

SKODA

Unsere EBERT-Angebote verdrehen Ihnen den Kopf.
www.skoda-angebote.de

Ebert Automobile GmbH
 info.ebert.automobile@autowelt-ebert.de
www.autowelt-ebert.de

EBERT.AUTOMOBILE
 Ein Ebert. Ein Wort.

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
HEIDELBERG

böser Knackige Frische

Unser Hofladen ist bis 28. Juni geöffnet
 Täglich preiswerte Spargel- & Erdbeerangebote

Hofladen, bis 28. Juni
 Mo. bis Fr. 8 bis 19 Uhr
 Sa. & So. 9 bis 19 Uhr

Erdbeer- und Spargelhof Böser
 Kurze Allee 1
 D-76694 Forst bei Bruchsal

www.boeser.de Telefon: 07251 / 70 299 100

AUSGABE 6721 WWW.BAZ-MEDIEN.DE 12./13. JUNI 2026

IHRE WOCHENZEITUNG

FASZINATION TUNING – DAS TREFFEN

20. Juni 2026
 Sinsheim

FÜR
 FANS VON
 FANS

technik-museum.de/tuning-treffen



Technik Museen
 Sinsheim Speyer

Ungeliebten Schmuck einfach zu Geld machen

„DIE GOLDWAAGE“: PROFIS IN HEIDELBERG BERATEN GERNE

Heidelberg. Schnell, unkompliziert und fair – diese Attribute passen wohl am besten zum Heidelberger Ladengeschäft „Die Goldwaage“. Hier können Kunden Gold, Silber oder viele weitere Edelmetalle im Handumdrehen zu Geld machen. Die Ware wird vor den Augen des Kunden sortiert, geprüft und gewogen – denn auf Transparenz wird bei der „Goldwaage“ großer Wert gelegt. „Bei uns dürfen die Kunden beim gesamten Vorgang zusehen. So können wir versichern, dass am Ende das bestmögliche Ergebnis erzielt wird“, weiß der Inhaber. Aktuell würden Kunden enorm von den stetig steigenden Goldkursen profitieren, ein Verkauf von nicht beachteten Schätzen lohnt sich also aktuell besonders. „Viele unserer Kunden erben Schmuck, wollen diesen aber nicht selbst tragen. Bei uns können sie die Erbstücke zu fairen Preisen veräußern und so ganz einfach die Haushaltskasse aufbessern“, so der Experte. Was viele Menschen übrigens

nicht wissen: Zahngold ist besonders wertvoll, da die Goldlegierung – also der Goldanteil – meist sehr hoch ist. Nach Begutachtung des Goldes wird der Wert nach dem aktuellen Tageskurs errechnet und dann bar oder per Überweisung ausgezahlt. Das Gold wird anschließend vor Ort im Laden eingeschmolzen und danach zur sogenannten Scheideanstalt geschickt: Dort wird das Feingold herausgearbeitet, so dass das Endprodukt wieder zu über 90 Prozent aus reinstem Gold entsteht. Dieses Gold wiederum wird dann in der Industrie verarbeitet oder erneut zu Schmuckstücken verarbeitet. Man könnte also sagen, Gold und viele andere Edelmetalle werden sinnvoll recycelt und wiederverwendet. Eine schöne Art, um Erbstücke oder ungeliebten Geschenken ein zweites Leben zu schenken. In der „Goldwaage“ in Heidelberg weiß man schon lange um die Vorzüge von Gold. Der Familienbetrieb ist auch nach Jahrzehnten immer noch in

familiärer Hand und betreibt Ladengeschäfte in ganz Deutschland – eines sogar in den Niederlanden. Kunden sind bei der „Goldwaage“ also in den besten Händen: hier wird alles wortwörtlich auf die Goldwaage gelegt. Doch am Ende profitiert nicht nur der Händler, sondern vor allem die Kunden! pr/kts/BILD: GOLDWAAGE

Folgende Ware wird angekauft:
 Goldschmuck, Zahngold, Altgold, Bruchgold, Goldmünzen, Goldbarren, Silberbesteck, Platin, Palladium, Luxusuhren, Edelsteine, Zinn u.v.m.

„Die Goldwaage“
 Rohrbacher Str. 44, 69115 Heidelberg

Öffnungszeiten:
 Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr,
 Samstag 11 bis 15 Uhr
info@goldwaage-heidelberg.de
 Telefon: 06221 / 360 77 00
www.goldwaage-heidelberg.de

GOLDANKAUF

Wir kaufen zu hohen Preisen an:

Jetzt
 von hohen Kursen
 profitieren!



So geht's: 1 Wertgegenstände zu uns bringen. 2 Unverbindliches Angebot erhalten. 3 Betrag vor Ort auszahlen lassen.

Die Goldwaage
 Rohrbacher Str. 44 | 69115 Heidelberg
 Mo-Fr: 11:00-18:00 und Sa: 11:00-15:00
 T. 06221 – 360 77 00
www.goldwaage-heidelberg.de

die Goldwaage
 EDELMETALLHANDEL



ALDI SÜD

Heute mit ALDI meine Woche

IN KÜRZE

Infoveranstaltung
 Region. Welche Risiken Sommerhitze besonders für Frauen mit sich bringt und wie Schutzmaßnahmen aussehen, steht im Mittelpunkt einer Online-Veranstaltung am 15. Juni von 19 bis 20 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich online anmelden unter <https://pretix.eu/KGK/KliGes-Frauen>. red

INHALT

Freizeit	2
Lokales	3-5, 8-10
Rätsel	4
WM-Spielplan	6, 7
Sonderbuch Gesundheit	13-16

DER SOMMER KANN KOMMEN
Die Riesen-Auswahl
Gartenmöbel & Sonnenschirme

AB SOFORT
Viele Top Tischsets und Lounge-Angebote

GartenMöbel BACZ

74921 Helmstadt-Bargen
 Flinsbacher Straße 8
www.bacz.de 07263-91220

DER GARTENMÖBEL-RIESE BEIM RIESIGEN GARTENSTUHL!
 Di-Fr 9.30-18 Uhr, Sa 9.30-16 Uhr
 MONTAGS GESCHLOSSEN

BAZ

Landau Bruchsal Walldorf Heidelberg

0% Finanzierung¹⁾ **Gratis Geräte²⁾**
 zu Deiner Küche.

NUR FÜR KURZE ZEIT

Jetzt kostenlos & unverbindlich beraten lassen!

hejKITCHEN

1-2) weitere Informationen unter hej-kitchen.de

zefie
 Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Wir suchen **Pflegefamilien**, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können.
 Rufen Sie uns an: 0721 / 966041-14 • Christine Heinrich
 E-Mail: christine.heinrich@zefie.de • Weitere Infos unter www.zefie.de

WIR FEIERN JUBILÄUM!
20 JAHRE KIND IN NECKARGEMÜND

ICH HAB EIN KIND IM OHR

Birgit Schrowange, KIND Kundin

Jetzt kostenlos Hörtest machen!

Für gutes Hören:
 Hauptstraße 20 • 69151 Neckargemünd
 Telefon: 06223 / 99 04 46

KIND

ZUSTELL-SERVICE

06 21 / 392 23 47
www.azp24.de/
reklamation



NOTRUF

Polizei
110

Feuerwehr/Rettungsdienst
112

**Einheitliche
Behördennummer**
115

Ärztlicher Notfalldienst
116 117

Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl/192 92

Zahnärztlicher Notdienst
06221/ 354 4917

**Universitätsklinikum
Heidelberg** 06221/ 560

Kinder- und Jugendtelefon
0800/ 111 0333

Opfernotruf
01803/ 343 434

Telefonseelsorge
0800/ 111 0111

Suchthilfe
06252/ 700 590

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



Christina Rink
Telefon: 0621/ 392 2814
E-Mail:
crink@haas-publishing.de



Das „Wild Strings Trio“ ist die Verbindung von drei unterschiedlichen Musikkulturen: traditioneller Balkan-Style, Jazz und Klassik. Gute Laune ist da programmiert.

Musikalische Vielfalt für den guten Zweck

PETERSKIRCHE: Wild Strings Trio ist am 20. Juni in Gaiberg zu Gast.

Gaiberg. Der Evangelische Kirchenbauverein Gaiberg sammelt auf besondere Weise Geld für die denkmalgeschützte Peterskirche. Bereits in der Corona-Zeit gründete der engagierte Verein die Kulturreihe „Kultur & Kirche“. In den vergangenen Jahren kamen darüber renommierte und weit über die Region hinaus bekannte Künstler sowie herausragende Wissenschaftler nach Gaiberg. Ob die Don Kosaken, die Gruppe „Wildes Holz“, der Heidelberger Astrophysiker Eduard Thommes, die Organisten Prof. Johannes M. Michel und Christiane Michel-Ostertun, der Sinologe Prof. Manuel Vermeer oder das A-cappella-Ensemble Filzbach Consort: Sie alle füllten die Peterskirche oder das Gaiberger BürgerForum bis auf den letzten Platz und stellten sich in den Dienst der guten Sache, der Renovierung und Sanierung der denkmalgeschützten Peterskirche und ihrer Nebenräume.

Vieles bereits umgesetzt

Mit den Geldern aus den freiwilligen Kollekten am Eingang konnte der Verein bereits einiges erreichen. Der Kirchturm erhielt einen neuen Renovierungsanstrich, das Langhaus der Kirche wurde innen aufwendig saniert, und die maroden Anbauten wurden abgerissen. Derzeit läuft der Neubau. Eine moderne Wärmepumpen-

Heizanlage ist ausgeschrieben, und bis zum Spätjahr sollen auch der Gemeinderaum und die neue barrierefreie Toilettenanlage benutzbar sein. Die eingeworbenen Gelder reichten zwar nicht allein aus, doch zusammen mit der Unterstützung durch ein Crowdfunding-Projekt der Volksbank Heidelberg-Neckartal konnte der Kirchenbauverein der Kirchengemeinde eine wichtige finanzielle Bezeichnung gewährleisten.

Klangreise durch viele Stile

Als 13. Veranstaltung von „Kultur & Kirche“ gastiert nun das berühmte „Wild Strings Trio“ aus Slowenien in der Gaiberger Peterskirche. „Das akustische Wild Strings Trio bringt mit Begeisterung und Virtuosität ein schwingvolles Kaleidoskop an Stilen und Emotionen verwurzelt in Jazz und Klassik mit sich“, schreibt das ORF Radio Kulturhaus in Wien, ein innovativer Kulturraum und crossmedialer Treffpunkt des ORF für Kulturschaffende, Publikum und Sendungsmacher.

„Der französische Cellist Toby Kuhn, die slowakische Geigerin Petra Onderufová und der slowenische Gitarrist Aleksander Kuzmic haben im Zuge ihres Musikstudiums in Graz zusammengefunden und kombinieren seither Balkanrhythmen, Funk-Riffs, Jazz-Impro, Flamenco, Celtic

und mehr, um Kompositionen zu schaffen, die viel mehr sind als die Summe ihrer Teile. Verwurzelt in Jazz- und Klassiksounds verbinden die Musiker Elemente aus keltischer, Balkan-, Flamenco und Folkmusik, die sie in Form von neuen Kompositionen, originellen Arrangements, komplexen Rhythmen und spielerischen Improvisationen zum Ausdruck bringen“, so der österreichische Sender.

Konzert mit begrenzter Platzzahl

Das Trio tourt regelmäßig durch Europa. Seine Musik führte es auch bereits nach Teheran, Samarkand und Peking. Am 20. Juni gastiert es auf seiner Reise nach Sardinien auch in der Gaiberger Peterskirche. Beginn ist um 18 Uhr, die Kirchenöffnung ist um 17 Uhr. Der Eintritt beträgt 15 Euro. Der Reinerlös ist für einen gemeinnützigen Zweck bestimmt, nämlich für die Renovierung und Sanierung der Gaiberger Peterskirche und ihrer Nebenräume.

i Das Kirchenschiff verfügt nur über circa 120 Plätze. Karten sollten daher rechtzeitig reserviert werden, am besten über die Website www.kirchenbauverein-gaiberg.de oder über das Kartentelefon unter 06223/ 4 87 55 07. Dort ist eine Anrufaufzeichnung rund um die Uhr geschaltet.

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 Ver-

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

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Christina Rink
crink@haas-publishing.de

Wenn das Becken leuchtet

FREIZEIT: Zweite Badenacht am 19. Juni.

Neckargemünd. Das Terrassen-Schwimmbad Neckargemünd lädt zur zweiten Badenacht ein. Nachtschwärmer können am 19. Juni 2026 das Freibad bis Mitternacht genießen.

Bei Mondschein und Sternenglanz im Wasser zu liegen und vielleicht auch ein paar Sternschnuppen zu erhaschen, macht den besonderen Reiz dieser Sommernacht aus. Damit im Areal rund um das obere Becken niemand verloren geht, wird das Gelände durch Fackeln erhellt. Alle Badegäste erhalten außerdem Knicklichter.

Stimmung unter freiem Himmel

Für das Nachtbaden ist das obere Becken bis 23 Uhr freigegeben. Anschließend kann die Sommernacht „an Land“ bis Mitternacht unter dem Sternenzelt ausklingen. Für das leibli-

che Wohl übernimmt der Kiosk im Freibad eine Nachtschicht und bietet auch das ein oder andere Special an.

Zeiten und Eintritt

Der reguläre Badebetrieb endet mit Kassenschluss um 17.30 Uhr. Badeende ist um 18 Uhr, die Badschließung erfolgt um 18.30 Uhr. Die Badenacht beginnt um 19.30 Uhr. Schwimmende ist um 23 Uhr, Badschließung um 24 Uhr. Der Eintritt kostet drei Euro. Jahreskarten und Zehnerkarten gelten für dieses besondere Event im Terrassen-Schwimmbad nicht.

Das Terrassen-Schwimmbad befindet sich in der Schwimmbadstraße 26 in 69151 Neckargemünd. Die Veranstaltung ist witterungsabhängig und kann kurzfristig abgesagt werden. red



Die Gäste können sich bei der Badenacht im Terrassen-Schwimmbad auf einen stimmungsvollen Abend freuen.



Katzendame Rafaela sucht ruhiges Zuhause

Heidelberg. Die Tierhilfe Anubis sucht ein Zuhause für Rafaela. Die Katzendame wird am 20. Juni sechs Jahre alt, sehr menschenbezogen und verschmust. Für Rafaela wird eine Familie gesucht, wo es nicht allzu hektisch zugeht. Größere, liebe Kinder sind herzlich willkommen. „Rafaela würden wir am liebsten als Einzelkatze vermitteln“, heißt es in einer Pressemitteilung. Ihr ist der

Mensch wichtig. Mit Hund kommt sie prima aus.

Rafaela wird FIV- und Leukose-getestet sowie gegen Tollwut, Schnupfen, Seuche und Leukose geimpft abgegeben. Außerdem wird sie entwurmt, gechippt und kastriert vermittelt.

red/BILD: TIERHILFE ANUBIS

Wer Rafaela kennenlernen möchte, bekommt Infos per E-Mail unter kontakt@tierhilfe-anubis.org

Musik erklingt im Gerbersruhpark

AUSFLUGSTIPP: Sechs Picknick-Konzerte laden von 16. Juni bis 21. Juli zur Kulturbühne „So klingt Wiesloch“ ein.

Wiesloch. Von Mitte Juni bis Ende Juli findet in Wiesloch wieder die beliebte Konzertreihe im Gerbersruhpark statt. Nach den großen Erfolgen in den vergangenen Jahren kehrt die Kulturbühne „So klingt Wiesloch“ auch in diesem Sommer zurück und lädt zu sechs stimmungsvollen Picknick-Konzerten unter freiem Himmel ein.

Unter freiem Himmel

Ab 16. Juni erwartet die Besucher immer dienstags um 18.30 Uhr ein abwechslungsreiches musikalisches Programm im Ambiente des Gerbersruh-parks. Der Eintritt zu allen Konzerten ist frei. Stattdessen kann die Wertschätzung freiwillig in einer Spendenbox hinterlassen werden. Ganz bewusst wird auf Eintrittsgelder verzichtet, damit alle Bürger die Möglichkeit haben, Teil dieser besonderen Konzertreihe zu sein. Den Auftakt am Dienstag, 16. Juni, ge-



Den Auftakt der Konzertreihe gestaltet die „BigBand im Quadrat“.

