

„Joti I. von Pflege im Quadrat“ Feurio inthronisiert neuen Regenten beim „Weißen Ball“



Foto: Markus Proßwitz

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 10-11

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 12-14

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinne/Verlosungen



Mehr erfahren auf Seite 18

(rbw) Jung ist er, hübsch ist er, humorvoll ist er, fleißig ist er auch und vor allem ist er ein ganz sympathisches „Plappermaul“, der neue Prinz Panajotis Neuert, kurz Joti gerufen. Gesucht wurde er von den Feurio – Mitgliedern in einer nächtlichen Rundfahrt. Quer durch Mannheim verlief die Fahrt mit dem ersten Stopp bei Sanitherm in der Seckenheimer Landstraße. Allerdings wurde er dort noch nicht gefunden. Nach einem kurzen Stopp und einer kleinen Stärkung ging es dann weiter nach Neckarau in's Strandbad. Das Lokal wird derzeit von Fody's betrieben. Herzlich wurde die ganze Mannschaft auch hier aufgenommen und mit leckeren Köstlichkeiten vom Büffet hervorragend bewirtet. Und dann kam er – Prinz „Joti I. von Pflege im Quadrat“. Mit Trommelwirbel und Nebelschwaden betrat er mystisch die Bühne.

Jetzt hat er zusammen mit der 31-jährigen Friseurmeisterin Sabine Klotz (NNG) die Regentschaft der diesjährigen Fasnachtskampagne übernommen. Er ist der erste Prinz mit Migrationshintergrund. Die Großeltern

kamen von Griechenland, er selber spricht allerdings kaum mehr die griechische Sprache. Der 29-jährige Altenpfleger ist ein ganz sympathisches Energiebündel. Mit 15 Jahren schon, erzählt er, hat er in der Altenpflege gearbeitet. Nach dem Hauptschulabschluss absolvierte er ein Freiwilliges Soziales Jahr beim Roten Kreuz im Ida Scipio Heim und anschließend begann er dort auch seine Ausbildung zum Altenpfleger. Schon hier legte er den Grundstein für sein weiteres Leben. Um seinen Traum zur Selbstständigkeit verwirklichen zu können, arbeitete er zielstrebig. Hauptberuflich ging er seiner Tätigkeit als Altenpfleger nach, nebenberuflich verdiente er sich weiteres Geld während seiner Freizeit als Kassierer an einer Tankstelle und zusätzlich noch bei einem Hauskrankenpflegeservice. Mit 23 Jahren hatte er es dann geschafft, er gründete seinen eigenen Betrieb „Pflege im Quadrat GmbH“, wo auch sein Lebenspartner an seiner Seite mitarbeitet.

Weiter auf Seite 2

»TRAU« Die Hochzeitsmesse

HEIDELBERG |
KONGRESSHAUS, STADTHALLE

13./14. Feb. 2016

SAMSTAG/SONNTAG: 10 bis 18 Uhr

www.123trau.de

Weinheim-Lützelsachsen Moderne Reihenhäuser mit Dachterrasse

KfW-70-Ensemblehäuser, 142 m² Wohnfl.,
169 m² Grdst., ab 388.900,- € inkl. Keller,
Grundstück, Maler, Bodenbeläge, 2 Stellplätze.
Provisionsfrei! (NW, V: 75 kWh/(m²a), Kl. C)Infos: Mittwoch 15 - 19 Uhr und
Samstag und Sonntag 13 - 17 Uhr
im Beratungsbüro Sanddornweg 1
(direkt im Baugebiet Lützelsachsener Ebene)Tel. 0171 2679863 • www.rosenhof-immobilien.de

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



- Kanalsanierung
- Kanalreparaturen
- Kanal-TV
- Kanalreinigung
- Rohrreinigung
- Dichtungsprüfung mit Protokoll

☎ 0 62 03 /
95 44 55Pfeifer Abwasser-Kanal GmbH
Robert-Bosch-Str. 4 • 69198 Schriesheim
Internet: www.pfeifer-abwasser-kanal.de

Februar 2016

Aus der Region.....	2-7
Jobs for Future.....	5
Gastro.....	8-9
Gesundheit & Wellness.....	10-11
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	12-14
Rätsel.....	15
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/Verlosungen.....	18
Impressum.....	3

www.metropoljournal.comRund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!Lokal profitieren -
regional informieren

„Joti I. von Pflege im Quadrat“

Feurio inthronisiert neuen Regenten beim „Weißen Ball“



Foto: Joti I. von Pflege im Quadrat

Weiter von Seite 1

Mittlerweile trägt der rührige Prinz Verantwortung für rund 60 Mitarbeiter. Eigentlich hatte er früher mit Faschnacht wenig am Hut, meinte er. Gut, er hat gerne bei der Straßenfasnacht

mitgefeiert, hat auch bei den Stichlern und den Schönauer Siedlern mitgefeiert, das war's dann aber auch. Auf die Idee Prinz zu werden hat ihn erst Sabine, offizielle Stadtprinzessin „Sabine II. vom schillernden Haar“, von der Neckarstädter Narrengilde,

gebracht, mit der er übrigens verwandt ist. „Sein Onkel ist mit Sabines Mutter verheiratet“, erklärt er lächelnd, „ja, die Sabine wollte schon Prinzessin werden, da war das Tote Meer noch krank“ scherzt er. „Aber dann wollte ich es auch unbedingt. Ich habe mich an den Feurio - Präsidenten Bodo Tschierschke gewandt, der hat mich allerdings erst mal vertröstet und glaube auch nicht ganz ernst genommen. Aber ich habe nicht locker gelassen. Jetzt freue ich mich auf das was kommt, andererseits bin ich dann doch etwas nervös“ so seine Durchlaucht „Joti I. von Pflege im Quadrat“. Die Regentschaft des Prinzen Joti I. von Pflege im Quadrat hat nun offiziell begonnen. Im passenden Rahmen, dem Weißen Ball im Rosengarten, wurde ihm standesgemäß das Zepter überreicht. Feurio - Präsident Bodo Tschierschke brachte es auf den Punkt: „Wie einst Kaiser Franz mit seiner Sissy“ und dieser Vergleich

ist passend. So strahlend, so elegant und so würdevoll präsentiert sich das Prinzenpaar bei der Inthronisierung. Sie, die Prinzessin, in einem wunderschönen, strahlend weißen Kleid, er in samtblauen, goldverziertem Gewand, alles reichlich mit Swarovski-Steinen besetzt, versetzte die Gäste in eine magische Welt. Da wundert es nicht, dass rundum bewundernde Ohhh - Rufe ertönten, als der Prinz im prachtvoll, dem Motto getreu ganz mit weißen Blumen geschmückten Rosengarten die Bühne betritt und „seiner Prinzessin“ einen Strauß wundervoller roter Rosen überreicht. „Ich Sorge dafür, dass der Frohsinn bleibt, solange ich, der Prinz, sein Unwesen treibt. Drum lasset uns feiern, denkt immer daran, dass uns heut gegeben, was mancher nicht kann!“ verspricht „wunderbaren Prinzenpaar“ und übergibt offiziell den Schlüssel der Stadt. Danach wird

es eng auf der Tanzfläche. Kein Wunder, ist der Ball doch schon seit vielen Wochen ausverkauft. Für große Stimmung sorgte die Cover Band „ABBA 99“ aus München, die mit den Abba - Songs „Fernando“, „Money, Money, Money“ „Dancing Queen“ und noch vielen anderen mehr das Publikum auf die Tanzfläche katapultierte, ebenso Barry LÁffair und „Amokoma“. Beim Show - Act sorgte eine rasante Jonglage für atemloses Staunen. Die Palazzo - Künstlerin Elena Drogaleva zeigte zusammen mit ihren Kollegen, in dieser Jonglage - Nummer, ihr Können mit sage und schreibe 18 Keulen, die sie wie ein Wirbelwind gleichzeitig, auf drei Ebenen, durch die Luft wirbeln ließ. Es war schon mehr als 3 Uhr in der Frühe als sich die letzten Gäste auf den Heimweg machten.

Malu Dreyer erhielt am 08.01.2016 Goldenen Winzer-Orden



Foto: Karnevalsverein Derkemer Grawler, Malu Dreyer

(rbw) Der Karnevalsverein Derkemer Grawler ehrt mit dem Orden Persönlichkeiten, die sich sowohl um die Region als auch dem Land kulturell, politisch, wirtschaftlich und wissenschaftlich verdient gemacht haben.

Die vergoldete Winzerfigur wurde

nunmehr zum 42. Mal verliehen. Bevor der Orden im Rahmen einer Gala im Bad Dürkheimer Kurparkhotel überreicht wurde, trug sich die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin bei einem feierlichen Empfang im Rathaus ins Goldene Buch der Stadt Bad Dürkheim ein. Die stu-

dierte Juristin Malu Dreyer wurde für ihren beeindruckenden politischen Werdegang, ihre menschlichen Qualitäten und ihr soziales Engagement ausgezeichnet. Großen Wert legt die Karnevalsgesellschaft „Derkemer Grawler“ darauf, dass dieser Orden kein Karnevalsorden ist.

Seit 1974 wird diese Auszeichnung vergeben. Unter anderem erhielten Persönlichkeiten z.B. aus der Politik, Altbundeskanzler Helmut Kohl, Ex-Ministerpräsident Kurt Beck und Rudolph Scharping den Orden, verliehen wurde dieser aber auch an Persönlichkeiten jenseits der Politik wie den Kabarettisten Eckart von Hirschhausen oder den Mainzer Bischof Kardinal Karl Lehmann und Astronaut Ulf Merbold.

(red) Das Regierungspräsidium Karlsruhe hat den Doppelhaushalt 2016/2017 der Stadt Mannheim genehmigt. Regierungspräsidentin Nicolette Kressl bestätigte die Gesetzmäßigkeit der im Dezember 2015 vom Gemeinderat beschlossenen Haushaltssatzung mit Hinweisen und Bemerkungen.

Oberbürgermeister Dr. Kurz und Erster Bürgermeister Christian Specht begrüßen, dass das Regierungspräsidium die Gesetzmäßigkeit des vom Gemeinderat im Dezember beschlossenen Haushalts ohne jegliche Auflagen genehmigt:

„Mit dem Bescheid der Rechtsaufsichtsbehörde kann der Haushalt voll bewirtschaftet werden. Dies schafft Sicherheit für die geplanten Investitionen und die Empfänger städtischer Zuschüsse. Das Regierungspräsidium unterstreicht allerdings auch klar die Notwendigkeit, dass die Stadt in den

Jahren 2017 - 2019 insgesamt 71 Millionen Euro einspart und hierzu bereits ein Projekt zur strategischen Haushaltskonsolidierung aufgesetzt hat. Dieses Konsolidierungsprogramm ist eine große Herausforderung. Zum Erhalt der Leistungs- und Zukunftsfähigkeit unserer Stadt gibt es dazu aber keine Alternative.“

Das Ziel hat sich die Stadt selbst gegeben. Grund dafür ist, dass sich eine Verschlechterung der Haushaltssituation in den nächsten Jahren abzeichnet, insbesondere eine deutliche Verschlechterung des Gesamtergebnisses, u.a. aufgrund des rückläufigen Zahlungsmittelüberschusses und eines nahezu vollständigen Abbaus der vorhandenen Liquidität.

Das Haushaltsvolumen der Stadt Mannheim beträgt im Doppelhaushalt 2016/2017 jährlich etwa 1,3 Milliarden Euro. Es sind Investitionen von 107 Millionen Euro in 2016 sowie 85 Millionen Euro in 2017 geplant.

Anzeige



Landtagswahl am 13. März 2016

Alternative
für
Deutschland

AfD
Landtagskandidaten
für Mannheim



Robert Schmidt
Mannheim-Süd



Rüdiger Klos
Mannheim-Nord

Für mehr Sicherheit
Für mehr Bürgerbeteiligung
Für den Schutz der Familie
Für Verantwortung mit Steuermitteln
Für ein Ende des Asylchaos

AfD Kreisverband Mannheim

www.afd-ma.de

Lebenshilfe Mannheim

Neujahrsempfang 2016 im ABB – Dialogcenter



Foto: Lotbar Binder

(rbw) „Mittendrin statt nur dabei“ Die Lebenshilfe Mannheim betreut seit Sommer 1961 Menschen mit geistiger Behinderung. Es war nicht immer selbstverständlich, dass Menschen mit geistiger Behinderung ein Recht auf Förderung und Bildung hatten und, was heute selbstverständlich ist, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen konnten. Oftmals wurden diese Menschen schamhaft von ihren Familien versteckt. „Mittendrin statt nur dabei!“ Diese Weiterentwicklung ist mittlerweile, dank großzügiger und verschiedener Projekte, gelebtes Miteinander. „Wir möchten heute nicht zurückblicken“ erklärte Karl-Heinz Trautmann, Vorstandsvorsitzender der Lebenshilfe Mannheim,

„wir legen Wert auf Dialoge und gutes Miteinander“. Einen herzlichen Dank für das „gute Miteinander, für das soziale Engagement“ ging deshalb auch an die Firma ABB, welche Inklusion und Einbindung der Menschen mit Behinderung aktiv in die Arbeitswelt mit einbezieht und auch verschiedene Projekte unterstützt. Dazu gehört zweifelsohne der inklusive Chor, der sich aus Mitgliedern von ABB und Lebenshilfe zusammensetzt und mit ihrem Auftritt einer der Höhepunkte des Abends setzte. Lieder wie „Lass die Sonne in Dein Herz“ und „Zeig mir den Platz an der Sonne“ begeisterten die Gäste. Wie wichtig soziales Handeln für ein Unternehmen ist, die Einbindung der Menschen mit

geistiger und/oder körperlicher Einschränkung, erläuterte Jan-Christoph Schüler, Personalleiter ABB Deutschland bei seinem Vortrag „Das Soziale Unternehmen“. So unterstützt ABB mit der Lebenshilfe ebenso eine inklusive Fußballmannschaft, die im Juni an den fünftägigen „Special Olympics“ in Hannover teilnehmen wird. ABB unterstützt diesen sportlichen Wettbewerb für Sportler mit geistigen Beeinträchtigungen sowohl finanziell als auch in der Form, dass sie Mitarbeiter freistellt. 130 ABB – Beschäftigte reisen deshalb als freiwillige Betreuer mit, ferner trägt ABB die gesamten Reisekosten.

Großzügige Spenden für die Lebenshilfe

Bettina Mohr, die Malerin spendete aus ihrem Erlös aus dem Kalender-Verkauf 500,00 Euro. 1000,00 Euro spendete Heinz Egenlauf von der AKL Versicherung und last but not least überreichte das ehemalige Vorstandsmitglied der Lebenshilfe, Volker Batz, eine persönliche Spende in Höhe von 400,00 Euro. Jede Spende zählt, ob groß oder klein, jeder Euro kommt bei der Lebenshilfe dort an, wo er auch wirklich gebraucht wird. Das Duo Ulli Krug und Zacharias Zschenderlein sorgten mit Kontrabass und Gitarre für die musikalische Unterhaltung.

Stadtbahn Mannheim Nord

Namen der Haltestellen stehen fest

(red) Die Inbetriebnahme der Stadtbahn Mannheim Nord rückt näher. Während die Bauarbeiten aktuell noch laufen, steht inzwischen fest, wie die 14 Haltestellen heißen sollen, an denen die neue Stadtbahn Mannheim Nord, Linie 4 / 4A, künftig halten wird.

„Das Finden griffiger Bezeichnungen ist an diverse Faktoren gebunden, die bei einer solchen Namensgebung berücksichtigt werden müssen“, erklärt Erster Bürgermeister und ÖPNV-Dezernent Christian Specht. Dazu zählt unter anderem, dass die Bezeichnungen der Haltestellen eine Länge von 16 Zeichen nicht überschreiten sollten, um so die Darstellung auf den Innenanzeigen der Fahrzeuge zu ermöglichen. Des Weiteren sollten die Haltestellennamen keine privaten Institutionen und keine Doppelbezeichnungen enthalten. „Für viele Haltestellen konnten wir Namen passend zu markanten Gebäuden in Sichtweite finden. Einige Haltestellennamen sind auch identisch mit vor Ort bereits vorhandenen Bushaltestellen. So können wir den Bürgerinnen und Bürgern eine leichte Orientierung ermöglichen“, berichtet Specht. Die 14 neuen Haltestellennamen im Einzelnen:
Für die zurückgebaute Haltestelle „Grenadierstraße“ in der Neckarstadt

Ost entsteht die neue Haltestelle „Bonifatiuskirche“, benannt nach der gleichnamigen Kirche in Sichtweite.

