

Teppichreinigung **BIO-** Handwäsche, Reparaturen



Teppichgalerie Mona Tex

Eigene Teppich Werkstatt

GmbH

Kostenloser Abhol- und Bringservice

Lassen Sie Ihren Teppich bei uns

- fachmännisch waschen
- von Schmutzflecken befreien
- rückfetten und imprägnieren
- reparieren an Fransen und Kanten

Wir waschen und reparieren

IHRE TEPPICHE
auf traditionelle altpersische Art

Informieren Sie sich über unsere Angebote an edlen Perserteppichen zu günstigen Preisen!

Darmstädter Str. 2 · 64646 Heppenheim

Tel. 06252/689913

www.monatex.de

Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr



Qualität zu fairen Preisen

GUTSCHEIN 25 €

Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr

BAZ

BERGSTRÄSSER ANZEIGEN-ZEITUNG

BERGSTRASSE

AUSGABE 6723

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

14./15. NOVEMBER 2025

Die himmlische Nacht der

TENÖRE

LIVE MIT
KAMMERORCHESTER



Samstag 10.01.2026

Schwetzingen Rokoko Theater

Tickets unter www.demi.de



WEINHEIM – HEPPENHEIM – HEMSBACH – LAUDENBACH – HIRSCHBERG

IN KÜRZE

Infoabend zum
Bürgerentscheid

Hirschberg. In der Heinrich-Beck-Halle im Ortsteil Leutershausen findet am Dienstag, 18. November, von 19 bis 21 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Bürgerentscheid am 30. November statt. Nach einem kurzen Impulsvortrag durch das Büro „ProjektStadt“, das die Analyse des Wohnraumbedarfs in Hirschberg vorstellen wird, haben die Bürger die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen. Zur Beantwortung stehen sowohl Vertreter der Fraktionen als auch die Vertrauenspersonen des Bürgerbegehrens zur Verfügung. Die Veranstaltung bietet allen Hirschbergern die Möglichkeit, sich umfassend über die anstehende Entscheidung zu informieren. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, ob der Beschluss des Gemeinderates, für das Gebiet Rennacker einen Bebauungsplan aufzustellen, aufgehoben werden soll.

DIGITAL LESEN

Alle Ausgaben der BAZ gibt es unter www.baz-medien.de/?p=E-Paper

INHALT

Freizeit	2
Lokales	3-7
Sport	4
Auto Aktuell	8

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



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: **07 21 / 96 60 41 – 14**
Christine Heinrich
E-Mail: christine.heinrich@zefie.de
Weitere Infos unter www.zefie.de



Seit drei Jahrzehnten engagiert sich die Dietmar Hopp Stiftung für die Menschen in der Metropolregion. Mit bunten Jubiläumsfesten unter dem Motto „hopp! bewegt“ wurde dieses Engagement gefeiert – und Hemsbach freut sich über eine Spende von 25.000 Euro.

BILD: STADT HEMSBACH

Hemsbach feiert mit Herz und Dankbarkeit

30 JAHRE DIETMAR HOPP STIFTUNG: 25.000 Euro für die alla hopp!-Anlage gespendet.

Hemsbach. 30 Jahre Engagement für die Menschen in der Metropolregion – dieses Jubiläum feierte die Dietmar Hopp Stiftung in diesem Jahr mit zahlreichen bunten und fröhlichen Bewegungs- und Begegnungsfesten unter dem Motto „hopp! bewegt“. Die Veranstaltungen fanden auf den alla hopp!-Anlagen statt, die ihrerseits ebenfalls einen kleinen Geburtstag feierten: Vor zehn Jahren wurden sie von der Stiftung ins Leben gerufen. Auch Hemsbach war mit dabei und präsentierte eindrucksvoll die Vielfalt seines Vereins- und Gemeinschaftslebens. Zahlreiche Vereine und Initiativen stellten ihre Arbeit

vor und zeigten, wie breit das Angebot für Jung und Alt in der Stadt gefächert ist. Nun darf sich Hemsbach zusätzlich über eine Spende der Stiftung in Höhe von 25.000 Euro freuen. „Die Spende zeugt von hoher Wertschätzung für unser Engagement“, betonte Bürgermeister Jürgen Kirchner und dankte der Dietmar Hopp Stiftung im Namen des städtischen Organisationsteams von „hopp! bewegt“ sowie allen Teilnehmenden und Besuchern des Festes. „Das Fest hat auch gezeigt, welche große Beliebtheit sich unsere alla hopp!-Anlage nach zehn Jahren immer noch erfreut. Sie ist ein Anziehungspunkt für Be-

wohner und Gäste und animiert zu Bewegung und Begegnung zwischen den Generationen – genau so, wie es sich Stifter Dietmar Hopp bei ihrer Errichtung gewünscht hatte.“ Das Geld soll dem gemeinsamen Anliegen der alla hopp!-Kommunen und der Stiftung zugutekommen: die Gemeinschaft in der Region nachhaltig erlebbar zu machen und Menschen zu Bewegung zu motivieren. Daher ist die Spende für die Instandhaltung der Hemsbacher alla hopp!-Anlage vorgesehen. Seit ihrer Gründung vor 30 Jahren hat die Dietmar Hopp

Stiftung beeindruckende Summen in gemeinnützige Projekte investiert – rein rechnerisch 125.000 Euro pro Tag. Insgesamt kamen 1,4 Milliarden Euro sozialen, sportlichen, kulturellen und medizinischen Einrichtungen in der Metropolregion Rhein-Neckar zugute. Die Aktion alla hopp! gilt dabei als die bekannteste Förderinitiative, die die Stiftung selbst ins Leben gerufen hat. Hemsbach zählt zu den 19 Kommunen, denen von der Dietmar Hopp Stiftung eine alla hopp!-Anlage gespendet wurde – Orte, die bis heute Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft fördern.

mss

Energie sparen leicht gemacht

INFOABEND FÜR IMMOBILIENBESITZER

Weinheim. Wie mache ich meine Immobilie fit für die Zukunft? Welche energetischen Maßnahmen lohnen sich wirklich? Und wo gibt es Fördermittel? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Immobilienbesitzer jetzt aus erster Hand – von erfahrenen Fachleuten und Handwerksbetrieben aus der Region. Das Klimaschutzmanagement der Stadt Weinheim lädt am Dienstag, 18. November, von 18 bis 20 Uhr zu einem Austauschabend im Bürgersaal des Alten Rathauses am Marktplatz ein.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionsreihe „GUT SANIERT?!“ der Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur Heidelberg (KLiBA) in Kooperation mit der Stadt Weinheim statt. Der Eintritt ist frei.

An diesem Abend kommen Handwerksbetriebe verschiedener Gewerke – von Heizung, Sanitär und Holzbau über Solartechnik und Energieberatung bis hin zu Fensterbau und Dämmung – an einem Ort zusammen. Besucher können ihre Fragen persönlich stellen und erhalten individuelle Tipps für ihr Sanierungsvorhaben. Auch Vertreter der Stadtwerke Wein-

heim, der Feuerwehr Weinheim, der Stadtverwaltung und der KLiBA Heidelberg stehen für Gespräche bereit. Darüber hinaus berichten Immobilienbesitzer aus erster Hand von ihren Erfahrungen mit Sanierungsmaßnahmen – und welchen positiven Einfluss diese auf Energieverbrauch, Wohnkomfort und Wert der Immobilie hatten.

Ob es um die Wahl der passenden Energiequelle, die optimale Dämmung, den Fenstertausch, die Installation einer Solaranlage oder den Brandschutz geht – die Fachleute geben praxisnahe Empfehlungen und informieren über aktuelle Förderprogramme von Bund, Land und Stadt.

„Die Veranstaltung bietet eine ideale Gelegenheit, sich unabhängig zu informieren, regionale Fachbetriebe kennenzulernen und neue Impulse für die energetische Zukunft der eigenen Immobilie zu erhalten“, erklärt Luzia Teinert vom Weinheimer Klimaschutzmanagement. Weitere Informationen unter www.weinheim.de/startseite/stadtthemen/gutsaniert.html.

mss



Von der Solaranlage bis zur Dämmung: Beim Austauschabend des Weinheimer Klimaschutzmanagements gibt es unabhängige Beratung, spannende Erfahrungsberichte und aktuelle Fördertipps – alles an einem Abend, kostenlos und direkt vor Ort.

