

# Heidelberger

Juni 2023  
27. Jahrgang

# JOURNAL

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

**ACTION GARANTIERT**  
...MEHR AB SEITE 12

**50%** auf Vorjahres-Modelle!

**Gutes Sehen kann so angenehm sein**

**Haus der Brille**

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

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](mailto:info@vda-mannheim.de)  
[www.vda-mannheim.de](http://www.vda-mannheim.de)



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

---

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

# KÖNIGIN SILVIA VON SCHWEDEN ZUR EHRENBÜRGERIN DER STADT HEIDELBERG ERNANNT

Oberbürgermeister Würzner: „Großartige Botschafterin ihrer Heimatstadt Heidelberg“  
Die Stadt Heidelberg hat Königin Silvia von Schweden aufgrund ihrer vielfältigen Verdienste und ihres herausragenden sozialen Engagements am Freitag, 26. Mai 2023, im Heidelberger Rathaus zur Ehrenbürgerin ernannt. Oberbürgermeister Eckart Würzner verlieh der gebürtigen Heidelbergerin bei einem Festakt im Großen Rathaussaal vor rund 120 geladenen Gästen die höchste Auszeichnung der Stadt, darunter unter anderem Prof. Dr. Stephan Harbarth, Präsident des Bundesverfassungsgerichtes.

Rund 500 Menschen hatten zuvor Königin Silvia von Schweden vor dem Rathaus willkommen geheißt. „Wir freuen uns sehr, Sie heute in Heidelberg begrüßen zu dürfen. Es ist mir eine besondere Ehre, Ihnen persönlich im Namen des Gemeinderates die höchste Auszeichnung der Stadt Heidelberg zu verleihen“, betonte Oberbürgermeister Eckart Würzner: „Mit Ihrem jahrzehntelangen Engagement für Ihre Mitmenschen sind Sie eine großartige internationale Botschafterin Ihrer Heimatstadt Heidelberg. Sie kümmern sich unermüdlich um diejenigen, die unsere Hilfe dringend benötigen, und geben ihnen eine Stimme. Insbesondere der Schutz von Kindern liegt Ihnen am Herzen, wie



Königin Silvia von Schweden erhielt am Freitag, 26. Mai 2023, im Großen Saal des Heidelberger Rathauses von Oberbürgermeister Eckart Würzner die Ehrenbürgerwürde verliehen. (Foto: picture alliance/dpa | Uwe Anspach)

auch das Childhood-Haus in Heidelberg zeigt. Sie schlagen Brücken und geben Menschen Hoffnung – in Deutschland, Schweden und weltweit. Mit Wort und Tat stehen Sie für Weltoffenheit und Toleranz ein: Werte, für die auch Heidelberg steht. Wir können uns keine bessere Botschafterin als Sie wünschen.“ „Das soziale Engagement von Königin

Silvia von Schweden ist großartig, insbesondere ihr außergewöhnlicher Einsatz für schutzbedürftige Kinder. Mit der Verleihung des Ehrenbürgerrechts der Stadt Heidelberg wird dies in angemessener Weise gewürdigt.

## Die Attraktion in Heidelberg

Mit dem Solarschiff lautlos und abgasfrei die Schönheit der Stadt erleben - bei Sonnenschein, 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

# Neuaufgabe: Elternkurs „babytalk“ Anmeldung bis 12. Juni beim Familienbüro



Neuaufgabe: Elternkurs „babytalk“  
Anmeldung bis 12. Juni beim Familienbüro  
Das Familienbüro der Stadt Heidelberg  
bietet ab Mittwoch, 14. Juni 2023, wieder an  
sechs aufeinander folgenden Terminen den  
Elternkurs „babytalk“ für Heidelberger Eltern  
mit Babys im ersten Lebensjahr an. Der erste  
und der letzte Termin des Kurses (14. Juni  
und 26. Juli) finden jeweils in den Räumen der  
Kinder- und Jugendförderung, Plöck 2a, statt.  
Alle weiteren Termine (21. Juni sowie 5., 12.  
und 19. Juli) werden online angeboten. Diese  
Mischvariante bietet Raum zum Kennenlernen  
und intensiven Austauschen der Familien  
untereinander. Fachlichen Input und die  
Anleitung übernimmt die Familiengesundheits-  
und Kinderkrankenschwester Nicole Laemers-  
Müller. Sie gibt Infos dazu, was das Baby in  
den ersten Lebensmonaten braucht und kommt

mit den Familien ins Gespräch. Anmeldungen  
sind per E-Mail möglich an familienoffensive@  
heidelberg.de oder telefonisch im Familienbüro  
unter 06221 58-37888. Die Teilnahme  
ist für Heidelberger Familien kostenlos.  
Anmeldeschluss ist der 12. Juni 2023.

