



## Sanierung abgeschlossen

Das Konzerthaus Stadthalle Heidelberg erstrahlt in neuem Glanz und wird am 1. Februar feierlich eröffnet. ► Seite 4

# BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG  
HEIDELBERG

AUSGABE 6721

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

16./17. JANUAR 2026

Hier finden Sie uns:

Heidelberg Rohrbacher Str. 57  
Heidelberg Karlsruher Str. 84  
Dossenheim Bahnhofsplatz 1  
Weinheim Gründelbachstraße 25  
Wiesloch Hauptstraße 132  
[www.hoerwelt-heeg.de](http://www.hoerwelt-heeg.de)

**Hörwelt**  
Heeg

... wenn Sie den Unterschied hören wollen.



Heute mit ALDI meine Woche

### INHALT

Freizeit	2
Lokales	3-7
Sport	8

### DIGITAL LESEN

Alle Ausgaben der BAZ gibt es unter [www.baz-medien.de/?p=E-Paper](http://www.baz-medien.de/?p=E-Paper)



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](mailto:christine.heinrich@zefie.de)  
Weitere Infos unter [www.zefie.de](http://www.zefie.de)

## Mit internationalem Flair Mehr Service, weniger Wartezeit

### „KULTUR IM KREIS“ STARTET

Dilsberg. Das neue Programmheft 2026 für „Kultur im Kreis 2026“ ist erschienen und lädt Kulturinteressierte zum Stöbern und Entdecken ein. Landrat Stefan Dallinger betont: „Ich freue mich sehr, dass wir mit Kultur im Kreis 2026 wieder ein buntes und hochwertiges Programm vorstellen dürfen, das von nationalen sowie internationalen Künstlern geprägt ist.“

Das erste Halbjahr hält eine vielfältige Mischung aus Musik, Kunst, Poesie und Literatur bereit. Den Auftakt ins Konzertjahr 2026 bildet am Freitag, 6. Februar, das „Bernstein Duo“ im Kommandantenhaus auf dem Dilsberg, das mit seinem Programm „Anfängerglück?“ durch drei Jahrhunderte Musikgeschichte führt. Tags darauf starten die Sunnisheimer Klaviertage in die 14. Runde und präsentieren herausragende Klavierkunst auf internationalem Niveau. „Spielsversprechend“ kündigt sich der gleichnamige Abend am 20. Februar mit der Klavierkabarettistin Anne Folger an, die mit Humor und virtuoser Technik am Flügel durch den Abend führt.

Ende Februar präsentieren Peter Hock und Nadja Schöll-

hammer im Rahmen der Künstlerresidenz Dilsberg ihre Abschlussausstellung. María Elisabet Bragadóttir aus Reykjavík wird von April bis Juli im Kommandantenhaus wohnen und arbeiten. Am 6. Mai lädt die Kulturstiftung Rhein-Neckar-Kreis zu einer Lesung mit der isländischen Schriftstellerin ein.

Internationales Flair bringen vier Ausnahmemusiker mit Nataša Schwamová, Leo de María und dem Sevilla Guitar Duo in die Region. Vorfreude verspricht auch das Preisträgerkonzert in Zusammenarbeit mit den Schwetzinger SWR Festspielen und SWR2, bei dem hochvirtuose Kammermusikwerke aus Romantik und Moderne erklingen. Ein besonderes Highlight ist das Sommer-Special „Kultur im Hof“ mit einem ganzen Wochenende voller Poesie und Musik, inklusive eines Konzertabends mit „Borsch4Breakfast“. Den musikalischen Abschluss der ersten Jahreshälfte bildet die traditionelle Klassik-Open-Air-Veranstaltung, die Schlossparkserenade in Angelbachtal.

rnk

i Das Programm steht unter [www.kultur-im-kreis.net](http://www.kultur-im-kreis.net) zur Verfügung.

### FÜR BAUBERATUNGEN: Stadt Heidelberg führt Online-Terminbuchung ein.

Heidelberg. Die Stadt Heidelberg baut ihr digitales Serviceangebot weiter aus: Seit Montag können Bürger Beratungsstermine beim Amt für Baurecht und Denkmalschutz online buchen. Neu ist, dass erstmals digitale Online-Terminbuchungssysteme über die Onlinebu-

chung lassen sich Termine für gebot aus telefonischer Beratung und persönlichen Gesprächen vor der Antragstellung. Ziel ist es, Wege zu verkürzen, Wartezeiten zu reduzieren und den Service nutzerfreundlicher zu gestalten. red

i Das Terminbuchungssystem ist unter [tevis-online.heidelberg.de](http://online.heidelberg.de) erreichbar.

## Brush up your English Englisch für 50+

Die besonderen Sprachkurse in Heidelberg starten wieder



- einmal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- mit leichten Vorkenntnissen
- viel sprechen, wenig Grammatik
- Mindestalter: 50 Jahre
- kostenlose Schnupperstunde
- schon ab 92,45 € im Monat

ELKA®  
Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

Sie wollen ...ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen? ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen? ...sich auf Reisen verständigen?... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

Interessierte erhalten weitere Informationen unter:

06221 – 5990916

## Lederprofi Sinsheim

### LEDERPROBLEME? WIR HELFEN.

Wir restaurieren/reparieren  
Fahrzeuge/Oldtimer/Sofa/Stühle

Lederprofi Sinsheim • Hinter der Mühle 1  
Fon 07261-4330 • [www.Lederprofi-Sinsheim.com](http://www.Lederprofi-Sinsheim.com)  
[www.Ton-Stuhlundtisch.de](http://www.Ton-Stuhlundtisch.de)

## Neue Küche !

Zuverlässig preisbewusst in der Region

**Geiß MÖBEL**

74927 Eschelbronn Industriestr. 32 06226/95060  
Für Küchenplanung und Beratung empfehlen wir Terminvereinbarung  
Sonntags freie Umschau 13.00 - 17.00 Uhr ohne Verkauf

### WIR KAUFEN AN:



Gold- & Silberschmuck



Zahngold (auch mit Zähnen)



Luxusuhr



Goldbarren



Goldmünzen



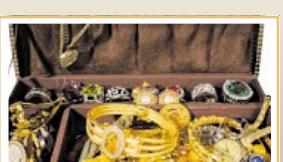
Silbermünzen & Barren



Silberbesteck



Zinn



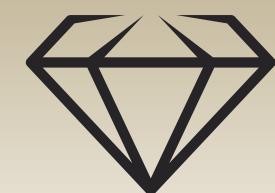
Erbshaft



FAIR - SERIÖS - FREUNDLICH

Nutzen Sie den hohen Goldkurs zu  
Tages-Höchstpreisen...!

Gerne können Sie auch außerhalb der Geschäftzeiten einen Termin vereinbaren für eine kostenlose Bewertung ihrer Erb- oder Edelmetalle.



JUWELIER  
RITZHaupt

Hauptstr. 12  
69190 Walldorf

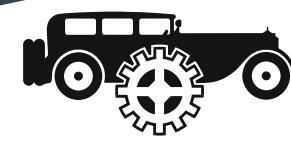
Tel.: 06227/3231  
Mail: [info@juwelier-ritzhaupt.de](mailto:info@juwelier-ritzhaupt.de)  
[www.juwelier-ritzhaupt.de](http://www.juwelier-ritzhaupt.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-13 Uhr

12. JANUAR – 27. MÄRZ 2026

## WINTER-WOCHEN

IMAX-Doku geschenkt  
bei Kauf eines Museums-Pass



Technik Museum  
Sinsheim Speyer

## ZUSTELL-SERVICE

0621 / 392 23 47  
www.azp.de/  
reklamation



## NOTRUF

- Polizei**  
110
- Feuerwehr/Rettungsdienst**  
112
- Einheitliche Behördenummer**  
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 **0800/ 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



250 Jahre Quartettmusik treffen auf 250 Jahre amerikanische Unabhängigkeit: Das Streichquartettfest Heidelberg erkundet Haydn, John Adams, Amy Beach und mehr.

BILD: STUDIO VISUELLE

## Spitzenensembles geben sich die Ehre

**STREICHQUARTETT FEST STARTET:** Haydn, Bartók und moderne Meisterwerke zu hören.

Heidelberg. Am Donnerstag, 22. Januar, startet das Heidelberger Frühling Streichquartettfest 2026. Bis Samstag, 24. Januar, erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm aus Konzerten und Workshops, das einen musikalischen Blick über den Atlantik wirft und gleichzeitig zu den Wurzeln der Quartettgattung zurückführt: Joseph Haydn begründete das Streichquartett just in den Jahren, in denen die 13 Gründerstaaten der amerikanischen Ostküste 1776 ihre Unabhängigkeit erklärten - vor 250 Jahren. Karten für das Festival sind noch erhältlich.

Zu den Gästen zählen herausragende Ensembles wie das junge britische Fibonacci Quartet, benannt nach dem Mathematiker Leonardo Fibonacci und seiner berühmten Zahlenfolge im Zusammenhang mit dem Goldenen Schnitt; das Javus Quartett aus Wien, Preisträger des Irene Steels-Wilsing Wettbewerbs 2020; das Kleio Quartet, gefördert im renommierten BBC New Generation-Programm und von Eckart Runge in Düsseldorf ausgebildet; das japanische Quartet Integra, spezialisiert auf zeitgenössisches Repertoire und Publikumspreisträger beim ARD-Musikwettbewerb 2022; sowie das Schumann Quartett, eines der führenden europäischen Streichquartette der Gegenwart. Die Workshops leitet Oliver Wille, Mitglied des Kuss Quartetts und Professor für Streicherkammermusik an der Hochschule für

Musik, Theater und Medien Hannover. Das Streichquartettfest reflektiert zum 250-jährigen Jubiläum der Unabhängigkeitserklärung der USA das amerikanische Freiheitsversprechen auf musikalische Weise. Das Programm reicht von Béla Bartóks Streichquartett Nr. 5, einem Auftragswerk einer amerikanischen Mäzenin, das in Washington uraufgeführt wurde, über Amy Beachs 1929 komponiertes Quartett auf Inuit-Melodien bis hin zu zeitgenössischen Beiträgen von John Adams und Bryce Dessner. Zugleich bilden Haydns Streichquartette, darunter die „Sonnenquartette“ von 1772 und die „Russischen Quartette“ von 1781, einen zweiten Schwerpunkt des Festivals. Die jungen Ensembles widmen sich darüber hinaus der tschechischen Quartettmusik und bringen frische Interpretationen in das Programm ein.

