

# Heidelberger

Februar 2025  
29. Jahrgang

# JOURNAL

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

**IM FRÄNKISCHEN WEINLAND EINE  
AUSZEIT GENIESSEN**

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



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

---

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

# KULTUR- UND KREATIVWIRTSCHAFT: STABSSTELLE ZIEHT ZWISCHENBILANZ IM KONZEPTLADEN „HEARTWORK“

## Bewerbung für die letzte Projektphase bis 31. März möglich



Die aktuellen Mieter im Konzeptladen „HeartWork“ (von links): Silja Aebersold-Keles, Alexandre Micoulet, Seda Demir und Madiagne Diop. (Foto: Christian Buck)

Mit dem Projekt „HeartWork“ hat die Stadt Heidelberg eine Experimentierfläche in der Unteren Straße 2 geschaffen, in der aufstrebende Akteure aus der Kultur- und Kreativwirtschaft erste Erfahrungen im Einzelhandel sammeln können. Verschiedene Labels und Unternehmen können seit August 2024 ausprobieren, wie es ist, einen eigenen Laden in zentraler Lage zu haben. Nach der Hälfte des Projektzeitraums von einem Jahr zieht die Stabsstelle Kultur- und Kreativwirtschaft eine erste Zwischenbilanz.

Die Modelabels für Babys und Kinder „TaTa – kleine Liebingsachen“ und „We Are Philosophie“ haben nach der Projektteilnahme

im „HeartWork“ eine Teilfläche des Concept Stores angemietet und verkaufen dort erfolgreich ihre Produkte. Die Marke „Diop Garments“ ist derzeit zum dritten Mal in Folge mit dabei.

Mithilfe des direkten Kundenfeedbacks wurde das eigene Sortiment angepasst und erweitert, womit die Anzahl an Verkäufen kontinuierlich gesteigert werden konnte. Was die Teilnehmenden des Projekts jedoch auch feststellen: Nicht alle Produkte funktionieren im Einzelhandel und manchmal ist es auch eine größere Herausforderung, vor Ort präsent sein zu müssen. Diese gesammelten Erfahrungen sind für die Stadt Heidelberg von großer

Bedeutung, um daraus Erkenntnisse für die verbleibenden sechs Monate umzusetzen und die Unternehmen in ihrer Entwicklung beraten zu können. In dieser Woche sind drei neue Unternehmen in den Konzeptladen „HeartWork“ eingezogen: „&mia stories“ mit einem Sortiment aus schadstofffreien, nachhaltig produzierten Accessoires und Spielsachen für Kinder, das Modelabel „SAIS Fashion“, das bei der Herstellung ihrer Kleidung mit syrischen Geflüchteten zusammenarbeitet, sowie Alexandre Micoulet mit seinen handgefertigten Keramiken.

Bewerbungsphase für Anmietung ab Mai 2025 läuft

Wer einen Platz in der letzten Projektphase von Mai bis Juli 2025 ergattern möchte, hat dazu noch Gelegenheit. Bis zum 31. März 2025 können sich Interessierte bewerben. Weitere Informationen zur Anmeldung und den Voraussetzungen gibt es online unter [www.heidelberg.de/heartwork](http://www.heidelberg.de/heartwork).

Projekt ist Teil des Programms „Mittendrinnenstadt“

Organisiert wird das Projekt im Rahmen der „Mittendrinnenstadt“. Unter diesem Titel wird das Stadtzentrum von der Altstadt über Bergheim bis zum Hauptbahnhof bis 2025 mit einem Förderprogramm von 5,5 Millionen Euro gestärkt. Die Stadt investiert davon 1,4 Millionen Euro aus eigenen Mitteln. Weitere 4,1 Millionen Euro erhält sie als Bundesförderung aus dem Programm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ des Ministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen.

## Nachnutzung Airfield: Stadt Heidelberg schlägt vielfältig nutzbares Areal vor

### Gemeinderätliche Gremien beraten



Die Stadt Heidelberg stellt konkrete Pläne zur Nachnutzung des ehemaligen US-Flugplatzes Airfield vor. Das 15,6 Hektar große Areal soll durch die Umgestaltung nicht nur eine neue Identität bekommen, sondern auch seine Historie bewahren. Die Konversionsfläche soll zukünftig als wichtiger Bestandteil des Landwirtschaftsparks entwickelt werden. Der Entwurf des Nachnutzungskonzepts wurde ab Herbst 2023 erarbeitet und im Rahmen der Veranstaltung „Open Airfield“ im Juli 2024 der Öffentlichkeit vorgestellt. Rückmeldungen und Ergänzungen aus der Bürgerschaft wurden in das Konzept eingearbeitet.

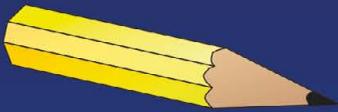
Das Nachnutzungskonzept sieht drei wesentliche Hauptnutzungen vor: Elemente des Landwirtschaftsparks, eine Veranstaltungsfläche und flexible Freizeitangebote.



# HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

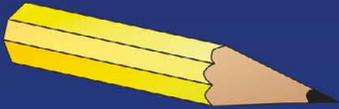
GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre  
Unterrichtserfahrung**

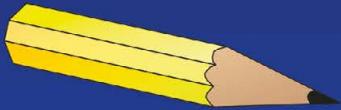


## NACHHILFE

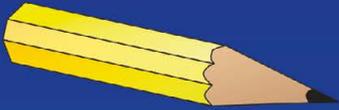
für alle Schulen und Klassen



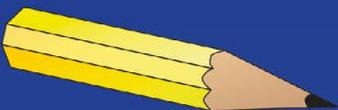
## FREMDSPRACHEN



## 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@heidelberg-paedagogium.de](mailto:kontakt@heidelberg-paedagogium.de)  
[www.heidelberg-paedagogium.de](http://www.heidelberg-paedagogium.de)

# SPORTEREIGNISSE 2025 FÜR FREIZEIT- UND WETTKAMPFSPORTLERINNEN UND -SPORTLER



„Sport im Park“ hält ab Anfang Mai wieder kostenlose Sportkurse in allen Stadtteilen bereit. Im vergangenen Jahr feierten Zumba-Fans Ende April den Auftakt der Reihe im Stadtteil Neuenheim auf der Grünfläche „Am Römerbad“. (Foto: Dittmer)