BILD: STADT WEINHEIM

WIR KAUFEN AN:



Gold- & Silberschmuck



Zahngold (auch mit Zähnen)



Luxusuhren



Goldbarren



Goldmünzen



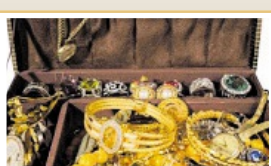
Silbermünzen & Barren



Silberbesteck



Zinn



Erbschaft



FAIR - SERIÖS - FREUNDLICH

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

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



Juwelier Seiler

Juwelier Seiler
Hauptstraße 65 · 69469 Weinheim
Telefon: 06201 / 12 100
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10 bis 18 Uhr
Sa. 10 – 16 Uhr
www.juwelier-seiler.de

ZUSTELL-SERVICE

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



NOTRUF

Polizei
110

Feuerwehr/Rettungsdienst
112

Ärztlicher Notfalldienst
116 117

Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl/192 92

Zahnärztlicher Notdienst
06221/ 354 4917

Augenärztlicher Notdienst
0180/ 606 2211

Giftnotruf Freiburg
0761/ 192 40

Kinder-und Jugendtelefon
0800/ 111 0333

Opfernotruf
01803/ 343 434

Telefonseelsorge
0800/ 111 0111

GRN-Klinik Weinheim
06201/ 890

Stadtwerke Weinheim
06201/ 1060

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



Wo Musik Menschen verbindet, spielt die Laudensbach Big Band. Seit 40 Jahren begeistert sie mit ihrem unverwechselbaren Sound und einer ansteckenden Freude am Musizieren.

BILD: NORBERT MÜLLER

Von Jazzträumen und Gemeinschaftsgeist

KONZERT AM 22. NOVEMBER: Big Band Laudensbach feiert 40 Jahre Musikgeschichte.

Laudensbach. Seit nunmehr 40 Jahren sorgt die Laudensbach Big Band für den musikalischen Sound zahlreicher kultureller Höhepunkte entlang der Bergstraße. Gegründet wurde sie 1985 als Teil des Musikvereins Laudensbach unter dem damaligen Vorsitzenden Peter von Ayx. Schon damals schloss sich eine Gruppe musikbegeisterter Laudensbacherinnen und Laudensbacher zusammen, die sich dem klassischen Big-Band-Sound verschrieb – geprägt von Swing, Jazz und den charakteristischen Klängen großer Bläser-Arrangements.

Von Beginn an konnte die junge Formation auf breite Unterstützung innerhalb der Gemeinde zählen – von lokalen Förderern, engagierten Musikern sowie einem stetig wachsenden Publikum. Besonders hervorzuheben ist die Förderung durch die Bürgermeister Kaiser, Lenz und Köpfle, deren Rückhalt maßgeblich dazu beitrug, dass sich die Big Band fest im kulturellen Leben der Stadt etablieren konnte.

Vier Jahrzehnte voller Proben, Auftritte und unvergesslicher Konzerte prägen die Geschichte der Laudensbach Big Band – eine Geschichte, die von Leidenschaft, Gemeinschaft und musikalischer Entwicklung erzählt. Die Proben fanden zunächst in der Halle der Turngemeinde Laudensbach statt, später beim Schützenverein, und seit über zehn Jahren erklingen die vertrauten Töne in den Räumen der Sonnbergschule. Ergänzt werden die

regelmäßigen Proben durch intensive Probenwochenenden, die nicht nur musikalisch, sondern auch menschlich zusammenschweißen. Besonders beliebt sind die traditionellen Jahreskonzerte, die bis heute einen festen Platz im Veranstaltungskalender der Gemeinde haben.

Ein unvergesslicher Höhepunkt war das Jubiläumskonzert zum 25-jährigen Bestehen im Jahr 2010. Über 1000 Musikbegeisterte strömten damals in die Bergstraßenhalle, um die Band gemeinsam mit der legendären Joy Fleming zu erleben – ein Abend, der vielen bis heute in lebhafter Erinnerung geblieben ist. Auch thematisch gestaltete Konzerte, etwa zu Ehren von Glenn Miller, die mitreißende „Latin Night“ oder das stimmungsvolle „Swingin' Christmas“, setzten immer wieder musikalische Glanzpunkte.

Im Laufe der Jahre prägten verschiedene musikalische Leiter den unverwechselbaren Klang der Big Band. Ludwig Schappacher, Claus Gehm, Peter Rutz, Christian Seeger und Hans Willem van Vliet brachten jeweils ihre eigene Handschrift ein und entwickelten den Sound der Band stetig weiter. Seit Kurzem steht Gerhard Israel am Dirigentenpult. Mit seinem energiegeladenen Debüt beim Heppheimer Weinmarkt im Juni dieses Jahres zeigte er eindrucksvoll, wie viel Spielfreude und Dynamik in der Band steckt – beste Voraussetzungen für das nun beginnende fünfte Jahrzehnt. Das große Jubiläumskonzert zum 40-jährigen Bestehen

findet am Samstag, 22. November, um 20 Uhr im Festsaal der Sonnbergschule statt – jenem Ort, an dem auch die wöchentlichen Proben abgehalten werden. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren, und die Musiker freuen sich darauf, ihrem Publikum einen unvergesslichen Abend zu bereiten.

Auf dem Programm stehen unter anderem bekannte Titel wie „Simply the Best“ von Tina Turner, der Swing-Klassiker „In the Mood“ von Glenn Miller sowie der stilvolle Retro-Song „A Night Like This“ von Caro Emerald. Das abwechslungsreiche Repertoire verspricht ein mitreißendes Musikerlebnis für alle Generationen.

Die Laudensbach Big Band freut sich auf zahlreiche Gäste – und auch auf neue Mitspieler. Besonders Trompeter und Posaunisten sind herzlich eingeladen, das Ensemble zu bereichern. Geprobt wird immer dienstags um 20 Uhr in der Sonnbergschule.

Karten für das Jubiläumskonzert sind im Vorverkauf bei der Buchhandlung May und Friseur Seeger in Heppenheim sowie bei Schreibwaren Winkels in Laudensbach erhältlich. Der Musikverein Laudensbach zählt derzeit rund 50 Mitglieder, davon sind 25 aktiv in der Big Band tätig.

ms

W Weitere Informationen zur Band, zu Mitmachmöglichkeiten und zum Jubiläumskonzert gibt es unter www.bigband-laudensbach.de oder per E-Mail an info@bigband-laudensbach.de.

Bilder voller Geschichten

VERNISSAGE AM 3. DEZEMBER

Hemsbach. Das Ausstellungsjahr in der „Galerie im Schloss“ endet mit einer besonderen Werkschau: Ab dem 3. Dezember präsentiert der Hemsbacher Fotograf Rainer J. Roth ab 18 Uhr seine Ausstellung „Reminiszenzen“ – eine Sammlung persönlicher Erinnerungen und künstlerischer Höhepunkte seiner Arbeit.

Rainer J. Roth engagiert sich seit 25 Jahren ehrenamtlich und leitet seit 15 Jahren die „Galerie im Schloss“. Mit großem Einsatz hat er Kunst, Kultur und Öffentlichkeitsarbeit in Hemsbach geprägt. Die Entstehung der Galerie im Jahr 2009 bezeichnet er selbst als wichtigen Meilenstein seiner Tätigkeit.

Drei Themenbereiche

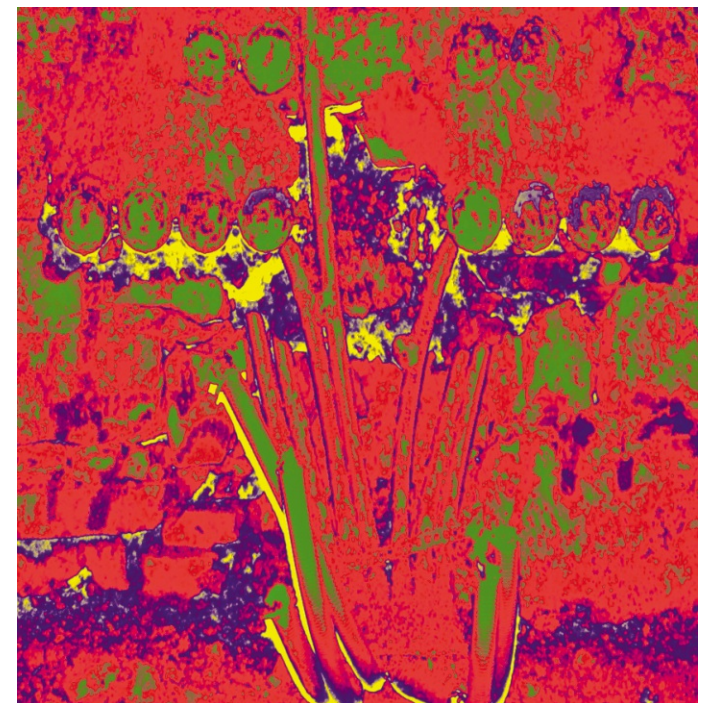
Die Ausstellung gliedert sich in drei Themenbereiche: Im ersten Obergeschoss erinnert Roth mit besonderen Aufnahmen an die Eröffnung der Galerie. Die Werke zeigen reale Motive, die durch gezielte Ausschnitte und Farbveränderungen eine neue, eigene Wirklichkeit erhalten. Im zweiten Obergeschoss präsentieren seine Kolleginnen Heike Pressler und Regine Neubert

unter dem Titel „Die ganze Vielfalt in der „Galerie im Schloss“ wahl aus Roths umfangreichem Archiv. In der dritten Etage zeigt die Reihe „Bodenschätze“ faszinierende Naturaufnahmen von Sansibar, Katwijk und Hemsbach – Strukturen und Formen, die der Fotograf in Erde, Sand und Stein entdeckt hat. Roth verzichtet bewusst auf Bildbeschreibungen: „Sie würden nur ablenken“, sagt er mit einem Lächeln.