Das Festivalprogramm beginnt am Donnerstag, 22. Januar, um 19.30 Uhr mit dem Eröffnungskonzert im Kommandantenhaus auf dem Dilsberg. Zu hören sind Joseph Haydns Streichquartett Nr. 78 B-Dur op. 76/4 „Sonnenaufgangsquadett“, John Adams' „John's Book of Alleged Dancess“ (Auswahl) sowie Bedrich Smetanas Streichquartett Nr. 1 e-Moll „Aus meinem Leben“.

Am Freitag, 23. Januar, finden ab 10 Uhr Kurzworkshops unter der Leitung

von Oliver Wille sowie Konzerte der Quartette Ensemble statt. Unter anderem erklingen Haydns Streichquartett Nr. 37 h-Moll op. 33/1, Bryce Dessners „Le Bois“ (2019), Amy Beachs String Quartet in one Movement op. 89 und Hans Gáls Streichquartett Nr. 1 f-Moll op. 16. Weitere Workshops widmen sich Mozarts „Dissonanzenquartett“ und werden ebenfalls von Oliver Wille geleitet. Höhepunkte des Tages sind die Abendkonzerte mit Werken von John Zorn, Mozart und Béla Bartók.

Am Samstag, 24. Januar, setzen Konzerte und Workshops die musikalische Reise fort. Zu hören sind unter anderem Haydns Streichquartett Nr. 40 B-Dur op. 33/4, Leoš Janáčeks Streichquartett Nr. 2 „Intime Briefe“, Ruth Schonthals Streichquartett Nr. 3 „In Memoriam Holocaust“ (1997) sowie Edward Elgars Streichquartett e-Moll op. 83. In einem Workshop vertiefen Oliver Wille und das Quartet Integra das Verständnis für Janáčeks Werk, bevor am Nachmittag Toru Takemitus „A Way a Lone“ (1993) und Felix Mendelssohns Streichquartett Nr. 5 Es-Dur op. 44/3 erklingen. red

**i** Tickets sind online unter [www.heidelberger-fruehling.de](http://www.heidelberger-fruehling.de), telefonisch unter Nummer 06221/ 5 84 00 44 sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

## SERVICE

## Sie haben eine Veranstaltung?

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

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

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

**Christina Rink**  
[crink@haas-publishing.de](mailto:crink@haas-publishing.de)

## Zwischen Schuld und Verfolgung

### HISTORISCHE FÜHRUNG AM 27. JANUAR

**Heidelberg.** Albert Speer, Gustav Adolf Scheel und Rudolf Höß sind nur einige Beispiele führender Nationalsozialisten aus Heidelberg oder Mannheim. Auch „berühmte“ Verfolgte wie Karl Jaspers, Hannah Arendt oder Fritz Bauer lebten zeitweise in diesen Städten. Wo wohnten diese Menschen, und was wurde aus ihnen, nachdem sie Heidelberg verlassen hatten?

Diesen Fragen widmet sich eine Führung der Evangelischen Erwachsenenbildung Heidelberg. Sie findet am Tag

red

## Beschwingt ins neue Jahr

### TANGOSCHULE INTANGO LÄDT EIN

**Heidelberg.** Wer das neue Jahr mit Bewegung und Inspiration beginnen möchte, hat in Heidelberg dazu Gelegenheit: Die Tangoschule Intango lädt am Montag, 19. Januar, um 18.15 Uhr zu einem kostenlosen After-Work-Tango-Taster in die Goldene Rose in der Hegenichstraße 10 ein.

Das Angebot richtet sich an alle, die zum Jahresbeginn den argentinischen Tango kennenlernen oder nach einem Arbeitstag bewusst abschalten und neue Impulse setzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In einer kompakten 60-minütigen Einheit vermitteln die erfahrenen Tangolehrer erste Schritte und geben vor allem Einblick in das besondere Gefühl des Tangos. red

**i** Eine Anmeldung ist erforderlich unter [www.intango.de/taster](http://www.intango.de/taster).

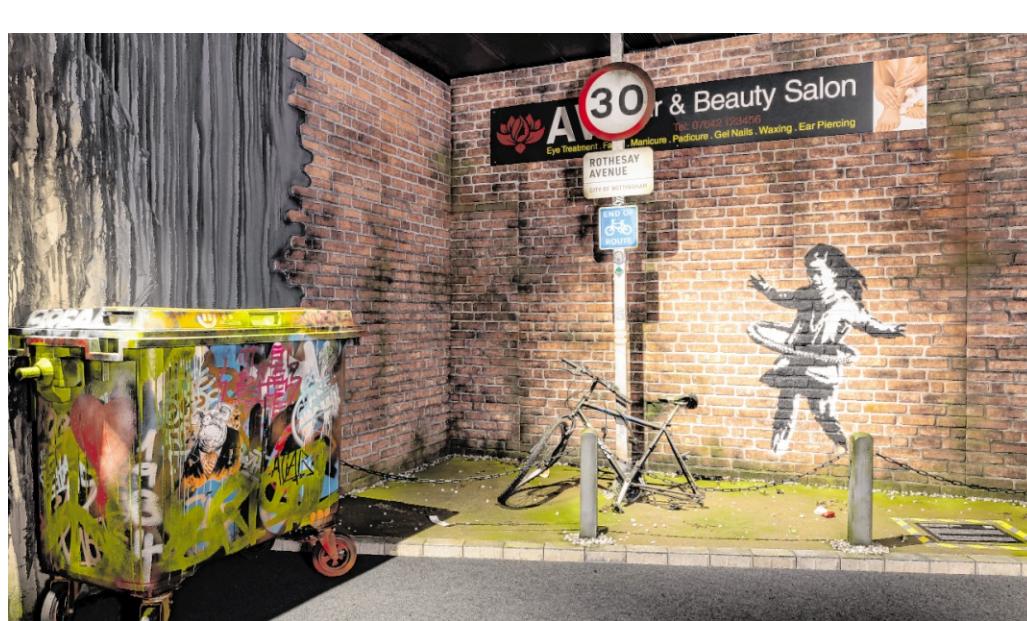
## „House of Banksy“: Erfolg auf ganzer Linie

**AUSFLUGSTIPP:** Pop-up-Ausstellung in Mannheim verlängert seine Laufzeit. Werke sind bis 22. Februar zu sehen.

**Mannheim.** Aufgrund der großen Nachfrage wird die Pop-up-Ausstellung „House of Banksy Mannheim“ verlängert und ist nun noch bis zum 22. Februar in der Kunststraße N7 6 zu sehen. Nach erfolgreichen Stationen in München, Hamburg und Leipzig zieht die Ausstellung auch in Mannheim zahlreiche Besucher an. Seit der Eröffnung Mitte September haben bereits rund 50.000 Besucher die Schau im ehemaligen Saturn-Areal besucht.

Auf einer Fläche von etwa 2.000 Quadratmetern werden über 200 Motive des weltbekannten Street-Art-Künstlers präsentiert. Damit zählt die Ausstellung aktuell zu den umfangreichsten Banksy-Werkschauen im europäischen Raum und hebt sich deutlich von bisherigen Präsentationen ab.

Gezeigt werden Graffiti, Fotografien, Skulpturen, Videoinstallationen sowie Drucke auf Materialien wie Leinwand, produziert und in einem auf-



Von gesprühten Ikonen bis zu bewegten Bildern: Die Graffiti und Videoinstallationen von Banksy entfalten im „House of Banksy“ ihre volle Wirkung.

stört oder verkauft wurden. Die Reproduktionen entstehen live vor Ort durch ein international renommiertes Team von Graffiti-Artists und ermöglichen einen unmittelbaren Zugang zu Banksys Kunst und Botschaften. Ziel der Ausstellung ist es, seine Werke und deren gesellschaftliche Aussagen wieder einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen und auf den Schutz der wenigen verbliebenen Originale aufmerksam zu machen.

Tickets sind unter [www.house-of-banksy.com](http://www.house-of-banksy.com), an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie an der Tageskasse erhältlich. Im Eintrittspreis enthalten ist eine multimediale Führung, die über das eigene Smartphone abgerufen werden kann. red

**i** Die Öffnungszeiten sind dienstags, mittwochs, sonntags und an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr sowie donnerstags bis samstags von 10 bis 20 Uhr.

## Hundeerfahrenen Personen gesucht!

**Odenwald/Bergstraße..** Der Verein Tiere in Not Odenwald sucht ein Zuhause für Django. Django wurde im Februar 2017 geboren und kam als Junghund zu Tiere in Not Odenwald, weil er seiner damaligen Familie zu groß geworden war.