BILD: STADT WIESLOCH

staltet die „BigBand im Quadrat“, eine alteingesessene Mannheimer Formation, die über

sich selbst sagt, sie sei „so vielfältig wie die Musik selbst“. Insgesamt 19 Musiker aus der ge-

beindruckenden Klangkörper, der gemeinsam mit ausgewählten Sängern regelmäßig sein Publikum begeistert. Für den Eröffnungsabend hat Bandleader Patrick Wewel ein besonderes Programm zusammengestellt: Gespielt werden die Lieblingsstücke der Musiker – ein Abend voller Spielfreude, musikalischer Vielfalt und bester Unterhaltung ist damit garantiert. Die Besucher sind eingeladen, Picknickdecken und Snacks mitzubringen und die besondere Atmosphäre im Gerbersruh-park zu genießen.

Weitere Termine der Kulturbühne „So klingt Wiesloch“ sind am 23. Juni mit Bajazzo, am 30. Juni mit Die Schlagerfuzzies, am 7. Juli mit dem Matt Wegner Trio, am 14. Juli mit San Remo und am 21. Juli mit WoodRock by Ahl. Beginn aller Konzerte ist jeweils um 18.30 Uhr im Gerbersruh-park Wiesloch. red

Heidelberg hält das Kita-Niveau

BEDARFSPLANUNG: Trotz Geburtenrückgang bleibt die Versorgung gut.

Heidelberg. Heidelberg bleibt mit Kita-Plätzen sehr gut versorgt. Das zeigen die Zahlen der Bedarfsplanung des Kinder- und Jugendamtes für das Kindergartenjahr 2026/2027. Von der Geburt bis zum Schuleintritt stehen für Kinder demnach weiterhin ausreichend Kita- und Krippenplätze zur Verfügung. Gleichzeitig passt die Stadt ihre Planungen schrittweise an die demografische Entwicklung an, denn auch in Heidelberg sinken die Kinderzahlen.

„Unser Ziel ist es, für die Heidelberger Familien wohnortnahe, verlässliche und qualitativ hochwertige Angebote dauerhaft zu sichern“, erklärt Bürgermeisterin Stefanie Jansen, Dezernentin für Soziales, Bildung, Familie und Chancengleichheit der Stadt Heidelberg.

Hohe Quoten

Im Kindergartenbereich liegt die rechnerische Versorgungsquote im kommenden Kindergartenjahr 2026/2027 bei rund 118 Prozent mit 5.239 Plätzen. Für Kinder im Alter von einem bis unter drei Jahren liegt die Versorgungsquote im Krippenbereich einschließlich Kindertagespflege bei rund 98 Prozent. Dafür stehen 1.787 Krippenplätze und 473 Plätze in der Kindertagespflege zur Verfügung.

Von der guten Versorgungslage profitieren aktuell die Familien in Heidelberg. Kinder er-

halten im überwiegenden Fall einen Platz in einer der Wunsch-Kitas, die bei der Vormerkung angegeben wurden. Während die meisten Stadtteile eine Versorgungsquote von mehr als 100 Prozent im Bereich der Kindergartenplätze aufweisen, gibt es aktuell drei Stadtteile mit Aufholbedarf: Boxberg mit einer Quote von 60 Prozent, Handschuhsheim mit 92,1 Prozent und die Südstadt mit 94,8 Prozent. Dort kommt es vor, dass Plätze nicht immer wohnortnah zur Verfügung stehen oder das gewünschte Aufnahmedatum nicht immer möglich ist.

Weniger Kinder

Der seit 2022 bundesweite Geburtenknick hält auch in Heidelberg an. Im Vergleich zum Vorjahr sinkt die Zahl der Kinder im Alter von null bis unter drei Jahren um 1,8 Prozent auf 3.470 Krippenkinder. Das sind 65 weniger als im Vorjahr. Auch im Kindergartenbereich, also bei Kindern von drei Jahren bis zum Schuleintritt, werden zum Kindergartenjahr 2026/2027 sinkende Zahlen erwartet. Im Vergleich zum Vorjahr sinkt die Zahl um 4,9 Prozent auf insgesamt 4.425 erwartete Kindergartenkinder. Das sind 229 weniger als im Vorjahr. Am stärksten gehen die Kinderzahlen insgesamt im Stadtteil Kirchheim zurück.

Damit verringert sich auch die Nachfrage nach Betreu-

ungsplätzen, und die Auslastung der Einrichtungen entwickelt sich zunehmend unterschiedlich. Stadt und freie Träger reagieren darauf an verschiedenen Standorten mit Umstrukturierungen, beispielsweise mit der Einführung neuer altersgemischter Gruppen, der Umwandlung von Krippen- in Kindergartenplätze oder der Reduzierung des Platzangebots.

Im Rahmen der Bedarfsplanung für das neue Kitajahr zeigt sich, dass die Träger und Einrichtungen bereits auf die zurückgehende Nachfrage reagieren und ihre Angebote teilweise reduzieren. Insgesamt wurden für die Bedarfsplanung 263 Plätze weniger angemeldet, davon 116 in Krippen, 92 in Kindergärten und 55 in der Kindertagespflege. Längerfristig ist auch die Verlagerung von Angeboten in andere Einrichtungen angedacht.

„Eltern müssen hier keinen kurzfristigen Rückbau von Angebotsstrukturen befürchten“, erklärt Myriam Lasso, Leiterin des Kinder- und Jugendamts, „Die Veränderungen erfolgen Schritt für Schritt und gemeinsam mit den Trägern. So schaffen wir Verlässlichkeit für Familien und Einrichtungen.“

Für die Kinderbetreuung wendet die Stadt Heidelberg im Jahr 2026 insgesamt 115,6 Millionen Euro auf. Dem stehen Einnahmen von 57,7 Millionen Euro gegenüber.

Abstand halten, Tiere schützen

INSEKTENSCHUTZ: Umgang mit Wespen, Bienen und Hornissen.

Heidelberg. Mit Beginn der warmen Jahreszeit schwärmen die geflügelten Insekten aus, um geeignete Plätze für neue Nester zu suchen. Wichtig ist: Bienen, Hornissen und viele Wespenarten stehen unter besonderem Schutz. Ihre Nester dürfen nur in besonderen Ausnahmefällen und in Abstimmung mit der Unteren Naturschutzbehörde entfernt oder zerstört werden.

Richtig reagieren

Häufig genügen schon einfache Verhaltensweisen wie Abstand halten, Ruhe bewahren oder Fliegengitter anzubringen. Besonders gegen Wespen sollten Lebensmittel immer abgedeckt werden. Wer Insektenvölker an Gebäuden, im Garten oder im öffentlichen Raum entdeckt und im Umgang damit unsicher

ist, kann sich an drei Stellen wenden. Allgemeine Fragen beantwortet der Bienen- und Wespenschutz Heidelberg über das Kontaktformular unter www.bienen-wespenschutz.de/anfragen.

Spezielle Ansprechpartner

Fragen zur Asiatischen Hornisse beantwortet der BUND Heidelberg telefonisch unter der Nummer 06221/ 2 58 27 oder per E-Mail unter heidelberg@bund.net. Bei Fragen zu Bienenschwärmen oder Problemen mit Honigbienen hilft das sogenannte Schwarmtelefon des Bezirksimkervereins Heidelberg unter der Telefonnummer 0176/ 43 32 71 33. Wer unsicher ist, um welche Insektenart es sich handelt, kann sich an jede Anlaufstelle wenden

und erhält dort Hilfe.

Sichtungen der Asiatischen Hornisse (*Vespa velutina nigrit-horax*) und ihrer Nester können über die Meldeplattform der LUBW unter www.lubw.baden-wuerttemberg.de/natur-und-landschaft/asiatische-hornisse gemeldet werden. Die eingehenden Meldungen werden geprüft. Bei bestätigten Nestfunden erhalten Meldende Unterstützung bei der Vermittlung sachkundiger Personen zur Entfernung. Weitere Infos zur Asiatischen Hornisse in Baden-Württemberg sind online unter www.lubw.baden-wuerttemberg.de/natur-und-landschaft/asiatische-hornisse red

IN KÜRZE

Bauarbeiten bis 6. Juli

Leimen. Im Obstgartenweg wird ein Abschnitt der Wasserleitung erneuert. Die Arbeiten werden voraussichtlich bis zum 6. Juli andauern. Betroffen ist der Bereich zwischen den Hausnummern 6 und 15. Während der Bauzeit kann dieser Abschnitt montags bis freitags jeweils von 8 bis 16 Uhr nicht befahren werden. Außerhalb der Arbeitszeiten wird die Baustelle mit Stahlplatten abgedeckt und ist befahrbar. Die Maßnahme war ursprünglich für das kommende Jahr vorgesehen. Nach zwei kürzlich aufgetretenen Rohrbrüchen hat sich jedoch gezeigt, dass eine vorgezogene Erneuerung erforderlich ist. Durch den Austausch der Leitung sollen die Versorgungssicherheit langfristig gewährleistet und weitere Schäden vermieden werden. Die Stadt Leimen bittet Anwohner und alle Verkehrsteilnehmer um Verständnis für die vorübergehenden Einschränkungen. red

Gesundheit

ANZEIGE



Migräne?

Setzen Sie an der Ursache an!

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Susanne K. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Für Ihre Apotheke:
Formigran
(PZN 02195485)



www.formigran.de

Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwimmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt.

Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne



die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhi-

gende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Gegen soziale Isolation

BEGEGNUNG: Heidelberger Seniorenzentren beteiligen sich vom 22. bis 28. Juni an bundesweiter Aktionswoche.

Heidelberg. Die Heidelberger Seniorenzentren beteiligen sich vom 22. bis 28. Juni an der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“. Mit zahlreichen Veranstaltungen setzen sie ein Zeichen gegen soziale Isolation und für mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Aktionswoche ist Teil der bundesweiten Strategie gegen Einsamkeit, die 2023 von der Bundesregierung unter Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend initiiert wurde. Ziel ist es, Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung stärker in den Fokus zu rücken, zu enttabuisieren und konkrete Hilfs- sowie Präventionsangebote sichtbar zu machen.

„Die Seniorenzentren in den Heidelberger Stadtteilen leisten einen wichtigen Beitrag, um soziale Kontakte zu fördern und ältere Menschen zu stärken“, sagt Stefanie Jansen, Bürgermeisterin für Soziales, Bildung, Familie und Chancengleichheit der Stadt Heidelberg. „Mit der Aktionswoche möchten wir noch mehr Menschen erreichen, das Thema enttabuisieren und praktische Wege aus der Einsamkeit aufzeigen. Alle Interessierten sind deshalb herzlich eingeladen, die Angebote der Aktionswoche zu nutzen und neue Kontakte zu knüpfen“, so Jansen. Mit ihren elf Seniorenzentren verfügt die Stadt Heidelberg über ein engmaschiges Netz an wohnortnahen Anlauf-



In den Heidelberger Seniorenzentren gibt es Aktivitäten, die Einsamkeit vorbeugen.

BILD: NICOLAUS NIEBYLSKI

stellen für ältere Menschen. Die Einrichtungen bieten Raum für Austausch, gemeinsame Aktivitäten und niedrigschwellige Unterstützung. Das sind wichtige Bausteine, um Einsamkeit vorzubeugen oder zu überwinden. Im Rahmen der Aktionswoche laden die Seniorenzentren zu vielfältigen Veranstaltungen ein. Diese reichen von Informationsangeboten zum Thema Einsamkeit bis hin zu niedrigschwelligen Mitmachaktionen, die Begegnung und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellen. Ziel ist es, sowohl neue Besucher anzusprechen als auch die bestehende Nutzerschaft für das Thema zu sensibilisieren.

Vielfältiges Programm

Zum Programm gehören in Bergheim ein Frühstücksbuffet unter dem Titel „Frühstücksbuffet – Gemeinsam startet man schöner in den Tag“ am Dienstag, 23. Juni, um 10 Uhr und am

Donnerstag, 25. Juni, um 10 Uhr sowie eine Tanzveranstaltung unter dem Titel „Tanzveranstaltungen – Zusammen zurück in die legendären 60er“ am Freitag, 26. Juni, von 17 bis 19 Uhr.

Im Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund stehen „Gemeinsam macht es mehr Spaß – Gymnastik in netter Runde“ am Montag, 22. Juni, von 10 bis 11 Uhr, „Zusammen strickt man weniger allein: Näh- und Handarbeitstreff zum Mitmachen, Zuschauen und Plaudern“ am Dienstag, 23. Juni, von 9.30 bis 11.30 Uhr sowie „Gemeinsamkeit bei Rummikub – Spielnachmittag mit Kaffee und Kuchen“ am Mittwoch, 24. Juni, von 14 bis 16.30 Uhr auf dem Programm.

Im Seniorenzentrum Kirchheim gibt es „1:0 für die Gemeinschaft – mit großem Quiz zur Fußball-WM“ am Montag, 22. Juni, von 14.30 bis 17 Uhr

und „Einsamkeit – wie kann ich mir selbst helfen“ mit Reinhild Beermann vom Heidelberger Selbsthilfebüro am Mittwoch, 24. Juni, von 14.30 bis 16 Uhr.

Angebote in den Stadtteilen

In Neuenheim findet am Freitag, 26. Juni, von 13 bis 15.30 Uhr der offene Treff „Gemeinsam statt einsam“ mit Kaffee, Kuchen, Spielen und Gespräch statt. Im Seniorenzentrum Pfaffengrund ist am Mittwoch, 24. Juni, um 15 Uhr der Impulsvortrag „Alleinsamkeit im Alter – gemeinsam Wege finden“ mit Gespräch für Senioren und Angehörige vorgesehen.

Das Seniorenzentrum Rohrbach bietet ein offenes Strickcafé unter dem Titel „Offenes Strickcafé – gemeinsam stricken macht mehr Spaß!“ am Dienstag, 23. Juni, um 14 Uhr, einen Kaffeenachmittag mit Kuchen unter dem Titel „Kaffeenachmittag mit selbstgebackenem

Kuchen – lernen Sie neue Leute kennen!“ am Mittwoch, 24. Juni, um 14.30 Uhr sowie „Spielegruppen – Kniffel, Doppelkopf, Rommee. Gemeinsam Spielen tut gut!“ am Donnerstag, 25. Juni, um 14 Uhr an.

Im Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt stehen ein Vortrag unter dem Titel „Vortrag: Einsamkeit als weitverbreitetes Phänomen – Aktuelle Erkenntnisse und mögliche Maßnahmen“ am Montag, 22. Juni, von 14.30 bis 15.30 Uhr, das „Nachbarschaftsstrickcafé – Zusammen strickt man weniger allein“ am Dienstag, 23. Juni, von 14.30 bis 17 Uhr sowie das „NachbarschaftsQuiz – Zusammen weiß man mehr!“ am Donnerstag, 25. Juni, von 14.30 bis 17 Uhr auf dem Programm.

Im Seniorenzentrum Wieblingen gibt es am Dienstag, 23. Juni, von 14 bis 16 Uhr einen Kaffeenachmittag in der Wieblingener Stubb' mit selbstgebackenem Kuchen sowie am Mittwoch, 24. Juni, von 13.30 bis 15.30 Uhr einen Spielespielnachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Doppelkopf, Rummikub und weiteren Spielen. Das Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach lädt am Mittwoch, 24. Juni, ab 14 Uhr zu einem Café-Treff mit Lesung ein. red

i Eine Übersicht über die Veranstaltungen in den Heidelberger Seniorenzentren bietet die Website www.seniorenzentren-hd.de. Das Programm ist außerdem als Flyer in den Seniorenzentren erhältlich.



Kaufleute aus der Heidelberger Altstadt kamen beim Händlerfrühstück der Wirtschaftsförderung zum Austausch über die Zukunft der Innenstadt zusammen.

BILD: STADT HEIDELBERG

Kaufleute rücken enger zusammen

EINZELHANDEL: Zusammenhalt stärken und City attraktiver machen.

Heidelberg. Die Wirtschaftsförderung der Stadt Heidelberg hat die Tradition des Händlerfrühstücks in der Altstadt kürzlich wieder aufleben lassen. Durch den kontinuierlichen Austausch von Fachwissen und den persönlichen Dialog wächst der Zusammenhalt unter den Händlern. Das unterstützt die Entwicklung einer lebendigen und attraktiven Innenstadt. Marc Massoth, Leiter des Amtes für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft, moderierte das Gespräch.

