag und Nacht

Alten- und Krankenpflege
Carmen Kurz-Ketterer GmbH

Pflege in häuslicher Umgebung ist unsere Stärke!

Sie wünschen verlässliche Pflege für Ihre Lieben zu Hause?

Wir haben was Sie brauchen für Oftersheim, Plankstadt und Schwetzingen. Rufen Sie jetzt an:

Telefon: 06202 592546

68723 Oftersheim | Bürozeiten an Werktagen von 9-16 Uhr
E-Mail: alten-krankenpflege@kurz-ketterer.de
www.kurz-ketterer.de

Ihr ambulanter Pflegedienst

Zusätzlich bieten wir

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.

WIR BILDEN AUS

*Pflegefachmann/frau

www.pflegedienst-kurpfalz.de
(06202) 27 68 -0

Deutlicher Derbysieg

USC BASCATS HEIDELBERG: Mit einem klaren 63:40 gegen die KuSG Leimen gewonnen.

Von Michael Rappe

Heidelberg. Mit einem klaren 63:40 im Derby der 2. DBBL Süd gegen die KuSG Leimen kehrten die USC BasCats Heidelberg in die Erfolgsspur zurück. Die BasCats dominierten die Partie von Beginn an und siegten völlig unangefochten.

Das Erfreulichste war das gelungene Comeback von Kelly Moten. Die US-amerikanische Aufbauspielerin stand nach sechs Wochen Verletzungspause in der Startformation und zeigte, wie wertvoll sie sein kann. Nach 18 Minuten Spielzeit hatte sie schließlich 13 Punkte, neun Assists (!), fünf Rebounds und fünf Steals auf dem Konto. Moten wurde noch dosiert eingesetzt, um die Belastung zu steuern. Wenn sie bei voller Fitness ist, dürfte sie den BasCats noch viel Freude machen.

Die Heidelbergerinnen hatten sich nach den zwei Liga-Niederlagen in Würzburg und Bad Homburg viel vorgenommen, das merkte man sofort. Und das bekam vor allem Leimen zu spüren. Die BasCats übten enorm viel Druck in der Verteidigung aus und ließen die KuSG überhaupt nicht zur Entfaltung kommen. Dadurch leisteten sich die Gäste viele Fehler und fanden die Passwege nicht. Große Wurfchwächen kamen hinzu.

Melanie Hoyt machte sieben ihrer 14 Punkte im ersten Vier-



Kelly Moten feierte ein starkes Comeback für die USC BasCats. Im Vordergrund Leimens Kapitänin Shanine Matz.

BILD: BASCATS/GIESER

tel, das 22:9 zur ersten Viertel-pause war Ausdruck des Spiel-verlaufs. Einziges Manko bei den BasCats war – und das blieb das ganze Spiel so – die schwa-

che Freiwurfausbeute. Lediglich 6 von 16 Freiwürfen wurden verwandelt. Ein 15:0-Lauf bis zum 34:9 durch einen Distanz-treffer von Antonia Laabs stellte

die Weichen frühzeitig auf Sieg. Die KuSG traf fast gar nichts, ohne die starke Natalia Babii hätte es für die ein noch deutlich schlimmeres Debakel gege-

New York-Marathon: Ein Lauf der Superlative

ASG TRIA HOCKENHEIM

ben. Die Ukrainerin glänzte mit 23 Punkten und sieben Rebounds. Zur Pause war das Derby beim 41:17 entschieden, nachdem die Leimenerinnen im Vorjahr noch zur Halbzeit geführt hatten.

Auch das dritte Viertel der BasCats war noch ansehnlich, und die klare Führung nahm Cheftrainer René Spandauw zum Anlass, kräftig zu rotieren und den jungen Spielerinnen ganz viel Spielzeit zu geben. Das Spielniveau sank im vierten Viertel dann beträchtlich. Die BasCats erzielten nur noch vier Punkte, es gab zu viele Ballverluste und Fehlwürfe. Doch das machte ergebnistechnisch nichts aus.

Unter den 213 Zuschauern war auch die Landtagsabgeordnete Dr. Marilena Geugies. Sie hatten am Dienstag zuvor das Training der USC BasCats besucht und auch ein bisschen „mittrainiert“. In der Halbzeitpause überreichten Greta Goman und Melina Karavassilis symbolisch einen Scheck an die FSH-Gruppen Heidelberg und Weinheim. Das Spendenziel aus dem „Pinktober“ von 2000 Euro wurde übertroffen. Eine tolle Aktion, um das Thema Brustkrebsvorsorge publik zu machen.

i Am kommenden Samstag, 16. November, spielen die Heidelbergerinnen um 18 Uhr bei den Bamberg Baskets, dann folgt die FIBA-Länderspielpause.

Hockenheim/New York. Ein ganz besonderes sportliches Erlebnis bot sich jüngst Silke Eppel und Annette Hillenbrand von der ASG Tria Hockenheim: Die zwei Ausdauersportlerinnen wagten sich an die anspruchsvolle Strecke des weltberühmten New York-Marathons und meisterten die Herausforderung durch alle fünf Stadtteile der US-Metropole. Unterstützt wurden sie von Millionen begeisterter Zuschauer, die entlang der Strecke ein wahres Lauf-Fest entfachten.

Gestartet wurde traditionsgemäß auf Staten Island. Gleich zu Beginn stellte die Überquerung der beeindruckenden Verazzano-Narrows-Bridge den steilsten Anstieg des gesamten Marathons dar. Die insgesamt 42,195 Kilometer lange Distanz führte die mehr als 50.000 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt von Staten Island über Brooklyn, weiter durch Queens und nach der anspruchsvollen Queensborough Bridge nach Manhattan. Über die Bronx ging es letztlich über die 5th Avenue in den Central Park, wo der Zieleinlauf wartete.

Mit etwa 270 zu überwindenden Höhenmetern und einer Vielzahl an Brücken gilt die Strecke als eine der herausforderndsten unter den großen Marathon-Veranstaltungen weltweit. Doch die Anstrengungen wurden eindrucksvoll belohnt: Millionen Zuschauer säumten die Straßen und sorgten durch Musik, Plakate und unermüdliche Anfeuerungen laut Silke Eppel für eine „Stim-

mung, die ihresgleichen sucht.“ Für die Sportlerin bedeutete die Teilnahme ein bemerkenswertes Comeback nach längerer Pause von Wettkämpfen. Sie erreichte das Ziel im Central Park nach 4:32:56 Stunden und stellte damit eine neue persönliche Bestleistung auf. „Das Publikum war einfach überragend – man wurde förmlich getragen“, berichtete Eppel begeistert. „Die Kulisse war atemberaubend, es war pure Gänsehaut.“

Hillenbrand erlebt zwölften Marathon

Auch Annette Hillenbrand zeigte sich von der Atmosphäre tief beeindruckt. Zwar handelte es sich für sie bereits um den zwölften Marathon ihrer Laufkarriere, dennoch zählt sie das New Yorker Erlebnis zu einem ihrer emotionalsten Läufe.

„Mit ständigem Auf und Ab war es unglaublich anspruchsvoll, aber die vielen Zuschauer gaben unendlich viel Motivation“, so Hillenbrand. Ihren ganz persönlichen Höhepunkt erlebte sie bei Meile acht, als sie aus der Menge von gut zwei Millionen Zuschauer ihre Familie entdeckte: „Meine Familie bei Meile 8 unter zwei Millionen Zuschauern zu treffen – das war einfach unbezahlbar.“

Trotz der körperlichen Strapazen zog Hillenbrand ein positives Gesamtfazit: „Diesen Tag werde ich nie vergessen und mit einer Zeit von 03:53:56 bin ich sogar noch unter den magischen vier Stunden geblieben.“

hk

Medizin

ANZEIGE

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell¹ im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

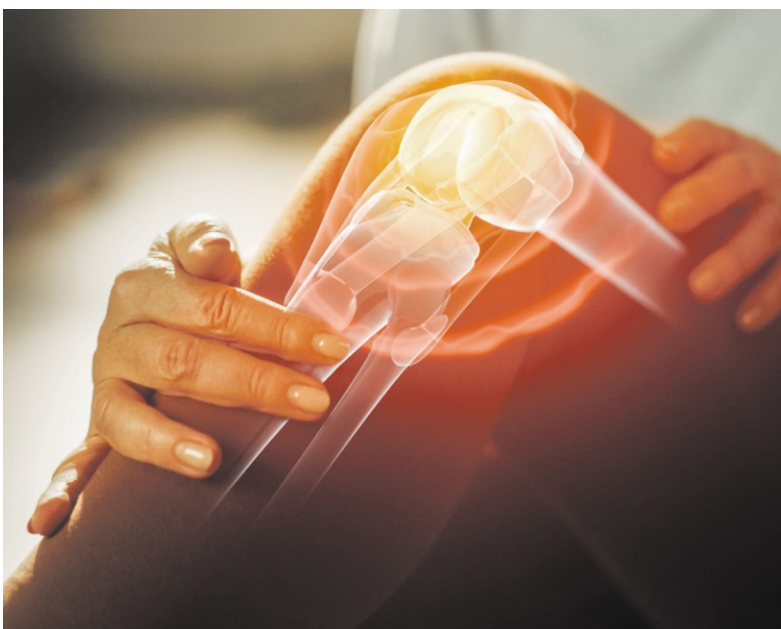
Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwi-



ckelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert

nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindel-

beschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte.“

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Auch diese Anwender sind begeistert:



„Taumea hilft mir sehr. Ich habe wieder eine bessere Lebensqualität!“
- Manfred H. -



„Jetzt traue ich mich wieder, Fahrrad zu fahren. Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“
- Luise L. -

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Zuwendung
für Bedürftige
NOTGEMEINSCHAFT

Schwetzingen. Auch in diesem Jahr möchte die Notgemeinschaft der Stadt Schwetzingen bedürftigen Bürgerinnen und Bürgern zur Weihnachtszeit eine Zuwendung zukommen zu lassen. „Erfreulicherweise sind aus der Bürgerschaft und den Unternehmen viele Spenden an die Notgemeinschaft geflossen, so dass bis zu 200 Personen bei Nachweis des Bedarfs eine einmalige Unterstützung erhalten können und die Stadt Schwetzingen die Höhe der Hilfe erhöhen konnte“, teilt die Stadt mit.

Oberbürgermeister Matthias Steffan freut sich, dass bedürftigen Mitbürgern wieder geholfen werden kann und bedankt sich ausdrücklich bei allen Spendern. Erstmals wird in diesem Jahr die Weihnachtzuwendung in Form von Kurfürstentkarten ausgegeben. Diese können in vielen Geschäften in Schwetzingen eingelöst werden.

Anträge für die Zuwendung aus der Notgemeinschaft können vom 17. bis zum 28. November im Sozialamt in der Zeyherstraße 1 bei Frau Blem und Frau Wünnemann gestellt werden. Antragsberechtigt sind in diesem Jahr nur Personen mit Grundsicherung nach dem SGB XII oder Personen im Wohngeldbezug. Die Antragsteller müssen dazu persönlich mit einem aktuellen Nachweis zur Berechtigung, zum Beispiel Bescheid vom Sozialamt oder der Wohngeldstelle vorsprechen.

dir/zg



Marlene Bach liest aus der Anthologie „Die Lady von Crimeheim“.



