



Benefizkonzert

Insgesamt 8.000 Euro für Kinder und Familien in der Region gesammelt. **► Seite 4**

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
SINSHEIM – KRAICHGAU

AUSGABE 6725

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

16./17. JANUAR 2026

SINSHEIM – EPPINGEN – ANGELBACHTAL – MECKESHEIM



Start in Klasse 5

Eppingen. Wer ist auf der Suche nach der idealen Schule für sein Kind für Klasse 5? Die Hellbergsschule Eppingen lädt am Mittwoch, 21. Januar, um 19 Uhr zu einem Infoabend in die Aula (Pavillon 5) ein. Vorgestellt wird die Gemeinschaftsschule für die Sekundarstufe ab Klasse 5 – interessierte Eltern sind herzlich willkommen.

DIGITAL LESEN

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

INHALT

Freizeit Tipps	2
Lokales	3-10
Winterglücken	6



Im Jugendhaus Sinsheim beginnt der Einlass zur Friday Night Session am Freitag, 23. Januar, um 18.30 Uhr, ab 20 Uhr stehen Live-Rap-Acts auf der Bühne. BILD: LAURO OLBERT

Freshe Beats im Jugendhaus

FRIDAY NIGHT SESSION: Live-Rap-Acts aus der Region und Open-Mic-Freestyle am 23. Januar.

Sinsheim. Das Sinsheimer Jugendhaus startet am Freitag, 23. Januar, wieder mit „freshe Beats“ ins neue Jahr. Die Friday Night Session findet bereits zum dritten Mal im Wiesental statt.

Live-Rap aus der Region
Nachdem die Rap-Edition der Friday Night Session im vergan-

genen Jahr ein voller Erfolg war, steht auch zu Beginn dieses Jahres ein Abend mit verschiedenen Live-Rap-Acts aus der Region an. Die Künstler bringen mit Skills, Flow und Energie die Bühne zum Beben.

Im Anschluss ist eine Open-Mic-Freestyle-Session geplant, bei der alle, die Lust haben, mitmachen können. Der Einlass

beginnt um 18.30 Uhr im Jugendhaus in Sinsheim. Ab 20 Uhr treten die Künstler auf. Der reguläre Eintritt kostet fünf Euro, ermäßigt drei Euro (Schülerinnen und Schüler, Studierende und Auszubildende). Die Veranstaltung ist als unvergessliches Event im Jugendhaus Sinsheim angekündigt. **red**

Fördermittel für Ideen

LEADER KRAICHGAU: Informationen zur Landschaftspflegerichtlinie.

Angelbachtal. Die Geschäftsstellen von LEADER Kraichgau, dem Landschaftserhaltungsverband Landkreis Karlsruhe sowie dem Landschaftserhaltungsverband Rhein-Neckar laden am Donnerstag, 22. Januar, zu einer Informationsveranstaltung zur Landschaftspflegerichtlinie ein. Beginn ist um 18 Uhr im Bürgersaal des Rathauses Angelbachtal.

Möglichkeiten im Überblick

Im Rahmen der Veranstaltung werden die verschiedenen Fördermöglichkeiten im Bereich der Landschaftspflegerichtlinie

vorgestellt. Anhand ausgewählter, bereits geförderter Projekte erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick. Beispielsweise stehen die Themen Streuobst, Trockenmauern und Landschaftspflegemaschinen im Fokus, darüber hinaus werden jedoch auch weitere Förderthemen und Einsatzbereiche der Landschaftspflegerichtlinie erläutert.

Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die sich über Fördermöglichkeiten zur Pflege und Entwicklung der Kulturlandschaft

informieren möchten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung und Projektauftrag

Eine Anmeldung ist bis einschließlich 19. Januar per E-Mail an veranstaltungen@kraichgau-gestalte-mit.de oder telefonisch unter der Nummer: 07265/912021 erforderlich. Der nächste Projektauftrag findet vom 12. Januar bis 29. März statt. Interessierte Kommunen, Vereine und Projektträger können sich bereits jetzt von der LEADER-Geschäftsstelle beraten lassen. **ug/lead**

ŠKODA BUFFET

GENUSS, BEGEGNUNG & GUTE TRADITION

Herzliche Einladung zum Škoda Buffet!
Starten Sie mit uns genussvoll in den Tag. Freuen Sie sich auf ein gemütliches Frühstück, frische Waffeln und gute Gespräche.

Highlight:
Besuchen Sie unseren neuen Standort in Sinsheim!

Wir freuen uns auf Sie in:

- Sinsheim
- Heilbronn (Kreuzenstraße)
- Bad Rappenau

ASW AUTOMOBILE

WANN?
AM 24.01.2026
10:00 – 16:00 UHR

FRÜHSTÜCK + WAFFELN

Dr. med. Nadja Weber
Privatpraxis

Neu in Eppingen

Tätigkeitsschwerpunkt:
Osteopathie, Schädel-Akupunktur (YNSA), Posturologie (Haltungsreprogrammierung)

Behandlung kassenunabhängig – gegen Privatrechnung

Weinbrennerstr. 11
75031 Eppingen
Tel. 0175 - 624 49 18
www.osteo-drweber.de

Neue Küche !

Zuverlässig preisbewusst in der Region

Geiß MÖBEL

Ludwig Geiß GmbH & Co. KG

74927 Eschelbronn Industriestr. 32 06226/95060

Für Küchenplanung und Beratung empfehlen wir Terminvereinbarung

Sonntags **freie Umschau** 13.00 - 17.00 Uhr ohne Verkauf

ALLES RUND UM DIE HOCHZEIT

HOCHZEITS SPEKTAKEL

SAMSTAG
13.17.30 Uhr
SONNTAG
11-16.30 Uhr

1000€ GUTSCHEIN gewinnen

24./25. JANUAR
HARMONIE HEILBRONN

Infos unter: www.max-events.de

WINTER- WOCHEN

IMAX-Doku geschenkt bei Kauf eines Museums-Pass

12. JANUAR – 27. MÄRZ 2026

Technik Museen Sinsheim Speyer

ZUSTELL-SERVICE

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



NOTRUF

Polizei
110
Feuerwehr/Rettungsdienst
112
Einheitliche Behördennummer
115
Kinder- und Jugendtelefon
0800/ 111 0333
Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl/19 292
Zahnärztlicher Notdienst
06221/ 254 4917
Kreiskrankenhaus Sinsheim
07261/ 66-0
Opfernotruf
01803/ 343 434
Telefonseelsorge
0800/111 0111
Suchthilfe
06252/ 700 590
Tierklinik
07261/ 135 95
Pflegestützpunkt
06221/ 522 2622
Wasserversorgung
07261/ 404 881
Baubetriebshof
07261/ 404 880
AVR Zentrale Auftragsannahme
07261/ 9310
Frauen in Not
08000/ 116 016

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



Ursula Gross

Telefon: 07261/ 976 386

E-Mail:
ugross-redaktion@t-online.de



An einem sehr windigen Tag haben der kleine Hase, genannt Ritter Freund, und der Holunderbär viel Spaß miteinander.

BILD: URSULA GROSS

Die große Pechsträhne

HASE UND HOLUNDERBÄR: Ein neues Abenteuer über ein verglücktes Unglück.

Helmstadt. Die Werkstattbühne Helmstadt lädt am Sonntag, 25. Januar, 15 Uhr ein, zu einem Theaterstück über Glück und Unglück, Abenteuer, Freundschaft und Mut, mit viel Humor, etwas Musik und einer kleinen Prise Philosophie. Endlich! Herr Felixus bekommt ein Paket mit Glücksbringern.

