



Quartier für die Zukunft

Mit dem Neubau des Kindergartens beginnt in Weinheim ein generationsübergreifendes Projekt **► Seite 3**

BAZ

BERGSTRÄSSER ANZEIGEN-ZEITUNG

BERGSTRASSE

AUSGABE 6723

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

16./17. JANUAR 2026



Ankommen in Weinheim

Wie Christel Meppelink in der Stadt ihre Lebensqualität steigerte und Freundschaften schloss. **► Seite 10**

WEINHEIM – HEPPENHEIM – HEMSBAACH – LAUDENBACH – HIRSCHBERG

IN KÜRZE

Kleine Narren feiern Fasnacht

Weinheim. Die Fasnachtszeit ist vor allem für Kinder eine Zeit voller Action, Spaß und närrischer Freude. In der Stadthalle Weinheim heißt es auch in diesem Jahr wieder „Woinem Ahoi“, wenn Kinderprinzessin Elena I. am 8. Februar zum Kindermaskenball der Weinheimer Blüten einlädt. Musik, Spiele und jede Menge gute Laune stehen auf dem Programm und garantieren ein unvergessliches Erlebnis. Los geht es ab 14.11 Uhr, dann wird die Stadthalle zur närrischen Feiermeile. Karten sind ab sofort im Vorverkauf in der Buchhandlung Schaffner, Hauptstraße 90, in Weinheim sowie bei Kopier Point Seydel, Ahornstraße 6, in Weinheim erhältlich. Zudem können Eintrittskarten an der Tageskasse erworben werden. **red**

zefie
Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

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

Weinheim als Vorreiter beim Klimaschutz

INNOVATION: Verein Klimakommune Deutschland gegründet.

Weinheim. Weinheim zeigt beim Klimaschutz erneut seine Vorreiterrolle. Mit der Gründung des bundesweiten Vereins Klimakommune Deutschland in Frankfurt am Main ist ein wichtiger Meilenstein für den kommunalen Klimaschutz in Deutschland gesetzt worden. Zu den 16 Gründungsmitgliedern zählen Kommunen, von Bundesländern und Kommunen getragene Energie- und Klimaschutzagenturen sowie Beratungsunternehmen aus Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg, Bayern und Bremen. Weinheim gehört zu den Gründungsmitgliedern.

Ziel des Vereins ist es, Kommunen in ganz Deutschland bei der systematischen Umsetzung von Energie- und Klimaschutzmaßnahmen zu unterstützen. Das Programm orientiert sich an den international anerkannten Standards des European Energy Award und führt die Labels Klimastadt, Klimagemeinde und Klimalandkreis in Deutschland ein. Dadurch wird ein einheitlicher, qualitätsge-



Die Weinheimer Klimaschutzmanagerinnen Luzia Teinert und Ute Timmermann freuen sich, dass Weinheim als Gründungsmitglied die Zukunft aktiv mitgestalten kann. BILD: STADT WEINHEIM

chter Rahmen für den kommunalen Klimaschutz geschaffen.

Als bundesweiter Trägerverein stärkt Klimakommune Deutschland die Zusammenarbeit zwischen Kommunen, Energie- und Klimaschutzagenturen sowie fachlichen Dienstleistern und sorgt für eine langfristige, verlässliche Struktur zur

Qualitätssicherung, Weiterentwicklung und Verbreitung des Programms.

„Die Gründung von Klimakommune Deutschland ist ein starkes Zeichen für die Bedeutung kommunalen Handelns beim Klimaschutz. Der neue Trägerverein sichert Kontinuität, Qualität und Weiterentwicklung eines international aner-

kannten Instruments und schafft zugleich Raum für Innovation und bundesweite Vernetzung“, erklärt Martin Sambale, Vorsitzender des neuen Vereins. **red**

i Weitere Informationen zum Verein, zu den Programminhalten sowie zur Beteiligung von Kommunen sind unter **www.klimastadt.de** zu finden.

Reparaturcafé öffnet wieder

Hemsbach. Auch im neuen Jahr öffnet das Reparaturcafé des Stadt senioren rates Hemsbach 31. Januar, ab 9.30 Uhr statt. Eiwieder seine Pforten. Aktuell sind noch Kapazitäten frei. Repariert werden fast alle Haushalts-, Unterhaltungs- und Gartengeräte sowie Spielzeuge, die ins Reparaturcafé gebracht werden können. Ausgenommen sind Waschmaschinen, Wäschetrockner, Küchenherde, und den Defekt angeben werden. **red**

35 JAHRE
...über
...die Geschichte
KRUGER
SANITÄTSHAUS • TECHNISCHE ORTHOPÄDIE
Weinheim
Tel. 062 01 - 94 57 0
Heddesheim
Tel. 062 03 - 93 69 54 + 55
Wald-Michelbach
Tel. 062 07 - 92 19 85
www.kruger-sanitaetshaus.de
MENSCHEN HELFEN ... LEBENSQUALITÄT VERBESSERN!

Lederprofi Sinsheim

LEDERPROBLEME? WIR HELFEN.

Wir restaurieren / reparieren Fahrzeuge / Oldtimer / Sofa / Stühle

Lederprofi Sinsheim • Hinter der Mühle 1
Fon 072 61 - 43 30 • **www.Lederprofi-Sinsheim.com**
www.Ton-Stuhlundtisch.de

EASY FITNESS.club
HEPPENHEIM
Tiergartenstraße 7A

2026 WIRD EASY WENN DU HEUTE BEGINNST

SICHERE DIR NUR BIS ZUM 25.01.2026 3 MONATE GRATIS*
2026 WIRD EASY

*Ein Angebot der Grebe & Nasrat Fitness GmbH, Tiergartenstraße 7A, 64446 Heppenheim. Aktion „3 Monate gratis“ gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit 14 Monaten Erstlaufzeit und Vertragsbeginn zum 01.02.2026. Die Vorabinutzung im Januar, Februar und März 2026 ist beitragsfrei. Monatliche Beiträge ab 01.02.2026: Light 29,99 €, Basic 34,99 €, Premium 39,99 €. Zugl. einmaliger Startgebühr je nach Tarif in Höhe von 29,99 € bis 99,99 €, einmalig 19,99 €. Transpondergebühr sowie halbjährlicher Servicepauschale von 24,99 €. Nach Ablauf der Erstlaufzeit verlängert sich die Mitgliedschaft jeweils um einen Monat.

WIR KAUFEN AN:

 Gold- & Silberschmuck	 Zahngold (auch mit Zähnen)	 Luxusuhren
 Goldbarren	 Goldmünzen	 Silbermünzen & Barren
 Silberbesteck	 Zinn	 Erbschaft

GUTER PREIS GARANTIERT
GOLD ANKAUF
FAIRGELD SOWOIT

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
Hauptstraße 65 • 69469 Weinheim
Telefon: 062 01 / 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



Rund 70 Stände, spannende Projekte und Informationen zur Landschaftspflege machen das Blütenwegfest am 12. April zu einem Highlight für Groß und Klein.

BILD: STADT WEINHEIM

Frühlingserwachen an der Bergstraße

ERLEBNISWANDERUNG: Blütenwegfest findet am 12. April von 11 Uhr bis 17 Uhr statt.

Weinheim. Es gibt die sprichwörtlichen „Blühenden Landschaften“ tatsächlich – nämlich an der Bergstraße. Gehegt, gepflegt, geschützt und manchmal auch inszeniert werden sie vom Verein Blühende Bergstraße, der sich der Erhaltung der Kulturlandschaft verschrieben hat. Jährlich laden die Projektgemeinden und der Verein Blühende Bergstraße im Frühjahr zum Blütenwegfest ein: In diesem Jahr findet es am Sonntag, 12. April, von 11 bis 17 Uhr statt. Erwartet werden rund 70 Stände mit Informationen, Gesprächspartnern, Projekten und Aktionen, Kinderprogramm, Musik und viel guter Laune.

Zur besten Blütenzeit steht diesmal der rund acht Kilometer lange Streckenabschnitt zwischen Laudenbach, kurz vor der Grenze zu Hessen, und dem nördlichen Weinheimer Ortsteil Sulzbach im Fokus. Entlang der Strecke, die sich mit Blick auf die Ebene am Bergstraßenhang schlängelt, grasen Ziegen, Esel, Schafe und Rinder, und Bienen summen umher. Menschen, die sich der blühenden Bergstraße widmen, gewähren spannende Einblicke in ihre Projekte, die dem Erhalt der vielfältigen Kulturlandschaft dienen. Hier gibt es wieder Wiesen, Weinberge

und Obstbäume, selten gewordene Pflanzen blühen, Biotope und die charakteristische Bergstraßenlandschaft werden erhalten. Alles verbindet der Blütenweg, der Wanderweg, der seinem Namen alle Ehre macht. Traditionell findet hier auch das Blütenwegfest statt, das jährlich rund 10.000 Besucherinnen und Besucher anzieht und zu den größten Naturveranstaltungen der Region zählt.

Am besten beginnt man die Tour an einem der drei Begrüßungsstände, die als Einstiegspunkte dienen und sich in Sulzbach, Hemsbach und Laudenbach befinden. Dort können sich die Frühlingswanderer mit Infomaterial für den Veranstaltungstag und den weiteren, selbst gewählten Weg eindecken. Für Kinder gibt es dort zudem die Teilnahmebescheinigung für das traditionelle „Blütensammeln“ als Gewinnspiel.

Die Strecke ist aus beiden Richtungen attraktiv. Für die Rückfahrt kann man jeweils die Regionalbahn oder die S-Bahn nutzen, die an der Bergstraße fast durchgängig im Halbstundentakt verkehrt. Zwischen Hemsbach, Sulzbach und Weinheim fährt außerdem die Buslinie 631, die besonders Besuchern aus Weinheim

Nordstadt sowie Sulzbach West und Hemsbach West empfohlen wird.

