

Heidelberger

Dezember 2023
27. Jahrgang

JOURNAL

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

**PISTEN, SEE UND „WINTER WUNDER
WALD“**

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle!



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

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

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

5x Pflege, ein Ziel: Ihr Wohlbefinden



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

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



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

ZUM PLAUSCH AUF DIE PLAUDERBANK

Speziell gekennzeichnete Sitzbänke laden zu Gespräch und nachbarschaftlichem Kennenlernen

Wer Lust hat, im Stadtteil mit anderen Menschen locker ins Gespräch zu kommen, der kann künftig auf einer der neu gekennzeichneten „Plauderbänke“ in Heidelberg Platz nehmen. Ein entsprechendes Schild hinter der Bank signalisiert: Hier soll gerne miteinander geplauscht werden. „Während viele Menschen auf einer Bank beim Spaziergang Ruhe suchen, signalisiert die Person, die sich auf einer Plauderbank niederlässt, Lust am spontanen Gespräch. Dann gilt die Devise: einfach dazusetzen und plaudern“, erklärt Katharina Knappe vom Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg. „Damit wollen wir vor allem mit Blick auf ältere Menschen, die häufig seltener soziale Kontakte haben, nachbarschaftliches Kennenlernen fördern. Aber natürlich gilt das Angebot zum Gespräch generationenübergreifend“, so Knappe.

Zum Start des Projekts wurden vier bestehende Sitzbänke an verschiedenen Standorten als Plauderbänke gekennzeichnet und laden auch an sonnigen Wintertagen zum Verweilen und zum Gespräch mit anderen Menschen ein. Perspektivisch soll das Plauderbank-Angebot auf weitere Standorte ausgeweitet werden. Die Plauderbank ist Teil des spendenfinanzierten Projekts „Mobilität und Teilhabe für alte Menschen mit Einschränkungen in Heidelberg“ des Amtes für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg.

Hier stehen die Plauderbänke:

Rohrbach: auf dem Grundstück des Seniorenzentrums Baden-Badener Straße 11
Rohrbach: Emmendinger Weg (Höhe Bühler Straße)
Boxberg: beim Hotel ISG, gegenüber Bolzplatz
Bergheim: Schwarzer Weg, Urban Gardening Fläche an der Ochsenkopfwiese



Einladung zum spontanen Plausch: Wer auf einer der neu gekennzeichneten „Plauderbänke“ sitzt, signalisiert, dass er gerne für ein lockeres Gespräch mit anderen Menschen bereit ist.
Bildnachweis: Philipp Rothe

Die Attraktion in Heidelberg

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

"How to Hitchcock" KINOTOUR mit Jens Wawrczek
DIE VÖGEL - THE BIRDS
Mit Lesung und Einführung

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

Asiatische Hornisse: Jetzt Nester melden

Umweltamt bittet um Mithilfe bei der Eindämmung der invasiven Art – Gefahr für Honig- und Wildbienen



Nest der Asiatischen Hornisse in Heidelberg.

de oder an die Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg „LUBW“ unter lubw.baden-wuerttemberg.de >Themen >Natur und Landschaft >Artenschutz >Invasive Arten >Asiatische Hornisse >Asiatische Hornisse melden (Hinweis: Einzeltiere und Nester können auf dieser Homepage nur mit Foto gemeldet werden).

Gebietsfremde Arten werden erst dann als „invasiv“ eingestuft, wenn die Art in ihrem neuen Lebensraum die Biodiversität gefährden kann und wenn zudem eine Erfolgsprognose besteht, nachteilige Auswirkungen tatsächlich verhindern, minimieren oder abschwächen zu können.

Nicht selber anlocken, fangen, töten, Nester beseitigen

Grundsätzlich ist davon abzuraten, der Asiatischen Hornisse mit gekauften oder selbstgebaute Lockfallen nachzustellen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben deutlich gezeigt, dass bei diesen Fallen die reale Gefahr besteht, andere Insekten anzulocken und zu töten. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, damit womöglich noch seltene, geschützte Arten zu töten. Auch die Nester darf man selber nicht beseitigen, denn auch hier gilt das Tierschutzgesetz.