Doch was soll ein Buch über eine Pechsträhne darin? Er trifft die Helden dieses Buches und sie zeigen ihm, was es damit auf sich hat. Wie? Die Figuren führen Regie. Ein turbulentes Spiel beginnt... An einem sehr windigen Tag haben der

kleine Hase, genannt Ritter Freund, und der Holunderbär viel Spaß miteinander. Doch auf einmal fegt ein heftiger Windstoß dem Holunderbären seinen Glückshut vom Kopf.

Die beiden Freunde rennen dem Hut noch hinterher, doch schon bald ist er verschwunden. Der Holunderbär ist fortan vom Pech verfolgt und dem kleinen Hasen ist klar, dass er seinem Freund helfen muss den Hut wieder zu finden. Denn Freunde sind füreinander da. Und er weiß, dass einem das Glück immer dann begegnet, wenn man es am wenigsten er-

wartet ... Schließlich meistert der Bär ganz ohne Glücksbringer eine gefährliche Situation und rettet dabei Ritter Freund. Und den Strohhut kriegt er auch noch zurück, denn sicher ist sicher...

Frei nach der bekannten Bilderbuchreihe von WALKO, Hase und Holunderbär, erschienen in der arsEdition.

ug

Um Voranmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer: **07261/919088** oder **pukv@gmx.de**. Infos unter **www.werkstattbuehne-helmstadt.de/**.

SERVICE

Sie haben eine Veranstaltung?

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

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

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Nicole Holzhäuser
nholzhaeuser@haas-publishing.de

Schwungvoll ins neue Jahr

HARMONIC BRASS ZU GAST

Eppingen. Mit Harmonic Brass ins neue Jahr starten zu können gleicht der Erfüllung eines langgehegten Wunsches. Kein Wunder, dass die Neujahrskonzerte dieses Ausnahme-Quintetts bei den vielen Fans so viel Zuspruch finden. Harmonic Brass sorgt am 25. Januar, 17 Uhr, in der Evangelischen Stadtkirche für berührende Momente, befreites Lachen und große Emotion.

Dabei wird musikalisch alles möglich gemacht, um schwungvoll ins neue Jahr starten zu können. Schostakowitsch und Ravel treffen sich auf einen Kaffee, Bedrich Smetana bestaunt das Quintett-Arrangement seiner berühmten Moldau und sogar der altherwürdige J.S. Bach traut sich ein paar Tanzschritte zu. Das Schöne an diesem Programm: Das Ensemble

selbst erzählt mit brandneuen und sehr persönlichen Eigenkompositionen von seiner eigenen Begeisterung für die Musik.

Das alles verpackt mit wunderbarer Moderation und vielen zusätzlichen Überraschungen.

Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf und ermäßigt für Schüler und Studenten bei Joachim Knapp unter der Telefonnummer 07262/ 20 40 30 oder per E-Mail an jo.knapp@t-online.de und bei allen Mitgliedern des Evangelischen Posaunenchores Eppingen. Außerdem bei Buchhandlung Müller, Bahnhofspassage, Buchhandlung Holl & Knoll, Brettener Straße 3.

Kinder bis zehn Jahre haben freien Eintritt. Restkarten werden am 25. Januar ab 16 Uhr an der Abendkasse angeboten.

ug



Harmonic Brass sorgt für berührende Momente, befreites Lachen und große Emotion.

BILD: UG/HABR

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

Gezeigt werden Graffiti, 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

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



Neugierige Wüstenrennmäuse

Sinsheim. Tipi, Topi, Flipi, Flopi und Flipflop – fünf im April 2025 geborene Wüstenrennmäuse – suchen ein neues Zuhause. Vier Tiere sind weiblich, ein Männchen, inzwischen kastriert.

Ins Tierheim kamen die Gerbils nach einem missglückten Kauf in einem Zoofachgeschäft in Sinsheim: Dort hieß es, es seien nur Weibchen. Tatsächlich war ein Bock dabei, und es gab Nachwuchs. Die Vermittlung erfolgt bevorzugt komplett,

alternativ in Zweier- oder Dreiergruppen.

Wüstenrennmäuse sind aktiv und neugierig und brauchen ein großes, artgerecht eingerichtetes Gehege mit Sandbad, Verstecken und Beschäftigung. Wichtig sind zudem ruhiger Standort, regelmäßige Kontrolle und eine abwechslungsreiche Fütterung.

Öffnungszeiten des Tierheims: Dienstag und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr und Samstag von 14 bis 16 Uhr.

red/BILD-TS



Die Sternsinger haben zum Jahresbeginn das Sinsheimer Rathaus gesegnet.

BILD: STADT SINSHEIM

Sternsinger setzen Zeichen gegen Kinderarbeit

TRADITIONELLER SEGEN: Als Schwerpunktland steht 2026 ein Land im Fokus, in dem Spenden in Hilfs- und Schulprojekte fließen.

Sinsheim. Unter dem Motto „Schule statt Fabrik – Sternsingen gegen Kinderarbeit“ steht die Bekämpfung ausbeuterischer Kinderarbeit im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2026. Bürgermeister Bernd Kippenhan empfing die Sternsinger am 30. Dezember im Sinsheimer Rathaus. Die Mädchen

und Jungen sammeln Spenden, die in Hilfsprojekte für Kinder weltweit fließen. Schwerpunktland ist 2026 Bangladesch.

Aufklärung und Unterstützung

Die Aktion Dreikönigssingen 2026 klärt über Kinderarbeit auf und unterstützt Bildungsprojekte

für betroffene Kinder weltweit. Am Rathaus wurde der traditionellen Sternsingersegen 20°C+M+B+26 angebracht.

Die Buchstaben stehen dabei für das lateinische „Christus mansionem benedicat“, was bedeutet: Christus segne dieses Haus.

Tag der offenen Tür

KRAICHGAU-REALSCHULE: Kinder und Eltern eingeladen.

Sinsheim. Am Dienstag, 10. Februar, findet in der Kraichgau-Realschule Sinsheim ein Tag der offenen Tür für die Viertklässler der Grundschulen statt.

Alle interessierten Schüler und Eltern sind hierzu herzlich eingeladen. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr und wird gegen 20 Uhr beendet sein. Da die

Kraichgau Realschule für die Kinder und Eltern einen „Stationslauf“ organisiert, wird darum gebeten, pünktlich um 18 Uhr in der Aula zu sein.

TECHNIK MUSEEN SINSHEIM SPEYER: Winterwochen locken.

IMAX-Dokumentarfilm gratis

Sinsheim/Speyer. Während draußen noch Eiskristalle auf den Feldern glitzern und der Frühling in weiter Ferne scheint, gehen die großen und kleinen Besucher in den Technik Museen Sinsheim Speyer auf Entdeckungsreise. Zwischen Flugzeugen, Oldtimern, Lokomotiven und echten U-Booten lässt sich Technik hautnah erleben. Bis zum 27. März erweitern die Museen ihr Angebot durch die Aktion „Winterwochen“: Besucher erhalten beim Kauf einer Museumseintrittskarte den Besuch einer IMAX-Dokumentation kostenfrei dazu. Die großformatigen Dokumentarfilme ergänzen das Museumserlebnis und versetzen das Publikum visuell mitten in das Geschehen.