Alle Menschen, die sich für die Region und die Natur interessieren, werden entlang des Blütenwegs spannende Angebote finden. Die Fortschritte bei der Landschaftspflege und -gestaltung werden vorgestellt und erklärt. Tiere als nützliche Helfer der Landschaftspflege sind besonders für Kinder ein Highlight. Der Blütenweg wird beim Fest zu einem Erlebnisweg für Kinder mit Spiel, Spaß und Spannung.

Auch die regionalen Genüsse entlang der Strecke machen den Ausflug lohnenswert: Wildspezialitäten, seltene Biersorten, Honig, Bergstraßenweine, Liköre und Schnäpse laden zum Probieren ein. Für musikalische Stimmung sorgen Wandermusiker sowie eine Harfengruppe, die an idyllischen Plätzen zum Lauschen einlädt.

Veranstaltungsflyer werden ab Ende Februar in den Rathäusern und in den Tourist-Infos der Kommunen der Bergstraße ausliegen. Darauf sind Wegstrecke, Veranstaltungsangebote und weitere wichtige Informationen verzeichnet. **red**

i Alle Details finden Interessierte auch online unter www.bluehendeburgstrasse.de/bluetenwegfest

Vernissage am 22. Januar

GALERIE IM SCHLOSS HEMSBAACH

Hemsbach. Die Hemsbacher „Galerie im Schloss“ startet ihr Ausstellungsprogramm 2026 mit einer besonderen Premiere. Ab Donnerstag, 22. Januar, präsentiert der junge Künstler Vlastimil Heinikel, bekannt unter dem Pseudonym „Loco“ aus Büdingen, seine abstrakten Werke unter dem Titel „Farbe als Medium des Ichs – Momente, Fragmente, Bewegung, Stille, Energie, Flow...“.

Für Loco ist es die erste Ausstellung überhaupt. Der gebürtige Tscheche kam über eine psychische Erkrankung zur „Bildermacherei“, wie er sein künstlerisches Schaffen selbst nennt: „Meine Bilder entstehen, dabei vergesse ich Raum und Zeit. Es sind Momentaufnahmen meines Seelenzustandes. Jedes Bild ist ein Teil von mir. Es drückt meine Stimmung in dem Augenblick aus, in dem ich es male: nur diese Sekunde, ein flüchtiger Moment meines Innenlebens – oder auch das Volle, Gesamte, was ich gerade in mir trage, gebannt in Farbe und Kreide auf Leinwand oder Papier“, beschreibt Loco seinen malerischen Prozess.

Die Werke des Künstlers tragen bewusst keine Titel, damit die Betrachtenden sich selbst ein Bild machen können: „Die Menschen sollen frei sein im Denken und Vorstellen und selbst bestimmen, was sie sehen und beim Anschauen spü-

ren.“ Auch signiert Loco seine Arbeiten nicht, sondern vermerkt lediglich Jahr und Monat auf der Rückseite der Bilder. So kann jeder später selbst entscheiden, wie die Werke aufgehängt werden. „Ich finde es sehr spannend, die abstrakten Bilder ab und zu auf den Kopf zu stellen, im oder gegen den Uhrzeigersinn zu drehen“, erklärt Loco. Sein Pseudonym wählte er, weil viele seine Werke als „verrückt“ bezeichnen – ein Ausdruck seiner unkonventionellen Herangehensweise.

Perfektionismus spielt in Locos Arbeit keine Rolle. Den Flow beim Malen beschreibt er als „etwas Wunderbares, Befreiendes – Perfektionismus hat dann keine Chance mehr.“ Für ihn ist Perfektion weder Ziel noch Maßstab: „Wer perfekt ist, kann sich nicht mehr entwickeln. Dann wäre das Leben ganz langweilig. Es würde nichts Neues kommen.“

Zur Ausstellungseröffnung am Donnerstag, 22. Januar, um 19 Uhr laden der Künstler und die Stadt Hemsbach herzlich in den Gewölbekeller des Rathauses, Schlossgasse 41, ein. Bürgermeister Jürgen Kirchner wird die Gäste begrüßen, einführen die Worte sprechen Sabine Nickel sowie der Künstler selbst. Die Ausstellung ist anschließend bis zum 13. März zu den üblichen Öffnungszeiten des Rathauses zu sehen. **mss**



Vlastimil Heinikel alias Loco zeigt ab 22. Januar seine erste Ausstellung in der Galerie im Schloss Hemsbach.

BILD: LOCO

„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-Werkstücken im europäischen Raum und hebt sich deutlich von bisherigen Präsentationen ab.

Gezeigt werden Graffitis, Fotografien, Skulpturen, Videoinstallationen sowie Drucke auf Materialien wie Leinwand,



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

BILD: DOMINIK GRUSS

Holz, Aluminium, Beton oder Backstein. Die Werke wurden eigens für die Ausstellung produziert und in einem auf-

wendigen Setting zusammengeführt. Aufgrund von Banksys anonymem Status handelt es sich um eine nicht autorisierte

Hommage. Rund 80 Prozent der gezeigten Motive sind im Original kaum oder nicht mehr zugänglich, da sie entfernt, zer-

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, 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.



Hundeerfahrene 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, verschmuster, 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



Wo Kinder lachen, Generationen sich begegnen und Nachbarschaft gelebt wird, wächst ein neues Quartier für Weinheim.



Mit dem am Dienstag vollzogenen symbolischen Spatenstich beginnt der Bau einer neuen Kita und eines Mehrgenerationenhauses – ein starkes Zeichen für soziale Stadtentwicklung in Weinheim.

BILDER (2): STADT WEINHEIM

Ein Quartier für die Zukunft

SPATENSTICH: Mit Kita, Mehrgenerationenhaus und sozialem Wohnen entsteht in Weinheims Weststadt ein Modell für solidarisches Zusammenleben.

Weinheim. Wie werden die Menschen künftig in den Städten zusammenleben? Alt und jung, aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen, wertschätzend und solidarisch? Diese Fragen stellen eine große gesellschaftliche Herausforderung dar. In Weinheim, ganz im Westen der Stadt, soll ein Areal in den kommenden Jahren so entwickelt werden, dass es Antworten auf diese Fragen gibt. Mit dem symbolischen ersten Spatenstich an der Kuhweid begann nun zunächst der Neubau eines Kindergartens – ein Vorhaben, das Oberbürgermeister Manuel Just als enormen Kraftakt in Zeiten kommunaler Finanzknappheit bezeichnete.

Der Neubau ersetzt den bisherigen Kindergarten, der wegen Setzrissen geschlossen und abgerissen werden musste. Vier Jahre lang waren die Kinder der städtischen Kita Kuhweid in Containern untergebracht. In etwa einem Jahr soll das neue Gebäude bezugsfertig sein.

Ein Quartier mit Vorbildcharakter
Doch das Projekt geht weit über den Neubau einer Kita hinaus. In einem Gebäudeensemble entsteht auch ein Mehrgenerationenhaus, mittelfristig sind zudem sozial ausgerichtete Wohngebäude geplant. „Wir beginnen heute ein Zukunftsprojekt“, betonte Just. Ziel sei

ein Quartier, das generationsübergreifend, wertschätzend und integrativ funktioniere. Die Kita sei dabei lediglich der erste Baustein eines sozialen und städtebaulichen Gesamtkonzepts, das die Weststadt und ganz Weinheim aufwerten solle.

Nachhaltiges Bauen für kommende Generationen
Die neue Kita und das Mehrgenerationenhaus werden in Holzbauweise errichtet. Architekt Lars Reichart unterstrich den nachhaltigen Ansatz des Projekts und zitierte Maria Montessori: „Das Kind ist der Baumeister des Menschen.“ Besonderer Wert werde auf eine gute Akustik gelegt, die auch

Rückzug und Ruhe ermögliche. Trotz schwieriger Haushaltslage investiert die Stadt rund 17 Millionen Euro in das Projekt – die größte Investition in Bildung und Betreuung seit der Zweiburgenschule. Just dankte dem Gemeinderat für die nötigen Beschlüsse und hob hervor, dass bewusst ganzheitlich geplant worden sei. Dies habe zu einer funktional sinnvollen und langfristig wirtschaftlichen Lösung geführt.

Gesellschaftliche Vielfalt als Chance
Das neue Quartier soll Raum für Kinder, Familien, Jugendliche und ältere Menschen bieten

und die kulturelle Vielfalt der Weststadt widerspiegeln. Der Weg bis zum Spatenstich sei lang gewesen, mit Studien, Ausschreibungen und umfangreichen Planungen. Umso dankbarer sei man für die Unterstützung durch das Ingenieurbüro Harter aus Karlsruhe. Just dankte zudem dem Kita-Team, den Eltern und den Kindern für ihre Geduld während der langen Containerzeit.

Die neue Kita wird sechs Gruppen umfassen – fünf Ü3-Gruppen und eine Krippengruppe. Hinzu kommen Mehrzweck-, Werkstatt- und Inklusionsräume, Personalbereiche sowie eine Großküche für bis zu

110 Mahlzeiten täglich. Kita-Leiterin Simone Sass lobte die kindgerechte Planung.

Mehrgenerationenhaus als Quartierszentrum
Das Mehrgenerationenhaus bietet unter anderem eine Werkstatt, ein „Café für alle“, einen Mehrzweckraum und einen Saal für bis zu 50 Personen. Es soll als Treffpunkt für die Weststadt und als Ort der Begegnung dienen.