Sportlerinnen und Sportler sowie Sportfans können sich 2025 wieder auf zahlreiche Höhepunkte in Heidelberg freuen. Viele Veranstaltungen sind für Freizeit- und Leistungssportlerinnen und -sportler ebenso attraktiv wie für Zuschauerinnen und Zuschauer. Zu den Ausrichtern zählen die Stadt Heidelberg, der Sportkreis Heidelberg, die mehr als 120 Sportvereine und viele weitere Organisationen. Die Stadt fördert zahlreiche Veranstaltungen mit Zuschüssen oder über ihr Sportförderungsprogramm. Oberbürgermeister Eckart Würzner unterstützt viele Angebote als Schirmherr. Hier eine Auswahl an sportlichen Höhepunkten (Änderungen möglich):

## **ATOS Halbmarathon der TSG 78 Heidelberg (27. April)**

Der Halbmarathon bietet eine der anspruchsvollsten und schönsten Strecken Deutschlands: Rund 3.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden am Sonntag, 27. April 2025, an den Start gehen. Die Strecke führt durch die Hauptstraße, über die Alte Brücke, durch Neuenheim, über den Philosophenweg nach Ziegelhausen und Schlierbach. Am Schloss vorbei geht es zum Ziel auf dem Universitätsplatz. Etwa 350 Höhenmeter werden zurückgelegt. Für die Kleinsten gibt es den „DGZ Bambini-Lauf“ (1,2 Kilometer). Beim „Henkel Team-Lauf“ können Sportlerinnen und Sportlern ab zehn Jahre an den Start gehen (3,1 Kilometer). Mehr Infos und Anmeldung unter [atoshalbmarathon.tsg78-hd.de](http://atoshalbmarathon.tsg78-hd.de). Sport im Park: Auftaktveranstaltung (4. Mai) und wöchentliche Kurse (ab 5. Mai)

## **Gemeinsam in der Gruppe an der frischen**

Luft etwas Gutes für die Gesundheit und die Fitness tun: Das können Heidelbergerinnen und Heidelberger bei der fünften Edition von „Sport im Park“ – kostenlos und unter Anleitung professioneller Übungsleiterinnen und Übungsleiter: Zum Start findet am Sonntag, 4. Mai, ein Bewegungsfest auf der „alla hopp!“-Sportanlage in Kirchheim statt. Die wöchentlichen „Sport im Park“-Kurse starten

ab Montag, 5. Mai 2025: Stadt, Sportkreis und Sportvereine bieten sie montags bis sonntags auf Grün- und Parkflächen in allen Stadtteilen an. Weitere Infos und Anmeldung zum Newsletter online unter [www.heidelberg.de/sportimpark](http://www.heidelberg.de/sportimpark).

## **KiB Kinder-Olympiade (9. Mai)**

Das Netzwerk „Kinder in Bewegung“ (KiB) lädt alle Heidelberger Kindergärten am Freitag, 9. Mai 2025, zur Kinder-Olympiade nach Kirchheim ein. Bei der Sportveranstaltung können Kinder ihr motorisches Können unter Beweis stellen und dabei als Mannschaft Teamgeist und soziales Miteinander erfahren. Alle Kinder erhalten gemäß dem olympischen Gedanken „Dabei sein ist alles“ eine Medaille und eine Urkunde. Gleichzeitig werden auch die zehn besten Einzelergebnisse jeder teilnehmenden Kindertageseinrichtung als Mannschaftswertung zusammengezählt und so die „fitteste KiTa/KiGa“ ermittelt. Weitere Infos unter [www.kib-srn.de](http://www.kib-srn.de)

## **Heidelberger Ruderregatta (31. Mai/1. Juni)**

An der Ruderregatta des Heidelberger Regattaverbands e. V. beteiligen sich Jahr für Jahr Vereine und Rengemeinschaften aus Süddeutschland und dem europäischen Ausland. Am Samstag und Sonntag, 31. Mai und 1. Juni 2025, werden mehrere hundert Boote ins Wasser gelassen, um sich auf dem Neckar im Wettstreit zu messen. Die Strecken reichen von 350 bis 1.500 Metern. Meldeschluss ist am 1. Mai. Weitere Informationen gibt es online unter [www.regatta-hd.de](http://www.regatta-hd.de).

## **Heidelberg Rugby Junior & Girls Seven (28./29. Juni)**

Bei dem internationalen Siebener-Rugby-Turnier am Samstag und Sonntag, 28. und 29. Juni 2025, messen sich rund 20 Auswahlmannschaften der Jungen in der Altersklasse U16 und der Mädchen U18. Veranstalter ist der Rugby-Verband Baden-Württemberg mit Unterstützung der Stadt

Heidelberg und weiterer Partner. Es wird mit der Teilnahme von Teams unter anderem aus Südafrika, USA, Schweden, Kanada und vielen weiteren gerechnet. Mehr Infos folgen online unter [www.rbw-rugby.de](http://www.rbw-rugby.de) und [www.heidelberg7s.de](http://www.heidelberg7s.de).

## **Drachenboot-Cup (5. Juli)**

Der Wassersportclub 1931 Heidelberg-Neuenheim lädt am Samstag, 5. Juli 2025, ab circa 8.30 Uhr zum 18. Drachenboot-Cup auf dem Neckar ein. Drachenbootsport ist zugleich Wettkampfsport und Freizeitspaß: Bis zu 18 Sportlerinnen und Sportler, ein Steuermann/eine Steuerfrau sowie ein Taktgeber, der Trommler, sitzen beim Drachenboot-Cup bei Firmen-, Vereins- und Spaßmannschaften in einem Boot. Zum Paddeln wird ein Stechpaddel benutzt. Rund 250 Meter werden zurückgelegt. Weitere Infos online unter [www.drachenbootcup-hd.de](http://www.drachenbootcup-hd.de).

## **Deutsche Rollstuhlbasketballmeisterschaft der Damen (5./6. Juli)**

Im Rollstuhlbasketball spielen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Agilität und Präzision sind bei dieser Sportart von essenzieller Bedeutung. Der genutzte Rollstuhl ist speziell auf die Anforderungen des Sports ausgelegt. Somit ist er wendiger und zugleich stabiler als Alltagsrollstühle. Bei den Paralympics holte das Deutsche Nationalteam 2024 die Bronzemedaille. Bleibt abzuwarten, welches deutsche Team sich am Samstag und Sonntag, 5. und 6. Juli, durchsetzen wird.

## **Bahnstadtlauf (12. Juli)**

Einen Rundkurs durch den jüngsten Heidelberger Stadtteil absolvieren die Sportlerinnen und Sportler beim „Reischmann Bahnstadtlauf“ am Samstag, 12. Juli 2025. In Runden à 2,5 Kilometer geht es vom Start am Gadamerplatz aus – dort findet parallel auch das Sommerfest des Bahnstadtvereins statt – durch die Passivhaus-Siedlung. Neben den Hauptläufen über fünf und zehn Kilometer (ab 18.30 Uhr) werden auch ein Kinderlauf (1,1 Kilometer) und ein Schülerlauf (2,2 Kilometer) angeboten. Veranstalter ist der Heidelberger Turnverein 1846 e. V. Die Anmeldung ist online unter [www.bahnstadtlauf.de](http://www.bahnstadtlauf.de) möglich.

