

April 2024
28. Jahrgang

Heidelberger JOURNAL

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



**FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT/ADE
ZEHN TIPPS: BESSER SCHLAFEN UND
FRISCH IN DEN FRÜHLING STARTEN**

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle!



Haus der Brille
Gutes Sehen kann so angenehm sein
Steubenstraße 52-54 · 69121 Heidelberg
Telefon 06221-652352 · Telefon 06221-20202
Haus-der-Brille@t-online.de
www.Haus-der-Brille.de

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

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

NACH STREICHUNGEN IM BUNDESHAUSHALT: MVV PASST STROMPREISE AN



Insbesondere aufgrund des Wegfalls des geplanten Bundeszuschusses starke Erhöhung der Netzentgelte seit Jahresbeginn – Preiserhöhung von MVV für Strom zum 1. April 2024 im Durchschnitt um etwa fünf Prozent

Trotz deutlich gestiegener Netzentgelte zum Jahreswechsel passt das Energieunternehmen MVV seine Strompreise in der Grund- und Ersatzversorgung ab dem 1. April 2024 mit rund fünf Prozent nur leicht an. MVV kann den durch Haushaltskürzungen des Bundes verursachten starken Anstieg der Netzentgelte der vier Übertragungsnetzbetreiber aufgrund ihrer langfristigen Beschaffungsstrategie teilweise ausgleichen.

Ab 1. April 2024 neue Preise für Strom in der Grund- und Ersatzversorgung

Zum 1. April 2024 steigen die Verbrauchs- und Servicepreise in der Strom-Grund- und Ersatzversorgung von MVV um durchschnittlich rund fünf Prozent. Ein durchschnittlicher Drei-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 3.000 Kilowattstunden zahlt im Tarif CLASSICA

Strom zukünftig rund fünf Euro mehr pro Monat einschließlich aller Steuern, Abgaben und Umlagen.

MVV-Vertriebsvorstand Ralf Klöpfer ordnet die Preis-anpassungen ein: „Der sehr starke Anstieg der von uns nicht beeinflussbaren Netzentgelte trifft uns als Stromanbieter natürlich auch. Dennoch können wir die deutlichen Preiserhöhungen der Übertragungsnetzbetreiber für unsere Kundinnen und Kunden aufgrund unserer vorausschauenden und kontinuierlichen Beschaffungsstrategie teilweise auffangen. Mit einem Plus von etwa fünf Prozent fällt unsere Preisanpassung moderat aus. Unsere Kundinnen und Kunden können sich weiterhin darauf verlassen, dass wir sie sicher und zu möglichst stabilen Preisen versorgen.“

Streichungen im Bundeshaushalt führten bereits zum Jahresbeginn zur Erhöhung der Netzentgelte

Hintergrund: Nach der Streichung des ursprünglich für 2024 geplanten Bundeszuschusses von 5,5 Mrd. EUR

zu den Netzentgelten hatten die vier Übertragungsnetzbetreiber (ÜNB) die Netzentgelte für Strom mit Wirkung zum 01.01.2024 stark erhöht. Die Haushaltsanpassungen waren im Zuge eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts von der Bundesregierung beschlossen worden.

Die vier ÜNB, im Südwesten vor allem TransnetBW, betreiben die überregionalen Stromnetze in Deutschland. Die Entgelte für deren Nutzung müssen die Verteilnetzbetreiber, die die Verantwortung für die regionalen und lokalen Netze tragen, bei der Kalkulation ihrer Netzentgelte berücksichtigen, die sie den jeweiligen Stromanbietern in Rechnung stellen. Sie sind daher eine wesentliche Kostenposition bei der Festlegung des Strompreises der Endkunden.

Die Attraktion in Heidelberg
Mit dem Solarschiff lautlos
und abgasfrei die Schönheit
der Stadt erleben - bei Sonnenschein,
Regen, Dämmerung bei Nacht.

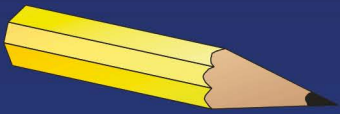
Das Heidelberger Solarschiff „Neckarsonne“ - Anfrage und Buchungen unter:
Kapitän Ingo Ilzhöfer · Tel. (07263) 40 92 84 · Email: neckarsonne@t-online.de · www.hdsolarschiff.com
Abfahrtszeiten: 10:00 · 11:30 · 13:00 · 15:00 · 16:30 · 18:00 · Montag Ruhetag · ausgenommen Feiertage



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**

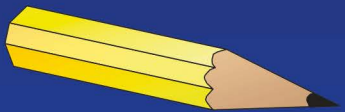


NACHHILFE

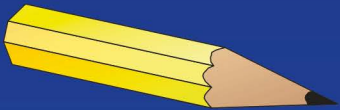
für alle Schulen und Klassen



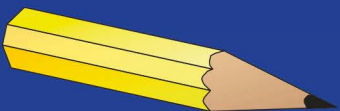
FREMDSPRACHEN



DEUTSCH für Ausländer



INTEGRATIONSKURSE BAMF



SPRACHPRÜFUNGEN TELC

- kleine Arbeitsgruppen - erfahrene Fachlehrer - soziale Preise -

WIR BERATEN SIE GERNE!



