

Heidelberger

November 2023
27. Jahrgang

JOURNAL

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

**WEIHNACHTLICHE KÖSTLICHKEITEN ZUM
VERSCHENKEN**

MEHR SEITE 12

50% auf Vorjahres-Modelle

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

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
www.vda-mannheim.de

Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein



NACHHALTIG MOBIL: JÄHRLICHE MITMACH- UND INFORMATIONSTAGE AN HEIDELBERGER GRUNDSCHULEN

Mit den jährlichen Mobilitätstagen an Heidelberger Grundschulen möchte die Stadt Heidelberg die Schülerinnen und Schüler für eine umweltbewusste und selbständige Mobilität begeistern. Bei vielen Aktionen lernen die Kinder, wie ihre Entscheidungen die Umwelt beeinflussen. Außerdem verbessern sie ihr Selbstbewusstsein und entwickeln gesunde Gewohnheiten. Die Kinder erleben und üben dabei verschiedene Verkehrssituationen, lernen den Einfluss ihrer Verkehrsmittelwahl auf das Klima und erfahren, wie sie sich sicher in der Stadt bewegen. Der letzte Mobilitätstag in diesem Jahr fand im Oktober 2023 in der Internationalen Gesamtschule Heidelberg statt. Auch 2024 werden wieder zwei Mobilitätstage durchgeführt. Interessierte Grundschulen können sich an das Agenda-Büro der Stadt Heidelberg wenden – mehr Infos und Kontaktdaten im Internet unter www.heidelberg.de/bne.

Aktionstag kommt bei Lehrenden und Schülerinnen und Schülern gut an

Bei den Kindern und dem Kollegium kam der diesjährige Aktionstag sehr gut an. „Schon

für Grundschulkinder ist in der heutigen Zeit Mobilität ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens. Daher sind Aktionen wie der von der Stadt Heidelberg finanzierte Mobilitätstag an Schulen ein wichtiger Baustein in der Verkehrserziehung und der Mobilitätsbildung. An zahlreichen Stationen wurden an der IGH spannende Themen aus dem Bereich Mobilität auf interessante Art und Weise für unsere Schülerinnen und Schüler angeboten“, sagt Andrea Czernoch, Rektorin der IGH-Primarstufe. Die Schülerinnen und Schüler waren ebenfalls begeistert. Besonders der interaktive Fahrradparcours kam bei den Kindern gut an. Auch die hilfreichen Tipps für einen sicheren Schulweg, wie etwa leuchtende Kleidung, waren für die Kinder wichtig.



(Foto: Internationale Gesamtschule Heidelberg)

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

Tigernachwuchs im Zoo Heidelberg entwickelt sich prächtig

Die beiden kleinen Sumatra-Tiger wurden erstmals tierärztlich im Raubtierhaus untersucht



Die erste tierärztliche Untersuchung ist für den Tigernachwuchs aufregend (Foto: Zoo Heidelberg)

Die beiden Tigerjungtiere, die am 10. August im Zoo Heidelberg geboren wurden, entwickeln sich prächtig. Die erste tierärztliche Untersuchung bestätigt, dass das quirlige Geschwisterpaar gesund und munter ist. „Den Kleinen geht es gut“, bestätigt Dr. Barbara Bach, Tierärztin im Zoo Heidelberg, erfreut.

Sie fauchen und winden ihre pelzigen Tatzen flink um die Arme des Tierpflegers: Markus Weißbarth, Tierpfleger im Zoo Heidelberg, brachte den agilen Tigernachwuchs nacheinander zur Untersuchung. Das Ergebnis freut das gesamte Zoo-Team: Die beiden jungen Tiger sind kerngesund und werden von Tigermutter Karis gut versorgt. Tierärztin Dr. Barbara Bach führte die Untersuchung durch. Für die Auszubildenden

im Zoo ergab sich eine einmalige Gelegenheit, bei der Erstuntersuchung der kleinen Raubkatzen dabei zu sein. Zuerst wurden die Jungtiere abgehört. Anschließend wurden Gebiss, Pfoten und Augen gründlich untersucht. Dabei zeigten sie sich sehr aufgeweckt, während die Tierpfleger alle Mühe hatten, sie festzuhalten. Die weiteren Untersuchungen ergaben, dass es sich bei den Jungtieren um ein Weibchen und ein Männchen handelt. Das Weibchen brachte 5,6 kg auf die Waage, das Männchen 6,6 kg. Nach der Impfung bekamen sie einen Transponder-Chip mit einer persönlichen Identifikationsnummer unter die Haut gesetzt. So bleiben sie ihr Leben lang individuell gekennzeichnet, auch wenn sie Heidelberg irgendwann verlassen, um in einem anderen Zoo selbst für Nachwuchs zu sorgen.

Zusätzlich machten die Tierpfleger Nahaufnahmen des Gesichts, um die Tiger künftig anhand des individuellen Fellmusters unterscheiden zu können. Nach Klärung des Geschlechts der Jungtiere erhielten die Geschwister ihre Namen. „Mawar“ heißt das Weibchen und „Tujuh“ das Männchen. Den jeweiligen Charakter kann man bereits gut erkennen: Der kleine Bruder ist ein wenig zurückhaltender als seine Schwester. Sie dagegen ist sehr neugierig und mutig. Sie traut sich mehr“, berichtet Bianca Weißbarth, Leiterin des Raubtierrevieres im Zoo Heidelberg. Mittlerweile sind die beiden fast neun Wochen alt und schon sehr aktiv. Auf der großen Außenanlage toben die Jungtiger viel herum und sind für die Zoobesucher gut zu beobachten. Sie sind gerne in den Bambussträuchern unterwegs und erkunden neugierig ihre Umgebung. Mit jedem Tag werden sie aktiver und üben sich bereits beim Klettern auf den Baumstämmen. Von Tag zu Tag steigt die Chance für die Zoobesucher, den Nachwuchs wach und durch die Anlagen streifen zu sehen.