Christian Hofbauers Krimi „Die Inseleups“ spielt im hohen Norden auf der Insel Norderney.

Kriminalgeschichten von Männerträumen und Blumenlust

SPANNUNG: Der Verein Syndikat veranstaltet zweite Auflage der Benefizlesung zu Gunsten des Vereins Paulinchen Rhein-Neckar.

Schwetzingen. Bei der Criminalale im Frühjahr ist die Stadt Schwetzingen schon einmal im Verbrechenssumpf versunken – jetzt wird die Spargelmetropole erneut zum kriminellsten Ort in der Kurpfalz: Das Syndikat, der Verein zur Förderung der deutschsprachigen Kriminalliteratur präsentiert am Montag, 8. Dezember, 19 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) gleich fünf Autorinnen und Autoren beim zweiten Krimitag. „Damit kehrt ein Hauch der großartigen Criminalale vom Frühjahr zurück nach Schwetzingen“, freut sich Initiator Klaus Maria Dechant.

Station macht die Benefizveranstaltung diesmal in der Wagenhalle der Feuerwehr in der Kolpingstraße 1. „Die Truppe um Feuerwehrkommandant Lars Öhring war so mit Feuereifer bei der Criminalale dabei,

dass es eigentlich logisch ist, dass wir Krimiautorinnen und Krimiautoren an diesen großartigen Tatort zurückkehren“, freut sich Dechant.

Aber es gibt noch einen Grund: Laut Mitteilung haben die Initiatoren mit dem Verein Paulinchen e.V. in diesem Jahr ganz bewusst eine Organisation, die der Feuerwehr sehr nahesteht, als Spendenziel gewählt. Die Nettoeinnahmen aus den Eintrittsgeldern gehen komplett an den Verein. Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V. setzt sich seit 1993 bundesweit für die bestmögliche Versorgung jedes einzelnen Kindes ein. Die Initiative berät und begleitet Familien mit brandverletzten Kindern und Jugendlichen, deren Leben sich durch einen derartigen Unfall schlagartig ändert.

Gleichzeitig möchte der Verein durch Aufklärungsarbeit Kinder vor Verbrennungs- und Verbrühungsunfällen schützen. Jedes Jahr werden in Deutschland mehr als 30.000 Kinder wegen Verbrennungen und Verbrühungen ärztlich behandelt, ist der Mitteilung zu entnehmen. Davon seien etwa 7.000 Kinder und Jugendliche so schwer verletzt, dass sie stationär behandelt werden müssen. Die Vorsitzende des Vereins, Susanne Falk, wird an diesem Abend den Verein näher vorstellen.

Aus kriminalistischer Sicht wird Polizeioberkommissar Guido Nötzel, versierter Brandermittler der Polizei, das Thema vertiefen. Auch die Schwetzingener Revierleiterin Polizeioberärztin Sandra Goldschmidt wird vertreten sein. Für ausreichend

Polizeischutz wird also gesorgt sein, wenn auf der Polizeiwache an diesem Abend die kriminellen Wogen hochschlagen. Die vertretenen Autoren sind Garanten dafür, dass die literarische Spannungskurve entsprechend ansteigt. Mit Marlene Bach, Claudia Schmid, Tina Seel, Christian Hofbauer und Klaus Maria Dechant bestreiten in diesem Jahr gleich fünf Autorinnen und Autoren des Syndikats den Krimitag.

Und so sieht das literarische Programm aus: Marlene Bach stellt die Geschichte „Männerträume“ aus der Anthologie „Die Lady von Crimeheim“ vor, eine Sammlung von Kurzgeschichten, herausgegeben zu Ehren von Ingrid Nolls 90. Geburtstag. Die Mannheimer Autorin Claudia Schmid nimmt die Zuhörer mit ihrem Krimi

„Blumenlust“ einmal mehr mit in die Quadratestadt, wo es ihr Heldenduo Edelgard und Norbert gleich mit einer ganzen Mordserie zu tun hat.

Ein etwas anderes Weihnachtsfest auf Norderney

Tina Seel liest aus ihrem zweiten Roman „Der sonderbare Fall der Rosi Brucker“. Authentisch rau und mit einer Prise schwarzem Humor. Der Weinheimer Autor Christian Hofbauer feiert mit seinen „Weihnachtscops auf Norderney“ ein etwas anderes Weihnachtsfest.

Dramatisch und hoch emotional kommt an dem Abend das Finale mit Klaus Maria Dechant und seiner Erzählung „Abgesang“ daher, das der bekannte Buchautor gemeinsam mit dem charismatischen Christian Hof-

bauer als Live-Hörspiel präsentiert. Der Krimitag ist seit vielen Jahren eine feste Größe im Kalender des Syndikats in Deutschland, Österreich und der Schweiz darstellt. Er soll alljährlich an Friedrich Glauser erinnern, der als Begründer des deutschsprachigen Krimis gilt und Namensgeber der vom Syndikat vergebenen renommierten Krimipreise ist, welche alljährlich im Rahmen des größten deutschen Krimifestivals, der Criminalale, vergeben werden.

Das Syndikat ist der Verein zur Förderung der deutschsprachigen Kriminalliteratur. Der ehrenwerten Gesellschaft gehören unter anderem namhafte Autorinnen und Autoren wie Nina George, Sebastian Fitzek, Ingrid Noll, Klaus Peter Wolf oder Carsten Henn an.

IMPRESSUM

- Badische Anzeigen Verlags-GmbH**
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim
Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal
- Mediaverkauf:** Schwetzingener
Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Anzeigen: Michael Baudermann
- Redaktion:**
HAAS Publishing GmbH
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim
- Druck:**
HAAS Druck GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

SCHÖNES ZUHAUSE

Küchen Sonderverkauf

EXKLUSIVE VORTEILE SICHERN

Küche & Wohnen KEILBACH

Wohnmarkt Keilbach GmbH · 68775 Ketsch · Hockenheimer Straße 159
Di. - Fr. 9:30 - 19 Uhr · Sa. 9:30 - 16 Uhr · www.wohnmarkt-keilbach.de

Rolladenbau WEBER

Sonnenschutz · Fenster · Türen

- ROLLADEN · FENSTER
- TÜREN · GARAGENTORE · MARKISEN
- JALOUSIEN · ELEKTRISCHE ANTRIEBE
- INNENBESCHATTUNG
- INNENAUSBAU
- REPARATUR-WERKSTÄTTE

Meisterbetrieb seit über 56 Jahren

MANNHEIMER STRASSE 15 · 68766 HOCKENHEIM
TEL. 06205/ 7266 & 189501 · FAX 18276
E-Mail: info@weber-rolladenbau.de

Schöner Wohnen in Haus und Garten

HOLZ-ZENTRUM SCHWAB
wer agiert anders...

II. Industriestraße 3
68766 Hockenheim-Talhaus
Telefon 06205-9446-0
www.holzschwab.de

Interessiert dabei zu sein?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon: 06202/205-337 · E-Mail: sz-anzeigen@schwetzingener-zeitung.de

David Garrett geigt erstmals im Schwetzingener Park

MUSIK IM PARK: Stargeiger macht Station in der Kurpfalz bei seiner Millennium-Symphony-Open-Air-Tour.

Schwetzingen. Das ist nun wirklich eine kleine Sensation: David Garrett hat die Musikwelt mit seinen genialen Violinvariationen verzaubert. In den über drei Jahrzehnten seiner kometenhaften Karriere begeisterte er ein Millionen-Publikum mit meisterhaften Klassik-Interpretationen und als einzigartiger Crossover-Performer, der die Grenzen zwischen E- und U-Musik verschoben und neue Dimensionen eröffnet hat. Am Samstag, 8. August 2026, wird er ab 20 Uhr mit seinem Zauber die Besucher bei Musik im Park in Schwetzingen im Schlossgarten begeistern.

Mit der Veröffentlichung seines Albums „Millennium Symphony“, das die Tophits der letzten 25 Jahre in wunderbare Klangbilder verwandelt, hat laut Veranstalter Provinztour ein weiteres spannendes Kapitel in der Karriere von David Garrett begonnen. Nach einer ausverkauften Arena-Tour, die ihn mit seiner Band und großem Orchester im März und April 2025 nach Deutschland und Österreich führte, setzt der Künstler mit seiner Band die Erfolgsstory fort und ist im Juni, Juli und August 2026 in den schönsten Open-Air-Locations im deutschsprachigen Raum unterwegs. Den Weg in den Geigenolymp hat sich David Garrett hart erarbeitet. Seine Kindheit war geprägt von Disziplin



Mit Leidenschaft spielt David Garrett seine Geige. 2026 kommt er in den Schlossgarten.

BILD: REINER PRISTERER

und täglicher Arbeit gemeinsam mit seinem Vater. Dieser förderte sein Talent, unterstützte ihn und war gleichzeitig ehrgeiziger Motor und Antrieb. Bereits als Zehnjähriger stand David Garrett mit den größten internationalen Orchestern auf der Bühne und spielte später, als Jugendlicher, alle bedeutenden Werke der klassischen Musik, bis er sich mit Anfang 20 aus

der Zwangsjacke seiner Wunderkind-Existenz befreite und zum Studium nach New York ging. Dort legt er den Grundstein für ein neues Genre der Klassik, den Crossover, in dem er virtuose Geigenmusik mit aktueller Popmusik verbindet – was ihn bekannter machte als je einen Geiger zuvor.

17 Alben hat David Garrett inzwischen veröffentlicht, die

18 Top-Ten-Platzierungen allein in Europa und in den USA erreichten. Während fünf Klassik-Alben in Folge die Spitze der Charts erklommen, gelang ihm dieses Kunststück auch mit dem Crossover-Bestseller „Rock Symphonies“.

14 Platin- und 32 Goldauszeichnungen erspielt
Mehr als fünf Millionen CDs und 5,6 Milliarden Streams

weltweit belegen die internationale Popularität von David Garrett, dessen Tonträger mit 14 Platin- und 32 Goldauszeichnungen veredelt wurden. In der ganzen Welt wurde er von über vier Millionen Fans bei rund 1.600 Livekonzerten begeistert gefeiert. Kreativität und Wandlungsfähigkeit machten den Violinen-Virtuosen zu einem der erfolgreichsten Solokünstler überhaupt, der mühelos zwischen den renommiertesten Konzerthäusern und den größten Arenen pendelt. „Millennium Symphony“ betrachtet David Garrett als seine persönliche „Crossover-Evolution“. Darin interpretiert Garrett die größten Popsongs der letzten 25 Jahre neu – Mega-Hits von Taylor Swift, Rihanna, Ed Sheeran, The Weeknd, David Guetta, Udo Lindenberg und Apache 207. Deren Inszenierung im großen Rahmen darf mit Spannung erwartet werden.

Karten für das Konzert von David Garrett gibt es ab Mittwoch, 12. November, um 10 Uhr beim Telekom-Presale, ab Donnerstag, 13. November, um 10 Uhr bei Ticketmaster, der allgemeine Vorverkauf beginnt am Freitag, 14. November, ebenfalls um 10 Uhr im Kundenforum der Schwetzingener Zeitung am Schlossplatz und online auf www.provinztour.de.