Die Haltestellen „Hochuferstraße“, „Landwehrstraße“ und „Ulmenweg“ behalten ihre Namen, sie werden heute bereits für die dortigen Bushaltestellen verwendet.

Die bisherige Haltestelle „Jugendverkehrsschule“ wird in „Hessische Straße“ umbenannt, aufgrund ihrer Lage in der gleichnamigen Straße. Dennoch entfällt der Haltestellennamen „Jugendverkehrsschule“ nicht: die neue Haltestelle in der Nähe des Verkehrsübungsplatzes wird entsprechend benannt – schließlich liegt der Verkehrsübungsplatz von dort aus in unmittelbarer Nähe und ist folglich durch die neue Haltestelle auch leichter zu erreichen.

Im weiteren Streckenverlauf entsteht der neue Halt „Speckweg“. Die Haltestelle „Anemonenweg“ heißt künftig „H.-Gutzmann-Schule“, benannt nach der in Sichtweite befindlichen Förderschule. An dieser Stelle gabelt sich die Stadtbahnstrecke:

Auf einem Ast führt sie weiter zur neuen Haltestelle „Carl-Benz-Bad“ in der Nähe des Schwimmbads, bis hin zur Endstation. Diese wird von „Stiller Weg“ umbenannt in „Käfertaler

Wald“, nach dem Naherholungsgebiet am Stadtrand.

Auf der anderen Seite der Gabelung führt die Stadtbahn weiter zur neuen Haltestelle „Erlöserkirche“, entsprechend der Kirche in Sichtweite. Die letzten drei Haltestellen auf der Strecke lauten „Waldstraße“, „Freilichtbühne“ und „Waldfriedhof“, so wie sie bereits heute für die Bushaltestellen verwendet werden.

Stadtbahn Mannheim Nord

Für den Neubau der künftigen Stadtbahn Mannheim Nord werden auf einer Strecke von 6,4 Kilometern Schienen verlegt. Die 14 neuen Haltestellen werden allesamt barrierefrei gestaltet. Die Arbeiten für die neue Stadtbahn verteilen sich auf insgesamt sieben Bauabschnitte, von denen vier bereits fertiggestellt sind. An drei weiteren laufen die Arbeiten, die sich auch dort im Zeitplan befinden. Insgesamt wird der Bau der Stadtbahn Mannheim Nord voraussichtlich dreieinhalb Jahre dauern: Spatenstich war im Dezember 2012, die Aufnahme des regulären Fahrbetriebs ist für Mitte 2016 geplant.

Weiteres Infos unter: metropoljournal.com/lokales

Impressum

METROPOLJOURNAL Rhein-Neckar

Herausgeber: Lothar Binder
Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
Fax 0621 / 72 73 94 97
redaktion@metropoljournal.com
www.metropoljournal.com

Redaktionsleitung: Lothar Binder (lb)
Auftragsmanagement: Dennis Wach (dw)
Layout/Grafik: Frank Windhager (fw)
Medienberatung: Gustav Beck (gb)
Sportredaktion: Jürgen Habich (jh)

Druck

Oggersheimer Druckzentrum
67071 Ludwigshafen

Verlag, Anzeigen-Vertrieb

bp business partner
Unternehmensberatung UG
Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
Fax 0621 / 72 73 94 97
info@bp-medien.com

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen. ©2016 Texte bei der Redaktion, Urheber für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

IHR ANSPRECHPARTNER VOR ORT. 

Mannheim - Sandhofen
ist BGV*

*BADISCH GUT VERSICHERT.

BGV Servicebüro / AVI GmbH Stefan Karb
Taubenstr. 1 / 68307 Mannheim / Telefon 0621 789 79 000
Mobil 01520 484 7085 / E-Mail: versicherungen-karb@t-online.de
Ein Anruf der sich lohnt! Probieren Sie es!

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Dennis Wach Tel.: 0621-72739490

Wir machen Ihren Computer fit !
Ihr bewährter Partner beim eigenen Computer

PC-NOTDIENST (24 h)
Für Privat & Kleinunternehmen

NETZWERK & MEHR
Für Privat & Kleinunternehmen

Reparatur von defekter Hardware
Passwortrettung
Virenentfernung
Datenrettung
Fernwartung
Datenübernahme vom Altgerät
Werkstatt- & Vor-Ort-Service
Bedarfsgerechter Verkauf
Seniorengerechte PCs
Kinderschutz-Programme
Vor-Ort Einrichtung
Kabel-Modem Installation
DSL-Installation
Sicherheitsupdates
Virenentfernung
PC Reinigung

Schulung in PC-Grundkenntnissen & Co
Wartungsverträge
WLAN-Einrichtung
Internetzugang
Heimvernetzung

NOTFALL-NUMMER
0621-7621832

VWE Business IT Solutions
Rottannenweg 32
D-68305 Mannheim
Tel. 0171-81 22 303 Fax. 03222 - 240 39 59
E-Mail : info@vwe-business-it-solutions.de

Unterschiedlichkeit und Vielfalt leben

DRK-Kreisverband Mannheim feiert Neujahrsempfang in der Schlosskirche Mannheim



Foto: DRK.

(red) Rund 280 Gäste erschienen am Donnerstag, 14. Januar zum DRK-Empfang des Kreisverbands Mannheim in der Schlosskirche – so viele wie nie zuvor. Unter dem Motto „Unterschiedlichkeit und Vielfalt leben“

haben dieses Jahr die Schülerinnen und Schüler der Mannheimer Akademie für soziale Berufe das Abendprogramm musikalisch gestaltet.

DRK-Kreisgeschäftsführerin Christiane Springer eröffnete den Emp-

fang und freute sich ganz besonders über die zahlreichen Gäste. Durch die Flüchtlingskrise sind viele neue Beziehungen entstanden und bestehende Verbindungen intensiviert worden. Springer bedankte sich bei

den circa 950 ehrenamtlichen Helfern, den Sponsoren und den anderen Mannheimer Hilfsorganisationen für das gemeinsame erfolgreiche Engagement in der Flüchtlingshilfe. Frank Berner, Präsident des Kreisverbands Mannheim, ergänzte, dass der DRK-Empfang zu Jahresbeginn traditionell als Dankeschön an die Politik und andere Organisationen in der Stadt veranstaltet wird. Unter den Gästen begrüßte er insbesondere den Mannheimer Oberbürgermeister Peter Kurz sowie den Präsidenten des DRK-Landesverbandes Baden-Württemberg Lorenz Menz.

Oberbürgermeister Kurz lobte die Arbeit des DRK und dankte insbesondere allen Haupt- und Ehrenamtlichen. Ihre Arbeit sei „ein gesellschaftlich wichtiger Beitrag“ und „unverzichtbar.“ Weiterhin sagte er: „Ohne ehrenamtliches Engagement wäre nicht gelungen, was gelungen ist.“ Es gelte nun, die Gesellschaft durch Begegnungen weiter zu öffnen und dabei zu unseren Werten zu stehen. Menz bemerkte seinerseits, dass der Grundgedanke des Roten Kreuzes während der Flüchtlingskrise in

die heutige Zeit umgesetzt worden sei. Durch die „Faszination des Helfenwollens und Helfenkönnens“ seien neue, wertvolle Partnerschaften zwischen dem DRK und der Kommune, aber auch zwischen Haupt- und Ehrenamt entstanden.

Unterschiedlichkeit und Vielfalt existiert jedoch nicht nur bei den Flüchtlingen. Auch in der Mannheimer Akademie für soziale Berufe ist sie spürbar. Schulleiter Wolfgang Hahl zeigte dies anhand von Bildern aus dem Schulalltag. Rund 850 Schülerinnen und Schülern aus 48 Nationen werden an der Akademie ausgebildet. Wie hervorragend sie miteinander harmonisieren, bewiesen sie beim DRK-Empfang selbst durch ihre musikalischen Beiträge. Mit Liedern von „Start of Something New“ bis hin zu „Oh happy day“ sorgten sie den gesamten Abend für Unterhaltung. Zehn Schülerinnen und Schüler präsentierten außerdem selbstgebastelte Flaggen ihrer Nationen auf der Bühne und wünschten den Gästen in ihren Landessprachen „Ein frohes neues Jahr.“

Der Rechtsstaat muss sich durchsetzen. Immer.

Information des CDU-Landtagskandidaten Chris Rihm

(red) Um es vorweg zu nehmen: Es ist völlig unerheblich, welche Personengruppe diewiderwärtigen Taten in Köln und anderen Orten in dieser Republik begangen hat. Sie sind inakzeptabel und deren Täter - nach heutiger Sachlage über-

wiegend Flüchtlinge - müssen ermittelt und zur Rechenschaft gezogen werden. Dabei müssen wir die gesetzlichen Möglichkeiten auch ausschöpfen. Dazu gehören u.a. zeitnahe Verfahren und in Konsequenz auch Abschiebungen oder Ausweisungen.

Die Entwicklung zeigt uns dramatisch, welche Fehler vor allem in der Politik gemacht wurden. So wurde der Rechtsstaat u.a. durch Personalabbau bei der Polizei & Justiz zurückgefahren. Neue Aufgaben kamen trotzdem dazu. Aus diesem Grund darf es nicht verwundern, wenn Aufgaben durch die Polizei & Justiz nicht mehr in dem Maße erfüllt werden können, wie es erforderlich ist. Diesen Schuh muss sich auch die CDU anziehen. Wer Rechtsstaat fordert, muss dessen Vertreter in die Lage versetzen, diesen durchzusetzen. Daher ist es höchste Zeit für eine Kehrtwen-

de. Wir brauchen mehr Repräsentanten unseres Rechtsstaates und mehr Wertschätzung für deren Arbeit. Wir müssen stärker als bisher den Tätern zeigen, dass ihr Handeln direkte Konsequenzen hat. Damit schafft man nötigen Respekt. Sofern erforderlich, müssen Gesetze angepasst werden, denn jeder Täterkreis ist anders. Alle Menschen die nach Deutschland kommen, müssen sich an die rechtlichen Grundlagen unseres Zusammenlebens halten. Das Grundgesetz bildet die Basis. Wer dies nicht akzeptiert ist hier falsch und muss mit Konsequenzen rechnen. Dies muss

man den Menschen auch ehrlicherweise sagen.

Klar ist aber auch, dass wir niemanden in unserem Staat vorverurteilen dürfen.

Daher gilt für mich: Zuerst aufklären, dann Konsequenzen ergreifen! Wir brauchen eine neue Offenheit im Umgang mit Straftaten die von Flüchtlingen begangen werden. Es darf nichts bewusst verschwiegen oder geschönt werden. Dies gehört zur Ehrlichkeit dazu. Auch dadurch gewinnt man Vertrauen zurück.

METROPOLJOURNAL

Unser Medienhaus in der Metropolregion Rhein-Neckar ist ein Verlag für Print- und Onlineprodukte. Unser Portfolio umfasst neben den Zeitungen / Journalen, Einlegern, Gutscheinen, Print- und Druckerzeugnissen, Webhosting auch eine tagesaktuelle Online-Zeitung.

Verkaufstalente (m/w) für den Außendienst

Wir expandieren und suchen für den Bereich Metropol Region Rhein-Neckar (Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg) motivierte Verkaufstalente für den Außendienst

- Sie arbeiten in einem aufstrebenden, expandierenden Verlag mit einem motivierten, lockeren Team.
- Sie bringen Motivation und Leistungsbereitschaft, Kommunikationsfähigkeit und Kundenorientierung mit, haben ein gepflegtes und souveränes Auftreten, Spaß im Umgang mit Menschen und beraten lieber vor Ort als am Telefon.
- Sie verkaufen Anzeigen, Beilagen und alle weiteren Werbeformen, die unser Verlag zu bieten hat.

Wir bieten ein gutes Fixum zzgl. Provision, einen schönen Arbeitsplatz in Ihrer Nähe, Betreuung von Neu- und Bestandskunden. Sie haben keine Angst vor Neukundenwerbung?

Dann senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen vorzugsweise per E-Mail an: info@metropoljournal.com

METROPOLJOURNAL Rhein-Neckar
Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
www.metropoljournal.com

METROPOLJOURNAL



Chris Rihm



Kein Lärm durch Güterverkehre in Mannheim.

Güterverkehr in den Tunnel – die einzig sinnvolle Lösung!



Chris Rihm – kompetent und anpackend
Ihr Landtagskandidat für den Mannheimer Norden



am
13. März 2016

Jobs for Future

18. bis 20. Februar Ein Fundament fürs Berufsleben



Foto: MAG

(red) Spannende Ausbildungsberufe für Absolventen aller Schularten, persönliche Beratung, Schnupperpraktika und vieles mehr bietet die Jobs for Future – Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung vom 18. bis 20. Februar in der Maimarkthalle Mannheim – Eintritt frei. Raus aus der Schule – rein in die Praxis: Eine Berufsausbildung stellt die berufliche Laufbahn auf sichere Füße. Ob Handwerk, gewerblich-technische, kaufmännische oder soziale Berufe: Die Chancen sind gut, es gibt viele Ausbildungsplätze. Also ran an die mehr als 300 Aussteller der Jobs for Future! Auf der Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung vom 18. bis 20. Februar in der Maimarkthalle Mannheim suchen Unternehmen, Fachschulen und Akademien nach motivierten jungen Menschen, die sich eine berufliche Existenz aufbauen und die Zukunft tatkräftig mitgestalten wollen. Zahl-

reiche Vergleichsmöglichkeiten, Berufseignungstests, Datenbanken und vor allem persönliche Beratung helfen, den richtigen Berufsweg einzuschlagen. Die Jobs for Future ist an allen drei Tagen von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Die Ausbildungsberufe sind so vielfältig wie die Interessen und Begabungen der Menschen. Wer noch keinen Plan hat, kann am besten zuerst die Messestände von Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar, Agentur für Arbeit und Regionalbüro für berufliche Fortbildung ansteuern: Die starken Kooperationspartner der Jobs for Future helfen mit Berufseignungstests und individueller Beratung, Broschüren, Online-Datenbanken, praktischen Vorführungen sowie Workshops in den Info-Foren weiter. Auch an den Ständen der Kammern und Berufsverbände ist zu erfahren, welche Berufsperspektiven die ein-

zelnen Ausbildungswege haben – Aufstiegschancen, ein späteres Studium oder Selbstständigkeit. In jedem Fall ist es wichtig, sich rechtzeitig zu informieren, auch wenn Hauptschulabschluss, mittlere Reife oder Abitur noch nicht greifbar sind. Denn oft muss man sich schon ein Jahr vor Ausbildungsbeginn bewerben.

Handwerk, Handel oder ...

Fast alle Handwerksberufe suchen dringend Nachwuchs, zum Beispiel Hörgeräteakustiker und Augenoptiker, Landschaftsgärtner und Schornsteinfeger. Die Ausbildung zum/zur Elektroniker/in, Mechaniker/in oder Mechatroniker/in bieten diverse Industrie-Unternehmen an – es lohnt sich zu vergleichen, welche Aufgaben in den unterschiedlichen Branchen anfallen. Auf der Jobs for Future erfährt man auch, wie der Berufsalltag von Baustoffprüfern, Fluggerätemechanikern, Gießereimechanikern, Industriekeramikern, Papiertechnologen und Technischen Systemplanern aussieht und wodurch sich die Arbeit der Verfahrensmechaniker Glastechnik von denen der Kunststoff- und Kautschuktechnik unterscheidet. Im Labor leisten Chemikanten, Pharmakanten und Laboranten Präzisionsarbeit – auf der Jobs for Future kann man sich bei „Kollegen Azubis“ erkundigen, welche Vorkenntnisse aus der Schule dafür nötig sind.