Zur Vernissage am Mittwoch, 3. Dezember, um 18 Uhr, laden Rainer J. Roth und die Stadt Hemsbach herzlich in den Gerwölbekeller des Rathauses, Schlossgasse 41, ein. Bürgermeister Jürgen Kirchner wird die Gäste begrüßen, bevor Roth selbst in seine Ausstellung einführt.

Die Werke sind bis Donnerstag, 15. Januar, während der Rathaus-Öffnungszeiten zu sehen: montags bis freitags von 8.30 bis 12 Uhr, dienstags von 14 bis 15.30 Uhr und donnerstags von 14 bis 18 Uhr. Eine Ausstellung, die Erinnerungen weckt – und zugleich den Blick für die Schönheit des Alltäglichen schärft.

ms



Ein Leben für die Fotografie – Rainer J. Roth blickt in seiner Ausstellung „Reminiszenzen“ auf besondere Momente, Orte und Begegnungen zurück. Eine Hommage an 25 Jahre Engagement und an die Kunst, das Alltägliche neu zu sehen.

BILD: RAINER J. ROTH



Liebevolleres Zuhause für Lisa gesucht

Odenwald/Bergstraße.. Der Verein Tiere in Not Odenwald e.V. sucht ein Zuhause für Lisa. Der Verein wünscht sich für Lisa eine Pflegestelle in der Nähe von TINO – mit viel Liebe, dem Willen, ihren Diätplan einzuhalten und moderater Bewegung. Viele Treppen kann Lisa nicht gehen – ein direkter Gartenzu-

gang wäre also nötig. Tiere in Not Odenwald sorgt weiterhin für ihre medizinische Betreuung bei der TINO-Tierärztin und natürlich auch für ihr Diätfutter. red/BILD: TINO

Wer Lisa kennenlernen möchte, bekommt Infos unter der Telefonnummer 06063/ 93 98 48 oder auf www.tiere-in-not-odenwald.de

Eine Reise durch Fantasie, Leidenschaft und kreative Meisterwerke

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Gustav Armbrust und sein Team freuen sich auf zahlreiche Besucher. red

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

Lichtblicke für Augen und Ohren

MARKTPLATZ WEINHEIM: Illumination wird am 28. November mit einer feierlichen Zeremonie eröffnet.

Weinheim. Ende November wird es dunkel – und die Stadt Weinheim sorgt wieder für Licht und stimmungsvolle Atmosphäre. Gemeinsam mit dem Verein „Lebendiges Weinheim“ wird am Freitag, 28. November, um 18 Uhr auf dem Marktplatz vor dem Alten Rathaus die diesjährige Weihnachtsbeleuchtung feierlich eingeschaltet. Gleichzeitig startet die Aktion „Weinheimer Lichtblicke“, bei der markante Gebäude in der Stadt illuminiert und eindrucksvoll in Szene gesetzt werden.

Musikalisches Highlight mit Mutter und Sohn

Die feierliche Eröffnung wird von Oberbürgermeister Manuel Just übernommen und musikalisch umrahmt von der taiwanesischen Opernsängerin Wei Chun Knorr-Lin. Die Sopranistin, die am Royal College of Music in London ausgebildet wurde und bereits in Opernhäusern in Italien, Frankreich und England auftrat, wird ein Duett mit ihrem neunjährigen Sohn Julian präsentieren – wie schon im vergangenen Jahr ein emotionaler Höhepunkt. Die Stadt spendiert allen Gästen der Erleuchtung ein heißes Getränk.



Ende November kehrt die Magie zurück nach Weinheim: Die „Weinheimer Lichtblicke“ tauchen markante Gebäude in warmes Licht. BILD: SASSE RÖSCH

aus der Weihnachtsmarkthütte am Café Florian. Zeitgleich wird auch die Weihnachtsbeleuchtung in der Weinheimer Fußgängerzone in Betrieb genommen. Die Händlergemeinschaft „Lebendiges Weinheim“ sorgt mit Unterstützung der städtischen Wirtschaftsförderung und des Stadtmarketings dafür, dass wieder mehrere Dutzend Herrenhuter Sterne am Marktplatz erstrahlen. Dieses Jahr werden zusätzlich die Mittlere Hauptstraße und der Bereich bis zum Rodensteiner Brunnen festlich beleuchtet, sodass das Gesamtambiente der Fußgängerzone und des Marktplatzes besonders stimmungsvoll wirkt. Die Bevölkerung ist herzlich eingeladen, bei der Eröffnung auf dem Marktplatz dabei zu sein.

Weihnachtsmarkt startet am 5. Dezember

Der Marktplatz-Weihnachtsmarkt öffnet in diesem Jahr am Freitag, 5. Dezember, um 17 Uhr und wird feierlich von Bürgermeister Andreas Buske eröffnet. Musikalisch begleitet wird die Eröffnung vom Posanenchor der Peterskirche. *red*

Wie wollen wir leben?

ZUKUNFT WOHNEN: Weinheim lädt zur Infoveranstaltung am 25. November ein.

Weinheim. Wie wollen wir wohnen und leben – und wie kann ein Umfeld gestaltet werden, das soziale Fragen und die Bedürfnisse aller Generationen berücksichtigt? Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels entstehen in immer mehr Städten sogenannte Baugemeinschaften, in denen Menschen gemeinsam Bau- und Wohnprojekte entwickeln, die Platz für alle bieten.

Die Stadt Weinheim lädt nun zu einer Informationsveranstaltung ein, bei der sich Interessierte aus erster Hand über solche gemeinschaftlichen Wohnprojekte informieren können.



Gernot Pohl berichtet über seine Baugemeinschaft. BILD: STADT WEINHEIM

Ziel der Veranstaltung ist es, Grundlagen zu vermitteln und das Interesse der Bürgerschaft zu erkunden.

Referent ist Gernot Pohl aus Kirchheim/Teck. Er bringt sowohl berufliche als auch per-

sönliche Erfahrungen mit: Als Abteilungsleiter für Städtebau und Baurecht kennt er die kommunalen Rahmenbedingungen, zugleich ist er selbst Bewohner des jungen Steingauquartiers. Auf dem 3,5 Hektar großen Areal eines ehemaligen Einkaufszentrums mitten in der Stadt entstanden Eigentums-, Miet- und Sozialwohnungen, Appartements sowie betreute Wohngemeinschaften. Das Quartier ist ein lebendiger Wohnraum für alle Generationen, realisiert durch ein Konzeptverfahren, bei dem sieben lokale Bauträger die Grundstücke übernommen haben. Das Amt für Stadtent-

wicklung und das Amt für Immobilienwirtschaft prüfen derzeit, ob ein ähnliches Projekt auch in Weinheim umgesetzt werden könnte und welche Rolle die Stadt dabei übernehmen könnte.

Die Veranstaltung wird am Mittwoch, 25. November, um 18 Uhr im Bürgersaal des Alten Rathauses von Erstem Bürgermeister Andreas Buske eröffnet. Im Anschluss an den Vortrag von Gernot Pohl besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Anregungen in einer Gesprächsrunde zu diskutieren. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. *red*

Karaoke-Abend

Heppenheim. Am Freitag, 28. November, lädt der FC Starckenburgia Heppenheim zu einem unterhaltsamen Karaoke-Abend ein. Ab 19 Uhr öffnet das Vereinsheim am Sportplatz am Centgericht seine Türen für alle Musik- und Gesangsliebhaber. Ob Solosänger, Duette oder ganze Gruppen – jeder, der Lust hat, das Mikrofon zu erobern, ist herzlich willkommen.