Kontakt und weitere Informationen:  
Familienbüro Heidelberg, Yvonne Spiller, Plöck  
2a, 69117 Heidelberg, Telefon 06221 58-37888,  
familienoffensive@heidelberg.de, www.  
heidelberg.de/baby.

## Die Kinderstube Heidelbergs In der Südstadt, im Emmertsgrund und in der Bahnstadt leben die meisten Kinder und Jugendlichen

Heidelberg als jüngste Stadt Deutschlands  
(Altersdurchschnitt 39,8 Jahre) und  
Universitätsstadt zählt viele junge Menschen  
zu seinen Einwohnerinnen und Einwohnern.  
Die Stadtteile und Quartiere, in denen die  
meisten Kinder und Jugendlichen unter 18  
Jahren wohnen, sind vor allem diejenigen, in  
denen viel neuer Wohnraum entstanden ist und  
weiter geschaffen wird. Ganz vorn dabei: die  
Konversionsflächen der Südstadt, die Bahnstadt  
und der Emmertsgrund.

Auf den Konversionsflächen der Südstadt –  
Mark-Twain-Village und Campbell Barracks –  
ist der Anteil der jungen Menschen unter 18 Jahren  
an der Gesamtbevölkerung mit 28,8 Prozent fast  
doppelt so hoch wie in der Gesamtstadt (15,2  
Prozent). Die Konversionsfläche Südstadt hat  
damit den höchsten Anteil an unter 18-Jährigen  
im Stadtgebiet. Es folgen der Emmertsgrund  
und die Bahnstadt: Im Emmertsgrund (22  
Prozent) und in der Bahnstadt (21 Prozent) ist  
jede fünfte Bewohnerin beziehungsweise jeder  
fünfte Bewohner unter 18 Jahre.

In den drei Stadtteilen finden sich insgesamt  
21 Krippen- und Kindergarten-Einrichtungen  
und weitere Betreuungsangebote über  
die Tagespflege. 1.395 Betreuungsplätze  
werden dort allein über die Krippen und  
Kindergärten zur Verfügung gestellt. Weitere  
Ausbauplanungen bestehen.



**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](http://www.tag-des-offenen-denkmals.de)

Bundweit koordiniert durch die

Unterstützt durch die

Deutscher Beitrag zu

Während Kinder früher im Freien tobten, verbringen sie heute viel Zeit drinnen, vor dem Tablet oder Handy. Die Folge: Immer mehr Kinder entwickeln eine Kurzsichtigkeit (Myopie). Hier setzt Rodenstock MyCon an, das für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren empfohlen wird. Es korrigiert die Kurzsichtigkeit, gewährleistet scharfes Sehen und wirkt dem Fortschreiten der Myopie laut einer klinischen Studie um 40 Prozent entgegen – mehr unter [www.rodenstock.de](http://www.rodenstock.de).



Foto: did-k/Rodenstock



Foto: did-k/Mittelweser-Touristik

Die Region Mittelweser bietet viele Möglichkeiten für einen vielseitigen Familienurlaub mit kindgerechten Ausflugszielen. Im Dinosaurier-Park Münchenhagen säumen mehr als 300 lebensgroße Rekonstruktionen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren einen 2,5 Kilometer langen Rundweg, der über die Entwicklung des Lebens auf der Erde informiert. Einen Überblick über alle Angebote enthält die Broschüre „Hits für Kids“ unter [www.mittelweser-tourismus.de](http://www.mittelweser-tourismus.de).

# Alles fürs Kind



Foto: did-k/Dekoback/Dominik Rieger

Zu etwas Besonderem wird jeder Kuchen, wenn er in einer schönen, bunten Backform edel präsentiert wird. Auch Muffins werden in einer stabilen Form schön gleichmäßig geformt und lassen sich auch ohne Probleme verziern und zum Tisch tragen. Die Decocino Mint Edition von Dekoback beinhaltet neben Kuchen- und Muffinformen auch Bleche sowie Formen für Hotdog-Brötchen: [www.decocino.com](http://www.decocino.com).

Eine gute Vorbereitung für den Matheunterricht sind Kartenspiele, bei denen die Zahlen von eins bis zehn geübt werden. Beim Spiel „Fröschis“ von Amigo geht es darum, Ordnung den Froschteich zu bringen. Dafür muss man Zahlenkarten aus dem



Foto: did-k/AMIGO Spiele/Feizeit

Stapel in der Mitte ziehen und richtig in seine Auslage einsortieren. Müllkarten und Jokerfrösche sorgen für lustige Abwechslung.