## **Heidelberg Triathlon (27. Juli)**

Schöne Aussichten und harte Anstiege: Über 1.200 Sportlerinnen und Sportler werden am Sonntag, 27. Juli 2025, die Herausforderung Heidelberg Triathlon in Angriff nehmen. Die Strecke zählt zu den attraktivsten Triathlon-Veranstaltungen in Deutschland. Der Wettbewerb startet östlich der Alten Brücke mit dem Schwimmen über 1,6 Kilometer im Neckar. Nach dem Wechsel auf der Neckarwiese an der Theodor-Heuss-Brücke auf das Rad sind 36 Kilometer und 400 Höhenmeter im Sattel zurückzulegen, ehe der Lauf über zehn Kilometer auf den Philosophenweg und zurück ins Ziel an der Neckarwiese ansteht. Viele Tausend Zuschauer feuern Jahr für Jahr die Athletinnen und Athleten an. Gestartet wird im Einzel oder in Staffeln. Die Anmeldung ist online unter [heidelberg-triathlon.de](http://heidelberg-triathlon.de) möglich. juniortriathlon.

# 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 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  $\pm 3$  dpt unabhängig voneinander \*2,1-fache Vergrößerung



### wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als eine Sonnenbrille

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

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

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

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

**Das wünscht Ihnen Ihr Augenoptikmeister Klaus Dieter Pajonk**



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

Gutes Sehen kann so angenehm sein

**Haus der Brille**

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

Damit wir fit bleiben und unsere Ziele erreichen, brauchen wir einen funktionierenden Stoffwechsel – und dafür wiederum einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Grundlage ist eine Ernährung mit viel Obst-, Gemüse- und Salat. In herausfordernden Situationen rät Ökotrophologin Tessa Lorenz zudem zur Nahrungsergänzung. So liefert etwa Basica Energie, basische Mineralstoffe und Zink für eine gute Säure-Basen-Balance sowie B-Vitamine und spezifische Nährstoffe für starke Nerven und viel Energie: [www.basica.com](http://www.basica.com).



Foto: did-k/medi

Chronische Venenleiden sind nicht heilbar, aber durch regelmäßiges Tragen von medizinischen rundgestrickten Kompressionsstrümpfen sehr gut therapierbar. Flachgestrickte Modelle für die Arme und Beine sind wichtiger Bestandteil der Therapie bei Lymph- und Lipödemerkrankungen. Die Strümpfe gibt es in Trendfarben für jeden Typ und Style. Die medizinischen Kompressionsstrümpfe mediven von medi etwa sind in vier Modefarben erhältlich – darunter die neuen Töne Lichtblau und Rostrot.



Foto: did-k/Zespri

Der neuseeländische Anbieter Zespri hat einige kreative Snack-Ideen entwickelt, die schnell zubereitet sind. Infos und Rezepte wie die „Herzhafte Kiwi-Burrata-Waffel“ findet man unter [www.zespri.com](http://www.zespri.com). Speziell die gelbe SunGold Kiwi punktet mit natürlicher Süße und mehr Vitamin C als die meisten anderen Früchte. Eine weitere Besonderheit: Die SunGold Kiwi hat eine dünne, glatte und essbare Schale.

# Fit ins neue Jahr

Ein drückender Schädel oder klopfende Schläfen – das kennt fast jeder, wie der Thomapyrin Kopfschmerz- & Migräne-Report zeigt. Zur Abhilfe greifen die meisten Betroffenen zu Schmerzmitteln. Eine gute Wahl können hier koffeinhaltige Schmerzmittelkombinationen sein, da Koffein sowohl wirkverstärkende wie auch wirkbeschleunigende Effekte zugeschrieben werden. Auch Stille, Ausruhen/Termine absagen und Dunkelheit werden als bewährte Maßnahmen genannt, um die Schmerztage zu reduzieren. Unter [www.kopfschmerzen.de](http://www.kopfschmerzen.de) gibt es mehr Infos und Tipps.



Foto: djd-k/www.sanofi.de/estradaanton - stock.adobe.com

Veggie-Power trägt nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern ist obendrein gut fürs Klima. Der Einstieg in eine pflanzenbetonte Küche ist einfach: Mit Rezepten für jeden Tag und den richtigen Tipps etwa von iglo gelingt das garantiert und sorgt für genussvolle Entdeckungen. Denn Möglichkeiten gibt es mehr als genug: Unter [www.iglo.de](http://www.iglo.de) etwa gibt es viele Tipps und Rezeptideen, beispielsweise für eine raffiniert gewürzte Reismudel-Bowl mit Erdnuss-Limetten-Sauce.



Foto: did-k/iglo/Annmaria Zinnau



Foto: djd-k/audibene/Getty Images/PaperKites

Schleichender Hörverlust kann schöne Momente trüben und Betroffene isoliert zurücklassen. Jetzt ist die Zeit, die Weichen für die Gesundheit neu zu stellen und mit neuer Lebensqualität ins Frühjahr zu starten: So lässt sich per einfachem Anruf eine unverbindliche Hörberatung vereinbaren, etwa unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de). Hörverlust ist zwar unumkehrbar, doch moderne Hörsysteme wie das audibene IX können selbst in schwierigen Situationen wie bei Hintergrundgeräuschen für kristallklares Hören sorgen. Sie sind technische ausgefeilte Minicomputer, die Musik, Telefonate und Fernsehen erleichtern – und von den Krankenkassen mit bis zu 1.500 Euro bezuschusst werden.

Foto: djd-k/Hörluchs Hearing/Oliver Pracht



Hörgeräte können zum modischen Statement werden und das persönliche Stilbewusstsein unterstreichen. Als Otoplastiken bezeichnet man die Verbindungsstücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik. Titan-Otoplastiken zeichnen sich neben Hygiene und Hautverträglichkeit dadurch aus, dass sie im Ohr angenehm und leicht zu tragen sind. Vom Anbieter Hörluchs gibt es nun die neue Kollektion „TITAN FASHION“. Sie vereint modernes, elegantes Design mit individueller Note. Infos gibt es unter [www.hoerluchs.com](http://www.hoerluchs.com).

