

Heidelberger

Mai 2023
27. Jahrgang

JOURNAL

UNABHÄNGIGES, ÜBERPARTEILICHES, KOSTENLOSES STADTJOURNAL FÜR HEIDELBERG,
STADTTEILE & REGION

ACTION GARANTIERT
...MEHR AB SEITE 7

50%

auf Vorjahres-Modelle!



Brillen
Sonnenbrillen
Kontaktlinsen
Outdoor-Navigation
Sehhilfen
Operngläser
Ferngläser
Freizeit-Optik
Wetterstationen

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

Steubenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-20202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de

5x Pflege, ein Ziel: Ihr Wohlbefinden



- Pflegeheim Almenhof
- Pflegeheim Neckarau
- Pflegeheim Sandhausen
- ambulanter Pflegedienst Vaudea
- Essen auf Rädern

VDA GmbH
Neckarauer Straße 245 • 68199 Mannheim
Telefon 0621/83377-0 • Fax -77
E-mail info@vda-mannheim.de
www.vda-mannheim.de



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

DIE HEIDELBERGER LITERATURTAGE WERDEN ZU: „FEELIT - INTERNATIONALES LITERATURFESTIVAL HEIDELBERG“

Die Heidelberger Literaturtage sind eine Institution in der Heidelberger Kulturszene. Schon 29 Jahre lang dreht sich an mittlerweile fünf Tagen im Sommer auf dem Universitätsplatz alles um das Thema Literatur. Ein Jahr vor dem dreißigjährigen Jubiläum gibt es nun entscheidende Neuerungen, die das Festival für die Zukunft vorbereiten: Der Name des Festivals lautet künftig: „feelit - Internationales Literaturfestival Heidelberg.“

Neuer Name, neues Design für die Heidelberger Literaturtage
Seit Januar dieses Jahres hat die Autorin Jagoda Marinić die künstlerische Leitung übernommen und verantwortet die strategische Neuausrichtung des Erscheinungsbildes. Georg Bachmann ist Produktionsleiter des Festivals. Bei einem Pressetermin wurden gemeinsam mit Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner, Kulturbürgermeister Wolfgang Erichson und Tina Schumann, Leiterin der städtischen Markenkommunikation, die Ergebnisse präsentiert. Über die Ziele des neuen Images für das Festival sagte Jagoda Marinić:

„Kurz vor dem dreißigsten Geburtstag haben die Literaturtage es verdient, den Namen Festival zu tragen. Mit „feelit - Internationales Literaturfestival Heidelberg“ haben wir eine neue Marke geschaffen, die sowohl eine emotionale Ebene enthält als auch ein klares Format kommuniziert, das international verstanden wird. feelit ist eine zeitgemäße Art, die Heidelberger Romantik schon im Festivalnamen spielerisch mitzudenken. Ich hoffe, dass wir damit Neugier wecken und ein klares Signal senden, dass wir das Festival erfolgreich in die Zukunft bringen wollen. Ich freue mich sehr, dass in so wenigen Monaten dieser Neuaufschlag gelungen ist und wir uns mit einem komplett neuen Gesicht präsentieren, von Logo bis Webseite.“



Die Attraktion in Heidelberg

Mit dem Solarschiff lautlos
und abgasfrei die Schönheit
der Stadt erleben - bei Sonnen-schein,
Regen, Dämmerung bei Nacht.



Das Heidelberger Solarschiff „Neckarsonne“ - Anfrage und Buchungen unter:

Kapitän Ingo Ilzhöfer · Tel. (07263) 40 92 84 · Email: neckarsonne@t-online.de · www.hdsolarschiff.com

Abfahrtszeiten: 10:00 · 11:30 · 13:00 · 15:00 · 16:30 · 18:00 · Montag Ruhetag · ausgenommen Feiertage

KITA-FACHKRÄFTE FÜR HEIDELBERG GEWINNEN GEMEINSAM WOLLEN STADT UND FREIE TRÄGER DAUERHAFT KRÄFTE FÜR DIE KINDERBETREUUNG SICHERN



Beim Strategieworkshop am 10. Mai wurden gemeinsam erste Ideen für die Gewinnung von Fachkräften für die Kinderbetreuung erarbeitet. (Foto: Stadt Heidelberg)

In Heidelberg wollen Stadt und freie Träger bei der Gewinnung von Fachkräften für die Kinderbetreuung an einem Strang ziehen. „Die Vielfalt und Qualität unserer Kinderbetreuungseinrichtungen ist unsere Stärke. Dafür braucht es Menschen, die mit Freude und Fachwissen Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen. Was den Fachkräftemangel angeht, sitzen wir mit allen Trägern in einem Boot. Deshalb sind wir gemeinsam daran,

Fachkräfte zu halten und für unsere wachsende Stadt neue pädagogische Fachkräfte für die Kindertageseinrichtungen zu gewinnen“, sagt Stefanie Jansen, Bürgermeisterin für Soziales, Bildung, Familie und Chancengleichheit. Mit einem Strategieworkshop am 10. Mai 2023

im Haus am Harbigweg haben sich Stadt und freie Träger auf den Weg gemacht, gemeinsam nach ersten Vorschlägen für die Sicherung und Gewinnung von Fachpersonal zu suchen. In den kommenden Monaten werden die Ergebnisse vertieft und ein Maßnahmenkatalog für die Fachkräfteakquise geschnürt. „Wir befinden uns in einem bundesweiten Wettbewerb um Fachkräfte. Aber wir wissen auch um Heidelbergs Qualitäten in der frühkindlichen Bildung und wollen daher bewusst ein Zeichen für den Standort setzen“, sagt Myriam Lasso, Leiterin des Kinder- und Jugendamtes der Stadt Heidelberg.

In Heidelberg bieten 46 Träger in 134 Kindertageseinrichtungen Betreuungsplätze für Kinder von der Geburt bis zum Schuleintritt

an. Für Kinder von null bis drei Jahren liegt die Versorgungsquote nach den aktuellen Ausbauplanungen bei 63 Prozent, in der Gruppe von drei Jahren bis zum Schuleintritt bei über 100 Prozent. Damit sowohl Alleinerziehende als auch Doppelverdiener Beruf und Familie vereinbaren können, wurde der Betreuungsumfang in Heidelberg sukzessive ausgebaut. Derzeit können Eltern Betreuungsangebote von bis zu zehn Stunden am Tag und teilweise auch darüber hinaus für ihre Kinder wählen. Mehr als zwei Drittel der angebotenen Plätze sind Ganztagsplätze. Daneben betreuen mehr als 120 Tagespflegepersonen Kinder im Alter von null bis drei Jahre und ältere Kinder in den Randzeiten vor 7 Uhr oder nach 17 Uhr.

Kameraauto erfasst den öffentlichen Parkraum Datenschutzrechtlich unbedenklich

Im Heidelberger Stadtgebiet ist wieder ein Kameraauto des Parktechnologie-Anbieters „EasyPark“ unterwegs. Ziel ist die Erfassung des öffentlichen Parkraums und die Erstellung von digitalen Parkraumkarten. Diese Karten sind eine der Grundlagen für ein neues Konzept der Parkraumbewirtschaftung, das aktuell von einer Arbeitsgruppe unter Federführung des Amtes für Mobilität erstellt wird. Der Arbeitsgruppe gehören Mitglieder des Stadtrates und Fachleute der Verwaltung an.