Die Gebäude teilen sich eine Heizungsanlage mit Luft-Wärme-Pumpe, beide Dächer werden mit Photovoltaik ausgestattet. Der Außenbereich wird öffentlich zugänglich gestaltet, al-

te Bäume bleiben erhalten. Perspektivisch ist eine mehrgeschossige Wohnbebauung mit sozialem Wohnraum vorgesehen, die durch einen Investor realisiert werden soll.

Ein Gesellschaftsmodell für die Zukunft
Wenn alles wie geplant umgesetzt werde, entstehe hier nicht nur eine Kita und ein Mehrgenerationenhaus, sondern ein Modell für das Zusammenleben der Zukunft, so Just. Angesichts unsicherer gesellschaftlicher Entwicklungen brauche es mehr Zusammenhalt – genau dafür solle das Quartier Kuhweid stehen. *red*

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

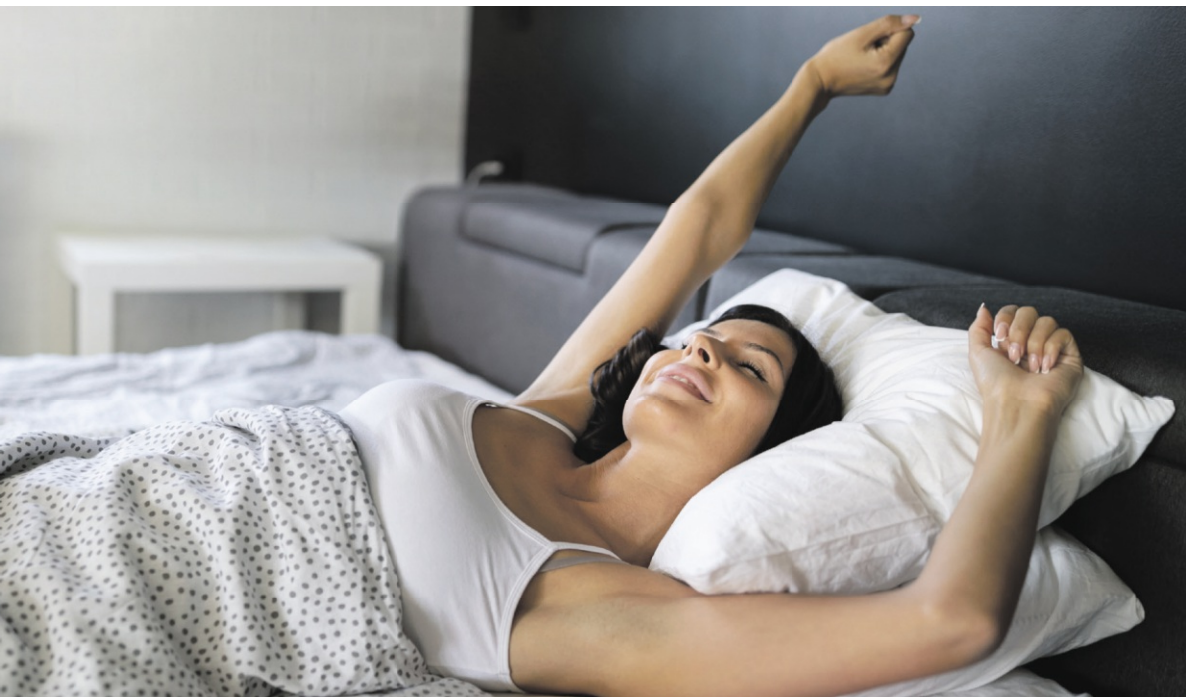
Die heilende Kraft des Schlafes

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-

tion nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

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 Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich

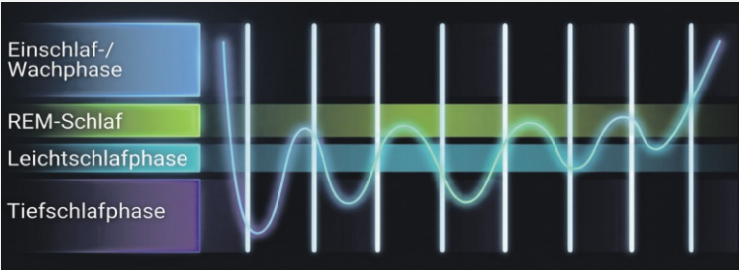
verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„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.“

Erholsame 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.



Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). 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 Grafelfing

Hand in Hand durch Regen und Schnee

ENGAGEMENT: Jugendwehr sammelt Christbäume in den Ortsteilen.

Weinheim. Die Wetterverhältnisse am Samstag zeigten sich ausgesprochen unterschiedlich. In den Odenwälder Ortsteilen mussten die Christbäume teilweise bei Schnee und Schneegestöber eingesammelt werden, während an der Bergstraße Regen, Nässe und Kälte das Bild bestimmten. Die Bedingungen waren in diesem Jahr entsprechend anspruchsvoll: nasse Kleidung, kalte Hände und rutschige Wege gehörten für viele Jugendliche dazu. Motivation und Einsatzbereitschaft litten darunter jedoch keineswegs. Mit Teamgeist, Ausdauer und spürbarer Motivation wurden alle Sammelstrecken zuverlässig abgearbeitet.

Bereits am Freitag waren die Jugendlichen im Ortsteil Hohensachsen aktiv. In Lützel-sachsen und Hohensachsen lagen – ähnlich wie in den vergangenen Jahren – zahlreiche Christbäume ordentlich zur Abholung bereit. Die in diesen beiden Ortsteilen gesammelten Bäume wurden im Anschluss durch die AVR Rhein-Neckar fachgerecht entsorgt.

Rückläufige Baumzahlen in einzelnen Ortsteilen
In den Ortsteilen Sulzbach und Oberflockenbach ist in den vergangenen Jahren ein leichter, aber kontinuierlicher Rückgang der zur Abholung bereitgelegten Christbäume festzustellen. Auch hier übernahm die Jugendfeuerwehr die Sammlung



Bei starkem Schneefall wurden ausgediente Christbäume in Oberflockenbach gesammelt.

BILD: FEUERWEHR WEINHEIM

zuverlässig und wie gewohnt routiniert.
Ein fester Bestandteil der Christbaumaktion sind die traditionellen Christbaumfeuer in den Ortsteilen. In Oberflockenbach werden die gesammelten Bäume traditionell am Fasnachtstienstag, 17. Februar, um 18.30 Uhr hinter dem Vereinsheim des KSV Steinklingen verbrannt. Die Bevölkerung ist hierzu herzlich eingeladen. In Ritschweiler lädt der Förderverein der Feuerwehrabteilung zum Frühlingsfeuer am 21. März um 18.30 Uhr ein. Auch in Rippenweiler gehen die Christbäume in Flammen auf: Die Abteilung Rippenweiler lädt hierzu am 28. Februar ein.

Große Unterstützung aus der Bevölkerung
Ein besonderer Dank gilt den vielen Unterstützern aus den Ortsteilen, die die Christbaumsammelaktion mit Traktoren, Anhängern und weiteren Fahrzeugen begleitet haben. Diese logistische Hilfe war ein wichtiger Baustein für den reibungslosen Ablauf der Sammlung. Das Zusammenspiel von Jugendfeuerwehr, Betreuenden sowie engagierten Bürgern zeigt den starken Zusammenhalt in den Ortsteilen und die breite Unterstützung für die Arbeit der Freiwilligen Feuerwehr.
Die Christbaumsammelaktion verdeutlicht jedes Jahr aufs

Neue den hohen Stellenwert der Jugendfeuerwehr. Die Jugendlichen übernehmen Verantwortung, arbeiten im Team und leisten einen sichtbaren Beitrag für ihre Stadt und ihre Ortsteile. Gleichzeitig sammeln sie wertvolle Erfahrungen für ihren späteren Weg in der aktiven Feuerwehr.

Entsorgungsmöglichkeiten für Christbäume
Wer seinen Weihnachtsbaum noch entsorgen möchte, hat weiterhin mehrere Möglichkeiten. Eine Anmeldung als Grünschnitt bei der AVR Rhein-Neckar ist möglich. Alternativ kann der Baum selbst zum Kompostplatz am Hammerweg 69 in Weinheim oder zur Sammelannahmestelle der AVR in Hirschberg, Lobdengaustraße 21, gebracht werden. Zusätzlich sammelt die Weinheimer Jugendfeuerwehr am kommenden Wochenende erneut Christbäume in den Ortsteilen ein.
Die Feuerwehr Weinheim bedankt sich bei allen Jugendlichen, Betreuern sowie bei allen Unterstützern und Partnern. Die Christbaumsammelaktion und die hohe Motivation der Jugendlichen in den Jugendfeuerwehrabteilungen zeigen eindrucks-voll, wie wertvoll diese Jugendarbeit auch für die Zukunft des Brandschutzes in Weinheim ist. *Mittelbach/red*



Die erste Nordstadtmeisterschaft im Hobbyfußball wurde zu einem vollen Erfolg.

BILD: TAMARA PILZ

Flohmarkt, Fußball und Kinderaktionen warten

WECHSEL IM VEREIN: Nordstadtfreunde suchen neuen Vorstand.