Foto: djd-k/Rodenstock



67 Prozent der Menschen ab 16 Jahren in Deutschland sind Brillenträger – das macht in absoluten Zahlen 41,1 Millionen. Jeder dieser Menschen ist so einzigartig wie auch seine Augen. Doch bisher beruht die Anfertigung von Brillen auf nur vier Messwerten und einem Standard-Augenmodell, dass nur zu etwa zwei Prozent aller Brillenträger passt. Biometrische Brillengläser von Rodenstock sind dagegen exakt auf das Auge zugeschnitten. Dafür wird mit modernster Vermessungstechnologie ein exaktes Augenmodell errechnet, wonach die Brillengläser individuell gefertigt werden: [www.rodenstock.de](http://www.rodenstock.de).

Kinder wollen die Welt entdecken, wofür gute Augen wichtig sind. Doch Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt zu. Mit einer häufig verordneten Einstärkenbrille lässt sich die Kurzsichtigkeit zwar korrigieren, aber das weitere Fortschreiten nicht aufhalten. Hierfür gibt es nun nachhaltigere Lösungen, etwa Spezialbrillengläser wie das Myopieglas MyCon von Rodenstock. Durch eine veränderte Lichtstreuung kann es das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen: [www.rodenstock.de](http://www.rodenstock.de).



Foto: djd-k/Rodenstock

# gut hören & sehen

„Gute Hörlösungen werden immer gefragter“, erklärt Dr. Maren Stropahl, Leiterin der Audiologie des Unternehmens. „Am wichtigsten ist dabei das Sprachverständnis. Mit der bisherigen Hörgeräte-Technologie ist es für Betroffene oft schwierig, die Sprache aus den Umgebungsgeräuschen herauszufiltern“. Für eine Revolution im Bereich des Sprachverstehens sorgt künstliche Intelligenz (KI). Denn intelligente Hörsysteme wie das Phonak Audéo Sphere Infinio können die Hörsituation analysieren und Sprache effizient von Hintergrundgeräuschen trennen. So wird das Verstehen erleichtert und die Höranstrengung reduziert.



Foto: djd-k/Geers/Sonora

# +BLEIBEN ++SIE+ GESUND+

In Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an chronischer Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt. Die Betroffenen weisen häufig schwere Symptome wie Atemnot oder Leistungsschwäche auf. Wenn Medikamente dagegen nicht ausreichend wirken - man spricht dann von einer "therapieresistente" Herzinsuffizienz - kann ein kleines, Herzschrittmacher-artiges Gerät namens "Barostim" aus den USA helfen und unnötiges Leid lindern. Infos geben der Hausarzt oder der Kardiologe.



Foto: dj-d-k/CVRx/shevchukandrey - stock.adobe.com

In den kalten, dunklen Monaten sinkt die Lust auf sportliche Unternehmungen. Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten aber besonders auf einen aktiven Lebensstil achten, denn regelmäßige Bewegung hilft dabei, Gewicht und Blutzucker zu senken. Der smarte Sensor zur Zuckermessung Dexcom G7 beispielsweise kann hier im Alltag unterstützen. Intuitiv in Ampelfarben und auf einen Blick ist ablesbar, wie es um die Stoffwechseleinstellung steht. Mehr unter [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com). Mitunter reicht es schon, täglich einen kleinen Spaziergang zu unternehmen oder Besorgungen per Rad zu erledigen.

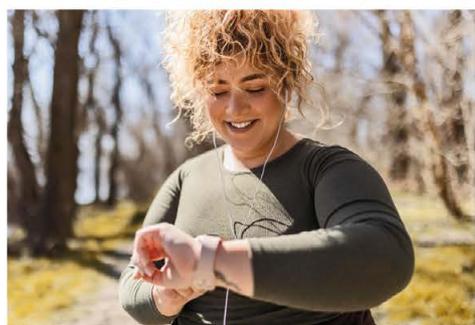


Foto: dj-d-k/Dexcom/Getty Images/Nastasic



Foto: dj-d-k/www.brustkrebs.de/Getty Images/andresr

Eine erfolgreiche Weiterentwicklung in der Behandlung von Brustkrebs sind Antikörper-Wirkstoff-Konjugate (ADC), mit denen auch bei fortgeschrittener Erkrankung Erfolge erzielt werden können. Für die Behandlung mit ADCs müssen die Krebszellen bestimmte Zielstrukturen aufweisen, damit das Medikament andocken und der eigentliche Wirkstoff in den Tumorzellen freigesetzt werden kann. Bereits geringe Mengen können für die Therapieentscheidung relevant sein. Die Andockstellen wie Rezeptoren oder auch Proteine werden über Gewebeproben nachgewiesen. Mehr Informationen gibt es unter [www.brustkrebs.de/her2](http://www.brustkrebs.de/her2).

Hörgeräte haben eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen. Heute sind sie nicht nur technisch ausgereift, sondern auch echte Lifestyle-Accessoires. Sie ermöglichen kristallklares Hören und bieten zusätzliche Funktionen wie Musikstreaming oder Telefonieren über die dazugehörige App. Das IX von audibene beispielsweise verbessert das Richtungshören deutlich, selbst wenn sich Gesprächspartner im Raum bewegen. Wichtig ist, das Hörvermögen regelmäßig prüfen zu lassen – denn je früher bei Bedarf eine Hörhilfe genutzt wird, desto besser der Erfolg. Unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) gibt es einen kostenlosen Hörtest beim Experten.



Foto: dj-d-k/audibene

Sport ist gesund. Das gilt auch für Menschen mit Diabetes Typ 1. Regelmäßiges Training trägt dazu bei, Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenerkrankungen oder diabetischen Fuß zu verhindern. Allerdings birgt Sport auch Risiken, wie Thomas Nowakowski aus Bautzen weiß: "Während des Trainings und danach kann es zu stark abfallenden Blutzuckerwerten kommen." Der 40-Jährige hat Diabetes Typ 1 und trägt ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM). Seine Erfahrung mit dem Eversense E3: "Das System warnt vor Hoch- oder Niedrigzucker per Signalton oder Vibration am Arm". Mehr unter [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de).



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

Reflux ist ein weitverbreitetes Problem. Um dem unangenehmen Sodbrennen vorzubeugen, bestehen verschiedene Möglichkeiten. Die Ernährungsgewohnheiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Wahl einer geeigneten Schlafposition. Das Liegen mit erhöhtem Oberkörper, etwa durch die Verwendung von zwei Kissen oder einem Lattenrost mit Reflux-Funktion, kann Entlastung bringen. Spezielle Lattenroste wie der MY 1300 R von Rummel Matratzen heben den Liegebereich leicht an, sodass die Magensäure daran gehindert werden kann, in die Speiseröhre zurückzufließen. Somit wird der Schlaf weniger gestört: [www.rummel-matratzen.de](http://www.rummel-matratzen.de).