Jürgen Gruler

Anmelden für Reise nach Virginia

PARTNERSCHAFT:

Stadt plant Besuch in Fredericksburg.

Schwetzingen. Der Austausch zwischen Schwetzingen und seiner amerikanischen Partnerstadt Fredericksburg in Virginia feiert mittlerweile sein 15-jähriges Bestehen. „Die lebendige Städtepartnerschaft ist geprägt von gegenseitigem Interesse, kulturellem Austausch und herzlichen Begegnungen“, teilt die Stadtverwaltung mit. Nun steht im Herbst 2026 ein besonderer Höhepunkt an: Zum siebten Mal wird eine Bürgerdelegation aus Schwetzingen Fredericksburg besuchen.

Die Reise findet demnach vom 1. bis 8. Oktober 2026 statt und bietet interessierten Schwetzingener Bürgern die Möglichkeit, die US-Partnerstadt in Virginia hautnah zu erleben. Die Abreise erfolgt am Morgen des 1. Oktobers. Nach der Ankunft am Donnerstagabend erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm mit kulturellen Besichtigungen, spannenden Begegnungen und ausreichend Zeit

zur freien Verfügung. Die Rückreise nach Schwetzingen ist für den 8. Oktober vorgesehen, mit Ankunft am Vormittag des 9. Oktobers. Begleitet wird die Delegation unter anderem von Oberbürgermeister Matthias Steffan sowie seiner Assistentin Sabrina Cass, die die Organisation der Reise übernimmt. Für interessierte Bürger stehen begrenzte Plätze zur Verfügung.

Die Verwaltung weist darauf hin, dass sich die Reise ausschließlich an Bürgerinnen und Bürger der Stadt Schwetzingen richtet. Der Reisepreis beträgt nach aktuellem Stand rund 2.200 Euro pro Person und umfasst den Flug, die Unterbringung im Doppelzimmer mit Frühstück, Flughafentransfers sowie eine Reiseversicherung. Preisänderungen bleiben bis zur finalen Kalkulation vorbehalten. Weitere Informationen und Anmeldungen über: Sabrina Cass, Assistentin des Oberbürgermeisters, Telefon 06202/8 72 01. dir/zg

Fit durch den Winter

Schwetzingen. Der RSG Schwetzingen bietet in Zusammenarbeit mit dem ViaVital (jetzt Pfitzenmeier Gruppe, Südtangente 3) neue Spinningkurse an. Spinning ist ein Herz-Kreislauftraining auf einer Art „modernem Hometrainer“ in der Gruppe mit Musik. Eine Probestunde ist jederzeit möglich. Der Kurs von

Trainerin Stephanie Krayer beginnt am 18. November und geht bis zum 31. März 2026 – immer dienstags von 19 20 Uhr. Ansprechpartner und Anmeldung: RSG Schwetzingen e.V., Karlsruher Straße 19 (im Bike&Fun-Radshop), Telefon 06202/12 62 50 oder www.vereine-radpower.de. dir/zg

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt

mit Putzmitteln oder die trockene Heizungsluft im Winter dazu beitragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Sofortmaßnahme Eincremen

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und

bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

Hausmittel: Fingerbad

Als Hausmittel hat sich darüber hinaus auch ein Fingerbad in Olivenöl bewährt. Dazu füllen Sie einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Öl und „baden“ die Nägel darin etwa zweimal die Woche für 10 Minuten. Eine Alternative zum Olivenöl ist etwa auch Zitronensaft, der zusätzlich lästige Verfärbungen entfernen kann.

Langfristige Ergebnisse
Sowohl beim Eincremen

als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass

der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

Kraftstoffe für die Nägel

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle Nahrungsergänzung ist für Konsumenten nicht immer einfach. Idealerweise enthält das Präparat folgende Nährstoffe:

- **Zink und Selen** zum Erhalt normaler Nägel
- **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein
- **Silizium** aus Kieselerde und Goldhirse, die bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt war.

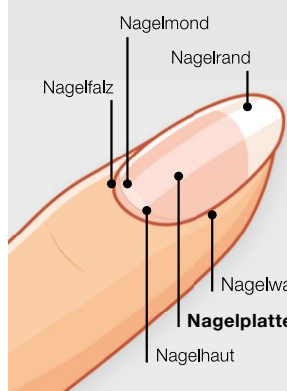
Sinnvolle Dosierung

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Nährstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistgekaufteste Produkt für feste Nägel.* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt immer mehr Anwender. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp: Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Jetzt überzeugen!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✔ Die Schönheitsformel für gesunde, gepflegte Nägel
- ✔ Mit Zink & Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✔ Plus Silizium, natürlichem MSM und Goldhirse



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. 60 Stk. **PZN 15390975** – 180 Stk. **PZN 19485477**

Narren erobern den Schlüssel zur Macht

FASNACHT: Die Karnevalisten müssen die Jury um „Marcus Bohlen“ mit ihren Darbietungen überzeugen und anschließend die Schützen besiegen.

Hockenheim. Pünktlich um 10.11 Uhr begrüßt Oberbürgermeister Marcus Zeitler die Fasnachtler der HCG Hockenheim und des CC Blau Weiß zum traditionellen Rathaussturm im Bürgersaal. In diesem Jahr veranstaltet die Stadtverwaltung den Rathaussturm in der „Supertalent Edition“. „Herzlich willkommen, ihr lieben Leut, zur schönen und fröhlichen Faschingszeit, doch was für einen Anblick muss ich hier ertragen, dass ihr euch überhaupt traut, euch hierher zu wagen, ohne Prinzessin und Prinz kommt ihr in mein Haus, normalerweise müsste ich jetzt sagen: Raus“, beginnt „Marcus Bohlen“ seine Rede.

Obwohl es in diesem Jahr kein Prinzenpaar in Hockenheim gibt, lässt der Oberbürgermeister Gnade walten. Die Fasnachtler bekommen ihre Chance, den Schlüssel zur Macht zu erobern. Dazu müssen die Narren an der knallharten Supertalent-Jury vorbei. Diese besteht aus Bürgermeister Matthias Beck als „Beck Darnell“, Oberbürgermeister Marcus Zeitler als „Marcus Bohlen“ und der Assistentin des Oberbürgermeisters Pia Ghazouani als „Pia Meis“. Um den „Schlüssel der Macht von dem Haus ohne Knete“ zu erobern, „müsst ihr



Die beiden Karnevalvereine HCG und CC Blau Weiß stürmen das Hockenheimer Rathaus. BILD: DOROTHEA LENHARDT

euch heute und jetzt den Arsch aufreißen“, fordert „Marcus Bohlen“. Den Anfang macht der Carnival Club Blau Weiß mit seiner Darbietung des Schlagers „Herzilein“. Allerdings können die als Wildecker Herzbuben verkleideten Narren die kritische Jury nicht so recht überzeugen. Auf der Leinwand erscheint ein rotes Kreuz und „Marcus Bohlen“ bewertet den Auftritt so: „Das war gar nix, das war mega kacke. Das könnt ihr in Schwetzingen machen, aber nicht hier in Hockenheim“.

Der Auftritt der Hockenheimer Carnevalsgesellschaft entspricht schon mehr dem Ge-

schmack der Supertalent-Jury. Mit dem Song „Gute Laune“ und dem dazugehörigen Tanz, der gerade überall in den sozialen Medien zu sehen ist, begeistern die Narren die Juroren.

Schützenverein verteidigt den OB mit wenig Erfolg

„Marcus Bohlen“ singt und tanzt im Sitzen mit und kommentiert die Aufführung kurz und knapp mit „mega, einfach mega“. Der goldene Buzzer ertönt und kürt die HCG somit zum Sieger – allerdings war das erst der Anfang. Der Popptan gibt den Schlüssel zur Macht nicht kampflos auf. Er lässt ihn

vom Schützenverein Hockenheim mit Spielzeugpistolen und Gummigeschossen verteidigen. Doch die Schützen haben keine Chance gegen die Narren. Bis zum Aschermittwoch hat die HCG nun die Macht. Die Carnevalsgesellschaften beenden den offiziellen Rathaussturm gemeinsam mit einem dreifachen Ahoi und einem „CC Ole“, bevor die Narren den mit Luftballons und Girlanden festlich geschmückten Bürgersaal verlassen. Anschließend wird auf dem Zehntscheunenplatz weitergefeiert und die fünfte Jahrestzeit um 11.11 Uhr gebührend begrüßt.

Melanie Wernz

Blutspender werden vom „Rondeau“ gepflegt

HILFSAKTION: Deutsches Rotes Kreuz meldet Neuerung beim festen Hockenheim-Termin ab November.

Hockenheim. Seit zehn Jahren ist die monatliche Blutspendeaktion des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Hockenheim ein fester Bestandteil des sozialen Engagements in der Region. Während der Corona-Pandemie musste die Verpflegung der Spender angepasst werden – statt warmem Essen wurden Tüten mit Snacks und Getränken verteilt.

Ab Dienstag, 18. November, 14.30 bis 19. 30 Uhr, gibt es eine erfreuliche Neuerung, meldet das DRK: Das Restaurant „Rondeau“ übernimmt die Verpflegung und startet mit einer Kartoffelsuppe mit separat gereichten Wiener Würstchen. Getränke stehen wie gewohnt zur Verfügung. Zusätzlich wird die Aktion weiterhin durch eine bewährte Partnerschaft mit Globus Hockenheim begleitet. Das Unternehmen unterstützt die Blutspendeaktionen in Hockenheim seit vielen Jahren und trägt wesentlich zum Erfolg bei, teilt das DRK mit.

Eine weitere wichtige Neuerung betrifft den künftigen Veranstaltungsort: Ab 2026 finden alle Blutspendeaktionen schließlich oben in der Stadthalle statt – auch in den Sommermonaten. Damit sollen die herausfordernden Bedingungen in der Sporthalle der Pestalozzi-Schule unter der Stadthalle vermieden werden. Durch die feste Bindung an die Stadthalle kann der bisherige Rhyth-



Blutabnahme: Das DRK bietet Spendern künftig warme Mahlzeiten des „Rondeau“ an. BILD: DRK-BLUTSPENDEDIENST BADEN-WÜRTTEMBERG – HESSEN

mus – jeder dritte Dienstag im Monat – nicht immer eingehalten werden. Ausweichtermine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Während der Aktionen wird ein Aushang mit den neuen Terminen bereitgestellt. Zusätzlich werden Terminkärtchen gedruckt, die direkt mitge-

nommen werden können. Die Organisatoren danken allen Spendern für ihre langjährige Unterstützung – und freuen sich auf viele weitere erfolgreiche Blutspendeaktionen in Hockenheim, jetzt mit warmem Essen und starker lokaler Partnerschaft, teilen sie mit.

zg

▼

▼

afrikanische Runddörfer

▼

Lehrling (ugs.)

ein Mohamedaner

▼

beständig

Staatsvermögen

▼

Vergnügen (engl.)

griech. Wettkampfspiele

verweilen

▼

Wasserstrudel (holländ.)