Für die Besucher wird es ein abwechslungsreicher Abend voller Spaß, Stimmung und musikalischer Highlights. Dabei steht nicht nur das Singen im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Erleben und Genießen in lockerer Atmosphäre. Der Eintritt ist frei, sodass jeder die Gelegenheit hat, mitzufeuern oder einfach die Darbietungen der anderen Teilnehmer zu genießen.

Der FC Starckenburgia freut sich auf einen stimmungsvollen Abend mit vielen Talenten, tollen Stimmen und jeder Menge guter Laune. Ein Abend, der Musikfans und Gesellige gleichermaßen begeistert wird. *red*

IMPRESSUM

■ **Badische Anzeigen Verlags-GmbH**
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim
Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
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

Goldschmied-Aktion

Dienstag
18.11.

bis

Mittwoch
19.11.

Kommen Sie jetzt zu unserem Aktionsort

hobby & more

Tanja Stahl
Hauptstr. 177
69517 Gornxheimertal / Unter-Flockenbach

Kostenloser Service

SOFORT BARGELD

Top Beratung

Wir kaufen (alt & neu) Gold · Bernstein · Koralle · Schmuck · Münzen · Barren · Silberbesteck, auch mit Auflage (ab 90) · Tafelsilber (ab 800) · Zahngold (mit und ohne Zähne) · Platin · D-Mark Tausch · Münzen & Scheine

BERATUNG, BEWERTUNG, ABWICKLUNG – SICHER UND SERIÖS.

JETZT NEU: Bernstein-Koralle Ankauf!



HEIDELBERG

Deine Zukunft bei HEIDELBERG. Erleben. Fragen. Durchstarten.



Sei live dabei – Deine Zukunft startet hier!

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

11 Uhr: Live-Talk für Schüler*innen

„Ausbildung? Studium? Was passt zu mir?“

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

12 Uhr: Live-Talk für Eltern und Lehrkräfte

„Zukunft mit Plan – So begleiten wir junge Talente“

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

Samstag
22.11.2025
10 – 14 Uhr

Hier geht's zur Navigation



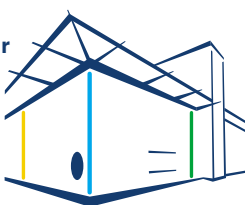
Wann?

Samstag, den 22.11.2025, 10 – 14 Uhr

Wo?

Wiesloch-Walldorf

Ausbildungszentrum und Home of Print



Susanne Schütz
Mediaberaterin **BAZ**

Ihre Ansprechpartnerin für gewerbliche Unternehmen:
Weinheim mit allen Stadtteilen, Hemsbach, Laudenbach, Hirschberg, Gorkheimertal und Heppenheim

Kontakt:
Telefon: 06252 9667940
Handy: 0172 6061911
susanne.schuetz@baz-verlag.de



„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, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

Nachwuchs triumphiert

STRALENDE GESICHTER UND GROBE SIEGE: Budo-Club Hemsbach hat kürzlich seine Vereinsmeister gekürt.

Hemsbach. Kürzlich richtete der Budo-Club Hemsbach seine Vereinsmeisterschaft aus. 28 Judoka traten in acht Gruppen an, pünktlich um 10 Uhr begann das gemeinsame Aufwärmen. Die neue A-Trainerin Celine Seifert sorgte dabei mit Spielen, kräftigenden Übungen und kleinen Raufspielen für Spaß und eine gezielte Vorbereitung auf die Wettkämpfe.

Die Jüngsten kämpften in vereinfachten Schiebekämpfen, die älteren Teilnehmer in klassischen Judo-Duellen. Vereinsmeister bei den Schiebekämpfen wurden Luka Hanf und Ava Kleinhubbert, Silber sicherten sich Megan Navarro und Gianluca Laurendi, Bronze ging an



Alle 28 Kinder durften sich für die tollen Leistungen über Medaillen und Urkunden freuen.

BILD: DOMINIK RIEDEL

Valerie Schädler, Lena Riedel und Rosi Jahnke.

Die älteren Judoka traten in sechs Gruppen an. Benjamin Hartmann gewann Gruppe eins mit einem starken Schulterwurf, Lorena Augustin setzte sich in Gruppe zwei gegen Jonas Herrmann durch. Bronze holten Jasper Pfisterer, Ben Hördt und Lukas Berner. Luka Riedel und Nouredine Chabou siegten in den Gruppen drei und vier, Klara Willberger gewann Gruppe fünf, Kaito Heberlein Gruppe sechs. Die Eltern unterstützten ihre Kinder kräftig, während Svenja Kaiser und ihr Team für das leibliche Wohl sorgten.

red

Neue Stars, alte Rivalen

TISCHTENNIS-DUELL IM MITTELFELD: TTC Weinheim empfängt TTG Bingen zum Bundesliga-Kracher.

Weinheim. An diesem Sonntag steht in der ersten Tischtennis-Bundesliga das dritte Saisonspiel für den TTC 46 Weinheim auf dem Programm. In der Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule empfängt das Team um 14:00 Uhr die TTG Bingen/Münster-Sarmsheim. Die Ausgangslage verspricht Spannung: Im Tabellen-Mittelfeld trennen beide Mannschaften nur einen Punkt. Mit einer Bilanz von 2:2 Punkten liegt Weinheim derzeit auf Platz drei, Bingen folgt mit 1:3 Punkten knapp dahinter.

Die Gäste aus Bingen starteten mit einer 1:6-Niederlage gegen den TSV Langstadt in die Saison, konnten jedoch im zweiten Spiel gegen den SV DJK Kolbermoor einen Punkt ergattern. Nach Platz sieben in der vergangenen Saison, die damit die Playoff-Teilnahme verpassten, hat sich das Team deutlich verstärkt. Mit Spielerinnen wie Lea Rakovac, Yelin Choi, Qi Shi, Elena Kuzmina und Karolina Mynarova verfügt die Mannschaft über ein starkes und ausgeglichenes Angebot. Beson-

ders interessant ist die Neuverpflichtung Yelin Choi, eine koreanische Abwehrspielerin mit einer QTTR-Bilanz von über 2300 Punkten. Das klare Ziel der Binger ist es, nach Jahren in den unteren Tabellenregionen wieder eine bessere Bilanz zu erzielen – möglicherweise sogar die Playoffs, die ab dieser Saison nur noch für die ersten vier Teams erreichbar sind. Der erste Punktgewinn zeigt, dass das Team auf einem guten Weg ist. Für den TTC 46 Weinheim gilt es, am Sonntag möglichst

keine weiteren Punkte an den Gegner abzugeben. Trainer Rainer Schmidt will mit der bestmöglichen Aufstellung an die Platte gehen – wie immer eine Entscheidung, die sich kurzfristig klärt. Vorn wird eine der beiden Asiatinnen spielen – ob „Lois“ oder Kim entscheidet sich kurzfristig. Im mittleren Paarkreuz hofft man auf den Einsatz von Yuan Wan, deren Handverletzung auf dem Weg der Besserung ist. Mateja Jeger wird auf jeden Fall dabei sein, und Elisa Nguyen genießt er-

neut das Vertrauen der Verantwortlichen.

Die Spiele der Vorsaison haben gezeigt, dass Bingen kein leichter Gegner ist. Während Weinheim am Rhein noch ein 6:3 feiern konnte, reichte es zu Hause trotz einer 4:0-Führung am Ende nur zu einem 5:5-Unentschieden. Auch dieses Mal wird die Aufgabe sicher nicht einfacher. Spannung und hochklassiges Tischtennis sind also garantiert, wenn Weinheim und Bingen am Sonntag um jeden Punkt kämpfen.

red

Medizin

ANZEIGE

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell¹ im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