Austausch über Entwicklungen

Die 15 Händler aus der Altstadt tauschten sich über aktuelle Entwicklungen und Veränderungen im Einzelhandel aus. Dabei diskutierten sie sowohl

die damit verbundenen Chancen und Herausforderungen als auch Ideen und Perspektiven für die weitere Entwicklung der Innenstadt.

Geplante Qualitätsoffensive

Die Wirtschaftsförderung plant eine Qualitätsoffensive für die sogenannten Kundenstopper in der Hauptstraße. Ziel ist eine einheitlichere Gestaltung von Werbetafeln. Das soll sowohl zu einer Verbesserung des Erscheinungsbildes in der Innenstadt als auch zur Steigerung der Aufenthaltsqualität beitragen. Gleichzeitig soll die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum gewährleistet bleiben.

Das Händlerfrühstück soll künftig an jedem ersten Mittwoch im Monat stattfinden. red

Der Rätselspaß in Ihrer BAZ

einfallslos	Trinkbedürfnis	Metallbarren	ein Schiff erobern	afrik. Dickblattgewächs	Kernland von Vietnam	englisch: eins	Singvögel	Warmwasserzelle	„Grauer“	vorteilhaft entwickeln (ugs.)	großes Meerestier	Schiffsdichtungsmaterial	falscher Weg	weibliche Fabelwesen	hochhieven	russischer Strom	Dynamik	Blutzuckerhormon	
Arroganz				Anregung					Material, Substanz					niederländische Provinz			7		
Fragewort	Gießgefäß	Ordensfrau				Kernobst	Beiname Atatürks			Brettspiel aus der Antike	Nieder-schlag		11		Vereinigung		schaurig	Comlicfigur („... und Strupp!“)	
Geleitschutz	3			Verfasser des 3. Evangeliums	ein Grundstück			Oper von Verdi		dt. Adels-haus (... und Taxis)		kanadischer Wap-tihirsch	Tell des Bau-wesens	Mietautos mit Fahrer	Ärger, Verstim-mung			Ex-Profi-Boxer (Muham-mad) †	
Verbrechen	Mensch mit gutem Appetit	Schlaf-erlebnis		franzö-sisch: Erde	künstliche Licht-quelle		hebräischer Buch-stabe	Studen-ten-ausschuss					Reizstoff Im Tee					Vorname der Basinger	
schnell laufen					Stadt und Provinz Belgiens	Party		Werk-zeug	Zauber-kunst					Speisen-folge	Heiliges Buch der Moslems			10	englisch: Ende
		Herr-scher-sitz	kernlose Orange					Kurort in Südtirol			Spitz-name Eisen-howers †		Greif-vogel			nord-deutsch: Mädchen		Männer-name	
mund-ärtlich: Amseise	Fach-vortrag	Erd-zeitalter			dt. Politiker † 2020					wider-wärtig					von jenen	besitz-anzelndes Fürwort			
Aufeinanderfolgendes			studente-sche Verbin-dung		Kfz-Z. Balingen					Wege-lagerer	Abtei In Ober-bayern		perman-ent, un-auf-hörlich						
		wilde Acker-pflanze	Mulde													kleine russi-sche Münze	Haupt-stadt von Kanada	Ausein-ander-setzung	
ein welches Metall	Auto-antrieb				bürgerliche Kleidung	berühmt, ange-sehen								Redner-pult im Karne-val	Fußball-welt-meister 2014				
				Sohn des Posei-don	Buddhis-mus-richtung					Gerte	kleines Näh-werk-zeug		hervor-gehoben					hoch-wertig, kostbar	
kehren	Prall-nen-füllung	bestens					Senk-biel	Roman von Karl May („Der ...“)	altes Kodier-gerät	Rufname Schausp. Connery † 2020	Schnel-ligkeit		türlicher Mensch „Alk-mutter“			effekt-voller Einfall	Fluss durch Gerona (Span.)		
verschieden				Frauen-name	verneinendes Wort	rein, nach Abzug	Islami-sches Gottes-haus			voll-ständig				derart	soeben			chinesi-sche Dynastie	
								argenti-nischer Staats-mann †	Säuge-tier-gattung				Abge-ordne-tenge-hälter	Fleisch-scheibe				1	
altes Maß des Luft-drucks	Tratsch	gefede-rtes Tier			Comedy-Star (Anke)	russischer Präsident				dt. Philo-soph † 1969	Sammel-stelle				Inhalt				
tippen			Fluss durch Berlin	Drall der Billard-kugel						dt. Schau-spieler (Edtl)	vierter Monat des Jahres		8	US-Gold-münze	Auflösung des letzten Rätsels				
		ein Papagei	gedou-belte Film-szene		leichte Beule	niederl. Modera-torin (Mareike)				antikes Pferde-gespann	Rinder-fett			E I S S G Z A E E F I I M M R B V I N H A B E R B A L L A S T P A P R I K A L A E R M E N O S T I R O T O R L L T A L O N R U N T E N E R E I G N U N G N G E B E T N R E D E N M N I S S E A N M U T T R U I N E I S T A U S L A I E P A N E B B H E R O S E U N R A T M I S S I O N F O N A R U E G E N G B I N S E V O R O R T E R P F U N D U Z E N R R E B U S A R M E R R A E S E R I E T T B H A D E R S S P L A N K B A E R A E S E N S B E H H S E K U N D E A L L S I L E S E N S A E N F T E H G B A S I A T U E N D E O A N K E R W E L L E D I T B D E L E R N E N O W R L M I L D E R N A A A G E I G E N R O L M E N Z I A N E A E R G E R N G A R B E I B U S U M M I A U X D A T E I O S E I M E R N B E R U F P I E G P I R O L T S N O B S R T E N O R G E A E S S E R U M N G E S T E S T E R N T U N M B A Y E R O A L I C E A M E M M A C A U F G R O L L H A N K A I N F O N N K O P I E A G L O S S A R D R O N D E L L E V I D E O S I N N R E M A K E S A G E N T I N S T A E T T E R L A U K N E T E					
Düsenflugzeug	tätiger Anden-vulkan			Trauben-ernte	alt-russ. Volks-instrument			nord-marok. Handels-zentrum	griechi-scher Buch-stabe										
		Segel-stange	Stadt an Blau und Donau	Eler hervor-bringen (Hühner)			englisch: bei	ein Wochen-tag					2						
Impfstoffe	kleines Teilchen				Kfz-Z. Erlangen	Hoch-gebirge in Süd-amerika				süd-deutsch: nicht wahr?									
				Gerippe							während								
Meeres-fische	Maß des elektr. Wider-stands			kleine Frucht-art			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		

AUS DER GESCHÄFTSWELT

ERHOLUNG UND FREIZEIT: In der Thermen & Badewelt Sinsheim wird der Sommer zu etwas ganz Besonderem.

Konzerte, Surfen, Palmen-Feeling

Sinsheim. Der Sommer kündigt sich an – mit langen Abenden, warmen Temperaturen und der Frage, wie die freie Zeit am besten genutzt werden kann. Angesichts gestiegener Sprit- und Flugpreise rückt die Region für viele stärker in den Fokus. Und dabei zeigt sich schnell, wie viel Sommer in der eigenen Umgebung steckt: mit Angeboten, die Musik, Bewegung und entspannte Stunden unter freiem Himmel verbinden. Zum Beispiel beim Thermensommer 2026 in der Thermen & Badewelt Sinsheim. Zwischen Juni und September stehen Open-Air-Konzerte, ein zweitägiges Sommerfest, Surfen auf der künstlichen Welle sowie Angebote für Familien auf dem Programm. Alles an einem Ort und ohne lange Anreise. Hier kommen vier Gründe, warum der Sommer 2026 auch zuhause unvergesslich wird:



Zwischen dem 27. Juni und 13. September öffnet die Thermen & Badewelt Sinsheim das Palmenparadies und den Paradise Beach für die ganze Familie.



Palmparadies und Lagune: Hier kann man den Sommerurlaub als erholsame und erlebnisreiche Familienzeit genießen.

Pool Beats und Sommer-Konzerte

Der Außenbereich wird in den Sommermonaten regelmäßig zur Open-Air-Bühne. Bei den „Pool Beats“ sorgen DJs für entspannte Sounds im Außenpool, während die Sommerkonzerte im Juni und August Livemusik mit besonderer Kulisse verbinden.

Event-Highlight:

Sommernachtstraum 2026

Ein zentraler Termin im Veranstaltungskalender: der Sommernachtstraum am 24. und

25. Juli. Beim großen Sommerfest unter Palmen spannt sich der musikalische Bogen von DJ-Beats am Nachmittag bis zur Live-Band in den lauen Abendstunden. Zwei Tage voller Sommerstimmung, Livemusik und purem Urlaubsgefühl in der Heimat.

Surf Days: Wellenreiten am Paradise Beach

Für alle, die das Meer nicht vor der Tür haben, bringt der Sommer die Wellen nach Sinsheim: Ab dem 19. Juni starten

die Surf Days am Paradise Beach. Bis zum 13. September lädt die Surfstation zu großem Sommer-Spaß ein – für alle, vom Anfänger und ersten Versuchen auf der künstlichen Welle bis hin zum Profi, der das Surf-Feeling vor der Haustür erleben möchte. Die Nutzung erfolgt in Zeitfenstern von 30 Minuten, die vor Ort oder vorab über die BLUPHORIA-App gebucht werden können (Kinder ab 1,30 Metern Körpergröße und 33 Kilo-

gramm).

Sommerzeit ist Familienzeit

Zwischen dem 27. Juni und 13. September öffnet die Thermen & Badewelt Sinsheim das Palmenparadies und den Paradise Beach für die ganze Familie. Während Erwachsene zur Ruhe kommen und entspannen, erleben Kinder Spiel, Spaß und Abenteuer bei kreativen Mitmachaktionen, wie DIY-Basteln oder spielerischen Aqua-Animationen im Wasser.

Ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein, das unvergessliche Sommermomente für alle bietet!

Wer seinen Sommerurlaub also nicht in der Ferne bringt, genießt in der Therme erholsame und erlebnisreiche Familienzeit.

i Alle Infos und Buchungen rund um den Thermensommer gibt es in der BLUPHORIA-App oder auf www.badewelt-sinsheim.de.

Sperrung im Branichtunnel

ANZEIGE Schriesheim. Im Schriesheimer Wald kommt es die Umleitung auf und gleichzeitig stadtturnusgemäße Wartungsarbeiten an. Wie das Amt für Straßen- und Radwegebau des Rhein-Neckar-Kreises mitteilt, wird während der Sperrung sätzlich durch LED-Funk-Hinweisschilder mit dem Wortlaut „Branichtunnel gesperrt! Bitte Umleitung folgen! Durchfahrt 20 bis 5 Uhr voll gesperrt werden. Ab Freitag, 19. Juni, 5 Uhr, soll der Branichtunnel wieder für den Verkehr freigegeben werden.

Die Umleitung von der A5 kommend erfolgt über die Talstraße (L 536a). Aus dem Oden-

Seit 1992 ... weil wir noch reparieren!

Hausgeräte Pflästerer

Als Ihr Fachhändler vor Ort bieten wir Ihnen:

- ✓ Lieferservice und Anschluss
- ✓ Preiswerte Reparaturen
- ✓ Entsorgung des Altgerätes
- ✓ Persönliche Beratung

Große Auswahl an preiswerter B-Ware!

hausgeraete-pflaesterer.de

Daimlerstraße 9 69469 Weinheim Tel.: 06201 - 962520
Rheinstraße 36 64625 Bensheim Tel.: 06251 - 7057721

PKW • BUSSE • GELÄNDEWAGEN • TRAKTOREN • BAUMASCHINEN

ANKAUF AUCH MIT MÄNGELN UND BESCHÄDIGUNGEN

KFZ-ANKAUF

- Baujahr & Kilometer egal
- In jedem Zustand
- Barzahlung & faire Preise

0 174 / 187 0081

TEL 06258 / 5089921

ANKAUF IN JEDEM ZUSTAND • BARZAHLUNG & ABHOLUNG SOFORT!

MEHR GB IM BESTEN D-NETZ

PREPAID

Allnet Flat M

33 GB

STATT 25 GB
10 €/4 Wochen

1€
JE STARTER-PAKET

Aktion gültig bis 28.06.2026

Erhältlich bei REWE und auf congstar.de



Weitere Infos zur Aktion.