Weinheim. Die Weinheimer Nordstadtfreunde (WNF 14) haben kürzlich die Planungen für zahlreiche Aktionen im Jahr 2026 vorgestellt. Zu den Höhepunkten zählen unter anderem der zehnte WNF 14-Nordstadt-flohmarkt, die zweite offene Nordstadtmeisterschaft im Hobby-Fußball, eine Kinder-Backaktion sowie das traditionelle Nordstadtsingen mit Dr. Fetzner. Ergänzt werden die Veranstaltungen durch die regelmäßigen Stammtische, Bürgersprechstunden und die Aktion zum lebendigen Adventskalender.
Als Höhepunkt der Veranstaltungsreihe 2026 ist der zehnte WNF 14-Flohmarkt geplant, der am Samstag, 27. Juni, von 9 bis 15 Uhr stattfindet. Um mehr Platz für die Verkaufsstände zu schaffen, wird der Markt wieder ohne Bewirtung der WNF 14 auf der Hopfenstraße

und dem Amendparkplatz veranstaltet. Für eine Verkaufsfläche von drei Metern wird eine Standgebühr von zehn Euro erhoben, die im Voraus überwiesen werden muss. Bereits über 50 Standmeldungen sind eingegangen. Informationen und Anmeldungen zum Flohmarkt sind telefonisch unter der Nummer 06201/ 1 72 25 oder per E-Mail bei conny.boris@arcor.de möglich.
Die zweite offene Nordstadtmeisterschaft im Hobby-Fußball ist für Samstag, 25. Juli, geplant. Interessierte Mannschaften können sich bereits jetzt anmelden. Ansprechpartner ist Hans-Jörg Klump, erreichbar per E-Mail unter klump@arcor.de oder telefonisch unter der Nummer 06201/ 1 72 25.

Für die jüngeren Mitglieder und Freunde der Nordstadt plant das Nachwuchsteam des Vereins eine Aktion, bei der

Kinder selbst backen dürfen.
Darüber hinaus wird der Verein auch 2026 die beliebten Stammtische, Bürgersprechstunden und das Nordstadtsingen anbieten. Weiterhin übernimmt der Verein die Patenschaften für das Nordstadtbrünnele, die Telefonzelle mit Bücherverleih, den Bolzplatz Rotenstein sowie die Reibel-Bank.
Die WNF 14-Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, 25. März, in der Gaststätte Janni im Scharfen Eck statt. Da die beiden Vorsitzenden Hans-Jörg Klump und Helmuth Hock nicht mehr für eine Wiederwahl kandidieren, ist die Mitgliederversammlung besonders spannend. *red*

i Interessierte, die künftig im Vorstand mitarbeiten möchten, können sich gerne per E-Mail an klump@arcor.de wenden.

US-Bundesstaat

unbescholtene

Mittelwert

Palmenfrucht

getrocknete Weinbeere

Gaststättenbesitzer

Brauch, Zeremoniell

nordisches Göttergeschlecht

Filmsreihe

Kolloid

Verpackungsgewicht

Verwandtschaft

kleine Mahlzelt (engl.)

Männername

10

veraltet.: Atlas

ab-schließend

abge-sondert, extra

schau-spieler

Färbetechnik für Stoffe

untere Tortenschicht

Raum-inhalt eines Schiffs

histo-risch: Pranger

moderne Hose

Welt ohne menschl. Eingriff

Ge-steins-art

englisch: Wasser

Woge

Leitung bei Filmaufnahmen

Zier-pflanze

Schrift-steller

spani-scher Maler †

Jubel-welle im Stadion (La ...)

Männer-kurz-name

kleine, unbe-stimmte Menge

weib-licher Adels-titel

Höchst-stand d. Mittags-sonne

Vorspelse (franz.)

Schiffs-lein-wand

schröff anstehend

Gestalt der Isländ. Sage

Gestalt d. Genfer Sees (Lac)

Autor von „Solaris“ † 2006

kehren

ver-hängnis-voll

mit Freude

italie-nische Hafen-stadt

Männer-kurz-name

kleine, unbe-stimmte Menge

Faultier

scharfe Berg-kante

Gewürz-pflanze

Schiffs-lein-wand

Gestalt „... im Wunder-land“

pein-liche Verle-genheit

Straße im alten Rom (Via ...)

Woge

Gestalt der Isländ. Sage

Initialen der Callas

frz. Name d. Genfer Sees (Lac)

Haupt-stadt Nica-raguas

Autoren v. „Solaris“ † 2006

kehren

leise regnen

König von Phrygien

Haut-entzün-dung

beson-dere Bega-bung

late-nisch: Erde

kleiner bleg-samer Stock

franz. Schau-spieler (Alain)

Segel-boot-fahrt

von hier ... da

Doku-menten-samm-lung

Segel-stange

Platz, Ort, Stelle

landsch.: Berg-werk

ganz, sehr

Enterich

Kinder-fahr-zeug

Schach-figur

sicher (ugs.)

englisch: eins

unser Planet

Nahrung des Wildes

eingesetztes Stoffstück

ein-stimmiger Laut

nicht hinter

Zimmer-winkel

Wirt-schafts-prüfer

hohe Rücken-trage

Vorname Zolas † 1902

persönliches Fürwort

Impf-stoffe

großer Papagei

Arznei-extrakt

Oper von Verdi

amerika-nische Münz-einheiten

Ortungs-gerät

kurz für: heran

engl. Bach

Wesen-pflanze

Anwei-sung für eine Arbeit

Feigen-baum

frei-sinnig, tolerant

Infantin von Spanien

Winkel-funktion

Infantin von Spanien

kaltes Aufguss-getränk

sume-rische Königs-stadt

kleiner pfiffiger Junge

Leu-mund

unbe-stimmter Artikel

deutsche Endsilbe

Vorname von Schweiger

Spelse in Gelee

Wissen aneignen

Frosch-lurch

Schüler des Apostels Paulus

Abhand-lung

Teil mecha-nischer Uhren

Prüfung

Kinder-frau

Staa-tsdiener

Fremd-wortteil: doppelt

Staats-diener

Über-bringe-rin

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Der Rätselspaß in Ihrer BAZ

Auflösung des letzten Rätsels

M U G G B A A E E K B E P E R
A N G E B E R A B F L U S S D E L I K A T R A E T S E L
E K G O R I T U S T U E B E N E R A T E N W T
A U S R E D E L R A V E L S B R E T T D K A M I N
A R T I G O V A T E R N S O L O H M E N U N I
I T R E M U S G I D E A L S T A U N E N U S O L
O R A K E L L M E I S E F A E C H E R N S T E I L
U S E R B E G G E N T R O T T O E L G E R T E K T
G B U E R O I
M I N U S N P S
H I N L S T A A T G E W U E R Z A
M K L E I E S A R E S A S O H L E
W I L L E T A T P S E G L E I E I A R
K O E W I N D E L N A A G O D O S E L E I A R
R A N Z E N U A U S S A G E M O R A L G S U E L Z E
T Y N E H B L A T T H A B E N T R E I F E I S
B P R I M A A L E G E R T B A N A L B R A N D T
K A N N E O I N T E R T B O G E N
B A U E B L U S E G S T I E L H W
U M U E L L R R A D I O L L O A S E
S T A U U P A R A T G L E E R G U T
I F O R E L L E S E M S I G F E E T
W O R T L O S A L G E B R A L E G E N D E
N I A M U N I O N



Die Musiker der Stadtkapelle stießen in der ersten Probe mit Festival-Secco auf das neue Jahr an. BILD: LAMBERT

Klangvolle Raritäten und bekannte Melodien

STADTKAPELLE HEPPENHEIM: Konzert am 31. Januar um 19 Uhr.

Heppenheim. Beste Stimmung herrschte bei den Musikern der Stadtkapelle Heppenheim in der ersten Probe des neuen Jahres. Kein Wunder, denn in wenigen Wochen steht ein besonderes Ereignis im Terminkalender: Am 31. Januar lädt das Orchester zu seinem Konzert „Aufakt ‘26“ in den Festsaal des Hotel-Restaurants „Halber Mond“ ein. Konzertbeginn ist um 19 Uhr.

Das 39-köpfige Orchester hat sich für diesen Abend ein besonders anspruchsvolles Programm vorgenommen. Seit Monaten arbeiten die Musiker unter der Leitung ihres Dirigenten Wilco Grootenboer mit großer Sorgfalt an den ausgewählten Kompositionen. Darunter befinden sich Werke, die eher selten zu hören sind. Stellver-

tretend sei das Stück „And the Rest is Silence“ genannt, das einen Spaziergang durch einen geheimnisvollen Wald auf eindrucksvolle Weise musikalisch widerspiegelt.

Ebenfalls in die Kategorie der musikalischen Raritäten gehört das Werk „Flight“ von Mario Bürki. Die Zuhörer werden dabei auf einen turbulenten Flug mit einer Propellermaschine mitgenommen und dürfen sich auf ein außergewöhnliches Klangerlebnis freuen.

Bekannter dürften hingegen die Melodien aus den Musicals „Das Phantom der Oper“ und „Evita“ sein. Den Titelsong aus „Evita“ wird eine Sängerin, begleitet von der Stadtkapelle, vortragen. Zudem steht mit

dem Stück „Clarinetissimo“ eine Klarinettensolistin im Rampenlicht. Abgerundet wird das Programm durch einen populären Strauss-Walzer sowie die rasanten „Tritsch-Tratsch-Polka“.

„Wir fiebern unserem Konzert entgegen und möchten unsere Zuhörer mit musikalischen Perlen erfreuen“, betont das Vorstandsteam der Stadtkapelle. Karten für das Konzert „Aufakt ‘26“ sind im Stadthaus sowie bei allen Musikern erhältlich. Vor und nach dem Konzert haben die Gäste zudem die Möglichkeit, das kulinarische Angebot des Restaurants im „Halben Mond“ zu nutzen. *red*

W Weitere Informationen gibt es unter www.stadtkapelle-heppenheim.de

Heimat spüren, Zukunft gestalten

NEUJAHRSEMPFANG: OB Manuel Just ruft zu Zusammenhalt auf.

Weinheim. „Gehen wir auf die Suche nach jener positiven Kraft, die uns die Zukunft als gemeinsame Herausforderung begreifen lässt, die wir miteinander meistern können.“ Mit diesen Worten hat Weinheims Oberbürgermeister Manuel Just beim traditionellen Neujahrsempfang in der Stadthalle seine Bürgerinnen und Bürger auf anspruchsvolle Zeiten eingestimmt und zugleich zu hoffnungsvollem, zukunftsorientiertem Handeln motiviert. „Wir müssen dazu Solidarität und Gemeinschaftsgefühl wiederfinden und wieder an uns glauben lernen“, appellierte der Rathauschef.