Schröderstr. 22 A, 69120 Heidelberg
Telefon: 06221-45680 - Fax: 06221-456819
kontakt@heidelberger-paedagogium.de
www.heidelberger-paedagogium.de

AUSZEICHNUNG FÜR DEN KLIMASCHUTZ: HEIDELBERG ERHÄLT EU-LABEL FÜR KLIMASTADT-VERTRAG

Stadt hat damit privilegierten Zugang zu EU-Fördergeldern



Die Stadt Heidelberg ist für ihren Klimastadt-Vertrag ausgezeichnet worden. Zum Zeichen dafür, dass dieser Erfolg auf vielen Schultern ruht, hat die Stadt ihre Kooperationspartnerinnen und -partner am 21. März zum Gruppenbild auf dem Karlsplatz eingeladen. (Foto: Philipp Rothe)

Die Stadt Heidelberg zählt zu den besonders ambitionierten europäischen Städten in Sachen Klimaschutz: Die Europäische Union (EU) hat der Stadt am Donnerstag, 21. März 2024, das EU-Mission-Label „Climate-neutral and smart cities“ verliehen. Damit hat Heidelberg privilegierten Zugang zu EU-Fördergeldern. Die Stadt ist für ihren sogenannten Klimastadt-Vertrag ausgezeichnet worden. Dieser beschreibt die Klimaschutzziele und beinhaltet einen Gesamtplan für Klimaneutralität in den Sektoren private Haushalte, Gewerbe und Industrie, öffentliche Einrichtungen, Energieversorgung und Verkehr. Zum Zeichen dafür, dass dieser Erfolg auf vielen Schultern ruht, hat die Stadt ihre Kooperationspartnerinnen und -partner am 21. März zu einer kleinen Feier im Gebäude Prinz Carl eingeladen. „Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung und fühlen uns bestärkt, auch weiterhin in guter Zusammenarbeit mit unseren Partnern aus Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft Klimaschutzmaßnahmen umzu-setzen“, sagt Oberbürgermeister Eckart Würzner: „Die Teilnahme an dem Programm bietet uns zudem die Chance, uns mit anderen teilnehmenden Städten zu vernetzen.“

Hintergrund: EU-Mission „112 klimaneutrale und smarte Städte“

Heidelberg hatte sich 2022 erfolgreich um die Teilnahme an der EU-Mission „112 klimaneutrale und smarte Städte“ beworben. Insgesamt wurden 100 europäische Städte – darunter neun deutsche Städte – und zwölf Städte aus assoziierten Ländern ausgewählt. Die Teilnehmenden verpflichten sich zur Klimaneutralität bis 2030 und waren aufgefordert, einen Klimastadt-Vertrag auszuarbeiten.

Der Klimastadt-Vertrag wird regelmäßig fortgeschrieben und an die aktuellen Entwicklungen angepasst.

The graphic features a central image of a clock tower with a statue on top. The statue is a figure holding a bow and arrow. The clock face is visible, and there are people on the tower's structure. Overlaid on this image are several elements: a white logo at the top left, a large white text block in the center, a purple and blue wavy shape on the left, and a blue circle at the bottom right containing a QR code and text. The background is a dark, textured surface.

Mannheimer Energien.
Unsere Zukunft: #klimapositiv bis 2035

Wir begeistern mit Energie.

Wir versorgen die Region seit mehr als 150 Jahren mit Energie. Mit effizienten Lösungen gestalten wir noch immer die nachhaltige Energieversorgung der Zukunft.

Unsere Zukunft: #klimapositiv bis 2035

Mehr zum Mannheimer Modell und wie wir gemeinsam die Energiewende schaffen.
mvv.de/klimapositiv

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 Benutzungarten: lesen oder schreiben *große seh- und fühlbare Bedienelemente *Abschaltautomatik nach 3 Minuten ohne Bedienung

visolux+ – entspannte Bildbetrachtung – ein Vergnügen

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



maxDETAIL und maxDETAIL Clip – für anspruchsvolle Detailarbeit

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



wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als eine Sonnenbrille

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

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

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

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

Das wünscht Ihnen Ihr Augenoptikmeister Klaus Dieter Pajonk



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

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

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

Ein fester Termin für alle Musikinteressierten sind die Landshuter Hofmusiktage vom 2. bis 9. Juni 2024. Das Internationale Festival Alter Musik bietet die Möglichkeit, Musik aus Mittelalter, Renaissance und Barock in Räumen aus der Entstehungszeit zu erleben: Infos unter www.landshuter-hofmusiktage.de.



Foto: djd-k/Landshuter-Hofmusiktage/Comer Alliance

KUNST UND KULTUR ERLEBEN

Südwestlich von Nürnberg liegt an der Romantischen Straße eine Stadt voller Geschichte, Kunst und Festlichkeiten: Feuchtwangen, bekannt als Festspielstadt und für den Marktplatz, genannt „Festsaal Frankens“. Infos gibt es unter www.tourismus-feuchtwangen.de.