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

BILDER (2): GROSS

Die Technik Museen Sinsheim Speyer zählen zu den größten privatgeführten Technikmuseen Europas und sind zu jeder Jahreszeit ein beliebtes Ausflugsziel. Während draußen das Winterwetter für trübe Stimmung sorgt, laden die weitläufigen Hallen zu einer Reise durch die Welt der Fortbewegungsmittel ein. Im Technik Museum Sinsheim warten Tausende Exponate, darunter die beiden begehrten Überschall-Passagierflugzeuge Concorde und Tupolev Tu-144, klassische Automobile, Motorräder, Lokomotiven sowie eine umfassende Formel-1-Sammlung. Seit letztem Jahr ergänzt das U-Boot U17 die Ausstellung und erweitert das Spektrum um ein weiteres Kapitel Technikgeschichte. Das Technik Museum Speyer präsentiert unter anderem das Großraumflugzeug Boeing 747 „Jumbo Jet“, ein begehrtes U-Boot, einen Seenotrettungskreuzer sowie Europas größte Ausstellung zur bemannten Raumfahrt mit dem Raumgleiter Buran.

Kinder können in beiden Häusern Technik spielerisch begreifen, Fahrzeuge von innen erkunden und selbst auf Forschungstour gehen. Im Rahmen der Winterwochen wird der Museumsbesuch um eine IMAX-Vorführung ergänzt. Während des Rundgangs wartet ein Filmprogramm, das das Publikum mitten in andere Welten eintauchen lässt. Zur



Ein Filmprogramm lässt das Publikum in eine andere Welt eintauchen.

Auswahl stehen eindrucksvolle Dokumentationen über Expeditionen in die Tiefsee, Abenteuer in den Nationalparks oder Missionen ins Weltall.

Das IMAX Kino Sinsheim zeigt gestochen scharfe Bilder auf einer 22 x 27 Meter großen Leinwand und ist mit modernem Raumklang ausgestattet, der das Geschehen intensiv erlebbar macht. Zu den Höhepunkten zählt die neue Produktion „U17 – Die 500 Tonnen Reise“, die exklusiv im IMAX Kino des Technik Museums Sinsheim zu sehen ist. Die Dokumentation zeigt den aufwendigen Transport des 50 Meter langen U-Boots U17 von Kiel bis in den Kraichgau – über Flüsse, Straßen und Brücken hinweg. Es handelt sich dabei um genau jenes U-Boot, das auf dem Gelände des Museums ausgestellt ist. Besucher können nicht nur den spektakulären Transport auf der Leinwand erleben, sondern anschließend das Original, das U-Boot U17, direkt vor Ort inspizieren. Im IMAX DOME Kino Speyer hingegen werden die Filme auf eine riesige Kuppelwand projiziert, die das Publikum direkt ins Geschehen eintauchen lässt – ob beim Flug ins All oder beim Schwimmen mit Mantarochen vor Papua-Neuguinea. Die Winterwochen bieten die ideale Gelegenheit für einen Tagesausflug mit der ganzen Familie: Technik entdecken, Geschichte verstehen und eindrucksvolles Kino genießen.

pr/ug/tmsnhsp

i Weitere Informationen zur Aktion sowie zu Eintrittspreisen und Öffnungszeiten sind unter www.technik-museum.de/winterwochen zu finden.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

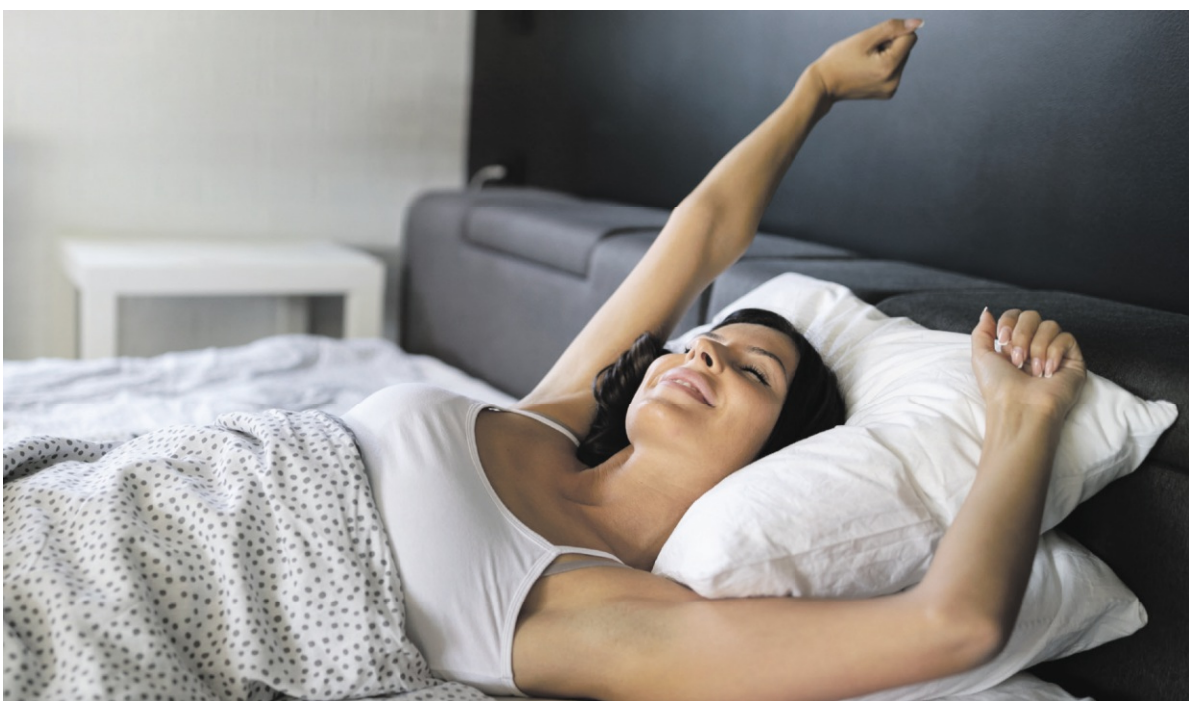
Die heilende Kraft des Schlafes

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

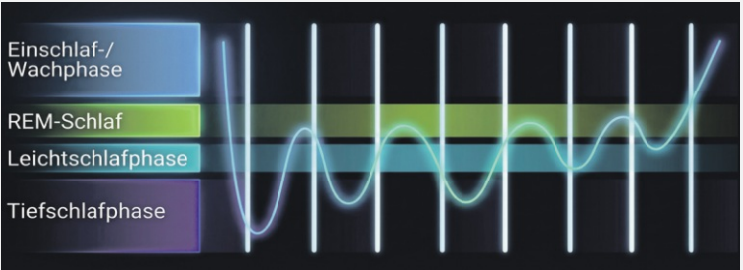
verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„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.



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

8.000 Euro für Kinder in der Region

MIDLIFE UND PALMBRÄUFREUNDE: Spendenübergabe des 13. Benefizkonzerts.

Eppingen. Ein musikalischer Höhepunkt für den guten Zweck: Am 28. November 2025 fand im Ahnenkeller der Brauerei Palmbräu das 13. Benefizkonzert der Band midLIFE und Palmbräufreunde e.V. statt. Dank der großzügigen Unterstützung von Spendern und Gästen konnten die Veranstalter einen beachtlichen Erlös von 8.000 Euro erzielen.

Der Betrag wurde zu gleichen Teilen an zwei regional tätige Stiftungen gespendet: den Kinderhilfshelds Kraichgau und die Stiftung Große Hilfe für kleine Helden.