Foto: dj-d-k/Rummel Matratzen

HERBST WINTER 2024



**KAMPMANN**  
VON KOPF BIS FUSS MANN



**E**S IST DIE LEIDENSCHAFT, DIE UNS ANTREIBT,  
DAS BESONDERE AUSFINDIG ZU MACHEN. UM  
KOLLEKTIONEN ZU ENTWICKELN, DIE DEN  
LEBENSSTIL DES MODERNEN MANNES REFLEK-  
TIEREN, DER SICH ZWISCHEN BÜRO, FREIZEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ANLÄSSEN BEWEGT.  
WIR FREUEN UNS, SIE IN HEIDELBERG ZU BEGRÜSSEN!

Andreas Kampmann



 **KAMPMANN**  
HEIDELBERG

[www.kampmann-heidelberg.de](http://www.kampmann-heidelberg.de)

Sofienstraße 25

69115 Heidelberg

T: +49 (6221) 905 900

Mail: [info@kampmann-heidelberg.de](mailto:info@kampmann-heidelberg.de)

Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 18 Uhr



Foto: djd-k/Touristinformation Stadt Weiden i.d.Obf./Frank Heuer

Die schicke Altstadt von Weiden in der Oberpfalz, die sich im Sommer in ein großes Outdoor-Wohnzimmer verwandelt, ist ein idealer Ort, um Land und Leute besser kennenzulernen. Neben traditionellen Gasthäusern gibt es in Weiden aber auch viel moderne Gastronomie. Zur regionalen Esskultur gehören nicht nur der Zoigl, ein untergäri- ges Bier, und Schmankerl wie das Kartoffelgericht Dotsch, ofenfrisches Schäufelr oder Oberpfälzer Karpfen. Viele Wirte servieren ihre Spezialitäten auch auf Geschirr der heimi- schen Porzellanhersteller Bauscher und Seltmann. Unter [www.weiden-tourismus.info](http://www.weiden-tourismus.info) gibt es Infos.



Foto: djd-k/KARGE Heumilch

Foto: djd-k/DJV/Deharde



Nachhaltig, regional, saisonal und am besten auch noch günstig: So soll die moderne Küche sein. Was liegt da näher, als sich die Zutaten direkt aus der umgebenden Natur zu holen? Der Wildpflanzenguide des Deutschen Jagdverbands – kostenloser Download unter [www.jagdverband.de](http://www.jagdverband.de) – stellt die wichtigsten vor und liefert gleich die passenden Rezepte dazu. Im Sommer haben Dost, Quendel, Franzosenkraut und Mädesüß Saison.



Foto: djd-k/DJV

Grundpfeiler der Heumilchwirtschaft ist die traditionelle Fütterungsweise der Kühe mit frischen Gräsern und Kräutern im Sommer und Heu im Winter. Die Wiesen werden zeitversetzt gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. An mindestens 120 Tagen im Jahr sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide für ausreichend Bewegung der Milchkuhe. Unter [www.heumilch.com](http://www.heumilch.com) erfährt man, welche Spezialitäten mit Heumilch hergestellt werden.

# Das schmeckt uns!

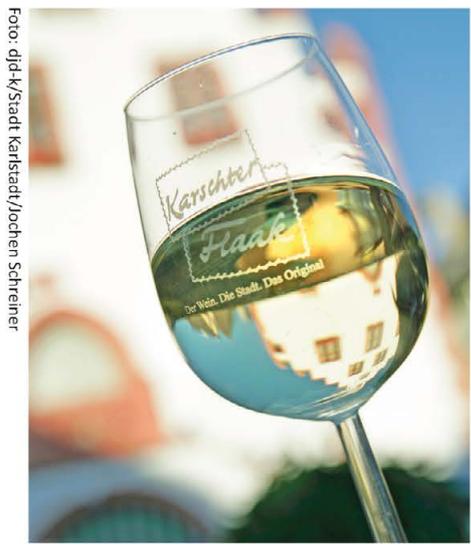


Foto: djd-k/Stadt Karlstadt/Jochen Schreiner

Eine der schönsten deutschen Weinregionen ist das Fränkische Weinland. Die herbstliche Zeit der Weinlese, des Federweißen, der urigen Heckenwirtschaften und traditionellen Wein- und Bremserfeste kann man besonders gut in und von Karlstadt aus genießen. Karlstadt verzaubert mit seiner Silhouette, den Toren und Türmen der Stadtbefestigung sowie den Bürgerhäusern mit ihren Fachwerkfassaden. 40 Info- tafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über ihre Geschichte bereit und können zu einem Stadtrundgang kombiniert werden. Mehr Infos gibt es unter [www.karlstadt.de](http://www.karlstadt.de).

Nach einem Spaziergang am Ostseestrand durch den Küstenwald kehren Urlauber mit gesundem Appetit nach Graal-Müritz zurück. In beiden Ortsteilen des mecklenburgischen Ostseeheilbades östlich von Rostock findet man kleine Restaurants ebenso wie das Fischbrötchen auf die Hand mit ofenfrischem Räucherfisch – eine echte Delikatesse. Und zum Sundowner trifft man sich in einer Strandbar mit Blick aufs Meer. So wird der Urlaub zur kulinarischen Verwöhnung: [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de).



Foto: djd-k/www.graal-mueritz.de



Knackige Gemüse-mischungen, knusprige Gemüsestäbchen oder leckeres Rahmgemüse laden zum Ausprobieren und Entdecken ein. Veggie-Power trägt nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern ist obendrein gut fürs Klima. Der Einstieg in eine pflanzenbetonte Küche ist einfach: Mit Rezepten für jeden Tag und den richtigen Tipps etwa von iglo gelingt das garantiert und sorgt für genussvolle Entdeckungen. Unter [www.iglo.de](http://www.iglo.de) gibt es viele Tipps und Rezeptideen.

Foto: djd-k/Alpenrose Labessenz/Getty Images/milan2099



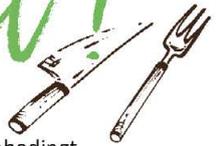
Flammkuchen gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten, doch die traditionelle Version bleibt mit Sauerrahm, Zwiebeln und Speck belegt. Das gibt es jetzt auch fleischlos: Vegane Schinkenwürfel wie die von Billie Green liefern einen würzig-salzigen, rauchigen Geschmack. Das Rezept findet sich unter [www.billie-green.com/de/](http://www.billie-green.com/de/).