Ober

▼

besitzanzeigendes Fürwort

Abgott

Schultasche

▼

Tanzkapelle

flache Bodenverlebung

▼

Fräsrille

Figur in „Casa-blanca“ (Bogart)

▼

römische Göttin der Wahrheit

Widerspruch span.: Tag

Heidekraut

proben

5

Autor von „Peer Gynt“

antikes Zupfinstrument

10

Weizenart

Grazie

deutsche Silbermünze (14. Jh.)

chrstl. Ritterorden im MA.

niederländisch: eins

„Dickhäuter“

mit Freude

Fremdwortteil: zwischen

engl. Zahlwort: fünf

Leid

Mönchsrepublik (Griech.)

Anteilschein

Stand des „Blauen Blutes“

7

Quadrillfigur

landsch.: fit

deutscher Name Attilas

Nagetier

brennbares Gas

Getreidebündel

brit. Rockmusiker (David) †

krummes Gliedmaß

Jubelwelle im Stadion (La ...)

Bauchfett vom Schwein

Südwind am Gardasee

Material, Substanz

Greifvogel

britische Insel

Soldat in der Ausbildung

Kinderfrauen

Schwellung

altgedienter Soldat

1

Augenblicke

Tanzlokal (Kw.)

Ziegenpeter

Schlange im „Dschun-gelbuch“

ein Werk Heines (... Troll?)

Zehnfußkrebs

boshafte Schadenfreude

Stinktier

Schiffszubehör

Tip

Arzneimenge

Liebesmahl

Beschädigung im Stoff

Fortbewegung zu Fuß

italienisch: ja

Ölpflanze

Zeltalter

9

peinlicher Vorfall

Rotweinsbowle

keimfrei

altes Wohnhaus

Marge, Differenz

großes Meeres-tier

Weltmeer

Bodenverlebung

sonderbar

Badezimmer-einrichtung

Wortteil: natürlich naturbe-lassen

Hauptstadt von Tibet

Palmenfrucht

kurz für: daraus

amüsante Unterhaltung

4

Wortteil: natürlich naturbe-lassen

Hauptstadt von Tibet

Palmenfrucht

kurz für: daraus

amüsante Unterhaltung

4

Nachkomme

überelstimmend

Anpassung in der Natur

englisch: du

islam. Herrscher in Indien

Speisefische, Goldbrassen

biblische Männergestalt

Konto-seite (Soll)

süddt.: Hausflur Getöse

dalmatische Insel

zentralafrikan. Pygmäenstamm

veraltet: Frau

borgen

eine Ampelphase

öde, ein-tönig

Süßwasser-raubfisch

tippen

dicker Metallfaden

11

Teil-mengen

Emirat am Persischen Golf

Fremdwortteil: doppelt

üben, tra-nieren

rechter Neben-fluss der Rhône

ängstlich

See-räuber (Mz.)

Himmelskörper

3

Neuauflage, Nachdruck

menschlich

hoch im Preis

Vulkan auf Sizilien

einleuchtend

frech, flott

Arznei-mittel-form

Küstenhochland

Wolfs-schar

asiat. Staaten-verbund (Abk.)

Haut-farbtön

deutsche Vorsilbe

kleines Fein-gebäck

8

ugs.: sehr viele

nieder-säch-scher Hafen

Leicht-athlet

asiatische Völkergruppe

ver-muten

franzö-sischer Artikel

Kerker

Körperorgan

Entschädi-gung

Haut am Hirsch-geweih

Nies-geräusch

Leicht-metall (Kurz-wort)

kauka-sischer Stein-bock

traurfg, öde

katala-nischer, mallorq. Artikel

Rund-funk-sprecher

ent-schlo-sen

franzö-sisch: auf

ein Metall

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Der Rätselspaß in Ihrer BAZ

Auflösung des letzten Rätsels

BSI I S E P I U A A R A A
REINEKE FREIBAD KNICKER LEMMING
MALDERPEL R KEHLE T REGEN M S
TEQUILA R MATTE A BALS A KEMAL
BONUS C UNTAT E R U N E A GIER EGO
F A P H A S E R L U C A S B A S T E L N A L E K
E I S T E E C A T A L E R G E H O E L Z I R U B I N
I N R I D S H I R T O E L E N P R O G E N U S E B
B D A B E I A W I E D M A R N O
F I N A L H N U F I I P O L S T E R
E I S R S E N A T M O N S T E R T U
L T A P I R H U E X O T G O R G E L
A T M E N S S U N T S E K T O R E
R U K A E M M E N S C G K A B E L I K E
A B F A L L A H A L T B A R D E K O R I T A L E R
A T U E O F R U E H O R U F E N A P U L L I L L I E
E S T A A T M T R I A S M A L A R M A S S E L N
S T O L Z S P I N I E L P O L K A
B I T I L E P R A M F I B E L T A
R S P E E R A S E R I E D E U E R
K E R N V B E T E N A P A C K E I S
N A T H E N E R L K L E I N E L L E
F E N C H E L L I N E A L E S T E L L E N
N K E Y S T E T S

Narren geben gemeinsam den Startschuss für die Fünfte Jahreszeit

FASNACHT: Am Brühler Brunnen eröffnen die „Kollerkrotten“ und die „Göggel“ die Kampagne.

Brühl. Er scheint sich zu so etwas wie dem Kuckuck der närrischen Uhr zu mausern: der Brühler Bürgermeister Dr. Ralf Göck. Er erschien am Elften im Elften um Punkt 11.11 Uhr – nicht eine Minute früher, keine später – auf der Bildfläche und grüßte sofort mit einem standesgemäßen „Ahoi“ die versammelten Narren in Rot-Schwarz und Blau-Weiß rund um den Brühler Krottenbrunnen.

Die folgten seinem Beispiel mit einem dreifachen Narrenruß, wenngleich auch einen Hauch zu spät – es fand sich aber noch keine Zwei im Zeit-

punkt. Es war keine allzu große Streitmacht, die da die neue Fasnachtskampagne willkommen hieß. Krankheiten und berufliche Verpflichtungen hatten sichtbare Breschen in Truppe geschlagen.

Die „Kollerkrotten“ mussten sogar auf ihre noch amtierende Lieblichkeit Samantha die I. mit feurigem Glanz verzichten, die „Göggel“ auf ihren Präsidenten Bernhard Motzenbäcker. Dennoch präsentierte sich das kleine, aber feine Aufgebot an Elferäten, Senatoren, Urgesteinen, weiteren Mitgliedern und sogar vereinzelt Gardemädchen

bestens aufgelegt an diesem Dienstag.

Dafür sorgten auch die frisch gebackenen Lieblichkeiten Anne I. aus der Prinzessinnenfamilie und Emilia I. von Rad und Spagat dem „Göggel“-Stall, die ihr jeweiliges Motto so vorzutragen, das es beeindruckend routiniert erklang – und das nach vier Tagen auf dem Thron.

„Das Warten hat ein Ende – jetzt beginnt die Fünfte Jahreszeit“, erklärte Prinzessin Anne, die ihre Reime bereits auswendig vortrug. Und auch Emilia mit dem Glitzerkrönchen eroberte sofort die Herzen der



Die Karnevalisten der Bühler „Kollerkrotten“ und der „Rohrhöfer Göggel“ eröffnen pünktlich um 11.11 Uhr die neue Fasnachtskampagne am Krottenbrunnen mit lautstarkem „Ahoi“.

Karnevalisten – darunter am Ende auch einige „nichtuniformierte“ Einwohner der Hufeisengemeinde.

Sitzungspräsidentin Rebecca Seppich-Polauer und Präsident André Diemand von den „Kollerkrotten“ und „Göggel“-Ehrenpräsident Gerhard Luksch versprachen nicht nur ihnen eine vielversprechende Kampagne bis hin zum 66. Fasnachtszug am Dienstag, 17. Februar. „Wir freuen uns darauf“, erklärte Göck und zeigte sich jetzt schon gespannt auf die Herausforderungen beim Rathaussturm am Dienstag, 6. Januar. Ralf Strauch

Gesundes Frühstück läuft weiter

Brühl. Nach vielen Jahren engagierter Arbeit übergab die Gründerin der Stiftung „Sternenglück für Brühler und Rohrhöfer Kinder“, Monika Zoepke, bei der Aktion „Gesundes Frühstück“ die aktive Verantwortung in neue Hände. Nach ihrem Wegzug aus Brühl vor einigen Jahren war es ihr ein Herzensanliegen, die Arbeit für die Kinder in Brühl in bewährter Form fortgeführt zu wissen. Ihre Stiftung wird als Verein „Sternenglück für Kinder“ weitergeführt – getragen von einem engagierten Team, das die Idee von Hilfe, Teilhabe und Gemeinschaft lebendig hält, lobte sie bei ihrem letzten „dienstlichen“ Besuch in der Jahnschule. Die Stiftung Sternenglück hat seit vielen Jahren Kinder in der Gemeinde Brühl unterstützt – immer dort, wo andere Fördermöglichkeiten nicht greifen. sbr



Julian Weßling
Mediabberater

Ihr Ansprechpartner für:
Schwetzingen, Öfersheim,
Plankstadt, Ketsch, Brühl, Speyer,
Hockenheim, Neußßheim, Altlußßheim,
Reilingen, Oberhausen-Rheinhausen
und Waghäusel

Kontakt:
Telefon: 06202 205-338
j.wessling@haas-mediengruppe.de

BAZ



VERLOSUNG
Mitmachen und gewinnen!

Bis 17.11.2025, 12 Uhr mailen und gewinnen!!!
Schreiben Sie uns eine Mail unter verlosung@haas-publishing.de mit Ihrer vollständigen Adresse und nennen das Lösungswort „Hoffenheim“. Gewinnen können Sie Eintrittskarten für das Spiel **TSG Hoffenheim gegen FC Augsburg** am **29.11.2025 um 15:30 Uhr**, in der PreZero Arena, Sinsheim.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barauszahlung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Informationen zum Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten finden Sie unter: baz-medien.de/datenschutz. Mitarbeiter der Badischen Anzeigen Verlags-GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

BAZ



HAAS
MEDIENGRUPPE

BAZ
BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
HEIDELBERG

„Dein erster Job! - 2 Stunden pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, in deinem Wohnort.

Mindestalter 13 Jahre.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

WIR FEIERN JUBILÄUM!

Noch wenige Tage!

Jetzt aber schnell!

Geschirrspüler geschenkt!*

Abbildung ähnlich. *Beim Küchenkauf ab 4.990,- innerhalb des Aktionszeitraums **bis 15.11.2025**. Passend zum Elektro-Geräte-Set. Nur gültig für Neuaufträge.

1985 – 2025 möbel · küchen

40 Jahre peeck

Westfalia Möbel-Peeck GmbH **mobel-peeck.de**
68309 **Mannheim**, Turbinenstr. 30-32, Tel. (06 21) 727 08-0
67547 **Worms**, Petrus-Dorn-Str. 9, Telefon (062 41) 91011-0
Wir sind für Sie da von Mo. bis Fr. 10–19 und Sa. 10–18 Uhr

STELLENMARKT

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Das Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer, Krankenhaus der Schwerpunktversorgung, verfügt über 484 Planbetten und 32 tagesklinische Plätze in den Fachabteilungen Innere Medizin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Gefäßchirurgie, Allgemein- und Visceralchirurgie, Anästhesie, Pädiatrie und Neonatologie sowie den Sektionen Gelenkchirurgie und Neurochirurgie und versorgt jährlich ca. 26.000 stationäre Patientinnen und Patienten.