Foto: did-k/www.cewe.de

Eine Hörminderung ist die häufigste angeborene Sinnesstörung. „Je früher Kinder bei einer Hörminderung unterstützt werden, desto besser kann die Hör- und Sprachentwicklung verlaufen“, so Anja Dreßen, Hörakustikmeisterin und Pädakustikerin bei Geers. Sobald Eltern Anzeichen für eine Hörminderung feststellen, sollten sie zuerst einen Kinder- oder HNO-Arzt aufsuchen, der einen Hörtest durchführt. „Ist ein Hörgerät nötig, wird es vom Pädakustiker programmiert und ans Gehör des Kindes angepasst“, so Dreßen.



Foto: did-k/Geers/Getty Images/Zinkevych

Tausende Kinder in Deutschland fiebern dem ersten Schultag entgegen. Für zusätzliche Vorfreude können kleine Aufmerksamkeitssorgen. Mit eigenen Schnappschüssen lässt sich ein Foto-Memo oder Puzzle als echtes Unikat gestalten. Praktisch ist ebenfalls ein Schülerplaner, der etwa unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de) mit eigenen Fotos verschönert wird.

# 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  $\pm 3$  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

# HEIDELBERG-STUDIE: WOHLFÜHLWERTE LIEGEN ERNEUT BEI FAST 100 PROZENT

## Fokus auf Stadtentwicklung / Heidelberger bewegen sich klimafreundlich / Probleme Verkehr und Wohnen

Heidelbergerinnen und Heidelberger fühlen sich in ihrer Stadt pudelwohl. 99 Prozent aller Befragten der Heidelberg-Studie 2022 geben an, sich sehr wohl oder wohl zu fühlen. Damit liegt die Stadt Heidelberg, die für sehr hohe Wohlfühlwerte bekannt ist, deutschlandweit ganz vorn. Die Wohlfühlwerte sind seit Beginn der Erhebung im Jahr 1997 auf konstant hohem Niveau. Das zeigen die Ergebnisse der repräsentativen Heidelberg-Studie 2022, durchgeführt von der Forschungsgruppe Wahlen im Januar 2023. Dabei wurden 1.126 Menschen mit Wohnsitz in Heidelberg telefonisch befragt. Die Heidelberg-Studie ist ein wichtiges Mittel der Stadt, um Meinungen und Einstellungen aus der Bürgerschaft zu erheben und städtische Maßnahmen stärker zielgerichtet einsetzen zu können.

„Wir blicken jedes Jahr mit Spannung auf die Ergebnisse der Heidelberger Studie. Dass sich die Menschen in unserer Stadt so pudelwohl-

fühlen - wir liegen hier fast bei 100 Prozent - ist ein toller Erfolg für unsere gesamte Stadt. Interessant sind auch die Umfrageergebnisse für unsere Innenstadt. Die Menschen wünschen sich mehr Grün- und Freizeittflächen. Wir kommen dem nach mit unseren Programmen zur Entsiegelung und Nachbegrünung, unserem neuen Innenstadtprogramm und der Unterstützung für die „Neckarorte – Stadt an den Fluss“, sagt Oberbürgermeister Eckart Würzner.

„Die Ergebnisse zeigen, dass wir in punkto Stadtentwicklung sehr gut aufgestellt sind. Dass die Menschen in Heidelberg gern und viel aufs Rad steigen, ist bekannt. Das gilt auch für Arbeitswege. Da sind die Heidelbergerinnen und Heidelberger führend in ganz Baden-Württemberg. Für den Ausbau der Radwege beginnen wir im Herbst mit dem Bau der Gneisenaubrücke, die als zentraler Baustein dient, die südlichen Radwege künftig mit dem Neuenheimer Feld zu verbinden“, sagt Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck.

## Schwerpunkt: Infrastruktur und Stadtentwicklung

Die Heidelberg-Studie 2022 legt den Fokus auf Infrastruktur und Stadtentwicklung. Dabei wird

klar: Heidelberg ist eine Stadt der kurzen Wege. In der Innenstadt wünscht sich knapp die Hälfte der Befragten mehr Freizeittflächen.