Der Rüde ist ein total sympathischer, netter, verständiger, anhänglicher, freundlicher Kerl, der gut an-

der Leine geht, Ruhe halten kann und verträglich ist mit anderen Hunden. Im Tierheim trägt Django einen Maulkorb. Die neue Familie sollte bereit sein, mit dem Hund zu trainieren und eventuell eine Hundeschule aufzusuchen. red/BILD: TINO Wer Django kennenlernen möchte, bekommt Infos unter der Telefonnummer 06063/ 93 98 48 oder auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)

Holz, Aluminium, Beton oder wendigen Setting zusammen. Die Werke wurden geführt. Aufgrund von Banksys gezeigten Motiven sind im Original kaum oder nicht mehr zu erkennen. Die Werke wurden geführt. Aufgrund von Banksys gezeigten Motiven sind im Original kaum oder nicht mehr zu erkennen. Von Leinwand, produziert und in einem auf-

Hommage. Rund 80 Prozent der Gezeigten Motive sind im Original kaum oder nicht mehr zu erkennen. Von Leinwand, produziert und in einem auf-

## Leben retten im Doppelpack

**AKTION DES DRK:** Blut spenden und Happy Socks sichern

Heidelberg. Zum Jahresstart können Blutspender in Baden-Württemberg und Hessen doppelt Gutes tun: Bis 20. Februar startet der DRK-Blutspendendienst Baden-Württemberg - Hessen eine besondere Aktion, bei der alle, die gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin zum ersten Mal Blut spenden, ein exklusives Danke-Schön erhalten. In Kooperation mit dem bunten Kultabel Happy Socks wurde eine limitierte Stückzahl an farbenfrohen Socken im Blutspende-Design entworfen.

Die Aktion gilt auf allen mobilen Blutspendeterminen des

DRK in Baden-Württemberg und Hessen. Ein nächster Termin für Blutspenden in Heidelberg-Kirchheim ist am Donnerstag, 22. Januar, von 14 bis 19 Uhr im SNP Dome, Speyerer Straße. Termine können bequem online unter [www.blutspende.de/termine](http://www.blutspende.de/termine) gebucht werden. red

**i Weitere Informationen rund um die Blutspende gibt es ebenfalls online oder telefonisch kostenfrei unter der Nummer 0800/119 49 11.**

## Ausflugsziele günstiger erleben

**LANDESFAMILIENPASS:** Gutscheine für 2026 jetzt erhältlich.

Heidelberg. Alle Familien im Stadtkreis Heidelberg, die im Besitz eines Landesfamilienpasses sind, können ab sofort die Gutscheine für das Jahr 2026 bei den Bürgerämtern der Stadt Heidelberg abholen. Hierfür sind der Landesfamilienpass, ein aktueller Kindergeldnachweis sowie gegebenenfalls ein Nachweis über den Bezug von Leistungen nach dem SGB II vorzulegen. Mit dem Landesfamilienpass können zahlreiche Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten und mit mindestens einem Kind zusammenleben, sowie Familien, die wohnungsberechtigt sind und mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind in häuslicher Gemeinschaft leben. Dariüber hinaus haben auch Familien Anspruch, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten und mit mindestens einem Kind zusammenleben, sowie Familien, die wohnungsberechtigt sind und mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind in häuslicher Gemeinschaft leben.

Neben der berechtigten Person können bis zu vier weitere erwachsene Begleitpersonen in den Landesfamilienpass eingetragen werden. Hierzu zählen an Familien mit nur einem El-

ternteil, ein getrenntlebender leiblicher Elternteil der Kinder, Großeltern oder auch eine Familienbegleiterin beziehungsweise ein Familienbegleiter. Bei Ausflügen können jedoch höchstens zwei eingetragene Erwachsene gemeinsam mit den Kindern die Vergünstigungen des Landesfamilienpasses in Anspruch nehmen.

Berücksichtigt werden alle kindergeldberechtigten Kinder, unabhängig davon, ob es sich um leibliche Kinder handelt, sofern sie in einem gemeinsamen Haushalt mit Hauptwohnsitz leben. red

**i Weitere Informationen sind online unter [www.mutter-vaeter-bw.de/adressen](http://www.mutter-vaeter-bw.de/adressen) sowie auf der Internetseite der Stadt Heidelberg unter [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) zu finden.**

beispielsweise der andere Elternteil, ein getrenntlebender leiblicher Elternteil der Kinder, Großeltern oder auch eine Familienbegleiterin beziehungsweise ein Familienbegleiter. Bei Ausflügen können jedoch höchstens zwei eingetragene Erwachsene gemeinsam mit den Kindern die Vergünstigungen des Landesfamilienpasses in Anspruch nehmen.

Berücksichtigt werden alle kindergeldberechtigten Kinder, unabhängig davon, ob es sich um leibliche Kinder handelt, sofern sie in einem gemeinsamen Haushalt mit Hauptwohnsitz leben. red

**i Weitere Informationen sind online unter [www.mutter-vaeter-bw.de/adressen](http://www.mutter-vaeter-bw.de/adressen) sowie auf der Internetseite der Stadt Heidelberg unter [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) zu finden.**

Technik hautnah erleben: Die Winterwochen laufen noch bis zum 27. März. BILDER (2): GROSS



Technik hautnah erleben: Die Winterwochen laufen noch bis zum 27. März.

BILDER (2): GROSS

## Medizin

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

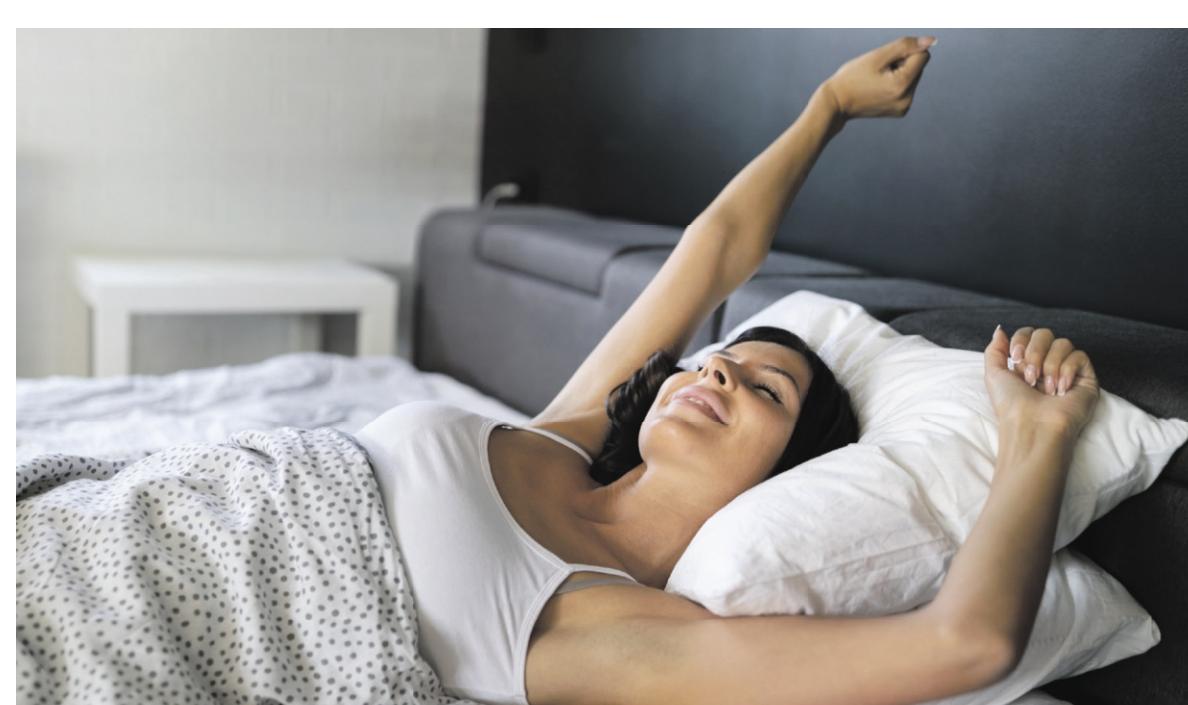
# Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für



Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energie-

reserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentra-

### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich

verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

### „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)

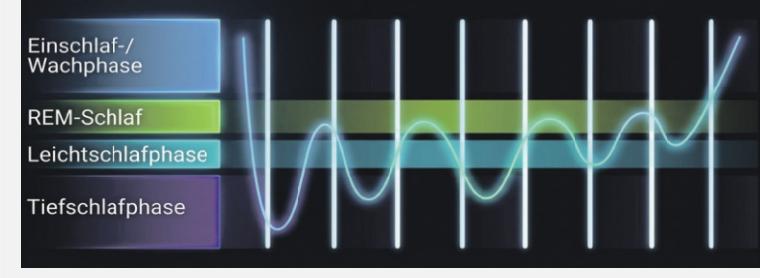


[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



### Erholende Nächte nur mit gesunder Tiefschlafphase

Während der Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen wie z.B. die REM-Phase, in der wir träumen, oder die Leichtschlafphase. Entscheidend für unsere Regeneration ist aber die Tiefschlafphase.



<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachgewiesen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthalt Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## AUS DER GESCHÄFTSWELT

**TECHNIK MUSEEN SINSHEIM SPEYER:** Winterwochen locken.

ANZEIGE

# IMAX-Dokumentarfilm gratis



Ein Filmprogramm lässt das Publikum in eine andere Welt eintauchen.

Sinsheim/Speyer. Während nis und versetzen das Publ draußen noch Eiskristalle auf kum visuell mitten in das Ge den Feldern glitzern und der schehen.