Tiere und Nester erkennen

Die aus Südostasien stammende Asiatische Hornisse (*Vespa velutina*) ist gut an ihrem vorwiegend schwarzen Körper mit den beiden schmalen gelben Binden zu erkennen. Sie ist etwas kleiner als unsere heimische Hornisse. Es werden pro Lebenszyklus zwei Nester gebaut: zunächst ein unscheinbares, kleines Nest von zehn bis 30 Zentimetern Durchmesser, häufig an ungestörten Orten wie Gartenhäusern oder Kellern. Dieses Nest lässt sich von anderen Hornissen- und Wespenarten meist nur anhand der ein- und ausfliegenden Tiere unterscheiden. Das wesentlich auffälligere und größere zweite



Asiatische Hornisse, Arbeiterin.

Nest wird im Sommer in einer Höhe von zehn bis 15 Metern in Bäumen angelegt. Es ist meist birnenförmig, rund 60 Zentimeter breit und 80 Zentimeter hoch. Unterscheidungsmerkmal zu unserer einheimischen Art ist der Nesteingang im oberen seitlichen Drittel. Bei den europäischen Hornissen ist das Flugloch unten. Oft wird es erst entdeckt, wenn das Laub fällt. Das Nest sollte schnell entfernt werden, da die Königinnen bereits im Herbst ausfliegen und dann im nächsten Jahr wieder neue Völker gründen.

Asiatische Hornisse: Ursprung

Die Asiatische Hornisse stammt ursprünglich aus den Gebieten zwischen Afghanistan und Ostchina, Indochina und Indonesien. Die Art ist vermutlich über den Seeweg eingeschleppt worden. In Deutschland wurde die Art erstmals im Jahr 2014 in Baden-Württemberg nachgewiesen.



**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>**

Heidelberger Weihnachtsmarkt

27. November bis 22. Dezember 2023

Sonntag – Freitag, 11.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 11.00 – 22.00 Uhr

Aktionen

Eisbahn

Karte

Heidelberg

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

Selbst ist der Heimwerker: Wände ver-spachteln, Löcher schließen oder Fugen von Gipskartonplatten spachteln, das ist zum Beispiel mit dem weber Malerspachtel extra fein „to go“ eine einfache Sache. Er lässt sich direkt aus dem Eimer verarbeiten und ist auch für häusliche Feuchträume wie die Küche oder das Bad geeignet. Für makellos glatte Wände in nur zwei Arbeitsschritten wird zunächst grundiert, nach dem Trocknen kann dann die Spachtelmasse gleichmäßig aufgetragen und mit einem breiten Flächenspachtel abgezogen werden: www.de.weber

Foto: djd-k/Karin-Großmann-Weber



Foto: djd-k/WZV/PEARL



Kreative Tortenkunst kennt keine Grenzen. In Sachen Dekoration ist erlaubt, was gefällt und zum Anlass passt. Die Palette reicht von natürlich mit essbaren Blumen, Blättern und Früchten, romantisch verspielt, quietschbunt oder glamourös mit Glanz und Glitter. Mit dem richtigen Zubehör ist die Herstellung der süßen Versuchungen keine Hexerei. Eine Grundausstattung zum Abmessen, Verarbeiten und Dekorieren besteht aus sorgfältig ausgewählten Utensilien aus Edelstahl rostfrei. Robust, lebensmittelecht, geruchs- und geschmacksneutral sind sie ein Erfolgsgarant beim Tortenbacken.

Foto: djd-k/www.pixum.de



Wer bei Schmuddelwetter an den Sommerurlaub zurückdenken will, kann aus den besten Schnappschüssen ein Fotobuch erstellen. Auf diese Weise erinnert man sich beim Durchblättern noch Jahre später an besondere Momente. Das Gestalten geht kinderleicht mit dem Download der Fotobuch-Software von www.pixum.de. Die kostenfreie Pixum App für Android und iOS zum Beispiel wurde bereits mehrfach als Testsieger ausgezeichnet, zuletzt im August 2023 von der Fachzeitschrift „Fototest“. Neben einem Reisebildband ist es auch eine gute Idee, die Jahreschronik der Familie als Fotobuch zu gestalten.

Heißklebepistolen sind wertvolle Hilfen bei Reparaturen sowie bei Bastel- und Dekorationsarbeiten. Die hochwertigen Heißklebepistolen der Serie 3 von Steinel etwa mit ihren 11-Millimeter-Klebesticks zeichnen sich durch innovative Technik mit vielen Funktionen, ein neues Design und eine ausgereifte Ergonomie aus. Alle Infos gibt es unter www.steinell.de.