Engagement von Band und Verein

Neben dem Engagement der Band midLIFE und des Vereins Palmbräufreunde e.V. trugen zahlreiche Spender und Gäste zu diesem beachtlichen Ergebnis bei. Besonders hervorzuheben ist die private Spende der Familie Bruno Wiedmann in Höhe von 5.000 Euro, die den Konzerteinsatz aufstockte und so die Gesamtsumme auf 8.000 Euro erhöhte. Damit kommen jeweils 4.000 Euro den Stiftungen, und somit auch Kindern und Familien in Eppingen und



Spendenübergabe. Von links: Tobias Probst und Jens Schäfer (Vorsitzende des Vereins Palmbräufreunde Eppingen), Jochen Bach (Verbandsgeschäftsführer Diakonie Rhein-Neckar-Kreis), Oberbürgermeister Klaus Holaschke, Bruno Wiedmann (Spender), Karl Seiter (Stiftungsvorstand Stiftung „Große Hilfe für kleine Helden“) und Heiko Siegmann (von der Band midLIFE). Bild: ug-ste

BILD: UG/STE

der Region, zugute. „Wir möchten mit dem Engagement sinnvolle Projekte unterstützen, die

Kinder und Familien in der Region in schwierigen Lebenslagen wirksam unterstützen“, sag-

ten Jens Schäfer, Tobias Probst und Heiko Siegmann stellvertretend für die Initiatoren. Für

den Kinderhilfshelds Kraichgau nahm stellvertretender Verbandsgeschäftsführer Jochen

Bach von der Diakonie Rhein-Neckar-Kreis den symbolischen Scheck im Eppinger Rathaus entgegen und Stiftungsvorstand Karl Seiter von der Stiftung Große Hilfe für kleine Helden durfte sich bereits am Veranstaltungsabend im November von dem Engagement überzeugen und nahm nun die Spende dankend an.

Würdigung durch den Oberbürgermeister

Oberbürgermeister Klaus Holaschke würdigte den Einsatz der Band, des Vereins und der großzügigen Spender. „Die Band midLIFE und der Verein Palmbräufreunde sind ein leuchtendes Beispiel für das gesellschaftliche Miteinander. Ihr Einsatz ist ein Vorbild für die nächste Generation und zeigt, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen und sich für andere einzusetzen. Auch die ehrenamtliche Arbeit von Jochen Bach und Karl Seiter ist beeindruckend. Sie sind das Aushängeschild für die Stiftung und stehen sinnbildlich für den Gemeinschaftssinn in unserer Region“, so OB Holaschke.

Kinderhilfshelds Kraichgau

Seit seiner Gründung vor 20 Jahren als ökumenischer Fonds kümmert sich der Kinderhilfshelds Kraichgau um die Einzelfallhilfe für Kinder und Familien in Notlagen. Von Schulbedarf über Kleidung bis hin zu kurzfristigen Hilfeleistungen – der Fonds unterstützt bedürftige Kinder in der Region und sorgt dafür, dass diese Hilfe schnell und unbürokratisch ankommt. Beratungsangebote der Diakonie und Caritas ergänzen die Unterstützung.

Stiftung Große Hilfe für kleine Helden

Diese Stiftung unterstützt schwerkranke Kinder und ihre Familien während eines Aufenthaltes in der Heilbronner Kinderklinik. Neben der medizinischen Ausstattung und Hilfe unterstützt die Stiftung auch die Ausbildung von Kinderkrankenschwestern und -pflegern und unterstützt Leuchtturmprojekte und Herzenswünsche für schwer kranke Kinder. Die Stiftung sorgt ebenfalls für die sozialmedizinische Familien- nachsorge. *ug/epn*

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 Umgebungslärm, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

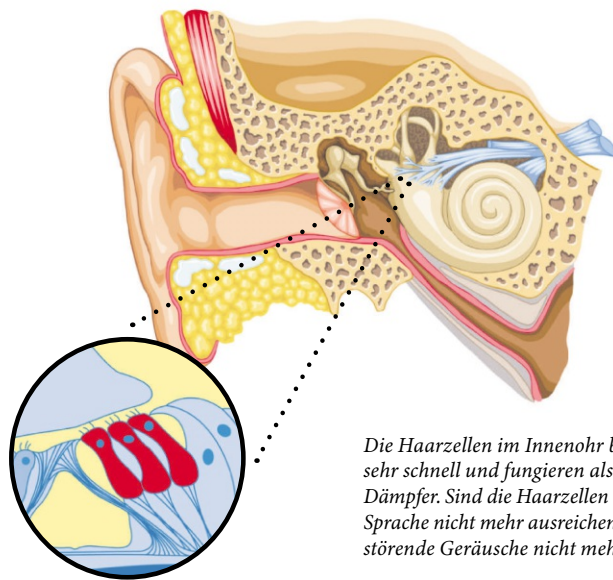
Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungslärm sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen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



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

Testpersonen gesucht!

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

Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 31. Dezember als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile des neuen AudioNova V3.

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



ANZEIGE

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

Motiv 1

Motiv 2

Motiv 3

Motiv 4

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

BAZ

„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.

Kreativ im Wald

SPIELMOBIL LÄDT EIN

Sinsheim-Düren. Bei einem kostenfreien Angebot können Kinder die Natur entdecken, lernen, wie sie selbst zum Schutz beitragen können, und Anregungen zum kreativen Schaffen in der Natur und im Wald bekommen.

Gemeinsam draußen unterwegs

Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben der Natur und praktische Impulse dazu, wie die Natur geschützt werden kann. Darüber hinaus gibt es viele Anregungen für kreatives Arbeiten in der Natur und im Wald.

Termine, Treffpunkt und Anmeldung

Die Termine sind am Samstag, 31. Januar, 28. Februar, 28. März und 25. April, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist der Obst- und Gartenbauverein Sinsheim-Düren, Seeweg 12. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren. Anmeldungen sind per E-Mail an info@spielmobil.org möglich. *red*



Kinder lernen draußen, wie sie Umwelt und Wald schützen können – kostenfrei und kreativ. BILD: SPIELMOBIL

Ein Abschied in Gold

BLICKWINKEL: Von Ottmar Ossinger.

Reichartshausen. Ottmar Ossinger hält den Moment fest, in dem die Sonne sich zwischen den Bäumen am Horizont hinunterrutscht. Ein stark leuchtender Sonnenball gibt seine Schlußvorstellung für diesen Tag.

Das Licht bricht sich an den dunklen Silhouetten, warm und eindringlich, als wolle es den Abschied noch einen Augenblick hinausögern. Der Tag endet nicht plötzlich – er gleitet langsam in die Stille.

Aus diesem Blickwinkel stehen die Bäume wie stille Begleiter, verwurzelt im Jetzt, während das Licht vergeht. Der Schatten im Vordergrund rahmt das Geschehen, nicht als Gren-

ze, sondern als Ruhepol. Es ist ein leiser Moment. Und gerade deshalb voll der Bedeutung.

Das Bild erinnert daran, wie viel Schönheit in einem einzigen Augenblick liegen kann – wenn jemand hinsieht, wartet und im richtigen Moment auslöst.

Ob beeindruckende Natur, treues Haustier oder heimlicher Lieblingsplatz – jedes Foto erzählt seine ganz eigene Geschichte. Solche Momente erinnern daran, wie viel Schönheit in den kleinen Dingen des Alltags steckt. Einfach ein Bild zu senden an die Redaktion: nholzhaeusser@haas-publishing.de



Ottmar Ossinger fängt ein, wie der leuchtende Sonnenball zwischen den Bäumen langsam im Horizont verschwindet. BILD: OTTMAR OSSINGER

AUS DER GESCHÄFTSWELT

ANZEIGE



temberaubenden Modenschauen werden die Besucher begeistern.



Das Hochzeitsspektakel verzaubert mit einer besonderen Atmosphäre.