Foto: djd-k/TI Feuchtwangen/Thomas Linkel



Foto: djd-k/Stadt karlstadt/Jürgen Müller

Kulturelle Vielfalt, die einen aber nicht wie in der Großstadt „erschlägt“: Das malerische Karlstadt, 25 Kilometer nördlich von Würzburg inmitten des Fränkischen Weinlands gelegen, ist auch wegen seines kulturellen Lebens eine Reise wert: www.karlstadt.de.

Die Ottobeurer Konzerte sind für Liebhaber hochkarätiger klassischer Musik ein fester Termin im sommerlichen Veranstaltungskalender. Im barocken Klangraum der Klosterbasilika gastieren im Juni, Juli und September 2024 wieder Spitzenensembles und international bekannte Dirigenten. Vladimir Jurowski (Bild) leitet als Chefdirigent das Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin beim ersten Ottobeurer Basilikakonzert 2024. Informationen gibt es unter www.ottobeuren.de.



Fotos: djd-k/Ottobeuren/Walter Engel/Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren/Peter Meisel



Foto: djd-k/TI Feuchtwangen/Andreas Strunz

Der Ansbacher Hofastronom Simon Marius entdeckte die Jupitermonde gleichzeitig und völlig unabhängig von Galileo Galilei. Zu seinem 400. Todestag wird ein großes Jubiläumsjahr gefeiert. Zu erleben sind Ausstellungen über die Astronomie früher und heute, Konzerte, Lesungen und eine Kindererlebnissführung als poetische Reise zu den Sternen. Das Programm gibt es unter www.tourismus-ansbach.de.



Fotos: djd-k/Stadt Ansbach/Florian Trykowski



Foto: djd-k/Stadt Ansbach/Jim Albright

+GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Es ist wichtig, das Stoffwechselsystem zum Frühjahr wieder anzuregen. Es schwingt wie eine Schaukel zwischen Tag und Nacht. So arbeitet die Galle tagsüber für die Fettverdauung, die Leber kümmert sich nachts um den Abbau von Giftstoffen. Tibetische Kräuterrezepturen können dabei unterstützen. Padma GaLeTib etwa regt am Tag den Gallenfluss an. Abends fördert die tibetische 3-Früchte-Formel von HepaTib die Lebertätigkeit. Mehr Infos gibt es unter www.padma.de.



Foto: dj-d-k/PADMA/Getty Images/stevecolemimages

Bei der Parkinson-Krankheit kommt es durch Nervenschäden im Gehirn zu Einschränkungen der Beweglichkeit. Zunächst lässt sich das gut mit Tabletten behandeln, mit fortschreitendem Verlauf kann die Umstellung auf eine nicht-orale Folgetherapie ratsam sein. In Frage kommen eine Gehirnstimulation über operativ eingesetzte Elektroden oder Pumpentherapien, die Wirkstoffe fortlaufend in den Körper bringen. Dies kann über eine Sonde im Dünndarm geschehen oder unter die Haut, wofür keine Operation erforderlich ist. "Wichtig ist in jedem Fall, Betroffene über alle Therapiemöglichkeiten gut aufzuklären", betont Neurologe PD Dr. Florin Gandor (Bild).



Foto: did-k/AbbVie/Michael Coella



Foto: did-k/Thomapyrin/Getty Images/Aaron Amat

Fast jeder ist mal mehr, mal weniger von Stress betroffen. Zu einem Dauerzustand sollte dies allerdings nicht werden. Das gilt ganz besonders für kopfschmerzgeplagte Menschen. Stressmodulation und -reduktion durch Entspannung, Selbstfürsorge, Bewegung und feste Schlafzeiten können langfristig helfen. Im Akutfall sind coffeinhaltige Schmerzmittel wie Thomapyrin eine gute Wahl, da sie das Pochen im Kopf schnell, wirksam und gut verträglich lindern. Weitere Tipps und Infos gibt es unter www.kopfschmerzen.de.

Von der Sichelzellkrankheit (SCD) dürften nur die wenigsten gehört haben, und doch betrifft sie weltweit 300.000 bis 400.000 Neugeborene pro Jahr: Die Erbkrankheit kann zu starken Schmerzen, Organschäden und einer verkürzten Lebenserwartung aufgrund fehlgeformter oder „gesichelter“ roter Blutkörperchen führen. Zu weiteren Symptomen zählen Schlaganfälle, Blutarmut und Gelbsucht. Einzige Chance auf Heilung ist bisher die Stammzelltransplantation. Infos zur Krankheit unter realtalk-sichelzellkrankheit.de.



Foto: dj-d-k/Vertex Pharmaceuticals/fizkes – AdobeStock

Die Ursachen für Tinnitus sind bisher nicht bekannt, und jeder Betroffene nimmt ihn unterschiedlich wahr. Es wird vermutet, dass Lärm, Stress und das Alter eine Rolle spielen. Darüber hinaus haben Studien einen Zusammenhang zwischen Hörverlust und Tinnitus bestätigt: Ein Hörverlust ist häufig ein Auslöser für einen Tinnitus. "Der HNO-Arzt oder ein Hörgeräteakustiker kann überprüfen, ob man zusätzlich zu den Tinnitus-Symptomen auch an einer Hörminderung leidet", erklärt Maren Stropahl, Leiterin der Audiologie bei Geers. Spezielle Hörgeräte können das lästige Summen, Klingeln oder Brummen im Ohr lindern: www.geers.de/tinnitus.