Foto: djd-k/STEINEL-Vertriebs

DO IT YOURSELF

Viele Lebensmittel lassen sich selbst herstellen. Um aus der heimischen Küche eine kleine (Frisch-)Käseerei zu machen, braucht es nur Milch und Lab. Einen Liter Milch in einem Topf auf 30 Grad erwärmen, von der Herdplatte nehmen, unter Rühren 20 Tropfen Alpenrose Käselab hinzugeben unditerrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort mehrere Stunden stehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Masse mit einem Messer schneiden, damit die Molke weiter austreten kann. Ist die Milch dick geworden, wird der Frischkäse in ein Sieb mit Baumwolltuch oder eine Käseform gegeben, um abzutropfen: www.alpenrose-kaeselab.de.



Foto: djd-k/Alpenrose-KäseLab.de

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/Therme 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/AdK/www.kachelofenwelt.de/Leda

das Salz vergessen. Weil aber immer wieder darüber diskutiert wird, wie viel Salz man täglich essen sollte, stellt sich die Frage, wie viel davon ins Nudelwasser gehört. „Als Faustregel gilt: pro Liter Wasser ein gestrichener Teelöffel“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. Empfehlungen wie „man dürfe nur sechs Gramm Salz pro Tag essen“, hätten für das Gros der Verbraucher keine Bedeutung: vks-kalissalz.de.



Foto: djd-k/Werband der Kalt- und Speiseindustrie/Instagram/Weinbedarf

Ernährung kann dabei helfen, den eigenen CO2-Fußabdruck nachhaltig zu reduzieren. Mittlerweile bezeichnen sich neun Millionen Menschen in Deutschland als Vegetarier. Tipps und Rezeptideen für eine bewusste Ernährung finden sich unter www.iglo.de. Die Produkte zeichnen sich durch Regionalität und Nachhaltigkeit beim Anbau aus.



Foto: iglo

Passend zum Trend-Thema „Meal Prep“ hat die Arge Heumilch ein neues Rezeptheft herausgebracht: „Mitnehmgenuss – Raffiniert einfache Heumilch-Gerichte für unterwegs“. Bei der Heuwirtschaft handelt es sich um die ursprüngliche Form der Milcherzeugung. An den Lauf der Jahreszeiten angepasst, verbringen die Kühe jeden Sommer auf heimischen Wiesen, Weiden und Almen, wo viele saftige Gräser und Kräuter wachsen: www.heumilch.com/broschueren.



Foto: djd/Arge Heumilch/Robert Schaefer

DAS SCHMECKT!

Die QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ ergab: 89 Prozent kaufen vor allem, was ihnen am besten schmeckt, drei Viertel (75 Prozent) legen Wert auf regionale Lebensmittel, und 69 Prozent wählen bevorzugt Produkte aus, die als gesund gelten. Sehr viele Kunden achten auch auf Siegel und Prüfzeichen. 59 Prozent schauen nach Qualitätssiegeln wie dem blauen QS-Prüfzeichen, das für strenge Kontrollen vom Landwirt bis zum Laden steht – www.lebensmittelsicherheit.de.



Foto: djd-k/QS Qualität und Sicherheit/Verbraucher/Verbraucher

Wein und Bordeaux, das gehört untrennbar zusammen. Im weltweit größten zusammenhängenden Weinanbaugebiet steht bis heute die Qualität im Fokus. Seit genau 90 Jahren zählt Mouton Cadet zu den beliebtesten Rotweinen aus der Region – und entwickelt sich mit seinem Jubiläumsjahrgang erneut weiter. Die Balance aus aromatischer Frucht, hauchzarten Rötnoten und sanftem Tannin entspricht der Vorliebe für fruchtigere, frische und angenehm zugängliche Weine. Erhältlich im Fachhandel: www.lvk.de.