GRUPPE A <p>MEXIKO - SÜDAFRIKA Donnerstag, 11.06.2026, 21 Uhr</p> <p>SÜDKOREA - TSCHECHIEN Freitag, 12.06.2026, 4 Uhr</p> <p>TSCHECHIEN - SÜDAFRIKA Donnerstag, 18.06.2026, 18 Uhr</p> <p>MEXIKO - SÜDKOREA Freitag, 19.06.2026, 3 Uhr</p> <p>TSCHECHIEN - MEXIKO Donnerstag, 25.06.2026, 3 Uhr</p> <p>SÜDAFRIKA - SÜDKOREA Donnerstag, 25.06.2026, 3 Uhr</p> <p>TABELLE A</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE B <p>KANADA - BOSNIEN-HERZIGOWINA Freitag, 12.06.2026, 21 Uhr</p> <p>KATAR - SCHWEIZ Samstag, 13.06.2026, 21 Uhr</p> <p>SCHWEIZ - BOSNIEN-HERZIGOWINA Donnerstag, 18.06.2026, 0 Uhr</p> <p>KANADA - KATAR Freitag, 19.06.2026, 0 Uhr</p> <p>SCHWEIZ - KANADA Mittwoch, 24.06.2026, 21 Uhr</p> <p>BOSNIEN-HERZIGOWINA - KATAR Mittwoch, 24.06.2026, 21 Uhr</p> <p>TABELLE B</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE C <p>BRASILien - MAROKKO Sonntag, 14.06.2026, 0 Uhr</p> <p>HAITI - SCHOTTLAND Sonntag, 14.06.2026, 3 Uhr</p> <p>SCHOTTLAND - MAROKKO Samstag, 20.06.2026, 0 Uhr</p> <p>BRASILien - HAITI Samstag, 20.06.2026, 230 Uhr</p> <p>SCHOTTLAND - BRASILien Donnerstag, 25.06.2026, 0 Uhr</p> <p>MAROKKO - HAITI Donnerstag, 25.06.2026, 0 Uhr</p> <p>TABELLE C</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE D <p>USA - PARAGUAY Samstag, 13.06.2026, 3 Uhr</p> <p>AUSTRALIEN - TÜRKIE Sonntag, 14.06.2026, 6 Uhr</p> <p>USA - AUSTRALIEN Freitag, 19.06.2026, 21 Uhr</p> <p>TÜRKIE - PARAGUAY Samstag, 20.06.2026, 5 Uhr</p> <p>TÜRKIE - USA Freitag, 26.06.2026, 4 Uhr</p> <p>PARAGUAY - AUSTRALIEN Freitag, 26.06.2026, 4 Uhr</p> <p>TABELLE D</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE E <p>DEUTSCHLAND - CURAÇAO Sonntag, 14.06.2026, 19 Uhr</p> <p>ELFENBEINKÜSTE - ECUADOR Sonntag, 14.06.2026, 19 Uhr</p> <p>DEUTSCHLAND - ELFENBEINKÜSTE Samstag, 20.06.2026, 22 Uhr</p> <p>ECUADOR - CURAÇAO Sonntag, 21.06.2026, 2 Uhr</p> <p>CURAÇAO - ELFENBEINKÜSTE Donnerstag, 25.06.2026, 22 Uhr</p> <p>ECUADOR - DEUTSCHLAND Donnerstag, 25.06.2026, 22 Uhr</p> <p>TABELLE E</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE F <p>NIEDERLANDE - JAPAN Sonntag, 14.06.2026, 22 Uhr</p> <p>SCHWEDEN - TUNESIEN Montag, 15.06.2026, 4 Uhr</p> <p>NIEDERLANDE - SCHWEDEN Samstag, 20.06.2026, 19 Uhr</p> <p>TUNESIEN - JAPAN Sonntag, 21.06.2026, 6 Uhr</p> <p>JAPAN - SCHWEDEN Freitag, 26.06.2026, 1 Uhr</p> <p>TUNESIEN - NIEDERLANDE Freitag, 26.06.2026, 1 Uhr</p> <p>TABELLE F</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>		
GRUPPE G <p>BELGIEN - ÄGYPTEN Montag, 15.06.2026, 21 Uhr</p> <p>IRAN - NEUSEELAND Dienstag, 16.06.2026, 3 Uhr</p> <p>BELGIEN - IRAN Sonntag, 21.06.2026, 21 Uhr</p> <p>NEUSEELAND - ÄGYPTEN Montag, 22.06.2026, 3 Uhr</p> <p>ÄGYPTEN - IRAN Samstag, 27.06.2026, 5 Uhr</p> <p>NEUSEELAND - BELGIEN Samstag, 27.06.2026, 5 Uhr</p> <p>TABELLE G</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE H <p>SPANIEN - KAP VERDE Montag, 15.06.2026, 18 Uhr</p> <p>SAUDI-ARABIEN - URUGUAY Dienstag, 16.06.2026, 0 Uhr</p> <p>SPANIEN - SAUDI-ARABIEN Sonntag, 21.06.2026, 18 Uhr</p> <p>URUGUAY - KAP VERDE Montag, 22.06.2026, 0 Uhr</p> <p>URUGUAY - SPANIEN Samstag, 27.06.2026, 2 Uhr</p> <p>KAP VERDE - SAUDI-ARABIEN Samstag, 27.06.2026, 2 Uhr</p> <p>TABELLE H</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE I <p>FRANKREICH - SENEGAL Dienstag, 16.06.2026, 21 Uhr</p> <p>IRAK - NORWEGEN Mittwoch, 17.06.2026, 0 Uhr</p> <p>FRANKREICH - IRAK Montag, 22.06.2026, 23 Uhr</p> <p>NORWEGEN - SENEGAL Dienstag, 23.06.2026, 2 Uhr</p> <p>NORWEGEN - FRANKREICH Freitag, 26.06.2026, 21 Uhr</p> <p>SENEGAL - IRAK Freitag, 26.06.2026, 21 Uhr</p> <p>TABELLE I</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE J <p>ARGENTINIEN - ALGERIEN Mittwoch, 17.06.2026, 3 Uhr</p> <p>ÖSTERREICH - JORDANIEN Mittwoch, 17.06.2026, 6 Uhr</p> <p>ARGENTINIEN - ÖSTERREICH Montag, 22.06.2026, 19 Uhr</p> <p>JORDANIEN - ALGERIEN Dienstag, 23.06.2026, 5 Uhr</p> <p>ALGERIEN - ÖSTERREICH Sonntag, 28.06.2026, 130 Uhr</p> <p>JORDANIEN - ARGENTINIEN Sonntag, 28.06.2026, 4 Uhr</p> <p>TABELLE J</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE K <p>PORTUGAL - DR KONGO Mittwoch, 17.06.2026, 19 Uhr</p> <p>USBEKISTAN - KOLUMBIEN Donnerstag, 18.06.2026, 4 Uhr</p> <p>PORTUGAL - USBEKISTAN Dienstag, 23.06.2026, 19 Uhr</p> <p>KOLUMBIEN - DR KONGO Mittwoch, 24.06.2026, 4 Uhr</p> <p>KOLUMBIEN - PORTUGAL Sonntag, 28.06.2026, 130 Uhr</p> <p>DR KONGO - USBEKISTAN Sonntag, 28.06.2026, 130 Uhr</p> <p>TABELLE K</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>	GRUPPE L <p>ENGLAND - KROATIEN Mittwoch, 17.06.2026, 22 Uhr</p> <p>GHANA - PANAMA Donnerstag, 18.06.2026, 1 Uhr</p> <p>ENGLAND - GHANA Dienstag, 23.06.2026, 22 Uhr</p> <p>PANAMA - KROATIEN Mittwoch, 24.06.2026, 1 Uhr</p> <p>PANAMA - ENGLAND Samstag, 27.06.2026, 23 Uhr</p> <p>KROATIEN - GHANA Samstag, 27.06.2026, 23 Uhr</p> <p>TABELLE L</p> <p>1. _____ 3. _____ 2. _____ 4. _____</p>		
SECHZEHNTELFINALE 1 Sonntag, 28.06.2026, 21 Uhr ZWEITER A - ZWEITER B	SECHZEHNTELFINALE 2 Montag, 29.06.2026, 19 Uhr SIEGER C - ZWEITER F	SECHZEHNTELFINALE 3 Montag, 29.06.2026, 22:30 Uhr SIEGER E - DRITTER A/B/C/D/F	SECHZEHNTELFINALE 4 Dienstag, 30.06.2026, 3 Uhr SIEGER F - ZWEITER C	SECHZEHNTELFINALE 5 Dienstag, 30.06.2026, 19 Uhr ZWEITER E - ZWEITER I	SECHZEHNTELFINALE 6 Dienstag, 30.06.2026, 23 Uhr SIEGER I - DRITTER C/D/F/G/H	SECHZEHNTELFINALE 7 Mittwoch, 01.07.2026, 3 Uhr SIEGER A - DRITTER C/E/F/H/I	SECHZEHNTELFINALE 8 Mittwoch, 01.07.2026, 18 Uhr SIEGER L - DRITTER E/H/I/J/K
SECHZEHNTELFINALE 9 Mittwoch, 01.07.2026, 22 Uhr SIEGER G - DRITTER A/E/H/I/J	SECHZEHNTELFINALE 10 Donnerstag, 02.07.2026, 2 Uhr SIEGER D - DRITTER B/E/F/I/J	SECHZEHNTELFINALE 11 Donnerstag, 02.07.2026, 21 Uhr SIEGER H - ZWEITER J	SECHZEHNTELFINALE 12 Freitag, 03.07.2026, 1 Uhr ZWEITER K - ZWEITER L	SECHZEHNTELFINALE 13 Freitag, 03.07.2026, 5 Uhr SIEGER B - DRITTER E/F/G/I/J	SECHZEHNTELFINALE 14 Freitag, 03.07.2026, 20 Uhr ZWEITER D - ZWEITER G	SECHZEHNTELFINALE 15 Samstag, 04.07.2026, 0 Uhr SIEGER J - ZWEITER H	SECHZEHNTELFINALE 16 Samstag, 04.07.2026, 3:30 Uhr SIEGER K - DRITTER D/E/I/J/L
ACHTELFINALE 1 Samstag, 04.07.2026, 19 Uhr SIEGER 1. SF - SIEGER 4. SF	ACHTELFINALE 2 Samstag, 04.07.2026, 23 Uhr SIEGER 3. SF - SIEGER 6. SF	ACHTELFINALE 3 Sonntag, 05.07.2026, 22 Uhr SIEGER 2. SF - SIEGER 5. SF	ACHTELFINALE 4 Montag, 06.07.2026, 2 Uhr SIEGER 7. SF - SIEGER 8. SF	ACHTELFINALE 5 Montag, 06.07.2026, 21 Uhr SIEGER 12. SF - SIEGER 11. SF	ACHTELFINALE 6 Dienstag, 07.07.2026, 2 Uhr SIEGER 10. SF - SIEGER 9. SF	ACHTELFINALE 7 Dienstag, 07.07.2026, 18 Uhr SIEGER 15. SF - SIEGER 14. SF	ACHTELFINALE 8 Dienstag, 07.07.2026, 22 Uhr SIEGER 13. SF - SIEGER 16. SF
VIERTELFINALE 1 Donnerstag, 09.07.2026, 22 Uhr SIEGER 2. AF - SIEGER 1. AF	VIERTELFINALE 2 Freitag, 10.07.2026, 21 Uhr SIEGER 5. AF - SIEGER 6. AF	VIERTELFINALE 3 Samstag, 11.07.2026, 23 Uhr SIEGER 3. AF - SIEGER 4. AF	VIERTELFINALE 4 Sonntag, 12.07.2026, 3 Uhr SIEGER 7. AF - SIEGER 8. AF	HALBFINALE 1 Dienstag, 14.07.2026, 21 Uhr SIEGER 1. VF - SIEGER 2. VF	HALBFINALE 2 Mittwoch, 15.07.2026, 21 Uhr SIEGER 3. VF - SIEGER 4. VF	SPIEL UM PLATZ 3 Samstag, 18.07.2026, 23 Uhr VERLIERER 1. HF - VERLIERER 2. HF	FINALE Sonntag, 19.07.2026, 21 Uhr SIEGER 1. HF - SIEGER 2. HF

SPIELPLAN ZUR FUSSBALL-WM 2026



Bestattungshaus KURZ FEUERSTEIN
Tag und Nacht für Sie erreichbar
06221 13120

Seit mehr als 75 Jahren steht das Bestattungshaus Kurz-Feuerstein Menschen im Trauerfall zur Seite.

- Alle Bestattungsarten möglich
- Bestattungsvorsorge
- persönliche Abschiednahme

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung

Bestattungshaus Kurz-Feuerstein
Berghheimer Straße 114, 69115 Heidelberg | 06221 13120

Das Beste aus zwei Welten
Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe

Haus der Chinesischen Medizin
Prof. Dr. med. H. J. Greten & Kollegen
Professor an der IBA
University of Cooperative Education DA

Lehrpraxis der Deutschen Gesellschaft für TCM
Heidelberg School of Chinese Medicine
Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12
www.dgtem.de

Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.
Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit. Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 – 20:00 Uhr für Sie da.

Tel. 06221/998737-0

GOLDANKAUF
Gold + Brillantschmuck, alt + neu, auch defekt, Zahngold + Altgold, kauft und verkauft
Volker Stümpges
Schmuck, Juwelen, Antiquitäten
Kaufland Center (früher familia)
Hertzstraße 1, HD,
Tel. 06221/307339

zefie
Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Zentrum für individuelle Erziehungshilfen
Wir suchen **Pflegefamilien**, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können.
Rufen Sie uns an: 0721/966041-14 · Christine Heinrich
E-Mail: christine.heinrich@zefie.de · Weitere Infos unter www.zefie.de

BIENENSTOCK
EROS CENTER
www.bienenstock-heidelberg.de

Intensiv-Ausbildungen
Heilpraktiker
Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits-&Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info 06221 - 40 45 07
www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Dilsbergs Zukunft im Fokus

GRAF-VON-LAUFFEN-HALLE: Informationsabend am 30. Juni.

Dilsberg. Bürgermeister Jan Peter Seidel und Ortsvorsteher Andreas Erles laden am 30. Juni die Dilsberger Bürger in die Graf-von-Lauffen-Halle ein, um umfassend über aktuelle Entwicklungen und geplante Maßnahmen in Dilsberg zu informieren. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. An diesem Abend gibt es Informationen aus erster Hand. Zudem besteht die Möglichkeit, direkt mit den Verantwortlichen ins Gespräch zu kommen. Im Anschluss an die Präsentationen stehen die zuständigen Ansprechpartner für einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Zentrale Themen
Die vorgestellten Themen sind zukunftsweisend für die Ortsentwicklung in Dilsberg und sollen daher transparent sowie im offenen Dialog vorgestellt werden. Ein Schwerpunkt ist die Wärmeversorgung in der Feste Dilsberg. Ein weiteres Thema sind die Ankerprojekte aus dem Ortsentwicklungskonzept Dilsberg. Die Bürgerbefragung zum Ortsentwicklungskonzept gilt als wichtiger Kompass für die zukünftige Ausrichtung Dilsbergs. Ortsvorsteher Erles wird die wichtigsten Ankerprojekte präsentieren, die sich aus der Umfrage zum Ortsentwick-

lungskonzept ergeben haben. Auch Freiflächen-Photovoltaikanlagen in Dilsberg und Mückenloch werden vorgestellt. Um den Ausbau erneuerbarer Energien auf Neckargemünder Gemarkung voranzutreiben, wurde eine Potenzialanalyse für Freiflächen-Photovoltaikanlagen erstellt. Die Ergebnisse dieser Analyse und das weitere Vorgehen erläutert Bürgermeister Seidel.

Fördermöglichkeiten
Außerdem geht es um die Förderung privater Bauvorhaben aus dem Entwicklungsprogramm Ländlicher Raum. red



Profibodybuilder Mike Sommerfeld (links) trägt sich ins Goldene Buch der Gemeinde ein. Der Sieger der Arnold Classic 2025 und Gewinner der Arnold Classic UK 2026 ist ein Kindergarten-Freund von Bürgermeister Hakan Günes. BILD: GEMEINDE SANDHAUSEN

Rückkehr eines Top-Athleten

EINTRAG INS GOLDENE BUCH: Profibodybuilder kehrt zu seinen Wurzeln zurück.

Sandhausen. Profibodybuilder Mike Sommerfeld, in Heidelberg geboren und in Sandhausen aufgewachsen, kehrte zu seinen Wurzeln zurück und nutzte die Gelegenheit, sich ins Goldene Buch der Gemeinde Sandhausen einzutragen. Im Rathaus sprach der 32-Jährige mit Bürgermeister Hakan Günes über seinen sportlichen Weg und darüber, wie diszipliniert sein Leben für den Leistungssport sein muss.

Gemeinsame Erinnerungen
Zunächst schwelgten beide in Erinnerungen, denn sie verbrachten bereits im Kindergarten im Wichernhaus gemeinsame Zeit. „Wann hast du eigentlich mit dem Bodybuilding angefangen?“, fragte Günes. „Bereits mit elf Jahren“, antwortete Sommerfeld. Er habe zuvor verschiedene andere Sportarten ausprobiert und dann den Zielen seines Vaters nachgeeeifert, der ebenfalls Bodybuilding betrieb.

Frühe Erfolge und große Ziele
Seinen ersten Wettkampf bestritt Sommerfeld im Alter von 16 Jahren. Als Junior wurde er 2011 Internationaler Deutscher Newcomermeister (NABBA), Internationaler Deutscher Meister (NABBA) und Fünfter bei Mr. Universe (WFF). Für das Profilage entschied er sich 2018. Bei seinem ersten Profiwettkampf 2019 in Frankfurt wurde er Zweiter.

Im Wettbewerb um die begehrteste Trophäe, Mr. Olympia, bei dem sich die 70 besten Bodybuilder duellieren, schaffte er es zunächst als erster Deutscher in die Top Ten. 2021 belegte er Platz sieben, 2023 Platz fünf. In den Jahren 2024 und 2025 wurde er jeweils Zweiter und verpasste den Titel nur knapp. Als derzeit bester deutscher Classic-Physique-Athlet, einer Kategorie, die ästhetische Proportionen, Symmetrie und eine klassische V-Form mit breiten Schultern und schmaler Taille betont, will er 2026 den Mr.-Olympia-Thron besteigen. Die Vergleiche finden vom 24. bis 27. September 2026 in Las Vegas statt.

Sommerfeld gewann 2024 die Arnold Classic in Columbus, Ohio, und bekam den Pokal von Arnold Schwarzenegger persönlich überreicht. Zuletzt untermuerte „The Badass“, wie sich Sommerfeld auch in den sozialen Medien nennt, seine Ambitionen mit dem Sieg bei der Arnold Classic UK in Birmingham im vergangenen März.

Leben nach dem großen Ziel
Den Traum vom Mr. Olympia teilt auch seine Frau Shani. Sie trat 2021 in sein Leben, nachdem er sie mit Bodybuilding-Ambitionen trainiert hatte. Sie unterstützt ihn, sorgt für Ausgleich und hilft professionell

dabei, die sozialen Netzwerke zu bespielen. Sommerfeld hat bei Instagram mehr als 800.000 Follower. Vom Bodybuilding allein sei das Leben mit der nötigen Reisetätigkeit zu weltweiten Sportevents nicht zu finanzieren. Deshalb gibt er sein selbst genutztes Wissen weiter, profitiert vom Merchandising und verfügt über Sponsoren.

Die Beziehung zu seiner Frau Shani sei eine mit Haut und Haar, denn beide hätten kein Zuhause, sondern lebten aus zwei Koffern und seien überall auf der Welt daheim. Das Leben sei ganz auf das Ziel ausgerichtet, Mr. Olympia zu werden. „Es ist alles getaktet, damit nichts verrutscht“, sagt Mike Sommerfeld und gibt Einblicke in seinen Tagesablauf.

Strenger Tagesablauf
Ins Bett gehe es um 22 oder 23 Uhr. Acht oder neun Stunden Schlaf müssten es sein. Zum Training, das in Wettkampfphasen neun Stunden umfasst, gehören nicht nur Muskelaufbau und Muskelerhalt, sondern auch Cardio oder Spazierengehen. 250 Milliliter Eiklar, zwei Reiswaffeln, 50 Gramm Avocado, ein Kaffee und ein Stück Ingwer – „jede kleine Entscheidung hat seine Konsequenz“ – so könne der Speiseplan zu Tagesbeginn aussehen. Auch im Training mit Trainer Neil Hill, „er muss mich

immer bremsen“, werde nichts dem Zufall überlassen.