Zur Verstärkung unseres OP-Teams und Erweiterung unserer OP-Kapazität suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Pflegerische Bereichsleitung (w/m/d) OP Pflege

in Teil- oder Vollzeit.

Für Rückfragen steht Ihnen gerne Miriam Maier, Pflegedirektorin, unter Tel. 06232 22-1526 oder unter pflegedirektion-kh-sp@diakonissen.de zur Verfügung. Gerne sind wir auch per WhatsApp oder Signal für Sie erreichbar unter Tel. 0171 6250822.

Weitere Informationen sowie unser Online-Bewerbungsformular finden Sie unter:



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer



„Der perfekte Nebenjob! - Einmal pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, direkt im Wohnort.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

KRAFTFAHRZEUGE

KFZ-KAUFGESUCHE

Kaufe alle Schrottautos Mobil 0151-71872306 Telefon 06258-5089921

KFZ BAR ANKAUF Alle Fahrzeuge PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger. Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal). Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar. **06158 - 6086988 0173 - 3087449**

Kaufe PKW, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, auch mit Mängeln, bitte alles anbieten. Zahle bar und fair. 0177-3105303 und 06158-7488214

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Alle auch mit Mängeln oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar **Tel. 06158-6086991, 0173-3087449**

SOFORT BARZAHLUNG für Ihren Gebrauchtwagen! Ankauf von PKWs, auch mit Unfall-Motorschaden und ohne TÜV! DÜLGER Automobile Wiesloch, 0176 / 23157167 od. 06222 / 6859041

KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair. **24 Stunden erreichbar! 06157/9168006 und 0174/6004673**

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise! Tel.: 0151/71872306 • 06258/5089921

Kaufe Wohnmobile, Wohnwagen Zustand egal, alles anbieten, zahle bar. Auch mit Mängeln und Schäden. **0177 - 3105303**

SUCHE FAHRZEUGE PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar. **0151/71872306 • Tel.: 06258/5089921**

**Oftersheim**
IMMER MITTENDRIN

Die **Gemeinde Oftersheim** (12.200 Einwohner (m/w/d) im Rhein-Neckar-Kreis bietet in der kommunalen Albert-Schweitzer-Kindertagesstätte einen

Praktikumsplatz für das Anerkennungsjahr im Kindergartenjahr 2026/2027

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum **30.11.2025**.

Die detaillierte Stellenanzeige finden Sie unter dem nebenstehenden QR-Code oder unter: <https://www.oftersheim.de/3086084>



WWW.OFTERSHEIM.DE

STELLENANGEBOTE

Attraktive Frauen und Studentinnen! Wer hat Spaß am Massieren? Ungelernte auch gerne. Gute Verdienstmöglichkeiten, flexible Arbeitszeiten. www.studioevita.de ☎ 0176 / 81402355

Fahrer & Begleitpersonen für Schulbusfahrten mit behinderten Kindern gesucht. Mini- oder Teilzeitjob. Jetzt bewerben unter Tel: 0621-491420 oder unter feuerstein@personenbefoerderung.com

Wir bringen Menschen zu Jobs und Jobs zu Menschen **BAZ**

IMMOBILIEN

IMMOBILIENVERKÄUFE

WOHNUNGEN

IMMOBILIENGESUCHE

Von Privat: Suche Eigentumswohnung in jedem Zustand Tel. 06 21 – 48 92 91 15

Suche Eigentumswohnung von privat. 06205 3794315

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Das Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer, Krankenhaus der Schwerpunktversorgung, verfügt über 484 Planbetten und 32 tagesklinische Plätze in den Fachabteilungen Innere Medizin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Gefäßchirurgie, Allgemein- und Visceralchirurgie, Anästhesie, Pädiatrie und Neonatologie sowie den Sektionen Gelenkchirurgie und Neurochirurgie und versorgt jährlich ca. 26.000 stationäre Patientinnen und Patienten.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine:n

MFA (w/m/d) für das Chefarztsekretariat Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie

in Teil- oder Vollzeit.

Für Rückfragen steht Ihnen gerne Jonas Sewing, Geschäftsführer, unter Tel. 06232 22-1796 oder unter jonas.sewing@diakonissen.de zur Verfügung.

Weitere Informationen sowie unser Online-Bewerbungsformular finden Sie unter:



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

CAMPING/WOHNWAGEN

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen ☎ 03944-36160 - www.wm-aw.de - Fa.

ZWEIRÄDER

Suche Mofa, Moped, Motorrad, auch reparaturbedürftig unter der Rufnummer 0157.57609007

HEIRAT & BEKANNTSCHAFTEN

Ich, Marlies 74 J., verwitwet, bin e. gut-mütige, fleißige Frau v. Lande, ich liebe die Natur, kochen, backen, Tagesausflüge mit meinem Auto. Da ich ganz alleine bin, suche ich pv einen ehrlichen Lebenspartner gerne bis 85 J., alles Weitere können wir gerne persönlich besprechen ☎ 0151 - 62913877

FIÖH-, TRÜDEL- & ANTIKMARKT!! Neckarsteinach: Vierburgenhalle. So, 23.11., 10-17 Uhr. Beheizt! Eintritt 2 Euro, Info: www.flohmkt-raebiger.de, Tel./WhatsApp: 0171-2024857

Su. Stand-Wanduhren, Kamin-Kuckucksuhren, Pendeluhren, Armbanduhr aller Art - auch defekt uvm. ☎ 0171/2964194

KAUFGESUCHE

Su. Stand-Wanduhren, Kamin-Kuckucksuhren, Pendeluhren, Armbanduhr aller Art - auch defekt uvm. ☎ 0171/2964194

KONTAKTE

**BIENENSTOCK**
EROS CENTER

www.bienenstock-heidelberg.de

DIENTSTLEISTUNGEN

HAUS- U. GARTENSERVICE Schnell-zuverlässig-fair. ☎ 0176 22902705

Steff's Umzüge-Haushaltssauflösung! ☎ 06227 / 3847703, Handy 0174 / 5427618, Fax 06227 / 3847704

Glas- & Fensterreinigung Zuverlässig, gründlich, preiswert. Jetzt anrufen! ☎ 06202 - 665 40 61

Dachdecker. Altbau, Neubau, Garage, Dachdeckung, Naturschiefer, Isolierung. ☎ 0175/7116917



Hier fühle ich mich sicher, weil ich hier den besten Schutz erhalte.

Wöchentlich über 240.000 Exemplare in Nordbaden, Südhessen, Odenwald und Kraichgau

BAZ

Saubere Energie vom Gemeindehausdach

VERTRAGSABSCHLUSS : Neue und leistungsstärkere Photovoltaik-Anlagen lösen einstiges Vorzeigeprojekt ab und sollen dank Speicher Eigenbedarf weitgehend decken.

Neulußheim. Für die Kirchengemeinde Neulußheim war die Vertragsunterzeichnung für die Errichtung neuer Photovoltaikanlagen ein besonderer Moment. Gekommen waren Rudi Lehmayr, Geschäftsführer der Firma So.Le. green energy, und sein stellvertretender Vertriebsleiter Marco Zambito, Hans Reichert, Architekt der Evangelischen Landeskirche, Pfarrerin Isabelle Schwiderski sowie die beiden Kirchengemeinderäte Dierk Esau und Jonas Ballreich vom Technikausschuss.

Bewahrung der Schöpfung durch sparsamen und intelligenten Umgang mit Ressourcen: Das ist der Kirchengemeinde Neulußheim seit vielen Jahren ein wichtiges Anliegen, in diesem Bereich ist sie vorbildlich. Das zeigte sich schon beim Bau des Gemeindehauses, dessen 20-jähriges Bestehen kürzlich gefeiert wurde (wir berichteten).

Das Gemeindehaus wird mit Wärmepumpen beheizt und trägt eine Photovoltaikanlage auf dem Dach – damals Spitzentechnologie, heute selbstverständlich. 2006 gründete der Kirchengemeinderat den Arbeitskreis „Grüner Gockel“, der unter dem Dach der Landeskirche Umweltmanagement betreibt. Die Zertifizierung nach dem EU-weiten Umweltmanagementsystem

EMAS erfolgte im Jahr 2007 und im Jahr 2010 wurde das Umweltprojekt revalidiert.

Nach 20 Jahren Leistung zwanzigfach gesteigert

Nun, 20 Jahre später, läuft die EEG-geförderte Einspeisevergütung der 3-Kilowattpeak-Photovoltaikanlage aus. Gleichzeitig sind PV-Anlagen inzwischen erheblich leistungsfähiger und kostengünstiger geworden. Daher fasste der Kirchengemeinderat den Beschluss, die gesamte Fläche der Flachdächer des Gemeindehauses für die Erzeugung von umweltfreundlichem Solarstrom zu nutzen. Dieser Strom soll vor allem für den Betrieb des Gemeindehauses, insbesondere der Wärmepumpen, genutzt werden. Nicht benötigter Strom wird ins öffentliche Stromnetz eingespeist und vergütet.

Im Laufe der vergangenen zwölf Monate haben Dierk Esau und Jonas Ballreich vom Technik- und Bauausschuss der evangelischen Kirche Neulußheim sich intensiv mit der Technik einer solchen Anlage beschäftigt und mit spitzer Feder und umfangreichen Berechnungstabellen die wirtschaftlich sinnvollste Lösung herausgearbeitet. Parallel wurden Angebote mehrerer Fachfirmen eingeholt und die Finanzierung mit



Dierk Esau, Jonas Ballreich, Pfarrerin Isabelle Schwiderski, Rudi Lehmayr, Hans Reichert und Marco Zambito nach der Vertragsunterzeichnung

BILD: RENATE HETTWER

der Landeskirche geklärt. Das Ergebnis: Es werden zwei PV-Anlagen mit je 29,7 Kilowattpeak errichtet. Eine Anlage wird den Eigenbetrieb mit Strom versorgen. Die zweite Anlage wird ausschließlich ins Netz einspeisen.

Größter Teil des Batteriespeichers als Spende des Erstellers

Bei der Auswertung der Angebote erwies sich die ortsansässige So.Le. green energy GmbH als günstigster Anbieter, sowohl bezüglich der Kosten als auch wegen der geduligten und kompetenten Beratung. Als be-

sonderes Extra hat So.Le. erklärt, der Kirchengemeinde den größten Teil des Batteriespeichers zu spenden, der für die Eigennutzung des Stroms eine große Rolle spielt.