Frühling in weiter Ferne Die Technik Museen Sins scheint, gehen die großen und heim Speyer zählen zu den kleinen Besucher in den Tech nikmuseen Europas und sind auf Entdeckungsreise. Zwi Lokomotiven und echten U Booten lässt sich Technik hautnah erleben. Bis zum 27. März erweitern die Museen ihr Angebot durch die Aktion „Winterwochen“: Besucher erhalten beim Kauf einer Museumseintrittskarte den Be such einer IMAX-Dokumentati on kostenfrei dazu. Die großformatigen Dokumentarfilme ergänzen das Museumserle

Publikum mitten in andere seums ausgestellt ist. Besu Welten eintauchen lässt. Zur cher können nicht nur den Auswahl stehen eindrucksvo le Dokumentationen über Ex der Leinwand erleben, son peditionen in die Tiefsee, dern anschließend das Origi Abenteuer in den National al, das U-Boot U17, direkt vor parks oder Missionen ins Ort inspirieren. Im IMAX DOME Kino Speyer hingegen werden die Filme auf eine riesige Kup pelwand projiziert, die das Pu blikum direkt ins Geschehen eintauchen lässt – ob beim Flug ins All oder beim Schwimmen mit Mantarochen vor Papua-Neuguinea. Die Winterwochen bieten die ideale Gelegenheit für einen Ta gesausflug mit der ganzen Fa milie: Technik entdecken, Ge schichte verstehen und ein drucksvolles Kino genießen. pr/ug/tmsnhsp

**i Weitere Informationen zur Aktion sowie zu Eintrittspreisen und Öffnungszeiten sind unter [www.technik-museum.de/winterwochen](http://www.technik-museum.de/winterwochen) zu finden.**

# „Gute Stube“ erstrahlt in neuem Glanz

**KONZERTHAUS STADTHALLE:** Große Eröffnung am Sonntag, 1. Februar, mit Führungen und Konzert.

**Heidelberg.** Nach der umfassenden Sanierung öffnet das Konzerthaus Stadthalle Heidelberg am Sonntag, 1. Februar, von 9.30 bis 16.30 Uhr wieder seine Türen für die Bürger. Im Rahmen mehrerer Führungen haben Besucher die Möglichkeit, die Stadthalle zu erkunden und die „gute Stube“ Heidelbergs in neuem Glanz zu erleben. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Am benachbarten Neckarlauer werden Speisen und Getränke zu erschwinglichen Preisen angeboten.

Aus Kapazitätsgründen ist für die Teilnahme an der Eröffnung eine Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich im Januar über das Theater und Orchester Heidelberg kostenfreie Tickets sichern; nähere Informationen hierzu folgen. Weitere Führungen durch die Stadthalle sind im Laufe dieses Jahres geplant.

Am Abend des 1. Februar findet ab 20 Uhr das feierliche „Eröffnungskonzert Konzerthaus Stadthalle Heidelberg“ des Philharmonischen Orchesters Heidelberg unter der Leitung von Generalmusikdirektor Mino Marani statt. Auf dem Programm stehen Johannes Brahms' „Konzert D-Dur für Violine und Orchester op. 77“ so-



Ebenso wie die Sanierung des Konzerthauses Stadthalle im Inneren ist auch die Neugestaltung des Montpellierplatzes an der Ostseite nahezu abgeschlossen. Zuletzt wurden unter anderem der Rasen angelegt sowie Stauden- und Gehölzpflanzungen vorgenommen. Der Platz bietet als attraktive Aufenthaltsfläche künftig noch mehr Grün und Sitzgelegenheiten.

wie Ludwig van Beethovens „Sinfonie Nr. 5 c-Moll op. 67“.

Ein weiteres musikalisches Highlight folgt am Dienstag, 3. Februar, ebenfalls um 20 Uhr, mit dem Konzert „Neuer Glanz“. Das Philharmonische Orchester Heidelberg präsentiert dabei die Ouvertüre zu Mozarts Oper „Le nozze di Figaro“, Brahms' Violinkonzert in D-Dur sowie Beethovens Fünfte Sinfonie. Tickets hierfür sind online unter [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de) erhältlich.

Auf dem Montpellierplatz ist eine attraktive Grünfläche mit hoher Aufenthaltsqualität, zusätzlichen Bäumen und begrünten Bereichen sowie neuen Sitzmöglichkeiten entstanden. In den vergangenen Wochen wurden unter anderem der Rasen angelegt, Stauden- und Gehölzpflanzungen vorgenommen und die Wegebeleuchtung installiert.

Die umfassende Sanierung der Stadthalle war nur dank des außergewöhnlichen Engagements des Heidelberger Ehrenbürgers Wolfgang Marguerre möglich. Gemeinsam mit seiner Familie und seinem Unternehmen übernimmt er den gesamten Kostenrahmen der Sanierung in Höhe von 57 Millionen Euro.



Manuel Vermeer referiert am 23. Januar im BürgerForum Altes Schulhaus in Gaiberg BILD: M. VERMEER

## Gefahr im Schatten der Weltpolitik

**Gaiberg.** Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kultur & Kirche“ des Evangelischen Kirchenbauvereins Gaiberg hält Prof. Dr. Manuel Vermeer am Freitag, 23. Januar, um 19 Uhr im BürgerForum Altes Schulhaus in Gaiberg (Hauptstraße 44A, 69251 Gaiberg) einen hochaktuellen Vortrag mit dem Titel „Eskalation im Himalaya: Politik, Wirtschaft und Religion schaffen ein gefährliches Spannungsfeld zwischen Indien und China.“

### Inhalt des Vortrags

Im aktuellen geopolitischen Spannungsfeld zwischen den USA, Russland und China droht ein Konflikt der nahezu unbemerkt von der westlichen Öffentlichkeit zu eskalieren. Die beiden bevölkerungsreichsten Länder der Erde, die Atommächte China und Indien, haben ein gefährliches Ringen um wirtschaftliche Macht, Wasserressourcen und politischen Einfluss begonnen. Europa scheint dabei am Rande zu stehen und läuft Gefahr, falsche strategische Entscheidungen zu treffen.

Der renommierte Sinologe Prof. Dr. Manuel Vermeer spricht fließend Chinesisch und berät als einflussreicher Wissenschaftler und Fachberater die deutsche Bundesregierung sowie weltweit agierende Konzerne. Neben zahlreichen Fachbüchern hat er auch eine Reihe von Kriminalromanen verfasst, die in Ostasien spielen. Am Veranstaltungabend signiert er gerne seine Bücher, die in der Pause erworben werden können.

Der Eintritt ist frei; Spenden zugunsten der Sanierung und des Erhalts der Evangelischen Peterskirche Gaiberg sind willkommen. Eine Kartenreservierung ist unter [www.kirchenbauverein-gaiberg.de](http://www.kirchenbauverein-gaiberg.de) möglich. Zusätzlich wurde ein Kartentelefon unter der Nummer 06223/ 4 87 55 07 eingerichtet.

**Die Reihe „Kultur & Kirche“** Mit der Reihe „Kultur & Kirche“ hat der Evangelische Kirchenbauverein Gaiberg einen erfolgreichen Weg gefunden, Finanzmittel für die Sanierung und den Erhalt der denkmalgeschützten Peterskirche zu erwirtschaften. Die meisten Referenten und Künstler verzichten auf ihr Honorar oder begnügen sich mit einer Kostenerstattung für Fahrt und Übernachtung, sodass die gesammelten Spenden vollständig dem Vereinszweck zugutekommen.

Dank der erheblichen finanziellen Unterstützung des Kirchenbauvereins konnte der Turm der Peterskirche bereits einen neuen Renovierungsanstrich erhalten. Das Langhaus wurde im vergangenen Jahr vollständig renoviert und die technische Ausstattung modernisiert. Es wurden Mikrofone und eine Verstärkeranlage angeschafft, ein Aufbewahrungsraum installiert und derzeit wird die Montage neuer Lautsprecher vorbereitet. Der marode Anbau mit der veralteten Heizung wurde abgerissen und wartet nun auf den Neubau. mmh/M. Boeckh

## Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

**Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.**

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gespräche zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

### Schädigung des Innenohrs

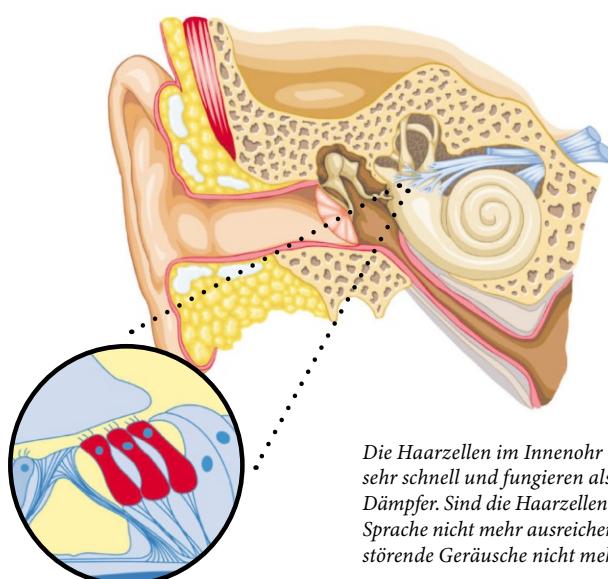
Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen dieses Problem zielgerichtet.

### Optimale Kompensation

Die AudioNova V3-Hörlösungen erkennen und analysieren Geräusche blitzschnell und äußerst präzise. Dadurch ist es möglich, genau die richtige Verstärkung zu liefern, die für eine optimale Kompensation der Schädigung im Innenohr erforderlich ist – Hören wird so wieder verstanden.

### Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten AudioNova V3-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörelebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

### Testpersonen gesucht!

Das AudioNova V3 ist in Deutschland ausschließlich bei GEERS erhältlich. Für dieses revolutionäre Hörgerät suchen wir Testpersonen. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die AudioNova-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre



**Jetzt anmelden:**  
kostenlos und  
unverbindlich unter  
**0800 724 000 261**  
oder auf  
[www.geers.de/termin](http://www.geers.de/termin)

„Ich habe bemerkt, dass ich Gespräche nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

**GEERS**

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für  
Fachgeschäft



## IMPRESSUM

■ Badische Anzeigen Verlags-GmbH  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim  
Geschäftsführer:  
Florian Kraenefuß  
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



Wöchentlich über  
240000 Exemplare

in Nordbaden, Südhessen,  
Odenwald und Kraichgau

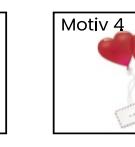
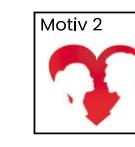
**BAZ**



## Valentinstag 2026

Ihre Valentinsgrüße in der BAZ

Und so funktioniert es: Senden Sie uns Ihren persönlichen Gruß (maximal 3 Zeilen) und die gewünschte Motivnummer per Email an [lesergruesse.badische@baz-verlag.de](mailto:lesergruesse.badische@baz-verlag.de). Zusendung ab sofort bis spätestens 02. Februar, 12:00 Uhr. Erscheinungstermin: Fr./Sa. 06./07. Februar 2026



\*Es können nur die ersten 40 Einsendungen berücksichtigt werden. Jede weitere Veröffentlichung behält sich der Verlag vor.

**BAZ**



Ihr Blick  
in die Region

**BAZ**

mmh/M. Boeckh

## AUS DER GESCHÄFTSWELT

ANZEIGE

„DIE GOLDWAAGE“: Profis in Heidelberg beraten gerne

# Ungeliebten Schmuck einfach zu Geld machen

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“ großen 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 Haushaltsskasse aufbessern“, so der Experte. Was viele Menschen übrigens nicht wissen: Zahngold ist besonders wertvoll, da die Goldlegierung – also der Goldanteil – meist sehr hoch steht. Dieses Gold wiederum wird dann in der Industrie verarbeitet. Nach Begutachtung des arbeitet oder erneut zu Goldes wird – nach dem aktu-



ellen Tageskurs – der Wert 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 besteht. Diese Goldwiederholung – also der Goldanteil – meist sehr hoch – wird dann in der Industrie verarbeitet. Nach Begutachtung des arbeitet oder erneut zu Goldes wird – nach dem aktu-

## Folgende Ware wird angekauft

- Goldschmuck
- Zahngold
- Altgold/Bruchgold
- Goldmünzen
- Goldbarren
- Silberschmuck
- Silbermünzen
- Silberbesteck
- Platin
- Palladium
- Luxusuhren
- Luxustaschen
- Diamanten/Edelsteine
- Zinn

land – 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

**„Die Goldwaage“ Rohrbacher Straße 44, 69115 Heidelberg**

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 11 bis 18 Uhr, Samstag 11 bis 15 Uhr sowie nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten

E-Mail: [info@goldwaage-heidelberg.de](mailto:info@goldwaage-heidelberg.de)  
Telefon: 06221/ 360 7700  
[goldwaage-heidelberg.de](http://goldwaage-heidelberg.de)



Oberbürgermeister John Ehret (hintere Reihe, 2. von rechts) würdigte nicht nur das Engagement der Sternsinger aus Gauangeloch.

BILD: STADT LEIMEN

## Kinderrechte stärken

**STERNSINGERAKTION:** Bildungsprojekte in Bangladesch unterstützt.

Leimen. Unter dem diesjährigen Motto „Schule statt Fabrik – Sternsingen gegen Kinderarbeit“ beteiligen sich die Sternsinger in Leimen auch 2026 wieder an der weltweiten Aktion zur Stärkung von Kinderrechten. Mit ihrem Engagement lenken sie die Aufmerksamkeit auf Kinder, denen der Zugang zu Bildung verwehrt bleibt, weil sie zum Arbeiten gezwungen werden.

Natürlich besuchten sie auch das Neue Verwaltungsgebäude sowie das Historische Rathaus. Oberbürgermeister John Ehret empfing die Sternsinger persönlich und würdigte ihr Engagement mit einer Spende der Stadt.

Die Stadt Leimen bedankt sich herzlich bei allen Unterstützern sowie bei den Kindern und Jugendlichen, die sich mit großem Einsatz für Gleichberechtigung, Bildung und den Schutz von Kindern weltweit starkmachen.

red



**Martina Held**  
Mediaberaterin

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

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

BAZ

## Zu viele Haare in der Bürste?

Warum auch die richtigen Pflegeprodukte keine Besserung bringen.



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kissen finden. Viele führt dann der erste Weg in die Drogerie – neue Pflegeprodukte müssen her. Ob Repair-Shampoo, Intensiv-Spülung, Haarkur oder Haaröl – die Regale sind voll mit Produkten, die unseren Haaren etwas Gutes tun sollen. Und tatsächlich: Direkt nach der Anwendung fühlen sich die Haare oft weicher

an, sehen glänzender aus und lassen sich besser kämmen. Pflegestoffe legen sich wie ein feiner Film um das Haar, versiegeln die Oberfläche, glätten kleine Unebenheiten und kaschieren Spliss.

### Stärkung von Innen

Doch so schön dieser Sofort-Effekt ist – er hält meist nur bis zur nächsten Haarwäsche.

Die eigentliche „Schaltzentrale“ für gesundes, kräftiges Haar sitzt aber in der Tiefe: an der Haarwurzel. Damit Haare dauerhaft stark und widerstandsfähig bleiben, brauchen sie eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen den Aufbau der Haarstruktur direkt an der Wurzel. Sie fördern die Bildung von Keratin (=Hauptbestandteil der Haare), stärken die Verankerung in der Kopfhaut und können so dazu

beitragen, dass das Haar weniger bricht und seine natürliche Spannkraft behält.

### Wirkstoff Empfehlung

Eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist in der Ernährungswissenschaft bekannt – doch nur wenige zeigen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen bestens erforscht:

**Goldhirse** – eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt und liefert den Haarwurzeln wichtiges Silizium.

**Selen** – ein Spurenelement, das zum Erhalt normaler Haare beiträgt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

**Naturreiner Schwefel (MSM)** – ein wichtiger Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen die Haarzellen bestehen.

### Was Apotheker empfehlen

In durchdachter Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistverkaufte Produkt für die Haare ist.\* Seit einiger Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich.

Tipp: Die Haare wachsen im Durchschnitt gerade einmal 1 bis 1,5 cm pro Monat. Für den idealen Effekt sollten die Tabletten daher über einen Zeitraum von mindestens 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – für bleibende Ergebnisse, nicht nur bis zur nächsten Dusche.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It I QVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

## APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel als 3-Monats-Kur mit € 9,90 Preisersparnis\***

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) und wichtige Spurenelemente

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
180 Stk. PZN: 18851135 | 60 Stk. PZN: 15390975  
\*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

### Kundenbewertung



Ingrid Föller, 56  
Apothekenkundin

**Ich habe meine „alten“ Haare zurück**

3 Monaten habe ich begonnen Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® einzunehmen – und bin begeistert: Nach einigen Wochen hatte ich weniger Haare in der Bürste und im Waschbecken. Das nachwachsende Haar fühlt sich kräftiger und voller an. Trotz hormoneller Umstellung habe ich das Gefühl, meine „alten“ Haare zurückbekommen zu haben.“

## STELLENMARKT

# Der frühe Vogel



## fängt die Kröten

### Zusatzverdienst als Zusteller (m/w/d)

unbefristet – auch als Quereinsteiger\*in für deine Tageszeitung

Es lohnt sich, früh morgens für uns auf Tour zu gehen! Am Ende jeden Monats zahlt es sich für Dich aus. Also nicht länger warten, sonst fängt ein anderer Vogel die Kröten! Einfach anrufen, eine Mail schicken oder per WhatsApp eine kurze Nachricht.

JETZT ONLINE BEWERBEN UNTER:

[www.pdk.de/jobangebote/](http://www.pdk.de/jobangebote/)

ODER UNTER

0800 / 55 444 99

0172 / 63 86 776



### Haushaltshilfen und Alltagsbegleiter gesucht!

Wir suchen engagierte Mitarbeiter für Haushaltshilfe und Alltagsbegleitung im Raum Heidelberg sowie Rhein-Neckar-Kreis.  
Tel.: 0 62 21-3 21 50 60 oder Mobil.: +01 57 73 86 93 58

Mehr Informationen finden Sie hier:  
<https://sylwias-alltagsbegleitung.de/jobs-angebote/>



### „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](http://www.azp24.de)



Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der

HAAS Mediengruppe:  
Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen,  
Bergsträßer Anzeiger, Schwetzinger Zeitung,  
mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

### IMMOBILIEN

#### IMMOBILIENGESUCHE

Kaufe Wohnung von privat. Finanzierung gesichert. Valeriya 015120582869

Suche Eigentumswohnung von privat.  
06205 3794315

#### IMMOBILIENVERKÄUFE

#### FERIENWOHNUNGEN

#### WOHNUNGEN

FeWo La Mata/Alicante Spanien, Meerblick, komfortabel, 2 Gehmin. zum Strand, 85 qm, Garten, Terrasse, EG Bahnhofsnahe, Baujahr 1983 bei Sinsheim günstig zu verk. 0172 7383833

Eigentumswhg, 85 qm, Garten, Terrasse, EG Bahnhofsnahe, Baujahr 1983 bei Sinsheim günstig zu verk. 015251471520

## STELLENANGEBOTE

Attraktive Frauen und Studentinnen!  
Wer hat Spaß am Massieren? Ungelernten auch gerne. Gute Verdienstmöglichkeiten, flexible Arbeitszeiten. [www.studioevita.de](http://www.studioevita.de)  
0176 / 81402355

Für unseren Standort Heidelberg suchen wir ab sofort eine freundliche Telefonistin (m/w/d) mit PC-Kenntnissen.  
job@it-mix.de