Mit der richtigen Wettkampfdiät werde der Tag X angestrebt und minutiös vorbereitet. Ein Blähbauch etwa würde jede Titelchance zunichtemachen. In der Nacht vor dem Wettkampf seien neun Stunden Schlaf Pflicht. Sonst könne der Körper nicht so präsentiert werden, wie ihn die Juroren sehen wollten.

Sommerfeld muss beim Erzählen zwischendurch selbst lachen, nimmt sich und sein Umfeld wegen der selbst auferlegten Tortur auf die Schippe und lässt zugleich keinen Zweifel daran, dass er es mit jeder Faser seines Körpers ernst meint. Der Titel Mr. Olympia soll her, und das offenbar schon, seit er elf Jahre alt ist.

Verbunden mit Sandhausen
Sandhausen trägt Sommerfeld nach eigenen Worten im Herzen. Wegen der Verwandtschaft besucht er den Ort einmal im Jahr. Zudem trägt er Sandhausen als Tattoo auf der Innenseite der Unterlippe. Bei seinen Wurzeln dürfte ihm im September kräftig die Daumen gedrückt werden. Mit Mike Sommerfeld ist übrigens gut Kirschenessen: Das rote Steinobst unterstützt die Regenerationsphase nach dem Training, wirkt entzündungshemmend und kann vor allzu starkem Muskelkater schützen. red

Martina Held
Account Managerin

BAZ

Ihre Ansprechpartnerin für:
Altstadt, Weststadt, Bergheim, Kirchheim, Südstadt, Rohrbach, Boxberg, Bahnstadt, Emmertsgrund, Leimen, Sandhausen, St. Ilgen, Eppelheim, Wilhelmsfeld, Ziegelhausen, Schlierbach, Wieblingen, Pfaffengrund, Neuenheim, Handschuhheim, Dossenheim, Schriesheim, Dilsberg, Neckargemünd, Mauer, Wiesenbach und Bammental

Kontakt:
Telefon: 0621 392-1249
m.held@haas-mediengruppe.de

HAAS MEDIENGRUPPE

BAZ
BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
HEIDELBERG

„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

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS-
UND PROSPEKTZUSTELLUNG

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

BAZ
IMPRESSUM

Badische Anzeigen Verlags-GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim
Geschäftsführer:
Florian Kranfuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal

Media:
HAAS Media GmbH
Franziska Jaster

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

Jede Woche...
Ihr Blick in die Region

BAZ

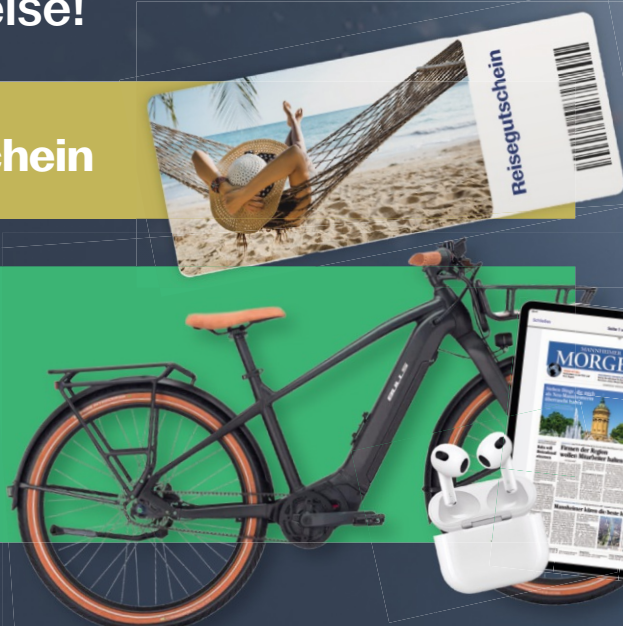
Jubiläums-Gewinnspiel

Feiern Sie mit uns 80 Jahre MANNHEIMER MORGEN
und sichern Sie sich tolle Preise!

1 | 5.000 Euro Reisegutschein

2 | E-Bike Wert 3.222 Euro

3 | Technikpaket
Wert 1.000 Euro



Jetzt scannen & gewinnen!

Mit freundlicher Unterstützung

MM mannheimer-morgen.de/jubi-gewinnspiel

stadler
Deine Welt der Räder.

80
Jahre

MANNHEIMER
MORGEN

Neuer Kämmerer für Heidelberg

AMTSEINFÜHRUNG: Ralf Kohl folgt auf Wolfgang Polivka.

Heidelberg. Ralf Kohl ist seit dem 1. Juni neuer Kämmerer der Stadt Heidelberg. Der 53-Jährige übernimmt die Leitung des Kämmereramtes von Wolfgang Polivka, der seit rund 30 Jahren bei der Stadt Heidelberg tätig war und Ende Mai in den Ruhestand verabschiedet wurde. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit Ralf Kohl einen ausgewiesenen Fachmann für die städtischen Finanzen für die neue Leitung des Kämmereramtes gewinnen konnten. Er bringt durch seine langjährige Führungsverantwortung im Finanzbereich in anderen Städten die notwendige Erfahrung mit, um unseren Haushalt auch in herausfordernden Zeiten gut für die Zukunft aufzustellen. Dafür wünschen wir ihm ein glückliches Händchen“, sagte Oberbürgermeister Eckart Würzner zur Amtseinführung von Ralf Kohl.

Erfahrung im Finanzwesen

Ralf Kohl verfügt über langjährige Erfahrung in Führungspositionen im städtischen Finanzwesen. Der gebürtige Weinheimer war zuletzt seit Januar 2023 Fachbereichsleiter Finanzen bei der Stadt Rüsselsheim am Main. Zuvor war der studierte Verwaltungsfachmann mit Master of Public Administration seit November 2021 stellvertretender Fachbereichsleiter und leitete von 2011 bis 2021 mehr als zehn Jahre lang das Kämmereramt der Stadt Bürstadt.



Ralf Kohl (links) hat zum 1. Juni die Leitung des Kämmereramtes von Wolfgang Polivka übernommen, der in den Ruhestand verabschiedet wurde. BILD: STADT HEIDELBERG

Ziele in Heidelberg

„Ich freue mich auf die neue Aufgabe als Leiter des Kämmereramtes. Heidelberg ist eine hoch interessante Stadt mit sehr guter Perspektive. Ich möchte dazu beitragen, dass die finanziellen Weichen für eine erfolgreiche künftige Weiterentwicklung Heidelbergs gestellt werden und die Stadt auf einem stabilen finanziellen Fundament für die Zukunft steht“, sagte Ralf Kohl, der den eingeschlagenen Konsolidierungskurs der Stadt Heidelberg weiter vorantreiben wird. Zudem steht die Aufstellung des Haushaltsplanentwurfes für den kommenden Doppelhaushalt 2027/28 auf dem Programm. Kohl hat bereits Anfang Februar 2026 bei der Stadtverwaltung Heidelberg begonnen, wodurch ein reibungsloser Übergang

nach dem Ausscheiden von Wolfgang Polivka möglich wird.

Nachtragshaushalt genehmigt

Das Regierungspräsidium Karlsruhe hat im April 2026 den Nachtragshaushalt 2026 der Stadt Heidelberg genehmigt – ein wichtiger Schritt auf dem eingeschlagenen Konsolidierungskurs. Der Nachtragshaushalt umfasst deutliche Verbesserungen in Höhe von rund 42 Millionen Euro gegenüber den ursprünglichen Planungen. Der ursprünglich für 2026 erwartete Fehlbetrag im ordentlichen Ergebnis wurde dadurch auf rund 40,6 Millionen Euro mehr als halbiert. Die geplanten Einnahmen für 2026 liegen bei 868,5 Millionen Euro, die Ausgaben bei 909,1 Millionen Euro. red

Tuning-Kultur zwischen Concorde und U-Boot

FASZINATION TUNING: Treffen im Technik Museum Sinsheim lockt am 20. Juni.

Sinsheim. Wenn sich die Sommersonne in polierten Karosserien spiegelt, Motoren aufheulen und unzählige charakterstarke Fahrzeuge das Museumsgelände in ein buntes Meer aus Lack und Chrom verwandeln, ist es wieder Zeit für ein Tuning-Treffen am Technik Museum Sinsheim – geprägt von der persönlichen Handschrift und den Ideen ihrer Besitzer.

Am Samstag, 20. Juni, von 9 bis 18 Uhr lädt das Museum erneut zur automobilen Begegnung im Rahmen der aktuellen Sonderausstellung „Faszination Tuning – VW vs. Opel“ ein. Nach dem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr geht das Event in die zweite Runde – wie offen für alle Liebhaber veredelter Fahrzeuge. Die Teilnahme am Treffen sowie der Besuch der Veranstaltung sind kostenlos. Eine Anmeldung ist bereits möglich und wird aus Gründen der besseren Planbarkeit erbeten, eine spontane Teilnahme ist jedoch ebenfalls jederzeit möglich.

Unterhalb der Concorde und des U-Bootes U17 versammeln sich am Samstag über 100 kreative Umbauten, historische Fahrzeuge und aktuelle Showcars. Seltene Einzelstücke und klassische Veredelungsfahrzeuge unterschiedlichster Stilrichtungen runden das Treffen ab. Besucher und Teilnehmer erwartet



Unterhalb der Concorde und des U-Bootes U17 versammeln sich am Samstag über 100 kreative Umbauten, historische Fahrzeuge und aktuelle Showcars. BILD: UG/TMSNHSP

neben einer eindrucksvollen Fahrzeugvielfalt auch die einzigartige Atmosphäre zwischen technischem Kulturerbe und moderner Tuning-Kultur. Das Treffen bietet Raum für Benzingespräche, Erfahrungsaustausch und die gemeinsame Leidenschaft für automobilen Individualität. „Die Sonderausstellung und auch das Treffen zeigen eindrucksvoll, wie lebendig und vielfältig die Tuning-Community ist. Besonders freut uns, dass so viele private Fahrzeughalter Teil dieses außergewöhnlichen Projekts geworden

sind und ihre Begeisterung mit den Besuchern teilen“, erklärt Simon Orth, Projektleiter des Events.

Ergänzt wird das Programm durch die Moderation der beiden Tuning-Experten Daniel Scheucher von DS.AUTOMOTIVE und Denis Marasciulo. Dabei präsentieren sie ausgewählte Umbauten und sprechen mit den Schraubern über Projekte, Konzepte und die Geschichten hinter den unverwechselbaren Fahrzeugen. Beide gehören seit Jahren zu bekannten Gesichtern der Szene. Marasciulo ist

darüber hinaus unter anderem als Moderator beim BRAZZELTAG sowie der Bosch Boxberg Klassik bekannt.

Die Veranstaltung spiegelt zugleich den besonderen Charakter der aktuellen Sonderausstellung wider. „Faszination Tuning – VW vs. Opel“ wurde vollständig mit Fahrzeugen privater Leihgeber aus der gesamten DACH-Region realisiert und steht beispielhaft für das Motto des Museumsvereins: „Für Fans von Fans“. Erst durch die Unterstützung der Community und der engagierten Fahrzeugbesitzer wurde diese Ausstellung möglich. Damit unterstreicht das Technik Museum Sinsheim erneut die enge Verbindung zur Fangemeinschaft und zur automobilen Szene.

Die Sonderausstellung ist noch bis zum 13. September in Halle 3 des Technik Museum Sinsheim zu sehen. Für Besucher des Treffens hält der 20. Juni zudem bereits einen exklusiven Ausblick bereit: Im Rahmen der Veranstaltung gibt das Museum erstmals einen Vorschmack auf die kommende Sonderausstellung.

pr/ug/tmsnhsp

! Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden sich unter www.technik-museum.de/tuning-treffen.

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSC
Experte

„Sie nehmen Cholesterinsenker und fühlen sich vermehrt müde und schlapp – der Grund ist für viele überraschend.“

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSC erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenker) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch

auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So berichten Anwender z.B. von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder muskulären Problemen. Ein Leser fragt nach ...

Heinrich Zeller: Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spaziergehen oder bei der Gar-

tenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?

Dr. Fladerer-Grollitsch: Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu

wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenker zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In anderen Ländern, wie zum Beispiel den USA wird diese Kombination von Ärzten längst empfohlen, aber auch in Deutschland geht der Trend zur Empfehlung Statine + Coenzym Q10. Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

Werden Sie selbst aktiv: Fragen Sie bei Einlösung ihres Statinrezeptes in der Apotheke gezielt nach Dr. Böhm® Coenzym Q10 – es ist in seiner Zusammensetzung und Formulierung einzigartig und dementsprechend das meistgekaufteste Coenzym Q10 Präparat in Österreich.*

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Kundenbewertung

Renate Buschmann, 65
Apothekenkundin

„Seit ich Coenzym Q10 einnehme, fühle ich mich deutlich vitaler und habe das Gefühl, meinen Körper optimal zu unterstützen. Vor allem im Alltag merke ich, dass ich wieder mehr Energie habe und mich weniger schnell erschöpft fühle. Die Einnahme ist unkompliziert und gut in meinen Alltag integrierbar. Auch vertrage ich das Produkt sehr gut. Ich habe das Gefühl, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun. Ich bin sehr zufrieden mit der Qualität und werde das Produkt weiterhin regelmäßig einnehmen. Für mich gehört Coenzym Q10 jetzt fest zu meiner täglichen Routine.“

Dialogreihe zum Bürgerentscheid startet

INFOANGEBOTE IN DEN STADTTEILEN

Heidelberg. Am Sonntag, 12. Juni, entscheiden die wahlberechtigten Heidelberger in einem Bürgerentscheid darüber, ob die Stadt Heidelberg die Voraussetzungen für eine mögliche Entwicklung von Windenergieanlagen am Lammerskopf weiterverfolgen soll.

Im Vorfeld informiert die Stadt Heidelberg mit einer Reihe von Veranstaltungen, Veröffentlichungen und Dialogangeboten über den Bürgerentscheid und das Thema Windenergie in Heidelberg. Dazu gehört auch die Reihe „Energiedialog vor Ort“, die die Stadtverwaltung und das Forum Energiedialog Baden-Württemberg gemeinsam anbieten. Auftakt ist am Dienstag, 16. Juni, um 12 Uhr in Neuenheim an der Zentralmensa der Universität Heidelberg und um 15 Uhr in Bergheim an der Stadtbücherei. Anschließend folgen weitere Termine in den Stadtteilen sowie ein zentraler Info-Markt am Freitag, 19. Juni, von 16 bis 20 Uhr im Heidelberg Congress Center.

Gespräche in den Stadtteilen

Bei den Energiedialogen vor Ort informieren Verwaltung und Forum Energiedialog über den Bürgerentscheid und stehen für Fragen rund um das Thema Windenergie am Lammerskopf zur Verfügung. Die Gesprächstermine finden in mehreren Stadtteilen statt. Interessierte können sich über das Vorhaben informieren und Fragen stellen. Die Infostände sind in der Regel jeweils 90 Minuten vor Ort, bei den beiden Terminen am Dienstag, 16. Juni, für 120 Minuten.

Am Dienstag, 16. Juni, beginnt der Energiedialog um 12 Uhr in Neuenheim an der Zentralmensa der Universität Heidelberg im Neuenheimer Feld. Um 15 Uhr folgt ein Termin in Bergheim an der Stadtbücherei. Am Dienstag, 23. Juni, ist der Energiedialog um 15 Uhr in Emmertsgrund/Boxberg am Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund und um 17 Uhr in Rohrbach auf dem Rathausplatz. Am Samstag, 27. Juni, gibt es um 10 Uhr einen Termin in Ziegelhausen am Sportzentrum Köpfel und um 12 Uhr in Schlierbach am Parkplatz S-Bahnhof. In Ziegelhausen und Schlierbach sind zusätzlich Live-Visualisierungen vorgesehen. Interessierte können sich ein Bild von den geplanten Windenergieanlagen am Lammerskopf machen. Dazu „visualisiert“ das Forum Energiedialog die Anlagen mithilfe von Augmented Reality auf Tablets in die Landschaft. Am Mittwoch, 1. Juli, findet der Energiedialog um 15 Uhr in Wieblingen am Thadden-Platz und um 17.30 Uhr in Neuenheim auf der Neckarwiese an der Westseite der Theodor-Heuss-Brücke statt.