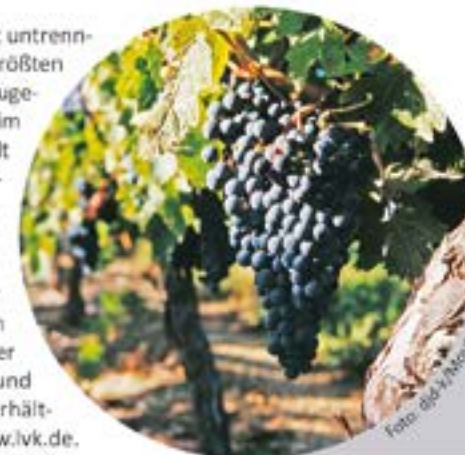


Foto: djd-k/Mouton Cadet



Foto: djd-k/Austroflamm

Kaminöfen, die mit einem Koch- oder Backeinsatz ausgestattet sind, bieten unten ein behagliches Feuer, oben eine Kochplatte oder ein Backfach oder eine Kombination daraus. Der österreichische Hersteller Austroflamm bietet mehrere Modelle mit entsprechenden Möglichkeiten. Wenn der Koch- oder Backkamin im Einsatz ist, bleibt der Herd in der Küche kalt und es entstehen keine zusätzlichen Energiekosten. Auf www.austroflamm.com gibt es weitere Infos.

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



Foto: djd/Christoph Jense

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-k/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.



Foto: djd/Christoph Jense

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-k/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-k/Citizen Watch Europe

PISTEN, SEE UND „WINTER WUNDER WALD“

Abwechslungsreicher Skiurlaub auf der Kärntner Gerlitzen Alpe



Das Kärntner Skigebiet Gerlitzen Alpe in der Nähe von Villach und dem Ossiacher See ist ein beliebtes Wintersportziel für Klein und Groß. Foto: djd/Region Villach Tourismus/Franz Gerdl

(djd). Nach der Piste in die Therme oder vom verschneiten Seeufer in die lichterglänzende Altstadt – wer im Skiurlaub Wintersport, Naturhighlights und Stadtleben miteinander verbinden möchte, wird zum Beispiel in Kärnten fündig. Rund zehn Kilometer nordöstlich der Stadt Villach und direkt oberhalb des Ossiacher Sees liegt die Gerlitzen Alpe mit dem gleichnamigen Skigebiet. Auf dem 1.911 Meter hohen Panoramaberg warten 32 breite und von Dezember bis Anfang April präparierte Pisten, Wanderwege, dazu Freeride-Routen und Rodel-Hänge sowie viele urige Berghütten. Hier finden nicht nur Familien eine große Auswahl an Möglichkeiten, um rasant oder entspannt in die verschneite Natur einzutauchen.

Erlebnisse am Berg und im Tal

Der 360-Grad-Panoramablick auf die sanften Nockberge, die felsigen Karawanken und die große Wasserfläche des Ossiacher Sees lässt sich von der Gerlitzen Alpe auch auf Tourenski oder Wanderschuhen, mit dem Schlitten oder bei geführten Schneeschuhwanderungen genießen. Genauso lohnend ist aber auch ein Ausflug ins Tal, wo geräumte Winterwanderwege zu Spaziergängen am Seeufer und in die stimmungsvoll beleuchtete Altstadt von Villach zum Bummeln im Alpen-Adria-Flair einladen. Die nahe des Dreiländerecks Österreich, Italien und Slowenien gelegene 65.000-Einwohner-Stadt bietet mit dem Adventmarkt (17. November

bis 24. Dezember 2023), dem Eislaufplatz vor dem Rathaus und dem von Bestsellerautor Thomas Brezina gestalteten „Winter Wunder Wald“ (beides bis Mitte Februar 2024) abwechslungsreiche Erlebnisse für kleine und große Besucher. Unter www.visitvillach.at gibt es weitere Informationen zur Region und zu den verschiedenen Winteraktivitäten sowie zu günstigen Familienangeboten in der Zwischensaison.

Vormittags Piste, nachmittags Rutsche

Wer mitten in der Bergwelt übernachten möchte, kann auf der Gerlitzen Alpe zwischen urigen Skihütten, gemütlichen Ferienwohnungen und drei stilvollen Hotels wählen. Viele sehnen sich nach einem erlebnisreichen Wintersporttag aber auch nach Tiefenwärme für die müden Muskeln und finden in der Villacher KärntenTherme ein Komplettpaket aus Wasser, Wellness und Wohlbefinden. Je nach Lust, Laune und Energiestatus vergnügen sich die einen in der Wasserwelt, die anderen entspannen sich in den unterschiedlichen Saunen, im Hamam oder bei Massagen. Vormittags Piste, nachmittags Rutsche – im Kombiticket Ski & Therme ist beides drin. Außerdem gut zu wissen: S-Bahnen und Skibusse sind mit einer Gerlitzen Online-Tageskarte oder Saisonkarte beziehungsweise der Winter Erlebnis Card kostenlos. Das gilt natürlich auch für entspannte und erlebnisreiche Ausflüge zum See, in die Therme und in die Stadt.