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

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

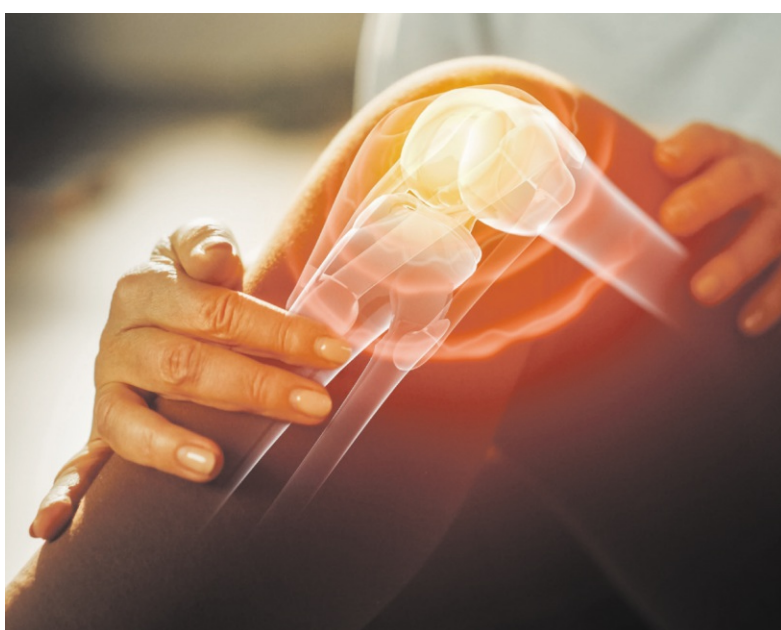
Arthrose – die wichtigsten Fakten

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

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

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwi-



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

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

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

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

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

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

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

Auch diese Anwender sind begeistert:



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



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

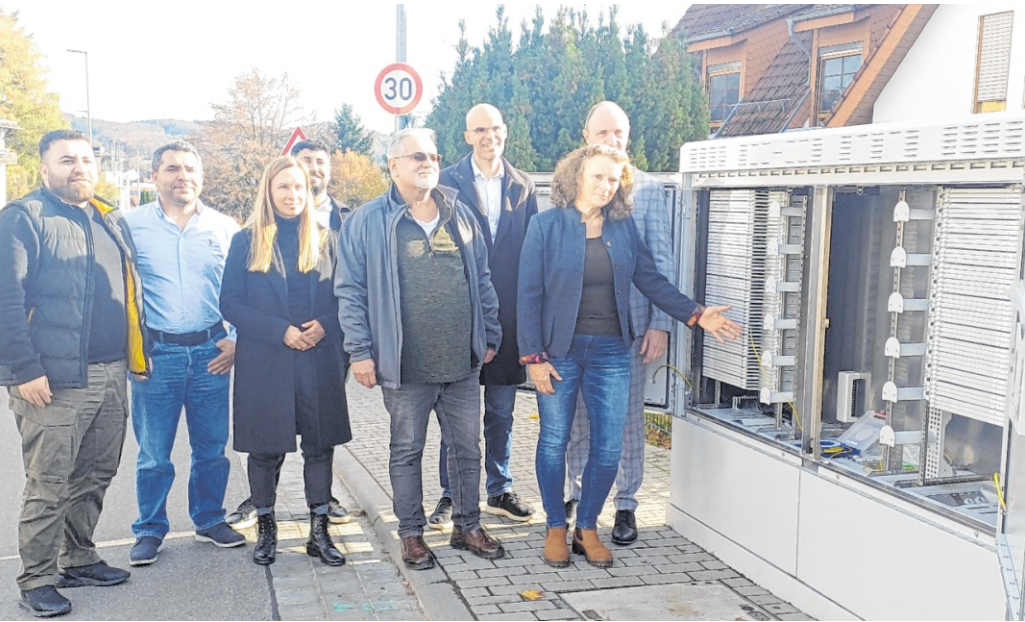
Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert.
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus D11, D4, Gelsemium sempervirens D11, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Alle Beteiligten freuen sich, dass auch Oberflockenbach jetzt mit Lichtgeschwindigkeit surft. BILD: STADT WEINHEIM

Oberflockenbach surft in der ersten Liga

DIGITALISIERUNG: Glasfaser-Bauarbeiten früher als geplant beendet.

Oberflockenbach. Oberflockenbach, der höchstgelegene Ortsteil der Großen Kreisstadt Weinheim, ist nun auch digital an der Spitze. Die Glasfaser-Bauarbeiten wurden zwei Monate früher als geplant abgeschlossen, zur Freude der Bevölkerung und insbesondere der Gewerbetreibenden. Für die Stadt stellt der Ausbau einen weiteren Schritt in Richtung Digitalisierung und Smart-City dar. Der Ablauf der Arbeiten verlief reibungslos, Herausforderungen wurden regelmäßig vor Ort besprochen und zeitnah gelöst.

In den vergangenen zwei Jahren wurden rund zwölf Kilometer Glasfaserkabel verlegt, dazu weitere 5,3 Kilometer

Hausanschlüsse im privaten Bereich. Von den etwa 600 Häusern sind bereits 450 ans Glasfaser-Netz angebunden, ein Anschluss von insgesamt 470 Häusern ist absehbar. Entstanden sind mehrere Mehrfunktionsgebäude, in denen die Leitungen zusammengeführt werden, sowie zahlreiche weitere Verteiler.

Während Oberflockenbach früher ein „grauer Fleck“ in der digitalen Infrastruktur war, ist die Versorgung nun überdurchschnittlich gut. Durch staatliche Förderung konnten die Anschlüsse bis ins Haus kostenfrei realisiert werden, ein Angebot, das noch einige Wochen genutzt werden kann. Interessierte Bewohner können sich direkt

an die Ortsverwaltung wenden, um einen Anschluss zu erhalten.

Mit der Inbetriebnahme der Leitungen wird Oberflockenbach zu den schnellsten Internetstandorten zählen. Die Übertragungsgeschwindigkeit hat sich erheblich erhöht: von einst einem Megabit über 50 Megabit auf nun bis zu 1000 Megabit – je nach Vertragsabschluss der Nutzer. Homeoffice in Oberflockenbach ist damit keine Frage der Infrastruktur mehr, sondern nur noch der Organisation. Die Verantwortlichen sind sich einig: Mit dem Ausbau wurde ein großer Schritt zum Wohle aller Bewohner erreicht. *red*

Masta Ace rockt Weinheim

Weinheim. Wieder einmal durfte die Zweiburgensstadt Weinheim einen internationalen Hip-Hop-Star begrüßen: Der US-Rapper Masta Ace gastierte gemeinsam mit Produzent Marco Polo im Café Central – und das bei vollem Haus. Bereits seit 25 Jahren tourt der gebürtige New-Yorker regelmäßig durch Europa, wobei Weinheim seit Langem zu seinen festen Stationen zählt. Mindestens zehnmal trat er hier bereits auf.

Im Interview betonte Masta Ace, wie sehr er die besondere Atmosphäre der Stadt schätzt: „Die Menschen hier sind immer unglaublich freundlich und offen. Ich liebe die Ruhe, die Schönheit der Stadt und das angenehme Tempo des Lebens.“ Besonders freue ihn, dass das Publikum in Weinheim stets voll dabei sei – respektvoll und enthusiastisch zugleich. Auch die Parallelen zu seiner Heimatstadt Brooklyn hätten ihn überrascht: „Natürlich ist Weinheim viel ruhiger und kleiner, aber die Menschen hier haben denselben Stolz auf ihre Stadt wie die Leute in New York.“

Für Masta Ace hat das Café Central eine besondere Bedeutung: „Die Atmosphäre hier ist einzigartig – deshalb komme ich immer wieder zurück.“ Bei seinen vergangenen Besuchen nutzte er die Gelegenheit, Weinheim abseits der Bühne kennenzulernen. Spaziergänge durch die Altstadt, Besuche in Cafés und Erkundungen der Umgebung haben ihn nachhaltig beeindruckt. „Ich kann mir sogar vorstellen, mich irgendwann hier niederzulassen – so



Künstler Masta Ace BILD: STADT WEINHEIM

schön ist es“, sagt er mit einem Lächeln. Masta Ace gilt als einer der einflussreichsten Hip-Hop-Künstler seiner Generation. Ende der 1980er-Jahre wurde er als Mitglied der legendären Juice Crew bekannt. Mit seinem charakteristischen Storytelling, sozialkritischen Texten und unverwechselbaren Flow hat er das Genre maßgeblich mitgeprägt.

Das Konzert im Café Central bestätigte erneut, warum Weinheim zu seinen Lieblingsorten in Deutschland zählt: Die Stimmung war ausgelassen, der Saal gefüllt, das Publikum begeistert. Für die kommenden Jahre hat Masta Ace bereits angekündigt, weiterhin regelmäßig nach Weinheim zurückzukehren. „Ich freue mich darauf, noch viele besondere Abende hier zu erleben“, so der Künstler. Damit bleibt Weinheim ein fester Punkt auf der musikalischen Landkarte des New-Yorker Hip-Hop-Veteranen – und ein Ort, an dem internationale Kultur lebendig und nahbar wird. *red*

„Die Möllner Briefe“

DOKUMENTARFILM IM OLYMPIA-KINO

Hirschberg. Das Olympia-Kino widmet sich in seiner Filmreihe „Wo ist zu Hause?“ der langen Migrationsgeschichte Deutschlands. Der letzte Teil beleuchtet den Brandanschlag auf zwei von türkischen Familien bewohnte Häuser in Mölln in der Nacht auf den 23. November 1992. Drei Menschen starben, neun wurden schwer verletzt. Der damals siebenjährige Ibrahim Arslan überlebte, verlor aber seine Schwester, Cousine und Großmutter. Fast tausend Briefe voller Mitgefühl und Solidarität erreichten die Stadt in den Wochen danach, blieben

jedoch jahrzehntelang unbedachtet – bis sie im Stadtarchiv wiederentdeckt wurden.