Foto: djd-k/impact

Zu etwas ganz Besonderem werden winterliche, süße Versuchungen mit selbst gemachtem Frischkäse. Die Herstellung in der heimischen Küche ist ganz einfach: Man benötigt nur zwei Grundzutaten, Milch und Alpenrose Käselab 2%. Die Milch wird auf ca. 30 Grad erwärmt und mit dem Lab versetzt. Tolle Rezepte und mehr Infos zur Frischkäseherstellung gibt es unter [www.alpenrose-kaeselab.de](http://www.alpenrose-kaeselab.de).

# Guten Appetit!



Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sind nicht unbedingt unerwünschte Folgen des Alters: Sie können auch auf einen Vitamin-B12-Mangel hinweisen, der mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Magen-Darm-Störungen oder Medikamente wie Metformin und Säureblocker können die Aufnahme des Vitamins in den Körper beeinträchtigen. Eine Therapie des Mangels mit 1.000 Mikrogramm Vitamin B12, wie in B12 Ankermann, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann helfen, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

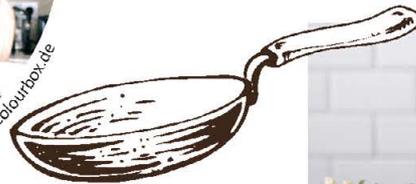


Foto: djd-k/Mouton Cadet

Kaum eine andere Region steht so für feine Rotweine wie Bordeaux im Südwesten Frankreichs. Der lehmig-kalkige Boden verleiht etwa dem zertifizierten Rotwein Mouton Cadet Red 2022 von Baron Philippe de Rothschild, der in Supermärkten und dem örtlichen Fachhandel erhältlich ist, eine fruchtige und runde Note.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/colourbox.de



Zuhause lässt sich Popcorn schnell und einfach selbst zubereiten – und mit weiteren Zutaten in einen außergewöhnlichen Snack verwandeln. Popcornmais aus den USA eignet sich dabei besonders gut, da er ohne Gentechnik produziert wird, vielseitig einsetzbar ist und wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe und Antioxidantien enthält. Unter [www.popcorn.org](http://www.popcorn.org) finden sich zahlreiche Rezepte, wie sich amerikanisches Popcorn süß oder herzhaft „pimpen“ lässt.



Foto: djd-k/The Popcorn Board

# IM FRÄNKISCHEN WEINLAND EINE AUSZEIT GENIEßEN RESTURLAUB UND 58-EURO-TICKET: EIN REISE INS IDYLLISCHE KARLSTADT AM MAIN



Hoch über dem Main befindet sich im Stadtteil Stetten der Aussichtspunkt „terroir f“, von hier aus geht der Blick weit ins idyllische Fränkische Weinland. Foto: djd/Stadt Karlstadt/Jürgen Müller

djd). Bei einem erholsamen Kurzurlaub in heimischen Gefilden kann man am besten dem Alltagsstress entfliehen. Viele Menschen haben beispielsweise noch Resturlaub aus dem vergangenen Jahr - dieser lässt sich perfekt nutzen, um eine deutsche Region zu erkunden. Wie wäre es etwa mit einer entspannten Reise ins idyllische Karlstadt am Main? 25 Kilometer nördlich von Würzburg liegt es inmitten der sanften und abwechslungsreichen Hügellandschaft des Fränkischen Weinlands. Mit dem praktischen 58-Euro-Ticket kann man das Städtchen bequem und günstig mit der Bahn über den Knotenpunkt Würzburg erreichen. Alle Informationen, auch zu Unterkunftsmöglichkeiten, gastronomischen Angeboten, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten gibt es unter [www.karlstadt.de](http://www.karlstadt.de) und bei der Tourist-Information im Herzen der Stadt.

Rundgang: Historische Altstadt mit dem „stummen Stadtführer“ individuell entdecken

Die historische Altstadt von Karlstadt sollte man bei einem Rundgang durch die malerischen Straßen und Gassen erkunden. Dabei gibt es mittelalterliche Häuser mit ihren Fachwerkfassaden aus der Renaissance zu entdecken. Zu den Highlights gehören die romanisch-gotische Stadtpfarrkirche, das Historische Rathaus und die Tore und Türme der Stadtbefestigung. Der Rundgang kann ganz individuell und mit einem „stummen Stadtführer“ gestaltet werden: 40 Infotafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über die Geschichte des jeweiligen Bauwerks bereit und können zu einer Stadtführung kombiniert werden. Dazu muss man nur der Nummerierung im Stadtplan folgen. Mehr Infos in Form einer Audio-Führung gibt es zudem, wenn man den QR-Code auf den Tafeln öffnet.

Museum, Aussichtspunkt „terroir f“ und jüdische Spuren in Laudenbach: Sehenswertes in und um Karlstadt

Ab April kann man wieder das Museum Karlstadt besichtigen, es lenkt die Aufmerksamkeit sowohl auf die Geschichte der Stadt als auch auf die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und religiösen Umbrüche, die durch die ausgestellten Kunstwerke dokumentiert werden. In der Weinlage Stettener Stein im südlichen Karlstadter Stadtteil Stetten befindet sich 130 Meter über dem Main der Aussichtspunkt „terroir f“. Der Panoramablick reicht bis nach Würzburg und weit in den Spessart hinein. Ebenfalls in Stetten gibt es keltische Hügelgräber, sie stammen aus der Zeit vor rund 3.500 Jahren, als bronzezeitliche Keltengruppen dort siedelten. Ein besonderer Rundgang führt in den Stadtteil Laudenbach, hier kann man Spuren der reichen jüdischen Geschichte entdecken. Eine Audioführung erzählt anhand einer Kurzgeschichte vom Alltag und den religiösen Ritualen der jüdischen Familie Berney.



Anstoßen mit einem guten Gläschen Frankenwein: Wer ins Fränkische Weinland reist, sollte sich die Zeit für diesen genussvollen Moment nehmen.