Das Ziel der Klimaneutralität in der Landeskirche rückt damit einen Schritt näher. Beide Anlagen werden von der Evangelischen Energie GmbH, einer Tochter der Landeskirche, finanziert und in Auftrag gegeben. Die Abwicklung übernimmt die KSE GmbH, ein nicht gewinnorientiertes Unternehmen der vier Kirchen in Baden-Württemberg, das auch die Kirchengemeinde Neulußheim

in allen Energiefragen berät und unterstützt. Die evangelische Kirchengemeinde Neulußheim beschloss im Oktober, die gesamte Dachfläche an die Evangelische Energie zu verpachten und die Teileinspeiseanlage von ihr zurückzupachten. So werden für die neue PV-Anlage weder Kapital der Kirchengemeinde noch Darlehen benötigt. Die Wirtschaftlichkeit der Teileinspeiseanlage beruht vor allem auf dem Eigenverbrauch, also der Einsparung von Strombezugskosten. Dank des großen Batteriespeichers wird ein recht hoher Eigenverbrauchsanteil erreicht, sodass die Kirchengemeinde einen Überschuss von rund 1.000 Euro im Jahr erwartet. Die Volleinspeiseanlage wird von der KSE GmbH kostendeckend, wenn auch nicht mit großem Gewinn, betrieben werden.

Bewahrung der Schöpfung als Hauptmotivation

Die Motivation für die Errichtung der Anlage ist vor allem die Bewahrung der Schöpfung. Durch diese Maßnahme rückt das Ziel der Klimaneutralität in der Landeskirche einen Schritt näher. Mit der Unterzeichnung der Pachtverträge sowie der Beauftragung der So.Le. durch die KSE fällt der Startschuss für das Projekt. Die Anlage soll im Januar 2026 in Betrieb gehen. *rw*



Kreativität im Alten Bahnhof mal anders: Die Strickrunde bei den Landfrauen nutzt die Zeit des Handarbeitens auch zum Austausch..

BILD: RENATE HETTWER

Kreative Strickrunde

HANDARBEIT: Landfrauen organisieren Treff im Alten Bahnhof.

Neulußheim. Stricken macht Spaß und entspannt: Auf Einladung der Landfrauen Neulußheim haben sich zehn willbegierige Frauen unter der Leitung von Elfriede Damrau und Christel Scholl an vier Diensten im Alten Bahnhof getroffen, um gemeinsam in ihrer Strickrunde ihre Kreativität freien Lauf zu lassen.

Anfänger und Fortgeschrittene hatten beim ausschließlich Sockenstricken jede Menge Spaß. Jeder, der sich schon einmal daran versucht hat, kennt die Schwierigkeit des Fersenstrickens. Für die Sockenkreaturinnen im Alter von 36 bis 83

Jahren war das kein Problem. Mit der einfachen Form des Strickens der Bumerang-Ferse hatte die erfahrene Leiterin Elfriede Damrau dazu einen guten und entspannenden Tipp auf Lager.

Organisatorin Martina Mross lobt die entspannte Atmosphäre

Organisatorin Martina Mross lobte die entspannte Atmosphäre des kreativen Miteinanders und der geteilten Freude und hofft, dass die gestrickten Socken bald für warme Füße sorgen mögen. Das Wetter passt ja inzwischen. *rw*

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Einrühren, genießen, einschlafen!

Innovativer Gute Nacht Drink begeistert!

18 Grad im Schlafzimmer, kein spätes Abendessen oder noch ein paar Seiten lesen – es gibt viele Tipps, die das Einschlafen fördern sollen. Trotzdem wälzen sich Millionen Nacht für Nacht im Bett. Doch was in anderen Ländern längst ein Mega-Trend ist, gibt es jetzt auch bei uns: Einen natürlichen Schlaf-Drink, der das Einschlafen so einfach und lecker macht wie nie.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken. Schon kleine Rituale am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen Baldriparan Gute Nacht Drink fällt es noch leichter, den Tag zulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter

Getragen wird der neue Abendmoment von einer innovativen Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensys-



tem bei. Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.^{1,2}

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine wohlschmeckende Tasse

voller Abendruhe. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)

www.baldriparan.de

Träge Verdauung? Verstopfung?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Die Folge: Eine träge Verdauung bis hin zu Verstopfung. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur

so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst

bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18788684)

www.kijimea.de

Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery • Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes • Abbildung Betroffenen nachempfunden

SERVICE FÜR SENIOREN

Der Pflegegrad ist bewilligt – wie geht es nun weiter?

Hilfebedarf klären, Rat holen, vorsorgen: Das hilft bei der Pflegeorganisation.



Pflegezentrum
Hockenheim GmbH
M. Offenloch



Kranken- und
Altenpflege-Service
Manuela Offenloch

... Pflege mit Herz und Verstand

**Unser Konzept seit über 30 Jahren
„Pflege aus einer Hand“**

- Pflege zu Hause
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Pflege bei Verhinderung der Angehörigen
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege

Beratung und Information:
Wilhelm-Herz-Str. 129 · 68766 Hockenheim
Pflegezentrum: Tel. 06205 291-0
Ambulanter Pflegedienst: Tel. 06205 14 588



Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Region Schwetzingen-Hockenheim

**Die beste Betreuung
für Hauseigentümer und Vermieter**

Wir kümmern uns mit unserem VermieterService um die Vermietung Ihrer Immobilie. Gehen Sie von Anfang an auf Nummer sicher! Infos unter vermieterservice.hug.rsh.de



**Haus & Grund
Region Schwetzingen-Hockenheim**
Heidelberger Str. 17 • 68766 Hockenheim
Scheffelstr. 55 • 68723 Schwetzingen
Tel. 06205 17504 oder 06202 12748-17
service@hug-rsh.de • www.hug-rsh.de



**Service-Wohnen & Pflege
PARKSTRASSE**

**„HIER WERDE
ICH WERT-
GESCHÄTZT!“**

DAUER- UND KURZZEITPFLEGE

Mit Liebe und Respekt sorgen wir in Ketsch für die uns anvertrauten Menschen. Lebensfreude und Lebensqualität auch für den Fall, dass Sie Unterstützung benötigen – avendi ist stets für Sie da!

Sie möchten mehr erfahren? Sprechen Sie uns an!

Service-Wohnen & Pflege PARKSTRASSE
Parkstraße 5 | 68775 Ketsch
Tel. 06202 8594-000 | E-Mail parkstrasse@dus.de

 www.avendi.de

Es ist geschafft: Nach Antragstellung und Begutachtungstermin ist der Pflegegrad endlich da, und es stehen Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Aber wie geht es jetzt weiter? „Als erstes sollte man klären, an welchen Stellen der größte Hilfebedarf besteht“, rät Constanze Weinert, Beraterin bei einer Pflegeberatung. „Helfen kann dabei das Pflegeprotokoll, das man für die Begutachtung geführt hat. Auch im Gutachten selbst steht, wo die Selbstständigkeit besonders eingeschränkt ist. In diesen Bereichen sollte man ansetzen.“ Das beginne mit einfachen Maßnahmen, wie in der Küche den Kühlschrank höher zu stellen, um das Bücken zu ersparen, oder im Haus das Schlafzimmer nach unten zu verlegen.

Beratung hilft bei Auswahl der Leistungen

Schon ab Pflegegrad 1 steht außerdem der Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat zur Verfügung, der zum Beispiel für Hilfe im Haushalt, Alltagsbegleitung oder Gruppenangebote eingesetzt werden kann. Auch zu Umbauten in der Woh-



Steht der Pflegegrad fest, sollte pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen gemeinsam überlegen, wie die Versorgung am besten organisiert werden kann.

BILD: DJD/COMPASS PRIVATE PFLEGEBERATUNG

nung – etwa für eine bodengleiche Dusche – zahlt die Pflegeversicherung einen Zuschuss. Ab Pflegegrad 2 gibt es dann Pflegegeld für die häusliche

Pflege oder die Pflegesachleistung für einen Pflegedienst, außerdem weitere Leistungen wie Tages- und Nachtpflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpfle-

ge.

Wie man die verschiedenen Leistungen für die eigenen Bedürfnisse am besten nutzen kann, lässt sich mit fachlichem

Rat im Rahmen einer Pflegeberatung klären. Am besten ist eine unabhängige, neutrale und kostenfreie Beratung.

Sozialkontakte nicht vergessen

Neben praktischen Hilfen sollte auch auf das Aufrechterhalten sozialer Kontakte geachtet werden. „Dieser Punkt ist für das gesamte Wohlbefinden sehr wichtig“, betont Weinert. Deshalb möglichst nie ganz alleine pflegen, sondern weitere Angehörige einbinden, Freunde und Bekannte informieren und bei Kontakten unterstützen. „So ermöglicht vielleicht ein Rollator, das Haus wieder zu verlassen und spazieren zu gehen oder Nachbarn zu treffen, ein Hörgerät kann Telefonate erleichtern“, erklärt die Fachfrau. Nicht zuletzt sei auch Vorsorge wichtig:

„In einen Notfallpass kann man Krankheiten und Kontaktpersonen eintragen sowie auf bestehende Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten hinweisen. Auch für den Pflegenden ist so ein Notfallpass sinnvoll, damit pflegebedürftige Angehörige nicht unversorgt bleibt, falls einmal etwas passiert.“

djd/red

Pflegeaufgaben fair verteilen

Pflege: Auch aus der Distanz können Angehörige unterstützen.

Die Pflege von Angehörigen ist eine verantwortungsvolle und oft zeitintensive Aufgabe. „Eigentlich sollte das niemand ganz allein schultern müssen“, meint Annika Wissen von einer Pflegeberatung. In der Praxis sei es aber oft so, dass einige Familienmitglieder weit entfernt von der pflegebedürftigen Person wohnen, während andere im gleichen Ort leben. Diese übernehmen dann häufig automatisch den größten Teil der Pflege – und fühlen sich nicht selten allein gelassen. „Dabei können Angehörige auch aus der Distanz einen wichtigen Beitrag leisten und so die oder den hauptsächlich Pflegenden spürbar entlasten“, weiß die Fachfrau.

Die mentale Last teilen

Neben der direkten Versorgung gibt es nämlich viele organisatorische Aufgaben, die ortsunabhängig erledigt werden können. „Entfernt lebende Verwandte können sich etwa um Termine kümmern, Schriftwechsel erledigen und Anträge für Wohnungsumbauten oder Beihilfe stellen“, so Wissen. „Oft hilft schon das Mitdenken, damit die sogenannte Mental Load nicht nur auf einer Person lastet.“ Ideal sei es, eine Helferkonferenz zu veranstalten, an der alle Beteiligten teilnehmen. Die besprochene Aufgabenverteilung wird dann schriftlich festgehalten. „Bei solchen Helferkonferenzen kann auch eine Pflegeberatung

unterstützen. Bewährt hat sich häufig die Beratung per Videosprache, die auch weit voneinander entfernt lebende Verwandte schnell an einen Tisch bringt“, erklärt Wissen.