Der Großteil des Heidelberger Straßennetzes (rund 530 Kilometer) ist bereits erfasst und kartiert worden.



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

gemeinnütziges Bildungsinstitut GmbH

Seit 50 Jahren Unterrichtserfahrung

- ✱ **NACHHILFE** individuell und in Kleinstgruppen
- ✱ **KURSE** zum **Latinum** und **Graecum**
- ✱ **VORBEREITUNGSKURSE** (Abitur, RS-Abschluss, FH)
- ✱ **DEUTSCH** als **FREMDSPRACHE**
Intensiv-, Abend- und Integrationskurse; alle Stufen
- ✱ **FREMDSPRACHEN** Engl., Franz., Span., Ital., u.a.

Engagierte Lehrkräfte, soziale Unkostenbeiträge

69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Telefon 45 68-0
<http://www.heidelberger-paedagogium.de>

Tag des offenen Denkmals®

30 JAHRE
1993 – 2023

10.9.2023

Motto 2023

Talent Monument



Geschichte hautnah erleben:
www.tag-des-offenen-denkmals.de



Bundesweit koordiniert durch die

Unterstützt durch die



Deutscher Beitrag zu



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

NEUER GESTREIFTER MITBEWOHNER BEI DEN ZEBRASTUTEN HENGST GUT IM ZOO HEIDELBERG ANGEKOMMEN



Zebrahengst auf der Afrikaanlage im Zoo Heidelberg. (Foto: Tobias Kremer/Zoo Heidelberg)

Seit gestern können die Zoo-Besucher einen neuen Mitbewohner der Damara-Zebra stuten auf der Afrikaanlage beobachten: Ein Zebrahengst ist wohlbehalten aus dem Zoo Erfurt angekommen. Er ist bereits 15 Jahre alt und passt als Zuchthengst ideal zu den drei erwachsenen Heidelberger Stuten. Nach der erfolgreichen Zusammenführung können die Besucher erleben wie der Zebrahengst auf der großen Afrikaanlage mit seinen Stuten und den anderen Tieren zu einer Wohngemeinschaft zusammenwächst.

Nachdem der Hengst am Dienstag erst einmal Zeit zum Ankommen hatte, wurde er am darauffolgenden Tag für die Erkundung alleine auf die Anlage gelassen. Später kam der spannendste Moment der Eingewöhnung: Der Hengst durfte seine neuen Stuten kennenlernen. „Die Zusammenführung lief bisher völlig friedlich. Da zeigt sich, dass er ein erfahrener Hengst ist, der weiß, wie er mit den drei Damen umgehen muss“ sagt Sandra Reichler, Kuratorin für Säugetiere im Zoo Heidelberg. Mit den anderen Bewohnern wie den Blesböcken und den Perlhühnern gab es bisher ebenfalls keinerlei Probleme. In den nächsten Tagen wird er seine neue Umgebung und deren Mitbewohner genauer erkunden und seinen Platz in dieser zoologischen

Wohngemeinschaft bestimmen.

Die auf der Afrikaanlage lebenden Damara-Zebbras sind eine Unterart des in Ost- und Südafrika weit verbreiteten Steppenzebras, die in kleinen Familienverbänden mit hierarchischer Gliederung leben. Dieser besteht in der Regel aus einem Leithengst, meist mehrere Stuten und deren Nachwuchs (dem sogenannten Harem). Sie unterscheiden sich von anderen Unterarten wie dem Böhmer-Zebra durch die schwach oder gar nicht gestreiften Beine und die breiten Streifen mit deutlichen braunen Schattenstreifen zwischen dem üblichen schwarz-weißen Muster. Da die charakteristische Fellzeichnung bei jedem Zebra unterschiedlich ist, erkennen sie ihre Artgenossen nicht nur am Geruch, sondern auch an ihrem Muster. Bei heißer, flirrender Steppenluft verschwimmen die Umrisse der Körper, sobald die Zebras in Bewegung sind. Vermutlich werden Angreifer, wie Löwen, durch diese optische Täuschung irritiert. Der zurzeit in der Wissenschaft als am wahrscheinlichsten gesehene Grund für die auffälligen Streifen ist allerdings der Schutz vor Tsetsefliegen. Mit ihren Facettenaugen können die Überträger der Schlafkrankheit und der tödlichen Viehseuche Nagana die Zebras beim Landeanflug nicht gut erkennen. Die Blutsauger werden durch das

kontrastreiche Muster so irritiert, dass sie ihre Geschwindigkeit nicht regulieren können und am Fell abprallen. Am wahrscheinlichsten ist es daher, dass sich die gestreifte Fellzeichnung in Anpassung an die Bedrohung durch solche Insekten entwickelt hat.

Obwohl Zebras noch in großen Herden in den afrikanischen Savannen vorkommen, wurde ihr Bestand durch Wilderei und die Zerstörung ihres Lebensraums stark dezimiert, so dass sie mittlerweile von der Weltnaturschutzorganisation IUCN als potentiell gefährdet (Near Threatened) eingestuft werden. Kuratorin Sandra Reichler hat über die Tierkartei des Europäischen Zoo-Verbandes EAZA nach einem Zebrahengst gesucht, der für die Heidelberger Zebra stuten als neuer Zuchtpartner in Frage kam. Ein schon reiferes Lebensalter und soziale Erfahrung waren wichtige Auswahlkriterien. Die Tierpfleger werden das Verhalten der Tiere in der kommenden Zeit besonders aufmerksam beobachten, denn es kann durchaus mehrere Wochen dauern, bis der Hengst voll in die Gruppe integriert ist und von seinen Stuten akzeptiert wird. So gehört es durchaus dazu, dass es zu Rangeleien kommt und die Stuten von ihrem neuen Mitbewohner auch mal gejagt werden. Er muss sich ja schließlich behaupten und als neuer Gruppenführer durchsetzen, um für Nachwuchs sorgen zu können. Ob wir dann im nächsten Jahr ein, zwei oder drei Zebrafohlen haben werden, bleibt für den Zoobesucher spannend.



... FÜR BOBO UND SEINE MÄDELS

MEHR FREIRAUM FÜR UNSERE FLACHLANDGORILLAS

Helfen Sie uns mit Ihrer **Spende!**
IBAN DE65 6725 0020 0000 0159 11
Verwendungszweck: Gorilla

www.zoo-heidelberg.de/Gorillaanlage

ZOO HEIDELBERG



DAS AUGE, WICHTIGSTES SINNESORGAN.

Regelmässige Kontrolle durch Ihren Augenspezialisten unerlässlich.

Die Lesefähigkeit ändert sich im Leben permanent. So ist es normal, dass mit dem zunehmenden Alter die Sehschärfe nachlässt. Dies bedeutet, dass man regelmässig seinen Augenspezialisten aufsuchen sollte, um dies rechtzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können. Gerne zeigen wir auf, wie wir einzelne Fehler mit Hilfe von optischen Geräten ausgleichen können.

Auge und Sehen

Das Auge ist ...
... unser wichtigstes Sinnesorgan
... das Fenster zur Welt und die Voraussetzung für ein aktives Leben!

Sehen im Alter

Mit dem Lebensalter verringert sich die Sehschärfe
... Alterssichtigkeit (Presbyopie)
... altersbedingte Trübungen der Augenmedien
... Alterung der Netzhaut
... erhöhter Lichtbedarf
... Veränderung des Farbsehens

Warum fällt einem das Lesen leichter, wenn die Schrift größer ist?