Der kleine Sumatra-Tiger wird zur Untersuchung gebracht (Foto: Zoo Heidelberg)



Gründliche Untersuchung des kleinen Sumatra-Tigers (Foto: Zoo Heidelberg)

Hip-Hop, Jazz und anatolische Musik

Der November im Karlstorbahnhof



Die jungen Bassistin Kinga Glyk

Im Karlstorbahnhof treffen im November alte Ikonen auf frische Klänge. Mit The Pharcyde und Jungle Brothers stehen zwei große Namen der frühen Hip-Hop-Ära auf dem Programm. Daneben bringen Julia Kadel und Kinga Glyk frischen Wind in die Jazzszene. Nand tut dasselbe für die Popmusik. Und das in Berlin gegründete İÇ İÇE Festival lädt einen Tag lang dazu ein, neue anatolische Musik zu entdecken. Als wäre das noch nicht genug, gibt es im November mehr als 30 weitere Veranstaltungen von Theater bis Science Slam zu erleben. Eine schlechte Nachricht vorweg: Das Kinderkonzert von Dikka am 6. November ist bereits ausverkauft. Wer sich musikalisch nicht auf das rappende Rhinoceros beschränken will, wird im November dennoch reichlich verwöhnt im Karlstorbahnhof.

Das Enjoy Jazz Festival präsentiert am 2. November ein Solokonzert der Pianistin Julia Kadel und legt am 14. November mit der jungen Bassistin Kinga Glyk noch ein Encore-Konzert obendrauf. Dann geht es mit The Pharcyde (5. November) und Jungle

Brothers (8. November) von den Wurzeln der Westcoast an die der Wurzeln der Eastcoast des US-amerikanischen Hip-Hop. Und zwischendurch bringen Delta Konzerte und Maifeld Derby am 7. November den Tontüftler Nand für einen Tourstop nach Heidelberg. Dazu kommen Konzerte der Rose City Band (12. November) und der norwegischen Indie-Entdeckung Team me (13. November) und zahlreiche Konzerte in intimerem Rahmen des TIK-Theaters von lateinamerikanischen Klängen bis hin zum 30. Jubiläum von Die Nachtigallen.

Ein Höhepunkt für Musikentdecker*innen steht am 11. November auf dem Programm: Das İÇ İÇE Festival für neue anatolische Musik kommt aus Berlin nach Heidelberg. İÇ İÇE, heißt im Türkischen so viel wie „ineinander verschränkt“ oder „miteinander verwoben“. Der Name spielt an auf die Verschmelzung musikalischer und kultureller Traditionen in der anatolischen Region, aber auch auf deren Neuinterpretation durch in Deutschland lebende Künstler*innen. Einen ganzen Abend bis tief in die Nacht präsentiert das Festival eine Vielzahl von

Künstler*innen und lädt dazu ein, gemeinsam zu feiern und in Austausch zu treten. Das vollständige Programm erscheint in Kürze unter www.karlstorbahnhof.de

Im Tik bringen die Heidelberger Theatertage am Monatsanfang noch drei Produktionen auf die Bühne, bevor am 5. November die diesjährigen Preisträger des Heidelberger Theaterpreises gekrönt werden. Im weiteren Verlauf des Monats stehen zudem die Stückentwicklung „Die Bestie // Ultravorsichtig“ (18. & 19. November) sowie ein Improtheaterabend mit der Gruppe Haltlos (24. November) auf dem Programm. Im Amateurbereich zeigen der GenerationenTheaterKlub sowie die Theater-AG des Kurfürst-Friedrich-Gymnasiums ihre aktuellen Produktionen.

Der Monat endet mit einer neuen Ausgabe des Science Slams (30. November), bei dem Forschende ihre Arbeit kurz und spritzig für Laien präsentieren. Die Karten sind meist schnell ausverkauft, hier heißt es also schnell sein! Das vollständige Programm des Karlstorbahnhofs und alle Informationen gibt es unter www.karlstorbahnhof.de

Schloss Heidelberg Herbstferienspaß für die ganze Familie

Zur Schulferienzeit bietet das Programm der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg vorrangig Veranstaltungen für Kinder und Familien an. Fast täglich ist in den Herbstferien etwas geboten: Am Dienstag, 31. Oktober dürfen Kinder und Jugendliche von acht bis vierzehn Jahren Detektiv spielen - um 14.30 Uhr startet der Ratespaß „Mord im Schloss“. Zum Feiertag am Mittwoch, dem 1. November kann man das „Festliches Leben bei Hofe“ kennenlernen. Die Kostümführung beginnt um 14.30 Uhr und eignet für sich auch Kinder ab acht Jahren in Begleitung. Die Rallye „Go West“ ist ein interessantes Ratespiel mit dem Thema Migration, der am Donnerstag, 2. November um 14.30 Uhr für Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren auf dem Plan steht. Kleinere Kinder ab fünf Jahren haben Freude an der Führung „Von Rittern, Zwergen und schönen Prinzessinnen“, bei der es am Samstag, dem 4. November ab 14.30 Uhr spielend durch das Schloss geht. Zeitgleich startet wahlweise auch „Das Leben bei Hofe“, eine Kostümführung für Erwachsene und Familien mit Kindern ab acht Jahren. Spannender Abschluss des Wochenprogramms bietet der Rundgang „Mit dem Kurfürstlichen Nachtwächter durch das Schloss“, dem man sich am Sonntag, dem 5. November ab 16.15 Uhr anschließen kann. Geeignet ist diese Tour auch für Familien mit Kindern ab zehn Jahren. Kontakt ist die Service Center Schlösser-Touren GbR unter der Telefonnummer +49(0)62 21. 6 58 88-0.