Kreis der Helfenden erweitern

Es müssen aber nicht immer nur Familienmitglieder sein, die die pflegenden Angehörigen vor Ort unterstützen. „Weitere Personen einzubeziehen ist eine gute Idee“, rät die Pflegeexpertin. „So können vielleicht Nachbarn oder Nachbarinnen mal nach dem Rechten sehen oder etwas vom Einkaufen mitbringen. Und auch ehrenamtliche Besuchsdienste

für Senioren sind eine wertvolle Möglichkeit, um die Betreuung durch die vor Ort lebenden Angehörigen zu ergänzen und im Alltag zu unterstützen.“ Hier können aus der Distanz Pflegenden beispielsweise geeignete Angebote recherchieren und den Kontakt vermitteln. Nicht zuletzt gebe es noch eine Unterstützungsmöglichkeit, die auch über die Distanz geleistet werden kann und eigentlich ganz einfach ist: „Zuhören – und zwar sowohl der pflegenden als auch der pflegebedürftigen Person. Denn über Probleme reden zu können, ist fast genauso wichtig wie praktische Hilfe zu erhalten.“

djd/red



BO SENIORENZENTRUM

**JETZT NEU:
HAUSMEISTERSERVICE**

LANGZEIT- & KURZZEITPFLEGE

TAGESPFLEGE

AMBULANTER PFLEGEDIENST

PHYSIOTHERAPIE

**MANNHEIMER LANDSTRASSE 25
68782 BRÜHL**

Telefon: 06202-708-0
E-Mail: kontakt@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-seniorenzentrum.de

Mit Herz und Kompetenz

Zur Einsamkeit

Hörprobleme: Soziale Isolation kann folgen.

Ein Lachen, das man nicht mehr richtig hört. Ein Gespräch, das an einem vorbeirauscht: Wenn das Hören nachlässt, geraten nicht nur Worte, sondern auch Beziehungen aus dem Takt. Was folgt, ist oft der stille Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. Die Einsamkeit hält Einzug in den Alltag. Laut dem aktuellen Einsamkeitsreport der Techniker Krankenkasse fühlen sich rund 60 Prozent der Deutschen allein. Was viele nicht wissen: Eine der Ursachen kann gerade im Alter ein unbehandelter Hörverlust sein.

Ein erschreckender Teufelskreis

„Schlecht sehen trennt von den Dingen. Schlecht hören trennt von den Menschen.“ Diese alte Weisheit bekommt durch neue Forschungen erschreckende Aktualität und deckt einen Teufelskreis auf: Soziale Isolation und Hörverlust bedingen sich gegenseitig: Wer schlechter hört, meidet Begegnungen – das macht einsam. Diese Einsamkeit wiederum fördert Stress, der das Gehör weiter schädigt. Eine britische Langzeitstudie mit knapp 500.000 Teilnehmenden zeigte: Wer sich

häufig allein fühlt, hat ein um 24 Prozent erhöhtes Risiko für Hörverlust – bei Frauen sind es sogar 30 Prozent.

Rechtzeitig gegensteuern

Doch das muss kein Schicksal sein. Denn man kann frühzeitig gegensteuern. Ein erster Schritt ist, das Gehör regelmäßig testen zu lassen – am besten bereits bei ersten Anzeichen wie häufigem Nachfragen oder dem Gefühl, Gesprächen nicht mehr gut folgen zu können. Wird ein Hörverlust festgestellt, können moderne Hörsysteme helfen, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Denn je früher dies geschieht, umso größer ist auch langfristiger Hörerfolg.

Wege aus der Einsamkeit

Genauso wichtig ist es darüber hinaus, soziale Kontakte bewusst zu pflegen. Ein Spaziergang mit Nachbarn, der Besuch im Seniorencafé oder ein Ehrenamt bieten nicht nur Abwechslung, sondern stärken das Gefühl von Zugehörigkeit. Wer sich belastet fühlt, kann psychosoziale Angebote nutzen – etwa Gesprächsgruppen, Selbsthilfee-Initiativen oder professionelle Beratung.

djd/red

SERVICE FÜR SENIOREN



Im besten Fall entscheiden Seniorinnen, Senioren und Angehörige Hand in Hand, welche Pflegeform und welcher pflegende Partner zu ihnen passt.

BILD: SABINEVANERP/PIXABAY.COM

Was passt zu uns?

Orientierungshilfe: Wichtige Kriterien für die Auswahl der passenden Pflegeform.

Die Entscheidung für ein Pflegeheim oder einen ambulanten Pflegedienst zählt zu den wichtigsten Schritten im Leben vieler älterer Menschen und ihrer Familien. Verschiedene Faktoren beeinflussen die Wahl der passenden Unterstützung – von der medizinischen Versorgung über die persönliche Betreuung bis hin zur Nähe zum gewohnten Umfeld.

Pflegeheim oder Pflegedienst: Die richtige Lösung für jede Lebenssituation

Nicht immer ist ein Umzug in ein Pflegeheim notwendig. Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Ambulante Pflegedienste bieten hierfür umfassende Unterstützung. Sie übernehmen Aufgaben wie Grundpflege, medizinische Versorgung, Hilfe im Haushalt oder

Begleitung zu Arztterminen. Die Leistungen werden individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt und ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben im vertrauten Zuhause.

Vorteile ambulanter Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste bieten Flexibilität und erhalten die Selbstständigkeit. Die Pflegekräfte kommen regelmäßig ins Haus und unterstützen bei alltäglichen Aufgaben. Auch Angehörige werden entlastet, da sie sich auf professionelle Hilfe verlassen können. Die Kosten für ambulante Pflege werden – je nach Pflegegrad – anteilig von der Pflegekasse übernommen. Ein persönliches Beratungsgespräch hilft, den passenden Dienst und das richtige Leistungspaket zu finden.

Das passende Pflegeheim

finden

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr ausreicht, kann ein Pflegeheim die richtige Wahl sein. Die Suche beginnt mit einer Bestandsaufnahme der eigenen Wünsche und Anforderungen. Neben der medizinischen Versorgung zählen auch die Lage, das Freizeitangebot und die Atmosphäre im Haus zu den entscheidenden Kriterien. Ein persönlicher Eindruck vor Ort hilft, die Qualität der Pflege und das Miteinander im Heim besser einzuschätzen. Führungen, Gespräche mit der Heimleitung und Einblicke in den Alltag der Einrichtung bieten wertvolle Orientierung.

Wichtige Auswahlkriterien

Die Nähe zum bisherigen Wohnort oder zu Angehörigen erleichtert den Kontakt und fördert das Wohlbefinden. Ein Blick auf die Qualifikation des

Personals, die Personalschlüssel und die angebotenen Therapien zeigt, wie individuell auf die Bewohnerinnen und Bewohner eingegangen wird. Auch die Verpflegung, die Möglichkeit zur Mitgestaltung des Alltags und die Einbindung in die Gemeinschaft spielen eine wichtige Rolle.

Kosten und Finanzierung

Die Kosten für einen Pflegeheimplatz oder einen ambulanten Pflegedienst variieren je nach Einrichtung, Pflegestufe und Leistungsumfang. Die Pflegekasse übernimmt einen Teil der Kosten, der Eigenanteil muss jedoch selbst getragen werden. Eine Beratung durch die Pflegekasse oder unabhängige Stellen schafft Klarheit über die Finanzierungsmöglichkeiten.

Qualitätssiegel und Prüfberichte nutzen

Prüfberichte des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) und anerkannte Qualitätssiegel bieten Orientierung bei der Auswahl. Sie geben Auskunft über die Pflegequalität, die Ausstattung und die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner.

Sorgfältige Auswahl zählt sich aus

Ob Pflegeheim oder ambulanter Pflegedienst – die Entscheidung sollte gut überlegt und gemeinsam mit den Betroffenen getroffen werden. Eine sorgfältige Auswahl und der Vergleich verschiedener Angebote tragen dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, und sich in ihrem Alltag wohl und sicher fühlen.

red

Stark und gelassen bleiben

Pflegende Angehörige: Präventive Angehörigenberatung kann helfen, Herausforderungen besser zu meistern.

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen ist eine Aufgabe, die in Deutschland überwiegend von Familienmitgliedern und anderen nahestehenden Personen geleistet wird. 2021 stellten sich nach Daten des Fraunhofer-Instituts 7,1 Millionen Privatpersonen dieser Herausforderung, davon waren mehr als vier Millionen gleichzeitig erwerbstätig, schulterten also die Pflegeaufgaben zusätzlich zum Job. Das kann zu großen Belastungen bis hin zur Überforderung führen. „Angehörige sind von der Pflegesituation genauso betroffen wie die Pflegebedürftigen selbst“, weiß auch Bianca Lauenroth, Pflegeexpertin bei einer Pflegeberatung. „Damit sind nicht nur die direkt Pflegenden, sondern auch Kinder, die weiter weg wohnen sowie Enkelkinder gemeint.“

Alle im Blick behalten

Um die Angehörigen in der Pflegesituation zu entlasten und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen, gibt es präventive Angehörigenberatung. „Wir behalten alle im Blick, die in der Pflege mit unterstützen“, so Lauenroth. Ein wichtiger Punkt ist hier etwa, sich möglichst viel Unterstützung zu suchen. Das kann bedeuten, andere Familienmitglieder mehr einzubinden, aber auch, die professionellen Angebote opti-



Wer selbst ausgeglichen und gesund ist, kann auch schwierige Zeiten gut meistern.

BILD: DJD/COMPASS PRIVATE PFLEGEGERATU

mal zu nutzen: So erleichtern Wohnraumanpassungen und Hilfsmittel die Versorgung, Pflegekurse vermitteln nützliches Wissen und praktische Tipps, Krankenversicherungen bieten Kurse für Stressmanagement und Bewegung an. Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Tages- oder Nachtpflege, Betreuungsdienste oder ein Hausnotruf können ebenfalls wertvolle Entlastung bringen.

Den Stärkeakku aufladen

Neben Hilfe von außen brauchen Pflegenden viel innere Stärke, um die sich oft ständig ändernde Situation zu meistern. Gezielte Erholung sollte fest im Tagesablauf eingeplant sein. Besonders hilfreich sind Muskelentspannungsübungen, meditatives Gehen oder autogenes Training.

Sich auf etwas zu freuen, kann ebenfalls eine gute Strategie sein, um den Stärkeakku wieder aufzuladen. Ein Telefonat mit Freund oder Freundin, eine gemütliche Kaffeepause, ein kleiner Spaziergang, Musik hören, ein warmes Bad oder ein Nickerchen tanken den Akku wieder auf, und schon die Vorfreude verschönert den Tag.

Auf sich zu achten ist generell wichtig: Eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtige Grundpfeiler für die innere Stärke.

red/djd

Starke Knochen

Vitamin D: Auf Versorgung achten.