Bei einer Restsehschärfe unter 40 % kann Kleingedrucktes auch mit der Brille nicht mehr gelesen werden. Hinzu kommt ein bis zu 15mal erhöhter Lichtbedarf um Details kontrastreich zu erkennen. Mehr Lebensqualität durch Vergrößerung und Licht!

Deswegen: Vergrößerung und Licht



mobilux LED – die praktische Leuchtlupe für daheim und unterwegs

Als handliche Taschenleuchtlupe, ideal zum Suchen einer Telefonnummer oder Betrachten von Landkarten, eine helle, gleichmässige Beleuchtung und 3 beiliegende aufsteckbare FarbfILTER sowie eine Kratzschutz Beschichtung und eine Vergrößerung bis 12,5 x



easy pocket – so klein kann großes Sehen sein

*Vergrößerung und Licht im Scheckkartenformat *passt in jeder Tasche
*brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung beim Herausziehen der Linse wenn ich bei der Maniküre alles deutlich sehen kann. *brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung beim Herausziehen der Linse *ultraflaches und leichtes Design *Kleinformatetui für geschütztes Aufbewahren *Betriebsdauer der Knopfzellenbatterien 3-4 Stunden *easy pocket: 3-fache oder 4-fache Vergrößerung *easy pocket XL: 2,5-fache Vergrößerung



smartlux DIGITAL – innovativ und universell einsetzbar

*fließendes Lesen durch großes Display 5-Zoll *auch Kleingedrucktes wieder mühelos lesbar durch Vergrößerungsbereich 1,7x bis 12x *stabiler, integrierter Standfuß für 2 Benutzungsarten: lesen oder schreiben *große seh- und fühlbare Bedienelemente *Abschaltautomatik nach 3 Minuten ohne Bedienung

visolux+ – entspannte Bildbetrachtung – ein Vergnügen

*robustes elegantes Design *robustes, elegantes Design *komfortable Handhabung durch ergonomischen Schrägeinblick *ideal für Bildbetrachtung geeignet *einzigartig großes Sehfeld bei 3-facher Vergrößerung *2 verschiedene Farbtemperaturen einstellbar *automatische Lichtabschaltung nach 30 Minuten



maxDETAIL und maxDETAIL Clip – für anspruchsvolle Detailarbeit

*filigranes Arbeiten Handwerken Basteln oder auch Lesen bei gleichzeitig freien Händen
*bequemer Arbeitsabstand und großes Sehfeld;
leichtes und modernes Design *individuelles Scharfstellen möglich; preisgünstige Lösung *für doppelt so große Abbildungen beim Lesen und Arbeiten *Dioptrienausgleich ± 3 dpt unabhängig voneinander *2,1-fache Vergrößerung



wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als eine Sonnenbrille

*schützt die Sehzellen Ihrer Augen *schützt die Sehzellen Ihrer Augen *das Sehen wird klarer und kontrastreicher *Blendung von oben, unten und von der Seite wird verhindert *ideal auch bei Netzhauterkrankungen und nach Katarakt-Operationen *als Fertigfassung, Überziehbrille und Vorhalter erhältlich *verschiedene Tönungsvarianten für die individuellen Bedürfnisse
Lebensqualität ist ...

... wenn ich die Tages- oder Fernsehzeitung entspannt lesen kann.
... wenn ich das Telefonbuch schnell und mühelos wieder lesen kann.
... wenn ich Landkarten und Fahrpläne einfach benutzen kann.
... wenn ich Inhaltsstoffe auf Verpackungen unterwegs entziffern kann.
... wenn ich problemlos wieder Kreuzworträtsel lösen kann.
... wenn ich Näh- oder Stickarbeiten ohne Anstrengung ausführen kann.
... wenn ich bei der Maniküre alles deutlich sehen kann.

Und besonders schön ist es, wenn man Lebensqualität als Geschenk erhält. Besser Sehen schenken – ein herrliches Gefühl!!!

Deswegen schauen Sie vorbei, suchen Sie sich die passende Lupe aus, um auch zukünftig immer scharf und ohne Probleme lesen zu können.

Das wünscht Ihnen Ihr Augenoptikmeister Klaus Dieter Pajonk



Brillen
Sonnenbrillen
Kontaktlinsen
Outdoor-Navigation
Sehhilfen
Operngläser
Ferngläser
Freizeit-Optik
Wetterstationen

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

Steubenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-20202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de

Ein attraktives Reiseziel für einen Aktivurlaub ist Karlstadt inmitten des Fränkischen Weinlands. Hier kann man auf 100 Kilometern ausgeschilderter Wege wandern. Oder ganz sportlich auf dem Lenzsteig hinauf zum Edelweiß klettern. 135 Höhenmeter sind zurückzulegen. Hoch hinaus geht es auch beim Gleitschirmfliegen und bei Rundflügen mit dem Motor-Drachen-Trike.



Foto: did-k/Stadt Karlstadt/Foto-Studio Müller

Auf dem Steinwald-Radweg im Nordosten Bayerns kann man an einem Tag einen kompletten Naturpark Steinwald umrunden, der zwischen Fichtelgebirge und Oberpfälzer Wald liegt und geprägt ist von Basaltkuppen, bizarren Felsformationen, Wald und vielen Gewässern. Die vielfältige Natur ist auf dem 63 Kilometer langen Radweg erlebbar, Infos unter www.steinwald-urlaub.de.



Foto: did-k/Steinwald-Allianz/Georg Neumann

Dank der begünstigten Lage beginnt der Sommer in Nesselwang deutlich früher als in anderen Alpenorten. Auf Familien warten actionreiche Erlebnisse in der Bergnatur, wie Sommerrodeln im rasanten AlpispitzCOASTER, ein Drahtseilflug mit Deutschlands schnellster Zipline, Biathlon-Schnupperkurs oder Bogenschießen im Trendsportzentrum. Das Feriendorf Reichenbach lädt kostenlos zum Skaten, zu Ballspielen oder ins Indoor-Spielhaus mit Boulderraum, Riesenrutsche und Heuspringen ein: www.nesselwang.de.



Foto: did-k/Markt Nesselwang/W. Pfisterer

Action garantiert!



Der Odenwald im Dreiländereck von Hessen, Bayern und Baden-Württemberg ist eine besonders fahrradfreundliche Ferienregion mit dichtem Wegenetz, interessanten Thementouren und Anbindung an überregionale Fernradwege. Auf dem Grünkern-Radweg wechseln sich flache Etappen an Main und Neckar mit Berg- und Tal-Fahrten über die Höhen ab. Unter www.tg-odenwald.de sind zahlreiche Fahrradrouten mit GPX-Tracks zum Download zu finden.



Foto: did-k/Touristkerngemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

Im Deutschen Fahrradmuseum in Bad Brückenau ist die umfassendste Sammlung von Originalen aus 200 Jahren Fahrradgeschichte zu sehen. Vor der Tür verläuft der familienfreundliche Rhönexpress Bahn-Radweg auf einer ehemaligen Eisenbahntrasse. Am Wegesrand erzählen Kunstobjekte und Wandbilder von der Bahngeschichte und von regionalen Ereignissen. Weitere Wander- und Radwege führen ins lauschige Sinntal, zu Aussichtspunkten auf den umliegenden Bergen und in die Ausläufer der fränkischen Rhön: www.bad-brueckenau.de.