95 Prozent haben ÖPNV-Haltestelle in der Nähe: Die überwiegende Zahl der Befragten kann die Anlaufstellen des täglichen Bedarfs innerhalb von 15 Minuten erreichen: Haltestellen (95 Prozent der Befragten), Schulen und Kitas (89 Prozent), Grünflächen (88 Prozent), Einkaufen (87 Prozent) und Ärzte (86 Prozent). Knapp die Hälfte erreicht in 15 Minuten ein Kulturangebot. Vor allem kurze Fußwege hin zu Haltestellen (92 Prozent), Einkaufen (92 Prozent), Grünflächen (92 Prozent) und Ärzten (88 Prozent) sind den Menschen in Heidelberg sehr wichtig oder wichtig. Weniger wichtig ist ihnen ein kurzer Weg hin zu Kulturangeboten (51 Prozent) und Bürgerämtern (61 Prozent). Innenstadt - mehr Freizeittflächen gewünscht: Die Heidelberg-Studie richtet auch den Blick auf die Innenstadt – passend zur erhaltenen Bundesförderung aus dem Programm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“. Knapp die Hälfte der Befragten (46 Prozent) gibt an, dass mehr Freizeittflächen die Innenstadt für sie attraktiver machen würden.



## TAG DER E-MOBILITÄT

24. JUNI 2023

Erleben Sie Themen, die bewegen. Von spritzigen E-Autos über rasante Pedelecs bis hin zu Wallboxen und Ladesäulen.

24. Juni 2023, 11-17 Uhr  
Stadtwerke Heidelberg im Pfaffengrund  
vor dem Energie- und Zukunftsspeicher  
[www.swhd.de/veranstaltungen](http://www.swhd.de/veranstaltungen)

stadtwerke heidelberg

# RECHT+ GUT+VER+ ++SICHERT

"Nach den vorläufigen Zahlen für das Jahr 2022 bewegen sich die Fahrraddiebstähle, insbesondere bei wertvollen E-Bikes, weiterhin auf hohem Niveau", erklärt Thomas Gebhardt von der Waldenburger Versicherung. Angesichts der Kosten von mehreren Tausend Euro für ein hochwertiges E-Bike sollten passionierte Zweiradfahrer vorsorgen. Spezielle Policen treten bei Diebstahl, technischen Pannen oder einem Unfall ein, unter [www.waldenburger.com/fahrrad](http://www.waldenburger.com/fahrrad) etwa lässt sich der individuelle Betrag für das eigene Zweirad errechnen.



Foto: dj-d-k/Waldenburger Vers./Getty Images/Dimensions

Wer eine Ferienwohnung oder ein Ferienhaus online mietet, sollte auf der Hut sein: Betrüger offerieren Unterkünfte, die es nicht gibt oder die schon belegt sind. Um den Kriminellen keine Chance zu lassen, sollte man nur offizielle und bekannte Portale mit vollständigem Impressum nutzen und sich von dort nicht weglocken lassen, rät Henning Stielau, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union: "Auch wenn Unterkünfte zu einem 'verdächtig' günstigen Preis angeboten werden, ist Vorsicht angebracht."



Foto: dj-d-k/Itzehoer Versicherungen/pikselstock - stock.adobe.com



Foto: dj-d-k/Würzburger Versicherungs-AG/Studio Romantic/Adobe Stock

Vier Versicherungen sichern den Urlaub ab: 1. Die Reiserücktrittsversicherung hilft, wenn man die Reise aufgrund von Krankheit oder ähnlichem nicht antreten kann. Für Vielreisende und Familien ist eine Jahresversicherung sinnvoll, erklärt Andrea Scheuermann von der Würzburger Versicherungs-AG. 2. Die Reiseabbruchversicherung übernimmt die Kosten beim Abbruch der Reise, Details dazu gibt es unter [www.travelsecure.de](http://www.travelsecure.de). 3. Die Auslandskrankenversicherung ist auch in der EU sinnvoll, da die gesetzliche Krankenversicherung nur das Nötigste abdeckt. 4. Die Reisegepäckversicherung springt ein, wenn das Gepäck verloren, beschädigt oder gestohlen wurde.

Der Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) ist umso einfacher und günstiger, je früher man das Ganze angeht, am besten bereits während des Studiums. In jungen Jahren ist man in der Regel gesünder und kommt somit leichter durch die Gesundheitsprüfung. Wichtig bei einer BU ist die Nachversicherungsgarantie. Darunter versteht man den Ausbau der Absicherung ohne erneute Gesundheitsprüfung. Eine frühzeitig abgeschlossene private Optionsversicherung wiederum kann die "Eintrittskarte" für eine spätere private Krankenvollversicherung ohne neue Risikoprüfung sein: [www.universa.de](http://www.universa.de).



Foto: dj-d-k/Universa/Goodluz/Shotshop

Nicht nur wegen des Risikos eines Wohnungseinbruchs gilt die Hausratversicherung als Basisschutz. Zur Vorsorge sollte man daher regelmäßig den Schutz der Hausratversicherung überprüfen und bei Bedarf anpassen, um eine Unterversicherung zu vermeiden. Unter [www.waldenburger.com](http://www.waldenburger.com) etwa gibt es dazu mehr Informationen und einen interaktiven Rechner für den persönlichen Versicherungsbedarf. Eine Besonderheit weist der "Premium Plus"-Tarif auf, denn hier sind Schäden bis zu 5.000 Euro in Folge einer polizeilich angezeigten Straftat mitversichert.