Die Reihe „Energiedialog vor Ort“ ist Teil der Informationsangebote der Stadt Heidelberg und des Forum Energiedialog Baden-Württemberg zum Bürgerentscheid Windenergie.

Ergänzend dazu findet am Freitag, 19. Juni, von 16 bis 20 Uhr ein zentraler Info-Markt im Heidelberg Congress Center in der Bahnstadt statt. Ab 16.30 Uhr sind Fachbeiträge vorgesehen.

35 Jahre gelebte Freundschaft

JUBILÄUM: Delegation aus Heidelberg besucht die Partnerstadt Bautzen und würdigt den Austausch.

Heidelberg. Heidelberg und Bautzen feiern in diesem Jahr 35 Jahre Städtepartnerschaft. Anlässlich des Jubiläums hat eine Delegation aus Heidelberg um Ersten Bürgermeister Jürgen Odszuck sowie Stadträte die sächsische Partnerstadt vom 29. bis 31. Mai besucht. Der Jahrestag wurde unter anderem bei einem Festakt am Freitagabend im Rathaus und beim großen Stadtfest „Bautzener Frühling“ am Samstag gefeiert. Bautzens Oberbürgermeister Karsten Vogt eröffnete das Fest gemeinsam mit Odszuck und weiteren Beteiligten offiziell auf der Bühne.

Begegnungen in der Partnerstadt

„Heidelberg und Bautzen verbindet seit der Wiedervereinigung eine enge Partnerschaft, die mit vielen Projekten vor allem für Jugendliche aus beiden Städten mit Leben gefüllt wird. Die gemeinsamen Treffen, das gegenseitige sich Kennenlernen und Austauschen, sind für Städtepartnerschaften und das Verständnis füreinander zentral. Unsere Freundschaft soll auch die nächsten 35 Jahre Brücken schlagen – für ein gemeinsames Europa“, sagte Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck.

Neben dem herzlichen Empfang bei den Besuchen im Rathaus, auf dem Stadtfest „Bautzener Frühling“ und bei der Parade zum Stadtfest standen unter anderem eine Führung durch das Museum Bautzen, ein Besuch im Deutsch-Sorbischen Volkstheater und ein Rundgang zum Platz der Partnerstädte auf dem Programm. Dort ist auch Heidelberg mit einer Tafel verewigt.



Eröffnung des Stadtfestes Bautzener Frühling mit Heidelberg's Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck (2. von links) und Bautzens Oberbürgermeister Karsten Vogt (3. von links).

BILD: STADT HEIDELBERG

Austausch über gemeinsame Aufgaben

In Gesprächen mit Heiko Nowak, Bürgermeister für den Geschäftsbereich Bauwesen, tauschte sich Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck zudem über gemeinsame Herausforderungen und Erfolge in den Bereichen Stadtplanung und Stadtentwicklung aus. Dabei spielte auch die Zukunft des nachhaltigen Bauens eine Rolle. Erst vor einem halben Jahr wurde bekanntgegeben, dass Bautzen Sitz des neuen Bundesforschungszentrums für klimaneutrales und ressourceneffizientes

Bauen werden soll. Ein Gegenbesuch in Heidelberg ist im Herbst 2026 geplant.

Projekte für junge Menschen

Gegenseitige Austausche und Treffen unter Jugendlichen nehmen eine zentrale Rolle in der Städtepartnerschaft zwischen Heidelberg und Bautzen ein. Seit Mai 2025 besteht ein trilaterales Jugendprojekt mit Bautzen und Jelenia Góra. Bei einem Besuch von Mitgliedern des Heidelberger Jugendgemeinderats und eines Schülers des St. Raphael-Gymnasiums in

Heidelberg soll im Oktober 2026 stattfinden. Die Heidelberger Jugendlichen trafen auf Gleichaltrige aus der sächsischen Partnerstadt, aus dem Landkreis Bautzen sowie aus der polnischen Stadt Jelenia Góra. Diese ist Partnerstadt Bautzens und seit 20 Jahren über eine Freundschaftscharta mit Heidelberg verbunden.

Zwischen dem St. Raphael-Gymnasium und dem Zeromski-Lyzeum in Jelenia Góra findet seit 2005 ein regelmäßiger Schüleraustausch statt. Ein Gegenbesuch von Jugendlichen in

Heidelberg soll im Oktober 2026 stattfinden.

Verbindungen in Schule und Sport

Schüler aus Bautzen nehmen regelmäßig an der jährlichen International Summer Science School in Heidelberg teil, auch 2026. Im Sportbereich besteht bereits seit über 20 Jahren eine enge Freundschaft zwischen dem Sportkreis Heidelberg und dem Kreissportbund Bautzen. Im Bereich Inklusion gibt es zudem eine langjährige Kooperation der Gehörlosenvereine beider Städte.

SUDOKU-RÄTSELECKE

							4	
9	6			3			7	
		4		7	5		2	6
		9		3			6	
8		1	6	7	4		2	
	4		2		5			
4	9		3	1	2			
	7			4			3	9
	5							

9				5	3	8	1	
								4
6		7				9		5
		6			1		8	
2		5		6		4		7
	7		2			1		
5		2				6		1
3								
	6	9	1	8				3

	5		4				2		8
						8	4	7	6
		8				3	9		5
9		5	3						
		4		5			3		
						6	1		4
5		7	1				8		
1	9	6	8						
3		2				5		6	

					9	5	4	8
4			2				3	
		8		1	7		9	2
	8	7	1					9
				5				
5				4	1	8		
2	4		5	9		8		
	6			2				5
1	7	5	6					

1					8			4	
			7	4				6	
2			5		1	3			
6		8	1						
				8	5	4			
						6	8		3
			9	6		5			2
	8			7	3				
1		4							9

Lösungen:

2	5	3	7	6	9	8	1	4
1	7	8	4	2	6	9	8	3
4	8	2	3	1	8	7	9	6
6	9	4	2	7	6	2	5	8
8	3	1	6	9	5	7	4	3
7	2	6	5	8	3	4	7	9
5	2	7	1	4	8	3	6	9
3	8	4	1	7	1	6	5	2
9	6	2	8	3	4	1	7	5
7	1	5	9	2	6	3	8	4
6	2	7	2	8	4	1	6	9
9	5	1	3	7	6	2	8	4
7	9	8	1	6	5	3	4	2
8	6	4	1	4	4	4	4	4
5	2	7	2	8	9	6	5	7
1	4	8	5	8	5	8	1	3
2	6	9	2	3	7	1	2	4
3	5	8	4	1	7	7	3	7
4	4	8	2	9	6	6	5	8
7	2	1	3	6	9	6	8	4

Der Sudoku-Rätselspaß
Viel Spaß wünscht
Ihnen Ihre **BAZ**



KFZ-KAUFGESUCHE



ANKAUF von Traktoren/Baumaschinen/Stapler/Jetski/Boote/Bagger/Anhänger

Bitte alles anbieten 06258-5089921 0174-1870081

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

Wir kaufen Motorräder Aller Marken, Alle Modelle Auch mit Mängel, Unfall oder Standschaden Zahle Höchstpreis! 0173 3087449 06158 6086988

Bergsträßer KFZ-Ankauf KAUFEN 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

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 ALLE WOHNMOBILE UND WOHNWAGEN AUCH MIT MÄNGEL UND SCHÄDEN ZAHLE BAR UND HÖCHSTPREISE 0174 187 0081 • 06258 5089921

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

KONTAKTE

BIENENSTOCK EROS CENTER www.bienenstock-heidelberg.de

Kaufe PKW, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, auch mit Mängeln, bitte alles anbieten. Zahle bar und fair. 0176 - 20951523 und 061 58 - 74 88 214

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

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen Alle Marken Alle Modelle - Bj1980 bis 2025 Auch mit Mängel oder Wasserschaden. Bis zu 200€ Bonus bei erfolgreichem Verkauf 0173 3087449 oder 06158 6086988 Sofort Bargeld! oder Überweisung

MOTORRÄDER

Suche Mofa, Moped, Motorrad, auch reparaturbedürftig unter der Rufnummer 0157 5609007

CAMPING/WOHNWAGEN

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

Familie su. Wohnmobil/Wohnkabine od. Wohnwagen. T.+WhatsApp 01551-0513801

HEIRAT & BEKANNTSCHAFTEN

Attraktive Dagmar, 68 J., mit langen Haaren u. einer traumhaften Figur, bin eine charmante, aufgeschlossene Frau, fit u. aktiv. Viele Jahre arbeitete ich in einer Arztpraxis, nun wünsche ich mir pv einen humorvollen, romantischen und zärtlichen Mann an meiner Seite. Ich bin nicht ortsgelunden und würde auch jederzeit zu Ihnen ziehen 0151 - 20593017

Humorvoller Alexander 29 J., 1,86 gr. mit sportl. Figur, bin ein sehr fröhlicher, zuverlässiger Mann, ich Reise gerne, kann gut kochen und vieles mehr. Suche eine Frau zum Verlieben und Lachen in einer harmonischen Partnerschaft. Trau Dich und melde Dich einfach. 01525970477 ü.Marc-Aurel.eu

Hannelore 65 gutaussehende attrak. Witwe, sehr anpassungsfähig und liebevoll. Bin trotz EFH nicht ortsgelunden, kann bei Sympathie zu dir Ziehen. Bitte melde Dich, komme Dich gerne besuchen mit meinem Auto. Ein Lächeln erwarte Dich. ü.G.VMA 01607998576 ü.Marc-Aurel.eu

Hübsche Cindy 37 schlank und sportl. Ich mag radeln, schwimmen, bummeln und gemeinsam durchs Leben zu gehen. Möchte so gern einen Partner mit dem ich glücklich bin der mit mir Lachen kann der treu und zuverlässig ist. ü.Pv Tel/sms 015127186363

Suche die Dame ab 55 J. für Unternehmungen, Spaziergänge, Essen gehen und alles was zusammen mehr Spaß macht. Alles weitere gerne am Telefon. 0176-89815995

Sieglinde, 78 J., hübsche Witwe mit weiblicher Figur und großem Herzen. Ich koche und haushalte gerne, liebe die häusliche Gemütlichkeit und freue mich auf gemeinsame Fernsehabende. Auf diesem Weg suche ich pv einen lieben Mann - das Alter spielt keine Rolle. Mit meinem Auto besuche ich Sie gern. Lassen Sie uns alles Weitere telefonisch besprechen. 06221 - 6529435

Witwe, 64 J., sucht Mann mit Tattoos. Hobbys: Musik hören, kochen, Gartenarbeit, essen gehen, Kaffee trinken und auf Feste gehen. Ich habe einen Sohn (35). Ich freue mich sehr, Dich kennen zu lernen. Bitte schreibe mir. 0239953 MM 68167 Mannheim

FLOHMARKT

Small advertisements for various items like tractors, tools, and furniture.

Kleinanzeigen/Fließtext

Buchen Sie jetzt auf unseren Flohmarktseiten BAZ am Freitag (Mindestberechnung 3 Zeilen) Anzeigenschluss: dienstags, 12.00 Uhr

VERKÄUFE

Flohmarkt wochenende Bad Rappenau! Sa. 20.06., 14-20 Uhr: Nachmittags-/Abendflohmarkt Autohof, LKW-Parkplatz, Buchäckerring 40, (Aufbau ab 12.00)

Flohmarkt Sa. 20.06.26 von 6-14 Uhr, Heidelberg Messplatz, keine NW, Info: Agentur Döring 07144-209749

Floh-/Trödel- & Antikmarkt! So. 14.06.: Hirschhorn, Château-Landon-Platz: 09:00-17:00. Keine Neuwaren, Aufbau ab 7:00 Uhr, mit Reservierung, ohne Auto am Stand. Info: Tel./WhatsApp: 0171-2024857 & www.flohmarkt-raebiger.de

Privater Hofflohmkt in 68782 Brühl, Mannheimer Str. 71 am 13.06. und 14.06.2026 von 10.00-16.00 h.

KAUFGESUCHE

Über 25 Jahre seröses Münzkabinett. Kaufe Münzen jeder Art auch komplette Sammlungen sowie Tafelsilber, Uhren usw. zu fairen Preisen wie gewohnt. Sofortige Bezahlung. Mache auch Hausbesuche. 06205/2555372 od. 0162/6211090

Suche Stand-, Wand-, Kamin-, Kuckucksuhren, Taschen- u. Armbanduhren aller Art - auch defekt, uvm. 0171/2964194

GOLDANKAUF Gold + Brillantschmuck: alt + neu, auch defekt, Zahngold + Altgold, kauft und verkauft Volker Stümpges Schmuck, Juwelen, Antiquitäten Kaufhaus Center (früher familia) Hertzstraße 1, HD, Tel. 0 62 21/30 73 39

Suche Kleidung, Bücher, Fotoapparate, Porzellan und Münzen, 0160/5445215

Suche Näh-/Schreibmaschinen, Kame-ras, Teppiche, Bilder, Möbel, Porzellan, Zinn, Gobeline, Hausrat uvm. 0171/2937188

1a Ankauf von Pelzen, sowie Schmuck, Münzen, Uhren, Zinn, Silberbesteck, Nähmaschine, Taschen, Puppen, Bernstein, Bilder, Kristall, Porzellan. Zahle bar vor Ort! Hausbesuche und Beratung sind unverbindlich! Tel. 0621 - 87754932

STELLENANGEBOTE

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

azp AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

STELLENGESUCHE

Nebenjob mit Bewegung (m/w/d) Zuverlässige Unterstützung f. Bildungsunternehmen ges. Auch f. Renter geeignet. 015792470491

Suche eine Reinigungskraft für Neckar-bischofsheim in einem 1 Personenhaushalt für wöchentlich 2 Std. Tel.: 0151/54665222

Deutscher Handwerkseselle Maler - Pflaster - Vinyl - Mauern verputzen usw. hat Termine frei. 0152-51000192

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE



Enya (12/2018, Podenco Canario-Mix, w. kastr.) sucht dringend Hundefflüsterer, die ihr die Angst nehmen! Sie ist ganz lieb, ruhig, zurückhaltend, scheu, verträglich mit Artgenossen und sie liebt ihre vertrauten Menschen sehr. Ihre künftigen Besitzer sollten unbedingt über Angsthundeerfahrung verfügen. Mehr unter www.archenoah.de/vermittlung. Arche Noah Teneriffa e.V., 06251-66117, info@archenoah.de



Lenny ist ein lieber 9-10 Monate alter Rüde. Er liebt die Menschen und ist verträglich mit Artgenossen. Lenny wird nicht viel lernen, was man als Familienhund wissen muss. Wir suchen herzliche Menschen mit Haus und Garten, in dem er sich mit einem Freund austoben darf. Gegen einen Artgenossen hat er nichts einzuwenden - im Gegenteil das wäre toll. TSV MHT Worms e.V. 06241-54490 bzw. 01578 5592524



Chopin und Sonata, 2 Jahre, kastriert, geimpft, gechipt, 2 liebenswerte, menschenbezogene Katzen, suchen ein liebevolles Zuhause in Wohnungssituation oder in einem Haus mit gesichertem Garten. Chopin hatte einen Unfall, er hat eine kleine Krümmung am Bein was ihn aber nicht behindert. Die Beiden sind ein Herz und eine Seele und sollten auf jeden Fall zusammen vermittelt werden. 0170/821-63-97



Sammy & Timmy (männl., 01/2021) sind zwei ganz liebe u. verschmühte Kater, die leider ihr Zuhause auf Teneriffa verloren haben. Sie suchen einen ruhigen Haushalt, in dem viel gekuschelt u. auch mal gespielt wird. Beide hätten gerne Freigang, sind aber keine großen Stromer. Weitere Infos unter: Arche Noah Teneriffa e.V., 06251-66117, www.archenoah.de/vermittlung, info@archenoah.de

job morgen.de Darum jobmorgen.de Die größte Stellensuche der Region Alle Jobs in deiner Nähe Such-Alarm für Jobs per E-Mail Direkt online bewerben Job von do! Ned von sunschdwo! Auf geht's, jetzt Job finden!

Deine Welt der Räder.