Foto: dj-d-k/Geers

Ursache für Gelenkbeschwerden sind oft entzündliche Prozesse und oxidativer Stress in Teilen des Bewegungsapparates. Neue Studien zeigen: Bestimmte Pflanzenstoffe können bei Arthrose und Arthritis effektiv lindern. Mit Phytoflam bietet Dr. Wolz jetzt eine Kombination aus hochbioverfügbarem Curcumin-Extrakt, Boswellia (Weihrauch) und Pycnogenol (Meereskiefernrinde) sowie Vitamin C, K2 und D3 zur Stärkung von Knorpel und Knochen. Weitere Behandlungsansätze sind regelmäßige Bewegung sowie eine entzündungshemmende Ernährung mit wenig Fleisch und viel Fisch und Gemüse: www.wolz.de.



Foto: dj-d-k/Dr. Wolz/Pixel-Shot - stock.adobe.com



Venenleiden als Volkskrankheit: Schwere, müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern zählen dazu. Medizinische Kompressionsstrümpfe in Verbindung mit Bewegung können ein wichtiger Bestandteil der Therapie sein. Mit den Strümpfen kann man auch modische Akzente setzen, etwa mit den neuen Trendfarben für Rund- und Flachstrickversorgungen von medi. Infos gibt es unter www.medi.de.



Foto: djid-k/www.kandler-orthopaedie.de

Fußgesundheit ist wichtig. Bewährt haben sich fußspezifische Gymnastikübungen, die die Muskulatur und Sehnen stärken. Zudem kann man auch spezielle Schuhe tragen, welche zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Die Orthopädieschuhmachermeisterin Beate Kandler hat das Modell „der Kandler“ entwickelt, das sich durch eine besondere Vollgummisohle auszeichnet: www.kandler-orthopaedie.de.

Fotos: djid-k/www.tepe.com



Die Zahnbürste reinigt circa 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die zusätzliche tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sorgt für eine vollständige Mundhygiene. Die Interdentalbürsten von TePe etwa gibt es in neun Größen, sie sind aus nachwachsenden Rohstoffen und mit 100 Prozent Ökostrom gefertigt, mehr Informationen gibt es unter www.tepe.com.



AUF INS NEUE JAHR *fit & gesund*

Foto: did-k/Thomapyrin/Sanofi-Aventis



Genervt von den „Tagen“ und dann noch Kopfweg? In einer aktuellen Befragung nannten viele auch hormonelle Schwankungen als Auslöser ihrer Beschwerden. Rund 60 Prozent der Betroffenen sagten, dass in Phasen hormoneller Schwankungen ihre Kopfschmerzen und Migräne häufiger und langanhaltender auftreten. Ursachen könnten plötzlicher Östrogenabfall sein sowie hormonell bedingte Veränderungen in der Stressbewältigung. Zur schnellen, verträglichen Beschwerdelinderung haben sich etwa koffeinhaltige Schmerzmittel mit ASS und Paracetamol oder Ibuprofen – wie in Thomapyrin – bewährt. Tipps gibt es auch unter www.kopfschmerzen.de.

Heidelberger Journal

Fasten gibt es in vielen Formen. Als sanfte und einfache Fastenmethode, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt, gilt das Basenfasten. Dabei geht es nicht darum zu hungern, sondern mithilfe eines alltagstauglichen Ernährungsplans den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Rezepte für Mahlzeiten und Fastentee sowie einen kompletten 14-Tage-Plan bietet eine Fastenbroschüre, die unter www.basica.com kostenlos heruntergeladen werden kann.



Foto: djid-k/Basica

Von Kopf bis Fuß Mann.

DIE NEUE SAISON

Frühjahr/Sommer 2024

Klassisch-sportive
Herrenkleidung.

Schuhwerk.

Accessoires.

Anlasskleidung.

Kleidung nach Maß.

 **KAMPMANN**
HEIDELBERG

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





LEDERJACKE HERNO POLO 04651/ BAUMWOLLHOSE ELEVENTY SNEAKERS HOGAN

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens. Dafür empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Wer also zu wenig Obst und Gemüse isst, sollte gezielt sekundäre Pflanzenstoffe zuführen wie im Vital-komplex Dr. Wolz. Wichtig ist es, auf die optimale Dosierung und Bioverfügbarkeit zu achten: www.wolz.de.



Foto: dj-d-k/iglo/www.meerfreiheit.com



Das Tiefkühlortiment bei iglo entwickelt sich stetig weiter und hält für jeden Lebensstil und jede Ernährungsform vielfältige, leckere Produkte bereit. Diese lassen sich nicht nur schnell und unkompliziert zubereiten, sondern sind auch einfach portionierbar und nährstoffreich. Unter www.iglo.de finden sich zahlreiche Rezeptideen für Tiefkühlkost, beispielsweise für einen asiatisch abgeschmeckten Gemüse-Reis mit Schlemmerfilet Rotes Curry.