Foto: dj-d-k/Waldenburger Vers./Getty Images/Wavebreakmedia

Immer mehr Betriebe fördern die Suche und das Halten von Mitarbeitern durch das Angebot einer betrieblichen Krankenversicherung (bKV). Unternehmen bieten ihren Beschäftigten durch die allein von der Firma finanzierte bKV einen echten Mehrwert und positionieren sich als attraktiver Arbeitgeber. Die Angestellten profitieren von umfangreicher Gesundheitsvorsorge, die oft deutlich über die Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse hinausgeht. Signal Iduna etwa offeriert eine bKV bereits ab einer Betriebsgröße von drei Beschäftigten, somit können auch kleinere Handwerksbetriebe das Angebot nutzen: [www.signal-iduna.de](http://www.signal-iduna.de).

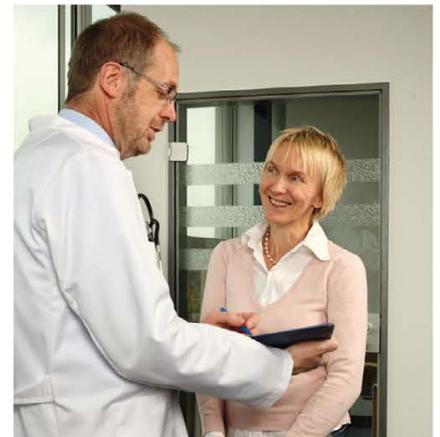


Foto: dj-d-k/SIGNAL IDUNA

# 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.

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 Fruchtastriechen, 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](http://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](http://www.hegehof.de)



Achten Sie auf das hegeBio-Zeichen!



Standort	Straße	Ort
Gorxheim	Gorxheimertalstr c/o Reitverein,	69469 Weinheim
Hemsbach I (Knapfer)	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	
Unterlockenbach	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 Hütze Gemark. Minguolsch., Rtg.	76669 Bad Schönborn
Bammatal Zapf	Liegenschaften ehem. Möbelparadies B45 Bammatal, Bahnhofstr.24-26	
Bruchsal Bahnhof ,	Bahnhofplatz 1	76646 Bruchsal
Bruchsal Weingut Klumpp/Schoko Mobil	Heidelberger Str. 199	76646 Bruchsal
Dossenheim I ,	F1str. 16849 c/0 Großmarkt, L531 Ecke Boschstr.	69221 Dossenheim
Dossenheim II	F1str. 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
Schwetz ALDI Franz	Borsigstr. 1b	68723 Schwetzingen
Schwetz 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 !!!	Pfaffgrund, 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	K9751/ Normannenstraße(2), gegenüber Penny,	68259 Mannheim



**DIE NEUE SAISON**  
**Frühjahr/Sommer 2023**

Von Kopf bis Fuß Mann.



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

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

 **KAMPMANN**  
HEIDELBERG

# KAISERLICHER KURORT MIT WASSER ALS LEBENSELIXIER

## BAD EMS: WELLNESS UND GESUNDHEIT AN DER LAHN UND IN DER THERME



Von der Emser Therme aus reicht die Aussicht weit ins romantische Flusstal der Lahn. Foto: djd/Tourist-Information Nassauer Land/ULIFUNKE.COM

(djd). Heilwasser direkt aus dem Brunnen trinken und echtes Emser Salz inhalieren, eintauchen ins warme Thermalbad und entspannen in der Thermenlandschaft am Lahnufer: Ein Wellnessurlaub in Bad Ems bringt neue Energie für Körper, Geist und Seele. Im traditionsreichen Kurort in Rheinland-Pfalz kann man dem Alltagsstress entfliehen und neue Kraft tanken. Die Heilquellen waren schon bei den Römern bekannt, machten Bad Ems zu einem der berühmtesten Badeorte Deutschlands und verschafften ihm in seiner Glanzzeit im 19. Jahrhundert Ehrentitel wie Kaiserbad, Sommerhauptstadt Europas, Klein Nizza und sogar Weltbad. Vor zwei Jahren hat die Unesco Bad Ems als Teil des Welterbes „Great Spa Towns of Europe“ anerkannt, weitere zehn renommierte Kurorte in Europa erhielten diese hohe Auszeichnung. Bad Ems bietet Gesundheitsprogramme und Wellnessangebote, vom „Kurlaub“ über Ayurveda bis zur modernen Therme.