HEILBRONNER HARMONIE: Hochzeitsspektakel am 24. und 25. Januar.

Die besondere Hochzeitssmesse voller Inspirationen!

Heilbronn. Am 24. und 25. Januar dürfen sich Heiratswillige und solche, die es noch werden wollen, einmal mehr inspirieren lassen von der zauberhaften Welt des Heilbronner Hochzeitsspektakels, der Hochzeitsausstellung in Heilbronn für alle Verliebte, die den großen Schritt wagen und eine traumhafte Hochzeit oder Feier planen.

Über 70 Aussteller präsentieren bei der Hochzeitssmesse alles, was das Herz begehrt, rund um das Thema Hochzeit und Feiern. Hier findet man Inspirationen, Ideen und jede Menge Expertentipps, um seine individuelle Traumhochzeit zu gestalten. Profis aus den Bereichen Braut- und Herrenmode, Beauty & Accessoires, Dekoration & Floristik, Loca-

tion & Catering, Musik & Entertainment, Fotografie & Film, Planung & Organisation sowie anderen hochzeitsaffinen Branchen stehen den Besuchern für persönliche Gespräche zur Verfügung. Von Juwelieren und Goldschmieden erfahren künftige Ehepaare, worauf sie bei der Auswahl ihrer Trauringe achten sollten, was möglich ist und wie die Schmuckstücke individuell gestaltet werden können und so eine ganz persönliche Note erhalten. Bei zahlreichen Ausstellern können gleich vor Ort fixe Buchungen vorgenommen werden. Sei es für die perfekten Hochzeitsfotos, die Hochzeitstorte oder die Dekoration der Feier. Viele der Dienstleister bieten darüber hinaus attraktive Messerabatte an. Si-

cherlich ist für jeden etwas Passendes dabei.

Die besondere Atmosphäre, die die Festhalle Harmonie für zwei Tage in eine ganz eigene Welt verwandelt, begeistert Verliebte, Verlobte, deren Familien und Freunde gleichermaßen. Hier wird man Zeuge der neuesten Kollektionen führender Ausstatter im Bereich Braut- und Herrenmode. Vier aufregende Modenschauen präsentieren eine Vielfalt an Brautkleidern – von klassisch elegant über jugendlich verspielt bis hin zu verführerisch-mondän. Besucher dürfen eintauchen in eine Welt voller Stil und Eleganz, während passende Brautsträuße und die neuesten Brautfrisuren präsentiert werden. Man sollte unbedingt gleich jetzt

einen Besuch bei der Heilbronner Hochzeitssmesse einplanen und sich dort dann von den atemberaubenden Modenschauen in der Harmonie begeistern lassen.

Natürlich wird auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein! Das Hallenrestaurant lädt die Besucher ein, köstliche Speisen und erfrischende Getränke zu genießen. Und wer weiß, vielleicht darf man sogar bei dem ein oder anderen Aussteller kulinarische Köstlichkeiten probieren? „Eintauchen in die faszinierende Welt voller Energie und Lebendigkeit!“, lautet das Motto. Die Gäste dürfen sich von den stilvollen Angeboten inspirieren lassen und sich ihre Traumhochzeit oder Verlobungsfeier zusammenstellen.



Damit der große Tag zur Traumhochzeit wird, gilt es, sich rechtzeitig über alle Details zu informieren. BILD: UG/ARCHIV

Denn hier dreht sich alles um das Brautpaar und seinen besonderen Tag. pr/ug

Wir haben Deutschlands beste Wursttheke!*

*Ausgezeichnet von den Food-Magazinen „Der Feinschmecker“ und „Der Feinschmecker Special Edition Johann Lafer“.

KW 03 Gültig vom 16.01. bis 18.01.2026

REWE Dein Markt

Nur an der Bedientheke!

Casa Modena Salami Finochiona je 100 g

Aktion 2,19

Adler Schwarzwälder Schinken aus dem Kernstück, je 100 g

Aktion 1,99

Berger Extra-Wurst je 100 g

Aktion 0,99

Fleischsalat je 100 g

Aktion 0,99

Eigene Herstellung

Wir beraten dich gerne!

Strombergstr. 5 • 74889 Sinsheim

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 24 Uhr

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.



WINE & GIN WALK

WINTERGLÜHEN IN ANGELBACHTAL

SAMSTAG
17. JANUAR
17.00 - 22.00 Uhr
SONNTAG
18. JANUAR
11.00 - 17.00 Uhr



Wanderer unterwegs beim Winterglühen.



Auftakt zur Wanderung an der Sonnenberghalle.

Erstmals an zwei Tagen: 17. und 18. Januar

Wein und Genuss: Angelbachtaler Winterglühen

Angelbachtal. Zu einem genussvollen Winterspaziergang laden die Gemeinde Angelbachtal, die örtlichen Winzer, Edelbrände Bender und Mooes 10FT Burger auch dieses Jahr wieder ein.

Erstmals findet die genüssliche Winterwanderung an zwei Tagen statt. Nämlich am Samstag, 17. Januar und Sonntag, 18. Januar. Beim traditionellen Winterglühen erwartet die Besucher eine

rund drei Kilometer lange Wanderstrecke rund um den idyllischen Ort, vorbei an Wiesen und Felder. Garniert wird die winterliche Atmosphäre mit kulinarischen Angeboten und heißen

Getränken. Die Veranstaltung richtet sich an Spaziergänger, Familien, Weinliebhaber und alle, die die kalte Jahreszeit gerne in geselliger Runde und an der frischen Luft genießen.

Mit dem Winterglühen schaffen die Angelbachtaler Winzer eine besondere Verbindung aus Bewegung, Genuss und Gemeinschaft. Der winterliche Rundweg bietet Gelegenheit zu Gesprächen, Begegnungen und gemütlichen Pausen – ein Angebot, das weit über die Ortsgrenzen hinaus geschätzt wird. Der empfohlene Startpunkt ist die Sonnenberghalle, wo sich auch die Tassen- ausgabe befindet.

Dort können Gäste für 3,00 Euro eine Glühweintasse erwerben oder alternativ ihre eigene Tasse mitbringen. Entlang der Strecke laden die Winzer mit Glühwein, weiteren saisonalen Getränken sowie leckeren Speisenangeboten zum Verweilen und Aufwärmen ein. Das Winterglühen findet am Samstag von 17 bis 22 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 17 Uhr statt. Die Veranstalter laden herzlich ein, Angelbachtal bei einem Winterspaziergang von seiner genussvollen Seite kennenzulernen. Übrigens: Alle teilnehmenden Weingüter bauen auf der Angelbachtaler Gemarkung Wein an.

ug



Süffiger Wein, leckere Speisen und zum Schluss noch ein Kaffee, das lockt die Spaziergänger zum Weingut Nägele.



Kalte Temperaturen – heißer Glühgin von Pete Bender – ein Genuß!



Full House beim „Geißenpeter“.

Bilder: Gross



Das Winterglühen findet erstmals an 2 Tagen statt!

Weingut Gmelin

Wilhelmstraße 42
74918 Angelbachtal
07265 917759
www.weingut-gmelin.de

Bender Edelbrände

Schulstr. 21c • 74918 Angelbachtal
www.bender-edelbraende.com

WEINGUT NÄGELE—BADEN

Herrmannstraße 12
74918 Angelbachtal
info@naegele-baden.de
Fon 07265 2161423

WEINVERKAUF

Freitags von 14 bis 18 Uhr
Individuelle Termine
sehr gerne auch nach
Vereinbarung

Genuss aus dem Buchenholzfeuer

SPECHBACHER SCHÜTZEN:
Lakefleisch-Essen am 7. Februar

Spechbach. Die Spechbacher Schützen wollen wieder die Spessarter Spezialität „Lakefleisch“ am Samstag, 7. Februar auch im kleinen Odenwald darbieten. Interessierte aus nah und fern sind dazu willkommen.