Foto: dj-d-k/www.diabetes.ascensia.de

Auch Menschen mit Diabetes können ihre Mahlzeiten mit Lust und Lebensfreude gestalten. Wichtig ist dabei, die Gerichte richtig aufzuteilen – etwa die Hälfte sollte aus nicht stärkehaltigem Gemüse sowie je ein Viertel aus Kohlenhydraten und magerem Fleisch bestehen. Zur Unterstützung hat Ascensia eine Typ-2-Kampagne ins Leben gerufen: www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes.



Foto: dj-d-k/iglo

SOULFOOD



Äpfel lassen sich einfach in die Küche integrieren, sie liefern Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien. Gerade wenn es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll, ist ein Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola perfekt. Aus wenigen Zutaten entsteht ein leckeres Gericht. Leicht süß-säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die von Pink Lady ergänzen den süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen ideal. Ein Pluspunkt: Sie werden verantwortungsbewusst und nachhaltig erzeugt. www.apfel-pinklady.com.



Foto: dj-d-k/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner/Fotoagentur FOX

Im Rahmen der QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde unter anderem nach dem Ernährungsstil gefragt – mit teils überraschenden Antworten. So essen nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und drei Prozent vegan. Die meisten Befragten mit spezieller Ernährungsweise bezeichnen sich als flexitarisch (15 Prozent), essen also nur gelegentlich etwas Fleisch und Fisch. Es folgt mit elf Prozent die Low-Carb-Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Protein. An dritter Stelle liegt mit neun Prozent das „Clean Eating“, bei dem frische Zutaten bevorzugt werden: www.lebensmittelsicherheit.de.

Foto: dj-d-k/Pink Lady® Europe



Mit den ersten milden Tagen des Jahres wird es Zeit, den Garten auf den Frühling vorzubereiten. Vor allem der Rasen will jetzt von Laubresten und herabgefallenen Ästen befreit werden, damit die Gräser wieder atmen können. Für eine klare Rasenkante an Wegen oder Beetumrandungen lässt sich einfach und schnell mit einer akkubetriebenen Motorsense sorgen: www.stihl.de.



Fotos: djid-k/Sthl



Fotos: djid-k/Sthl

Düngen, Mähen und Wässern schaffen die Basis für sattes Grün. Zunächst kurbelt ein Spezialdünger das Wachstum an, bevor ab etwa Mitte März erstmals der Rasenmäher zum Einsatz kommt. Bei stark vermoosten Flächen sorgen Akku-Vertikutierer wie der RLA 240 von Stihl für die nötige Durchlüftung. Perfekt für den Kompost: Der Rasenschnitt lässt sich als Nährstoffspender nutzen.



Fotos: djid-k/CUXIN DCM

Die Rasenpflege sollte auf die jeweilige Bodenbeschaffenheit angepasst sein. Zur Verbesserung leichter, sandiger Böden bieten sich Produkte wie CUXIN DCM Bentonit Bodenaktiv Anti-Trockenstress an. Wer genauer erfahren möchte, was drin ist im eigenen Gartenboden, kann unter www.cuxin-dcm.de/bodentestaktion eine kostenfreie Analyse in Anspruch nehmen.

AUF INS GARTENJAHR

Mit sparsamer LED-Technik werden Bäume, Gehölze und Beete auch nach Einbruch der Dunkelheit zu einem Blickfang. Eine große Bandbreite an Lichtszenarien lassen sich beispielsweise mit Outdoorleuchten-Kollektionen wie FX Luminaire abdecken. Mit der Kombination aus Strahlern, Wegleuchten, flächigen Lichtquellen sowie Unterwasser- und Außenwandleuchten erhält jeder Garten eine eigene Atmosphäre. Informationen gibt es unter www.rainpro.de.

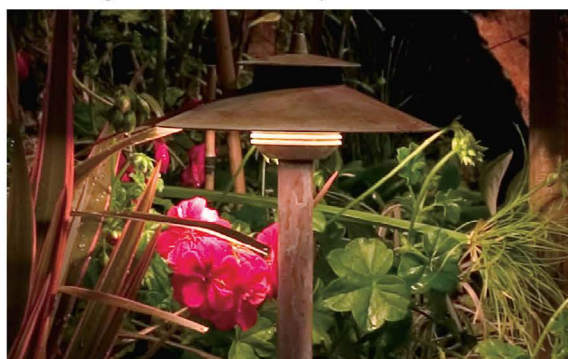


Foto: djid-k/www.rainpro.de



Fotos: djid-k/Lechuza



Von Lechuza etwa, bekannt als Hersteller formschöner Pflanzgefäße, gibt es speziell konzipierte Pflanzsubstrate, die den Pflanzen alle wichtigen Nährstoffe und ein optimiertes Luft-Wasser-Verhältnis liefern. Infos und Bestellmöglichkeiten findet man unter www.lechuza.com.