Heimattage als Vorbild für Zusammenarbeit

Der Empfang stand noch im Zeichen der Heimattage Baden-Württemberg, die nun offiziell abgeschlossen sind. Just zog ein positives Resümee: „Wir haben gezeigt, wie man gemeinsam, konstruktiv und mit breiter Brust Projekte angehen kann – auch bei unterschiedlichen Meinungen.“ Die Heimattage hätten Menschen zusammengebracht und neue Identifikation entfacht. Das Motto „Heimat ist ein Gefühl“ habe die Herzen der Bürgerinnen und Bürger erreicht und sei zu einem gemeinschaftlichen Lebensmotto geworden. Darüber hinaus hinterlassen die Heimat-



Brücken bauen statt Mauern: Kultur, Tradition und gesellschaftliches Engagement prägen den Neujahrsempfang in der Stadthalle. BILD: STADT WEINHEIM

tage nachhaltige Projekte und Aktionen, die Weinheim langfristig stärken und die Stadtgesellschaft bereichern.

Kulturelle Highlights und Traditionen im Fokus

Neben dem politischen Teil des Empfangs prägten auch kulturelle und traditionelle Programmpunkte die Veranstaltung. Die Karnevalsgesellschaft Weinheimer Blüten eröffnete die Feier, und OB Just übergab symbolisch den Rathausschlüssel an Blütenprinzessin Katharina II. und Blütenpräsident Andree Kränzle. Der Kammerchor Weinheim unter Leitung von Norbert Thiemel trug unter anderem die selbst komponierte Weinheim-Hymne vor.

Vertreter der Weinheimer Handwerksinnungen, allen voran Stadtrat Helge Eidt, überreichten dem OB ihre Gaben und betonten die Bedeutung des Handwerks als Rückgrat der Gesellschaft. Auch die Lützel-sachsener Winzerkönigin Amely Stevens und ihre Prinzessinnen unterstrichen die Bedeutung von Vielfalt und Zusammenarbeit: „Wenn wir Brücken bauen statt Mauern, können wir die Zukunft gestalten.“

In seiner Ansprache spannte Manuel Just den Bogen von globalen Entwicklungen bis hin zur kommunalen Ebene. Angesichts der Finanzlage der Stadt betonte er die Notwendigkeit, strukturelle Einsparungen eigenverantwortlich vorzuneh-

men, bevor sie von außen aufgezwungen werden: „Lassen Sie uns gemeinsam entscheiden, für was wir unser knapper werdendes Geld ausgeben und welche Projekte wir priorisieren.“ Gleichzeitig mahnte er gegenseitiges Verständnis und Offenheit in Diskussionen an und unterstrich die Bedeutung kontroverser Debatten für die politische Arbeit in Weinheim. „Aus-sitzen ist für Weinheim noch niemals eine Option gewesen“, erklärte Just.

Nach dem offiziellen Teil nutzten zahlreiche Vereine die Gelegenheit, sich im Foyer zu präsentieren und mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. *red*

ANZEIGE

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.

Der Verlust von Haaren ist eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu

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 lt IQVIA 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

„Seit Beginn der Wechseljahre wurden meine Haare immer dünner und brüchiger und ich hatte das Gefühl meine alte Haarpracht zu verlieren. Vor

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.“

Susanne Schütz
Mediaberaterin **BAZ**

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

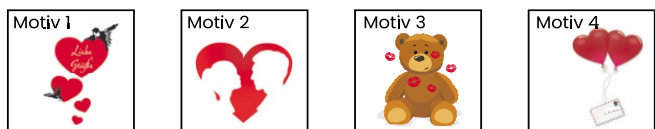
Kontakt:
Telefon: 06252 9667940
Handy: 0172 6061911
susanne.schuetz@baz-verlag.de



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**. 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



Über 60 Ehrenamtliche leisten bei der Notfallseelsorge Bergstraße „Erste Hilfe für die Seele“. In einem ökumenischen Gottesdienst wurden neue Kräfte beauftragt, Hospitierende aufgenommen und langjährig Engagierte für ihren Einsatz gewürdigt.

BILD: MICHAEL RÄNKER

Sie helfen Menschen in Ausnahmesituationen

EHRENAMT: Team der Notfallseelsorge Bergstraße bekommt Verstärkung.

Heppenheim/Bergstraße. Sie leisten „Erste Hilfe für die Seele“ – und sie tun dies ehrenamtlich: Über 60 Frauen und Männer engagieren sich bei der Notfallseelsorge Bergstraße. Nun sind weitere Menschen hinzugekommen. Nach abgeschlossener Ausbildung und Hospitanz wurden sie zur Mitarbeit beauftragt oder – nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss – als künftige Hospitanten aufgenommen.

Den würdigen Rahmen hierfür bildete ein ökumenischer Gottesdienst in der Evangelischen Christuskirche in Heppenheim. Eingeladen hatten Jasmin Setny, kommissarische Leiterin der Notfallseelsorge

Bergstraße und Pfarrerinnen der Evangelischen Kirchengemeinde Heppenheim, gemeinsam mit der stellvertretenden Dekanin Silke Bienhaus sowie Gemeindefreund Michael Held, dem Beauftragten für Notfallseelsorge des Katholischen Bistums Mainz. Der Gottesdienst bot zugleich Gelegenheit, Notfallseelsorgerinnen und Notfallseelsorger für ihre langjährige Mitarbeit zu würdigen.

„Mir obliegt die Ehre, die neuen Menschen einzuführen, die sich entschieden haben, bei uns in der Notfallseelsorge mitzuarbeiten“, erklärte die stellvertretende Dekanin Silke Bienhaus. Sie beauftragte Dr. Isabell Fath, Julia Kupsch, Simone Gra-

der und Iris Wahl nach erfolgter Ausbildung zur Hospitanz. Die vier Frauen, allesamt Mitglieder der evangelischen Kirche, erhielten im Gottesdienst neben einer Urkunde auch ihre Einsatzkleidung.

Anschließend beauftragte die Vize-Dekanin Iris Hombeul von katholischer Seite Matthias Hofmann und Leonhard Einberger, beide Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr, zur Mitarbeit in der Notfallseelsorge. Sie haben sowohl die Ausbildung als auch die Hospitanz erfolgreich abgeschlossen. Als Zeichen ihrer Beauftragung erhielten sie neben einer Urkunde jeweils eine Kerze. Den Eh-

rungsteil leitete Jasmin Setny mit den Worten ein: „Was wäre die Notfallseelsorge ohne euch, die ihr euch an 365 Tagen im Jahr aufmacht, um Bereitschaftsdienste zu übernehmen und Menschen in den schwersten Momenten ihres Lebens beizustehen?“ Umso mehr freue sie sich, auf diejenigen blicken zu können, die bereits ein Jubiläum feiern. Mit der Engelurkunde ausgezeichnet wurden Kirstin Young, Sabine Geiger, Andreas Hennes, Sigrun Kaiser, Julia Lading, Birgit Schleep, Aleksandar Trobonjaca, Matthias Wollenweber und Constanze Schön. Für ihr 15-jähriges Engagement erhielt Annette Siegel

zusätzlich zur Engelurkunde ein Buch. Im Namen des Landkreises Bergstraße dankte der ehrenamtliche Kreisbeigeordnete Philipp-Otto Vock den Notfallseelsorgerinnen und Notfallseelsorgern für ihren Einsatz. Vock war in Vertretung von Landrat Christian Engelhardt und in Begleitung des Kreistagsvorsitzenden Joachim Kunkel gekommen. „Der Kreis Bergstraße ist stolz auf Sie“, zollte er den Ersthelfern für die Seele Lob und Respekt. „Die Notfallseelsorge ist ein unverzichtbarer Teil der Rettungskette.“

Musikalisch gestaltet wurde der Gottesdienst von Helmut Vorschütz am Klavier. *red*

„Demenz geht uns alle an“

SEMINAR IN HEMSBACH

Hemsbach. Die Häufigkeit demenzieller Erkrankungen, wie Alzheimer und verwandter Krankheitsbilder, nimmt zu, und bislang gibt es keine Heilungsmöglichkeiten. Demenz bedeutet für Betroffene, Angehörige und die Umgebung eine langfristige Herausforderung, die oft auch intensive Pflege erfordert. Damit stehen vor allem Angehörige vor zahlreichen Fragen: Wie erlebt ein Demenzerkrankter seine Umgebung? Kann ich eine Demenz erkennen und wer stellt die Diagnose? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wie gehe ich im Alltag mit einem Demenzerkrankten um? Wie kann ich mich und meine Familie auf die Situation vorbereiten? Wo finde ich Hilfen, Beratung und Unterstützung, und wie lassen sich Pflegeleistungen finanzieren und beantragen? Wer entlastet die pflegenden Angehörigen?

Aber auch Nachbarn, Verwandte und alle Mitbürgerinnen und Mitbürger, die einem Demenzerkrankten begegnen, fühlen sich häufig hilflos. Deutschlands größter Pflegedienst ist nach wie vor die Fami-

lie, und häusliche Pflege ist ein Rund-um-die-Uhr-Job. Um die Belastung zu verdeutlichen, spricht man manchmal vom „36-Stunden-Tag“. Deshalb sind Hilfe und Unterstützung dringend notwendig.

Die Evangelische Sozialstation in Hemsbach bietet in Zusammenarbeit mit der IKK ein achteiliges Seminar zum Thema „Demenz und Pflege“ an, das das Thema umfassend beleuchtet. Geleitet wird das Seminar von Manuela Bingen, Lehrerin im Gesundheitswesen und Fachkraft für Demenz. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, insbesondere betroffene Angehörige.