Der Dokumentarfilm „Die Möllner Briefe“ begleitet Ibrahim bei der Entdeckung der Briefe und der Begegnung mit einigen ihrer Verfasser:innen und zeigt, wie das Trauma des Anschlags sein Leben bis heute prägt. Der Film wird in Zusammenarbeit mit Gemeinsam für Demokratie Schriesheim in zwei Vorstellungen gezeigt: am Samstag, 22. November, und am darauffolgenden Mittwoch, jeweils um 20.15 Uhr. *red*



VERLOSUNG

Mitmachen und gewinnen!

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

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

BAZ

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



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

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

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

Sofortmaßnahme Eincremen

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

bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

Hausmittel: Fingerbad

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

Langfristige Ergebnisse
Sowohl beim Eincremen

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

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

Kraftstoffe für die Nägel

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

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

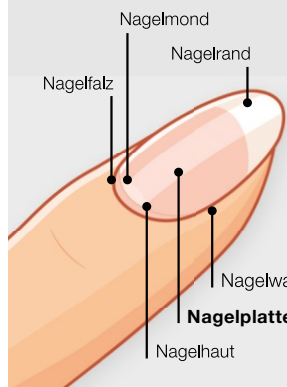
Sinnvolle Dosierung

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

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

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

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

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

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

Jetzt überzeugen!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

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



Nahrungsergänzungsmittel

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

KRAFTFAHRZEUGE

KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.

24 Stunden erreichbar!

06157/9168006 und 0174/6004673

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!

Tel.: 0151/71872306 • 06258/5089921

Kaufe Wohnmobile, Wohnwagen

Zustand egal, alles anbieten, zahle bar.

Auch mit Mängeln und Schäden.

0177 - 3105303

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/71872306 • Tel.: 06258/5089921

KFZ-KAUFGESUCHE

Kaufe alle Schrottautos
Mobil 0151-71872306
Telefon 06258-5089921

KFZ BAR ANKAUF

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

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

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

STELLENMARKT



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

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

Mindestalter 13 Jahre.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

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

Wir suchen dich
Reinigungskraft für
Büroreinigung (m/w/d)
in Weinheim

Arbeitszeit Mo. – Fr.
von 18:00 – 19:30 Uhr

Burkert Objektpflege
Tel.: 06251-5504976
www.burkert-objektpflege.de

IMMOBILIEN

IMMOBILIENVERKÄUFE

WOHNUNGEN

Eigentumswgh, 85 qm, Garten, Terrasse, EG mit direkt Zuganbindung, Baujahr 1983 günstig zu verkaufen ☎ 015251471520

IMMOBILIENGESUCHE

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

Suche Eigentumswohnung von privat. 06205.3794315

STELLENANGEBOTE

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

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

FLOHMARKT

VERKÄUFE

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

Flohmarkt jeden Dienstag + Samstag, REWE-Center Heppenheim, 8-15 Uhr, jeder Stand bis 4 m pauschal 20,- € 06322-95 99 95

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

KAUFGESUCHE

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

GOLDANKAUF

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

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

Suche Teppiche, Bilder, Möbel, Porzellan, Näh-/Schreibmaschinen, Hausrat, Zinn, Gobelins, Kameras uvm. ☎ 0171/2937188

Hr. Laubinger sucht Zinngeschirr, Silberbesteck und Modeschmuck. ☎ 0179-4205345

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

DIENSTLEISTUNGEN

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

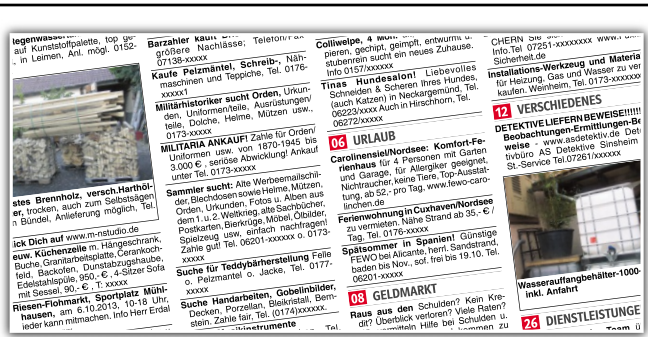
Dachdecker. Altbau, Neubau, Garage, Dachdeckung, Naturschiefer, Isolierung. ☎ 0175/7116917

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

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

HEIRAT & BEKANNTSCHAFTEN

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



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 236.000 Exemplare)
Ortspreis für 3 Zeilen 22,66 € jede weitere Zeile 5,67 €
mit Bild zusätzlich 15,00 €

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

BAZ

KONTAKTE

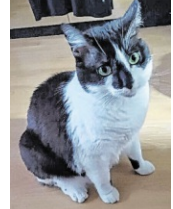
BIENENSTOCK
EROS CENTER

www.bienenstock-heidelberg.de

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE



Unsere beiden schwarzen Schönheiten
Ruffy und Frederic 1 einhalb Jahre suchen eine liebevolle Familien, die sie endlich adoptiert. Die Brüder sind seit klein auf zusammen, sind durch dick und dünn gemeinsam gegangen und möchten nu auch zusammen umziehen. Im Frühjahr sollen sie auch die Welt gemeinsam entdecken. Die beiden werden wir nicht trennen, denn sie lieben sich und gehören zusammen. Sie sind kastriert, geimpft und gechippt. TSV MHT Worms e.V., 06241-54490 bzw. 01578 5592524



Dringend Pflegestelle für Katzen
aus der Ukraine die in Deutschland ein Zuhause suchen gesucht. Helfen auch Sie Leben zu retten und seien Sie das Sprungbrett ins neue Leben. Werden auch Sie für ein paar Wochen Schutzengel für eine Samtpfote bis sie ihr neues Zuhause gefunden hat. Gerne auch rüstige Rentner als Pflegestelle gesucht. Die abgebildete Katze ist nur ein Beispiel für viele andere Katzen die auf ihre Chance warten. Wir freuen uns über Ihren an Anruf. Nähere Info ☎ 01578-809 54 10

Nutzen Sie Ihre Gewinnchance und seien Sie live dabei!

Jetzt scannen und Tickets gewinnen!



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



MAGENTA SPORT

MM mannheimer-morgen.de/adler-gewinnspiel

MANNHEIMER MORGEN

MM mannheimer-morgen.de/weihnachtszirkus

MANNHEIMER MORGEN

Ticket-gewinnspiel

Spektakuläre Show & internationale Künstler

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

Jetzt scannen & mitmachen!



Swing verzaubert das Rokoko Theater

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

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

Im Interview sprechen wir mit den Brüdern Robert und Martin Führer und erfahren, wie es zu dem Projekt der Frank-Sinatra-Show kam, auf welche Stücke sich das Publikum freuen darf und welche Musik die Künstler privat hören.
Wie kam es dazu, dass Sie und das Blue Sky Orchestra sich der Musik von Frank Sinatra widmen – war es eine spontane Idee oder eine lang gehegte Leidenschaft?
Robert Führer: Die Idee dazu ist etwa fünf Jahre nach der Gründung des Blue Sky Orchestras entstanden – das muss also ungefähr zehn Jahre her sein. Bei vielen Konzerten unter dem Motto „Tribute to the Masters of Swing“ spürten wir immer wie-

der die besondere Freude des Publikums, wenn wir Sinatra-Titel spielten. Also fragten wir uns, warum man nicht einmal einen ganzen Abend mit Frank Sinatras Musik gestalten sollte. Allerdings ist es bei einer großen Band, die sich dem originalen Swingsound verschrieben hat, von der Idee bis zur Umsetzung doch ein längerer Weg. Das Stichwort heißt hier: Arrangements! Es hat schon eine Weile gedauert, bis wir soweit waren, ein abendfüllendes, reines Sinatra-Programm aufzuführen. Mittlerweile können wir sogar Konzerte mit teilweise unterschiedlichen Programmen spielen. Und Ol' Blue Eyes hatte ja einen solch unfassbaren Output, dass es immer noch jede Menge Stücke für uns zu entdecken gibt.