PURER FAHRSPASS ECHTE TIEFPREISE

Aktion bis zum 25. Juni, nur solange der Vorrat reicht

bike
2
Deutschlands beste
Fahrradhändler 2026
KUNDENZUFRIEDENHEIT
2. Platz
Baden-Württemberg
Zweirad-Center Stadler
Mannheim
REPRÄSENTATIVE UMFRAGE ZU
FAHRRADHÄNDLERN UND WERKSTÄTTEN
AUS DEUTSCHLAND IN KOOPERATION MIT

konsumkompetenz.de
BIKE 02/26

2966 € SPAREN UVP 5628 €
2662 €

cannondale



Smart-System
BOSCH Cargoline
85 Nm | 725 Wh

⚡ E-Universalrad 20" Cargowagon Neo 1

Extrem vielseitiges Alltagsrad mit kompakten Maßen | superstarker Bosch Cargoline-Motor mit bis zu 600% Unterstützung | Kiox 300 Display | stufenlose Enviolo HD Nabenschaltung | 725 Wh Bosch Akku | optional 2. Akku möglich | gefederte Teleskop-Sattelstütze | stabile 80 mm Federgabel | 4-Kolben Scheibenbremse | 200 kg Gesamt | inkl. Reling und Sitzkissen | Passend für 2 Kinder oder Lasten aller Art | KomfortEinstieg mit Ablagebox | Art.-Nr.: 700278

2400 € SPAREN UVP 5399 €
2999 €

DYNABIKE

App kompatibel
Nabenmotor
540 Wh



400 € SPAREN UVP 1799 €
1399 €

⚡ E-Citybike 28" Soul

Komfortabel und leistungsstark | hochwertige Rahmenverarbeitung | leistungsstarker 540 Wh Akku | 8 Gang Shimano Schaltung | Shimano Scheibenbremsen | für Kindersitz geeigneter MIK-Systemgepäckträger | scharfes LCD-Display mit intuitiver Bedienung und APP-Konnektivität | inkl. Rahmenschloss | Art.-Nr.: 700231 grün

BULLS

Smart-System
BOSCH Performance CX
85 Nm | 750 Wh



⚡ E-Fully 27.5/29" Sonic EVO AM-1

Fahrstabiler, mit Fraunhofer Institut entwickelter Sonic-Rahmen | Mullet-Bereifung für totalen Trailspaß | 150 mm | verschleißarme 11 Gang Shimano Cues | 4-Kolben-Bremsen | Teleskopsattelstütze | 150 kg | Schwalbe Magic Mary | Art.-Nr.: 126173

PEGASUS



100 € SPAREN UVP 699 €
599 €

🏠 Citybike 26"+ 28" Viale

Aluminium-Rahmen mit Federgabel | leichtgängige 21 Gang Shimano Schaltung | ergonomischer Lenker | stabiler Alugepäckträger | wasserfester Sattel | Art.-Nr.: 134612



**SCANNEN & DEALS
ONLINE SICHERN**
zweirad-stadler.de

MANNHEIM Casterfeldstraße 40-44 **Mo - Fr 10:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 19:00 Uhr**

22x in Deiner Nähe.

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht.
** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison
Zweirad-Center Stadler Mannheim GmbH, Casterfeldstraße 40-44, 68199 Mannheim

zweirad-stadler.de

GESUNDHEIT

POLYNEUROPATHIE

Chinesische Medizin gegen den Zelltod

ERHOLSAM SCHLAFEN

Warum Matratze und Beratung zählen

ALLERGISCH AUFS HEIMTIER

Eine Immuntherapie kann helfen

BAZ



Bilder: Pixabay



Omega-3 als wichtiger Baustein für die Gesundheit

WAS HINTER DEM NÄHRSTOFF STECKT, WOHER ER STAMMT UND IN WELCHEN FORMEN ER ERHÄLTICH IST.

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den essenziellen, mehrfach ungesättigten Fetten. Der Körper kann sie nicht selbst bilden, weshalb sie über die Ernährung aufgenommen werden müssen. In der Gesundheitslehre gelten sie als bedeutende Bestandteile einer ausgewogenen Versorgung mit Nährstoffen.

Was Omega-3 genau ausmacht

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die dazu dienen, die gewöhnliche Ernährung zu ergänzen. Sie liefern Nährstoffe oder andere Stoffe mit ernährungsbezogener Wirkung in konzentrierter Form. Häufig werden sie als Kapseln, Tabletten, Öle oder Pulver angeboten. Unter dem Begriff Omega-3



werden bestimmte Fettsäuren zusammengefasst, die für den Organismus essenziell sind. Es handelt sich um mehrfach ungesättigte Fette, die für verschiedene Funktionen im Körper von Bedeutung sind. Gerade weil der menschliche Organismus

diese Stoffe nicht selbst herstellen kann, kommt ihrer Zufuhr besondere Aufmerksamkeit zu.

Omega-3 wird vor allem mit gesundheitlicher Bedeutung in Verbindung gebracht. Die Fettsäuren sind ein fester Bestandteil einer bewussten Ernährungsweise und stehen seit Jahren im Mittelpunkt ernährungswissenschaftlicher Betrachtungen.

Herkunft und Gewinnung

Omega-3-Fettsäuren stammen aus unterschiedlichen Quellen. Sie kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Ausgangsstoffen vor. Je nach Produkt und Herstellungsweise werden sie aus diesen Quellen gewonnen und anschließend in konzentrierter Form verarbeitet.

tet.

Für Nahrungsergänzungsmittel wird Omega-3 in der Regel aus geeigneten Rohstoffen extrahiert, aufbereitet und in eine Form gebracht, die sich leicht dosieren und einnehmen lässt. Welche Quelle zugrunde liegt, hängt vom jeweiligen Produkt ab.

In welchen Formen Omega-3 erhältlich ist

Die Einnahme ist auf verschiedene Weise möglich. Im Handel finden sich Omega-3-Produkte als Kapseln, als flüssiges Öl, in Tablettenform oder auch als Pulver. Welche Darreichungsform gewählt wird, richtet sich meist nach persönlichen Vorlieben und nach dem jeweiligen Produktkonzept.

Flüssige Öle lassen sich direkt verwenden, während Kapseln und Tabletten vor allem wegen ihrer einfachen Handhabung verbreitet sind. Pulverförmige Varianten ergänzen das Angebot und erweitern die Auswahl an verfügbaren Formen.

Ergänzung zur Ernährung

Als Nahrungsergänzung ist Omega-3 dafür gedacht, die tägliche Ernährung zu ergänzen. Im Mittelpunkt steht dabei die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, die der Körper nicht eigenständig herstellen kann. Damit bleibt Omega-3 ein Nährstoff, dem in Fragen der Gesundheit und Ernährung eine besondere Rolle zugeschrieben wird.

red/BILD: PIXABAY



Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Wir suchen Pflegefamilien, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können.

Rufen Sie uns an: 0721 / 966041 - 14 • Christine Heinrich
E-Mail: christine.heinrich@zefie.de
Weitere Infos unter www.zefie.de

PSYCHOLOGISCHES COACHING UND GESUNDHEITSBERATUNG

„Ich dachte immer, wir sind eigentlich gut versorgt...“

„Diesen Satz höre ich immer wieder“, berichtet Antje Nicklas aus Neckargemünd, die psychologisches Coaching und Gesundheitsberatung anbietet.

Viele Menschen achten heute bewusst auf ihre Gesundheit. Sie ernähren sich ausgewogen, bewegen sich regelmäßig und investieren gezielt in Nahrungsergänzungsmittel.

Und trotzdem bleibt bei vielen ein ähnliches Gefühl:
■ Die Energie reicht nicht konstant über den Tag.
■ Die Konzentration schwankt.
■ Der Körper reagiert nicht so, wie man es erwarten würde.

„Ich verstehe das nicht“, sagte vor kurzem eine Kundin aus der Region. „Wir machen doch schon so viel.“ Was viele nicht wissen: Entscheidend ist nicht nur, WAS wir zu uns nehmen – sondern ob unser Körper es überhaupt optimal aufnehmen und verwerten kann.

Genau hier spielt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle. Unsere moderne Ernährung enthält häufig deutlich zu viel Omega-6 und gleichzeitig zu wenig Omega-3. Dadurch kann langfristig ein Ungleichgewicht entstehen, das entzündliche Prozesse im Körper begünstigen kann. Gleichzeitig beeinflusst dieses Verhältnis die Eigenschaften unserer Zellmembranen – also genau der Strukturen, die darüber entscheiden, wie gut Nährstoffe überhaupt in die Zellen gelangen und dort verarbeitet werden können.

Viele Menschen investieren wie die Kundin in gesunde Ernährung, Vitamine oder Nahrungsergänzung – ohne zu wissen, ob ihr Körper diese



Antje Nicklas hat das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 im Blick.

BILD: ANTJE NICKLAS

tatsächlich optimal verwerten kann. Und genau hier erleben viele eine Überraschung.

Die Tests, die Antje Nicklas anbietet, zeigten bisher bei zahlreichen Menschen aus der Region ein ähnliches Bild: Die Omega-3-Werte lagen häufig deutlich niedriger als erwartet und das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 war oft nicht im Gleichgewicht.

„Für viele ist das ein echter Wendepunkt“, erklärt Antje Nicklas. „Nicht, weil plötzlich alles schlecht ist – sondern weil sie endlich wissen, wo sie wirklich stehen.“

Denn genau das sei der entscheidende Unterschied:

„Die meisten Menschen vermuten, die wenigsten messen.“

Mit dem Balancetest lässt sich bestimmen, wie gut der Körper aktuell mit Omega-3 versorgt ist, wie das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 aussieht und ob Handlungsbedarf besteht. Auf Basis der Ergebnisse kann anschließend individuell entschieden werden, welche Ernährung oder Versorgung sinnvoll ist.

Immer mehr Menschen – auch hier in Heidelberg und Umgebung – nutzen diese Möglichkeit bewusst als persönliche Standortbestimmung – für sich selbst, ihre Partner und Kinder und nicht erst bei Beschwerden, sondern vorbeugend für langfristige Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Denn ohne Test bleibt vieles reine Vermutung.

Die entscheidende Frage lautet daher: Gehen Sie weiterhin einfach davon aus, dass alles passt – oder möchten Sie es wirklich wissen?

Wer mehr über den Ablauf des Tests und die Möglichkeiten zur Verbesserung des eigenen Omega-3-Status erfahren möchte, kann sich jetzt unverbindlich informieren:

■ **Telefonische Informationen und Terminvereinbarung unter:** 0177- 71 56 740

■ **WhatsApp mit dem Stichwort „Omega“** oder schreiben Sie mir eine kurze E-Mail an leicthandeln@gmail.com.

■ **Verlosung:** Unter allen Rückmeldungen verlost Antje Nicklas einen Balancetest zur persönlichen Standortbestimmung sowie 2x ein hochwertiges Omega-3-Öl (100 ml).

red/pr



Die passende Grundlage für einen guten Schlaf: Matratzen und Lattenrost sind entscheidend für einen guten Liegekomfort.

BILDER (2): DJJ/RUMMEL MATRATZEN

Besser liegen, erholsamer schlafen

WARUM MATRATZE, LATTENROST UND BERATUNG ZUSAMMENSPIELEN MÜSSEN

Deutschland steckt in der Schlafkrise: Fast zwei von drei Menschen (63 Prozent) haben hierzulande in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafproblemen gelitten. Frauen sind mit 67 Prozent noch häufiger betroffen als Männer (58 Prozent). Diese Zahlen nennt eine repräsentative YouGov-Umfrage aus dem März 2026. Die Ursachen sind individuell, die Folgen meist gleich: Wer sich nachts häufig hin oder her wälzt, kann nicht ausreichend regenerieren und startet erschöpft und müde in den neuen Tag.

Ergonomisch an den Körper angepasst

Der Unterschied zwischen bloßem Liegen und echter Erholung ist nicht klein und hat große Auswirkungen. Zu den Gründen für einen unruhigen Schlaf dürfte bei vielen ein mangelnder Schlafkomfort gehören. Während kurzlebige Matratzen schon nach wenigen Jahren ihre Stützkraft verlieren, bieten hochwertige, handgefertigte Produkte langfristige Qualität und die Möglichkeit, das Schlafsystem auf den jeweiligen Körper und dessen Bedürfnisse maßzuschneidern. Bei dem ein oder anderen Matratzenhersteller werden sowohl Matratzen als auch Lattenroste individuell auf Bestellung gefertigt. Die Basis dafür bildet eine Beratung im qualifizierten Bettenfach-



Bei einigen Herstellern werden vielfach noch Matratzen und Lattenroste individuell auf Bestellung gefertigt.

handel. Denn erst im persönlichen Gespräch und bei einer fachmännischen Liegeanalyse lässt sich ermitteln, welche Polstermaterialien die persönlichen Anforderungen für ergonomisches Liegen am besten erfüllen.

Spannung für Wirbelsäule und Schultern

Ein entscheidender Faktor für erholsame Nächte ist das Zusammenspiel aus punktelastischer Unterstützung, Mikroklima der Matratze sowie der grundlegenden Unterstützung durch einen körperzonenabgestimmten Lattenrost. Hochwertige Rohstoffe wie etwa Alpaka- und Schafwolle, Hygienevlies oder auch Wildseide werden

diesem Anspruch gerecht. Der Einsatz von wiederverwertbarem, unbehandeltem Massivholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft und die strengen Standards einer Oeko-Tex-Zertifizierung unterstreichen die Wertigkeit solcher Manufakturprodukte.

Bei einem ganzheitlichen Schlafsystem ist das optimale Zusammenspiel von Matratze und Lattenrost von zentraler Bedeutung. Ein ergonomisch abgestimmter Lattenrost mit Wendeleisten und Mittelzonenverhärtung zum Beispiel entlastet Wirbelsäule und Schulterpartie punktgenau – und macht aus bloßem Liegen im besten Fall wieder echte Erholung. *djd*



Intensiv-
Ausbildungen

zum

Heilpraktiker
&
Heilpraktiker
für
Psycho-
therapie -
HPG

Zertifizierte
Fachaus-
bildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits- & Wellnessberater
- Moderne Hypnose-therapie
- Naturheilstudium

Info
06221 - 40 45 07

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

„Ich dachte, ich bin gut versorgt...“
Bis ich meinen Wert kannte.
Und Sie?



ANTJE NICKLAS

Telefon: 0 177 71 56 740 | E-Mail: leicthandeln@gmail.com



Eine Immuntherapie kann Betroffenen helfen

HEIMTIERE: Warum Katzen, Hunde und andere Tiere Allergien auslösen und was Halter dagegen tun können.

Für zahlreiche Menschen mit einer Tierhaarallergie bleibt der Wunsch nach einem Hund oder einer Katze unerfüllt. Auch wenn die Symptome später auftreten oder sich verstärken, müssen sich Halter schlimmstenfalls von ihrem vierbeinigen Mitbewohner trennen. Es gibt heute allerdings verschiedene Behandlungsansätze, allen voran die Immuntherapie.

Was ist eigentlich eine Allergie, und wie unterscheidet sie sich von einer Sensibilisierung? Professor Dr. Karl Christian Bergmann, Abteilungsleiter am Institut für Allergieforschung an der Berliner Charité, erklärt dazu die Grundlagen: „Beim Kontakt mit einer Katze können Katzenallergene übertragen werden. Wenn sich als Abwehrreaktion spezifische Antikörper dagegen bilden, dann ist die Person sensibilisiert. Von einer Allergie spricht man erst, wenn sich in Folge einer Sensibilisierung auch Symptome beim Kontakt mit dem Allergen bilden.“ Grundsätzlich ist eine Allergie also eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen. Typische Symptome sind etwa häufiges Niesen, Atemprobleme, juckende Augen oder Hautausschläge. Entgegen dem Begriff „Tier-

haarallergie“ tragen allerdings nicht die Haare die Allergene dauerhaft in sich. Vielmehr haften diese unter anderem über Speichel, Schweiß und Schuppen an den Haaren. Da sich die Allergene auch an feinen Staub in der Luft anheften können, ist gar kein direkter Kontakt zum Tierhaar nötig, um bei Menschen eine Reaktion auszulösen.

Einige Details zur Entstehung einer Allergie sind noch nicht gänzlich erforscht. So ist laut Professor Bergmann derzeit noch nicht vollkommen geklärt, wie schnell eine Sensibilisierung entsteht und wann und warum plötzlich bei manchen Menschen Symptome auftreten und eine Allergie erkennbar wird. Teilweise kann dieser Prozess Jahre dauern.

Das gilt für Kinder, die erst nach einigen Lebensjahren Symptome einer Allergie zeigen, ebenso wie für Erwachsene, die zuweilen viele Jahre beschwerdefrei mit einer Katze oder einem Hund zusammengelebt haben und dann eine Allergie entwickeln.