Die Kurstermine sind vom 10. Februar bis 31. März, jeweils dienstags von 19 bis 20.45 Uhr, an der Evangelischen Sozialstation in Hemsbach, Ahornstraße 16. Die Teilnahme ist kostenlos.

mss

Anmeldungen sind ab sofort telefonisch unter 06201 / 8 43 99 20 oder per E-Mail an info@sozialstation-hemsbach.de möglich.



Am Friedhof Lützelachsen entstehen artenreiche Blumenflächen, mehr Platz für Bäume und ein Beitrag zum besseren Stadtklima.

BILD: STADT WEINHEIM

Asphalt raus, Grün rein

FRIEDHOF: Mehr Raum für Bäume, Blumen und Grünpflege.

Weinheim. Wo immer es möglich ist, entsiegelt die Grünflächenabteilung der Stadt ehemals asphaltierte Flächen, um sie zu begrünen. Dies verbessert nicht nur das Stadtbild, sondern wirkt sich auch positiv auf das Stadtklima aus. So geschehen jetzt am Friedhof in Lützelachsen. Dort wurden rund 65 Quadratmeter Asphalt

und Beton entfernt und durch eine Schotterrasen-Tragschicht ersetzt.

Die sechs älteren Linden haben nun mehr Platz für ihre Wurzeln, und die neu gewonnene Grünfläche wurde mit einer artenreichen Blümmischung aus heimischen Pflanzen eingesät. Um die jungen Ansaaten zu

schützen und zu verhindern, dass Fahrzeuge die Flächen befahren, wurden sechs Baumschutzbügel aufgestellt. Ein positiver Nebeneffekt der Arbeiten: Im ehemaligen Asphalt wurden gleichzeitig Stolperstellen beseitigt, die durch das Wurzelwerk der Bäume entstanden waren. *red*



„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.

Dein Song, dein Smartphone, dein PC

COMPUTER CLUB WEINHEIM: Praxisnahe Kurse für Einsteiger.

Weinheim. Der Computer Club Weinheim e.V. unterstützt Interessierte dabei, die digitale Welt sicher und kompetent zu nutzen. Mit einem abwechslungsreichen Kursangebot im Februar 2026 richtet sich der Verein an Einsteigerinnen und Einsteiger, die Neues lernen, Berührungängste abbauen und mit Freude digitale Kompetenzen erwerben möchten. Ob Smartphone, Computer oder Künstliche Intelligenz – praxisnah und verständlich werden die Grundlagen vermittelt.

„Android Smartphone & Tablet für Einsteiger“

Im Kurs „Android Smartphone & Tablet für Einsteiger“, der ab dem 2. Februar jeweils montags und mittwochs von 16.30 bis 18 Uhr über fünf Nachmittage stattfindet, lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen ihres eigenen Geräts kennen. Unter anderem werden Telefonieren und Nachrichten schreiben, Apps installieren und wieder entfernen, Kontakte und Termine anlegen, Fotos und Videos

aufnehmen, bearbeiten und ordnen, der Speicher pflegen sowie Internetrecherche, Navigation und Sicherheit geübt. Ziel ist es, dass die Teilnehmer ihr Android-Gerät sicher und entspannt nutzen können. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet unbedingt zum Kurs mit.

„Künstliche Intelligenz: Dein Song mit KI“

Am 13. Februar von 14 bis 16 Uhr bietet der Computer Club Weinheim einen besonderen Workshop unter dem Motto „Künstliche Intelligenz: Dein Song mit KI – persönlich, einzigartig, unvergesslich!“ an. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, mit ChatGPT individuelle Songtexte zu erstellen – sei es für Geburtstage, als Dankeschön, für den neuen Job oder als romantischen Love Song. Anschließend wird mit Suno die passende Musikkrichtung gewählt, der Text eingegeben und sofort der eigene Song gehört. Dieser kreative Workshop verbindet Technik und Musik auf einfache, faszinieren-

de und unvergessliche Weise.

Windows 11 kennenlernen

Für alle, die neu am Computer sind oder ihre Grundlagen festigen möchten, startet ab dem 19. Februar der Windows 11 Einsteigerkurs. Dieser findet donnerstags von 18.30 bis 21.15 Uhr über fünf Abende statt. Die Teilnehmenden lernen Windows 11 von Grund auf kennen, verstehen die Bedienung von Desktop, Apps, Fenstern und Dateien, den Explorer zur Organisation von Dateien und Ordern, die Nutzung von Suchfunktionen, Kontextmenü und Zwischenablage sowie die individuelle Anpassung von Startmenü, Taskleiste und Design. Ergänzt werden die Inhalte durch wichtige Einstellungen zu Bildschirm, Maus und System sowie optional nützliche Apps und praktische Funktionen. *red*

i Die Teilnehmerzahl für alle Kurse ist begrenzt. Interessierte werden daher gebeten, sich rechtzeitig über die Homepage des Computer Club Weinheim e.V. unter www.c-c-w.de/home anzumelden.

Kleine Schafe, große Wirkung

„LANDSCHAFT IN BEWEGUNG“: Weinheim gewinnt bei Wettbewerb Fördermittel.

Weinheim. Das Regionalparkforum, das erneut im Zeughaus der „rem Museen“ in Mannheim stattfand, hat sich mittlerweile als etabliertes Format etabliert, um Strategien zur Freiraum- und Landschaftsentwicklung vorzustellen. Bei der von dem Verband Region Rhein-Neckar ausgerichteten Veranstaltung steht die Weiterentwicklung der zehn großen Landschaftsräume der Region Rhein-Neckar im Mittelpunkt. Das Forum bietet als Teil des regionalen Entwicklungsprojekts „Regionalpark Rhein-Neckar“ eine Plattform zum Austausch und zur gemeinsamen Ideenfindung, an der sowohl die Region als auch kommunale Partner und weitere Akteure beteiligt sind.

Höhepunkt der diesjährigen Veranstaltung war die Prämierung der Gewinner des achten Wettbewerbs „Landschaft in Bewegung“. Alle Kommunen in der Metropolregion Rhein-Neckar waren aufgerufen, Landschafts- und Grünprojekte mit regionalem Mehrwert einzureichen, die dazu beitragen, die zehn großen Landschaftsräume weiter aufzuwerten.

Der Genial Regional Verein und die Stadt Weinheim freuten sich, beim Wettbewerb „Land-



Dank des innovativen Projekts von Beate Weis werden Kinder, Natur und Landschaft in der Region Rhein-Neckar zusammengebracht.

BILD: STADT WEINHEIM

schaft in Bewegung“ eines der vier ausgezeichneten Projekte eingereicht zu haben: „Die goldenen Mäulchen vom Blütenweg“ ist ein Projekt zur Erprobung eines bildungsorientierten Verleihsystems für Ouessant-

dieses Landschaftspflege-Projekts in Weinheim eingesetzt werden, erklärte Antje Beckmann, Umweltbeauftragte der Stadt Weinheim und Geschäftsführerin des Vereins Blühende Bergstraße. *red*



Der Schulhof wurde zur Winter-Spielzone: Bewegung, Spaß und respektvolles Miteinander stehen im Vordergrund.

BILD: BESIER

Wenn Schnee verbindet statt trennt

SCHULE: Pausen verbinden Spaß mit pädagogischem Lernen.

Weinheim. Schnee auf dem Schulhof bedeutet für viele Kinder und Jugendliche vor allem eines: Spaß. An der Friedrich-Realschule wurde dieser Impuls bewusst aufgegriffen. Statt eines pauschalen Schneeballverbots entschied sich die Schule für einen pädagogisch begleiteten Mittelweg. In den Schneepausen war das Werfen von Schneebällen erlaubt – jedoch unter einer klaren Regel: Gezielt wurde ausschließlich auf festgelegte Ziele und nicht auf Mitschüler. So verwandelte sich der Schulhof der Friedrich-Real-

schule in den Pausen kurzerhand in eine Winter-Spielzone. Mit definierten Zielpunkten konnten sich die Jugendlichen austoben, ohne dass jemand zu Schaden kam. Der Winterspaß blieb erhalten, gleichzeitig wurden Rücksichtnahme, Fairness und Verantwortungsbewusstsein eingeübt und gestärkt.

Dieses Vorgehen steht exemplarisch für den pädagogischen Ansatz der Friedrich-Realschule. Regeln sollen hier ermöglichen und nicht nur einschränken. Kinder und Jugendliche lernen Verantwortung nicht al-

lein durch Verbote, sondern durch klar strukturierte Freiräume, in denen sie ihr eigenes Handeln steuern und reflektieren können.

Das Ergebnis war deutlich sichtbar: viel Bewegung, fröhliche Gesichter und ein respektvolles Miteinander auf dem Schulhof. Die Schneepausen zeigten eindrucksvoll, dass Sicherheit und Spaß kein Widerspruch sein müssen, wenn Schule mit Augenmaß handelt und Vertrauen in ihre Schüler setzt. *red*

In Reihenhäus eingebrochen

Weinheim. Zwischen 6. und 10. Januar ist in ein Reihenhäus im Weinheimer Wohnbezirk Stahlbad eingebrochen worden. Unbekannte Täter verschafften sich zunächst über die Rückseite des Anwesens in der Breslauer Straße Zugang, indem sie eine Gartentür aufbrachen. Anschließend begaben sie sich zur Terrasse, hebelten dort die Terrassentür auf und drangen in die Wohnräume ein. Im Inneren des Hauses durchwühlten die Eindringlinge Schränke und Schubladen in allen Räumen. Ob und welche Gegenstände entwendet wurden, ist noch unklar und Gegenstand der weiteren Ermittlungen. Zeugen, die im genannten Zeitraum verdächtige Beobachtungen gemacht haben oder sachdienliche Hinweise geben können, werden gebeten, sich unter der Rufnummer 0621/ 1 74 44 44 zu melden. *pol*



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.