### Wasser ist Leben

Gutes Wasser ist in Bad Ems quasi das Lebenselixier: 15 Heilquellen sprudeln aus den Tiefen des Gesteins zwischen Westerwald und Taunus. Die berühmteste versorgt das Emser Kränchen in der historischen Brunnenhalle. Eine andere gehört zu den heißesten Quellen in Deutschland und sprudelt im Sommer bis zu acht Meter hoch. Und eine dritte Quelle versorgt mit ihrem Wasser die Emser Therme, eine der modernsten Wellness-Thermen Deutschlands. Direkt am Lahnufer fügt sie sich idyllisch in den Naturpark Nassau ein und bietet malerische Aussichten über die Flusslandschaft. Unterschiedlich temperierte Becken laden zum Eintauchen, Relaxen und Schwimmen ein. Besondere Erholung versprechen das Kräuterdampfbad, die Emser Salzinhalation, das Regenfeld und nicht zuletzt Deutschlands erste schwimmende

Fluss-Sauna. Unter [www.badems-nassau.info](http://www.badems-nassau.info) sind Wellness- und Kurangebote, Impressionen und Prospekte zu finden.

### Ein Ausflug ins historische Kurviertel

Auf einem Spaziergang durch das historische Kurviertel wird die große Geschichte der kleinen Kurstadt erlebbar: Das barocke Badeschloss ist der Prachtbau von Bad Ems, erbaut um 1720 als privates Badeschlösschen der Fürstin von Nassau-Oranien. Hier logierte einst der spätere Kaiser Wilhelm, heute beherbergt es ein Grand Hotel und das Ayurveda Gesundheitszentrum. Sehenswert sind auch Deutschlands älteste Spielbank und der schmuckvolle Marmorsaal im Kursaalgebäude, die Russisch-Orthodoxe Kirche mit goldenen Kuppeln, das Kurtheater im Neu-Rokoko-Stil und nicht zuletzt der historische Kurpark: Seine gepflegte Gartenkunst im französischen und englischen



In der historischen Brunnenhalle sprudelt das berühmte Heilwasser „Emser Kränchen“ ins Glas.

Foto: djd/Tourist-Information Nassauer Land/Dominik Ketz



Auf über 6.000 Quadratmetern bietet die Thermenlandschaft Schwimmbecken, Saunapark, Wellnessgalerie und Fitness. Foto: djd/Tourist-Information Nassauer Land/Dominik Ketz



Der 18 Hektar große Kurpark entlang den Auen der Ilmenau ist das grüne Herzstück des Heilbades Bad Bevensen in der Lüneburger Heide. Ein digitaler Rundgang durch das Gelände vermittelt auf 14 Stationen Wissenswertes rund um den Park. An jeder Station befindet sich ein Schild mit einem QR-Code. Wenn man ihn mit dem Smartphone abscaant, eröffnet sich eine ganze Welt weiterer Inhalte: ein Hörspiel, Spannendes über Tiere und Pflanzen, Anekdoten und Wissenswertes: [www.bad-bevensen.de](http://www.bad-bevensen.de).

Foto: djd-k/Bad Bevensen/Dominik Keiz

Foto: djd-k/Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein



Die sanfte Hügellandschaft der „niederbayerischen Toskana“ lässt sich auf zwölf genussvollen Rundtouren von Bad Griesbach aus erradeln. Auf dem Weg liegen nicht nur historische Städte wie Passau oder das österreichische Scharding am Inn, sondern auch zahlreiche kuriose Sehenswürdigkeiten wie die „Kirche in der Kirche“ mit ihrem „gschlamperten Engel“. Unter [www.bad-griesbach.de](http://www.bad-griesbach.de) gibt es Infos.



Foto: djd-k/Bad Griesbach/Markt Ortenburg

Viele Sagen ranken sich um den Staffelberg mit seiner reichen und langen Geschichte. Der „Berg der Franken“ mit seinem felsbekränzten Hochplateau wurde wohl schon im 5. Jahrtausend vor Christus besiedelt. Der Aufstieg auf den 539 Meter hohen Berg wird aber nicht nur mit seinem Reichtum an Legenden und Geschichte belohnt, sondern auch mit einem fantastischen Ausblick über das Maintal. Infos und eine Wanderbeschreibung gibt es unter [www.bad-staffelstein.de](http://www.bad-staffelstein.de).

# Schöne Kurorte



Foto: djd-k/Tourist-Information Nassauer Land/ULFUNK.COM

Im traditionsreichen Kurort Bad Ems kann man dem Alltagsstress entfliehen und neue Kraft tanken. Seine Heilquellen waren schon bei den Römern bekannt und machten ihn im 19. Jahrhundert zum „Kaiserbad“. Inzwischen hat die Unesco Bad Ems als Teil des Welterbes „Great Spa Towns of Europe“ gewürdigt: [www.badems-nassau.info](http://www.badems-nassau.info).