Vitamin D ist wichtig für Immunsystem, Knochen und Zähne. Doch Studien zeigen seit Jahren: Viele Menschen in Deutschland sind unzureichend damit versorgt. „Lebensmittel liefern nur geringe Mengen des Vitamins, und die Eigensynthese über die Haut schließt besonders im Winter die Lücke oftmals nicht“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Lebensmittelverband Deutschland. Vor allem ältere Menschen, Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Menschen mit wenig Sonnenkontakt sind häufiger schlecht versorgt. Hier raten Fachleute zu einer gezielten Supplementierung. Bei Unsicherheiten sollte man sich von einer Ernährungsfachkraft, dem Arzt, der Ärztin, der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen.

djd/red



Siemensstraße 3
68723 Oftersheim
24-Std.-Pflegenotdienst:
0172 / 622 92 97

Wir haben, was Sie brauchen für Oftersheim, Plankstadt und Schwetzingen. Rufen Sie jetzt an: Telefon 062 02/592546

Im Notfall 24 h telefonisch erreichbar

Pflegedienst Triebskorn gGmbH
Ihr Dienst für häusliche Alten- u. Krankenpflege, Tagespflege

- Grund- und Behandlungspflege
- Palliativpflege, Demenz-Betreuung
- Mobile Beratungen
- Betreutes Wohnen
- Zertifizierte Wundversorgung
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln

Viele Menschen möchten im Alter, bei Krankheit oder Behinderung in ihrer vertrauten Umgebung wohnen. Wir helfen ihnen dabei: mit unserer langjährigen Erfahrung im Pflegedienst und einem qualifizierten Personal.

Bürozeiten Mo- Fr 9:00-13:30 Uhr. **Tel.:** 062 02/70 29 61
Sprechzeiten jederzeit nach **Mail:** info@pflegedienst-triebskorn.de
telefonischer Vereinbarung. **Web:** www.pflegedienst-triebskorn.de

Mannheimer Straße 1, 68782 Brühl • Hildastraße 9, 68775 Ketsch
Tagespflege: Ahornstraße 1-5, 68782 Brühl-Rohrhof

Kirchliche Sozialstation

Hockenheim e.V.

Ihr Pflegedienst für Hockenheim, Alt-/Neulußheim, Reilingen

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Betreuungsleistungen
- Demenzbetreuungs- und Wohngruppen
- Betreutes Wohnen
- Hospiz-/Palliativdienst
- Nachbarschaftshilfe

06205 / 94 33 33

www.sozialstation-hockenheim.de

Altenheim St. Elisabeth Hockenheim

Wohnen
Pflege
Tagespflege
Kurzzeitpflege
Mittagstisch für Senioren

Morgens zu uns, abends nach Hause!

Unsere Tagesbetreuung für ältere Menschen ist flexibel und vielseitig!

- Pflegerische Hilfe
- Medizinische und therapeutische Hilfe und Betreuung
- Geselligkeit, Kontakte
- Mahlzeiten in der Gemeinschaft
- Anregung und Beschäftigung

Besuchen Sie uns einen oder mehrere Tage die Woche nach Wahl. Kosten können je nach Einstufung von der Pflegekasse übernommen werden.

Montag - Freitag 8.00 - 16.30 Uhr

Melden Sie sich für einen kostenlosen Probetag an!

Tagespflege im Altenheim St. Elisabeth
Karlsruher Str. 14
68766 Hockenheim
Tel. (0 62 05) 94 04 - 0
www.st-elisabeth.com

Sie wünschen sich verlässliche Pflege für Ihre Lieben zuhause?

Wir haben, was Sie brauchen !

Wir haben, was Sie brauchen für Oftersheim, Plankstadt und Schwetzingen. Rufen Sie jetzt an: Telefon 062 02/592546

Beste Sport- und Fitness-Azubi

AUSZEICHNUNG: Die 25-jährige Joanna Scheer hat ihre Ausbildung mit Bestnoten abgeschlossen.

Hockenheim. Die Hockenheimerin Joanna Scheer ist Deutschlands beste Auszubildende im Sport- und Fitnessbereich. Die 25-Jährige hat ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau in zwei Wingsun-Schulen in Hockenheim und in Heidelberg absolviert und die Berufsschule in Karlsruhe besucht. Diese hat mit Joanna nun zum dritten Mal in Folge eine Auszubildende mit dieser Auszeichnung hervorgebracht.

„Ich wusste gar nicht, dass es eine solche Auszeichnung gibt, bis Sarah Nolle diese im vergangenen Jahr geholt hat. Ich habe mir gedacht, dass das schon cool wäre“, berichtet Joanna Scheer. Ihre Motivation nahm sie auch aus einem Abitur, für das sie nicht so viel getan habe und das daher durchschnittlich ausgefallen sei: „Ich hatte viel Frust und habe mir eine zweite Chance gewünscht, die ich mit der Ausbildung bekommen habe.“

Vormittags Büro und Marketing, nachmittags auf die Matte

Das Lernen hat sich gelohnt, denn in den schriftlichen Prüfungen holte sie einen Notenschnitt von 1,2. In der praktischen Prüfung kam sie mit 100 auf die volle Punktzahl. Ihr Erfolgsrezept? „Ich habe im Unterricht aufgepasst und vor Klausuren den Stoff wiederholt.“ So habe sie auch vor der Abschlussprüfung mit einem Klassenkameraden eine Woche lang über dem Stoff gehangen. Dazu



Ein Sport, der ihr Spaß macht, und genügend Sitzfleisch fürs Lernen: Die Hockenheimerin Joanna Scheer wurde damit beste Auszubildende zur Sport- und Fitnesskauffrau in Deutschland.

kommt, dass sie in den Wingsun-Schulen dem Sport nachgehen konnte, dem sie schon vor Ausbildungsstart viel Zeit gewidmet hatte. „Die Ausbildung war ein toller Mix aus Sport und Bewegung, Arbeiten mit Menschen und Bürotätigkeit.“ Morgens haben sie die Mitglieder der Schule

verwaltet, sich Marketingmaßnahmen überlegt und Events geplant: „Ich habe mir darüber Gedanken gemacht, wie wir die Schule weiterbringen können“, sagt sie. Nachmittags habe sie auf der Matte vor allem Kinder in der Selbstverteidigungskunst trainiert, am Abend Erwachsene.

Uwe Bäuerle, Leiter der Engelbert-Bohn-Berufsschule in Karlsruhe, ist voll des Lobes über seine ehemalige Schülerin: „Wir haben schon in ihrem ersten Jahr gesehen, dass sie eine besonders gute Schülerin ist.“ Disziplin und Fleiß habe Joanna ausgezeichnet. Auch über den

normalen Unterricht habe sie sich im Schulleben eingebracht und war etwa aktiv in der Schülermitverantwortung – und das, obwohl sie zur Schule hin und zurück jeweils etwa eine Stunde unterwegs war.

Als Nächstes könnte ein Kunststudium folgen

„Ich war lieber 45 Minuten vor Unterrichtsbeginn in der Schule als zwei Minuten zu spät“, sagt sie. So sei sie an den Berufsschultagen bereits um 5 Uhr aufgestanden, um mit dem Zug und dem Bus um 7 Uhr an der Schule anzukommen. Die Zeit bis Unterrichtsbeginn um 7.45 Uhr habe sie zum Lernen genutzt. Die 25-Jährige gibt das Lob zurück: „Die Schule macht optisch nicht viel her, ist aber ganz toll, mit tollen Lehrern.“ Sie betont, dass ihr Klassenlehrer und die Schulleitung ihr große Unterstützung zuteilwerden ließen, als es zwischendurch im Ausbildungsbetrieb nicht rund lief.

Und wie geht es für sie weiter? „Ich kann mich für vieles begeistern“, sagt sie. Ihr Hauptaugenmerk liege derzeit darauf, ihre Bewerbungsmappe für ein Kunststudium zu erstellen, um im kommenden Semester in diese Richtung durchzustarten. Zuvor steht an diesem Samstag die Urkundenübergabe bei der IHK in Heidelberg an.

Am 12. Dezember zeichnet die DIHK zudem alle bundesbesten Auszubildenden in Berlin aus – mit dabei ist dann auch Joanna Scheer. *Christian Gerards*



Ein ICE hält am Bahnhof in Weinheim an der Bergstraße. BILD: HANS-JÜRGEN EMMERICH

ICE-Halte sollen bleiben

VERKEHR: Grüne Abgeordnete und Petition gegen Streichung.

Neckar-Bergstraße. Die Deutsche Bahn will mit dem neuen Fahrplan ab dem 14. Dezember den Fahrplan in unserer Region ausdünnen. Das stößt nicht nur bei Fahrgästen auf Kritik. Die Grünen Landtagsabgeordneten des Rhein-Neckar-Kreises, darunter Fadime Tuncer, verweisen darauf, dass viele Menschen im Rhein-Neckar-Kreis ab Heidelberg oder Weinheim nach Stuttgart, Mainz oder Frankfurt pendeln. Sie seien auf verlässliche Verbindungen angewiesen: „Es kann nicht sein, dass wichtige ICE-Züge nach Frankfurt/Main, Mainz/Wiesbaden und Stuttgart im morgendlichen Berufsverkehr gestrichen werden.“ Dies würde die Bürgerinnen und Bürger rund um Weinheim und Heidelberg deutlich schlechter stellen, kritisieren sie.

Die fünf Abgeordneten warnen vor einem drohenden Umstieg der Betroffenen auf das Auto. „Wir brauchen mehr

Bahn und bessere Verbindungen. Statt weniger CO₂-Ausstoß wird es mehr Stau auf den schon überlasteten Autobahnstrecken geben.“ Die Unzufriedenheit und der Verdruss über die Bahn würden weiter zunehmen, fürchten die Abgeordneten. Deshalb fordern sie, dass die Deutsche Bahn die geplanten Streichungen der Direktverbindungen nach Mainz, Frankfurt und Stuttgart überdenkt und insbesondere in den Morgenstunden ein verlässliches Angebot für Berufspendlerinnen und -pendler sicherstellt.

Dafür spricht sich auch eine aktuelle Petition der Heidelberger Grünen aus, die innerhalb von zehn Tagen bereits mehr als 6.000 Unterschriften von Unterstützenden erhalten hat. Die fünf Abgeordneten wollen sich nach eigenen Angaben mit einem eindringlichen Brief an die Deutsche Bahn wenden. *hje*



BLACK FRIDAY DEALS

BIS ZU 60% REDUZIERT

5.199,00¹ 3.099,99²  -40 % E-Lastenrad Cargo Hybrid 500	CUBE 899,00¹ 360,99²  -60 % XC-Hardtail Analog	CUBE 3.299,00¹ 1.650,99²  -50 % Trail-Fully Stereo ONE44 C:62 Pro	CUBE 2.999,00¹ 1.999,99²  -33 % E-Hardtail Reaction Hybrid Pro 600	CUBE 3.499,00¹ 2.599,99²  -26 % E-Trekking Nuride Hybrid EXC 800 Allroad
NUR BIS 29.11.2025				
3.999,00¹ 2.499,99²  -38 % Cross Country AMS ONE11 C:68X Pro 29	CUBE 679,00¹ 479,99²  -29 % Cross Country Aim Race	CUBE 3.299,00¹ 2.499,99²  -24 % E-Trekking Kathmandu Hybrid ONE 800	-45 %  Bekleidung GTY Maze Schuhe	

*1) unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers
*2) Gilt nur auf besonders gekennzeichnete Ware in der Filiale oder im Onlineshop. Bestellungen aus anderen Filialen oder beim Hersteller sind ausgeschlossen. Keine Barauszahlung möglich.
*3) Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten - Bei den Fahrrädern können Komponenten von der Abbildung abweichen. - Angebote solange der Vorrat reicht - Alle Preise in Euro - Aktionszeitraum von 10.11.2025 bis einschl. 29.11.2025