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.heidelberg-paedagogium.de>

DAS AUGEN, 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 einen 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, Überziehbille 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

Strobenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-30202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de



Schon mit geringen Investitionen lässt sich die Energieeffizienz verbessern. Wichtig: Diese Maßnahmen sollte man rechtzeitig und nicht erst mitten im Winter umsetzen, etwa Fenster- und Türlichtungen prüfen und bei Bedarf austauschen. Nur wenn alle Dichtungen intakt sind, hat Kälte keine Chance und es lassen sich zu hohe Heizkosten vermeiden. „Fenster- und Türlichtungen sollten immer vom Fachmann geprüft und ausgetauscht werden“, rät Lars Hagemeier, Geschäftsführer von GfA-Dichtungen. Infos und Tipps: www.gfa-dichtungen.de.



Fußbodenheizungen arbeiten mit niedrigeren Vorlauftemperaturen als herkömmliche Heizkörper und lassen sich mit Sanierungslösungen für den Bestand sogar ohne neuen Estrich umsetzen. Optimales Belagsmaterial auf der Fußbodenheizung sind keramische Fliesen. Durch ihre hohe Wärmeleitfähigkeit transportieren sie die Heizwärme verlustarm an die Bodenoberfläche, wodurch Temperaturänderungen im Raum schneller umgesetzt werden. Infos: www.deutsche-fliese.de.



Fachleute des Bundesverband Lagerbehälter e. V. raten den fast fünf Millionen Ölheizungsbesitzern in Deutschland vorerst weiterhin auf ihre bewährte Energieversorgung zu setzen. Allerdings sollten ältere Ölheizungen mit einer Betriebszeit von über 20 Jahren noch im aktuellen Jahr mit moderner Brenntechnologie aufgerüstet werden: www.behaelterverband.de.

Mollig. Warm.

Das Gebäudeenergiegesetz (GEG) fordert Hausbesitzer auf, ihren CO₂-Ausstoß drastisch zu reduzieren, indem sie beim Heizen weitgehend auf erneuerbare Energien setzen. Experten wie Stefan Gubi, Geschäftsführer des Heizungsbauers Windhager, raten Hausbesitzern dazu, einen kühlen Kopf zu bewahren, sich aber rechtzeitig zu informieren und von Fachleuten beraten zu lassen: „Wer alle Optionen, seine finanziellen Möglichkeiten und baulichen Gegebenheiten kennt, kann auf dieser Basis die richtige Entscheidung treffen. Nur wenn die Heizung auch zum Gebäude passt, heizt man umweltschonend und kosteneffizient.“



Foto: djd-k/Windhager/Hdi - stock.adobe.com

Sollte es dabei bleiben, dass neue Heizungen ab 2024 zu 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden müssen, können Holzfeuerstätten dazu beitragen und in Verbindung mit anderen regenerativen Energiequellen einen wichtigen Teil der Energie liefern. Angesichts der aktuellen Unsicherheiten sollten Hausbesitzer, die eine Holzheizung besitzen oder einbauen wollen, auf jeden Fall den Rat vom Fachbetrieb einholen, um auf der sicheren Seite zu sein: www.kachelofenwelt.de.



Foto: djd-k/stock.adobe.com

Das oberfränkische Bad Steben ist Bayerns höchstgelegenes Staatsbad. Für die exklusive Gestaltung der Therme als moderne Bade- und Wellnesslandschaft mit angeschlossenen Gesundheitszentrum wurde viel regionales Schiefergestein verwendet. Auch bei Massagen kommt das 500 Millionen Jahre Naturmaterial aus dem Frankenwald zum Einsatz, genauso wie hochwertige Essenzen aus heimischen Fichtennadeln. Unter www.bad-steben.de sind Wellness-Anwendungen, Pflege-Zeremonien und Beauty-Angebote zu finden.



Foto: djd-k/Therma Bad Steben

WARM & BEHAGLICH

Für eine vollwertige Ernährung empfehlen Ernährungsfachkräfte eine Handvoll Walnüsse am Tag, da sie mit ihren Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren sehr wertvoll sind. Besonders lecker und qualitativ hochwertig sind kalifornische Walnüsse, die mild schmecken und eine angenehme Textur haben: www.walnuss.de.



Foto: djd-k/California Walnuss Co.

Alkoholfreie Alternativen zu beliebten Getränken sind heute reichlich verfügbar: Limoncello als alkoholfreier San Limello vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ schmeckt toll im Cocktail. Ein alkoholfreier Aperitif aus demselben Haus ist der „Herbe Hibiskus“ mit erfrischend-herbem Geschmack. Unter www.dr-jaglas.de gibt es Rezepttipps und Bestellmöglichkeiten.



Foto: djd-k/www.dr-jaglas.de



Heizen mit Holz ist zukunftssicher. Doch wie jedes Haus gelegentlich einen neuen Anstrich oder neue Fenster braucht, so verhält es sich auch mit der Holzfeuerstätte: Die Technik sollte auf aktuellem Stand sein. Schließlich erfüllen moderne Kachelöfen alle gesetzlichen Verordnungen und es gibt deshalb keine Einschränkungen bei der Nutzung. Die nächste Frist zur Modernisierung oder zum Austausch alter Holzfeuerstätten endet am 31.12.2024: www.kachelofenwelt.de.