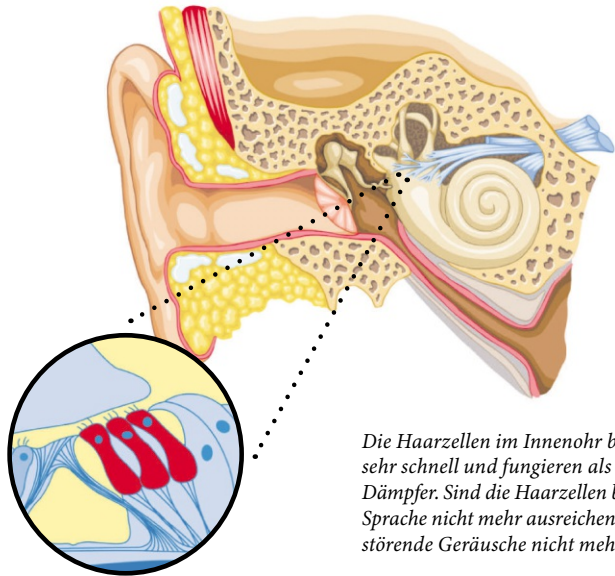
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barauszahlung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Informationen zum Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten finden Sie unter: baz-medien.de/datenschutz
Mitarbeiter der Badischen Anzeigen Verlags-GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

BAZ

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, Gesprächen 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.



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.

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 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.

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

„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





Beim traditionellen Neujahrsschießen des Sportschützenvereins Hemsbach stach ein Teilnehmer besonders hervor: Fritz Hennig sicherte sich den Pokal für die erste Hunderter-Serie im Jubiläumsjahr.

BILD: SSV HEMSBACH

Vorfreude auf 100-Jahr-Feier steigt

SSV HEMSBACH: Vereinsmitglieder eröffnen 2026 mit Neujahrsschießen.

Hemsbach. Am 9. Januar eröffnete der Sportschützenverein Hemsbach das neue Jahr mit dem traditionellen Neujahrsschießen. Unter dem Motto „Jeder bringt, jeder nimmt“ kamen die Mitglieder ab 18 Uhr zusammen, um einen sportlichen und zugleich geselligen Abend zu verbringen. Die Veranstaltung bot nicht nur einen gelungenen Start ins Jahr, sondern auch Motivation für die kommenden

Monate – insbesondere mit Blick auf die bevorstehende 100-Jahr-Feier des Vereins. Die Stimmung war durchweg gelassen und fröhlich. Insgesamt 31 Starter traten an und schossen auf zehn Meter im Dartscheiben-Modus, was für Abwechslung und Spaß sorgte. Ein besonderer Höhepunkt war die erste Hunderter-Serie im Jubiläumsjahr, die Fritz Hennig erzielte. Für diese Leistung er-

hielt er den Pokal „Erste Hunderterserie im Jubiläumsjahr“. Die Punkte wurden von Ober-sportleiter Thomas Schmitt vorgelesen, der die Teilnehmer der Reihe nach aufrief, damit sie sich ein Geschenk vom reich gedeckten Tisch aussuchen konnten. Bei der Gesamtpunktzahl hatte Martin Kloke die Nase vorn und durfte als Erster ein Geschenk auswählen, gefolgt von Holger Schleser und Chris-

tian Weithofer. Anschließend wurden die Mitbringsel gemeinsam genossen – ein schöner Abschluss des Abends. Das Neujahrsschießen war somit nicht nur ein sportlicher Wettbewerb, sondern auch ein gelungener Auftakt für ein Jahr voller Ereignisse. Mit guter Stimmung und Vorfreude auf das große Jubiläum blickt der Verein optimistisch in die Zukunft.

mss

Dammweg für mehrere Wochen dicht

NEUBAU DER K 4229: Straße für acht Wochen gesperrt.

Weinheim. In Sulzbach kommt es zu einer mehrwöchigen Sperrung des Dammwegs. Grund dafür ist der Neubau der Kreisverbindungsstraße K 4229 zwischen Weinheim und Laudenbach, die vor zehn Jahren eingeweiht wurde. Bereits damals wurden Maßnahmen – unter anderem zur möglichst gerechten Grundstücksaufteilung – angeordnet, die nun nach und nach umgesetzt werden. In den kommenden Wochen stehen unter anderem die Entsigelung einzelner Feldwege sowie die Modernisierung und Verbreiterung des Dammwegs zwischen dem Anschluss an die Kreisverbindungsstraße und der Autobahnhunterführung an. Darüber hinaus wird auch die Straße „Magdacker“, die Zufahrt unter anderem zum Sulzbacher Sportplatz, modernisiert.

Im Rahmen dieser Straßenbaumaßnahme muss der Dammweg in diesem Abschnitt für etwa acht Wochen vollständig gesperrt werden. Die Sperrung und die dafür erforderliche Umleitung sind seit vergangenen Dienstag, 13. Januar, eingerichtet. Von der Sperrung betroffen sind einzelne private Anlieger, zwei Vereinsanlagen in Sulzbach, eine technische Einrichtung sowie der Gewerbebetrieb Entsorgungsfirma Bauer, von dem ein intensiver regelmäßiger Schwerlastverkehr ausgeht.

Die Umleitung des Verkehrs gestaltet sich entsprechend



Die Sperrung hängt mit den Modernisierungsarbeiten an der Kreisverbindungsstraße zwischen Weinheim und Laudenbach zusammen.

BILD: STADT WEINHEIM

schwierig, da die Feldwege für den regelmäßigen Begegnungsverkehr nicht geeignet sind, wie die Verkehrsabteilung im Weinheimer Rathaus mitteilt. Daher wurde eine Einbahnregelung ausgearbeitet: Die Zufahrt zu den betroffenen Anliegern erfolgt von der K 3110 über die Bohäckersiedlung westlich der Autobahn. Die Abfahrt erfolgt in Richtung Süden durch die Weinheimer Feldgemarkung entlang der Weschnitz und mündet in der Wormser Straße/Händlerstraße wieder ins reguläre Straßennetz.

Auch Rad- und Fußgänger sind von der Sperrung betroffen. Für sie wird eine Umleitung parallel zur K 4229 ausgewie-

sen. Ein Abschnitt entlang der neuen Weschnitz wird vollständig für Fußgänger und Radfahrer gesperrt. Pascal Martiné von der Weinheimer Verkehrsabteilung betont: „Uns ist bewusst, dass die Sperrung für alle Beteiligten einen erhöhten Aufwand bedeutet. Daher wurde darauf geachtet, dass sich die großräumige Umleitung nur auf den unbedingt notwendigen Zeitraum beschränkt.“ Die vorbereiteten Arbeiten sowie die anschließende Umsetzung erfolgen mit einer kleinräumigen Umleitung, um die Beeinträchtigungen so gering wie möglich zu halten.

red

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 vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:

Lindaven
(PZN 14264889)

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 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 schnell! – 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 Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
(PZN 00793839)

Spalt Forte ist ein Arzneimittel, das Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel enthält. Es wird zur Behandlung von Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Die Kapsel wird mit Wasser eingenommen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

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

Ankommen in Weinheim

INTERVIEW: Wie Christel Meppelink in der Stadt neue Freundschaften schloss und ihre Lebensqualität steigerte.

Weinheim. Mit zunehmendem Alter stellt sich für viele Menschen die Frage, wie sie ihren letzten Lebensabschnitt gestalten möchten und wo sie im Alter leben können, ohne einsam zu werden. Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich, in der Nähe ihrer Familie zu sein, zögern jedoch, ihre vertraute Umgebung gegen das Unbekannte einer neuen Stadt einzutauschen. Christel Meppelink hat diesen Schritt vor zwei Jahren gewagt und ist inzwischen in Weinheim bestens angekommen. Der Weinheimer StadtseNIorenrat hat sie gefragt, wie ihr das gelungen ist.

Frau Meppelink, was war für Sie die größte Herausforderung, als Sie an den Wohnort Ihrer Tochter gezogen sind?

Christel Meppelink: Ich habe mir natürlich Sorgen gemacht, ob ich in meinem Alter noch neue soziale Kontakte finden und Aktivitäten entdecken kann, die mich erfüllen und mir Freude bereiten. In meiner früheren Heimat war ich gut vernetzt und hatte einen festen Freundeskreis.

Was haben Sie unternommen, um neue Menschen kennenzulernen und Freizeitbeschäftigungen zu finden?

Meppelink: Zunächst habe ich gemeinsam mit meiner Tochter im Internet recherchiert und dabei herausgefunden, dass es hier eine Gruppe gibt, die sich wöchentlich zum DoppelkopfsPIelen trifft – ein Kartenspiel, das ich auch in meiner alten Heimat regelmäßig gespielt habe. Bei der Recherche hat mir geholfen, dass ich recht gut mit digitalen Medien vertraut bin.

Irgendwann sind Sie dann auch auf den Weinheimer StadtseNIorenrat gestoßen.

Meppelink: Ja, das stimmt. Beim Neubürgerempfang im Rathaus erhielt ich bereits wertvolle Hinweise zu städtischen und sozialen Institutionen, an die man sich als Senior wenden kann. Einer meiner Doppelkopf-MitSpieler, der im StadtseNIorenrat aktiv ist, hat mich zudem auf die vielfältigen Angebote des SSR aufmerksam gemacht. Über die Homepage und die Sprechstunde des SSR konnte ich dann herausfinden, welche Aktivitäten mich besonders interessieren.