Langfr. Putzhilfe in HD-Kirchheim f. 2 Pers.-Haushalt mit Handicap gesucht. 5 Std./Wo. / Mlniob. 0173-3661600

## STELLENGESUCHE

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

## HEIRAT &amp; BEKANNTSCHAFTEN

70 jähriger, alleinstehend, sucht für das Jahr 2026 auf diesem Wege eine Reisebekanntschaft, die mit mir nach Norddeutschland fährt. Führerschein vorh. PC-Kenntnisse wären wünschenswert, zwecks Unterkunft suche (Ferienwohn). Weiteres bei Rückantwort, und näheres Kennenlernen. 2039843 MM 68167 Mannheim

Landwirtswitwe, 67 J., ich bin fürsorglich, ruhig u. liebvolll, gehe gern raus in die Natur u. schätze christliche Werte. Ich bin treu u. ehrlich u. eine gesunde, hübsche Frau suche pi einen netten Mann bis 80 J., der kann auch umziehen 0151 - 20593017

Agnes, 78 J., völlig allein stehend, ich habe eine schöne, weibliche Figur, kann gut haushalten, kochte immer noch für mein Leben gern. Als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Wir besprechen dann alles Weitere persönlich. Sie erreichen mich per 06221 - 6529435

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

## ZWEIRÄDER

Suche Mofa, Moped, Motorrad, auch reparaturbedürftig unter der Rufnummer 0157 57609007

CAMPING/  
WOHNWAGEN

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen 03944-36160 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) - Fa...

## FLOHMARKT



### Kleinanzeigen/Fließtext

Buchen Sie jetzt auf unseren Flohmarktseiten

**BAZ am Freitag** (Mindestberechnung 3 Zeilen)

Anzeigenschluss: dienstags, 12:00 Uhr

Bergsträßer- und Badische Anzeigen-Zeitung (über 230.000 Exemplare)  
Ortspreis für 3 Zeilen 23,11 € jede weitere Zeile 5,78 €  
mit Bild zusätzlich 15,00 €

Information und Anzeigenaufnahme:  
+ 49 (0) 621 392-2360  
[baz.anzeigen@haas-mediengruppe.de](mailto:baz.anzeigen@haas-mediengruppe.de)



## VERKÄUFE

Sonntags-Flohmarkt So. 18.01., 25.01. und 01.02.26 von 11-17 Uhr, Bad Rappenau Salinenpark zum Glühweindorf, Info: Agentur Döring 0171-44209749

Großer Hallenflohmarkt! Sinsheim: Dr. Sieber-Halle (Stadthalle), Sa. 24.01.: 9-16 Uhr. Beheizt. Eintritt 2,- Euro, Kinder frei. Info/Reservierung: [info-flohmarkt-raebiger.de](http://info-flohmarkt-raebiger.de), Tel./WhatsApp: 0171-2024857,

Flohmarkt, jeden Samstag, Speyer, Flugzeugwerke PFW, 8-16 Uhr. person Märkte, 06322 95 99 95

## KAUFGESUCHE

25 Jahre seriöses Münzkabinett. Kaufe Münzen jeder Art auch komplett Sammlungen sowie Tafelsilber, Uhren usw. zu fairen Preisen wie gewohnt. Sofortige Bezahlung. Mache auch Hausbesuche. Telefon 06205 / 2555372 od. 0162 / 621090

Kaufe Leder, Pelze, Trachten, Porzellan, Zinn, Besteck, Schmuck, Münzen, 0151 55664364, 8-18 Uhr

Su. Stand-Wanduhren, Kamin-Kuckucks-Uhren, Pendeluhr, Armbanduhren aller Art - auch defekt usw. 0171/2964194

Suche Teppiche, Bilder, Möbel, Porzellan, Näh-/Schreibmaschinen, Hasrat, Zinn, Gobelins, Kameras usw. 0171/2937188

1 A 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! 0621-87754932

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

DACHDECKER, ALTBAU, NEUBAU, GARAGE, DACHDECKUNG, NATURSCHIEFER, ISOLIERUNG, 0175/7116917

## DIENSTLEISTUNGEN

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

## SONSTIGES

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

## HEIDELBERG

# Heidelberg blickt mit Zuversicht in die Zukunft

RANKING: Stadt zählt bundesweit zu den dynamischsten Städten.

Heidelberg. Heidelberg zählt bundesweit zu den dynamischsten Städten und zu den Standorten mit der besten Infrastruktur. Zu diesem Ergebnis kommt das Städteranking des Wirtschaftsmagazins WirtschaftsWoche. Die Stadt schneidet sowohl im Dynamikranking als auch im Infrastrukturindex hervorragend ab.

„Heidelberg ist trotz der aktuellen Haushaltsslage gut für die Zukunft aufgestellt. Hier leben viele junge Menschen, für die hochwertige Bildungs- und Ausbildungsangebote bereitstehen. Mit starken Unternehmen, Forschungseinrichtungen, attraktiven Arbeitsplätzen, innovativen Start-ups und aktiver Wirtschaftsförderung treten wir der schwächelnden Konjunktur kraftvoll entgegen“, betont Oberbürgermeister Eckart Würzner.

Im Dynamikranking erreicht Heidelberg deutschlandweit

den achten Platz unter 71 Großstädten. Besonders überzeugend ist die Entwicklung im Arbeitsmarkt: Heidelberg ist eine junge Stadt und belegt beim Altersquotienten den ersten Platz.

Auch im Infrastrukturindex erreicht Heidelberg mit Rang neun eine Topplatzierung. Besonders stark ist die Stadt in Forschung und Bildung: 3,85 Hochschulen und 12,8 Forschungseinrichtungen pro 100.000 Einwohner sichern jeweils den zweiten Platz bundesweit.

Kinder- und Jugendeinrichtungen und Schulen je Einwohner gehören ebenfalls zur Spitzengruppe. Der Infrastrukturindex löst den bisherigen Nachhaltigkeitsindex ab, in dem Heidelberg regelmäßig unter den drei besten Städten lag.

Das Ranking untersucht alle 71 kreisfreien Städte mit mehr als 100.000 Einwohnern und gilt als umfassender Kommunencheck in Deutschland. red

## AUS DER GESCHÄFTSWELT

ANZEIGE

## SPRACHEN KÖNNEN IN JEDEM ALTER GELERNNT WERDEN

## Englisch für Junggebliebene ab 50

Frau Neu, Sie leiten die ELKA-Sprachschule in Heidelberg seit sechs Jahren? Können Sie

die Anfänge beschreiben und für was genau steht ELKA eigentlich?

Vanessa Neu: ELKA steht für erfolgreich lernen, Konzepte im Alter und wird in Deutschland an ca. 160 Standorten angeboten. Wir haben Ende 2019 ganz klein hier in Heidelberg angefangen in Räumen, die wir stundenweise angemietet haben.

Mittlerweile können wir an jedem Tag in der Woche von Montag bis Freitag, Kurse auf allen Niveaustufen anbieten und sind jetzt auch in neue Räumlichkeiten hier in der Fritz-Frey-Straße in Heidelberg umgezogen. Hier gibt es supergute Parkmöglichkeiten und auch wirklich schöne Räume.

Wie kam es denn zu der Gründung von ELKA?

Neu: Das ELKA-Konzept ist genau genommen ein Ergebnis von Unzufriedenheit: Obwohl es viele ältere Menschen gibt, die sich für das Erlernen der englischen Sprache interessieren, brechen diese in hohem Maße ihre Teilnahme an herkömmlichen Kursen ab – oft schon nach der ersten oder zweiten Unterrichtsstunde.

Und warum brechen Teilnehmer bei ELKA Ihre Kurse nicht ab bzw. was ist hier der Unterschied?

Neu: Es kommen hier mehrere Faktoren zusammen: ELKA-Kurse können nur von Teilnehmern ab 50 Jahren besucht werden. Das heißt die Altersstruktur ist bei uns recht homogen und die Interessen der Teilnehmer sind bei uns ähnlich.

Die Teilnehmer in den ELKA-Kursen sind damit entfallen. Gemäß der Erkenntnis „Wiederholung ist die Mutter der Sicherheit“, wird zu Beginn einer jeden Einheit das wiederholt, was

beim letzten Mal gelernt wurde. Die Kursziele decken sich mit den Erwartungen der Teilnehmer: Ein paar Worte auf Englisch mit den Enkeln sprechen können, englische Begriffe verstehen, die einem im Alltag immer häufiger begegnen oder sich im Auslandsurlaub verständigen zu können – ohne sich zu blamieren oder gar so zu fühlen.

Wann finden bei Ihnen die Kurse statt?

Neu: ELKA-Kurse finden grundsätzlich dann statt, wenn unsere Dozenten am besten lehren und Teilnehmer am besten lernen können – nämlich tagsüber! Vor dem Beginn neuer Kurse können alle Interessierten an einer kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen. Der Schnupperunterricht gibt Einblick in das Kursgeschehen, Lehrer und Materialien werden vorgestellt. Im Anschluss sind Anmeldungen möglich. Die maximale Gruppengröße beträgt zehn Teilnehmer. Voraussetzungen brauchen keine erfüllt zu werden, ganz im Gegenteil: Je weniger ein Teilnehmer die englische Sprache beherrscht, umso besser. Viel wichtiger ist der Wille, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen geistig fit zu halten und gleichzeitig etwas zu lernen, was tatsächlich angewendet werden kann.

pr/msg

i Im Januar beginnen wieder in Heidelberg die besonderen Sprachkurse für alle ab 50. Infos gibt es bei Vanessa Neu unter der Telefonnummer 06221/5 99 09 16 oder unter [www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de).