ZEHN TIPPS: BESSER SCHLAFEN UND FRISCH IN DEN FRÜHLING STARTEN



Die Ursachen für diese Frühjahrsmüdigkeit sind zwar noch nicht eindeutig geklärt, doch Fachleute nehmen an, dass unser Körper ein paar Wochen braucht, um sich an höhere Temperaturen und mehr Licht zu gewöhnen. Mit ein paar Tipps kann man aber etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun. Foto: djd/Informationsbüro Heilwasser/Olaf von Lieres - stock.adobe.com

djd). Im März und April fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos, manche leiden unter Kopfschmerzen oder Schwindel. Die Ursachen für diese Frühjahrsmüdigkeit sind zwar noch nicht eindeutig geklärt, doch Fachleute nehmen an, dass unser Körper ein paar Wochen braucht, um sich an höhere Temperaturen und mehr Licht zu gewöhnen. Auslöser ist vermutlich ein Ungleichgewicht zwischen den Hormonen Melatonin und Serotonin. Im Winter produziert der Körper mehr Melatonin, das für einen erholsamen Schlaf sorgt. Mehr Licht im Frühling kurbelt dagegen die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an, das uns aktiver macht und für gute Stimmung sorgt. Bis sich das richtig eingependelt hat, dauert es jedoch etwas. Auch der Blutdruck kann durch die bei wärmerem Wetter weiter gestellten Gefäße etwas sinken und damit Kopfschmerzen und Schwindel auslösen.

Besser schlafen mit mehr Magnesium

Wer Probleme mit Müdigkeit und Schlafstörungen hat, sollte auch auf ausreichend Magnesium achten. Das legt zumindest eine US-amerikanische Studie nahe. Die Langzeitstudie hat gezeigt, dass diejenigen, die mehr Magnesium aufnahmen, besser und länger schliefen als die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringerer Magnesiumzufuhr. Da ausreichend Magnesium sich Untersuchungen zufolge auch positiv auf Blutdruck, Migräne und Kopfschmerzen auswirken kann, lohnt es sich, bei Müdigkeit im Frühjahr für genügend Magnesium zu sorgen. Weil ausreichend trinken ebenfalls angeraten ist, empfehlen sich

magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer, die den wichtigen Mineralstoff völlig kalorienfrei liefern. Welche Heilwässer viel Magnesium enthalten, zeigt das Heilwasser-Verzeichnis auf www.heilwasser.com.

Zehn Tipps für besseren Schlaf gegen Frühjahrsmüdigkeit

1. Nicht am Tag schlafen.
2. Aktiv werden und sich häufig draußen bewegen.
3. Viel Sonne und Licht tanken, am besten zeitweise mit unbedeckter Haut und Augen.
4. Kreislauf anregen durch Wechselduschen und Sauna.
5. Viel frisches Gemüse und Obst essen für die optimale Versorgung mit Vitaminen und

Mineralstoffen.

6. Mindestens 1,5 Liter täglich trinken, am besten mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer mit viel Magnesium.
7. Auf ausreichend Magnesium achten. Empfohlen werden 300 mg Magnesium pro Tag für Frauen und 350 mg für Männer.
8. Für eine entspannte Nachtruhe von mindestens sieben Stunden sorgen.
9. Stress vermeiden und Entspannungstechniken lernen.
10. Abendliche Ablenkungen sowie blaues Licht von Bildschirmen vermeiden und entspannte Abendrituale einführen.



wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg



**Polizei
Baden-Württemberg**



Wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg IN DER PRAXISKLINIK

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

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheke@atos.de

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

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

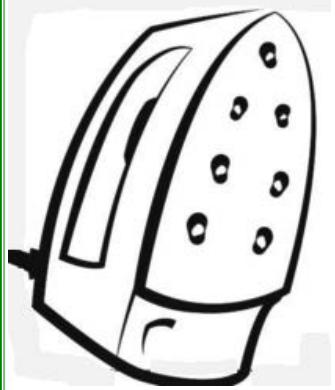


Abschlepp-& Bergungsdienst 24h Autoverwertung Bakarozos

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

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

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



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 Gesamtedaktion:

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen 8

69429 Unterdielbach

Tel.: 06271 9437533

eMail: c-itnews@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

CitexVerlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

eMail: c-itnews@t-online.de

Layout

werbenundhandeln

Rodenbach

www.werbenundhandeln.de

Druck

Schleunungsdruck

Marktheidenfeld

Titelbildrechte

Tim Reckmann / pixelio.de

Auflage

15.000 Exemplare

Verteilungsgebiet

Stadt + Land Heidelberg

einschl. Wiesloch

Verlag

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

Es gelten Anzeigenpreise lt. Preisliste

Nr. 28

Texte und Fotos stammen teilweise von

djd deutsche journalistendienste

GmbH&Co.KG

Unterdürrbacher Straße 8

D-97080 Würzburg

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

Pro-

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

Comp

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

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

28 Jahre Erfahrung



Foto: djd-k/Brillux

Wer an die Umrüstung seiner Heizung hin zu nachhaltigen Technologien wie einer Wärmepumpe denkt, kann die nötigen Vorkehrungen mit einer passenden Wärmedämmung schon jetzt treffen. „Moderne Wärmedämmverbund-Systeme (WDVS) bieten gerade in Kombination mit der Wärmepumpe wesentliche Vorteile“, so Albert Klein, Produktmanager WDVS bei Brillux. Unverzichtbar ist dabei die Expertise von Fachbetrieben: www.brillux.de/zuhause/fachbetriebsfinder.