Und sind Sie fündig geworden?

Meppelink: Ja, gleich mehrfach.



Siggi Freund (links) vom StadtseNIorenrat Weinheim und Christel Meppelink. Sie berichtet, welche Angebote und Tipps älteren Neubürgern helfen, sich in Weinheim einzuleben.

BILD: SSR

Ich nehme regelmäßig am Gesellschafts-Spielenachmittag teil und engagiere mich einmal pro Woche ehrenamtlich als Lesebegleiterin. Wir helfen Grundschulkindern beim Lesenlernen, was mir besonders viel Freude bereitet. Durch den Austausch mit anderen Lesebegleiterinnen und -begleitern entstehen immer wieder neue Kontakte. Außerdem gab es ein Ehrenamtstreffen mit abwechslungsreichem Programm, das die Stadt organisiert hat.

Das Ehrenamt gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Sie haben noch weitere Ehrenämter?

Meppelink: Ja, das stimmt. Vor einigen Monaten las ich in der Zeitung, dass das Bodelschwingh-Heim ehrenamtliche Helfer sucht, die den Bewohnern Unterhaltung und Gespräche anbieten und ihnen vor allem auch Aufmerksamkeit schenken. Die Bewohner des Heims haben ein ganz besonderes Bedürfnis nach emotionaler Zuwendung. Sie wollen sich mitteilen, wollen hören

und gehört werden. Wir wissen ja alle, dass Einsamkeit im Alter ein großes Problem sein kann. Es ist erstaunlich, wie viel Freude man durch regelmäßige Besuche schenken kann. Viele der Bewohner sind ans Bett gebunden und schon deshalb hauptsächlich allein, zumal nicht jeder Bewohner von Angehörigen oder Bekannten besucht wird.

Seit kurzem sind Sie auch Demenzbegleiterin. Das ist Neu-land für Sie.

Meppelink: Ja, in dieser Richtung habe ich noch keine Erfahrungen gesammelt. Ich habe über die Presse erfahren, dass an einer Demenzbegleitung Interessierte gesucht werden, und mich daraufhin bei den entsprechenden Ansprechpartnern gemeldet. Ich stehe noch am Anfang dieser Aufgabe und bin gespannt, welche Möglichkeiten es gibt, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen. Das scheint mir eine sehr erfüllende Aufgabe zu sein.

Finden Sie die Angebote für Senioren in Weinheim ausrei-

chend?

Meppelink: Nach meiner Erfahrung ist das absolut so. Mit ein wenig Eigeninitiative kann jeder Aktivitäten, Gruppen und Kontakte finden, um den Alltag abwechslungsreich und erfüllend zu gestalten. Neben dem StadtseNIorenrat bieten auch andere Institutionen gesellige Treffen an, besonders die Kirchen. Es gibt beispielsweise den Kaffeeball mit Tanz, an dem ich auch schon teilgenommen habe. Außerdem gibt es kulturelle Angebote, wie den Theaterbus oder

den Kulturpass der Stadt, mit dem man vergünstigt oder manchmal sogar kostenlos kulturelle Veranstaltungen besuchen kann.

Haben Sie einen Tipp für ältere Neubürger, wie sie sich an das neue Zuhause gewöhnen können?

Meppelink: Es lohnt sich auf jeden Fall, Kontakt mit dem StadtseNIorenrat oder anderen sozialen Institutionen aufzunehmen, den Veranstaltungskalender der Tageszeitung aufmerksam zu studieren und das Kulturbüro der Stadt aufzusuchen.

Gibt es etwas, das Sie bei dem vielfältigen Angebot für Senioren vermissen?

Meppelink: Da ich sehr gerne lese, würde ich mich über eine Literatur- oder Lesegruppe freuen, in der man sich mit Gleichgesinnten über Bücher austauschen kann.

Wie wir aus dem Gespräch entnehmen, fühlen Sie sich in Weinheim sehr gut aufgenommen.

Meppelink: Das kann ich bestätigen. Weinheim ist mir inzwischen schon zu einem großen Teil Heimat geworden, allerdings habe ich mich auch wirklich aktiv bemüht, Fuß zu fassen. Ein gewisses Maß an Eigeninitiative ist dazu nötig, aber wenn man die angebotenen Beratungen und Angebote nutzt, wird man schnell fündig.

Wir danken Ihnen für das Gespräch und hoffen, dass andere ältere Neubürger sich ermutigt fühlen, ein Teil des geselligen Lebens in Weinheim zu werden. Aber vielleicht haben auch alteingesessene Weinheimer durch Frau Meppelinks Schilderungen Anregungen erhalten, um ihr Leben aktiv in Gesellschaft Gleichgesinnter zu gestalten.

red

Wo man singt, da lass dich nieder

MGV LIEDERKRANZ HEMS- BACH: Männerchor sucht Verstärkung.

Hemsbach. Nach Beendigung der Weihnachtsferien und der harmonisch verlaufenen Generalversammlung, bei der das Veranstaltungs- und Jahresprogramm für 2026 festgelegt wurde, startet der Männergesangsverein Liederkranz Hemsbach in sein 159. Vereinsjahr. Am vergangenen Montag begann der Chor wieder mit den Singstunden und Chorproben.

Unter der Leitung der Dirigentin Chordirektorin Edith Schmitt probt der Männerchor wöchentlich montags um 20.30 Uhr im Saal des Luthersaals der Christuskirche in der Goethestraße. Das Repertoire des Chores umfasst vielseitige alte und moderne Chorliteratur.

Der Männerchor besteht derzeit aus 20 aktiven Sängern. Zur Verstärkung und Verjüngung des Ensembles werden dringend weitere Sänger gesucht, um den Chor auch künftig singfähig zu erhalten. Interessierte Musik- und Sangesfreunde sind daher herzlich eingeladen, an den wöchentlichen Chorproben und Singstunden teilzunehmen. Anpassungsschwierigkeiten sind dabei kaum zu erwarten, denn die

Sänger sind jedem gegenüber aufgeschlossen und es herrscht eine gute Kameradschaft. Ein altes Sprichwort sagt: „Wo man singt, da lass dich nieder, böse Menschen haben keine Lieder.“ Wissenschaftlich belegt ist zudem, dass Singen die Gesundheit fördert und Geist sowie Seele stärkt.

Auch ehemalige Sänger sind aufgerufen, sich wieder aktiv in das Vereinsleben einzubringen. Der Männerchor kann nur dann weiterbestehen, wenn zeitnah Verstärkung erfolgt. Mitglieder und ehemalige Sänger werden daher gebeten, zu prüfen, ob sie nicht wieder aktiv im Chor mitwirken möchten. Der Stellenwert des ältesten kulturtragenden Vereins in Hemsbach wird nicht nur durch das gesellschaftliche Vereinsleben, sondern insbesondere durch die musikalischen Auftritte des Männerchores geprägt.

Eine Schnupperstunde beim MGV Liederkranz Hemsbach bietet die ideale Gelegenheit, dies einmal auszuprobieren – schließlich gilt sprichwörtlich: „Probieren geht über Studieren.“

red

Gemeinsam statt einsam

FRÜHSTÜCK IN HEMS- BACH: Jetzt anmelden.

Hemsbach. Auch im neuen Jahr findet wieder das beliebte Frühstück des StadtseNIorenrats Hemsbach statt. Am Dienstag, 27. Januar, ab 9 Uhr lädt das Team um den StadtseNIorenrat gemeinsam mit der AWO in den Multifunktionsraum in der Schlossgasse 39 in Hemsbach ein.

Geboten wird ein abwechslungsreiches Frühstücksbüfett mit leckeren Variationen, das nicht nur Senioren, sondern auch Junggebliebene und Freunde anspricht. Eingeladen sind Bürger jeden Alters und je-

der Nationalität, die gerne neue Bekanntschaften knüpfen, etwas gemeinsam unternehmen oder einfach über „Gott und die Welt“ plaudern möchten. Das Frühstück bietet eine Gelegenheit, aus der Einsamkeit herauszukommen, sich zu unterhalten, zuzuhören und einfach dabei zu sein – in gemüthlicher und entspannter Atmosphäre.

Verbindliche Anmeldungen werden ab sofort von Elke Wörmann-Wiese unter der Telefonnummer 06201/ 7 83 72 42 entgegengenommen.

red

Im Alter finanziell abgesichert

Heppenheim. Die Kreisvolkshochschule Bergstraße bietet am Dienstag, 20. Januar, von 18.30 bis 20.30 Uhr im Haus In-ForGen, Kalterer Straße 25 in Heppenheim, einen Kurs zur

Altersvorsorge an. Themen sind unter anderem die aktuelle Vorsorge, mögliche Rentenlücken und staatliche Förderungen. Anmeldung unter der Telefonnummer 06251/ 17 29 60.

red

GOLDANKAUF

Wir kaufen zu **hohen Preisen** an:

Goldschmuck

Bruch- & Altgold

Zahngold

Münzen & Barren

Altsilber

Luxus- & Golduhren

Edelsteine

Luxustaschen

Silberbesteck

Zinn

Ihre Vorteile:

- Sofortige Wertermittlung
- Barauszahlung direkt vor Ort oder Echtzeitüberweisung
- Transparente Abwicklung
- Hoher Goldkurs
- Kompetente Beratung

Die Goldwaage
Rohrbacher Str. 44
69115 Heidelberg

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 11:00 – 18:00 Uhr
Sa: 11:00 – 15:00 Uhr

T 06221 – 360 77 00
www.goldwaage-heidelberg.de

Google ★★★★★

Jetzt von hohen Kursen profitieren!

So geht's:

- 1 Wertgegenstände zu uns bringen.
- 2 Unverbindliches Angebot erhalten.
- 3 Betrag vor Ort auszahlen lassen.