Foto: djd-k/Kultur- & Tourist-Information Bad Wimpfen

Mit seinen historischen Sehenswürdigkeiten, jeder Menge Kultur und Unterhaltung war Bad Wimpfen schon immer eine Reise wert. Doch jetzt hat die schöne Stadt am Neckar etwas Neues auf die Beine gestellt: eine Escape Adventure Tour rund um die Kaiserpfalz, die zu historischen Orten führt und geschichtliche Personen sowie Ereignisse rund um die Stauer beleuchtet. Buchungsdetails und mehr unter [www.badwimpfen.de](http://www.badwimpfen.de).



Bad Mergentheim bietet neben medizinischer Infrastruktur und spezialisierten Fach- und Rehakliniken mit der „Romantischen Straße“ und dem Radwanderwegenetz „Liebliches Taubertal“ beste Voraussetzungen für ein aktives Programm. Der Kurpark dürfte zu den schönsten Parks Deutschlands zählen, dazu kommt die historische Altstadt mit malerischen Gassen und Fachwerkhäusern. Mehr Informationen gibt es unter [www.visit.bad-mergentheim.de](http://www.visit.bad-mergentheim.de).

Foto: djd-k/Kurverw. Bad Mergentheim/P. Reinhard



# LABYRINTH DER RÖMER

JULI - OKTOBER 2023  
TÄGLICH 9 - 18 UHR

Erlebnisland  
**hegehof**

ABENTEUER · SPASS · LIVE-MUSIK · MÄRCHEN  
Veranstaltungsprogramm unter [www.hegehof.de](http://www.hegehof.de)  
hegehof · 68526 Ladenburg-Neuzeilsheim



## SO WIRD DAS BRUTZELN ZUM KULINARISCHEN GENUSS

Allen Veggie-Trends zum Trotz: Beim Grillen wollen die meisten nicht auf Fleisch verzichten. In einer Umfrage zum Lieblingsgrillgut lag das Steak bei rund 46 Prozent der Befragten vorn, gefolgt von der Bratwurst mit knapp 20 Prozent. Gemüse landete mit etwa zehn Prozent auf Platz 3. Fürs Grillen mit Fleisch sollte man einige Tipps beachten. „Das Grillfleisch nicht direkt vom Kühlschrank auf den Grill legen, sondern 30 Minuten vorher herausnehmen und mit Folie abdecken“, rät Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins. Ein Anhaltspunkt für qualitativ gute Grillkohle sei das DIN-plus-Logo: „Zudem sind die Vorlaufzeiten fürs Marinieren und Erhitzen etwa eines Kohlegrills zu berücksichtigen.“ Kloses Rezepttipp für den Sommer: Gegrillter Kartoffelsalat mit Bierdressing.

Pro-  
Comp

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

26 Jahre Erfahrung

Inh. **M. Madani**  
Odenwaldstr. 8  
69124 HEIDELBERG  
[www.pro-comp-hd.de](http://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](mailto:madani@pro-comp-hd.de)

## Doro dreht die Heizung runter.

Damit's für alle reicht.

Danke, Doro.

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

[www.heidelberg.de/energie](http://www.heidelberg.de/energie)  
[#damitsfürallereicht](https://www.instagram.com/damitsfürallereicht)

Heidelberg  
Eine Kampagne der Stadt Heidelberg, der Stadtwere Heidelberg und der KLUBA Heidelberg

# 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

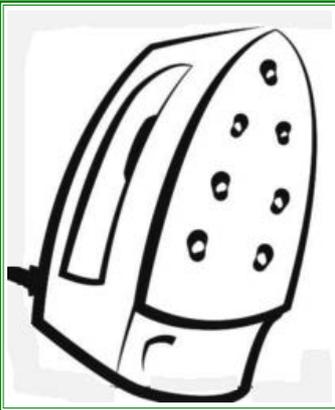
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
<b>Frauenärztlicher Notfalldienst</b>	
<b>Klinik St. Elisabeth</b>	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:  
Schleunungdruck  
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 Boxbergring vereinbaren.

Boxbergring 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](http://www.apoprostat.de).



Foto: dj-d-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: dj-d-k/Sanofi/Getty Images/FatCamera



Foto: dj-d-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](http://www.sanofi.de).

Die individuelle Gesundheitsvorsorge steht hoch im Kurs. Krankenkassen bezuschussen oder übernehmen wieder verstärkt die Kosten für ambulante Badekuren 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](http://www.bad-griesbach.de).