Foto: did-k/Bad Brückenau/Thomas Zitzmann



Foto: did-k/Tourismusverband PillerseeTal/Klaus List

Von Abenteuern an atemberaubenden Kletterfelsen über Badespaß bis hin zu abwechslungsreichen Rad- und Mountainbiketouren bietet die Region PillerseeTal inmitten der Kitzbüheler Alpen für jeden das passende Stück Bergsommer. Drei Sommerbergbahnen bringen Wanderer in die spektakuläre Bergwelt, drei Badeseen mit Trinkwasserqualität laden zu einem Sprung ins kühle Nass ein. Informationen und Urlaubstipps gibt es unter www.pillerseetal.at.



Foto: djd-k/Schanz Rollladensysteme/Katrin Lamparth

Eine vergleichsweise kostengünstige Maßnahme zur Energieeinsparung sind ~~moderne Sonnenschutzsysteme~~ wie die Rollläden von Schanz. Bei heruntergelassenem Rollladen bildet sich zwischen Fensterscheibe und Rollladenpanzer eine isolierende Luftschicht, die im Winter Kälte und Frost sowie im Sommer Hitze vor dem Eindringen in die Innenräume hindert. Unter www.rollladen.de gibt es dazu mehr Informationen.

Hauseigentümer haben vielfältige Möglichkeiten, sich mit eigenem Ökostrom unabhängiger von den öffentlichen Netzen und von zukünftigen Preissteigerungen zu machen. Wer zur neuen Freiluftsaison die Terrasse verschönern möchte, kann mit einem Solardach gleich mehrfach profitieren: vom soliden Witterungsschutz und eingesparten Heizkosten. Bedachungen wie die der Solarterrassen & Carportwerk GmbH werden individuell geplant und in Deutschland inklusive der Photovoltaikmodule gefertigt: www.solarcarporte.de.



Foto: djd-k/www.solarcarporte.de

Schattenspenden



Foto: djd-k/Weinor

Schattenspendende Markisen erfüllen nicht nur Sonnenschutzfunktionen, sondern sind auch ein wichtiges Gestaltungselement für den Außenbereich. Es dominieren sanfte Grau- oder Beigetöne – passend zu moderner Betonarchitektur, berichtet Manuel Kubitz, Leiter des weinor Design Studios. Aber auch lebhafte Sommerfarben wie Orange und Terracotta sind gefragt. Unter www.weinor.de gibt es eine große Auswahl an Designs.



Foto: djd-k/Lewens-Markisen

Die Freiluftsaison könnte für viele Hausbesitzer gar nicht lange genug dauern – mit einem Terrassendach ist eine Verlängerung drin. Bewährt haben sich solide und rostfreie Konstruktionen aus Aluminium, auf welche die Bedachung aus Kunststoff oder echtem Sicherheitsglas montiert wird. Für die individuelle Planung bietet zum Beispiel das Premiumterrassendach von Gutta die Möglichkeit, aus zahlreichen Konfigurationen und Standardgrößen bis zu fünf Metern Dachtiefe und zehn Metern Dachbreite zu wählen: www.gutta.de.



Foto: djd-k/Gutta Werke/Dennis Steven Müller

Ein guter Sonnenschutz soll perfekt die Gestaltungslinie des Outdoorbereichs fortführen, die durch seinen Bodenbelag und die Möblierung vorgegeben ist. So passen runde Markisengestelle und natürliche Farben oder verspielte Dekore sehr gut zu eher romantischen oder naturnahen Einrichtungsstilen, während kühle Uni-Farben und eckige Gestellformen wie bei der Markisenserie Trentino von Lewens-Markisen minimalistische oder bauhaus-inspirierte Wohnstile aufgreifen: www.lewens-markisen.de.

Saisonbeginn Spargel- & Erdbeerzeit

Anzeige

Die Saison hat endlich begonnen, vielerorts sieht man nun wieder die roten Verkaufshäuschen, prall gefüllt mit frischen Köstlichkeiten vom Land. Zeitlich als erste Spezialität lockt der leckere hegehof-Spargel. Er gedeiht in fruchtbaren Schwemmlandböden, deren wertvolle Lößanteile ihm den besonders guten Geschmack verleihen. Sorgfältige Auswahl und Pflege der Pflanzen sorgt für zarte Qualität. hegehof-Spargel wird täglich gestochen, am Hof sortiert, gekühlt und auf kurzen Wegen ausgeliefert. Auch bereits geschälte Spargel werden täglich angeboten.

Auf einigen, ausgewählten Flächen werden regelmäßig kontrollierte und Öko-zertifizierte Bioprodukte angebaut.

Daher finden Sie z. B. Bio-Grünspargel, Bio-Kohlrabi und später leckere Tomaten im Angebot.



Achten Sie auf das hegeBio-Zeichen!



Erdbeeren, die begehrte Spezialität des hegehofs, wird es ab Ende April geben – bis zum ersten Frost im Herbst.

Damit ist das Sortiment der saisonalen Läden noch lange nicht erschöpft. Mit feinen hausgemachten Fruchtaufstrichen, köstlichem Wein, verschiedenem Gemüse, Obst, Beeren und bunten Blumensträußen lässt sich der Sommer so richtig genießen! Und das mit dem besten Gewissen:

Mit seinem naturverbundenen Anbau setzt der hegehof Wissen und Sachverstand ein, um mit großer Sorgfalt und langer Erfahrung seine Vision zu realisieren: umweltfreundliche, gesunde Ernährung zu fairen Preisen.

Übrigens - es werden noch Verkäufer/innen eingestellt! (Bewerbung einfach unter www.hegehof.de/jobs)

Das riesige Maislabyrinth wird am 1. Juli wieder eröffnet mit einem spannenden Gewinnspiel für Groß und Klein.