Der Ossiacher See liegt am Fuß der Gerlitzen Alpe und nur wenige Kilometer von Villach entfernt.

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: apotheke@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

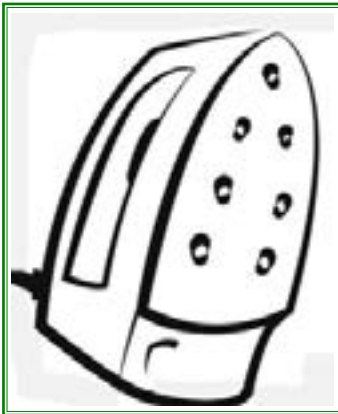
Christos Bakarozos
Matschekstr. 19/1
69126 Heidelberg
Tel. 06221 300993
Fax. 06221 332980

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 Gesamredaktion:
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:
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.



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/Tweeteran/238f

SELTENE AMPHIBIEN IM ZOO HEIDELBERG KLEINER FROSCH MIT GROSSER WIRKUNG: DER „TAFELBERG-BAUMSTEIGER“



Tafelberg-Baumsteiger-Frosch auf feuchtem Moos (Zoo Heidelberg / Johannes Penner)

Gibt es sie noch? Die kleinen, rötlichen Winzlinge, die vermutlich – wenn überhaupt – nur noch auf einem kleinen Tafelberg in Venezuela und sonst nirgendwo auf der Welt leben. Die kurz vor der Ausrottung stehenden Tafelberg-Baumsteiger-Frösche sind mittlerweile zu einer Seltenheit geworden. Zoobesucher haben ab sofort Gelegenheit, diese besondere Tierart im Terrarium im Raubtierhaus beobachten zu können. Damit ist der Zoo Heidelberg der erste europäische Zoo, der die einzigartigen Tafelberg-Baumsteiger-Frösche hält. In Zusammenarbeit mit der Initiative „Citizen Conservation“ konnten fünf Exemplare als Botschafter ihrer Art im Zoo Heidelberg untergebracht werden. Von Natur aus gut getarnt, leben die bis zu 16 Millimeter kleinen Tafelberg-Baumsteiger-Frösche zwischen dicken Laubblättern des feuchten Bergregenwaldes auf dem Cerro Yapacana, einem nur 10 km² großen Tafelberg. Sie gehören daher zu den sogenannten „Mikroendemiten“, d. h. Tiere, die aufgrund ihrer speziellen Anforderungen nur ein sehr kleines natürliches Verbreitungsgebiet haben. Trotz ihres eigenen Abwehrsystems, dem extrem wirksamen Hautgift, können sie sich nicht gegen alle Gefahren wehren. Die Suche nach Gold, der illegale Abbau von Diamanten und das damit einhergehende Abholzen des Regenwaldes sind eine enorme Bedrohung für den natürlichen Lebensraum der kleinen Pfeilgiftfrösche. Der Einsatz von Quecksilber und anderer Chemikalien, die zur Gewinnung von Gold verwendet werden, vergiften Böden und Gewässer. Das Gebiet wird zudem von bewaffneten Gruppen der illegalen Drogen- und Bergbaukartelle abgeriegelt. Für Forscher oder Artenschützer gibt es keinen Zugang zu den Fröschen, sofern sie überhaupt noch existieren: Satellitenbilder lassen befürchten, dass der Regenwald auf dem Tafelberg weitestgehend zerstört wurde und es wahrscheinlich ist, dass diese Art in absehbarer Zeit ausgerottet sein wird. Die letzte Chance dieser Art ist die Erhaltung in menschlicher Obhut. Von daher