Der Handel bietet Chancen in vielen Bereichen – im Verkauf wie im Büro. Je nach Interesse kann man sich zum/zur Kaufmann/frau für Büromanagement, Frischespezialist/in, Handelsfachwirt/in, Medienkaufmann/frau Digital und Print, Automobil- oder Immobilienkaufmann/frau oder Kaufmann/frau im Gesundheitswesen ausbilden lassen. Oft kann man Verkauf mit handwerklichen Fertigkeiten kombinieren – zum Beispiel bei Möbeln – oder mit Naturwissenschaften wie in der Apotheke.

Wer gut mit Zahlen umgehen kann, hat bei Banken und Versicherungen, in Steuerbüros und bei der Finanzverwaltung gute Karten. Angehende Rechtsanwalts- und Justizfachangestellte müssen sich gut ausdrücken können, denn sie bereiten unter anderem Schriftsätze vor.

... „was mit Menschen“?

Viele junge Menschen möchten gerne mit Menschen arbeiten, entweder im Team oder in engem Kundenkontakt. Als Fachkräfte in der Gesundheits- und Krankenpflege sowie in der Altenpflege haben sie aufgrund der demographischen Entwicklung ausgezeichnete Perspektiven – und Entwicklungschancen. Nah dran am Klienten sind auch Physio- und Ergotherapeuten, Erzieher sowie Rettungs- und Notfallsanitäter. Die Bedürfnisse vieler unterschiedlicher Menschen sind auch eine Herausforderung für Hotelfachleute, Sport- und Gymnastiklehrer, Feuerwehrleute, Polizei- und Zollbeamte.

Wer sich in musischen Fächern wohlfühlt, kann seine Kreativität in De-



signberufen ausleben: Allein drei Modefachschulen präsentieren auf der Jobs for Future ihre Schwerpunkte. Auch für angehende Grafikdesigner, Mediengestalter, Fotodesigner, Journalisten, Bühnenmaler und Bühnenplastiker werden auf der Messe Ausbildungsplätze angeboten. Große Unternehmen bieten oft eine Vielzahl an unterschiedlichen Ausbildungsberufen an, nicht alle davon in jedem Jahr. Es lohnt sich daher, zum Beispiel beim Südwestrundfunk, bei BASF, Freudenberg und bei der Stadt Mannheim nach den aktuellen Ausbildungsplätzen zu fragen. Zum zweiten Mal auf der Jobs for

Future ist das „Bündnis Ausbildung“ der Stadt Weinheim: Führende Arbeitgeber und Ausbildungsbetriebe suchen gemeinsam unter dem Dach der Stadt Weinheim nach den Fachkräften von morgen. Auf der Jobs for Future bietet das Bündnis unter anderem Ausbildungsplätze zum/zur Fachangestellten für Medien- und Informationsdienste mit Fachrichtung Bibliothek, Fachkraft für Schutz und Sicherheit, Industriekaufmann/frau, Mechatroniker/in, Patentanwaltsfachangestellte/r, Physikalaborant/in Winzer/in und viele mehr an.

Werden Sie Azubi in unserem KliLu-Team!

Mehr Infos unter: www.klilu.de/jobs

Bewerbungen richten Sie an: ausbildung@klilu.de

Vertrauen schenken. Kompetenzen geben.



Wir bilden Sie aus als

- Fachinformatiker/in Systemintegration
- Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- Medizinische/r Fachangestellte/r
- Medizinisch-technische/r Laboratoriums- und Radiologieassistent/in
- Operationstechnische/r Assistent/in



Kompetent
leistungsstark
innovativ

partnerschaftlich



MODESCHULE KEHRER
STAATLICH ANERKANT

AUSBILDUNG MODEDESIGN

AUSBILDUNGSBEGINN OKTOBER & APRIL

AUFBAUSTUDIUM IM DESIGNBEREICH FÜR UNSERE MODEDESIGN-ABSOLVENTEN MIT FACHHOCHSCHULREIFE / ABITUR IN KOOPERATION AN DER HOCHSCHULE MACROMEDIA MÖGLICH

WÖCHENTLICH KOSTENLOSE INFOTAGE

PAULINENSTR. 10A
70178 STUTTGART
FON 0711-2369648

STADTMITTE Q 7, 21
68161 MANNHEIM
FON 0621-8283605

www.modeschulen-kehrer.de



Ausbildung



Ausbildungsbeginn im März und September

zur **Beauty- und Wellnessfachkraft** (staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit / 2 Jahre Teilzeit)
zum/r **Make up-Artist/in**
zum/r **Fachkosmetiker/in**
zum/r **Fachfußpfleger/in**
zum/r **Kosmetiker/in** (staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit)
zum/r **Film- und Bühnencosmetologen/in** (staatlich anerkannt - 2 Jahre Vollzeit)

Mannheimer Berufsfachschule für Kosmetik, Film- und Bühnencosmetologie - staatlich anerkannt

Q7, 17a • 68165 Mannheim
Tel. 0621 / 1 5665-11 • Fax 0621 / 1 5665-13
Email: info@mannheimer-kosmetikschule.de
www.mannheimer-kosmetikschule.de

Mit Eleganz über Neckar und Rhein kreuzen

Heidelberger Reederei ihre erweitert ihre Schiffsflotte



Foto: Weisse Flotte Heidelberg

(red) Ab Mitte darf sich die Metropol-Region Rhein-Neckar über ein neues, modernes und schickes Fahrgastschiff freuen. Damit erweitert die Heidelberger Reederei ihre Schiffsflotte von fünf auf sechs Schiffe und kann dann insgesamt rund 2600 Passagiere zeitgleich befördern. Doch die Schiffe transportieren nicht nur Menschen von einem Ort zum anderen: Aus den ehemals reinen Ausflugsschiffen sind mehr und mehr Kulturschiffe geworden, die es an Bequemlichkeit und Service nicht mangeln lassen. Konzerte, Bühnenstücke, Musicals, musikalische Märchen oder Eventdinner stehen in Vor- Haupt- und Nachsaison – für fast jeden Geschmack – im Bord-

programm. Anfang Januar 2016: In der Lux-Werft in Mondorf bei Bonn verwandelt sich ein paar Tonnen Stahl – auch fürs ungeübte Auge – in ein Schiff: Der Rumpf ist fertig, die Aufbauten sind gesetzt, die Installation für die Toiletten eingebaut. Allmählich nimmt das neue Flaggschiff der Weißen Flotte Gestalt an. Dabei liegen die Werftarbeiten, die am 1. September 2015 mit der Kiellegung begannen, im Plan. Komplette fertig wird der Rohbau voraussichtlich im Februar – und die Schiffstaufe dürfte Mitte Mai im Heimathafen in Heidelberg sein. Der Geschäftsführer der Weißen Flotte, Karl Hofstätter, ist in diesen Tagen fast jede Woche auf der Werft.

Immer wieder geht es um Planungs-Details, um unvorhergesehene Kleinigkeiten, die sich meist in der Werft zusammen mit den Schiffingenieuren viel schneller und besser lösen ließen als übers Telefon.

Inzwischen sind auch der Rumpf und die Außenwände des großen Salons am Bug des Schiffes fertig. Als nächstes werden die Dachteile aufgesetzt. Und die Tanks für Diesel, Frisch- und Abwasser sowie die Antriebsmotoren befinden sich nun an ihrer vorhergesehenen Stelle, im Bauch des Schiffes. Damit kann die Werft nun auch an die Aufbauten wie Treppen und Küchentrakt gehen.

Wochenenden für 2016 sind schon ausgebucht. Das neue Passagierschiff bietet ausreichend Platz für 600 Personen – und es ist damit länger, breiter und moderner als alle Fahrgastschiffe, die bislang auf dem Neckar fahren. Und so ist es kein Wunder, dass das Schiff für die kommende Saison von Mitte Mai bis Ende Oktober bereits jetzt außerordentlich gut gebucht ist. Schon jetzt gibt es kein freies Wochenende mehr für Charterfahrten in der Saison 2016.

Die künftigen Fahrgäste werden ganz andere Dimensionen erleben, als sie von Fahrgastschiffen bisher kannten: Das durchgehende Deck des 59 Meter langen und 10,60 Meter breiten Schiffes hat eine drei Meter hohe Decke, Panoramafenster, die bis zum Boden reichen, einen barrierefrei-

en Zugang und einen Fahrstuhl, mit dem etwa Rollstuhlfahrer bequem das Oberdeck erreichen können. Musicals, musikalische Märchen für Kinder und klassische Musik Neben den obligaten Linien- und Charterfahrten soll das neue Schiff, das etwa 3,5 Millionen Euro kostet, auch zur Bühne für vielseitige Kulturveranstaltungen werden. So werden die Stuttgarter „Glanzlichter“ – eine Musical-Produktionsfirma – auf dem neuen Schiff eine Musical Dinnershow präsentieren und im Oktober steht jetzt bereits die „Trottellumme“ auf dem Programm: Das ist ein musikalisches Märchen für Kinder. Und auch die klassische Musik soll auf dem neuen Schiff einen Platz bekommen

– schließlich findet sich im großzügigen Schiffsinneren auch eine Bühne. Neu sind zudem eine Ü-30-Party, das kulinarische „Tapas-Schiff“ für die Freunde spanischer Kleinigkeiten oder das Tango-Riverboat für die Liebhaber des argentinischen Tanzes.

Tickets für die Fahrten der Weißen Flotte Heidelberg gibt es unter anderem im Ticketbüros in Heidelberg (Neckarstadt 25) oder im Internet (www.weisse-flotteheidelberg.de), Telefon 06221/ 20181.



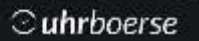
Foto: Weisse Flotte Heidelberg

Kennen Sie den Wert Ihrer alten Armbanduhr?

Sie könnte mehr wert sein, als Sie denken! Ihre Markenuhr wird von uns kostenlos und seriös bewertet.

Mehr Informationen unter: 0621 - 150 473 67
P6, 5 68161 Mannheim | info@uhrboerse.com

uhrboerse



Der Europa-Park wird grüner

Irischer Themenbereich öffnet im Frühjahr 2016 seine Tore



Foto: Europa Park

(red) Die Saison 2016 steht für den weltweit beliebtesten Freizeitpark ganz im Zeichen von Natur und Familie. Mehr als 100 Attraktionen und Shows sowie 14 europäische Themenbereiche warten auf 95 Hektar Fläche auf die Besucher. In Irland können sich Jung und Alt auf eine grasgrüne Oase, neue Abenteuer, Fahrgeschäfte und eine große Indoor-Spielewelt in landestypischer Gestaltung freuen. Die fünf parkeigenen Erlebnishotels machen den Europa-Park zu einer einzigartigen Kurzreisestdestination im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Schweiz. Ganz Europa an ei-

nem Tag erleben. Ob England, Island oder Irland – im Europa-Park können die Besucher ab dem Frühjahr 2016 in nur einem Tag 14 Europäische Länder entdecken. Die unterschiedlichen Themenbereiche locken mit detailverliebter Architektur, landestypischer Vegetation und authentischem gastronomischen Angebot. Zahlreiche Attraktionen lassen die Herzen der Achterbahnfans höher schlagen. Wer es rasant mag und mutig ist, steigt in Island in die Holzachterbahn „WODAN – Timburcoaster“ oder düst mit der Katapult-Achterbahn „blue fire Megacoaster powered by GAZ-

PROM“ mit 100 km/h durch die Luft. Auch in Frankreich geht es hoch her: Die Dunkel-Achterbahn „Eurosat“ schickt ihre Fahrgäste durchs Weltall, während es mit der Achterbahn „Silver Star“ aus über 70 Metern mit 130 km/h steil bergab geht. Die ruhigeren Gemüter erwartet ein buntes Unterhaltungsangebot. In Italien schweben die Gäste mit „Volo da Vinci“ durch die Lüfte und im 4D-Film „Das Zeitkarussell“ nehmen Ed Euromaus und seine Freunde die Zuschauer mit auf eine abenteuerliche Reise in die Vergangenheit. Die jungen Besucher werden in Grimms Märchenwald von Frau Holle, Rapunzel und Aschenputtel erwartet und tauchen zusammen mit Hänsel und Gretel in mystische Welten ein. Die Familienattraktion „ARTHUR – Im Königreich der Minimoys“ wiederum lässt den Traum, gewaltige Naturkulissen hautnah zu erleben, Realität werden. Bei einem 550 Meter langen Flug über das unterirdische Universum erleben die Besucher sieben fantastische Königreiche mit allen Sinnen. Neben der Themenfahrt „ARTHUR“ warten in der Erlebniswelt zwei zehn Meter hohe Freefall-Tower, „Wurzelschützen“, „Minos Spielecke“, ein „Müll-Müls Karussell“ mit lustigen weißen Fell-Kugel-Tierchen, „Jack's DELI“-Snack sowie die „ARTHUR Boutique“.

Winterpreise auf Kassetten-Markisen

Markisen – Komfort in seiner schönsten Form



wesß



SONNENSCHUTZ
TORE STEUERUNGEN

Eildienst für Rollladen- u.
Jalousien-Reparaturen

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de

SchillerPLATZ Schriesheim

Es erweist sich als Verkaufsschlager



Foto: bpd

(red) Stuttgart / Schriesheim – „Fast alle Wohnungen vor Baubeginn verkauft“ – so kann man den Erfolg eines Wohnbauprojekts in wenigen Worten beschreiben. Für den SchillerPLATZ in Schriesheim gilt das uneingeschränkt. Rund 90 Prozent der im Bau befindlichen Wohnungen haben schon einen Käufer gefunden.

Ein erfolgreiches Projekt für Jung und Alt. Im ersten Bauabschnitt hatte die Niederlassung Stuttgart der BPD Immobilienentwicklung GmbH als Projektentwickler und Bauherr bereits 45 Eigentumswohnungen und eine Kindertagesstätte gebaut, die sich als echter Verkaufserfolg erwiesen haben.

Das neue Domizil „SchillerPLATZ“ liegt noch näher zur Innenstadt und zum Bahnhof und garantiert damit ein „Wohnen der kurzen Wege“ zu den Einrichtungen des täglichen Bedarfs sowie zu Ärzten, der RNV-Bahn und dem angrenzenden Busbahnhof.

Im zweiten Bauabschnitt werden, ebenfalls auf dem ehemaligen MVV-Gelände und Raiffeisenmarkt an der Schillerstraße mit ca. 4.116 m² Grundstücksfläche, weitere 55 Eigentumswohnungen entstehen. Der Verkauf für die Zwei- bis Vier-Zimmer-Wohnungen mit einer Größe von ca. 60 bis ca. 135 qm hat sich als Erfolg erwiesen – sie sind fast alle schon verkauft.

Das Besondere an diesem Projekt ist, dass ungefähr die Hälfte der 55 Eigentumswohnungen dem Betreuten Wohnen zugeordnet sind, von denen noch einige 2-Zimmer-Wohnungen zum Verkauf stehen. Auf Wunsch können dort Senioren und/oder pflegebedürftige Menschen von der AWO Rhein-Neckar betreut werden. Dabei geht es um die Unterstützung der Bewohner bei deren selbstständiger Lebens- und Haushaltsführung. Im Rahmen des Betreuungsangebots steht auch ein Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss für Feste, Vorträge oder gemeinsame Unterhaltungsabende zur Verfügung. Momentan sind noch sehr schöne Seniorenwohnungen im Angebot. Der ideale Ruhesitz im Alter. Die Ausstattung ist modern und

komfortabel – mit Parkett, Fußbodenheizung, elektrischen Jalousien, Pelletsheizung, Tiefgarage und Aufzug sowie Terrassen, Loggien und Balkonen.

„Mit unserem Projekt Schiller-PLATZ reagieren wir auf das große Potenzial im Rhein-Neckar-Raum. Aus diesem Grund haben wir auch weitere Grundstücke in der Prüfung“, so Antonius Kirsch, Niederlassungsleiter Stuttgart von BPD. Gerhard Becker, Leiter des mit dem Vertrieb beauftragten Maklerbüros, ergänzt: „Dass der Bedarf da ist, sieht man alleine an der Tatsache, dass rund 90 Prozent der Wohnungen bereits verkauft sind.“

Der Vertriebspartner der Wohnungen ist die IMC Immobilien Makler und Consulting GmbH in Schriesheim. Rohbaubesichtigungen sind nach vorheriger Terminabsprache möglich.