Besuchen Sie unsere Homepage: www.hegehof.de



Standort	Straße	Ort
Gorxheim	Gorxheimertalstr c/o Reitverein,	69469 Weinheim
Hemsbach I (Knupfer)	Am Kupferkreisel,	69502 Hemsbach
Heppenheim I Blumenfeld	Lorscher Str./Ecke Bürgermeister-Kunz-Str.,	64646 Heppenheim
Hofladen	Neuzeilsheim 19	68526 Ladenburg
Ladenburg Autobahnzubringer		
Ladenburg	GÖRTZ Kreisel bei Bäcker Görtz,	68526 Ladenburg
Ladenburg Markt	Marktplatz,	68526 Ladenburg
Ladenburg Selbstpflücken	Ortsausgang Ladenburg	68526 Ladenburg
Mörlenbach II Selbstpflückfeld	am Kreisverkehr/Bhf Zotzenbach,	69502 Mörlenbach
Sulzbach	Nähe Saukopftunnel, parallel zur B38, neue Straße vor der Bahnlinie K4229	
Unterflockenbach	Hauptstr. 179 - Teilfläche rechte Seite in	69517 Gorxheimertal
Weinheim Burger King ,	Bergstr. 7	69469 Weinheim
Weinheim Kino	Hauptstr. 61	68469 Weinheim
Heppenheim II	Tiergartenstrasse 5	64646 Heppenheim
Absteinach	Kirchstrasse 2	69518 Absteinach
Bad Minguolsheim	B3 Einfahrt Bruchsiedlung, Gewinn Hützle Gemark. Minguolsch., Rtg.	76669 Bad Schönborn
Bammertal Zapf	Liegenschaften ehem. Möbelparadies B45 Bammertal, Bahnhofstr. 24-26	
Bruchsal Bahnhof ,	Bahnhofplatz 1	76646 Bruchsal
Bruchsal Weingut Klumpp/Schoko Mobil	Heidelberger Str. 199	76646 Bruchsal
Dossenheim I ,	Flstnr. 16849 c/0 Großmarkt, L531 Ecke Boschstr.	69221 Dossenheim
Dossenheim II	Flstnr. 8743, Kreisverkehr Nähe Kaufland/dm	
Ilvesheim , Parkplatz zwischen AVIA & Bäcker Görtz,	Brückenstr. 3	68549 Ilvesheim
Kleingemünd Opel Himmelmann	Neckarsteinacher Str. 35-37	69151 Neckargemünd
Kronau Parkplatz/Feld	K3575 Ecke L555	76709 Kronau
Neckarhausen Selbstpflückfeld	gegenüber Real L637 Neckarhauserstr./Mannheimerstr.	Edingen-Neckarhausen
Schriesheim bei Weinscheuer Majer	Bismarckstr. 40	69198 Schriesheim
Schwet. ALDI Franz	Borsigstr. 1b	68723 Schwetzingen
Schwet. Brühl gegenüber HIMA, Mannheimer Str.	Brühler Sträßchen 21	68723 Schwetzingen
Wiesloch ALDI gegenüber Aldi, Kreisel,	Neues Sträßel/Am Schwimmbad	69168 Wiesloch
Neckargemünd NEU !!!	Parkplatz Bahnhofstrasse 89	69151 Neckargemünd
Bruchhausen/Sandhausen	K4153, gegenüber Gemüsebau Kocher,	69207 Bruchhausen
HD-Markt	Wilhelmsplatz	69115 Heidelberg
Leimen I , (neben Weingut Seeger Hausnr. 101)	Im Breitspiel 28	69126 Heidelberg
Leimen II Weingut Clauer	Domenackerhof 1	69126 Heidelberg
HD-Himmelswiese NEU !!!	Pfaffengrund, Nähe Flugplatz - Kleingartenverein	
Wieblingen	Grenzhöfer Weg/L637 bei Reitverein 834300	69123 Wieblingen
Almenhof	Niederfeldstr. 74 - (Kiosk Großkinsky)	68199 Mannheim
Mannheim	Lange Rötterstr. 41	68167 Mannheim
MA-Rheinau Pin für das Tor: 47 11	Relaisstr. 77-79, Ecke Schifferstädterstr.	68219 Mannheim
MA-Käfertal (0621-71419740)	Speckweg 91-93 Bei Bäcker Görtz	68305 Mannheim
Wallstadt	K 9751/ Normannenstraße(2), gegenüber Penny,	68259 Mannheim

Heidelberger Journal

A man with short brown hair and a light beard is standing in a greenhouse. He is wearing a navy blue textured blazer over a white button-down shirt with large orange and blue floral prints. He is also wearing dark blue jeans with the cuffs rolled up and white sneakers with orange accents. He has his hands in his pockets and is looking towards the camera with a slight smile. The background is filled with various green plants in pots, including tall irises and bamboo-like plants. The lighting is bright and natural, coming from the greenhouse opening.

DIE NEUE SAISON
Frühjahr/Sommer 2023

A man with short brown hair and a light beard is standing in front of a large potted orange tree. He is wearing a light green, zip-up jacket over a light green crewneck sweater and blue denim jeans. His hands are in his pockets. The background is filled with green leaves and ripe orange fruit.

Von Kopf bis Fuß Mann.

Klassisch-sportive
Herrenkleidung.
Schuhwerk.
Accessoires.
Anlasskleidung.
Kleidung nach Maß.

www.kampmann-heidelberg.de
Sofienstraße 25 • 69115 Heidelberg
T: +49 (6221) 905 900
Mail: info@kampmann-heidelberg.de
Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr, Sa: 10 bis 18 Uhr

 **KAMPMANN**
HEIDELBERG



Wer sparen will, kauft Holz direkt im Wald und erledigt den Transport und den ofenfertigen Zuschnitt selbst. Mit dem richtigen Werkzeug muss man dafür kein Forstprofi sein. Zur Grundausrüstung gehört eine Kettensäge, für den Transport benötigt man einen Anhänger. Für die Arbeit im Wald darf auch ein Sägebock nicht fehlen. Modelle wie der Logsafe Ecocut erleichtern die Arbeit und machen sie sicherer, da sie an der Ladebordwand des Hängers befestigt sind und die Säge sowie das Holz sicher führen: www.logsafe.de.

Foto: djd-k/Medea A. Werner

Foto: djd-k/www.kachelofenwelt.de/Spartherm



In einer Holzfeuerstätte vom Fachbetrieb kommt modernste Verbrennungstechnologie zum Einsatz. Dennoch sollten Ofenbetreiber einige Dinge beachten. In Scheitholzöfen gehört nur naturbelassenes, unbehandeltes stückiges Holz. Moderne Öfen haben eine geregelte automatische Verbrennungsluftführung. Erst wenn das Holz heruntergebrannt ist, schichtet man neue Scheite aufs Glutbett: www.kachelofenwelt.de.

Moderne Holzfertighäuser gibt es in vielen Varianten: vom Einfamilienhaus über Stadtvillen und Bungalows bis zu Doppel- und Mehrgenerationenhäusern. Erschwinglich wird das Traumhaus vor allem durch die „Muskelhypothek“. Beim Anbieter Massa Haus lässt sich jedes Selbstausbau-Paket, etwa für die Elektro-, Heizungs- oder Sanitärinstallation, individuell zusammenstellen. Mehr Infos gibt es unter www.massa-haus.de.



Foto: djd-k/massa haus

ICH UND MEIN HOLZ



Foto: djd-k/www.megawood.com

Formel-1-Rennfahrer Nico Hülkenberg hat sich auf den ersten Blick in die historische Kupfersiefer Mühle bei Köln verliebt. Sie benötigte eine umfassende Sanierung – für die Neugestaltung der Terrasse wurde ein moderner Holzwerkstoff made in Germany verwendet. Die megawood-Dielen aus GCC sehen aus wie Holz, fühlen sich so an und riechen auch so – sind aber wesentlich langlebiger und pflegeleichter.



Foto: djd-k/kebony.de

Die Terrasse ist längst zur gleichwertigen Erweiterung des Wohnraums geworden. Beim Bodenbelag entscheiden sich gerade Hausbesitzer, die Wert auf Nachhaltigkeit und natürliches Wohnen legen, für Dielen aus Holz. Kebony beispielsweise wurde in Norwegen als nachhaltiges, langlebiges und robustes Echtholzprodukt entwickelt. Erhältlich sind die Dielen nur über den Holzfachhandel, Informationen gibt es unter www.kebony.de.