Im Haus spielt die Luftqualität eine wichtige Rolle für die Wohngesundheit. Der Luftwechsel lässt sich über kontrollierte Lüftungsanlagen sicherstellen. Bei der Gebäudedämmung ist Polyurethan (PU) vorteilhaft, ein Hochleistungswerkstoff, der sich auch in hochsensiblen Bereichen wie der Medizintechnik bewährt hat. Unter www.puren.com/de/bauherren-wissen gibt es dazu viele weitere Informationen und eine kostenlose Ratgeberbroschüre. Die guten Eigenschaften werden auch durch eine Emissionsprüfung bescheinigt.



Foto: djd-k/puren

Rund ums Haus



Foto: djd-k/VDPM/Ms VectorPlus - stock.adobe.com

Für eine effiziente, energiesparende Wärmeversorgung im Zuhause kommt es auf einen sinnvollen Dreiklang an. „Effektiver Wärmeschutz, moderne Heizungstechnik und erneuerbare Energien bilden nach den Erkenntnissen der Wissenschaft eine untrennbare Einheit“, erklärt Antje Hannig, Geschäftsführerin im Verband für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM). Denn moderne Niedrigtemperatur-Systeme, wie zum Beispiel Wärmepumpen, lassen sich in älteren Gebäuden erst dann wirklich effizient betreiben, wenn gedämmte Außenwände die Wärme schützen und im Haus halten: www.waerme-schuetzen.de.



Foto: djd-k/KlB Klimateilblock

Sowohl große, bodentiefe Fensterflächen als auch eine durchgängig gestaltete Bodenfläche lassen Wohnbereich und Terrasse oder Balkon optisch verschmelzen. Für die Verlegung auf Innen- oder Außenflächen eignen sich keramische Fliesen besser als jeder andere Bodenbelag. Stilistisch bieten die aktuellen Kollektionen deutscher Markenhersteller eine große Vielfalt – von Naturholz- und Natursteindekoren über Beton- oder Terrazzo-Look bis hin zum Vintage-Look. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es Inspirationen.



Foto: djd-k/Deutsche-Fliese.de/Milleroy & Booh Fliesen

Einen positiven Einfluss auf das Raumklima kann der Einsatz massiver Leichtbetonsteine aus vulkanischen Rohstoffen wie Bims haben: Sie regulieren dank ihrer natürlichen Porosität den Feuchtegehalt und wirken so der Bildung von Schimmel entgegen. Aufgrund ihrer Masse besitzen sie auch eine hohe thermische Speichereffizienz. So lassen sich in Kombination mit dem richtigen Lüften eine konstante Raumtemperatur erreichen sowie Heizkosten einsparen: www.klb-klimateilblock.de.

Coaching kann auf vielfältige Weise unterstützen: Etwa im Bewerbungsverfahren durch Hilfe bei der Gestaltung der Bewerbungsunterlagen oder bei der Vorbereitung aufs Vorstellungsgespräch. Das Institut für Berufliche Bildung (IBB) bietet eine Reihe von Coachings zur Optimierung des beruflichen Profils an. Sie finden an einem der bundesweit über 1.000 Standorte oder online statt. Mehr Infos gibt es unter www.ibb.com.

Mit der Hinwendung zu diversen Bewerberpools ergeben sich auch für potenzielle Arbeitnehmer neue Perspektiven, vor allem für ältere Bewerber und Baby-Boomer. „Die aktuelle Entwicklung ist ein Zeichen für eine moderne, inklusive und zukunftsorientierte Arbeitswelt“, so Iwona Janas, Country Manager Deutschland der ManpowerGroup.



Foto: djd-k/Manpower Group

Eine Ausbildung etwa im Holzfachhandel schafft die Grundlage dafür, um nachhaltiges Bauen zum eigenen Beruf zu machen. „Mit rund 4.200 Auszubildenden in 900 Betrieben ist der Holzfachhandel flächendeckend präsent und deckt wohnortnah bei kurzen Wegen ein vielfältiges Angebot an Ausbildungs- und Qualifizierungswegen ab“, schildert Thomas Goebel, Geschäftsführer des Gesamtverbandes Deutscher Holzhandel e. V. Unter www.holzvomfach.de gibt es mehr Informationen.



Foto: did-k/Gesamtverband Deutscher Holzhandl



Foto: did-k/www.ibb.com/insta_photos - stock.adobe.com



Foto: did-k/Wings/BalanceFormCreative/Shutterstock

BILDUNG & BERUF

Im berufsbegleitenden Bachelor „New Work and Transformation Management“ bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, werden angehende Führungskräfte vorbereitet. Ziel ist es, qualifizierte Managerinnen und Manager für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt und des digitalen Wandels auszubilden. Infos: www.wings.de/newwork.

