

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

HEIDELBERGER WIRTSCHAFTSSIEGEL AN HTE GMBH VERLIEHEN Seit 25 Jahren Spitzenleistungen als Weltmarktführer für Katalysatortechnik



Oberbürgermeister Eckart Würzner (3.v.l.) überreichte im Beisein von Marc Massoth, Leiter des Amtes für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft, sowie Jan Kotulla von der Wirtschaftsförderung das Heidelberger Wirtschaftssiegel an Dr. Stefan Altwasser (v.l.) und Dr. Wolfram Stichert von hte. (Foto: hte GmbH)

Die hte GmbH ist mit dem Wirtschaftssiegel der Stadt Heidelberg ausgezeichnet worden. Das Unternehmen zeigt bereits seit 25 Jahren Spitzenleistungen als Weltmarktführer im Bereich Katalysatortechnik. Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner besuchte die hte GmbH und erhielt dabei Einblicke in die innovativen Lösungen. Das Unternehmen sorgt mit seinen Forschungs- und Entwicklungsangeboten dafür, chemische Prozesse zu optimieren und somit Ressourcen effizienter zu nutzen.

Geschäftsführer Dr. Wolfram Stichert und Chief Business Officer Dr. Stefan Altwasser begleiteten den Oberbürgermeister und Vertreter des Amtes für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft bei einer Labortour. Dabei wurden die neuesten Entwicklungen in den Bereichen Batterieforschung, Elektrolyse und Kohlenstoffmanagement vorgestellt. Die Gäste zeigten sich beeindruckt von der hochmodernen Laborausstattung für Tests sowie den Projekten in der Werkstatt. Dort werden maßgeschneiderte Lösungen für die Kunden der hte GmbH auf der ganzen Welt gebaut.

"Mit den Lösungen in den Bereichen Elektrolyse, Batterietechnik und Digitalisierung gestaltet die hte GmbH aktiv die Zukunft mit. Damit leistet hte einen wertvollen Beitrag zu Energieversorgung und -sicherheit, Nachhaltigkeit und Klimaschutz", erklärte der Oberbürgermeister. Er stellte fest: "Hier wird Zukunft entwickelt." Mut, Neugier und Wissen seien die Triebfedern für Innovation – und das spüre man in jedem Detail. Mit den im Pfaffengrund entwickelten Lösungen und mehr als 400 engagierten Mitarbeitenden habe sich hte weltweit einen exzellenten Ruf erarbeitet,

freute sich Eckart Würzner bei der Verleihung des Wirtschaftssiegels.

Wirtschaftssiegel als Wertschätzung für den Wirtschaftsstandort Heidelberg

Die Heidelberger Wirtschaft ist vielfältig und trägt einen enormen Teil zum Wohlstand der Stadt bei. Starke mittelständische Unternehmen, innovative Betriebe, dynamische Start-ups und "Hidden Champions" zeichnen den Wirtschaftsstandort aus. Um diese Vielfalt wertzuschätzen, verleiht die Stadt Heidelberg das "Heidelberger Wirtschaftssiegel". Entwickelt wurde es vom Amt für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft. Zuvor wurden bereits die Heidelberger Volksbank sowie die Unternehmen Rehamed Heidelberg, Epple und ABB Stotz-Kontakt mit der Auszeichnung geehrt.

Das "Heidelberger Wirtschaftssiegel" wird an Unternehmen verliehen, die beispielsweise einen besonderen Beitrag zur Heidelberger Wirtschaftskraft leisten, Mut und Weitblick beweisen, Arbeits- und Ausbildungsplätze sichern oder sich durch gesellschaftliches Engagement hervortun. Die Auszeichnung besteht aus einer gerahmten Urkunde mit einem individuellen Text.

Glockenspiel am Heidelberger Rathaus wurde saniert



Das alte Lochband des Glockenspiels Früher brachte die Lochbandsteuerung die Glocken zum Klingeln (Foto: Stadt Heidelberg)

Das Glockenspiel am Heidelberger Rathaus – ein klangvolles Wahrzeichen der Stadt und ein Stück lebendige Geschichte – wurde saniert. Die 26 aus feiner Bronze gegossenen Glocken, die im Jahr 1961 von der renommierten Heidelberger Glockengießerei Schilling gefertigt wurden, bezaubern seit mehr als sechs Jahrzehnten mit ihrem einzigartigen Klang. Doch um diese musikalische Magie zu bewahren, bedurfte es dringend einer Erneuerung der automatischen Steuerung. Die bisherige Steuerung, eingeführt in den 1990er Jahren, ist durch einen technischen Defekt nicht mehr einsatzfähig und Ersatzteile für das betagte System sind nicht mehr verfügbar.