Die Fertigstellung des Projekts ist spätestens Ende 2016 geplant. Insgesamt investiert BPD Stuttgart ca. 14 Mio. Euro in das moderne und zukunftsorientierte Projekt an der Schillerstraße.

Neben dem bereits bestehenden Regionalbüro in Freiburg errichtet BPD Stuttgart weitere Regionalbüros in Mannheim und in Überlingen am Bodensee, um die dort geplanten Projekte ortsnahe betreuen zu können.

Über BPD:

Die BPD Immobilienentwicklung GmbH ist ein unabhängiger Immobilienentwickler mit europäischem Hintergrund. Als Teil der Rabo Real Estate Group und damit Tochter der Rabobank ist BPD stark in den Niederlanden, Frankreich und Deutschland vertreten. BPD ist einer der großen Immobilienentwickler Europas. Aktiv ist die Rabo Real Estate Group mit der Entwicklung von Häusern und Wohnungen für den privaten Bereich, den Büro- und Gewerbebau, den Bau von Einkaufszentren und Bauten für die öffentliche Hand.

In Deutschland agiert die BPD Immobilienentwicklung GmbH primär

im Wohnungsbau. Fest verwurzelt in den Regionen der einzelnen Niederlassungen ist unser unternehmerisches Handeln auf eine partnerschaftliche und nachhaltige Zusammenarbeit mit Kommunen und Vertragspartnern angelegt. Es geht darum, die besten Lösungen zu entwickeln und einen Mehrwert für die Kunden und Gemeinden zu schaffen. Nicht nur die Qualität der Häuser und Wohnungen, sondern das Miteinander in der Planungsphase entscheidet über eine zukunftsgerichtete Entwicklung.

Schon immer war der Wohnungsbau die zentrale Aufgabe von BPD. Zunächst in den Niederlanden, später auch in anderen Ländern Europas. Eine der größten und stärksten

nationalen Gesellschaften ist die deutsche BPD Immobilienentwicklung GmbH mit der Zentrale in Frankfurt am Main. Da die persönliche Nähe und die Kenntnisse der Gegebenheiten vor Ort in der Immobilienwirtschaft von entscheidender Bedeutung sind, werden alle Projekte von regionalen Niederlassungen realisiert. Diese steuern die lokalen Projekte, sind kompetente Ansprechpartner für Kunden und für öffentliche Institutionen. Sie können aktuelle Fragen klären sowie Probleme bereinigen. Die Niederlassungsstruktur erhält BPD die Flexibilität eines mittelständischen Unternehmens mit regionaler Kompetenz. Mit den Vorteilen des gespeicherten Wissens, dem Erfahrungspool und der Sicherheit, die nur ein international aufgestelltes Unternehmen bieten kann.

Die BPD Immobilienentwicklung GmbH beschäftigt in Deutschland 210 Mitarbeiter, davon 28 in der Stuttgarter Niederlassung. Seit 2012 hat die Niederlassung Stuttgart ein Regionalbüro in Freiburg. Weitere Regionalbüros sind in der Region Mannheim und in der Bodenseeregion geplant. In Baden-Württemberg wurden bisher mehr als 2.000 Wohneinheiten realisiert und verkauft. Gebaut werden Eigentumswohnungen, Reihen-, Doppel- oder freistehende Häuser.

Aktuell hat die Niederlassung Stuttgart u.a. Projekte in Achern, Baden-Baden, Bad Krozingen, Böblingen, Denkendorf, Esslingen-Zell, Freiburg, Karlsbad, Lörrach, Meckenbeuren, Reutlingen, Rheinfelden, Schriesheim, Stuttgart-Feuerbach, Stuttgart-West, Süßen, Tübingen, Waldshut-Tiengen und Winnenden im Angebot.

Schriesheim, Schillerplatz



BEZUG ENDE 2016



Die AWO Rhein-Neckar bietet den Bewohnern unserer Wohnanlage die Möglichkeit zur selbstständigen Haushalts- und Lebensführung und zur bedarfsgerechten individuellen Versorgung. Zu festen Zeiten und nach Vereinbarung wird eine qualifizierte Betreuungskraft vor Ort sein.

Betreutes Wohnen für Senioren

2-Zimmer-ETWs, ca. 66 m² bis ca. 73 m² Wfl., KfW-Effizienzhaus 70 (EnEV 2014), Aufzug und Tiefgarage. Vorläufiger Energiebedarfsausweis: 74,52 kWh/(m²a), Holzpellets, Baujahr 2015. Nur noch wenige Einheiten frei!

z.B. 2-Zimmer-ETW, ca. 66 m² Wohnfläche, Erdgeschoss, Terrasse mit Gartenanteil, Tageslichtbad, Aufzug € 191.000,-

- ◆ Info-Pavillon mit Modellbesichtigung (Theodor-Körner-Str./ Ecke Schillerstr.): nach tel. Vereinbarung
- ◆ Beratung und provisionsfreier Verkauf: **Tel. 06203 660452**
IMC Immobilien, Herr Becker www.imc-immobilien.de



BPD Immobilienentwicklung GmbH | Silcherstraße 1
70176 Stuttgart | www.bpd-stuttgart.de

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

Elia's Lounge
cocktails - snacks - kegelbahn

Kegelbahn von 11-17 Uhr nur 5,50€/Std

- Überraschungsangebote
- Longdrink-Aktionen
- Kaffee und Kuchen
- Nebenraum / Terrasse

Kaffee Kuchen

Elia's Lounge • Beckstr. 14 • 69469 Weinheim • Tel. 06201-65757
Mo - So 11:00 bis 02:00 Uhr & Fr - Sa bis 04 Uhr • Mobil 0177-3481221

Alle Liquids zum Testen | Startersets | Akkuträger | Zubehör

www.MARIST'ORE.de

Die moderne Art des Dampfens ... rauchfrei in Sekunden!
Die elektronische Zigarette

hier entdecken:
68161 Mannheim / R7,40
Mo-Sa. 11.00 - 18.00 Uhr
Tel. 0621 - 430 310 38

69469 Weinheim / Bahnhofstr. 18
Mo-Fr. 11.00 - 18.00 Uhr
Sa. 11.00 - 15.00 Uhr
Tel. 06201 - 4 88 58 90

Bei Vorlage des Flyers 1 Liquid pro Person gratis!



Dringend gesucht!
2-3 Zimmer Wohnung für alleinstehende Frau mit Hund.
Maximale KM 550€. Region: Ma-Friedrichsfeld, Ma-Seckenheim, Edingen, Neckarhausen, Ilvesheim. **Kontakt:** Nicole.alter@gmx.de oder über die Redaktion: 0621-72739490

Vegan ist in

Selbstversuch eines Extremsportlers: Vegane Kost kann auch richtig fit machen



Foto: djd/proFagus

(djd). Vegane Ernährung ohne tierische Zutaten - also auch ohne Milchprodukte oder Honig - liegt im Trend, leidet aber unter dem Vorurteil, nicht ausreichend fit zu machen. Das Gegenteil wollte der

vegan lebende Berliner Extremsportler Michael Griesmeier mit Unterstützung der Albert-Schweitzer-Stiftung beweisen.

Dank veganer Nahrung Weltre-

kord im Treppensteigen

Griesmeier packte sich 30 Kilogramm auf den Rücken und begann unter dieser Belastung die Treppen im buddhistischen Haus zu stei-

gen, dem ältesten buddhistischen Tempel in Europa mitten in Berlin. Sein Kraftsnack zwischendurch bestand aus einer Mischung aus Banane, Sojamilch und Nüssen. Nach sechs Stunden Treppensteigen und 20.002 Stufen hatte Griesmeier den Rekord im Kasten, nachdem er die letzte Treppe nicht nach oben gestiegen, sondern gelaufen war.

Ein halbes Jahr zuvor war er von der vegetarischen auf die vegane Kost umgestiegen, weil er bemerkt hatte, dass sich sein Körper dabei noch schneller regenerierte und seine Muskeln mehr Leistung brachten. Tissa Weraratna vom buddhistischen Haus kommentierte die Aktion: "The power of vegan is the power of mind and body, which is responsible for all good and bad things."

Geheimnisvolle vegane Zutaten

So viel Power vegane Ernährung auch bringen mag - der Umgang mit veganer Küche will gelernt sein. Denn seit Jahrhunderten sind

tierische Nahrungsquellen selbstverständlicher Anteil unserer Küche. Mit ihnen zu kochen ist uns in Fleisch und Blut übergegangen, Gemüse oder Reis gelten als "Beilagen".

Während sich auch für die traditionelle deutsche Küche mit Kartoffeln allerlei Bekanntes wie Kartoffelpuffer oder Zwetschenknödel zaubern lässt, sind klassische vegane Zutaten auch Profiköchen meist noch unvertraut: Tofu, Tamari, Sojaschnetzel, Nüsse, Kichererbsen, Kokos- beziehungsweise Hafermilch, Agavendicksaft und ungewöhnliche Getreide beziehungsweise Pseudogetreide wie Grünkern, Buchweizen oder Quinoa.

Hinweise auf zahlreiche Rezepte der veganen Küche, aber auch ein Vorschlag für ein mehrgängiges veganes Festessen für die Weihnachtstage finden sich unter #veganRGZ.

Das Trinken nicht vergessen

Die richtige Ernährung kann den Trainingserfolg unterstützen



Foto: djd/Bitburger

reichende Flüssigkeitszufuhr.

Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen

Wer intensiv trainiert, darf das Trinken nicht vergessen. Zwischen einem halben und zwei Litern Flüssigkeit verliert der Körper pro Stunde, abhängig von der Sportart, der Trainingsintensität und Umgebungstemperatur. "Um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen, sollte man auf jeden Fall mit einem gut ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt starten.

Auch zwischendurch sollte man darauf achten, ausreichend zu trinken", empfiehlt Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler vom Institut für Sporternährung (iS) in Bad Nauheim.

Alkoholfreies Bier mit isotonscher Wirkung

Besonders hilfreich sind isotonsche Getränke, da sie den Körper schnell mit Vitaminen und weiteren wichtigen Inhaltsstoffen versorgen. Eine isotonsche Wirkung weisen neben Sport-Iso-Getränken beispielsweise auch einige alkoholfreie Biere wie etwa das "Bitburger 0,0% alkoholfreie Pils" auf.

Auch für weniger Sportliche kann das Alkoholfreie eine gute Wahl sein, denn es enthält weniger Kalorien als zum Beispiel Saft oder Limonaden. Beim Pils mit 0,0 Pro-

zent etwa sind es lediglich 29 Kilokalorien pro 100 Milliliter. Ausführliche Tipps zur richtigen Ernährung und zum Aufbau eines individuell passenden Trainingsplans für Langstreckenläufer bietet das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/ausdauer. Hier erfahren Freizeitsportler auch, wie sie sich Schritt für Schritt auf den nächsten Wettbewerb vorbereiten können.

Die Energiereserven auffüllen

Neben dem Trinken kommt es bei der Sportler-Ernährung auf die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Energie an. Dies gelingt im Trainingsalltag ganz einfach, wenn Sportler einige grundlegende Regeln beachten. So empfiehlt das iS Freizeitsportlern zum Beispiel eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse.

Auch Fette darf man aufnehmen, sie sollten aber bei maximal 30 Prozent der Gesamtenergieaufnahme liegen. Entscheidend ist es, statt gesättigter Fettsäuren, den Verzehr von ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen. Unter www.bitburger-alkoholfrei.de gibt es mehr Informationen dazu.

(djd). Ein Hungerloch, das einem scheinbar alle Kräfte raubt - viele Ausdauersportler haben schon einmal diese unangenehme Erfahrung gemacht. Wenn Langstreckenläufer unterwegs buchstäblich der Sprit ausgeht, haben sie vor dem Start nicht für eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen gesorgt. Erfahrene Sportler wissen deshalb, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für den Trainingserfolg ist.

Das gilt nicht nur im Hinblick auf Kohlenhydrate und Eiweiße, sondern vor allem vor, während und nach dem Sport auch für eine aus-

Schützenhaus
Feudenheim

Restaurant | Deutsche Küche | Biergarten | Schützenverein

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 16.00 - 23.00 Uhr

Küchenzeiten: Montag - Samstag von 17.00 - 22.00 Uhr

- Naherholungsgebiet in der Au
- Strassenbahn-Anbindung
- Ausreichend Parkplätze
- Kegelbahnen



In der Au 20 · 68259 Mannheim · Telefon: 0621 / 79 54 20

Es muss nicht immer Rindfleisch sein

Burger-Klassiker lassen sich kreativ verfeinern



Foto: djd/Arla Kærgården Pikant

(djd). Ob mit Rindfleisch, Tofu und gegrilltem Gemüse, mit Fisch oder Hähnchenbrust: Burger liegen im Trend und sind längst viel mehr als Fast Food aus dem Schnellrestaurant. Mit frischen Zutaten lässt sich der Klassiker aber auch zuhause vielfältig zubereiten - zum Mittagessen für die Familie oder mit Freunden beim Grillfest.

Italienischer Geflügelburger mit pikanter Kräuterbutter verfeinert
Eine leckere Rezeptidee ist zum Beispiel ein italienischer Geflügel-

burger. Dazu 600 Gramm frisches Hühnchen- oder Putenhackfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln streichzarter Kräuterbutter wie "Arla Kærgården Pikant Italienische Kräuter" gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Arbeitsfläche mit etwas Frischhaltefolie auslegen sowie das Geflügelhackfleisch in 150-Gramm-Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Hackfleischkugeln in einen Ausstechring setzen. Das Fleisch vorsichtig flach drücken und anschlie-

ßend noch einmal gut durchkühlen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen, vier Burger-Brötchen halbieren und die Schnittflächen goldgelb anrösten. Danach die Innenseiten mit der pikanten Kräuterbutter bestreichen.

Wenn sie gut durchgezogen sind, die Geflügel-Pattys beidseitig mit etwas Pflanzenöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten je etwa vier bis fünf Minuten anbraten. In der Zwischenzeit acht Baconscheiben in einer heißen Pfanne knusprig braten. Die unteren Brötchenhälften mit vier Radicchio-Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Die gebratenen Pattys darauflegen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Zum Schluss den gebratenen Bacon sowie etwas Parmesan darüber geben und den Deckel obenauf setzen. Weitere leckere Rezeptideen gibt es unter www.kaergarden-pikant.de.

Genuss ohne Fleisch

Für alle, die Burger ganz ohne Fleisch genießen möchten, bietet sich zum Beispiel ein Gemüse-Veggieburger mit Tomaten, Auberginen, Zucchini und Mozzarella an. Auch ein Tofuburger mit Ciabatta-Brötchen, Karotten, Avocado, Peperoni, Radieschen und Salat passt perfekt zur leichten Küche.

Cocktails der Metropolen

Mit "Manhattan" und "Singapore Sling" kann man auf Weltreise gehen



Foto: djd/BSI/L. Oatey

(djd). Wenn das Fernweh besonders groß ist, der Jahresurlaub aber schon längst genommen wurde, kann man auch mit einem feinen Cocktail auf die Reise gehen. "Viele große Städte stehen in einer ganz besonderen Beziehung zu einem speziellen Cocktail", erklärt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbands der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e.V. (BSI).

Den "Manhattan" etwa verbinde man mit dem berühmten Stadtbezirk New Yorks. Die Legende, dass der Drink aus Whisky und rotem

Wermut dort entstand, ist aber umstritten. Genießer mixen fünf Zentiliter Whisky, zwei Zentiliter Wermut und einen Spritzer Angosturabitter mit Eis in einem Rührglas, seihen das Ganze in ein Cocktailglas und garnieren es mit einer Cocktailkirsche.

Der "Singapore Sling" stammt tatsächlich aus Singapur. Wer ihn mixen möchte, gibt zwölf Zentiliter Ananassaft, 1,5 Zentiliter Limettensaft, drei Zentiliter Gin, 1,5 Zentiliter Kirschlikör, je 1,5 Barlöffel Orangenlikör und Kräuterlikör, einen Zentiliter Granatapfelsirup und

einen Spritzer Angosturabitter mit Eis in einen Cocktail-Shaker und schüttelt das Ganze. Danach wird der Sling in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geseiht und mit einer Ananasscheibe und einer Cocktailkirsche dekoriert. Mehr Rezepte für geistvolle Genüsse gibt es unter www.bsi-bonn.de/geniessen/cocktails.