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

Foto: djd-k/Lichtblick/Deity Image/Westend61



In der Heizsaison kann man mit einfachen Tipps und ohne großen Aufwand Heizkosten sparen und den CO₂-Ausstoß senken. „Ein Unterschied von einem Grad Raumtemperatur etwa ist kaum zu merken – doch allein damit lassen sich bis zu sechs Prozent Heizkosten sparen“, erklärt Ata Mohajer vom Ökostromanbieter LichtBlick. Mehr Tipps: www.lichtblick.de/wissen.



Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath



Bei anhaltendem Stress braucht der Körper beispielsweise B-Vitamine und Magnesium. Um den Bedarf an Mikronährstoffen in diesen Situationen zu decken, kann es sinnvoll sein, die tägliche Ernährung mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung aus der Apotheke wie Magnesium Diasporal Pro Muskeln und Nerven mit hochdosiertem Magnesium und Vitamin B-Komplex zu ergänzen. Infos gibt es unter www.diasporal.com.



Foto: djd-k/Photo Agency/Stock Photo

Stoppt! Wenn andere einem zu viele Aufgaben aufladen wollen, ist es wichtig, auch Nein sagen zu können. Dass ein klares Auftreten auch von der körperlichen Konstitution abhängt, ist schon aus der alten Tibetischen Konstitutionslehre überliefert. Hier wird bewusste Ernährung mit warmem Frühstück und wertvollen Gewürzen zur Unterstützung der Ausgeglichenheit empfohlen, enthalten etwa in Kräuterrezepturen wie Padma NervoTib aus der Apotheke. Infos gibt es unter www.padma.de.

und -dichte ab. Wenn wir den Knochenabbau mit der Zeit Schmerzen mit sich, die die Beweglichkeit einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung tun wir bereits einiges, um den Organismus zu stärken und damit auch Knochen und Muskeln vital zu halten. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie die Produkte von Magnesium Diasporal unterstützt den Organismus dabei, die essentielle Vitalstoffversorgung zu optimieren, Infos: www.diasporal.com.



Foto: djd-k/Stock Photo

Intensiver Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme sind die Leitsymptome von Neurodermitis. Die Optionen der Behandlung reichen von äußeren Anwendungen wie Salben und Cremes über klassische systemische bis hin zu modernen langfristigen Therapien wie Biologika und JAK-Inhibitoren, die die Entzündungen gezielt hemmen können: www.leben-mit-neurodermitis.info.

Das tut mir gut



Foto: djd-k/Zespri

Diese Kiwi ist anders als ihre grüne Schwester: Sie hat ein leuchtend-gelbes Fruchtfleisch, schmeckt außergewöhnlich süß und besitzt mehr als 20 Vitamine und Mineralstoffe. Die Rede ist von der SunGold Kiwi des neuseeländischen Anbieters Zespri. Das Besondere: Sie hat eine dünne, glatte und essbare Schale, man kann also einfach in sie hineinbeißen. Rezepttipps gibt es unter www.zespri.com.



Foto: djd-k/Doc Green/Sebastian Donath - stock.adobe.com

Wer sich für ein veganes Leben entschieden hat, findet bei Lebensmitteln eine riesige Auswahl an Produkten. Ganz anders sieht es bei Medikamenten aus. Mehr als 1.000 Inhaltsstoffe sind tierischen Ursprungs – was angesichts mangelnder Kennzeichnung aber oft schwer festzustellen ist. Auf der Online-Plattform Doc.Green werden deshalb nicht rezeptpflichtige Medikamente und freiverkäufliche Produkte nach Inhaltsstoffen gefiltert. Informationen und den Online-Shop gibt es unter www.doc.green.

HERBST/WINTER 2023



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

 **KAMPMANN** | Sofienstraße 25, 69115 Heidelberg, Fon 06221 905 900
VON KORB BIS FUSS MANN | www.kampmann-heidelberg.de



LÄSSIG, CHIC,
STILVOLL

 **KAMPMANN**
HEIDELBERG

WEIHNACHTLICHE KÖSTLICHKEITEN ZUM VERSCHENKEN



Cookies sind zu jeder Jahreszeit ein beliebter Snack. Zum Winter passt eine Variation mit Hafer, Ingwer und Schoko.
Foto: djd/www.hafer-die-alleskoerner.de

Klassisches Gebäck erscheint mit Hafer in neuem Gewand

(djd). Gerade zur Weihnachtszeit kommen selbst gemachte Geschenke im Freundes- und Bekanntenkreis besonders gut an - und dabei müssen es nicht immer Butterplätzchen sein. Wie wäre es dieses Jahr mit einem gebackenen Gruß mit dem Superfood Hafer?

Haferflocken in der Weihnachtsbäckerei

Haferflocken bestehen immer aus vollem Korn und sind somit eine leckere und nährstoffreiche Zutat in der Weihnachtsbäckerei. Beim klassischen Gebäck wie Lebkuchen oder Zimtsternen kann man einfach bis zu einem Drittel des Mehls durch Haferflocken ersetzen. Ebenso beim Christstollen, den Menschen seit Jahrhunderten backen. Die Haferflocken verleihen ihm einen besonderen nussigen Geschmack und sind als mundgerechtes Haferstollen-Konfekt perfekte weihnachtliche Mitbringsel. Wer Stollen nicht mag, findet unter www.hafer-die-alleskoerner.de weitere Rezepte, die sich hervorragend als Weihnachtsgruß eignen. Hafer schmeckt nicht nur toll, sondern kann über den Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan auch positiv auf die Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Gesundheit wirken.