Foto: dj-d-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](http://www.minol.de/legionellenprüfung).



Foto: dj-d-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](http://www.weleda.de).



Foto: dj-d-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](http://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.



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.



# 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](http://www.saatgut-dillmann.de).

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.

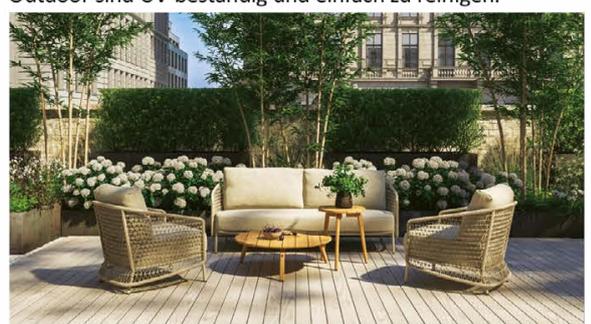


Foto: dj-d-k/4 Seasons Outdoor

Urlaubsfeeling kann man sich mit einem Fertigpool in den eigenen Garten holen. Am Geld muss der Traum nicht scheitern, Anschaffung und Unterhalt sind erschwinglich geworden. Mit Wärmepumpe oder Solarheizung lässt sich das Wasser zudem umweltfreundlich temperieren. Pool-Komplettssets in verschiedenen Größen gibt es etwa vom Anbieter Pool-Systems. Sie sind fertig montiert, verrohrt und verkabelt. Der Pool wird individuell konfiguriert, es gibt einen bundesweiten Montage- und Inbetriebnahmeservice: [www.pool-systems.de](http://www.pool-systems.de).

Foto: did-k/Pool-Systems.de/TravnikovStudio/Sutterstock



Foto: did-k/Lechuza

Gärtnern wird immer beliebter – egal wie groß oder klein der Balkon oder die Terrasse sein mögen. Wichtig sind neben der Auswahl der Blumen vor allem auch praktische Gefäße – und viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner legen dabei Wert auf umweltfreundliche Behältnisse. Die meisten bestehen aus Kunststoff, denn dieses Material bietet aufgrund seiner robusten und haltbaren Eigenschaften beste Voraussetzungen fürs Recycling. Bei der Linie Classico Eco von Lechuza etwa sind nun auch die äußeren Gefäße aus vollständig recyceltem Kunststoff, mehr Infos gibt es unter [www.lechuza.com](http://www.lechuza.com).

Foto: did-k/abridéal Schwimmbadüberdachungen



Fünf Gründe, die daher für eine Schwimmbadüberdachung sprechen: 1. Beim Wasser kann man mit einem Temperaturgewinn zwischen sechs und zehn Grad Celsius gegenüber einem nicht abgedeckten Pool rechnen. 2. In der Nacht sorgt die Überdachung für einen stark reduzierten Wärmeverlust. 3. Eine Überdachung senkt die Wasserverdunstung. 4. Die Schwimmbadüberdachung sorgt für Wetterunabhängigkeit. 5. Mit einer Überdachung entfällt das Beseitigen von Schmutz, zudem werden weniger Poolchemikalien benötigt: [www.abrideal.de](http://www.abrideal.de).

Frisches Gemüse aus dem Hochbeet schmeckt Menschen genauso wie leider auch vielen Schneckenarten. Doch es gibt Möglichkeiten, die kriechenden Plagegeister vom Hochbeet fernzuhalten. Bewährt haben sich giftfreie, elektrische Schneckenzäune, beispielsweise der SnailStop von Kerbl. Eine niedrige Spannung von 9 Volt beschert den Kriechern ein unangenehmes Kribbeln und bewegt sie zum Umdrehen: [www.kerbl-snailstop.de](http://www.kerbl-snailstop.de).



Foto: did-k/Albert Kerbl

# Sommerspaß im Garten

Viele Hauseigentümer beschäftigt die Frage, welche Ökobilanz die verwendeten Materialien aufweisen und ob sie sich wiederverwenden lassen. Wie viel Nachhaltigkeit möglich ist, zeigen Terrassendielen, die zum einen aus Holz und zum anderen aus recycelten Windrädern bestehen. Ohne Rohstoffkreislauf müssten die Windradbauteile teuer und aufwendig entsorgt werden. Stattdessen gelangen sie in ein geschlossenes Kreislaufsystem und entsprechen somit den hohen Anforderungen des Cradle-to-Cradle-Prinzips. So können etwa die Delta-Dielen von megawood immer wieder recycelt werden: [www.megawood.com](http://www.megawood.com).



Foto: did-k/www.megawood.com/Fullhaus



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