ALTE AU
Biergarten & Speisegaststätte
gut bürgerliche Küche für Jung und Alt

Besuchen Sie uns in unserem gemütlichen Restaurant

Täglich Mittagstisch von 11-15 Uhr
Saisonale Empfehlungskarte

Fasnachtszeit • Matjeszeit • Heringszeit

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Heinrich Keller & Team

Warme Küche bis 22 Uhr

Winteröffnungszeiten:
Mo. Ruhetag, Di. bis Fr. 11.00 - 15.00 Uhr & 17.00 - 22.00 Uhr
Sa., So. + Feiertag 11.00 - 22.00 Uhr

Vereinsgaststätte „Alte Au“ • In der Au 2 • 68309 MA-Käfertal
Tel. 0621-43095471 • www.alteau.de



Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Gustav Beck Tel.: 0621-72739490

RESTAURANT

NAVARINO

info@restaurant-navarino.de
www.restaurant-navarino.de

Spezialitäten vom Grill:

BBQ, Fisch und Backofen-Gerichte. Unsere Location bietet ausreichend Platz für jede Feier, Geburtstag, Weihnachtsfeier etc.! Wir sorgen stets für Ihr Wohl.

Kinder bis zu 6 Jahren essen bei uns gratis.

Mittagstisch 7,20 €



Andreas-Hofer-Strasse 38 • 68259 MA-Feudenheim
Tel / Fax: 0621-33 64 73 77

Öffnungszeiten: Mo. - So. 11.30 - 14 Uhr & 17.30 - 23 Uhr! Mittwoch Nachmittag geschlossen





Pizzeria Corona⁶

Restaurante zur Scheune



Urige Location! Feste aller Art!
Reservierung von Vorteil!

Günstige Mitnahmepreise

Di. - Fr. 11.00 - 23.00 Uhr, Sa. 17.00 - 23.00 Uhr
So. 12.00 - 23.00 Uhr

Genießen sie unsere feine italienische Küche im gepflegtem Ambiente.

Pizzeria Corona⁶, Mannheimer Straße 10-12
Tel. 0621 - 72 84 15 44

Gesundheit & Wellness

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege & Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

Fußpflege Rhein-Neckar
staatl. anerkannte Kosmetikerin

- medizinische und kosmetische Ausbildung
- langjährige Erfahrung in der Kosmetik
- Auslandserfahrung
- SPA-Leitung in renommierten Einrichtungen

06203-8406462
info@fusspflegerheinneckar.de
www.fusspflegerheinneckar.de - 68542 Heddesheim

Professionelle Fußpflege 23,00€*

Professionelle Maniküre 17,00€*

Fuß- und Beinmassage (25min) 23,00€*

Kosmetische Behandlungen auf Anfrage
(alle Preise inkl. Fahrtkosten und Material)

Termine nach Vereinbarung
(auch Sonntag und Feiertag möglich)

* Anfahrt bis 13km ab Heddesheim inklusive

PFLEGE IM QUADRAT GmbH

Ambulanter Gesundheits- und Pflegeservice

Waldhofstr. 3 - 7
68169 Mannheim

www.PflegelImQuadrat.de
Tel.: 0621 - 300 17 995

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Dennis Wach Tel.: 0621-72739490

Bundesweite Aktion Zähne beeinflussen Gesundheit des Körpers



Foto: djf/www.linda.de

(djd). Was tun bei Zahnfleischbluten? Wie bekämpft man Parodontose? Was beugt Zahnschmelzabbau vor? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Kunden während der Aktion "Gesundheit beginnt im Mund" vom 14. März bis 30. April

2016 bundesweit in allen teilnehmenden Linda Apotheken. In diesen Wochen gibt es zum Thema Mund- und Zahngesundheit eine fachkundige Beratung, Informations-Flyer und besondere Vorteilsangebote.

Das Unvorhersehbare vorhersehen Bei Medikamenten spielt Luftfracht eine wichtige Rolle

(djd). In Flugzeugen reisen nicht nur Menschen in alle Regionen der Welt - auch der Transport von Waren unseres Alltags ist ohne Luftfracht fast undenkbar geworden. Mit dem Flugzeug wird vor allem zeitsensibles, schnell verderbliche und teure Fracht verschickt, für die der Land- oder Seeweg keine Alternative ist. In der Autoindustrie etwa kann der Versand von Teilen per Luftfracht insbesondere bei unvorhergesehenen Lieferengpässen entscheidend sein, um teure Produktionsstillstände zu verhindern. Auch bei der Beförderung von temperatursensiblen Pharmazeutika spielt das Flugzeug häufig eine wichtige Rolle.

Herausforderung für globale Logistik-Dienstleister

Beim Transport von Medikamenten und Impfstoffen sind sichere Kühlketten obligatorisch, damit Ärzte und Verbraucher die Präparate in einwandfreiem Zustand bekommen. Die Temperatur der Sendung muss von der Lagerung, dem Transport über die Straße und in der Luft bis hin zur Übergabe an den Empfänger in einem festgelegten Bereich gehalten werden. Gerade wenn es schnell gehen muss - etwa in Krisenzeiten, wenn Medikamente in großen Men-



Foto: djf/FedEx

gen gebraucht werden - ist es wichtig, dass Logistik-Dienstleister auf Verzögerungen wie zum Beispiel durch schlechtes Wetter schnell reagieren können.

Wie Wikipedia für Piloten

Um schnell zu reagieren, gibt es beispielsweise beim weltweit größten Express-Transportunternehmen FedEx in Memphis, Tennessee, ein firmeneigenes "Global Operations Control Center" (GOCC). 220 Flugdienstberater, Meteorologen und Techniker arbeiten rund um die Uhr daran, mögliche Abweichungen vom

normalen Transportweg frühzeitig zu erkennen und Alternativen zu erarbeiten. Die unterschiedlichsten Herausforderungen können auftauchen "von Schwierigkeiten beim Betanken eines Flugzeugs in Asien über einen Vulkan in Alaska bis hin zu einem Erdbeben in Europa", sagt Paul Tronsor, Managing Director im GOCC. Für die Piloten der über 650 FedEx Flugzeuge sei das GOCC ein bisschen wie Wikipedia, erklärt Flugkapitän Steve Zeigler. "Wo immer wir in der Welt unterwegs sind, können wir hier Antworten bekommen, die unsere Arbeit enorm erleichtern."

Viren keine Chance lassen Hilfreiche Strategien gegen lästige Infekte und Erkältungen

(djd). Ein wichtiger Termin oder ein romantisches Rendezvous steht bevor - jetzt darf bloß keine Erkältung dazwischen kommen. Meist werden die entsprechenden Keime durch einen Händedruck oder die Tröpfchen übertragen, die beim Husten oder Niesen in die Luft gelangen.

Aber sie befinden sich auch auf Türklinken oder Haltegriffen im Bus. Gegen eine Ansteckung hilft beispielsweise gründliches Händewaschen. Der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zufolge kann auf diese Weise die Anzahl der Keime auf bis zu ein Tausendstel gesenkt werden. Es wird vermutet, dass bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten wie Erkältungen über die Hände übertragen werden.

Nützliche Vitalstoffe

Um den Körper zu stärken und Viren keine Chance zu lassen, ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen unerlässlich. Besonders wichtig für eine schlagkräftige Immunabwehr ist beispielsweise das Zink: Der Mikronährstoff wird für die

Bildung von Immunzellen benötigt, die Attacken krankheitsauslösender Eindringlinge abwehren. Zink hat außerdem die Eigenschaft, die Schleimhäute zu schützen. Dadurch wirkt es dem Eindringen der Viren und deren Vermehrung entgegen. Eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte kann daher Folge eines Zinkmangels sein.

Um diesen auszugleichen, sollte man ein ausreichend hoch dosiertes Präparat mit einer für den Körper gut verwertbaren Zink-Verbindung wählen, wie etwa "Zinkorot 25". Es enthält eine wirksame Dosis von 25 Milligramm Zink in Verbindung mit der vitaminähnlichen Substanz Orotsäure. In dieser Kombination wird der Mikronährstoff sehr gut vom Körper aufgenommen und vertragen.

Frischkost stärkt die Abwehr

Experten empfehlen zudem, täglich mindestens fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen, um sich mit immunstärkendem Vitamin C zu versorgen. Ein frisch gepresster Orangensaft oder eine heiße Zitrone sind zusätzliche Quellen für



Foto: djf/Wörwag Pharma/thx

das Vitamin, das besonders wirksam gegen freie Radikale sein soll. Diese stehen im Verdacht, das Immunsystem zu schwächen.

Gesundheit & Wellness

Grosse Hilfe für kleine Kämpfer

25 Jahre Deutsche Kinderkrebsnachsorge: Neue Projekte für chronisch kranke Kinder



Foto: djd/Deutsche Kinderkrebsnachsorge

(djd). Seit 25 Jahren steht die Deutsche Kinderkrebsnachsorge schwerkranken Kindern und ihren Familien beim Kampf gegen Krebs, Herzkrankheiten und Mukoviszidose zur Seite. Zum Jubiläum wirbt die Stiftung mit einer bundesweiten Kampagne um Spenden für neue Projekte.

Antrieb und Motivation für engagierte Menschen

Viele tausend Kinder in Deutschland

sind schwer krank und gleichzeitig unfassbar tapfer: Sie sagen ihrer Diagnose den Kampf an. Vanessa ist eines dieser Kinder - in der Nachsorgeklinik in Tannheim im Schwarzwald-Baar-Kreis kämpft sie sich gemeinsam mit ihren Eltern erfolgreich zurück ins Leben. Das fröhliche Mädchen ist gerade einmal fünf Jahre alt, als für sie und ihre Familie die Welt zusammenbricht: In ihrem Körper wird ein bösartiger Nierentumor entdeckt. Es folgen zwei schwere Operationen,

schmerzhafte Chemotherapien und zahllose Tränen. Vanessa verliert eine Niere, ihre Haare und die Hälfte ihres Gewichts, nur eines nicht: ihren Mut. Es sind die Geschichten von Vanessa und vielen anderen Kindern, die auch heute noch - 25 Jahre nach Gründung der Stiftung - Antrieb und Motivation für die unzähligen engagierten Menschen rund um die Vorstandsmitglieder Roland Wehrle und Sonja Faber-Schrecklein sind.

Im Einsatz für die familienorientierte Rehabilitation

"Ziel bei der Stiftungsgründung 1990 war es, eine eigene Klinik zu realisieren", erklärt Klinik-Geschäftsführer und Stiftungsvorstand Roland Wehrle. "Klar war allerdings, dass es nicht ohne Spendengelder gehen wird." Die Deutsche Kinderkrebsnachsorge stellte bis heute fast zwölf Millionen Euro für den Bau und die Weiterentwicklung der Nachsorgeklinik Tannheim zur Verfügung, um sie den neuesten medizinischen Erfordernissen anzupassen. Hinzu kommen rund 650.000 Euro an jährlichen Aufwendungen, um das zu 100 Prozent belegte Haus zu führen, da die Pflegesätze der Kostenträger bei weitem nicht ausreichen. Doch nicht nur in

Tannheim wird geholfen: "Seit 2008 unterstützt unsere Stiftung auch die Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg und fördert bundesweit die familienorientierte Rehabilitation", so Wehrle. "Die beiden Kliniken würde es ohne die Stiftung nicht geben".

Neue Spenden für neue Projekte in Baden-Württemberg und Brandenburg

"Wir haben in den vergangenen 25 Jahren viel erreicht", sagt Wehrle, "aber es gibt noch viel zu tun". Ein neues Projekt steht konkret an: Um betroffene Familien über eine Rehabilitation hinaus zu unterstützen, ermöglicht ihnen die Deutsche Kinderkrebsnachsorge einen kostengünstigen Urlaub in den stiftungseigenen Ferienappartements in Tannheim. "Hier können Familien gemeinsam eine Auszeit vom Alltag nehmen und neue Kraft schöpfen", so Wehrle. Damit künftig noch mehr Patienten mit ihren Eltern und Geschwistern dieses Angebot annehmen können, wird es mit einem barrierefreien Neubau auf dem Klinikgelände erweitert. Zwei Millionen Euro wird dieser Anbau kosten, für den die Deutsche Kinderkrebsnachsorge einen Zuschuss von 500.000 Euro zur Verfügung stellt.



Foto: djd/Deutsche Kinderkrebsnachsorge

Aber auch für die Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg benötigt Roland Wehrle Unterstützung: "Damit die familienorientierte Rehabilitation in Ostdeutschland erhalten bleibt, setzen wir uns für den Bau einer neuen Nachsorgeklinik ein, die in Strausberg bei Berlin realisiert werden soll."

Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät

Multimedia: Blaues Licht kann den Tag-Nacht-Rhythmus stören



Foto: djd/Rodenstock

(djd). Multimedia ist heute aus kaum einem deutschen Haushalt mehr wegzudenken:

Immer mehr Zeit wird vor Bildschirmen verbracht. Ob Computer im Büro, Fernseher zum Feierabend, Tablet oder Smartphone - die Displays sind allgegenwärtig.

In der Regel sind diese Geräte mit LED-Technik ausgestattet. Die Leuchtdioden strahlen dabei Licht mit einem hohen Blauanteil ab.

Brillenbeschichtung kann blaues Kunstlicht reduzieren

Licht dieser Wellenlänge wird wie das Sonnenlicht am Tag empfangen. Das klingt zunächst einmal gut - doch ein Übermaß an blauem Licht senkt den Melatonin-Spiegel im menschlichen Organismus. Melatonin ist ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus im Körper steuert. Gerät der Hormonspiegel im Blut aus dem Gleichgewicht, können sogar Schlafstörungen die Folge sein. Eine Lösung gibt es jetzt für Brillen-

träger: Rodenstock beispielsweise bietet Bildschirmbrillen an, die mit einer speziellen Beschichtung mit "Blaulicht-Filter" veredelt werden können. Die patentierte Hightech-Beschichtung "Solitaire Protect Balance 2" reduziert das künstliche blaue Display-Licht und kann somit einen ausgeglichenen Biorhythmus unterstützen.

Ermüdungsfreies Sehen am Bildschirm

Die Bildschirmbrillen sind speziell auf die besonderen Anforderungen am Arbeitsplatz ausgelegt. Nahkomfortgläser vermindern störende Reflexe und können individuell an die persönlichen Arbeits- und Lesabstände angepasst werden. Sie bieten besonders breite Blickfelder im Zwischenbereich, zum Beispiel in der Entfernung zur Tastatur oder dem Tablet. Das Ergebnis: eine ergonomische Kopf- und Körperhaltung und ein komfortables, ermüdungsfreies Sehen. "Der positive Effekt ist bereits ab einer Tragezeit von fünf Stunden in der Woche deutlich zu spüren", erklärt Andrea Rappolder, Marketing Communication Manager bei Rodenstock.

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



Die professionelle Zahnreinigung ist die zentrale vorbeugende Maßnahme, die dazu beiträgt, in fast jedem Mund Karies und Parodontose zu verhindern. Sie ist weit mehr als eine momentane kosmetische Behandlung, sondern trägt, regelmäßig durchgeführt, dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund erhalten werden.

Lemaitrestraße 5 • 68309 Mannheim
Tel. 0621-734820 • Fax 0621-735001

E-Mail: Be-Ke.Zahn@t-online.de
Web: www.zahnarztpraxis-bechtold.de





Bauen · Wohnen · Renovieren



GARUFI GmbH
SCHREINEREI-BAUELEMENTE

Saarburger Ring 1 - 3
68229 Mannheim
garufi-gmbh@arcor.de
www.schreinerei-garufi.de

Tel. 0621 / 48 04 10 44
Fax 0621 / 48 04 10 45
Mobil 0179 / 13 51 947

- Parkettböden
- Laminatböden
- Holzdielenböden
- Terrassenböden
- Fenster
- Haustüren
- Zimmertüren
- Wohnungstüren
- Stahltüren
- Möbelgestaltung
- Einbauschränke
- Innenausbau
- Ganzglasanlagen
- Montage & Service

Küchenwahl ohne Qual

Serviceportale erleichtern die Suche nach passenden Modellen



Foto: djd/Käuferportal/Sergey Petermann/fotolia.com

Ein Mitarbeiter des Portals ruft zurück, klärt die genauen Bedürfnisse und schlägt bis zu drei passende Küchenfachhändler vor. Für den Kunden ist die Vermittlung kostenlos, die vermittelten Firmen sind regional und geprüft. "Der Kauf einer neuen Küche muss nicht kompliziert sein. Deshalb haben wir einen Service entwickelt, mit dem Nutzer schnell und einfach die richtigen Anbieter in der Nähe finden. Da die Firmen im Wettbewerb um den Kunden stehen, machen sie garantiert auch ein gutes Angebot", erklärt Käuferportal-Mitgründer Robin Behlau.