Tradition aus dem Spessart
Das Lakefleisch hat seinen Ursprung im Spessart. Zur Vorbereitung zerteilt man Schweinenacken in Portionsgrößen, würzt diese und verpackt sie in mehreren Schichten Alufolie und Papier. Neben dem Fleisch, das zuvor in einer Lake aus Wasser, Salz, Zucker und Gewürzen eingelegt wurde, werden bei einigen Rezepten auch Zwiebelstücke in das Päckchen gefüllt.



Die Spechbacher Schützen servieren am 7. Februar wieder die Spessarter Spezialität Lakefleisch und laden dazu ein. BILD: URSULA GROSS

Garen in der Glut
Bereits in den frühen Morgenstunden wird das Buchenholzfeuer entzündet, damit die Glut um die Mittagszeit gerade recht ist. Mit dieser werden die Fleischpäckchen umhüllt. Am Ende der Garzeit, nach rund 50 Minuten, entfernt man Asche, Glut und Folie vom Fleisch und serviert es typischerweise mit Brot. Natürlich ist auch ein Verdauungsschnaps im Preis inbegriffen.

Im Angebot sind darüber hinaus auch wieder Oberpfälzer Bratwürste, die beim letzten Mal sehr viel Zuspruch fanden. Ab 13 Uhr ist auch die große Kaffee- und Kuchentheke geöffnet. Außerdem wartet auch wieder das Stockbrot für die kleinen Gäste.

Vorbestellung und Winterprogramm
Um besser planen zu können, müssen die Gerichte bis 30. Januar vorbestellt werden bei: Manfred Braun, Telefonnummer: 06226/ 4 17 88, E-Mail: timobraun@zeughaus-braun.de oder im Schützenhaus. Das Lakefleisch-Essen ist für jedermann. Die Spechbacher Schützen wünschen für diese Winterveranstaltung viel Spaß am großen Lagerfeuer, sowie im Schützenhaus und im beheizten Zelt. Es werden auch einige Feuertonnen sowie beheizbare Stehtische für das winterliche Vergnügen bereitgestellt.



Bürgermeister Frank Werner und sein Stellvertreter, Markus Haaß, ließen es sich nicht nehmen, Janina Biehman zum Praxisjubiläum zu gratulieren. BILDER (2): UG/PRIVAT

ZEHNJÄHRIGES BESTEHEN: Praxis für Ganzheitliche Medizin in Angelbachtal.

„Ganzheitlich gesund – im Einklang mit Körper, Geist und Seele“

Angelbachtal. Mit einem Tag der offenen Tür feierte die Praxis für Ganzheitliche Medizin Anfang Dezember ihr zehnjähriges Bestehen. Zahlreiche Interessierte folgten der Einladung und wurden herzlich von Praxisinhaberin Janina Biehman begrüßt.

Im Rahmen mehrerer informativer Vorträge stellte Janina Biehman ihr ganzheitliches Behandlungskonzept vor, das seit zehn Jahren die Grundlage ihrer therapeutischen Arbeit bildet. Sie erklärte, dass nachhaltige Gesundheit nur entstehen könne, wenn der Mensch in seiner gesamten körperlichen, emotionalen und energetischen Struktur betrachtet wird. Beschwerden seien für sie Aus-

druck komplexer Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, innerem Milieu, körperlicher Regulation sowie emotionaler und energetischer Balance.

Vor zehn Jahren startete sie mit der neurointegrativen Medizin, einem Ansatz, der das Nervensystem in den Mittelpunkt stellt. Ziel ist es, die Kommunikation im Körper wiederherzustellen, Störungen zu lösen und so Schmerzen, Verspannungen oder Erschöpfung zu lindern. Dies bildet bis heute die Basis ihrer ganzheitlichen Betrachtung.

Einen weiteren wichtigen Bestandteil ihrer Arbeit bilden seit einigen Jahren moderne Labordiagnostik und Genanalysen, die Janina Biehman

fest in ihr Programm aufgenommen hat. Diese diagnostischen Verfahren ermöglichen präzise Einblicke in Stoffwechselprozesse, den Nährstoffstatus, hormonelle Abläufe, die Funktion des Immunsystems sowie individuelle genetische Besonderheiten. So kann sehr genau erkannt werden, welche Unterstützung ein Körper benötigt, um optimal zu arbeiten. Viele Gäste empfanden diesen wissenschaftlich fundierten und zugleich individualisierten Ansatz als besonders spannend und zeitgemäß.

Ein weiterer Höhepunkt des Jubiläumstags war die Präsentation eines neuen Behandlungsschwerpunktes: der Biomesotherapie. Janina



Interessiert lauschten die Besucher dem Vortrag von Janina Biehman.

Biehman erklärte, dass diese Methode aus Australien stammt und in Deutschland bisher noch wenig verbreitet ist. Die Biomesotherapie verteid Elemente aus Akupunktur, Homöopathie und Homotoxikologie und wirkt stets auf den gesamten Menschen ein. Dadurch eignet sich die Methode nicht nur zur Behandlung von Schmerzen und Verspannungen, sondern auch für emotionale Themen, Stressmuster und energetische Blockaden. Viele Besucher zeigten großes Interesse an diesem vielseitigen und innovativen Verfahren, das die bisherige ganzheitliche Arbeit der Praxis auch in Zukunft weiter-

insgesamt viel Raum für persönliche Gespräche, individuelle Fragen und Einblicke in die verschiedenen Methoden der Praxis. Janina Biehman betonte ihre Dankbarkeit für das Vertrauen ihrer Patienten und die stetige Weiterentwicklung ihrer Praxis über die vergangenen zehn Jahre hinweg. Zum Abschluss dankte sie allen Wegbegleitern und Patienten, die diesen Weg möglich gemacht haben.

Ihr Praxismotto „Ganzheitlich gesund – im Einklang mit Körper, Geist und Seele“ spiegelte sich spürbar in der gesamten Veranstaltung wider und zeigte, welchen Weg die Praxis auch in Zukunft weitergehen möchte.

pr/ug/jb

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 QTC 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.“

AUS DER GESCHÄFTSWELT

ANZEIGE



Feierliche Spendenübergabe im Sinsheimer Rathaus: Bernd Eknigk, Regionaldirektor der Sparkasse Kraichgau (vorne rechts), und Oberbürgermeister Marco Siesing, freuten sich, 250 Wünsche zu Weihnachten erfüllen zu können.

BILD: UG/STS

SPARKASSE KRAICHGAU LIEB WEIHNACHTSWÜNSCHE WAHR WERDEN

250 Wünsche von bedürftigen Menschen in der Region erfüllt

Sinsheim. Die Sparkasse Kraichgau setzte auch in diesem Jahr ein Zeichen für gesellschaftliches Engagement und unterstützte die Weihnachtsaktion des Stadtmarketings in Sinsheim, die bedürftigen Menschen eine besondere Freude bereiten sollte.

Unter dem Motto „Sparkasse lässt Wünsche wahr werden!“ erfüllte sie in Zusammenarbeit mit fünf regionalen Einrichtungen 250 Wünsche von Menschen. Für die Aktion sind fünf Sinsheimer Einrichtungen eine Kooperation eingegangen. Dabei handelt es sich um das Diakonische Werk im Rhein-Neckar-Kreis mit der Beratungsstelle in Sinsheim, den Caritasverband für den Rhein-Neckar-Kreis e.V., die Lebenshilfe Sinsheim e.V. mit der Kraichgau-Werkstatt für behinderte Menschen gGmbH, die Abteilung Integration der Stadtverwaltung Sinsheim sowie die Jugendeinrichtung Stift Sunnisheim gGmbH.