Rezepttipp: Haferstollen-Konfekt

Zutaten für 55 Portionen
100g Rosinen
100g Orangeat
100ml Amaretto oder Apfelsaft
200g Marzipanrohmasse
300g zarte Haferflocken
60ml Haferdrink
350g Butter oder Margarine
350g Mehl
1 Pck. Trockenhefe (à 7g)
1 TL Stollengewürz
75g Zucker
1 kräftige Prise Salz
150g Puderzucker

Rotweinkuchen einmal anders: verfeinert mit Haferflocken und Walnüssen



Mundgerecht und geschmacklich neu: Christstollen als Konfekt und mit Hafer verfeinert.

Rosinen und Orangeat mit Amaretto bzw. Apfelsaft übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Marzipan grob reiben. 200g Haferflocken zu grobem Mehl mahlen. Haferdrink lauwarm erhitzen, 100g Butter bzw. Margarine zugeben und unter Rühren schmelzen. Das Mehl mit gemahlenen Haferflocken, Hefe, Stollengewürz, Zucker und Salz mischen. Haferdrink-Fett-Mischung hinzufügen und kneten. Marzipan und Rosinen-Orangeat-Mischung zugeben und unterkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weitere 2-3 Minuten kneten. In einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig portionsweise zu langen fingerdicken Strängen rollen und in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Stücke auf Backpapier auf Bleche legen, weitere ca. 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Haferstollen-Konfekt blechweise jeweils 12-15 Minuten backen. Währenddessen die übrige Butter oder Margarine schmelzen. Puderzucker mit den restlichen Haferflocken in einem tiefen Teller mischen. Sobald das Konfekt aus dem Ofen kommt, die noch warmen Stücke mit Butter einpinseln und im Puderzucker-Haferflocken-Mix wälzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Konfekt in Blechdosen füllen und vor dem Verzehr mindestens eine Woche durchziehen lassen - fertig ist das Geschenk.

Das neue Spiel „Zauberzwerg“ von Amigo bietet mehrere Schwierigkeitsstufen und kann sowohl kooperativ als auch kompetitiv gespielt werden. Die Spielerinnen und Spieler müssen ihre Zauberlehrlinge auf einem vorgegebenen Weg durch den Wald bringen, bevor eine Hexe dort ankommt. Wenn aus jungen Kindern geübtere Spielende werden, ist es Zeit für größere Herausforderungen. In sieben weiteren Levels haben die Hexen jeweils mehr Vorsprung und das Gewinnen wird schwieriger.



Foto: djd/KIMED Spiel + Freizeit



Als „Goldstadt“ ist Pforzheim bekannt, denn die Stadt am Nordrand des Schwarzwalds hat eine reiche Geschichte von Goldschmieden und Uhrmachern. Im Advent erstrahlt sie buchstäblich in goldenem Licht: Der Pforzheimer Dreiklang aus Weihnachtsmarkt, Mittelaltermarkt und Eislaufbahn ist einzigartig in Baden-Württemberg und zieht Gäste von nah und fern an: www.pforzheimerwinterwelt.de.

Fröhliche Weihnacht



Foto: djd-kj/www.pixum.de

Mit Fotos lassen sich originelle Überraschungen mit persönlicher Note herstellen. So lässt sich zum Beispiel ein Fotobuch als persönlicher Jahresrückblick der Familie gestalten, auch Wandbilder und Fotokalender kommen mit Sicherheit gut an. Unter www.pixum.de/weihnachten etwa finden sich viele weitere Geschenkideen mit individuellem Wert.



Spirituelle Zentren wie die Benediktinerabtei Ottobeuren bieten in der Vorweihnachtszeit viele erleuchtende und klangvolle Erlebnisse in der spätbarocken Basilika – von der imposanten Weihnachtskrippe über die Nacht der Lichter bis zu Kirchenmusikkonzerten. Aber auch rund um den schmucken oberschwäbischen Ort herrscht Adventsstimmung, etwa auf den Weihnachtsmärkten der Region: www.ottobeuren.de.



Foto: djd-kj/sonoro

Für Menschen, die von einer Hörbeeinträchtigung betroffen sind, geht Lebensqualität verloren, wenn sie Nachrichten, Sportübertragungen oder die Lieblingsserie kaum noch verstehen. Für Abhilfe können Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar sorgen: Er hebt die Frequenzbänder, die für Sprache wichtig sind, stärker hervor, Nebengeräusche werden dagegen herausgefiltert und minimiert: www.faller-audio.com.

Die vier neuen Uhrenmodelle von Citizen mit der Bezeichnung „Tsuki-yomi“, benannt nach dem alten Gott des Mondes in Japan, laufen mit ihrem lichtbetriebenen, funkgesteuerten Mondphasenwerk ohne Unterbrechung einfach immer weiter. Dafür benötigen sie lediglich Licht, egal ob aus künstlicher oder natürlicher Quelle, und natürlich ein Funksignal. Mehr Informationen zu den neuen Uhren gibt es unter www.citizenwatch.eu/de.



Foto: djd-kj/Citizen Watch Europe

MEHR SICHERHEIT FÜRS TRINKWASSER

Die Überwachung des wichtigsten Lebensmittels wird weiter verstärkt



Die Überwachung der Trinkwasserqualität wurde mit der neuen Verordnung weiter verschärft.
Foto: djd/Forum Trinkwasser/Africa Studio - stock.adobe.com

(djd). Verbraucherinnen und Verbraucher können künftig auf eine noch höhere Sicherheit bei ihrem Trinkwasser, dem Lebensmittel Nummer eins, vertrauen. Denn die Bundesregierung hat eine neue, komplett überarbeitete Trinkwasserverordnung beschlossen. Die Überwachung der Trinkwasserqualität wurde dabei auf neue Beine gestellt. Statt wie bisher ausschließlich die Qualität des Endproduktes zu kontrollieren, sind Wasserversorger in Zukunft verpflichtet, Trinkwasseruntersuchungen auf Basis eines umfassenden Risikomanagements vorzunehmen. Dazu müssen Sie den gesamten Weg des Wassers von der Entnahme im Gewinnungsgebiet bis zur Abgabe am Wasserhahn des Verbrauchers verfolgen

und nach möglichen gesundheitlichen Risiken bewerten. Durch angepasste Überwachungsmaßnahmen sollen Einschränkungen der Trinkwasserqualität frühzeitig auffallen und ausgeschlossen werden können.