Die beste Lösung für Raumangebot und Budget

Dem Küchenkäufer erleichtern Serviceportale die Suche nach der Lösung, die am besten zum Raumangebot und Budget passt. Für kleinere Räume eignen sich Küchenzeilen, bei einer breiteren Küche können auch zwei Zeilen einander gegenüber gestellt werden. Je nach Raumaufteilung kann man sich für eine Küche in L- oder U-Form entscheiden, diese lässt sich zudem um eine Kücheninsel ergänzen. Bei einem persönlichen Termin hilft der vermittelte Fachhändler dabei, Geräte und Möbel der Traumküche auf die Bedürfnisse seines Kunden anzupassen.

(djd). Der Kauf einer neuen Küche zählt zu den größeren Investitionen im Leben. Im Durchschnitt werden in Deutschland 7.000 Euro dafür ausgegeben - die Spanne bei der Anschaffung einer neuen Kücheneinrichtung liegt allerdings zwischen 2.000 und 20.000 Euro. "Um das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zu erhalten, hilft nur ein gründlicher Vergleich", rät Bauen-Wohnen-Experte Oliver Schönfeld vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Dabei sollten nicht nur die Küchenmöbel und Elektrogeräte geprüft werden. Auch die Beratungsleistung, die Liefer-

bedingungen und die Montage des Fachhändlers gehören dazu.

Kostenlose Vermittlung von Fachhändlern in der Nähe

Küchenzeile, Inselküche, Landhausküche: Aus der Vielzahl an Küchenmodellen, Designs und Ausstattungen ergeben sich unendliche Gestaltungsoptionen. Damit die Wahl nicht zur Qual wird, können Verbraucher heute Serviceseiten, etwa www.kaeuferportal.de, nutzen. Über einen kurzen Fragebogen geben die Kunden an, wonach sie suchen.

über 110 Jahre

STEIN

Polstermöbel und Matratzenfabrik
67165 Waldsee, Neuhofer Str. 116
Tel. 06236/1023-1024, Fax 55908
www.stein-waldsee.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18 Uhr
Sa: 10-13 Uhr

399,-

Schaum aus der Raumfahrttechnik für besonderes erholsames Schlafen statt 550,- nur €

Alle Matratzen auch in 3-teilig lieferbar.

Matratzen kauft man direkt beim Hersteller!!!
Kopfkissen und Federbetten aus eigener Herstellung.

Polstermöbel radikal reduziert

- Innen- u. Außenputz • Stuckarbeiten • Trockenbau
- Wärmedämmung • Akustikdecken • Dekorative Beschichtungen
- Brandschutzwände • Strahlenschutzwände • Bodenbelagsarbeiten
- Fassadenanstrich

Carlos Palos Schmitt
Gorxheimerstr. 9
Ecke Waldweg
68309 Mannheim



Carlos Palos Schmitt
Stuckateurmeister

Telefon: +49 621 748 264 6
Telefax: +49 621 788 769 4
Mobil: +49 172 631 250 2
E-Mail: C.P.Stuck@t-online.de

Fingerabdruck oder Pin statt Schlüssel

Den Zugang ins Haus kann man heute mit moderner Elektronik regeln



Foto: djd/Burg-Wächter

sperrt hat - der Schlüssel ist drinnen, und man selbst draußen. Solche Malheurs lassen sich mit einem ganz speziellen "Schlüssel" vermeiden, den man immer bei sich trägt: dem eigenen Fingerabdruck. "Haustüren, die sich per sogenanntem Fingerprint öffnen lassen, verbinden einen hohen Bedienkomfort mit einem deutlichen Plus an Sicherheit", schildert Fachjournalist Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Zylinder ausbauen und das elektronische Bauteil - vorher in die individuell passende Länge gebracht - einsetzen. Entweder erledigt das der Heimwerker selbst oder bittet den Fachhändler darum. Unter www.burg.biz gibt es Bezugsquellen und Ansprechpartner für eine Beratung vor Ort.

Einfache Nachrüstung möglich

Die Technik, die man bislang eher im Büro oder in Sicherheitsbereichen von Behörden vermuten würde, ist heute auch für den privaten Bereich nutzbar und vor allem auch bezahlbar geworden. Besonders praktisch: Der Umstieg auf die elektronischen Systeme ist nicht zwangsläufig mit einem Kompletttausch der Haustür verbunden. Schließzylinder wie etwa "secuEntry" von Burg-Wächter lassen sich in nahezu jede vorhandene Tür nachrüsten. Dazu einfach den alten

Per Fingerprint, Code oder Smartphone öffnen

Bei der Bedienung des elektronischen Schlosses kann man aus einer Vielzahl an Möglichkeiten auswählen: Einmal eingelesen, genügt beispielsweise der Fingerabdruck, um ins Haus zu gelangen - besonders praktisch, wenn Kinder zur Familie gehören. Zur Authentifizierung wird neben der Haustür ein sogenanntes Keypad montiert. Neben dem Scanner für den Finger bietet es ein Nummernfeld, so dass sich die Tür auch per PIN-Code öffnen lässt. Und sogar die Steuerung per Smartphone ist möglich: Dazu gibt es die entsprechende App für iOS und Android.

MetropolJournal

Anzeigen-Annahme

0621-72739490

redaktion@metropoljournal.com



Staubsaugerzentrale

68307 Mannheim-Schönau
Cryphusweg 34
Tel. 0621-43 76 28 14

Staubsaugerbeutel für alle Marken
Service für Vorwerk & Lux Staubsauger, Reparaturen

Die günstige Alternative
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09-12:30 & 15-17:30 Uhr, Sa: 09:30-12:30 Uhr
Anlaufstelle für alle Staubsauger
F. Holubicanko
Staubsaugerzubehör



SÜSS

FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK

Innungsmittglied

Zus. betriebe Dach!

Schneidemühler Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

Bauen · Wohnen · Renovieren



Energiesparen leicht gemacht

Einsparpotenziale nutzen: Tipps für Haus und Heizung



Foto: djd/IWO - Institut für Wärme und Oeltechnik

(djd). Die Heizölpreise sind günstig wie lange nicht, Hauseigentümer mit einer Ölheizung sparen bares Geld. Noch günstiger wird es, wenn man den Energieverbrauch reduziert: Studien haben für eine vierköpfige Fa-

milie ein jährliches Einsparpotenzial von bis zu 800 Euro ermittelt. Das Institut für Wärme und Oeltechnik (IWO) hat Tipps zum Energiesparen. Fenster in Dauerkippstellung treiben den Energieverbrauch mas-

siv in die Höhe. Effizienter ist es, die Fenster zwei- bis dreimal am Tag für je fünf Minuten weit zu öffnen.

Heizkörper sollten nicht zugestellt werden, auch Handtücher oder Kleidung sollte man zum Trocknen nicht darüberhängen. Abends verringert das Herunterlassen von Rollläden oder das Zuziehen der Vorhänge Wärmeverluste.

In wenig genutzten Räumen, bei Abwesenheit oder nachts kann die Raumtemperatur abgesenkt werden. Um Feuchte- oder Frostschäden vorzubeugen, sollte sie aber nicht unter 14 bis 16 Grad sinken. Türen wenig beheizter Räume wie etwa Schlafzimmer sollten geschlossen bleiben, ebenso Dachboden- und Kellerfenster.

Heizkessel, die 20 Jahre oder älter sind, verbrauchen zu viel Energie.

**AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI**

Autoglasreparatur Fahrzeuglackierung KFZ-Reparatur *NEU* KFZ-TECHNIK *NEU* INSPEKTION, TÜV/AU, BREMSEN usw. ALLE MARKEN	Elektronische Achsvermessung Lackschadenfreies Ausbeulen Smart-Repair Unfallbeseitigung Kunststoffreparatur
---	---

Telefon: 0621 / 70 10 81
 Telefax: 0621 / 70 97 63
 info@autolackiererei-mohr.de
 www.autolackiererei-mohr.de

Mohr GmbH
 Hallesche Str. 30
 68309 Mannheim

Coupon ausschneiden
kostenloser Wintercheck*
 *ohne Material

Ein Haus nach Mass

Mit der Grundrissplanung sorgfältig befassen



Foto: djd/Fingerhaus

(rgz). Beim Bau eines Hauses ist die gründliche Beschäftigung mit dem Grundriss unverzichtbar: Dazu ist es notwendig, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und den künftigen Alltag sorgfältig zu analysieren. Nur wenn der Grundriss zu den späteren Nutzern passt, werden sich diese dauerhaft in den eigenen vier Wänden wohl fühlen. Ob offene Küche mit großzügigem Essbereich, lichtdurchfluteter Wintergarten oder komfortables Familienbad mit viel Platz: Gerade Häuser in moderner Holzferstgibauweise sind längst keine "Häuser von der Stange" mehr, sondern bieten alle Gestaltungsoptionen. Hersteller wie der hessische Eigenheimanbieter Fingerhaus etwa beschäftigen inzwischen Architekten, die die Häuser ihrer Kunden ganz individuell planen.

Anregungen für die eigene Planung gibt es beispielsweise unter www.fingerhaus.de. Häuslebauer können bei ihrem Zuhause auch einen Mittelweg wählen und standardisierte Elemente, die kostengünstiger in Serie produziert werden, mit eigenen Vorstellungen kombinieren. Sinnvoll ist es auch, bei der Grundrissplanung die Stellflächen für Möbel zu berücksichtigen. Große, verbundene Räume eignen sich für echte Familienmenschen, Ruhebedürftige schätzen Rückzugsmöglichkeiten. Auch der Blick in die Zukunft ist wichtig, denn Kinder wachsen heran, ziehen aus und Großeltern eventuell ein. Daher sollten Räume mühelos umgebaut oder zusammengesetzt werden können.

Ein Zeichen für die Umwelt!

schützt UMWELT und GESUNDHEIT

SAMOA
DESIGN BODEN

Mit (nach)wachsender Begeisterung

SAMOA vereint den elastischen, gelenkschonenden Gehkomfort von natürlichen Korkböden mit der Ästhetik und Langlebigkeit von pflegeleichten Holz-, Laminat- oder Steinböden.

KWG Studio für Bodenbeläge
 Gewerbestr. 2-4
 69221 Dossenheim,
 Gewerbegebiet Nord
 (Nähe Kaufland)

Ihr Fachberater:
 Marcel Fischer
 Tel.: 06221/8673699
 Fax: 06221/8673873
 email: studio@kwg-kork.de

Öffnungszeiten
 Montag bis Freitag: von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
 und 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
 geschlossen
 Mittwochnachmittag
 Samstag: von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr

Sanierung Ihrer Trinkwasserleitungen von innen!

Bei unserem erfolgreichen, zertifizierten Donpro-Verfahren wird abrasives Material durch die Leitungen geblasen. Die Ablagerungen werden weggestrahlt. Die Leitungen werden innen beschichtet und versiegelt. Ein Rohr im Rohr entsteht – für dauerhaft sauberes Trinkwasser.

Ihre Spezialisten für sauberes Trinkwasser schnell – sauber – sicher – günstig

DONAUER & PROBST

Donauer & Probst GmbH & Co. KG
 Dudenstraße 27
 68167 Mannheim
 Tel. 0621-789 82 96
 info@donpro.de
 www.donpro.de



Bauen · Wohnen · Renovieren

Werbetechnik Käfertal
 Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung
 Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame
 Textildruck - Posterdruck
 Tel.: 0621 - 431 74 39
www.werbetechnik-kaefertal.de

Grünewald GMBH
 DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
 Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik
 Braunschweiger Allee 120
 68307 Mannheim
 TEL 06 21 / 78 70 61
 FAX 06 21 / 748 23 41
 E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

FLIESEN ESCHBORN
 Renovierung, Sanierung, Fliesen

Telefon: 0 621 - 3 36 26 13
 Fax: 0 621 - 3 36 26 14
 Mobil: 0 171 - 6 09 89 61
d.eschborn@arcor.de
www.fliesen-eschborn.de

Büro: Regenbogen 59
 68305 Mannheim

Ausstellung: Seckenheimer Str. 16
 nur nach Vereinbarung

24 Stunden-Notdienst
 01 63 / 6 29 36 77

UFER
 SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Norbert Ufer GmbH
 Neueichwaldstr. 36
 68305 MA-Gartenstadt

Telefon: 0621/ 74 74 72
 Telefax: 0621/ 74 74 29
 Internet: www.sanitaer-ufer.de
 E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

Wenn Abwasser Laut durch Wände Rauscht

Dauerhaft guter Schallschutz ist unverzichtbar



Foto: djd/IZEG/4774344-sean-CanStockPhoto

Zurück in die Licht-Zukunft

Lampen im Retro-Look punkten mit sparsamer LED-Technik



Foto: djd/Paulmann Licht

(djd). Vielleicht war früher doch alles schöner? Zumindest prägt der nostalgische Vintage-Stil immer mehr Bereiche des Alltags, berichtet Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Alles was antik oder beinahe antik sei, strahle einen besonderen Reiz aus. Mechanische Armbanduhren aus den 1960er Jahren, Omas Emaille-Schüssel für den Salat, Mode-Accessoires, die schon Vater oder Mutter auf Partys trugen, all das findet heute wieder Liebhaber. Die Freude an historischen Formen macht auch vor der Wohnungseinrichtung nicht halt. Wie schön war früher doch der zart-goldene Lichtschein der Glühlampen, denkt sich mancher - bevor Energiesparen zur Selbstverständlichkeit wurde. Heute lässt sich beides miteinander verbinden: ein klassischer Lampenlook mit modernster und energiesparender LED-Technik.

Herz und Kopf

Gute Gründe sprachen für das Ende der konventionellen Glühlampe. Der nicht mehr zeitgemäß hohe Energieverbrauch zählt ebenso dazu wie die vergleichsweise kurze Lebensdauer - verbunden mit dem lästigen Ein- und Ausschrauben beim Wechseln der Lampen. Heutige LED-Modelle halten bis zu 15mal länger und sparen rund 80 Prozent Energie ein. "Das sind Argumente, die den Kopf überzeugen. Das Herz vieler Verbraucher hängt allerdings noch am klassischen Look der Glühlampe", weiß Anja Hagedorn von Paulmann Licht. Der "goldene" Kompromiss: Spezielle Vollglas-LED-Lampen kommen mit ihrer neuen, sogenannten Filament-Technik den Glühfaden-Vorgängern erstaunlich nahe. Die Modelle setzen konsequent und bis ins Detail auf den Vintage-Look. Dazu sind die Leuchtdioden in

Strängen angeordnet, die einem Glühfaden ähneln und durch klares Glas leuchten - ganz wie beim historischen Vorbild. Ein entscheidender Vorteil: Die Goldlicht-Lampen mit ihrer Farbtemperatur von 1.700 Kelvin wirken so wohnlich warm wie Kerzenlicht. Alle Informationen gibt es unter www.paulmann.com.

Stilvoll in ein goldenes Licht getaucht

Die 1879er LED Glühfadenlampe im Retro-Stil ist bei diesem Hersteller in vielen Varianten erhältlich, darunter sehr große Formen - sogenannten Globen - mit extra-warmweißem, goldenem Licht. Diese Lampen sind somit sehr gut für Nostalgie-Leuchten geeignet, die ihr Leuchtmittel vollständig zeigen, oder lassen sich auch ganz puristisch in einer Metall- oder Keramikfassung am Textilkabel hängend platzieren.