Gemeinsam hatten sie das Ziel verfolgt, Menschen in schwierigen Lebenssituationen eine kleine Weihnachtsfreude zu bereiten. Jede der beteiligten Organisationen

sammelte insgesamt 50 Wünsche von bedürftigen Menschen und gab diese anonym an die Stadt Sinsheim weiter. Die Sparkasse Kraichgau stellte für die Erfüllung der Wünsche eine Gesamtsumme von rund 7600 Euro zur Verfügung. Das Geld kam somit den bedürftigen Menschen direkt zugute, indem damit Geschenke besorgt wurden, die ihren persönlichen Wünschen entsprachen. Dabei konnte der überwiegende Teil direkt im Sinsheimer Einzelhandel gekauft werden. Das Team des Stadtmarketings besorgte die gewünschten Geschenke und verpackte alles einzeln in liebevoller Handarbeit.

An der feierlichen Geschenkübergabe, die im Sinsheimer Rathaus stattfand, nahmen der Regionaldirektor der Sparkasse Kraichgau, Bernd Eknigk, Oberbürgermeister Marco Siesing sowie die Leiter der fünf beteiligten Einrichtungen teil. In seiner Ansprache betonte Eknigk die Bedeutung solcher Aktionen, um das soziale Miteinander in der Region zu stärken und denjenigen zu helfen, die ganz besonders auf Unterstützung

angewiesen sind: „Die Weihnachtszeit ist ein Moment, in dem wir innehalten und uns auf das Wesentliche besinnen können – auf Mitmenschlichkeit und Solidarität. Die Sparkasse Kraichgau ist stolz, ein Teil dieser Aktion zu sein und durch das Erfüllen von Wünschen denjenigen zu helfen, die es besonders verdient haben.“

Oberbürgermeister Marco Siesing führte aus: „Bedürftigkeit ist kein fernes Thema, sondern auch Teil unserer Stadtgesellschaft. Gerade in der Weihnachtszeit wird uns bewusst, wie wichtig es ist, füreinander einzustehen, hinzuschauen und niemanden auszuschließen. Ich bin sehr dankbar, dass es dank der großzügigen Unterstützung durch die Sparkasse Kraichgau gelungen ist, ein wenig Aufmerksamkeit, Würde und Zugehörigkeit zu verschenken. Ich danke allen Mitarbeitern, die die Aktion organisiert haben, und allen beteiligten Institutionen, die dafür Sorge trugen, dass die Geschenke dort ankamen, wo sie am dringendsten ersehnt wurden.“

ug/spk

Schule zeigt Bildungswege

Sinsheim. Die Albert-Schweitzer-Schule Sinsheim stellt ihr vielfältiges Bildungsangebot an verschiedenen Info-Abenden vor und lädt alle Interessierten dazu herzlich ein.

Die Besucher können die Schule mit den Schwerpunkten Gesundheit, Hauswirtschaft und Soziales bei einem der Info-Abende persönlich kennenlernen:

- Berufskolleg Gesundheit und Pflege: Montag, 2. Februar, 19 Uhr
 - Staatlich anerkannte Ausbildung zum/zur Erzieherin/Erzieher und zur Sozialpädagogischen Assistenz: Mittwoch, 4. Februar, 19 Uhr
 - Ausbildungen Pflegefachfrau/Pflegefachmann und Altenpflegehilfe: Donnerstag, 5. Februar, 19 Uhr
 - Zweijährige Berufsfachschule und Ausbildungsvorbereitung: Montag, 9. Februar, 19 Uhr
 - Sozial- und gesundheitswissenschaftliches Gymnasium: Dienstag, 10. Februar, 19 Uhr
- Die Info-Abende finden im Hauptgebäude der Albert-Schweitzer-Schule statt.

Albert-Schweitzer-Schule, Alte Daisbacher Straße 7a, 74889 Sinsheim
Telefonnummer: 06221/ 1 58 23 00
www.ass-sinsheim.de/.



Sabine Schirra
Mediaberaterin

Ihre Ansprechpartnerin für:
Sinsheim, Angelbaachtal, Zuzenhausen, Kirchardt, Walbstadt, Eppingen, Neckarbischofsheim, Gemmingen, Sulzfeld, Ittlingen, Oberderdingen, Kürnbach, Zaisenhausen, Meckesheim

Kontakt:
Telefon: 07261 86276-10
s.schirra@haas-mediengruppe.de

BAZ



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

Neues Portal zur Sinsheimer Geschichte

STADTMUSEUM: Internetseite bündelt Angebote, virtuellen Rundgang und Aktuelles.

Sinsheim. Nach monatelanger Vorarbeit startete das neue Jahr für das Stadtmuseum Sinsheim mit dem Launch seiner eigenen Website. Das Design orientiert sich an dem der städtischen Homepage, sodass die Navigation wie gewohnt funktioniert. Neu ist dagegen, dass Sinsheim nun einen digitalen Knotenpunkt für die Geschichte der Stadt und des näheren Umlandes hat. Auch die Tiefe, mit der sich das Stadtmuseum der Öffentlichkeit präsentiert, hat damit ein neues Niveau erreicht.

Informationen unter eigener Domain

Unter der Domain www.stadtmuseum-sinsheim.de kann man sich über das vollständige Angebot des Museums informieren, von Führungen und Aktionstagen über Veranstaltungen und Sonderausstellungen bis hin zu speziell zugeschnittenen Angeboten für Schulen und Kindertagesstätten. Dazu kommen ein virtueller Rundgang durch die Dauerausstellung von der Urzeit bis ins 20. Jahrhundert und ein tie-



Alles neu und doch vertraut.

BILD: STADT SINSHEIM

fer Einblick in die inzwischen fast 80-jährige Geschichte des Museums. Natürlich darf auch der Veranstaltungskalender nicht fehlen, auf dem mit einem Blick alle Events der kommenden Monate vorgestellt werden. Neu ist neben einer „Social

Wall“ mit Verlinkungen zu regelmäßigen Museumsbeiträgen auf Instagram und Facebook auch die Rubrik „Aktuelles“, unter welcher Neuigkeiten und Interessantes rund um das Stadtmuseum Sinsheim und die Geschichte der näheren Umge-

bung vorgestellt werden. Wie beim Museum selbst ist die Reise hier aber noch nicht zu Ende. Zukünftig werden noch weitere Funktionen und Rubriken auf der Website auftauchen, auf die man schon jetzt sehr gespannt sein darf.

red

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

ANZEIGE

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.

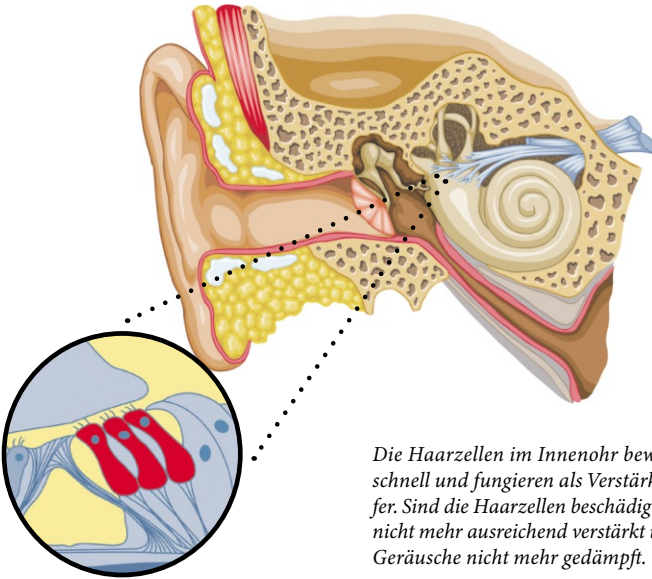
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende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

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.