Verschärfung von Grenzwerten

Wie bisher schon enthält die Trinkwasserverordnung eine Vielzahl von Grenzwerten. Diese sind unbedenkliche maximale Stoffkonzentrationen, die der Mensch ein Leben lang durch die Nutzung von Wasser ohne gesundheitliche Beeinträchtigung aufnehmen kann. In der neuen Version der Verordnung wurden einige dieser Grenzwerte

verschärft, darunter die Werte für Blei und Arsen. Auch neue Maximalwerte wurden eingeführt, etwa für die sogenannten PFAS. Diese Industriechemikalien sind nicht nur in ihrer Anwendung weit verbreitet, sondern inzwischen auch in der Umwelt, da sie nicht biologisch abbaubar sind. Bisphenol A, ein Grundstoff bei der Herstellung von Kunststoffen, wird in seiner Menge im Trinkwasser zukünftig ebenso reguliert wie Halogenessigsäuren, die bei der Desinfektion von Trinkwasser entstehen.

Kein Risiko mehr auf dem „letzten Meter“

Auch die Virenlast des Trinkwassers wird stärker untersucht, ebenso wie nachteilige Auswirkungen des Klimawandels, die etwa in Form von Algenblüten die Rohwasserqualität beeinflussen können. „Damit schafft die neue Trinkwasserverordnung noch einmal zusätzliche Sicherheit“, so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e.V.: „Verbraucherinnen und Verbraucher können jederzeit auf die hohe Qualität ihres Trinkwassers vertrauen, denn die gesundheitliche Unbedenklichkeit wird lückenlos von der Gewinnung bis zur Abgabe überwacht.“ Das betrifft auch den sogenannten letzten Meter in Haus oder Wohnung bis zum Wasserhahn. Vor allem Mieter alter Gebäude befürchten oft, dass hier noch bleihaltige Rohre verbaut sind. Die neue Trinkwasserverordnung schreibt Hauseigentümern den Austausch dieser Materialien in der Hausinstallation bis zum Jahr 2026 vor.



Auch auf dem sogenannten letzten Meter in Haus oder Wohnung bis zum Wasserhahn kann sich bald kein Risiko mehr verbergen.

Pro-

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

Comp

26 Jahre Erfahrung

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

Tel.: 06221-78 05 76
Fax: 06221-78 05 05
Mobile: 0176 - 510 86 808
E-Mail: madani@pro-comp-hd.de

wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

ATOS-APOTHEKE
IN DER PRAXISKLINIK

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

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheker@atos.de

Apotheker M. Schuol ■ 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

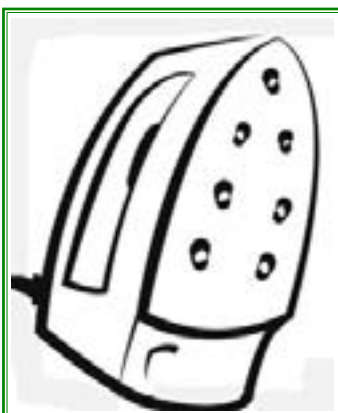
Christos Bakarozos
Hatschekstr. 19/1
69126 Heidelberg
Tel. 06221 300993
Fax. 06221 332980

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 Bammatal	06223/972932		

Heidelberger Journal

14



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

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



Heidelberger

Journal
Anschrift der Gesamtdirektion:
Citex Verlag
Zu den Breitwiesen 8
69429 Unterdielbach
Tel.: 06271 - 9420533
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
Zu den Breitwiesen 8
69429 Unterdielbach
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 Anzeigen, 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.



Es ist immer wieder eine Herausforderung, ein passendes Geschenk für Menschen zu finden, die einem am Herzen liegen. Was sich die zu Beschenkenden selbst wünschen, wollte eine Umfrage im Auftrag von wunschgutschein.de herausfinden. Mehr als 60 Prozent der Befragten würden sich über einen Gutschein freuen, auf dem zweiten Platz folgt mit knapp 40 Prozent zusammen verbrachte Zeit, 35 Prozent wünschen sich zu Weihnachten Geld.

Foto: djd-k/Pilot Pen



Geschenke statt mit Papier umweltfreundlich mit Stoff und persönlichen Kärtchen verpacken? Mit der über 1.000 Jahre alten Furoshiki-Methode und einem Bastelset wie dem Pintor DIY-Set Xmas Tischkarten von Pilot ist das ganz einfach. Wer das PINTOR DIY-Set Xmas von Pilot hat, kann mit den darin enthaltenen Markern weitere Grußkarten beschriften oder sie für andere Bastelprojekte nutzen. Ideen gibt es unter www.pilotpen.de/diy-tutorial.



Cookies sind zu jeder Jahreszeit ein beliebter Snack. Zum Winter passt eine Variation mit Hafer, Ingwer und Schoko. Die Köstlichkeiten eignen sich hervorragend als Weihnachtsgruß zum Verschenken. Das zugehörige Rezept und weitere haferspezifische Kreationen wie Hafer-Mandel-Ecken gibt es unter www.hafer-die-alleskoerner.de. Haferflocken bestehen aus vollem Korn, enthalten wichtige Nährstoffe und sind somit ein echtes Superfood.

Es weihnachtet sehr!