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>

# wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Anzeige



**Polizei  
Baden-Württemberg**

## ATOS-APOTHEKE IN DER PRAXISKLINIK

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

[www.atos-apotheke.de](http://www.atos-apotheke.de)

e-mail: [apotheke@atos.de](mailto:apotheke@atos.de)

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

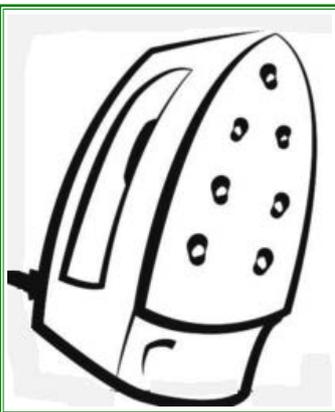
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
<b>Frauenärztlicher Notfalldienst</b>	
<b>Klinik St. Elisabeth</b>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

## Abschlepp- & Bergungsdienst 24h Autoverwertung Bakarozos

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

## Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

PRev HD-Mitte	06221/99-1700	Pp 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 Neulüßheim	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 Gesamtdredaktion:

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

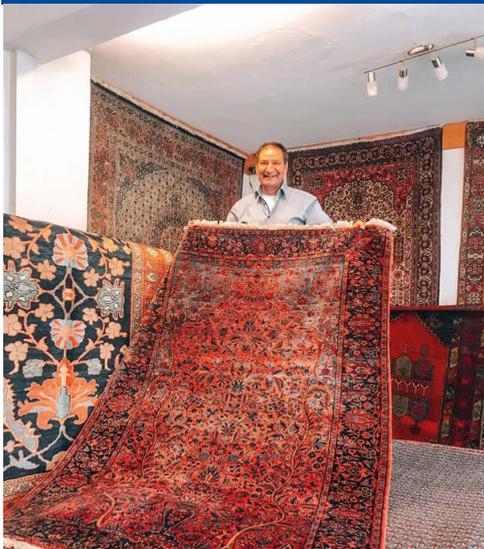
Unterdürrbacher Straße 8

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](http://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

# Pro-

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

# Comp

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

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

## 28 Jahre Erfahrung

# +GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Probiotika sind eine super Sache für die Darmgesundheit. Aber auch die sekundären Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse haben positiven Einfluss. Sie können prebiotisch, antioxidativ sowie entzündlich wirken und die Darmbarriere stärken. Besonders gute Effekte haben in Studien Zitrusflavonoide gezeigt, wie Hesperidin und Naringin aus Orangen. Sinnvoll zur kurmäßigen Unterstützung der Darmflora sind daher Präparate, in denen Milchsäurebakterien (Probiotika) mit sekundären Pflanzenstoffen kombiniert sind, wie in Darmflora plus select complex: [www.wolz.de](http://www.wolz.de).



Foto: djid-k/Dr. Wolz/Strelciuc - stock.adobe.com

Mittelohrentzündungen kommen vor allem bei Kindern häufig vor, weil ihre Ohrtrompete noch kurz ist und Krankheitserreger leicht ins Ohr eindringen können. Eine Behandlung mit Antibiotika ist laut aktueller Studienlage aber meist nicht erforderlich und hat oft Nebenwirkungen wie Durchfall, Ausschlag und eine gestörte Darmflora. Es ist daher sinnvoll, frühzeitig auf naturheilkundliche Behandlung mit Homöopathie zu setzen. So kann etwa Otofren von Pflüger die Genesung gezielt unterstützen und sowohl alleinig als auch in Kombination mit weiteren Arzneimitteln eingesetzt werden. Unter [www.otofren.de](http://www.otofren.de) gibt es Informationen.



Foto: djid-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/sayildiz



Foto: djid-k/Cooper-Vision/New Africa - stock.adobe.com

Schlechtes Sehen kann dazu führen, dass Kinder den Anschluss im Schulunterricht verlieren und im Straßenverkehr stärker gefährdet sind. Da zudem Kurzsichtigkeit bei den Jüngsten besonders schnell fortschreitet, ist frühes Handeln gefragt. Neben speziellen Brillengläsern, die dies verhindern, sind Einmalkontaktlinsen wie die MiSight 1 day mit Dual-Focus Design eine gute Option. Sie können die Zunahme von Kurzsichtigkeit hemmen und schränken die Kinder im Alltag nicht ein. Alle Infos gibt es unter [coopervision.de/misight-fuer-ihre-kind](http://coopervision.de/misight-fuer-ihre-kind).

Wenn bei Frauen die Menstruation einsetzt, leiden bis zu 70 Prozent unter Beschwerden. Weit oben auf der Liste stehen Schmerzen und Krämpfe im Unterleib. Viele Frauen setzen auf Schmerzmittel wie Buscopan Plus – neu: auch in Pink im Schmerzregal in der Apotheke – ein Mittel zur Verfügung, dessen krampflösender Wirkstoff Butylscopolamin direkt an der Gebärmutter ansetzt. In Kombination mit Paracetamol können die Beschwerden effektiv gelindert werden. Auch Wärme und leichte Bewegung tun gut. Unter [www.buscopan.de](http://www.buscopan.de) gibt es Tipps.



Foto: djid-k/Buscopan/Getty Images/fizkes

Seit 2022 ist die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland laut Statista wieder steigend. Daher stellt sich die Frage, wie es um die Aufklärung zur Verhinderung ungewollter Schwangerschaften nach ungeschütztem Sex oder einer Verhütungspanne steht. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag von Perrigo, Hersteller der Notfallverhütungsmittel Ulipristalacetat und Levonorgestrel, kam dabei heraus: Nur 29 Prozent war die Pille Danach bekannt. Bedenklich ist zudem, dass fast 49 Prozent der Befragten die Pille Danach als Abtreibungspille einordnen. Richtig ist aber, sie bewirkt nicht etwa eine Abstoßung der befruchteten Eizelle, sondern verhindert eine Schwangerschaft durch Verschiebung des Eisprungs: [www.nurwennichesweiss.de](http://www.nurwennichesweiss.de).



Foto: djid-k/www.perrigo.de/Getty Images/silverblack

Zuverlässiges Hören ist für zahlreiche Sportarten wichtig, um Warnungen nicht zu verpassen oder im Teamsport Zurufe und Absprachen zu verstehen. Doch wie funktioniert das bei Hörverlust? Die gute Nachricht: Mit modernen Hörgeräten sind fast alle Trainings problemlos möglich. Hörsysteme wie das neue audibene IX heben Stimmen hervor und reduzieren Hintergrundgeräusche. Die Geräte sollten für optimales Verstehen stets regelmäßig und richtig getragen werden. Dafür ist eine fachkundige Beratung wichtig – zu finden etwa unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de).



Foto: djid-k/audibene

In Werfenweng finden Familien ideale Bedingungen für den Winterurlaub: Ski- und Snowboard-Abenteuer für die Jüngeren und Entspannung auf und neben den Pisten für die Großen. Der Ort im Salzburger Land ist durch seine nachhaltige Mobilitätspolitik bequem mit der Bahn erreichbar, dazu erleichtern kostenlose Skibusse und das W<sup>3</sup>-Shuttle den Weg zu den Bergbahnen. Unter [www.werfenweng.eu](http://www.werfenweng.eu) gibt es weitere Infos. Mitten im Skigebiet liegt auch die neue „Minimal:ist“-Hütte von Weltrekordhalter Jakob Herrmann, der dort regionalen Bio-Gerichte für unter zehn Euro anbietet.