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.



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

Testpersonen gesucht!

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

einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 15. März als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile des neuen AudioNova V3.



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

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

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

Code für
Fachgeschäft



GEERS



Die beiden erstplatzierten Mannschaften beim Damenturnier (SG Steinsfurt/Untergimpfern; links und SG Reichartshausen/Helmstadt; rechts)



Die vier Halbfinalisten beim AH-Turnier.

BILDER (2): TSV HELMSTADT

Viele Tore, faire Spiele

HALLENFUßBALL: Beim erstmals ausgetragenen Damenturnier holt die SG Steinsfurt/Untergimpfern den Cup.

Helmstadt-Bargen. Die Helmstadter Schwarzbachhalle stand kürzlich wieder ganz im Zeichen des Hallenfußballs. Den Auftakt hierzu machte das 37. Hallenturnier für AH-Mannschaften. Turnierleiter Willi Schuster war es wieder gelungen, insgesamt 24 Mannschaften aus den Fußballkreisen Sinsheim, Heidelberg, Mosbach, Heilbronn und Mannheim zu einer Teilnahme zu aktivieren. Gespielt wurde in sechs Gruppen zu je vier Mannschaften. Die Spielzeit betrug wie bei den beiden anderen Turnieren elf Minuten.

Fachkundige Zuschauer am Spielfeldrand

Gute Stimmung herrschte bei den fachkundigen Zuschauern, die in unmittelbarer Nähe zum Spielfeld saßen. Über 250 AH-Fußballer waren über zehn Stunden aktiv am Ball und schossen am Turniertag insge-

samt 193 Tore. Insgesamt 44 Turnierspiele waren zu absolvieren bis der SV Neckargerach als neuer Turniersieger feststand. Dank perfekter Organisation sowie souveräner Leistungen der Schiedsrichter Karlfred Gottmann, Frank Gottmann, Maximilian Gottmann, Moritz Pfister, Florian Kaltwasser und Marcel Schardt liefen alle Turnierspiele in einem äußerst fairen Rahmen ab.

Der Weg ins Finale

Im Halbfinale setzte sich der SV Neckargerach nach einem 1:1 im Neun-Meter-Schießen mit 4:1 gegen den TSV Helmstadt durch, während der TSV Fürfeld den VfB Bad Rappenau mit 3:0 besiegte. Anschließend gewann der TSV Helmstadt das kleine Finale um Platz 3 mit 5:0 gegen den VfB Bad Rappenau. Schließlich standen sich dann im Finale der SV Neckargerach

und der TSV Fürfeld gegenüber. In einem spannenden und abwechslungsreichen Endspiel siegte der SV Neckargerach mit 3:2. Die Siegermannschaft erhielt aus den Händen des Turnierleiters Willi Schuster neben dem Wanderpokal noch eine Geldprämie von 200 Euro. Der TSV Helmstadt stellte mit Marcel Neuberth den besten Torhüter mit acht Treffern. Dieser wurde mit einer von Bürgermeister Joachim Weschbach gestifteten Torjägerkanone besonders ausgezeichnet. Hallensprecher Werner Ullrich bedankte sich abschließend bei allen AH-Mannschaften für ihr Kommen und ihre an den Tag gelegte Fairness sowie bei den souverän leitenden Schiedsrichtern. Beim erstmals durchgeführten Damenturnier um den Sören-Vollmer-Cup beteiligten sich vier Mannschaften. Es spielte hier jedes Team gegen jedes

und am Ende gab es eine Abschlusstabelle. Für jeden fünften Treffer im Turnierverlauf erhielt die Torschützin einen Getränkegutschein. Mit drei Siegen setzte sich die SG Steinsfurt/Untergimpfern deutlich durch und feierte den Turniersieg. Auf Rang 2 landeten die Lokalmatadoren SG Reichartshausen/Helmstadt (6 Punkte), gefolgt von der TSG Hoffenheim 3 (3) und der SpVgg. Neunkirchen (0).

Herrenfinale in der Nacht

Bei den Herren hatten sich acht Teams zur Teilnahme angemeldet. Um 1.00 Uhr in der Nacht stand mit dem veranstaltenden TSV Helmstadt der Turniersieger fest. Er hatte sich zunächst im Halbfinale mit 3:1 gegen den FC Weiler durchgesetzt, während die SG Waibstadt den SV Barmen deutlich mit 4:0 bezwang. Im Spiel um Platz 3 setz-

te sich dann Barmen knapp mit 3:2 gegen Weiler durch. Das Finale wurde zu einer klaren Sache für die Helmstadter, die den Lokalrivalen SG Waibstadt mit einem 4:0 keine Chance ließen. Spieler des Turniers wurde der Helmstadter Torhüter Dominik Raab.

Turnierleitung und Ehrengast

Als Schiedsrichter waren bei den Damen und den Aktiven Karlfred, Frank und Maximilian Gottmann im Einsatz. Immer alles im Griff hatte das Turnierleitungs-Team, zu dem Steffen Seifahrt, Lisa Bessler, Christoph Wieand und Silas Gottmann zählten. Sie begrüßten auch den Vizepräsidenten des Badischen Fußballverbandes Rüdiger Heiß. „Es war alles im grünen Bereich und gab zum Glück keine Verletzungen“ meinte der TSV-Vorsitzende Frank Herbing am Ende.

Faszienkurs zum Jahresstart

TSC ROT-GOLD: Sportlicher Beginn.

Sinsheim. Der Tanzsportclub Rot-Gold Sinsheim bot seinen Mitgliedern zum Jahresbeginn einen „anderen“ Workshop. Es war nämlich kein Standard- oder Lateintanzen, kein Line-dance oder Hip Hop sondern Faszientraining.

Aufwärmen und intensives Dehnen

Nach einem Aufwärm- und Mobilisationstraining wurde intensiv gedehnt im Stand und auf der Matte. Aber auch das, was alle Tänzer besonders brauchen, die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Balance wurden geschult.

Korrekturen, Koordination und Kraft

Mit der Lehrerin Esther Benz-

Streib hatte der Verein eine kompetente Trainerin, die ihre Schüler immer wieder korrigierte. Aber auch die Koordination und Kraft wurde trainiert. So fand jeder der Teilnehmer seine Herausforderung. Am Schluss des Workshops waren sich alle einig, dass sie für ihren Körper und Geist etwas getan haben.

Die Teilnehmer gingen nicht nur mit müden Muskeln, sondern auch mit einem neuen Körperbewusstsein nach Hause. Viele waren überrascht, wie wirkungsvoll Faszientraining die Beweglichkeit und das Tanzgefühl verbessern kann. Aufgrund der positiven Resonanz kann sich der Verein gut vorstellen, solche Workshops künftig zu wiederholen. *red*



oh Andreas Lessmann: Faszientraining der TSC Rot-Gold-Tänzer. BILD: UG/ALES

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)



Abbildung Betroffenen nachempfunden

LINDAVEN Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum D1, D3, Gollinsinia canadensis D1, D3, Hamamelis virginiana D1, D2, Lycopodium clavatum D1, D5, Sulfur D1, 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