Heidelberger Glockenspiel – ein akustisches Wahrzeichen

Das Glockenspiel auf dem Rathausturm wurde am 10. Dezember 1961 feierlich eingeweiht und bietet der Altstadt seither dreimal täglich ein dreiminütiges musikalisches Intermezzo. Jeweils um 11.55 Uhr, 15.55 Uhr und 18.55 Uhr, also kurz vor dem Glockenschlag der Kirchen, spielt es Musikstücke und Volkslieder, die entsprechend den Jahreszeiten wechseln. Die größte Glocke, die mit 60 Kilogramm Gewicht das Fundament der Melodien bildet, und die kleineren Glocken, die ihr fein abgestimmt folgen, erzeugen eine harmonische Tonfolge.



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

Über 50 Jahre Unterrichtserfahrung



- 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

Hospital-Gelände: Wilson-Theater erwacht zu neuem Leben Neues "Rohrbacher Kulturhaus" geht in Betrieb



Freude bei allen Beteiligten: Das ehemalige Wilson-Theater auf dem Hospitalgelände verwandelt sich als "Rohrbacher Kulturhaus" zu einem neuen Veranstaltungsort mit vielen Angeboten für Jung und Alt. (v.l.n.r.: Bernd Knauber, Konstantin Waldherr (beide Stadtteilverein Rohrbach e.V.), erster Bürgermeister Jürgen Odszuck und Leiter des Hochbauamtes Harald Heußer) (Foto: Rothe)

Ein Zuhause zu haben, ist das größte Glück

SOS-Kinderdorf hilft belasteten Eitern dabei, die Bindung zu ihren Kindern zu stärken. Weil jeder eine Familie braucht.

www.sos-kinderdorf.de

Ein historisches Gebäude erwacht zu neuem Leben: Das ehemalige Wilson-Theater, einst eine Exerzierhalle aus dem Jahr 1930 und später von den US-Streitkräften als Theater genutzt, wird zur kulturellen Mitte des Quartiers. Nach einer Sanierung durch das Hochbauamt der Stadt Heidelberg erstrahlt das denkmalgeschützte Gebäude in neuem Glanz – ausgestattet mit moderner Versorgungsinfrastruktur und bereit für eine vielfältige Nutzung. Mit den abgeschlossenen Arbeiten ist das Theater nun bestens für die Zukunft gerüstet und kann wieder als kultureller Veranstaltungsort genutzt werden.

"Durch die umfassende Sanierung des denkmalgeschützten Wilson-Theaters wurde das Gebäude baulich und technisch auf den neuesten Stand gebracht. Moderne Versorgungsinfrastruktur, erneuerte Sicherheitstechnik und angepasste Veranstaltungsräume ermöglichen eine vielseitige Nutzung. So bleibt die historische Bausubstanz erhalten, während das Gebäude als Rohrbacher Kulturhaus eine neue Funktion für die Gemeinschaft erhält. Hier treffen Geschichte und Zukunft aufeinander, auf eine Bühne, die bald wieder mit Leben gefüllt wird, und auf einen Raum für Begegnungen, Kultur und kreative Ideen.", so Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck.

"Das Kulturhaus soll das kulturelle Wohnzimmer des Stadtteils werden. Es wird nicht nur das hiesige Vereinsleben bereichern, sondern auch attraktive Veranstaltungen und Angebote nach Rohrbach bringen. Außerdem erhoffen wir uns eine integrative Wirkung, denn das Gebäude wird von vielen Akteuren und Institutionen aus den unterschiedlichen Ortsteilen Rohrbachs genutzt werden und auch im neuen Hospital-Quartier eine besondere Rolle spielen.", erklärt Konstantin Waldherr, Vorsitzender des Stadtteilvereins Rohrbach e.V.

Herausforderung durch Vandalismus und Sanierung im Bestand

Die Sanierung des Theaters stellte eine große Herausforderung dar, insbesondere bei der technischen Ausstattung. Da die ursprünglichen Anlagen nach amerikanischen Normen errichtet worden waren, entsprachen sie nicht den deutschen Vorschriften und mussten umfassend angepasst werden. So wurden Elektro-, Heizungs-, Lüftungs- und Wassersysteme teilweise erneuert oder umgebaut, um den heutigen Standards gerecht zu werden.