ist es von enormer Bedeutung, dass sich Zoos und engagierte Privathalter in Europa für die kleinen, hochgiftigen Tafelberg-Baumsteiger einsetzen. In Zusammenarbeit mit dem Verband der deutschen zoologischen Gärten (VdZ) wurde die Initiative „Citizen Conservation“ gegründet. Mit dem Ziel, vom Aussterben bedrohte Amphibien auch in Privathand zu erhalten. „Die Erhaltungszucht und der Schutz von Lebensräumen gehören zu den Hauptaufgaben moderner Zoologischer Gärten. Sind natürliche Lebensräume bereits vollständig zerstört, können wir Arten in unserer Obhut für zukünftige Wiederansiedlungen erhalten und vermehren“, berichtet Dr. Eric Diener, Kurator für Vögel und Reptilien im Zoo Heidelberg. Die unzähligen bedrohten Arten bringen die Zoologischen Gärten jedoch an ihre Kapazitätsgrenzen. Die Initiative „Citizen Conservation“ leistet hier eine



Tafelberg-Baumsteiger-Frosch bevorzugt dichtes Laub (Zoo Heidelberg / Johannes Penner)

große Hilfe. „Gerade für Amphibien, Reptilien und Fische können private Tierhalter einen enorm wichtigen Beitrag zum Erhalt dieser bedrohten Tierarten leisten“, betont Diener. Der Tafelberg-Baumsteiger ist eines von vielen Beispielen dafür, wie Zoos in Zusammenarbeit mit Privathaltern eine Art vor dem Aussterben bewahren können.

Weitere Informationen unter: www.citizen-conservation.org/arten/tafelberg-baumsteiger/



Ausbruch aus dem Hamsterrad: Wer regelmäßig meditiert, ist gelassener, konzentrierter und selbstbewusster. Heilfasten, Basenfasten, Fruchtfasten: Wer Körper, Geist und Seele richtig zur Ruhe bringen möchte, sollte eine Woche lang fasten. Wie eine Fastenwoche abläuft, kann man zum Beispiel unter www.fasten-zentrum.de nachlesen. Yoga und progressive Muskelentspannung zielen ähnlich wie Meditation darauf ab, Körper und Geist zu entspannen. Eingeschränkte Bildschirmzeiten und Waldspaziergänge können im Alltag helfen.

Foto: djs-k/IDM/Jörg Rothhaar



Ohne ausreichend Flüssigkeit läuft im Körper nichts. Regelmäßiges Trinken ist für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden unverzichtbar. Mineralwasser ist als Durstlöcher gut geeignet, weil es keine Kalorien, dafür aber umso mehr wertvolle Mineralien enthält. Zudem handelt es sich um ein reines Naturprodukt, das regional auf nachhaltige Weise gewonnen wird. Unter www.mineralwasser.com finden sich mehr Informationen.



Foto: didi-k/IDM/Sanja Hofmann



Foto: didi-k/neues-sehen.com

Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Neuapostolischen Kirche erklärten 97 Prozent der Befragten, dass es Dinge gibt, für die sie dankbar sind – und das trotz oder sogar wegen der vielen aktuellen Krisen. Bei der Frage nach den konkreten Dingen, für die man dankbar ist, steht die Familie knapp vor der Gesundheit an der Spitze.

Das tu' ich für mich



Foto: didi-k/Stressless

Zentrale Bedeutung in jedem Haushalt hat das Wohnzimmer: Hier kann die ganze Familie miteinander spielen, lachen, bei Serien mitfeiern – oder einfach nur faulenzen und entspannen. Zum Regenerieren trägt insbesondere ein hoher Sitzkomfort bei. Die Beine hochlegen, sich zurücklehnen und den Rücken entspannen: Hochwertige Sofas wie vom norwegischen Hersteller Stressless fördern das gemeinsame Relaxen im Familienkreis. Damit alle genug Platz finden, lassen sich Funktionssofas wie das Modell Anna nach Bedarf und passend zum vorhandenen Raum modular zusammenstellen.



Foto: didi-k/Rummel Matratzen, K. Rosch

Großen Anteil an einer erholsamen Nachtruhe hat eine individuell passende Matratze. Schlafgewohnheiten, Körpergröße und Gewicht spielen dabei eine Rolle. „Um die persönlich richtige Wahl in Bezug auf Komfort, Ergonomie und Qualität zu treffen, empfiehlt sich stets eine Beratung im örtlichen Fachhandel“, unterstreicht Schlafexperte Klaus Neudecker vom deutschen Hersteller Rummel Matratzen: www.rummel-matratzen.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