## KONTAKTE

## BIENENSTOCK EROS CENTER

[www.bienenstock-heidelberg.de](http://www.bienenstock-heidelberg.de)

Hilde (66)  
BH DD  
01523 7866272

Unsere Auflage –  
Ihre Reichweite



# Inklusionsprojekte gewürdigt

**LANGJÄHRIGES ENGAGEMENT DER STADT:** Schriesheim erhält Auszeichnung „Barrierefreie Gemeinde 2025“.

Schriesheim. Die Stadt Schriesheim wurde als „Barrierefreie Gemeinde in Baden-Württemberg 2025“ ausgezeichnet. Im Rahmen der offiziellen Preisverleihung in Stuttgart nahm der stellvertretende Bürgermeister Bernd Hegmann gemeinsam mit Lea Hildenbeutel, Sachgebietsleiterin für Soziales, Integration und Inklusion, sowie der Inklusionsbeauftragten Karin Stangl die Plakette des Landesverbands für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg mit großer Freude entgegen. Für die Kommune ist es bereits die zweite Auszeichnung als barrierefreie Gemeinde.

Mit der Ehrung würdigt die Jury zahlreiche Projekte der Stadt Schriesheim, die Barrieren in unterschiedlichen Bereichen des Alltags abbauen. Hergehoben wurde bei der Preisverleihung unter anderem der Komfort-Wanderweg „Wanderung im Köhlerwald“, der im Mai vergangenen Jahres im Naturpark Neckartal-Odenwald eröffnet wurde. Es handelt sich um den ersten Komfort-Wanderweg im Rhein-Neckar-Kreis, der zwischen dem Naturfreundehaus Kohlhof und Wilhelms-



Thomas Seyfarth (links), Vorsitzender des Landesverbands für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V., Minister für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württembergs Manne Lucha, stellvertretender Bürgermeister Bernd Hegmann, SPD-Landtagsabgeordneter Sebastian Cuny, Sachgebietsleiterin für Soziales, Integration und Inklusion Lea Hildenbeutel und Inklusionsbeauftragte Karin Stangl bei der Preisverleihung in Stuttgart.

Für Karin Stangl steht die Plakette sinnbildlich für die facettenreiche Inklusionsarbeit der Stadt: „Um eine Kommune barrierefrei zu gestalten, reicht es nicht, Bordsteine abzusenken und Rampen zu bauen. Wir führen Gespräche mit Betroffenen und nehmen ihre Bedürfnisse und Wünsche ernst. Gleichzeitig sensibilisieren wir die Bürgerschaft durch Vorträge zu Themen wie barrierefreies Parken oder Wohnen im Alter, denn Inklusion ist eine Aufgabe für alle.“ Ein weiteres Beispiel dieser Arbeit ist die Teilnahme der Stadt an der Aktion „Woche des Sehens“ im Oktober 2025, bei der sich Interessierte an einem Infostand im Rathaus über Augenerkrankungen und den Umgang mit Sehbehinderungen informieren konnten.

Auch für den stellvertretenden Bürgermeister Bernd Hegmann ist die Auszeichnung etwas Besonderes. Stellvertretend für Bürgermeister Christoph Oeldorf betont er: „Seit Jahrzehnten setzen wir uns für mehr Barrierefreiheit ein, und mit dieser Auszeichnung wird unsere Arbeit einmal mehr bestätigt.“ red

feld verläuft. Flache Steigungen, gung von Inklusion in städtischen Bodenbeläge, Sitzmöglichkeiten sowie die Anbindung an eine barrierefreie Infrastruktur ermöglichen Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen einen erleichterten Zugang zur Natur. Ein weiteres Beispiel für die konsequente Berücksichti-

gung von Inklusion in städtischen Projekten sind die Trinkwasserbrunnen in der Schriesheimer Kernstadt, die seit Ende 2024 in Betrieb sind. Nachdem der Gemeinderat im Juli 2023

Entscheidung bewusst auf ein Modell mit barrierefreiem Zugang. Dank tief angebrachter auftragte Dr. Barbara Schenk gemeinsam mit den Betroffenen Trinkbecken haben sowohl Kinder als auch Menschen mit Beeinträchtigungen einen uneingeschränkten Zugang zu den Wasserspendern. Die Inklusionsbeauftragte rinnen vor Ort nehmen sie An-

Karin Stangl und die Bürgerbe-

liegen auf und entwickeln ge-

gang. Dank tief angebrachter auftragte Dr. Barbara Schenk gemeinsam mit den Betroffenen Trinkbecken haben sowohl Kin-

Zitsch setzen sich kontinuierlich für die Belange von Senio-

ren sowie von Menschen mit

beeinträchtigungen in Schriesheim ein. Als Ansprechpartner-

konnten bereits zahlreiche Pro-

bleme sowohl kurz- als auch

langfristig behoben werden.

## Mehr Platz fürs Grün

Heidelberg. Die Stadt Heidelberg hat am vergangenen Montag, 12. Januar, mit den Arbeiten zur Umgestaltung der Kleingemünder Straße im Stadtteil Ziegelhausen begonnen. Die Maßnahmen sollen voraussichtlich bis Ende März dieses Jahres abgeschlossen sein. Ziel der Umgestaltung ist es, die Aufenthaltsqualität zu erhöhen, die Verkehrssicherheit zu verbessern und eine behutsame Verkehrsberuhigung zu erreichen.

Im Rahmen der bereits Anfang Dezember 2025 angekündigten Aufwertungsarbeiten werden unter anderem Flächen entsiegelt und begrünt. Geplant sind zwölf neue Pflanzbeete sowie die Pflanzung von vier neuen Bäumen, die zu einem angenehmeren Straßenbild beitragen sollen. Ergänzend werden elf neue Fahrradanhänger installiert. Insgesamt wird die Kleingemünder Straße damit funktional und gestalterisch aufgewertet und für Anwohner sowie Besucher attraktiver gestaltet.

Während der Bauzeit ist mit Einschränkungen bei der Nutzung des Straßenraums und der Parkmöglichkeiten zu rechnen. Die Straße bleibt jedoch grundsätzlich passierbar, und die ansässigen Geschäfte sind weiterhin erreichbar. Der Parkplatz zwischen den Hausnummern 17 und 19 wird vorübergehend als Lagerfläche genutzt und steht in dieser Zeit nicht zur Verfügung. Insgesamt bleiben voraussichtlich 17 Parkplätze erhalten.

Die Umgestaltung der Kleingemünder Straße geht auf einen Beschluss des Ausschusses für Klimaschutz, Umwelt und Mobilität (AKUM) vom 14. Mai 2025 zurück. red



## VERLOSUNG

Mitmachen und gewinnen!

Bis 19. Januar 2026, 12 Uhr mailen und gewinnen!!!

Schreiben Sie uns eine Mail unter verlosung@haas-publishing.de mit Ihrer vollständigen Adresse und nennen das Lösungswort „Hoffenheim“. Gewinnen können Sie Eintrittskarten für das Spiel TSG Hoffenheim gegen 1. FC Union Berlin am 31.01.2026 um 15:30 Uhr, in der PreZero Arena, Sinsheim.

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

**BAZ**

**FALCO**  
MEETS AMADEUS

Von den Machern von  
**FALCO**  
DAS MUSICAL ★★

15.02.26 | Mannheim - Rosengarten

eventim Karten erhältlich in allen bekannten VVK-Ställen und unter meinmorgen.app/tickets

**cofo** ENTERTAINMENT

## Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

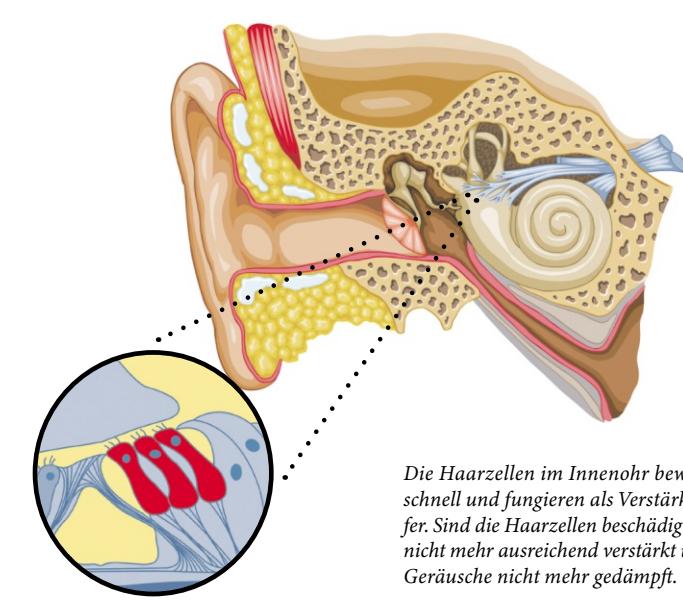
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gespräche zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebunggeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

### Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebunggeräusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen dieses Problem zielgerichtet.

### Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten AudioNova V3-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klängspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

### Testpersonen gesucht!

Das AudioNova V3 ist in Deutschland ausschließlich bei GEERS erhältlich. Für dieses revolutionäre Hörgerät suchen wir Testpersonen. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die AudioNova-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit

**Jetzt anmelden:**  
kostenlos und unverbindlich unter  
**0800 724 000 261**  
oder auf  
[www.geers.de/termin](http://www.geers.de/termin)



„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

**GEERS**

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für  
Fachgeschäft





Erfolg auf ganzer Linie: Die Bodybuilderin Nicole Israel wurde für ihre Titel als Süddeutsche Meisterin, Deutsche Meisterin und „Ms. Universe 2025“ von der Stadt Leimen geehrt.