Foto: djd-k/ADLER-Werk

Damit eine Holzterrasse gepflegt wirkt und vor Verwitterung geschützt ist, macht eine jährliche Pflege mit hochwertigem Holzöl Sinn. Die Umsetzung ist einfach und die Kosten sind überschaubar. Aufgrund der Trockenzeiten sollten ungefähr vier Tage eingeplant werden. Anleitungen und die nötigen Materialien wie Holzenträuer, Bodenstreichbürste, Pinsel, Bodenöl, Rührholz und Pinselreiniger findet man unter www.adler-farbenmeister.com.



Rund 6,7 Millionen Deutsche über 14 Jahren gehen laut Statista mindestens einmal im Jahr angeln. Warum sie das tun? Dafür gibt es zahlreiche Gründe. „Manche Angler möchten über ihr Hobby wertvolle Zeit in der Natur verbringen“, sagt Olaf Lindner vom Deutschen Angelfischerverband (DAFV). Mit Fischereischein und -erlaubnis kann man in Deutschland nahezu überall angeln. Wie man diese bekommt, erfährt man zum Beispiel beim Deutschen Angelfischerverband unter www.dafv.de.



Foto: djd-k/Jentschura International/Getty Images/Serhiy Stakhnyk



Jetzt startet die Outdoorsaison für alle Fitnessfans. Nicht selten jedoch stellt man fest, dass Muskelkater, schmerzende Gelenke und ein stagnierender Fettabbau die Power ausbremsen. Ursache kann ein gestörter Säure-Basen-Haushalt sein. Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster rät zu mineralstoffreicher Ernährung, basischer Entlastung des Körpers etwa durch Bäder sowie genügend Erholungszeiten. Mehr Tipps gibt der Ratgeber „Basisch erfolgreich“, erhältlich unter www.p-jentschura.com.

Foto: djd-k/WSP/Pierre Johnne



Als Tor zum Schwarzwald ist Pforzheim bei Wanderurlaubern bekannt, aber das Umland der Stadt gilt immer noch als unentdecktes Wanderparadies. „In den Seitentälern der Flüsse Nagold, Enz und Würm finden Sie noch einsame Schluchten“, weiß der erfahrene Wanderleiter Bruno Kohl. Auch Radfahrer finden rund um Pforzheim zahlreiche naturnahe Routen, ob steigungsarm an den Flüssen entlang oder zum Schwarzwald hinauf. Unter www.stadt-land-enz.de sind Rad- und Wanderwege, Broschüren und interaktive Tourenplaner zu finden.

Sanft hügelige Weinberge und bewaldete Höhen, Burgen und Streuobstwiesen, historische Altstädte und Aussichtsplätze mit Weinausschank: Nicht umsonst wurde der Württemberger Weinradweg als Qualitätsradroute mit vier von fünf Sternen vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) ausgezeichnet. Unter www.HeilbronnerLand.de stehen interaktive Karten, GPX-Tracks und Tourenbooklets bereit.



Foto: djd-k/TG HeilbronnerLand/Chris Frumolt

Draußen unterwegs

„Spannend ist, bekannte Gegenden neu zu entdecken, indem man vertraute Wanderwege mit der Perspektive vom Wasser kombiniert“, so Outdoor-Experte Sven Schellin von Anfibio Packrafting.

Outdoor-Fans verbinden eine Wander- mit einer Paddeltour oder fahren eine Wegstrecke ihrer Reise mit dem Rad, bevor sie auf ein Boot umsteigen. Viel Flexibilität bietet ein Packraft, also ein kleines, leichtes Padelboot, das im Rucksack getragen werden kann, wie das Modell Rebel 2K aus nachhaltiger Produktion. Für dessen Transport benötigt man noch nicht einmal ein Auto. Unter www.anfibio.com gibt es Infos.



Foto: djd-k/Anfibio Packrafting/Lisa Kristin Schröder

LABYRINTH DER RÖMER

JULI - OKTOBER 2023
TÄGLICH 9 - 18 UHR



ABENTEUER · SPASS · LIVE-MUSIK · MÄRCHEN
Veranstaltungsprogramm unter www.hegehof.de
hegehof · 68526 Ladenburg-Neuzeilsheim



WELCHES RAD IST VOLL MEIN TYP?

Von City- bis E-Bike: Die gewünschte Nutzung ist beim Fahrradkauf entscheidend

(djd). Die Fahrradsaison ist eröffnet - und wer noch auf der Suche nach dem perfekten Rad ist, hat jetzt die beste Gelegenheit zuzuschlagen: „Nach den Lieferengpässen der vergangenen Jahre können wir wieder eine sehr große Auswahl an Marken und Modellen anbieten“, sagt etwa Andrés Martin-Birner, Geschäftsführer des Online-Fahrradhändlers Bike24. Ob City-, Trekking-, Mountain- oder E-Bike - es gibt für jeden Einsatzzweck das passende Rad. Doch worauf sollte man beim Kauf achten? Zunächst ist es wichtig, sich über die Verwendung im Klaren zu sein: Möchte man das Fahrrad im Alltag oder eher sportlich nutzen? Je nach Einsatzzweck gibt es unterschiedliche Fahrradtypen.

Sport, Einkauf oder Arbeitsweg

Für sportliche Aktivitäten abseits der Straße empfiehlt sich aufgrund der guten Geländegängigkeit und Federung ein Mountainbike. Wer hingegen lange Strecken mit höherer Geschwindigkeit fahren möchte, sollte sich ein Rennrad zulegen. Es ist leicht und auch dank der sportlichen Sitzposition besonders aerodynamisch. Eine gute Mischung zwischen Sportlichkeit und Komfort bieten Trekkingräder, die sowohl im Alltag als auch auf Touren gute Dienste leisten. Doch manchmal muss es einfach praktisch sein. „Wer auf dem Weg zur Arbeit nicht aufs Rad verzichten will, setzt aufs Faltrad. Falträder sind platzsparend und können bequem in Bus, Bahn oder Auto transportiert werden – deshalb liegen sie wieder voll im Trend“, weiß Martin-Birner. Für Alltagsfahrten in der Nachbarschaft ist man mit einem Citybike gut beraten. Robust und komfortabel, bietet es eine aufrechte Sitzposition und Platz für den Einkaufskorb.

Doro dreht die Heizung runter.



Danke, Doro.

1 Grad weniger spart bis zu 6 % Energie.
Energie sparen, Geld sparen, Klima schonen.

www.heidelberg.de/energie
#damitsfürallereicht

Heidelberg

Eine Kampagne der Stadt Heidelberg, der Stadtwerke Heidelberg und der KLBA Heidelberg.