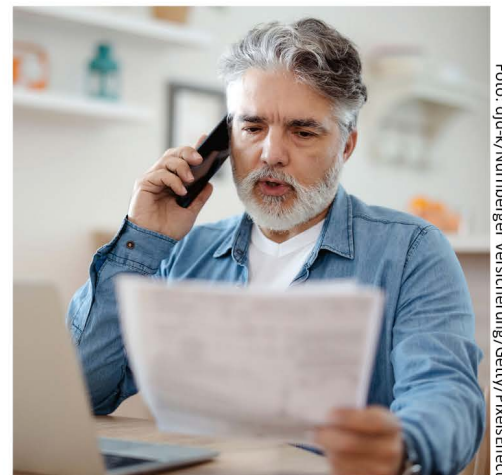


Foto: did-k/Nürnberg Versicherung/Getty/PixelsEffect

Idealerweise sollte das regelmäßige Vorlesen bis in die Grundschulzeit hinein zum Alltag gehören. Mit ein paar kleinen Techniken gelingt es auch unerfahrenen Eltern schnell, eine Geschichte besonders spannend oder lustig vorzulesen. Welche Kniffe das sind, stellt der Schauspieler und Synchronsprecher Charles Rettinghaus in fünf Videos unter www.studienkreis.de/leselust vor. Wenn in der Stimme Spannung und Lebendigkeit liegen, haben die Kinder Lust, weiter zuzuhören.



Foto: djd-k/Studienkreis/Bernd Beutmann

Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) kann man finanzielle Lücken bei anerkannter Berufsunfähigkeit durch eine Rente weitgehend schließen. Etwa ein Fünftel der Leistungsanträge werden von Versicherten nicht weiter verfolgt, weil der zu beantwortende Fragebogen sehr umfangreich ist. Bei der Nürnberger Versicherung können sich die Kunden in einem Telefoninterview den Leistungsantrag ausfüllen lassen: www.nuernberger.de.

Ein fester Termin für alle Musikinteressierten sind die Landshuter Hofmusiktage vom 2. bis 9. Juni 2024. Das Internationale Festival Alter Musik bietet die Möglichkeit, Musik aus Mittelalter, Renaissance und Barock in Räumen aus der Entstehungszeit zu erleben: Infos unter www.landshuter-hofmusiktage.de.



Foto: djd-k/Landshuter-Hofmusiktage/Comet Alliance

KUNST UND KULTUR ERLEBEN

Südwestlich von Nürnberg liegt an der Romantischen Straße eine Stadt voller Geschichte, Kunst und Festlichkeiten: Feuchtwangen, bekannt als Festspielstadt und für den Marktplatz, genannt „Festsaal Frankens“. Infos gibt es unter www.tourismus-feuchtwangen.de.



Foto: djd-k/TFeuchtwangen/Thomas Untel



Foto: djd-k/TFeuchtwangen/Andreas Strunz

Kulturelle Vielfalt, die einen aber nicht wie in der Großstadt „erschlägt“: Das malerische Karlstadt, 25 Kilometer nördlich von Würzburg inmitten des Fränkischen Weinlands gelegen, ist auch wegen seines kulturellen Lebens eine Reise wert: www.karlstadt.de.



Foto: djd-k/Stadt Karlstadt/Jürgen Müller

Die Ottobeurer Konzerte sind für Liebhaber hochkarätiger klassischer Musik ein fester Termin im sommerlichen Veranstaltungskalender. Im barocken Klangraum der Klosterbasilika gastieren im Juni, Juli und September 2024 wieder Spitzenensembles und international bekannte Dirigenten. Vladimir Jurowski (Bild) leitet als Chefdirigent das Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin beim ersten Ottobeurer Basilikakonzert 2024. Informationen gibt es unter www.ottobeuren.de.



Fotos: djd-k/Ottobeuren/Walter Engel/Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren/Peter Meisel

Der Ansbacher Hofastronom Simon Marius entdeckte die Jupitermonde gleichzeitig und völlig unabhängig von Galileo Galilei. Zu seinem 400. Todestag wird ein großes Jubiläumjahr gefeiert. Zu erleben sind Ausstellungen über die Astronomie früher und heute, Konzerte, Lesungen und eine Kindererlebnisführung als poetische Reise zu den Sternen. Das Programm gibt es unter www.tourismus-ansbach.de.



Fotos: djd-k/Stadt Ansbach/Florian Trykowski



Foto: djd-k/Stadt Ansbach/ImAlbright

Frühjahrsdüfte in der Brückenparfümerie

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

Gültigkeit bis
31.03.2021



Werner Kramer

PARFUMS

SIND SEINE LEIDENSCHAFT

KOMMEN SIE AUF EINE
ENTDECKUNGSREISE NACH HEIDELBERG
IN DIE BRÜCKENSTRASSE 23.
WERNER KRAMER, HEIDELBERGS DUFT-
EXPERTE UND PARFÜMEUR,
FINDET DAS RICHTIGE PARFUM FÜR SIE,
PASSEND ZU IHREM DUFTTYP.



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 aktuell neusten 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

www.brueckenparfuemerie.de

INFO