BILD: STADT LEIMEN

## Von Süddeutschland bis zur Weltspitze

**SPORTLICHE SPITZENLEISTUNG:** Nicole Israel im Rathaus geehrt.

Leimen. Oberbürgermeister dort den Titel der Süddeut- meister Ehret zeigte sich bei John Ehret empfing die Leime- schen Meisterin in der Klasse dem Empfang tief beeindruckt. Woman's Physique. Nur eine von diesen außergewöhnlichen

persönlich zu ihren beeindruckend sportlichen Erfolgen im Bodybuilding zu gratulieren.

Nicole Israel kann auf ein außergewöhnlich erfolgreiches Wettkampfjahr 2025 zurückblicken, in dem sie eindrucksvoll Disziplin, Ehrgeiz und sportliche Spitzenklasse unter Beweis stellte. Am 2. November 2025 trat sie bei der Süddeutschen Meisterschaft des NAC (National Athletic Committee) in Freiburg am Neckar an und errang Klasse gewann. Oberbürger-

meister Ehret zeigte sich bei John Ehret empfing die Leime- schen Meisterin in der Klasse dem Empfang tief beeindruckt. Woman's Physique. Nur eine von diesen außergewöhnlichen

Woche später, am 8. November 2025, krönte sie ihre Leistungen mit den enormen Trainingsaufwand, die mentale Stärke so wie die konsequente Zielstrebigkeit, die für Leistungen auf Meisterin. Den Höhepunkt ihres sportlichen Jahres bildete erfüllend der internationale Wettbewerb am 22. November 2025 in Cuxhaven, bei dem sie herausragenden sportlichen Erfolgen. Er würdigte insbesondere den Titel der Deutschen Meisterschaft in Berlin mit dem Gesamtwertungssieg und den Titel der Deutschen Meisterschaft des NAC (National Athletic Committee) in Freiburg am Neckar an und errang Klasse gewann. Oberbürger-

meister Ehret zeigte sich bei John Ehret empfing die Leime- schen Meisterin in der Klasse dem Empfang tief beeindruckt. Woman's Physique. Nur eine von diesen außergewöhnlichen

Woche später, am 8. November 2025, krönte sie ihre Leistungen mit den enormen Trainingsaufwand, die mentale Stärke so wie die konsequente Zielstrebigkeit, die für Leistungen auf Meisterin. Den Höhepunkt ihres sportlichen Jahres bildete erfüllend der internationale Wettbewerb am 22. November 2025 in Cuxhaven, bei dem sie herausragenden sportlichen Erfolgen. Er würdigte insbesondere den Titel der Deutschen Meisterschaft in Berlin mit dem Gesamtwertungssieg und den Titel der Deutschen Meisterschaft des NAC (National Athletic Committee) in Freiburg am Neckar an und errang Klasse gewann. Oberbürger-

# Mit purer Leidenschaft zum Sensationssieg

**USC BASCATS HEIDELBERG:** Mit 68:63 die Bad Homburger Spaltenreiter gestoppt.

von Michael Rappe

Heidelberg. Der Jubel war fast wie nach dem Gewinn einer Meisterschaft. Das Team tanzte im Mittelkreis, Cheftrainer René Spandau ballte mehrfach die Faust, umarmte Co-Trainerin Helena Eckerle und jeden, der ihm in den Weg kam. Diese unbändige Freude musste einfach raus. Auf den Rängen feierten die Zuschauer begeistert eine Leistung der USC BasCats, die so nicht zu erwarten war. Nicht unter diesen Voraussetzungen, nachdem 24 Stunden zuvor nur drei gesunde Spielerinnen zur Verfügung standen. Doch das verbliebene Team, bestehend aus letztlich neun Spielerinnen, von denen immer noch sechs krank oder verletzt waren, ließ alles auf dem Spielfeld und fügte dem bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer der 2. Damen-Basketball-Bundesliga, Falcons Bad Homburg, mit 68:63 (22:14, 40:34, 57:50) die erste Niederlage bei. Ein Sieg durch pure Leidenschaft, Willen, Energie, aufopferungsvollen Kampf.

Symptomatisch für diesen unwahrscheinlichen Fight war Laurie Irthum. Völlig fertig saß die luxemburgische Nationalspielerin nach Spielende auf einem Stuhl, ließ sich von Physiotherapeut Marvin Albrecht behandeln. Die Erschöpfung stand ihr ins Gesicht geschrieben. Tags zuvor schien ein Ein-



Laurie Irthum (Nr. 11) zeigte eine kämpferische Glanzleistung.

BILD: NICOLE GIESER

satz wegen eines Infektes nicht möglich, nun hatte sie über Spaltenreiter zeigen. Der gute die Klasse, wenige schwache Momente auszunutzen. Beim 63:63 schien eine Wende letztmals möglich, doch Jayla Oden, Antonia Schüle und Kelly Merten sicherten den Sieg.

„Das war grandios, ich bin sehr stolz auf das Team“, sagte Cheftrainer René Spandau voller Freude.

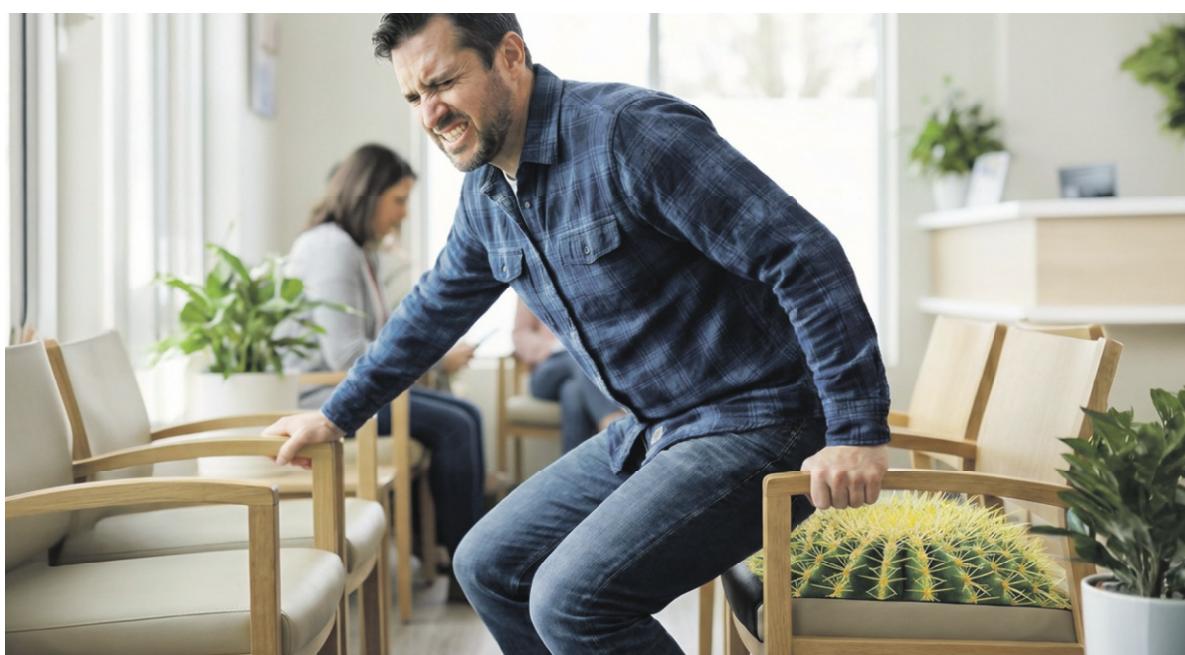
**i Bleibt zu hoffen, dass die Nachwirkungen nicht zu stark sind und dass mehr Spielerinnen gesunden, denn am Samstag, 17. Januar, geht es zum Play-off-Mitbewerber TSV Wasserburg. Spielbeginn ist um 18 Uhr.**

Medizin

ANZEIGE

## Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern



Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen,

sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe, die sich

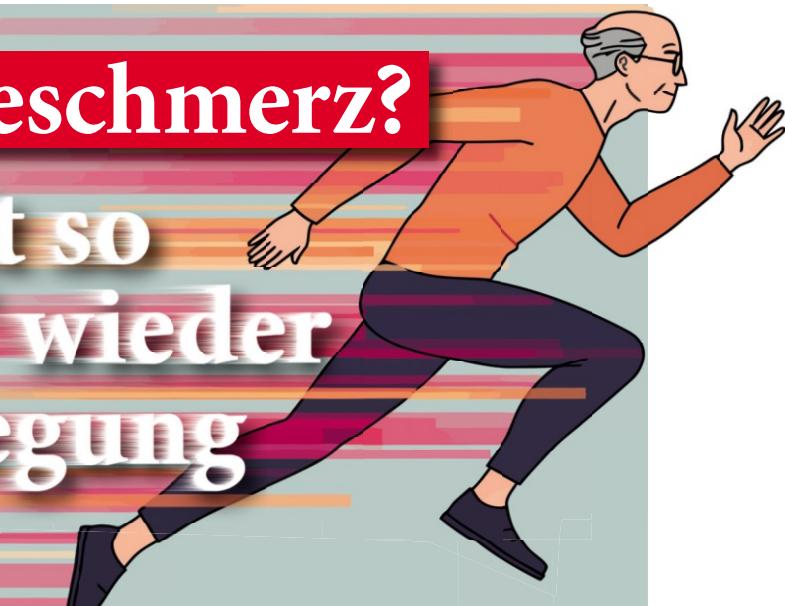
bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z.B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergroßerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:  
**Lindaven**  
(PZN 14264889)

[www.lindaven.de](http://www.lindaven.de)

## Arthroseschmerz?

**Doppelt so schnell wieder in Bewegung**



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

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

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der

Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z.B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

**Doppelt so schnell<sup>1</sup> – dank flüssigem Ibuprofenkern**

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern

in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofensalben. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

**Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