Foto: djd/Paulmann Licht

(djd). In einer immer hektischeren Welt sollten die eigenen vier Wände möglichst eine Oase der Ruhe und Entspannung sein. "Beim Bau und der Modernisierung von Ein-, Zwei- und Mehrfamilienhäusern spielen deshalb die Auswahl der Baumaterialien und die Beschaffenheit sowie die Qualität der Systeme eine immer wichtigere Rolle", meint Bauen-Wohnen-Experte Martin Schmidt vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.

In der Hausentwässerungstechnik beispielsweise setzen Fachplaner in Deutschland beim Bau und der Modernisierung von öffentlichen Objekten und Bürohäusern überwiegend

auf gusseiserne Entwässerungssysteme mit dem RAL-Gütezeichen. Der Grund: Diese nachhaltigen Systeme sind im Brandschutz mit der Klassifizierung "nicht brennbar" eingestuft und bieten zudem einen überzeugenden Schallschutz. Denn wenn Abwasser von Toiletten, Duschen, Badewannen, Waschbecken und Dachterrassen laut durch die Wände rauscht, werden diese Geräusche von den Mitmenschen als extrem störend empfunden. Einmal in die Wände eingebaut, können Planungsfehler bei der Materialwahl nur mit hohem Aufwand später berichtigt werden.

Kunststoff- und Plastikrohrsysteme

haben ein geringes Flächengewicht. Ihre Schallschutzeigenschaften sind überschaubar. Rohre müssen aufwändig mit Dämmmaterialien geschützt werden, damit der Schallpegel nicht aus dem Ruder läuft. Ganz anderes verhalten sich gusseiserne Abflussrohrsysteme mit dem RAL-Gütezeichen. Sie besitzen ein hohes Flächengewicht und bieten hervorragenden Schallschutz. Mit passenden Befestigungsschellen entsteht bei einem Abwasser-Volumenstrom von vier Litern pro Sekunde im Nachbarraum ein Geräusch, das unter 20 db(A) liegt.

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.

Lassen Sie nicht zu, dass andere das Lob für Ihre Arbeit einheimsen – schließlich haben Sie viel Energie reinsteckt!



STIER
21.4.-21.5.

In der Beziehung kann es nun immer wieder zu Konflikten kommen, dem sollten Sie aber nicht zu viel Bedeutung beimessen.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.

Sie treten nun sehr überzeugend auf und wissen, was Sie wollen – ein guter Zeitpunkt, um wichtige Gespräche zu führen.



KREBS
22.6.-22.7.

Singles machen jetzt eine reizvolle Bekanntheit, sollten die Dinge aber langsam angehen lassen – immer mit der Ruhe!



LÖWE
23.7.-23.8.

In der Partnerschaft läuft es jetzt rund – genießen Sie diese Phase in vollen Zügen! Singles müssen sich in Geduld üben.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.

In Sachen Sport sollten Sie nun keine Ausrede gelten lassen. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Los geht's!



WAAGE
24.9.-23.10.

Es gelingt Ihnen, in einem Konflikt zu vermitteln – passen Sie aber auf, dass Sie eigene Aufgaben nicht vernachlässigen.



SKORPION
24.10.-22.11.

Dank eines Geistesblitzes gelingt es Ihnen in letzter Sekunde, die Kohlen aus dem Feuer zu holen – sehr schön!



SCHÜTZE
23.11.-21.12.

Schützen fühlen sich nun wieder fitter, sollten sich aber in Sachen Sport dennoch nicht gleich zu viel zumuten.



STEINBOCK
22.12.-20.1.

Vor lauter Ehrgeiz vergessen Sie gern mal, dass es noch andere Sachen außer Arbeit gibt. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!



WASSERMANN
21.1.-19.2.

Wer abends allein zuhause sitzt, der wird sich nun in trüben Grübeleien verlieren. Gehen Sie mal wieder unter Leute!



FISCHE
20.2.-20.3.

Fische-Geborene verbreiten nun gute Laune, egal wo sie auch hinkommen. Gute Chancen auf neue Bekanntschaften!

Molkerei	▼	Monster	▼	Boxbegriff (Abk.)	süd-deutsch: Junge	▼	„Jesus“ im Islam	▼	Adelsprädikat	Tonbezeichnung	chem. Zeichen für Natrium	▼	griechische Unheilsgöttin	bepflanzungsfähig	besitzanzeigendes Fürwort
Gebäude mit vielen Geschäften	▶							6			3				
▶			1		Zyanwasserstoff, Gift					7					
einer der „Beatles“ (Starr)		See in Österreich										Lastenheber	ökonomisch lohnenswert		
Segelstange	▶														9
Quadrillefigur	▶														Hautpflege-mittel
▶	4														
südamerikan. Branntwein		heiliger Vogel der Ägypter													
verrückt	▶														
Turnübung			indianische Sprachfamilie	westl. Weltmacht (Abk.)		machen			Tennisverband (Abk.)			ital. Rechtsgelehrter † 1220	männlicher franz. Artikel		scherzhaft: US-Soldat
▶		2										Kinderbau-stein		5	
Matrose	▶								wasserabweisendes Gewebe						8



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

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe. Alle Rechte vorbehalten.

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

KASSIBER
Auflösung Januar 2016

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

Auflösung Januar 2016

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

METROPOLJOURNAL

Unser Medienhaus in der Metropolregion Rhein-Neckar ist ein Verlag für Print- und Onlineprodukte. Unser Portfolio umfasst neben den Zeitungen / Journalen, Einlegern, Gutscheinen, Print- und Druckerzeugnissen, Webhosting auch eine tagesaktuelle Online-Zeitung.

Verkaufstalente (m/w) für den Bereich Onlinemarketing

Wir expandieren und suchen für den Bereich Metropol Region Rhein-Neckar (Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg) motivierte Verkaufstalente für den Bereich Onlinemarketing

- Sie arbeiten in einem aufstrebenden, expandierenden Verlag mit einem motivierten, lockeren Team.
- Sie sind zuständig für die aktive Neukundenakquise im Onlinebereich, haben Erfahrung mit Internet und Spaß am Verkauf am Telefon, besitzen Überzeugungskraft und sind selbstständiges Arbeiten gewöhnt.
- Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, beraten lieber am Telefon und haben keine Angst vor Neukundenwerbung?

Dann senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen vorzugsweise per E-Mail an: info@metropoljournal.com

METROPOLJOURNAL Rhein-Neckar
Poststraße 21, 68309 Mannheim
Telefon 0621 / 72 73 94 90
www.metropoljournal.com

Mehr unter:
www.metropoljournal.com/Karriere

Veranstaltungen

METROPOL REGION



Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

M&M Soundlight Tel: 06202 - 4092296
 E-Mail: soundlight@email.de
Matthias Mumm www.facebook.com/MMSoundlight
 • Vermietung von Event- und DJ-Equipment
 • Mobiler DJ

22.01.2016	20:00 Wiener Blut Mannheim Rosengarten
22.01.2016	20:00 MICHAEL MITTERMEIER „WILD“ Mannheim Rosengarten
22.01.2016	20:30 Mariuzz - Westernhagen Double & Tribute Show Schwetzingen Alte Wollfabrik
22.01.2016	20:00 CAVEQUEEN Mannheim Capitol
23.01.2016	11:00 Hänsel und Gretel Mannheim Zimmertheater
23.01.2016	Willy Astor - REIM TIME Mannheim Capitol
23.01.2016	21:00 "Touch the 90s" Heppenheim Musiktheater Rex
23.01.2016	12:30 Winter-Wein-Wanderung Bad Dürkheim Dürkheimer Fass
23.01.2016	13:00 HOLIDAY ON ICE - BELIEVE Mannheim SAP Arena
23.01.2016	15:00 Die kleine Meerjungfrau - das Musical Mannheim Palatinum
23.01.2016	19:00 Zauber-Dinner Bad Dürkheim Kurparkhotel
24.01.2016	20:00 Night Of The Dance Bensheim Parktheater
25.01.2016	20:00 Die Spitzklicker Weinheim Kulturbühne alte Druckerei
25.01.2016	20:00 Hans Söllner Mannheim Capitol
25.01.2016	20:00 Sascha im Quadrat Mannheim Casino
26.01.2016	20:00 Magic of the Dance Ludwigshafen Theater im Pfalzbau
26.01.2016	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers Mannheim SAP Arena
26.01.2016	20:00 Kevin Erdel Mannheim Casino
27.01.2016	20:00 Simon & Garfunkel Revival Band Ludwigshafen Evangelische Friedenskirche
28.01.2016	19:30 Comedy Hypnoseshow Zimmertheater Mannheim
28.01.2016	20:00 Die Spitzklicker Weinheim Kulturbühne alte Druckerei
28.01.2016	19:00 MEGAHERZ Mannheim Alte Seilerei
28.01.2016	20:30 LETS BURLESQUE! Heppenheim Musiktheater Rex
28.01.2016	20:30 Eiskönigin und Traumfänger Bensheim Variete Pegasus
29.01.2016	20:00 Magic Musical Mutterstadt Palatinum
29.01.2016	20:00 René Marik Mannheim Capitol
29.01.2016	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München Mannheim SAP Arena
29.01.2016	20:30 REBEL MONSTER Heppenheim Musiktheater Rex
29.01.2016	20:00 Cat Stevens Project Mannheim Kulturbühne alte Druckerei
30.01.2016	SV WALDHOF Testspiel gegen Jahn Regensburg in Mannheim 14 Uhr
30.01.2016	20:00 Die Silke Hauck-Nacht mit Gästen Mannheim Schatzkistl

30.01.2016	20:00 Zweisamkeit Weinheim Kulturbühne alte Druckerei
30.01.2016	19:00 KOLLEGAH Mannheim Maimarktclub
30.01.-01.02.	20:00 & 19:00 Bülent Ceylan Mannheim Capitol
30.01.2016	23:00 Kontrast und Schneewittchen Mannheim Alte Seilerei
30.01.2016	19:30 Feuerio Fasnachts-Show 2016 Mannheim Rosengarten
31.01.2016	Fröhlich Pfalz Prunksitzung Mannheim Rosengarten
31.01.2016	19:30 SWR Sinfonieorchester Baden-Baden und Freiburg Mannheim Rosengarten
31.01.2016	HARTUNG MATINEE / 36. Fasnachts-Matinee 2016 Mannheim Rosengarten
31.01.2016	Koray Avcı Mannheim Maimarktgelände/Halle
31.01.2016	20:00 Stefan Reusch: Reusch rettet 2015! Mannheim Schatzkistl
31.01.2016	20:00 Bodo Bach Heidelberg Karlstorbahnhof
01.02.2016	14:11 Fröhlich Pfalz Seniorensitzung Mannheim Rosengarten
01.02.2016	Deichkind Mannheim Maimarkthalle
01.02.2016	20:00 Bülent Ceylan Mannheim Capitol
02.02.2016	20:00 Pro Arte Reihe: Wiener Symphoniker Hilary Hahn Mannheim Rosengarten
03.02.2016	20:00 The Blues Brothers Weinheim Stadthalle
04.02.2016	19:00 B-TIGHT Mannheim Alte Seilerei
04.02.-06.02.	35. Pfennigbasar des DAFAK 2016 Mannheim Rosengarten
04.02.2016	20:00 Bühne36 Mannheim Alte Feuerwache
04.02.2016	20:00 Unschuld Heidelberg Zwinger 1 & Zwinger3
05.02.2016	20:00 Chinesischer Nationalcircus Mannheim Rosengarten
05.02.2016	19:00 Musical Dinner Show - Mit allen Sinnen genießen Heidelberg Schloßhotel Molkenkur
05.02.2016	20:30 Rodgau Monotones Bensheim Musiktheater Rex
05.02.-07.02.	15. Jewrovision 2016 Mannheim Rosengarten
05.02.2016	20:00 Ich schmecke was, was du nicht schmeckst Mannheim Theater oliv
05.02.2016	18:00 Textilfreies Event „Feuer und Eis“ Sinsheim Thermen & Badewelt Sinsheim
06.02.2016	SV WALDHOF Testspiel gegen SC Hauenstein in Mannheim 14 Uhr
06.02.2016	20:30 Rico Bravos Schulmädchenrapport BensheimMusiktheater Rex
07.02.2016	19:00 PLEASE MADAME Mannheim Alte Seilerei
07.02.2016	14:30 DEL: Adler Mannheim vs. Augsburger Panther Mannheim SAP Arena
08.02.2016	14:00 Feuerio Kindermaskenball Mannheim Rosengarten
08.02.2016	20:30 Rosenmontagsdisco mit DJ Heinze Miggel Weinheim Musiktheater Rex
09.02.2016	20:00 ZAZ (F) Mannheim Rosengarten
10.02.-11.02.	11:00 Der „FASHION FLASH – das Schuh-Outlet-Event in deiner Stadt“ in Mannheim Mannheim Rosengarten
12.02.2016	20:00 Matze Knop Mannheim Capitol
12.02.2016	19:00 WWE Road to Wrestlemania Tour Mannheim SAP Arena
12.02.2016	20:30 CCR - Revival Band Mannheim Musiktheater Rex

HD-Karlstorbahnhof

Bodo Bach
31.01.2016

Mannheim Capitol

Bülent Ceylan
01.02.2016

Mannheim Rosengarten

Chinesischer Nationalcircus
05.02.2016

Mannheim Capitol

Matze Knop
12.02.2016

Mannheim SAP Arena

Mario Barth
14.02.2016

Live erleben!
SV WALDHOF:
TOP-SPIEL im Carl-Benz-Stadion
 erlebt das 1. Heimspiel 2016 des SV Waldhof!

SV WALDHOF - EINTRACHT TRIER
 26.02. - 28.02.16
 Spieltermin nach Redaktionsschluss noch nicht bekannt



Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

06.02.2016	SVWALDHOF Testspiel gegen FC Ingolstadt 04 II in Mannheim 14 Uhr
13.02.2016	20:00 Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz Mannheim Rosengarten
13.02.2016	20:30 DREAMER-Tribute to SUPERTRAMP Bensheim Musiktheater Rex
13.02.2016	20:00 CELTIC WOMAN mit neuem Album "Destiny" – Special Guest: Oonagh Mannheim Rosengarten
14.02.2016	18:00 Mario Barth - Zusatzshow Mannheim SAP Arena
14.02.2016	19:00 HAIR Mannheim Capitol
14.02.2016	20:00 Sissi. Das Musical über Liebe, Macht & Leidenschaft Mannheim Rosengarten
15.02.-16.02.6	20:00 5. Akademie Konzert: Rapsodie Espagnole Mannheim Rosengarten
18.02.-20.02.	Jobs for Future - Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung Mannheim Maimarktthalle
18.02.2016	20:00 Ingo Appelt Mannheim Capitol
18.02.2016	20:30 LYDIE AUVRAY TRIO Bensheim Musiktheater Rex
18.02.2016	20:00 ELVIS – Das Musical Mannheim Rosengarten
19.02.2016	SVWALDHOF Testspiel TSG 1899 Hoffenheim II in Zuzenhausen 18 Uhr
19.02.2016	20:00 Lars Reichow Mannheim Capitol
19.02.2016	18:00 Textilfreies Event „Feuer und Eis“ Sinsheim Thermen & Badewelt Sinsheim
19.02.2016	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
20.02.2016	Konzert des Stamitzorchester 2016 Mannheim Rosengarten
20.02.2016	20:00 Bene Reinisch Mannheim Casino
20.02.2016	20:00 Eisige Welten - Live in Concert Mannheim SAP Arena
20.02.2016	20:00 Florian Schroeder Mannheim Capitol
20.02.2016	20:30 Unforgettable: A Tribute to Whitney Houston Schwetzingen Alte Wollfabrik
21.02.2016	16:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
21.02.2016	20:00 singout GOSPEL Mannheim 2016 Mannheim Rosengarten
21.02.2016	20:00 GlasBlasSing Quintett Mannheim Capitol
21.02.2016	15:30 KONRAD STÖCKEL Mannheim Alte Seilere
21.02.2016	14:30 DEL: Adler Mannheim vs. Krefeld Pinguine Mannheim SAP Arena
22.02.2016	20:00 Bernd Nauwartat trifft... Mannheim Casino
25.02.2016	20:00 Der Tod Mannheim Capitol
26.02.2016	19:30 DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG Mannheim SAP Arena
26.02.2016	20:30 Reggata de Blanc - Police Tribute Bensheim Musiktheater Rex
26.02.2016	20:30 JUST PiNK - die erfolgreichste Coverband in Europa! Schwetzingen Alte Wollfabrik
26.02.2016	13:00 & 16:00 BIBI BLOCKSBERG Karlsruhe Konzerthaus
27.02.2016	20:30 Depeche Reload Bensheim Musiktheater Rex
27.02.2016	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
27.02.2016	20:00 Rosemie Warth - "Sonst nix..." Schwetzingen Alte Wollfabrik
27.02.2016	20:00 Joy Fleming & Band Mannheim Capitol
28.02.2016	16:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
28.02.2016	Benefizkonzert für den Bürgerverein Gartenstadt – Stargast: BollWERK Trio, Eintrittspreis als Spende für den Bürgerverein Gemeindesaal St. Elisabeth (Kiefernühl) Mannheim
28.02.2016	19:00 Achim Sam Mannheim Capitol