26 Jahre Erfahrung

Pro-

- qualifizierte EDV-Beratung
- kompetenter EDV-Service
- Verkauf von Hard- & Software

Comp

Inh. M. Madani
Odenwaldstr. 8
69124 HEIDELBERG
www.pro-comp-hd.de

Tel.: 0 62 21 - 78 05 76
Fax: 0 62 21 - 78 05 05
Mobile: 0176 - 510 86 808
E-Mail: madani@pro-comp-hd.de

Wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg



**Polizei
Baden-Württemberg**

ATOS-APOTHEKE IN DER PRAXISKLINIK

- Online Medikamente bestellen
- Bachblüten - Therapie - Beratung
- Kundenkarte: 3% Rabatt auf alle Freiwahl-Artikel

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheke@atos.de

Apotheker M. Schulz ■ Bismarckstr. 9-15 ■ Service-Phone 06221-9831331 ■ Fax 06221-9831332

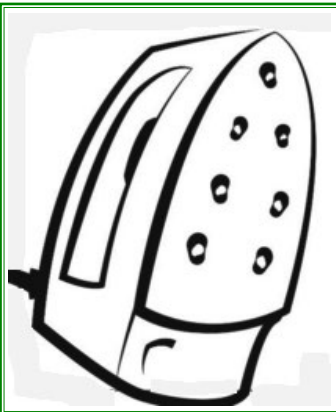
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
Frauenärztlicher Notfalldienst	
Klinik St. Elisabeth	Tel. (06221) 4880
Telefonseelsorge	Tel. (0800) 1 11 01 11
Frauennotruf	Tel. (06221) 18 36 43
ec-Kartensperre	Tel. (069) 74 09 87
Anwalts - Notdienst HD:	
Anwaltsverein Heidelberg	Tel. (0162) 154 54 30
Strafverteidiger Rhein Neckar e.V.	Tel. (0172) 468 55 01
ADAC Pannenhilfe	Tel. (01802) 22 22 22
Straßen-Winterdienst	Tel. (06221) 58 29 520

Abschlepp- & Bergungsdienst 24h Autoverwertung Bakarozos

Christos Bakarozos
Hatschekstr. 19/1
69126 Heidelberg
Tel. 06221 300993
Fax. 06221 332980

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

PRev HD-Mitte	06221/99-1700	Pp Meckesheim	06226/1336
Pp Altstadt	06221/99-1780	Pp Ziegelhausen	06221/896934
Polizeiwache Bismarckplatz	06221/619953	Pp Schönau	06228/8230
PRev HD-Nord	06221/45690	PRev Schwetzingen	06202/2880
PRev HD-Süd	06221/34180	Pp Ketsch	06202/61696
Pp Emmertsgrund	06221/381518	PRev Sinsheim	07261/6900
Pp Wieblingen	06221/830740	Pp Angelbachtal	07265/911200
Pp Pfaffengrund	06221/707832	Pp Waibstadt	07263/5807
Pp Eppelheim	06221/766377	PRev Weinheim	06201/10030
Einsatzzug HD	06221/99-1250	Pp Hemsbach	06201/71207
Verkehrspolizei	06221/99-1870	Pp Schriesheim	06203/61301
Polizeihundeführer	06227/3581880	PRev Wiesloch	06222/57090
Wasserschutzpolizei HD	06221/137483	Pp Leimen	06224/17490
PRev Eberbach	06271/92100	Pp Mühlhausen	06222/662850
PRev Hockenheim	06205/28600	Pp Sandhausen	06224/2481
Pp Neulußheim	06205/31129	Pp St. Leon	06227/881600
Pp Reilingen	06205/188510	Pp Walldorf	06227/8419990
PRev Neckargemünd	06223/92540		
Pp Bammental	06223/972932		



Scholz Bügel- und Mangelstudio mit Reinigungsannahme

Olga Krutolevic
Mühlthalstraße 1/3
Te.Nr.: 06221 - 6528000

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. und Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mi. und Sa. 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

Heidelberger

Journal

Anschrift der Gesamtdredaktion:

Citex Verlag

Hirtenaue 44

69118 Heidelberg

Tel.: 06221 - 83 9 280

Fax.: 06221 - 83 9 282

www.heidelberger-journal.de

eMail: c-itynews@t-online.de

Herausgeber & v.i.S.d.P.:

Andreas Boehm

Redaktion:

Andreas Boehm (bm)

Hans Herbert Schwenk(hhs)

Karl Eberlein(ke)

Richard Uhl (ru)

Jürgen Huntscha (jh)

Herstellung:

Citex Verlag

Hirtenaue 44

69118 Heidelberg

eMail: c-itynews@t-online.de

Layout:

werben und handeln

Rodenbach

www.werbenundhandeln.de

Druck:

Schleunungsdruck

Marktheidenfeld

Titelbildrechte:

Tim Reckmann / pixelio.de

Auflage:

20.000 Exemplare

Verteilungsgebiet:

Stadt + Land Heidelberg

einschl. Wiesloch und Weinheim

Verlag:

Citex Verlag

Hirtenaue 44

69118 Heidelberg

Es gelten Anzeigenpreise lt.

Preisliste-Nr.25 vom 1. Januar 2021

Der Abdruck von Veranstaltungen ist kostenlos. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Für unverlangt eingesandtes Bild und Schriftmaterial wird keine Haftung übernommen, ansonsten gelten die AGB's des Südwestdeutscher Zeitschriftenverleger-Verbandes. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Urheberrechte für Annoncen, Entwürfe, Fotos und Vorlagen sowie der gesamten grafischen Gestaltung bleiben beim Verlag und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung weiterverwendet werden. Vervielfältigungen, Speicherung oder Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand ist Sitz des Verlages.

TEPPICHGALERIE MALEK

Teppichgalerie Malek über 30 Jahren in Heidelberg
www.teppich-malek.de



Ab 2022 begrüßen wir Sie Di-Fr von
11-18 Uhr und Sa von 10-14 Uhr
in unserer Filiale in der
Schröderstraße 20.

Gerne können Sie telefonisch unter
0152/29501835 einen Termin für die
Filiale am Boxberggring vereinbaren.

Boxberggring 12-16
69126 Heidelberg

Tel.: 06221/473812

Mobil: 0152/29501835

***** Textilreinigung *****

Hoppe = Wojtalla
Waschen | Reinigen | Hemdendienst

nur 69120 Heidelberg
Brückenstraße 34
Tel.Nr. 06221 - 6522111
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag 08:00 Uhr - 13:00 Uhr



+GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Wenn sich die Prostata beim Mann im Alter vergrößert und er deswegen nachts häufig "raus muss", belastet das auch die Partnerin. Nicht nur ihr Schlaf wird gestört. Prostataprobleme können auch zum Lustkiller werden. Mit einem pflanzlichen Präparat auf Basis von natürlichem, hochdosiertem Phytosterol wie Apoprostat forte kann man Prostatabeschwerden und den Einschränkungen der Lebensqualität Studien zufolge effektiv entgegenwirken. Mehr Informationen gibt es unter www.apoprostat.de.



Foto: djd-k/www.apoprostat.de/zinkevych - stock.adobe.com

Damit Patienten sich Injektionen selbst setzen können, braucht es spezielle Autoinjektoren – also vollautomatische Spritzen für den häuslichen Gebrauch. Bei der Entwicklung dieser Geräte werden beim Gesundheitsunternehmen Sanofi in Deutschland beispielsweise viele Punkte beachtet. So müssen Autoinjektoren nadelsicher, intuitiv zu bedienen, auch mit Einschränkungen zu handhaben und unterscheidbar sein – mehr dazu im Podcast "Gesundheit & Innovation".

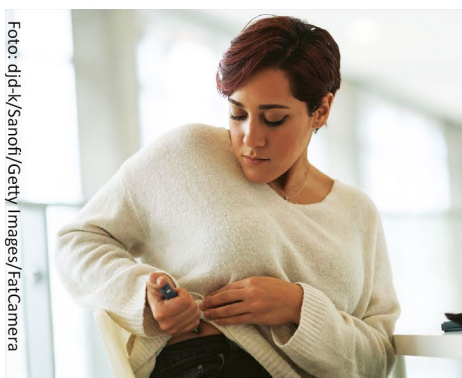


Foto: djd-k/Sanofi/Getty Images/FatCamera



Foto: djd-k/Sanofi/Getty Images/Tom Werner

In der Medizin werden neue, Biologika genannte Medikamente immer wichtiger. Sie können gezielter etwa gegen Krebs oder rheumatoide Arthritis eingesetzt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Arzneien, die aus kleinen Molekülen bestehen und meist chemisch hergestellt werden, handelt es sich bei Biologika um große Moleküle, die biotechnologisch produziert werden – oft um bestimmte Antikörper. Diese können etwa Krebszellen attackieren oder bei Autoimmunkrankheiten das Immunsystem drosseln – mehr dazu im Podcast auf www.sanofi.de.