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

R. Führer: Das Rokoko-Theater ist erstaunlicherweise das älteste erhaltene Rangtheater der Welt und hat daher seinen ganz besonderen Reiz. Wir hatten in den vergangenen Jahren immer wieder überlegt, mit unserer kleinen Bigband in diesem historischen Saal zu spielen, mussten jedoch sehr bald feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, in dem verständlicherweise stark frequentierten Haus einen Spieltermin zu bekommen. Umso mehr freut es uns, dass es nun mit unserem Veranstalter DeMi Promotion endlich geklappt hat! Der Jazz hat sich ja



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

BILD: DEMI PROMOTION

Anfang des 20. Jahrhunderts über viele verschiedene Einflüsse entwickelt, und etwa ab Mitte der 1920er-Jahre sprach man vom „Swing“. Daher kann man diesen Stil des Jazz durchaus als ein historisches Musikgenre bezeichnen. Historische Musik in einem historischen Konzertsaal – eine bessere Kombination kann es eigentlich gar nicht geben.

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

R. Führer: Um den typischen Swing-Sound so authentisch

wie möglich auf die Bühne zu bringen, benötigt man vor allem zwei wichtige Zutaten. Das eine sind – wie schon erwähnt – die Arrangements. Diese müssen sehr genau herausgehört und dann auf unsere Besetzung mit vier Bläsern übertragen werden. Es gibt viele Besonderheiten, die den einzigartigen Klang der verschiedenen Stücke ausmachen, und idealerweise sollte man erreichen, dass der spezielle Sound des Originals in unserer Version erhalten bleibt. So erhöhen wir den Wiedererkennungswert für das Publikum. Daher greifen wir auch nicht auf erwerbbares Material

zurück, sondern schreiben alle unsere Arrangements selbst.
Als zweite Zutat braucht man natürlich absolut versierte Musiker, die sich dieser Musik „mit Haut und Haar“ verschrieben haben und in der Lage sind, die teils wirklich komplizierten Stücke authentisch darzubieten – nicht zuletzt mit den entsprechenden historischen Instrumenten, die einen erheblichen Anteil am typischen Sound haben.

Welche Stücke dürfen bei einem Sinatra-Abend auf keinen Fall fehlen?

R. Führer: Das Publikum darf sich natürlich auf alle großen Hits freuen – The Lady Is a Tramp, Fly Me to the Moon oder New York, New York. Aber auch weniger häufig gespielte Stücke wie The Summerwind oder Luck Be a Lady werden zu hören sein. Interessant ist, dass bei Sinatras Konzerten zwischendurch immer wieder instrumentale Titel dargeboten wurden, während der Ausnahmesänger die Bühne verließ. Auch hierzu haben wir einige sehr schöne Überraschungen vorbereitet.

Gibt es für Sie ein ganz persönliches Lieblingsstück im Programm?

R. Führer: Eine schwierige Frage! Verrückterweise kommt es tatsächlich vor, dass das wechselt. Ich habe das mal für mich analysiert und gemerkt, dass es mit der Stimmung und der Rückmeldung des Publikums zu tun hat. An einem Abend hebt das Dach bei I've Got You Under My

Skin plötzlich ab, und an einem anderen passiert es bei Moon River. Allerdings gibt es natürlich auch Stücke, die niemals ihre Wirkung verfehlen und immer euphorisch aufgenommen werden. Um die Frage also wenigstens vorsichtig zu beantworten: That's Life!

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

Martin Führer: Ja, auf jeden Fall. Ich stelle bei jüngeren fest, dass sie wenig Berührungsängste mit verschiedenen Musikgenres haben. Ich habe den Eindruck, dass sich die Jugend heute oft nicht so festlegt – sie hört Rap, Techno, Frank Sinatra, Helene Fischer und so weiter. Was ihnen gefällt, hören sie – oder eben auch nicht. Ich habe außerdem festgestellt, dass Jugendliche, die ein Instrument gelernt haben, diese Art von Musik eher zu schätzen wissen. Denn wer ein Instrument spielt oder es zumindest versucht hat, weiß, wie schwer diese Musik zu spielen ist – besonders, wenn man einmal versucht hat, aus einer Trompete einen Ton herauszubekommen.

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

M. Führer: Mein erster bezahlter Auftritt war mit 17, also 1988. Da habe ich noch Schlagzeug gespielt – in einem Rock-'n'-Roll-Trio. Der Bassist der Band war mein Freund Felix Wiegand, mit dem ich heute noch

zusammen spiele – und der auch beim Konzert am 9. Januar mit dabei sein wird. Wir haben damals als Band 100 DM bekommen. Das ist lange her, aber es fühlt sich heute noch genauso schön an wie damals, auf der Bühne zu stehen.

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

M. Führer: Ich komme ursprünglich vom Rock 'n' Roll. Mein erster Song, an den ich mich wirklich erinnere und der mich beeindruckt hat, war Blue Suede Shoes von Elvis. Ich glaube, da war ich etwa sechs Jahre alt und hatte keine Ahnung, was das für eine Musikrichtung ist. Ich habe schon immer Rock 'n' Roll und jede verwandte Musik geliebt – also auch Swing, Blues, Gospel, Country und Jazz. Ich habe später festgestellt, dass all diese Musikrichtungen miteinander zusammenhängen und jede Entwicklung die nächste musikalische Epoche geprägt hat. Deshalb mag ich auch Bands wie die Stones, die Beatles oder Elvis. Und eigentlich bauen auch der Disco-Sound der 70er und der Rap-Sound der 90er noch auf diese ursprünglichen Musikrichtungen auf.

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

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

ms

Gesundheit

ANZEIGE

Einrühren, genießen, einschlafen!

Innovativer Gute Nacht Drink begeistert!

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

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

Der Premium-Einschlafbegleiter

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



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

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

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

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

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Gute Nacht Drink

(PZN 20092398)



www.baldriparan.de

Träge Verdauung? Verstopfung?

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

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

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

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

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

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

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



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18788684)



www.kijimea.de

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



Auto aktuell „winterfit“



Durchblick und Sicherheit bei jedem Wetter: Eine Standheizung sorgt für freigeaute Scheiben und ein angenehm vorgewärmtes Fahrzeug. BILD: DJD/WEBASTO

Wohlfühlwärme und freie Sicht

SICHERHEIT: Eine Standheizung im Auto sorgt für mehr Komfort.

Mit klammen Fingern den Frost von den Autoscheiben kratzen – ein angenehmer Start in den Tag dürfte für die meisten Autofahrer anders aussehen. Wer sich die eiskalte Beschäftigung und den damit verbundenen Zeitaufwand ersparen möchte, kann eine Standheizung nachrüsten lassen. Das sorgt nicht nur für mehr Bequemlichkeit und Wohlfühlwärme im Inneren des Fahrzeugs – das Freitauen der Scheiben auf Knopfdruck schafft auch eine freie Rundum-Sicht und bietet somit mehr Sicherheit im winterlichen Straßenverkehr. Wer morgens direkt losfahren möchte, spart zudem wertvolle Zeit, die sonst für Kratzen, Wischen und Lüften verloren geht.

Schluss mit lästigem Eiskratzen

Standheizungen, die früher vor allem in höherklassigen Fahrzeugen der Luxus-Klassen zu finden waren, werden als Komfort- und Sicherheitsextra immer beliebter. Moderne Geräte arbeiten leise, sparsam und effi-

zient. Sie nutzen den Kraftstoff des Fahrzeugs, um den Kühlkreislauf zu erwärmen, und leiten die Wärme über das Gebläse in den Innenraum sowie an die Scheiben. Damit gehören beschlagene oder vereiste Scheiben, welche die Sicht massiv einschränken, der Vergangenheit an. Stattdessen profitieren Autofahrer von freier Sicht, ganz ohne Tuchwischen oder das gefährliche Fahren nur mit einem Guckloch.

Auch der Motor profitiert von der Standheizung, da er durch das vorgewärmte Kühlwasser schneller auf Betriebstemperatur kommt – das vermeidet den schädlichen Kaltstart, reduziert Verschleiß und erhöht die Lebensdauer. Ein Beispiel für die neueste Generation ist die Thermo Top Evo Smart, die sich mit ihren verschiedenen Leistungsstufen für viele Pkw, Kombis und sogar Camper eignet. Auch in Fahrzeugen mit begrenztem Bauraum findet das kompakte Gerät Platz. Die Steuerung funktioniert per App oder Funkfernbedienung, bequem vom Frühstückstisch aus.