28.02.2016	20:00 Ida Gard Mannheim Capitol
28.02.2016	19:00 LUKE MOCKRIDGE „I'm Lucky, I'm Luke!“ Mannheim Rosengarten
28.02.2016	20:00 Pro Arte Reihe: Niederländisches Kammerorchester Mannheim Rosengarten
29.02.2016	20:00 BOSSE Mannheim Capitol
29.02.2016	20:00 all you need is love! – Das Beatles-Musical Mannheim Rosengarten
01.03.2016	20:00 Gerd Dudenhöffer Mannheim Capitol
02.03.2016	20:00 Bastian Bielandorfer Mannheim Capitol
03.03.2016	20:00 Matthias Jung Mannheim Casino
03.03.2016	19:00 INGO OSCHMANN Mannheim Alte Seilere
04.03.2016	18:00 Textilfreies Event „Mediterraner Frühling“ SinsheimThermen & Badewelt Sinsheim
04.03.2016	20:00 Purple Schulz Mannheim Capitol
05.03.2016	20:00 1. REX-Newcomerfestival Bensheim Musiktheater Rex
05.03.2016	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
05.03.2016	19:00 LÁME IMMORTELLE Mannheim Alte Seilere
05.03.2016	20:00 Preacherman's Friends Mannheim Capitol
06.03.2016	11:00 Pettersson & Findus Mannheim Casablanca
06.03.2016	16:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
06.03.2016	18:00 Gardi Hutter Mannheim Capitol
08.03.2016	20:00 Hans Liberg Mannheim Capitol
09.03.2016	20:00 BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino
09.03.2016	20:30 MITCH RYDER Mannheim Musiktheater Rex
12.03.2016	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
10.03.2016	20:30 MAX MUTZKE live Bensheim Musiktheater Rex
10.03.2016	19:00 Albrecht & Monika Mannheim Casino
10.03.2016	20:00 Ulla Meinecke Band Mannheim Capitol
10.03.2016	19:00 VEGA & BOSCA - "Alte Liebe rostet nicht" Tour 2016 Mannheim Alte Seilere
11.03.2016	20:00 Six Pack Mannheim Capitol
11.03.2016	20:30 POTHEAD Bensheim Musiktheater Rex
11.03.2016	19:00 ERNST HUTTER & DIE EGERLÄNDER MUSIKANTEN Mannheim Maimarktclub
11.03.2016	20:00 Kay Ray - #YOLO Schwetzingen Alte Wollfabrik
12.03.2016	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
12.03.2016	20:30 ABBA Explosion - die größten ABBA Hits live Bensheim Musiktheater Rex
12.03.2016	20:00 Wolf Maahn & Band Mannheim Capitol
12.03.2016	20:30 VIZE UDO und die Panikkomplizen Schwetzingen Alte Wollfabrik
13.03.2016	11:00 Pettersson & Findus Mannheim Casablanca
13.03.2016	16:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim Freilichtbühne
13.03.2016	15:00 Die Schöne und das Biest Mannheim Capitol
14.03.2016	20:00 Sascha im Quadrat Mannheim Casino
14.03.2016	20:00 Gustav Peter Wöhler Mannheim Capitol
16.03.2016	19:30 Heißmann und Rassau Mannheim Capitol
17.03.2016	20:00 HAIR Mannheim Capitol
17.03.2016	20:00 Benjamin Tomkins - "Der Puppenflüsterer" Schwetzingen Alte Wollfabrik
18.03.2016	Underworld Mannheim Maimarktclub
18.03.-19.03.	20:00 Traumfrau verzweifelt gesucht Mannheim nFreilichtbühne
18.03.2016	20:00 Heldenzeit Mannheim Capitol
18.03.2016	18:00 Textilfreies Event „Mediterraner Frühling“ Sinsheim hermen & Badewelt Sinsheim
18.03.2016	20:30 Rob Tognoni & Band Bensheim Musiktheater Rex
19.03.2016	20:00 Heidelberger HardChor Mannheim Capitol
20.03.2016	11:00 Ein Schaf fürs Leben Mannheim Capitol
20.03.2016	19:00 Andreas Martin Hofmeir Mannheim Capitol
21.03.2016	19:00 ORDEN OGAN Mannheim Alte Seilere
21.03.2016	20:00 Tanita Tikaram Mannheim Capitol
22.03.2016	20:00 Edoardo Bennato & Band Mannheim Capitol
25.03.2016	20:30 The Love and Peace Revue Bensheim Musiktheater Rex
26.03.2016	20:00 Here comes the Sun again Mannheim Capitol

Mannheim Capitol

Hair
14.02.2016

Mannheim Capitol

Ingo Appelt
18.02.2016

Kulturhaus Käfertal

SAP Big Band
Leitung:
Thomas Siffing

Gast
Nicole Metzger
25.2.2016

Kulturhaus Käfertal

Käfertaler Ostermarkt
27.2.2016
und
28.2.2016

Bensheim Musiktheater Rex

Max Mutzke
10.03.2016

Mannheim Capitol

Tanita Tikaram
21.03.2016

Mannheim SAP Arena

EHRlich BROTHERS
12.03.2016

Planetarium Mannheim

NEU

Queen – Heaven

Tel. 0621-415692
www.planetarium-mannheim.de

Verlosungen AGL 02/16

Gewinnen Sie mit uns exklusiv tolle Preise!



Europa Park Rust

5 x 2 Tickets für den Europa Park Rust zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605256
Anrufschluss 13.03.2016 23:59 Uhr

Der Europa-Park wird grüner - Irischer Themenbereich öffnet im Frühjahr 2016 seine Tore

Die Saison 2016 steht für den weltweit beliebtesten Freizeitpark ganz im Zeichen von Natur und Familie. Mehr als 100 Attraktionen und Shows sowie 14 europäische Themenbereiche warten auf 95 Hektar Fläche auf die Besucher. In Irland können sich Jung und Alt auf eine grasgrüne Oase, neue Abenteuer, Fahrgeschäfte und eine große Indoor-Spielwelt in landestypischer Gestaltung freuen.

Lösungswort: **Europa Park Rust**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz



Circus Roncalli – Salto Vitale

10 x 2 Tickets zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605253
Anrufschluss 20.03.2016 23:59 Uhr

Salto Vitale

Seit der legendären „Reise zum Regenbogen“ mit viel Nostalgie, Poesie und Seifenblasen hat sich Roncalli in die Herzen vieler Millionen Menschen gespielt. Wenn Roncalli nun erstmalig in Städte reist, in denen er noch nie gastiert hat, wird ein Wunsch der vielen Fans erfüllt. Mit seinem Programm „Salto Vitale“ lädt „Europas meistbewunderter Circus“ (Herald Tribune Washington) ein und zaubert das unverwechselbare Roncalli-Flair in Ihre Stadt.

Angst vor wilden Tieren muss hier niemand haben, Roncalli hat keine im Programm.

Lösungswort: **Cirkus Roncalli am 23.03.2016 um 19:30 Uhr, Neuer Messplatz Mannheim**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Heissmann & Rassau

2 x 2 Tickets für Heissmann & Rassau zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605250
Anrufschluss 13.03.2016 23:59 Uhr

„Unterhaltungsabend“

Das neue Programm von und mit Frankens beliebtestem Comedy-Duo: Erleben Sie Volker Heißmann und Martin Rassau in der zweistündigen Spaß-Revue „Unterhaltungsabend“. Mit Tempo, Witz und Charme albern sich die beiden begnadeten Verwandlungskünstler durch jede Menge absurde Situationen – und geben außerdem noch herrlich beschwingte musikalische Einlagen. Auch im 30. Jahr ihrer gemeinsamen Bühnenkarriere verstehen es die beiden Fürther Komiker immer wieder aufs Neue, die typischen Tücken des Alltags zu finden – und in ausgelassenen Sketchen und heiteren Spielszenen zu entlarven

Lösungswort: **Heissmann & Rassau am 16.03.2016 Capitol Mannheim 19:30 Uhr**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Ehrlich Brothers

1 x 2 Tickets für Ehrlich Brothers in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605258
Anrufschluss 06.03.2016 23:59 Uhr

Die Ehrlich Brothers verzaubern Deutschland: Erfolgstournee „Magie – Träume erleben“ geht weiter!

Was früher der Hase aus dem Zylinder war, ist heute die schwergewichtige Harley, mit der die Ehrlich Brothers aus einem überdimensionalen iPad donnern. Mit ihrer sensationellen Show haben Andreas und Chris Ehrlich die Zauberei in ein neues Zeitalter geführt und generationsübergreifend für Furore gesorgt. Mehr als 500.000 begeisterte Fans haben das atemberaubende Spektakel „Magie – Träume erleben“ bereits erlebt. Bei der perfekten Mischung aus aufwändigen Illusionen, liebevoll inszenierten Kunststücken, Witz und Charme überträgt sich der Spaß an der Zauberei mühelos auf die Zuschauer von 6 bis 99. Aufgrund des Riesenerfolges sind jetzt zahlreiche Zusatztermine in den Vorverkauf.

Wählen Sie Ihre Wunschveranstaltung aus 20:00 oder 15:00 Uhr:

Lösungswort: **Ehrlich Brothers am 12.03.2016 Mannheim in der SAP Arena**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Jeder Anruf zählt**

Weitere Informationen unter: www.metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für den **Chinesischer Nationalcircus** in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605252 (Anrufschluss 31.01.2016 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Chinesischer Nationalcircus am 05.02.2016 - 20:00 Uhr im Rosengarten Mannheim**

3 x 2 Tickets für „**Achim Sam**“ in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605254 (Anrufschluss 21.02.2016 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Achim Sam am 28.02.2016 - 19:00 Uhr im Capitol Mannheim**

3 x 2 Tickets für „**Bastian Bielendorfer**“ in Mannheim zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605251 (Anrufschluss 28.02.2016 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Bastian Bielendorfer am 02.03.2016 - 20:00 Uhr im Capitol Mannheim**

2 x 2 Tickets für den **Erlebnispark Tripsdrill** zu gewinnen
Gewinn-Telefon-Rufnummer * 01379 - 605257 (Anrufschluss 13.03.2016 23:59 Uhr)

Lösungswort: **Erlebnispark Tripsdrill**

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen, schriftlich oder telefonisch benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des MetropolJournal veröffentlicht. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung. Gewinne nur in der Redaktion abzuholen. ** Mehrfachanrufe erhöhen Ihre Gewinnchance. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 06221 - 8 900 300

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Illusion und Magie

Hans Klok verzauberte im Rosengarten



Foto: Hans Klok

(rbw) Heute sehen sie, was sie nicht sehen und sehen nicht, was sie sehen. Mit diesen Worten eröffnete der Magier seine „zauberhafte“ Show, eine spektakuläre Hommage an den großen Illusions- und Entfesselungskünstler Harry Houdini. Vier bis sechs Jahre braucht der Magier, um seine atemberaubende, und nicht zuletzt auch lebensgefährliche Stunts bis zur letzten Perfektion zu entwickeln. In einem unglaublichen Tempo, wie durch Zauberhand, verschwinden seine Assistentinnen aus Kisten, schweben in der Luft, lassen sich verteilen und wieder zusammensetzen. Der Magier selbst verschwindet in Kisten, lässt sich von Schwertern durchbohren und läuft anschließend zweigeteilt, Ober- und Unterkörper getrennt, von der Bühne. Tricks am Fließband. Lichterkugeln schweben durch den Zuschauerraum, Karten, wo auch immer die herkamen, fliegen durch die Luft, Tücher tanzen und, natürlich wie eben von Zauberhand, vermehren sich plötzlich Gläser und Weinflaschen. Hans Klok scheut keine Gefahr. Er riskiert in seinen Shows oft sein Leben. Unglaublich ist die Entfesselungsnummer, der Höhepunkt

des Abends. Kopfüber hängend am brennenden Seil, in einer Zwangsjacke gefangen, muss er sich in Sekunden schnelle befreien, um nicht von großen harten Metallzähnen durchbohrt zu werden. Klok vergleicht seine Show mit einem Rockkonzert, „die Mischung aus Spannung, Licht und passender Musik bringt die Atmosphäre, dazu ist keine aufwändige Technik notwendig. Magie ist meine große Liebe und ich habe nie das Gefühl, dass es Arbeit ist“. Die Arbeit und Begeisterung haben sich gelohnt. Hans Klok wurde beim Zirkusfestival von Monte Carlo mit dem Silbernen Clown ausgezeichnet, "als erster Magier überhaupt", berichtet er stolz. Die Tour geht noch bis zum 31.01.2016. Bilder und Filmsequenzen können Sie abrufen auf unserer Internetseite www.metropoljournal.com. Infos über Tickets und den genauen Tourenplan erfahren Sie im Internet unter www.semmel.de Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen, oder telefonisch unter der Semmel Concerts-Hotline 01806/570099 (* 0,20 Eur/Anruf, Mobilfunkpreise max. 0,60/Anruf).

The Voice of Germany



Foto: The Voice of Germany

(rbw) Die fünfte Staffel hat eine Gewinnerin: Jamie-Lee Kriewitz! Die Coaches Smudo und Michi Beck hatten das richtige Gespür, als sie sich für die 17-jährige entschieden. Nun darf Jamie-Lee, gemeinsam mit den sieben Halbfinalisten der Staffel, ihr Können auf einer großen Tour quer durch Deutschland unter Beweis

stellen. On Tour sind die acht Besten der Casting Show 2015, Gewinnerin Jamie-Lee Kriewitz, die Halbfinalisten Isabel Ment, Dimi Rompos, Denise Beiler, Tiffany Kemp, Ayke Witt, Tobias Vorwerk, Mary Summer. Dazu wählten die Zuschauer Michi Bauereiss als Wildcard-Gewinner auf die Tour und als Special Guest Alex

Hartung, der bereits 2014 bei The Voice Of Germany mitgemacht und begeistert hat. Durch 14 deutsche Städte reisen die jungen Talente bis Ende Januar 2016. Am 07.01. rockten die ambitionierten Jungmusiker auch auf der SAP - Bühne in Mannheim mit Songs aus der Sendung, mit eigenen Titeln, die sie solo, im Duett aber auch in der Gruppe professionell und trotzdem mit einer so erfrischenden, freudigen Leichtigkeit live präsentierten. Begrüßt wurden die ca. 3.600 Besucher mit "Hello", einem Song von Adele.

Begleitet wurden die Künstler von einer Liveband, wenn sie ihre Songs wie z.B. Stay Like This, Have you ever been in love oder In Reverse auf der Bühne performten. Die jungen Künstler touren noch durch Bielefeld, Hannover, Berlin, Rostock und Hamburg. Genaue Tour - Daten unter www.the-voice-of-germany.de

FÜR SIE HIER VOR ORT
Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



**BESTATTUNGSHAUS
ZELLER**

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

ab € 890,- (zzgl. aml. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621/7 48 23 26

Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.
Gustav Beck Tel.: 0621-72739490



Käfertaler Wald

75% weniger CO₂



 **Stadtbahn**
Mannheim Nord
Mannheim rückt zusammen

www.stadtbahn-mannheim-nord.de

Schloss