„Das Wichtigste ist zu wissen, dass man eine Immuntherapie, die früher Desensibilisierung genannt wurde, auch gegen Tierhaare machen kann“,



Beste Freunde: Mit einer Immuntherapie lässt es sich gegen eine Tierhaarallergie angehen.

sagt der Experte. Dafür gebe es zwei Möglichkeiten: Entweder werden regelmäßig Allergene unter die Haut gespritzt oder in Form von Tropfen oder Tabletten eingenommen. „Die sublin-

gule Immuntherapie bei Tierhaarallergien hat sehr viel weniger Nebenwirkungen und wird bevorzugt.“ Zum Erfolg dieser Therapie führt Professor Bergmann aus: „Bei keinem Patien-

ten kann man voraussagen, ob eine Immuntherapie bei ihm mit Sicherheit wirkt. Wenn wir bei einer sublingualen Therapie mit Katzenhaarextrakt von etwa 80 Prozent Erfolg sprechen,

dann tritt dieser trotzdem erst nach vier bis sechs Monaten auf und es muss weiter therapiert werden.“

Die Immuntherapie behandelt also direkt die Ursache. Andere Behandlungsansätze lindern dagegen kurzfristig die Symptome. Verbreitet sind etwa Medikamente in Form von Tabletten, Salben, Tropfen oder Asthmasprays. Bei akuten Beschwerden werden Antihistaminika verwendet, bekannte Arzneistoffe sind Loratadin oder Cetirizin.

Ein letzter Ansatz ist die sogenannte Karenz, also der Versuch, den Kontakt mit den auslösenden Allergenen zu vermindern oder ganz zu vermeiden. Eine gründliche Hygiene hilft dabei. Sowohl Böden und Möbel in der Wohnung als auch die Kleidung sollten regelmäßig gereinigt werden, um etwa Tierhaare und anhaftende Allergene zu entfernen. Außerdem sollte das Schlafzimmer für die Tiere nicht zugänglich sein. Regelmäßiges Lüften senkt zudem den Anteil an Auslösern in der Luft.

Katzen und Hunde sind die beliebtesten Heimtiere in Deutschland. So kennen die meisten Menschen wohl vor allem Allergiker gegen diese Tier-

arten. Doch „grundsätzlich können allergische Reaktionen gegen alle Tiere auftreten, die ein Fell besitzen. Selten gibt es auch Allergien gegen Federn, zum Beispiel gegen Wellensittiche oder Tauben. Allergien gegen Schildkröten oder Schlangen selbst sind nicht bekannt, wohl aber gegen den Kot dieser Tiere“, erläutert Professor Bergmann.

Hunderassen wie dem Pudel oder Katzenrassen wie der Devon Rex wird häufig zugeschrieben, dass sie keine Allergien auslösen würden. Diese Tiere haben in der Regel jedoch bloß ein spezielles Fell, das weniger Haare verliert, oder sie speicheln weniger. Dem Allergologen zufolge gibt es bisher keine Art, die wirklich für Allergiker geeignet ist: „Die einzelnen Hunde und Rassen können unterschiedliche Mengen an Allergenen freisetzen. Einen allergiefreien Hund gibt es bis heute nicht.“

Wer trotz bestehender Allergie darüber nachdenkt, sich ein Heimtier zuzulegen, sollte im Vorfeld bei einem Arzt einen Allergietest spezifisch für die Allergen-Charakteristika der gewünschten Rasse durchführen lassen. red

Volksleiden Polyneuropathie

CHINESISCHE MEDIZIN GEGEN DEN ZELLTOD DURCH DIABETES, ALKOHOL UND CHEMOTHERAPIE

Die Polyneuropathie (PNP) ist eine immer häufiger werdende Erkrankung. Sie geht meist mit tauben Händen und Füßen, schwer heilenden Wunden und einem Verlust der Muskelkraft einher. Häufig bleibt die Ursache im Dunkeln und die Behandlung gestaltet sich schwierig. Eine in Heidelberg entwickelte spezielle Form der Akupunktur kann diese Krankheit erfolgreich behandeln. Eine neue Studie belegt erneut die Wirksamkeit dieser Therapieform. Sie wirkt auch dann, wenn die Erkrankung im Gefolge einer Chemotherapie entsteht.

Die Polyneuropathie ist ein Stiefkind der westlichen Medizin, und die Neurologen sind vielfach machtlos. Infusionen mit Alpha-Liponsäure stehen zur Verfügung, helfen aber häufig nicht wirklich. Auch die Behandlung mit Hochfrequenzen hält in ihrer Wirkung meist nicht an. „Betroffen ist ein recht großer Anteil der Bevölkerung, und die individuelle Ursachen-

erforschung ist meist schwierig“, erklärt Henry Johannes Greten. Er ist westlicher Arzt und erforscht auch mit molekularbiologischen Methoden, was man gegen die PNP tun könnte. Gleichzeitig gilt er als Europas Experte in Sachen Chinesischer Medizin und anderer naturheiliger Methoden. „Die Ursachen der Polyneuropathie können sehr unterschiedlich sein. In vielen Fällen kann man sie nicht einmal ermitteln. Stoffwechselleiden wie Diabetes sind häufig. Manchmal ist die PNP auch Folge chronischer Entzündungen oder Vergiftungen oder wird durch Alkohol oder Arzneimittel erzeugt. Sehr gefürchtet ist die Erkrankung dann, wenn lebensrettende Arzneien wie die Chemotherapie nicht mehr gegeben werden können, weil die Nerven nicht mehr mitspielen.“ Offenbar spielen die kleinen Gefäße und Haargefäße, die mit den Nerven verlaufen, eine wichtige Rolle bei der Entstehung. Stockt die Blutversorgung durch diese Ge-



Henry Johannes Greten (Professor an der IBA University of CoEd, Professor an der Universität Porto a.o., Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur)

fäße, leidet die Funktion der Nerven, schließlich gibt die Nervenzelle auf und stirbt ab.

„Wir haben eine spezielle Akupunkturform entwickelt, die in mehreren Studien zu ermutigenden Ergebnissen geführt hat“, erklärt Greten weiter. Bereits im Jahr 2006 hat die Arbeitsgruppe Greten gemeinsam mit der Universität Hamburg und dem dortigen TCM-Zentrum eine Studie veröffentlicht. Nach diesen Daten können allein durch den Einsatz der feinen Nadeln etwa drei Viertel der Patienten messbar gebessert werden. Diese erste Studie untersuchte vor allem Fälle, bei denen die Ursache nicht der Diabetes oder die Chemotherapie war. Deshalb war nicht klar, ob die Heidelberger Behandlungsstrategie nicht auch bei anderen Formen der PNP eingesetzt werden könnte. Inzwischen aber liegen neue Daten vor. Die gemeinsam mit anderen Forschern erhobenen Daten zeigen, dass auch die Nervenschä-

digungen bei Diabetes oder durch Chemotherapie gut beeinflussbar sind.

„Wir behandeln hier in Heidelberg täglich auch Patienten, die während der Gabe der Chemotherapie die typischen Symptome von Taubheit und Schmerzen entwickeln. So kann die Gabe dieser Medikamente häufig fortgesetzt werden, und die Therapie kann den Patienten weiterhelfen.“

Auch Heilpflanzen werden bei dieser Erkrankung erfolgreich eingesetzt. Einige Wirkungen der Heilpflanzen konnten in der Zwischenzeit auch molekularbiologisch dargestellt werden. „Die Beeinträchtigung der Nervenzellen steht im Zusammenhang mit den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen. Gemeinsam mit unseren Partnern aus der Universität Heidelberg konnten wir zeigen, dass ein Jahrhundert Jahre alter Heiltee das Sterben der Mitochondrien durch Zellgifte weitgehend verhindern kann. Eine wirksa-

me Therapie auf der Grundlage uralten Heilwissens wird auf diese Weise mit modernen Forschungsmethoden bestätigt.“

Inzwischen setzen sich Forscher der westlichen Medizin und des traditionellen Heilwissens zusammen, um durch eine Kombination der Methoden bessere Heilungschancen zu erzielen. „Das Beste aus zwei Welten“, so fasst es der Heidelberger Experte zusammen, „muss für unsere Patienten sinnvoll kombiniert werden. Offenheit für den Dialog, Prüfung der Methoden und Integration des Guten und Wirksamen in die Medizin der Gegenwart, das ist die Philosophie, die hinter solchen Projekten steht. mmh/red

Kontakt

DGTCM
Karlsruher Straße 12
69126 Heidelberg
Tel.: 06221/ 37 45 46
E-Mail: info@dgctm.de
Homepage: www.dgctm.de

ZOO & Co.
Tom's Tierwelt

DENKEN SIE JETZT SCHON AN FLOH- + ZECKENSCHUTZ Hautprobleme? Wir beraten Sie gerne und kompetent

24/7-Futterservice am Futter- und Frostfleischautomaten in Baiertal

Gleich 2x in Ihrer Nähe

ZOO & Co. Mannheim
Sonderburger Straße 8
68307 Mannheim
Tel. 0621 78966444

Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 10.00 - 18.30 Uhr

ZOO & Co. Heidelberg
Grenzhofer Weg 31
69123 Heidelberg
Tel. 06221 166173

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.30 - 19.00 Uhr
Sa. 9.30 - 18.00 Uhr

www.toms-tierwelt.de

Haus der Chinesischen Medizin
Prof. Dr. med. H. J. Greten & Kollegen
Professor an der IBA
University of Cooperative Education DA

Lehrpraxis der Deutschen Gesellschaft für TCM

Heidelberg School of Chinese Medicine

Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12

www.dgctm.de

Das Beste aus zwei Welten
Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe

Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.
Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit. Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 - 20:00 Uhr für Sie da.

Tel. 0 62 21 / 99 87 37-0



Bandscheibenvorfall – was tun?

Mit der richtigen Matratze die Heilung unterstützen! Ein Experteninterview

Heinrich Ellermann hat in 45 Jahren als Leiter der Physikalischen Therapie eines Krankenhauses unzählige Bandscheibenerkrankungen behandelt.

Herr Ellermann, was ist bei einem Bandscheibenvorfall wichtig?

Neben einer individuellen, vom Arzt verordneten Therapie ist es für die Heilung sehr wichtig, dass sich die Wirbelsäule nachts im Schlaf erholt und regeneriert.

Welche Rolle spielt die Matratze bei Bandscheibenbeschwerden?

Wirbelsäulenbeschwerden führen in der weiteren Entwicklung automatisch zu einer nächtlichen Lagerungsproblematik mit gestörter Nachtruhe. Eine gesunde Wirbelsäule kann eine schlechte Lagerung in der Nacht tolerieren, ebenso die alltäglichen Überbelastungen durch schlechte Haltung und falsche Bewegungsabläufe. Es ist nur die Frage, wie lange macht der Rücken das mit?

Bei zunehmender Schmerzsymptomatik gelingt es der Wirbelsäule nicht mehr, dies zu kompensieren, die Nachtruhe ist dauerhaft gestört. Eine dynamische und drucklose Lagerung in der Nacht ist jetzt unumgänglich.

Warum empfehlen Sie bei Bandscheibenproblemen ein Luft-Schlafsystem?

Die Matratze muss sich der erkrankten Wirbelsäule optimal anpassen können, und das erreicht man perfekt mit einem individuell einstellbaren Luft-Schlafsystem!

Sehr gute Erfolge wurden bei Patienten nach einer Bandscheiben- und Spinalkanalstenose-OP erreicht. Besonders die Anschmiegsamkeit des Luft-Schlafsystems wurde als sehr entlastend und angenehm empfunden. Die drucklose Lagerung über die gesamte Körperlänge ist von unschätzbarem Wert. Gerade bei schweren Wirbelsäulenerkrankungen oder nach einer Operation wie der Einsteifung eines Wirbelsäulenbereiches (Spondylodese) ist eine perfekte und drucklose Lagerung zwingend erforderlich und unumgänglich. Die orthopädischen Vorteile gegenüber herkömmlichen Matratzen sind enorm.

Hat das Luftsystem weitere Vorteile?

Ja, mehrere. Zum einen ist das Luft-Schlafsystem viel atmungsaktiver als Schaumstoffmatratzen oder Wasserbetten, weil im Inneren Luft zirkulieren kann. Man schwitzt weniger und erreicht hierdurch einen tieferen und festen Schlaf. Das Risiko von

Schimmel und Milben sinkt deutlich. Neben all diesen gesundheitlichen hat das Schlafsystem auch finanzielle Vorteile, vor allem die lange Lebensdauer: Die Materialermüdung üblicher Matratzen liegt bei 6-7 Jahren, dann muss man eine neue Matratze kaufen. Luft kann jedoch nicht „ermüden“ - bei Bedarf pumpt man einfach etwas nach, und es funktioniert wie am ersten Tag. Mein eigenes Schlafsystem ist inzwischen ca. 25

Jahre alt, in dieser Zeit hätte ich wohl drei normale Matratzen kaufen müssen.

Mehr Informationen erhalten Sie gerne bei:

ERGO VITALIS GmbH
Am Altbach 11 · 67246 Dirmstein
Telefon 06238 920280
www.ergofit24.de

Bezug

Komfortauflage

Holzlamellen

Luftkammern

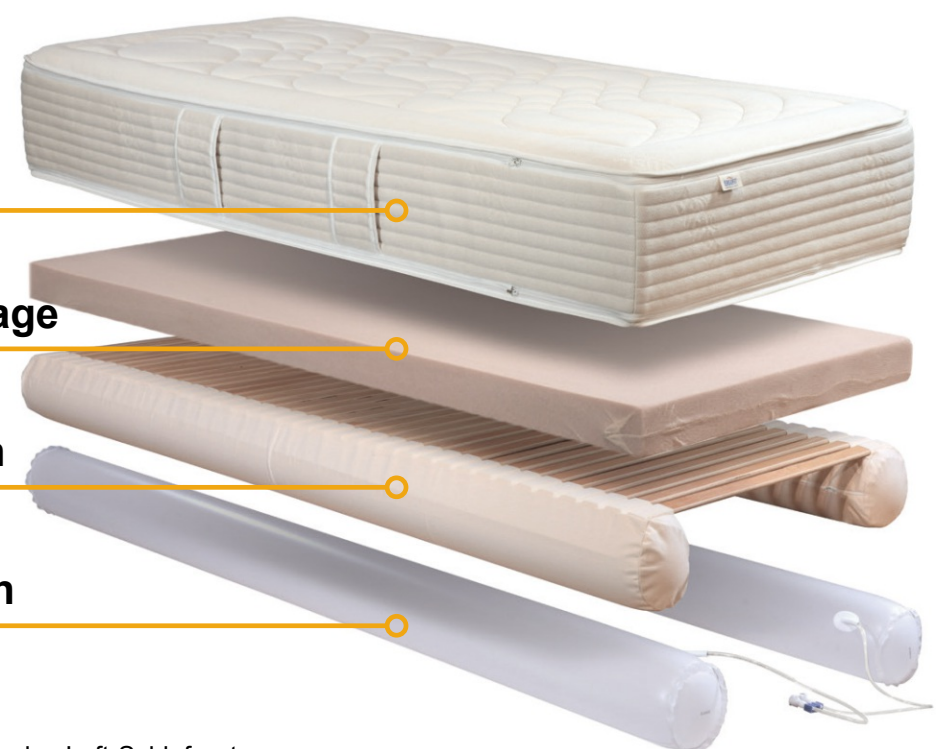


Abb. zeigt den Aufbau des Luft-Schlafsystems

Rückenschmerzen adé ...



**Bei Bandscheibenvorfall, Skoliose & Co.
jetzt testen und 250 € Rabatt bekommen!***

Testen Sie bei Rückenproblemen ERGOFITair, das ergonomische Schlafsystem mit dem weltweit einzigartigen Luft-Lamellen-Kern. Dank der individuell einstellbaren Luft-Lagerung passt sich ERGOFITair in jeder Liegeposition (Seiten-, Rücken-, Bauchlage) ideal an Ihren Körper an. So können Wirbelsäule und Bandscheiben über Nacht optimal regenerieren und Schmerzen gelindert werden. **ERGOFITair ist tausendfach bewährt und hat bereits nachweislich bei Rückenschmerzen geholfen.**

Ergovitalis GmbH | Am Altbach 11 | 67246 Dirmstein | Telefon: 06238 920280 | www.ergofit24.de

Tel.: 06238 920280

ERGOFIT
MACHT DEN RÜCKEN FIT

LESER-RABATT 250 €*