Fachgerechte Montage in nur einem Tag

Für einen langlebigen und zuverlässigen Betrieb gehört der Einbau einer Standheizung in Profihände. Schließlich wird die Heiztechnologie an die Kraftstoff-, Wasser- und Lüftungssysteme sowie an die Fahrzeugelektronik angeschlossen – das erfordert umfassendes Fachwissen. In der Regel lässt sich der nachträgliche Einbau in einem Tag erledigen.

Die Online-Händlersuche auf www.standheizung.de etwa listet gut 1.000 eigens geschulte Fachbetriebe im gesamten Bundesgebiet auf, die Qualität und Know-how gewährleisten. Zurzeit lohnt sich der Einbau besonders: Bis Ende Februar 2026 können sich Autofahrer einen Preisvorteil von 250 Euro sichern. Ein guter Zeitpunkt also, um dem Winter gelassen entgegenzusehen. *djd*

Die gestiegene durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen hat auch Auswirkungen auf die Mobilität: Durch das längere Leben können die Menschen länger mobil sein und beispielsweise am sozialen Leben außerhalb des Wohnorts teilhaben. Fortbewegungsformen wie das Zufußgehen oder das Radfahren haben zudem maßgebliche Vorteile für die körperliche Fitness. Das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände möchte ältere Menschen darin bestärken, lange und sicher unterwegs zu sein. Für das Programm werden bundesweit Moderatoren gesucht, alle Informationen unter www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil. Das sollten Interessenten dazu wissen:

Worum geht es beim Programm „sicher mobil“?

Das Programm richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Ganz gleich, ob sie mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß unterwegs sind. Ziel ist es, die Mobilität im Alter möglichst sicher und lan-



Das Programm „sicher mobil“ soll älteren Menschen Mut machen, sich im Straßenverkehr souverän zu bewegen. BILD: DJD/DVR/WWW.MARTINLUKASKIM.DE

ge zu erhalten, für altersbedingte Veränderungen zu sensibilisieren und individuelle Stärken im Straßenverkehr zu fördern.

Welche Aufgaben haben die Moderatoren?

In den 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen bieten sie den älteren Menschen in kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung

im Straßenverkehr, greifen individuelle Fragen auf und vermitteln Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen.

Wie werden Moderatoren geschult?

In dreitägigen Seminaren werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um ältere Men-

schen dabei zu unterstützen, möglichst lange und sicher am Straßenverkehr teilzunehmen. Die Teilnahme an den Ausbildungsseminaren ist kostenlos und wird durch ausführliche Begleitmaterialien unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Daher ist es erforderlich, dass sich Interessenten zunächst einem der beteiligten Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

Welche Voraussetzungen sollten Moderatoren mitbringen?

Für dieses Ehrenamt sollte man Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben und mit Begeisterung den spannenden Prozess der sicheren Verkehrsteilnahme begleiten. Angehende Moderatoren sollten Spaß daran haben, lebensnahe Ratschläge und Hintergrundinformationen zur gefahrlosen Teilhabe am Straßenverkehr zu vermitteln. Aktuell liegt das Einstiegsalter bei den Moderatoren zwischen 45 und 65 Jahren. Für jede Moderation gibt es eine Aufwandsentschädigung. *djd*

Grip statt Rutschpartie

REIFENWECHSEL: Für mehr Sicherheit und weniger Verbrauch.

Mit fallenden Temperaturen und zunehmendem Schmutdelwetter wird es wieder Zeit, sich mit dem saisonalen Reifenwechsel zu beschäftigen. Der Umstieg von Sommer- auf Winterreifen ist nicht nur eine Frage gesetzlicher Vorschriften, sondern vor allem der Sicherheit. Denn die Gummis, die für sommerliche Bedingungen konzipiert sind, verlieren bei Kälte stark an Leistungsfähigkeit. Sie verhärten bei niedrigen Temperaturen, was die Bodenhaftung des Autos deutlich verschlechtert.

Sicher unterwegs bei jedem Wetter

Winterreifen hingegen bestehen aus weicheren Mischungen, die bei Kälte einen besseren Grip gewährleisten. Zudem verfügen sie über tiefere Rillen und ein spezielles Profil. „Feine Lamellen in der Lauffläche leiten Wasser und Schneematsch ab und erhöhen so die Traktion bei widrigen Wetterbedingungen“, erklärt Reifenexperte Carsten Kleinschmidt. Doch nicht nur auf Schnee, auch bei Nässe und drohendem Aquaplaning spielen Winterreifen ihre Stärken aus. Die Sicherheitsvorteile zeigen sich ebenso deutlich beim Bremsweg: „Tests belegen, dass Fahrzeuge mit Winterreifen bei niedrigen Temperaturen deutlich früher zum Stehen kommen als solche mit Sommerreifen – ein entscheidender Faktor, wenn es um jeden Meter und um Sekunden geht“, so Kleinschmidt weiter. Als bewährte Faustregel für den saisonalen Reifenwechsel gilt „von O



Der saisonale Reifenwechsel wird in Fachbetrieb vor Ort schnell und professionell erledigt. BILD: DJD/VERGOELST.DE/HAUKE MÜLLER

bis O“ – von Oktober bis Ostern. Abhängig von der eigenen Region und der aktuellen Witterung ist in dieser Zeit verstärkt mit winterlichen Straßenverhältnissen zu rechnen. Tipp: Wer sich frühzeitig einen Termin sichert, spart lange Wartezeiten und ist bei einem plötzlichen Wetterwechsel sicher unterwegs.

Profil und Reifendruck regelmäßig prüfen

Wichtig ist nicht nur der Zeitpunkt des Wechsels, sondern auch der Zustand der Reifen. Ein regelmäßiger Check der Profiltiefe ist unerlässlich, gesetzlich sind mindestens 1,6 Millimeter Profil vorgeschrieben. Im Internet findet man eine große Auswahl hochwertiger Markenreifen sowie Adressen von Fachbetrieben in

der Nähe. Große Bedeutung hat ebenso der Reifendruck: Bereits geringe Abweichungen vom empfohlenen Wert können die Lebensdauer deutlich verkürzen und den Kraftstoffverbrauch erhöhen.

Ein Druckverlust von nur 0,4 bar kann die Reifenlaufleistung um bis zu 30 Prozent reduzieren. Auch der Fahrstil hat Einfluss auf die Haltbarkeit. Hohes Tempo, scharfes Bremsen oder schnelles Beschleunigen beanspruchen die Winterreifen stark und führen zu höherer Abnutzung. Eine vorausschauende Fahrweise mit ausreichendem Abstand, sanften Lenkbewegungen und dem rechtzeitigen Ausrollen vor Kreuzungen trägt nicht nur zur eigenen Sicherheit bei, sondern schon auch das Reifenprofil. *djd*

CHRISTIAN UND PATRICK
KFZ-MEISTERSERVICE
BAUER GBR

KFZ-MEISTERSERVICE
CHRISTIAN UND PATRICK
BAUER GBR

GEWERBESTRASSE 1
69469 WEINHEIM
TEL. 06201 50 76 60
KFZ-MEISTERSERVICE-
BAUER@T-ONLINE.DE

Neu- und Gebrauchtwagen aller Fabrikate
REPARATUR · UNFALLSERVICE · LACKIERUNG

AUTOHAUS MAY

HEDDESHEIM · EDEKASTRASSE 4
0 62 03/40 42 00 · autohaus-may.net

Kfz Service

Movement that inspires

Reparatur und Service aller Fabrikate
Radeinlagerungen

DOLL Kfz
GmbH & Co. KG

Thaddenstraße 9 – 11 | 69469 Weinheim
Tel.: 06201 / 87 71 40

Jaitner
Lackiererei · Karosseriebau

Jetzt bei uns Aluminium-Kompetenz in der Region

Ihr Spezialist für Aluminium-Karosserie-Instandsetzung

Thomas Jaitner GmbH & Co. KG
69469 Weinheim · Thaddenstraße 7 · Ruf 9 49 90

MUK
Martin u. Karch
Kfz-Sachverständige

Ihre Kfz-Sachverständigen im Rhein-Neckar-Dreieck
Weinheim | Viernheim | Mannheim

Seit 50 Jahren!

➔ Unfallgutachten
➔ Kfz-Bewertungen

➔ Hauptuntersuchung
➔ Abgasuntersuchung
➔ Ein- und Anbauabnahmen

Standort Weinheim
Freiburger Straße 23
(neben Pflanzenparadies Adrian)

E-Mail: info@martin-karch.de
Telefon: 06201-900 70

www.martin-karch.de