Die individuelle Gesundheitsvorsorge steht hoch im Kurs. Krankenkassen bezuschussen oder übernehmen wieder verstärkt die Kosten für ambulante Bäderkuren und belohnen die Teilnahme an Präventionskursen wie den „Aktivwochen“ in Bad Griesbach. Der staatlich anerkannte Luftkurort mit Heilbad im Rottaler Bäderdreieck richtet sich mit seinen sieben abwechslungsreichen Wochenprogrammen an Alltagsgestresste und Best Ager. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.bad-griesbach.de.



Foto: djd-k/Bad Griesbach/www.pedagrafie.de

Trinkwasser unterliegt in Deutschland strengen Qualitätskontrollen und muss nicht nur vom Wasserversorger ständig geprüft werden, sondern ist unter bestimmten Voraussetzungen auch alle drei Jahre in den Rohrleitungen von Gebäuden auf krankmachende Legionellen zu untersuchen. Verantwortlich für diese Prüfung ist der Vermieter oder Verwalter. Allerdings dürfen nur akkreditierte Stellen Wasserproben entnehmen, denn die Durchführung ist komplexer als gemeinhin angenommen. Unterstützung bei der Legionellenprüfung erhalten Vermieter und Verwalter von Dienstleistern wie Minol: www.minol.de/legionellenprüfung.

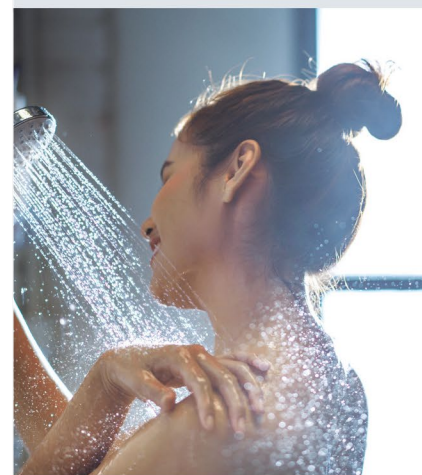


Foto: djd-k/Minol/Getty Images/torwai

Wie schafft man es, in Balance zu bleiben? Typische Anzeichen für Stress sind etwa Unruhe und Nervosität, Erschöpfung, Unkonzentriertheit und Schlafstörungen. Neben Achtsamkeitsübungen oder bewusster Entspannung empfiehlt es sich, die Reizüberflutung etwa durch digitale Medien zu reduzieren und für Auszeiten zu sorgen. Darüber hinaus können Arzneimittel mit Inhaltsstoffen aus der Natur wie Neurodoron Tabletten von Weleda das seelische und körperliche Gleichgewicht stabilisieren: www.weleda.de.



Foto: djd-k/Weleda/contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Hochbeete sind fast schon zur Standardausstattung geworden. Sie ermöglichen ein bequemes, rückschonendes Arbeiten und fördern den Trend zur Selbstversorgung mit Gemüse, Kräutern und Obst in Bio-Qualität. Auch auf Balkonen findet sich Platz für ein kleines Hochbeet. Ob bei der Erstbefüllung oder beim jährlichen Auffüllen der zwischenzeitlich abgesackten Schichten, etwa mit dem Compo Bio Hochbeet-Aktivator, können Gartenbesitzer beispielsweise ein aktives Bodenleben fördern und die Grundlage für eine reiche Ernte schaffen: www.compo.de.

Fotos: dj-d-k/Bloombux



Immergrün, pflegeleicht und optisch ansprechend: Diese Attribute soll der Buchsbaum-Ersatz im Idealfall erfüllen. Als robust gegen den Zünsler und den Buchsbaumpilz erweist sich zum Beispiel der Bloombux: Er ist kein Buchsbaum, sieht diesem aber zum Verwechseln ähnlich – und lässt sich genauso vielfältig verwenden. Im Frühsommer ist die Pflanze von rosa Blüten überzogen und wird damit zur Anlaufstelle für nutzbringende Insekten.



SO SCHÖN
IST ES AUF

Balkonien

Foto: did-k/Saatgut Dillmann/Getty Images/Joos Wind



Urban Gardening, das Gärtnern auf dem Balkon in der Stadt, wird immer beliebter – so kann man einfach zum Selbstversorger mit frischen Nahrungsmitteln werden. Fast alle Gemüse- und Kräutersorten wachsen und gedeihen im Balkonkasten genauso gut wie im Gartenbeet. Speziell für den ganzjährigen Anbau von Kräutern, Salaten und Radieschen in Balkonkästen gibt es von Saatgut Dillmann eine Saatgutbox mit verschiedenen Sämereien und einer Anleitung. Enthalten sind Basilikum, Dill, Kapuzinerkresse, Kerbel, Kresse, Petersilie, Radieschen, Rucola und Winterpostelein, ein Wintergemüse. Erhältlich ist die Holzbox unter www.saatgut-dillmann.de.



Für eine unkomplizierte und schnelle Erneuerung des Bodenbelags bietet etwa Renofloor eine spezielle Sanierungslösung mit sogenannten Steinteppichen. Fertigelemente aus hochwertigen Natursteinen werden dabei auf den vorhandenen Untergrund verlegt und per Klicksystem miteinander verbunden. So ist die Balkonsanierung in nur einem Tag möglich.

Großen Wert legen viele Balkonbesitzer auf hochwertige, bequeme und gleichzeitig pflegeleichte Outdoormöbel. An einem hochwertigen Esstisch mit komfortablen Stühlen schmecken das Familienfrühstück oder die Grillspezialitäten noch besser. Optisch dazu passend gibt es Sessel, Liegen und modular erweiterbare Sitzgruppen für draußen. Moderne Synthetikgewebe und Rope-Qualitäten wie von 4 Seasons Outdoor sind UV-beständig und einfach zu reinigen.



Foto: dj-d-k/4 Seasons Outdoor



HERRMANN - SCHLAFEN UND WOHNEN

BETTEN VON AUPING

Ein gesundes und dynamisches Leben beginnt mit einer guten Nachtruhe. Mit Auping entscheiden Sie sich für Schlafkomfort auf höchstem Niveau. So werden Sie frisch und ausgeruht wach und sind bereit für einen neuen Tag. Auping nights, Better days.

auping
Tradition seit 130 Jahren



Durch die sensible Balance von Volumen und organischen Formen wirkt das Essential einladend und klar und passt so in stilistisch unterschiedlichste Interieurs.

Exklusiv in Heidelberg bei:

HERRMANN SCHLAFEN UND WOHNEN - Plöck 65 - 69117 Heidelberg
www.herrmann-wohnen.de Tel.Nr.: 06221-600365

42. BUNDESWEITE GOLF WETTSPIELE



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Mit freundlicher Unterstützung von