Foto: djd-k/Braunschweig Stadtmarketing/Philipp Zickert

Mit der Eröffnung des Braunschweiger Weihnachtsmarktes am 29. November taucht die Löwenstadt in eine vorweihnachtliche Adventsstimmung ein. Bis zum 29. Dezember sorgen rund 135 Aussteller mit liebevoll geschmückten Ständen für Festtagsstimmung auf den Plätzen rund um den Dom St. Blasii und die Burg Dankwarderode. Kulinarische Genüsse versprechen regionale und internationale Spezialitäten und Getränke – wie der traditionelle Braunkohl und der warm-würzige Mumme-Glühwein. Ein umfangreiches Kulturprogramm für große und kleine Gäste begleitet den Markt. Infos: www.braunschweig.de.

Brennen in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, Druckgefühl im Brustbereich: Gerade zur Weihnachtszeit ist Sodbrennen ein häufig auftretendes Problem. In jedem Fall ist schnelle Abhilfe gewünscht. Zur Behandlung von akutem und leichtem Sodbrennen infolge eines Refluxes stehen sogenannte Schichtgitter-Antazida mit dem Wirkstoff Magaldrat wie in Riopan Magen Gel rezeptfrei zur Verfügung: www.riopan.de.



Foto: djd-k/RIOPAN Arzneimittel/238f

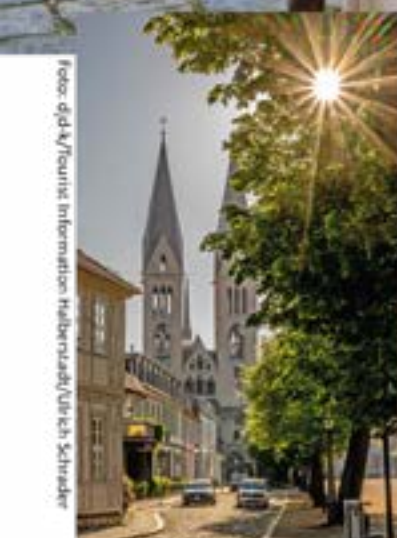


Die Tourismusregion Marbach-Bottwartal unweit von Stuttgart lässt sich auf ganz vielfältige Weise bei Erlebnisführungen, literarischen Spaziergängen oder auch auf Rundtouren auf eigene Faust erkunden. Unterhaltsame Geschichten sowie regionale Spezialitäten sind die Garanten für einen Kultur- und Naturgenuss der besonderen Art: www.marbach-bottwartal.de.

Als „Weltspielzeugstadt“ ist Sonneberg bekannt. Denn das Deutsche Spielzeugmuseum beherbergt die älteste Sammlung der Welt, mit 5.000 Spielzeugen von Marmeln aus dem Altertum über Puppen aus allen Jahrhunderten bis zu heutigen High-tech-Spielen. Im Teddybärenmuseum sind der kleinste und der größte Teddy der Welt zu Hause: www.sonneberg-tourismus.de.



Die Erlebnisburg Hohenwerfen zählt zu Salzburgs beliebtesten Ausflugszielen für Familien. Unter www.burg-hohenwerfen.at gibt es einen kostenlosen virtuellen 360-Grad-Rundgang sowie alle Informationen zu Öffnungszeiten, Tickets und Veranstaltungen. In Ausstellungen können die Besucher Hexen und Zauberern auf die Spur kommen, historische Greifvögel im Landesfalkenhof hautnah beobachten oder auf Schatzsuche hinter dicken Mauern gehen.



Zeitenwanderer

Die Straße der Romanik zählt zu den zehn erfolgreichsten Tourismusstraßen Deutschlands. 2023 feiert sie ihr 30-jähriges Jubiläum. Sie durchzieht Sachsen-Anhalt wie eine Acht und verbindet 88 romanische Bauwerke in 73 Orten. Halberstadt als historischer Bischofssitz war bereits zu Anfang des 9. Jahrhunderts ein Machtzentrum des Mittelalters, hier kann man den Reiz der Romanik in entspannter Atmosphäre entdecken: www.halberstadt-tourismus.de.



Im historischen Kurpark flanieren Damen mit Reifrock, Schutzhut und Sonnenschirm. Die Herren tragen Gehrock und Zylinder. Sie entführen jeden letzten Sonntag im Monat in die Zeit, als Bad Steben von König Ludwig I. zum Bayerischen Staatsbad erhoben wurde. Der Park ist ein Gartendenkmal mit englisch-mediterranem Charakter, den man unter www.bad-steben.de in einer 360-Grad-Tour bequem durchstreifen kann.



Giengen an der Brenz ist eine charmante Kleinstadt am östlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb. Vor allem für Familien mit Kindern ist Giengen eine Reise wert. Ein Muss ist der Besuch im Steiff Museum: Giengen ist als Hauptstadt der Teddybären bekannt. Die Charlottenhöhle ist die längste begehbare Tropfsteinhöhle der Schwäbischen Alb. Spannend wird es im interaktiven Erlebnis-museum HöhlenSchauLand, das auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Erdgeschichte einlädt.

Heidelberger Journal

Elektrofahrzeuge gehören zum Straßenbild. Die Eine-Million-Marke wurde 2021 geknackt, bis 2030 sollen 7 bis 10 Millionen Fahrzeuge elektrisch unterwegs sein. Damit gehen Veränderungen in der Rohstoffbeschaffung einher. So rechnet das Analyseunternehmen IDTechEX mit einer Zunahme des weltweiten jährlichen Kupferbedarfs alleine in den Antriebsmotoren elektrischer Straßenfahrzeuge von gut 100.000 Tonnen in 2022 auf über 250.000 Tonnen in 2030. Tatsächlich benötigt ein E-Auto etwa drei Mal so viel Kupfer wie ein klassischer Verbrenner. Bei der Nachschubsituation gibt es Entwarnung. Die weltweiten Kupferreserven sind groß, zudem lässt sich das Metall zu 100 Prozent ohne Qualitätsverlust recyceln. Infos: www.kupfer.de.