Foto: djd-k/Tourismusverband Werfenweng/c. Scharnier



Zwischen Neckar und Odenwald erstrecken sich Fern- und Rundwanderwege, auf denen Aktivurlauber Land und Leute kennenlernen oder in die Geschichte reisen können. Der Qualitätsweg Neckarsteig von Heidelberg bis Bad Wimpfen führt oberhalb des Flusses durch den Odenwald. Zu den Sehenswürdigkeiten am Wegesrand zählen historische Fachwerkstädte, Schlösser und Burgen, aber auch Naturschätze wie die Margaretschlucht: [www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de)

In geselliger Stimmung bei einem Glas Wein mitten in der Natur Tipps für die nächste Wanderung bekommen: Dank der mobilen Tourist-Information ist dieses Vergnügen in der Tourismusregion Marbach-Bottwartal, weit entfernt von der baden-württembergischen Landeshauptstadt Stuttgart, längst kein Wunschtraum mehr. Das pfiffige Elektrofahrzeug bringt Informationen, Ideen und Geheimtipps genau dorthin, wo bei Urlaubern und Ausflüglern Fragen zur Region entstehen: [www.marbach-bottwartal.de](http://www.marbach-bottwartal.de).



Fotos: djd-k/TG Marbach-Bottwartal/Stuttgart-Marketing

# Schönen Urlaub!

Ganz im Westen Deutschlands bieten gut ausgebaute Radwege die Möglichkeit zum Aktivurlaub in idyllischer Landschaft. Vor allem entlang des Rheins erfreuen sich diese großer Beliebtheit. Der gut ausgeschilderte Hanseeradweg bringt Radfahrer über mehr als 450 Kilometer durch fünf deutsche Hansestädte von Neuss bis Emmerich am Rhein, von wo aus die Route weiter in die Niederlande führt. Unter [www.niederrhein-tourismus.de](http://www.niederrhein-tourismus.de) findet man viele Infos.



Foto: djd-k/www.niederrhein-tourismus.de/Patrick Gawandtk

Moderne Skigebiete müssen den Spagat schaffen zwischen Schneesicherheit und Attraktionen für ihre Gäste auf der einen und ökologischen Begleitmaßnahmen auf der anderen Seite. Das österreichische Skigebiet Großarl (Ski amadé) hat auf diese Anforderungen reagiert. Die Verantwortlichen investierten in eine moderne 10er-Kabinenbahn auf das Gipfelplateau des Kieserls, in zusätzliche Pisten und ein neues Gipfelrestaurant mit einem schönen 360° Panoramablick. Gleichzeitig wurden aber auch neue Lebensräume für Tiere und Pflanzen geschaffen. Unter [www.grossarlal.info](http://www.grossarlal.info) gibt es einen jederzeit aktuellen Ski- und Pistenstatus mit Schneebericht.



Foto: djd-k/Tourismusverband Großarl/Lorenz Masser

**BREAKING NEWS**

**INTERESTING FACT**

**DID YOU KNOW?**

Wie Teachtoday, eine Initiative der Deutschen Telekom, erklärt, spricht man von Desinformation und Fake News, wenn falsche oder irreführende Informationen absichtlich verbreitet werden mit dem Ziel, anderen zu schaden und sie zu verunsichern. Mithilfe von KI lassen sich Fake News in so großer Vielzahl erstellen wie noch nie. Beim Erkennen hilft das PLURV-Modell: Unter [www.teachtoday.de](http://www.teachtoday.de) gibt es Beispiele für die einzelnen Buchstaben und eine Checkliste mit Tipps und Tricks.

Fotos: dj-d-k/EduAct Agency GmbH



Digitale Kompetenzen sind heutzutage unerlässlich, wie Nicolas Colman (Bild), Bildungsexperte und Gründer der gemeinnützigen Organisation Zukunft Digitale Bildung, in seinem Buch „Digitale Bildung: Und was Deutschland jetzt dringend angehen muss“ schreibt. Es sei wichtig, dass Eltern sich Zeit nehmen und das Kind begleiten. Auch sollten sie den Umgang mit KI erlauben und Kinder dazu ermutigen, diese kritisch zu hinterfragen.



# Bildung: JETZT!

Foto: dj-d-k/Panke Sprachreisen



Abenteuer Ausland: Veranstalter wie Panke Sprachreisen legen großen Wert darauf, Jugendliche während Fernsprachreisen nur bei wichtigen Themen außerhalb des Programms zu unterstützen. Den Großteil des Alltags bewältigen sie selbst. Das steigert das Selbstbewusstsein. Das Leben bei einer Gastfamilie gewährt Einblick in fremde Traditionen, was den Horizont erweitert. Zudem bieten Freizeitaktivitäten die Möglichkeit, internationale Freundschaften zu schließen. Wie eine Sprachreise abläuft, kann man unter [www.panke-sprachreisen.de](http://www.panke-sprachreisen.de) nachlesen. Wichtig ist, auf einen Veranstalter zu setzen, der Qualität nachweisen kann.



Als erstes stationäres Nachhilfe-Institut bringt die Schülerhilfe jetzt eine eigene KI-Lernassistentin namens Kira heraus. Diese ersetzt keinen Lehrer, sondern sie beantwortet im Online-LernCenter via Chat Fragen zu Mathe, Deutsch, Englisch und Co. Unter [www.schuelerhilfe.de/ki/](http://www.schuelerhilfe.de/ki/) bekommen Interessierte weitere Informationen.

Das Bayerische Hochschulinnovationsgesetz ermöglicht die Promotionsvergaben an Hochschulen für angewandte Wissenschaften; ein Privileg, das zuvor nur Universitäten zugestanden wurde. Die Promotion ist ein erster entscheidender Schritt zur Karriere mit dem Dokortitel wie eine HAW-Professur. Die HS Coburg bietet gleich zwei Zentren dafür: „Analytics4Health“ und „Nachhaltige und Intelligente Systeme (NISys)“. Infos: [www.hs-coburg.de](http://www.hs-coburg.de).



Foto: dj-d-k/Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

# Winterdüfte in der Brückenparfümerie

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



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.

## Stellenangebot:

Wir suchen ab sofort:

Kosmetikerin  
med. Fusspflegerin  
Nagelstyling  
Tattoo-Entfernung

Brückenparfümerie  
69120 Heidelberg  
Brückenstr. 23  
Tel. 06221 - 40 96 17

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.brueckenparfumerie.de](http://www.brueckenparfumerie.de)  