Foto: djd-k/Deutsches Kupferinstitut/unsplash/Michael Fossert



Foto: djd-k/WWF Deutschland/Erzgebirg-Daniel

Wer umweltbewusster waschen möchte, sollte vor allem die Waschtrommel runterdrehen, da das Erhitzen des Wassers viel Energie verbraucht. Ein Großteil der Wäsche, die in unserer Maschine landet, ist nur gering verschmutzt und braucht keine hohe Waschtrommel. Moderne Waschmittel führen auch bei 20 oder 30 Grad zu einem hygienisch sauberen Ergebnis. Darauf macht die Nachhaltigkeitsinitiative #WirDrehenRunter der Naturschutzorganisation WWF Deutschland und Ariel aufmerksam: www.wirDrehenRunter.de.



Der Einbau von neuen Fenstern, möglichst Systemen mit einem hohen Recyclinganteil, ist oft bei der KfW-Bank finanziell förderfähig. Unter fenster.rehau.de/foerderung haben Bauherren die Möglichkeit, sich auch auf regionaler Ebene über Zuschüsse für ihr aktuelles Bauprojekt zu informieren. Das umfangreiche Oberflächen- und Farbprogramm der Linie Kaleido Color bietet rund 400 Designmöglichkeiten für Kunststofffenster.

NACHHALTIG LEBEN

Wer im Alltag nachhaltiger leben will, hat viele Möglichkeiten: weniger Auto fahren, mehr Bioprodukte kaufen, (Plastik-)Müll vermeiden und den Strom- und Gasverbrauch senken. Weniger offensichtlich, aber oft effektiv lässt sich auch mit der Wahl der Krankenkasse etwas für die Umwelt tun. „Wichtige Punkte sind bei uns etwa die Möglichkeit für Job-Bikes, die bevorzugte Nutzung des ÖPNV, die Zusammenarbeit mit einer nachhaltigen Bank oder die Verwendung von energiesparenden IT-Geräten und von Recyclingpapier“ erläutert Jörg Nielaczny, Vorstand der BKK24. Die Kasse ist seit zehn Jahren nach der DIN ISO 14001 für Umweltmanagement zertifiziert.



Foto: djd-k/www.bkk24.de/Joel Lorenz - stock.adobe.com



Wer neben der Ästhetik auch Wert auf einen nachhaltigen, wetterfesten und pflegeleichten Terrassenboden legt, für den ist die Wahl des Materials eigentlich klar: Keramische Fliesen sind echte Alleskönner. Aktuell beliebt sind großformatige Fliesen, die sich auch sehr gut lose im Kiesbett oder auf Stelzlager verlegen lassen. Infos und Ideen: www.deutsche-fliese.de.



Weihnachtsdüfte in der Brückenparfümerie

10% RABATT
FÜR LESER DES
HEIDELBERGER
JOURNALS, AUF ALLE
EINKÄUFE BEI
UNS IM
GESCHÄFT.



Werner Kramer

PARFUMS

SIND SEINE
LEIDENSCHAFT

FÜR Werner Kramer ist seine Berufung zum Beruf geworden. Der Parfümeur beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Parfums und Parfümgeschichte. Geschichtsträchtig ist auch die Brückenparfümerie, die bereits um 1860 als Drogerie gegründet wurde. Werner Kramer übernahm die Räumlichkeiten im Jahr 1974 und gestaltete diese zu einer in Deutschland seltenen Parfümerieboutique um. Seine Beratung macht ihn zum Individualisten, er nimmt sich hier viel Zeit und das wird von seinen vielen Stammkunden gelobt und bestätigt.

Um Ihren richtigen, auf Sie abgestimmten Duft zu finden, den Sie wirklich mögen, müssen Sie sich mit mir auf eine „Riechorgie“ einlassen, so Kramer. Die Auswahl des richtigen Dufts beansprucht, neben der Beanspruchung des Riechorgans, auch eine gewisse Zeitspanne – diese sollte man mitbringen. Das Ergebnis lohnt sich – man hat ein einzigartiges Parfum.

Parfümeur kann man nicht erlernen, diesen Fachbereich eignete sich Werner Kramer durch die jahrelange Erfahrung an. So entwickelte er selbst Parfums und gilt beim Besuch der internationalen Fachmessen längst als „Exot“, der immer auf der Suche nach dem besonderen aber ganz individuellen Duft ist. Geführt werden immer die aktuellsten Düfte, aber ebenso klassische Düfte, die längst nur noch in kleinen, limitierten Auflagen produziert werden und daher nur der Originalhersteller liefert. Sein Sortiment wurde im Laufe der Jahre in den Bereichen Bademäntel und Frotteewaren erweitert. Mittlerweile hat er die größte Auswahl weit und breit in Deutschland. Ausgefallenen Accessoires runden das Angebot der Brückenparfümerie ab. Im Men's - Rasiershop findet der Kunde, vom Pinsel bis zum Rasiermesser, alles, was der „von Kopf bis Fuß“ gepflegte Mann braucht. Besuchen sollten Sie auch mal „Kramer's Online-Shop“ unter www.brueckenparfuemerie.de ☎ cl

WEITERE INFOS

Brückenparfümerie
Werner Kramer
Brückenstraße 23
69120 Heidelberg
Telefon 06221 409617
info@brueckenparfuemerie.de

INFO

www.brueckenparfuemerie.de