Ein besonderes architektonisches Merkmal des Gebäudes ist die denkmalgeschützte Dachkonstruktion der ehemaligen Halle, die eine Grundfläche von rund 45 mal 22 Metern umfasst. Acht große, geschwungene Holzbalken tragen das schiefergedeckte Dach und verleihen der Halle so ihre charakteristische Form. Verstärkte Stützen in den Wänden sorgen für zusätzliche Stabilität, während große Fensterflächen den Innenraum mit Tageslicht durchfluten. Die Balken bestehen aus verleimten Holzplatten, was sie robuster macht als frühere Bauweisen mit Nägeln.

DAS AUGE, WICHTIGSTES SINNESORGAN. Regelmässige Kontrolle durch Ihren Augenspezialisten unerlässlich.

Die Lesefähigkeit ändert sich im Leben permanent. So ist es normal, dass mit dem zunehmenden Alter die Sehschärfe nachlässt. Dies bedeutet, dass man regelmässig seinen Augenspezialisten aufsuchen sollte, um dies rechtzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können. Gerne zeigen wir auf, wie wir einzelne Fehler mit Hilfe von optischen Geräten ausgleichen können.

Auge und Sehen

Das Auge ist ...

- ... unser wichtigstes Sinnesorgan
- ... das Fenster zur Welt und die Voraussetzung für ein aktives Leben!

Sehen im Alter

Mit dem Lebensalter verringert sich die Sehschärfe

- ...Alterssichtigkeit (Presbyopie)
- ...altersbedingte Trübungen der Augenmedien
- ...Alterung der Netzhaut
- ...erhöhter Lichtbedarf
- ...Veränderung des Farbsehens

Warum fällt einem das Lesen leichter, wenn die Schrift größer ist?

Bei einer Restsehschärfe unter 40 % kann Kleingedrucktes auch mit der Brille nicht mehr gelesen werden. Hinzu kommt ein bis zu 15mal erhöhter Lichtbedarf um Details kontrastreich zu erkennen. Mehr Lebensqualität durch Vergrößerung und Licht!

Deswegen: Vergrößerung und Licht



mobilux LED – die praktische Leuchtlupe für daheim und unterwegs

Als handliche Taschenleuchtlupe, ideal zum Suchen einer Telefonnummer oder Betrachten von Landkarten, eine helle, gleichmäßige Beleuchtung und 3 beiliegende aufsteckbare Farbfilter sowie eine Kratzschutz Beschichtung und eine Vergrößerung bis 12,5 x



easy pocket – so klein kann großes Sehen sein

*Vergrößerung und Licht im
Scheckkartenformat *passt in jeder Tasche
*brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung
beim Herausziehen der Linse wenn ich bei
der Maniküre alles deutlich sehen kann. *
brillante Abbildung und sehr helle Beleuchtung
beim Herausziehen der Linse *ultraflaches
und leichtes Design *Kleinformatetui für
geschütztes Aufbewahren *Betriebsdauer
der Knopfzellenbatterien 3-4 Stunden *easy
pocket: 3-fache oder 4-fache Vergrößerung
*easy pocket XL: 2,5-fache Vergrößerung



smartlux DIGITAL – innovativ und universell einsetzbar

*fließendes Lesen durch großes Display
5-Zoll *auch Kleingedrucktes wieder mühelos
lesbar durch Vergrößerungsbereich 1,7x
bis 12x *stabiler, integrierter Standfuß für
2 Benutzungsarten: lesen oder schreiben
*große seh- und fühlbare Bedienelemente
*Abschaltautomatik nach 3 Minuten ohne
Bedienung

visolux+ – entspannte Bildbetrachtung – ein Vergnügen

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



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



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

Heidelberger Journal



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 unabhängigvoneinander *2,1-fache Vergrößerung



wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als einen Sonnenbrille

*schützt die Sehzellen Ihrer Augen *schützt die Sehzellen Ihrer Augen *das Sehen wird klarer und kontrastreicher *Blendung von oben, unten und von der Seite wird verhindert *ideal auch bei Netzhauterkrankungen und nach Katarakt-Operationen *als Fertigfassung, 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 N\u00e4h- oder Stickarbeiten ohne Anstrengung ausf\u00fchren kann. wenn ich bei der Manik\u00fcre alles deutlich sehen kann.

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

Gefühl!!

Deswegen schauen Sie vorheit suchen

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

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.



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.

Fit ins

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. 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.

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 gibt es mehr Infos und Tipps.



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

neue Jahr

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 etwa gibt es viele Tipps und Rezeptideen, beispielsweise für eine raffiniert gewürzte Reisnudel-Bowl mit Erdnuss-Limetten-Sauce.





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 FAS-HION". Sie vereint modernes, elegantes Design mit individueller Note. Infos gibt es unter 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.

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.

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.



+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.

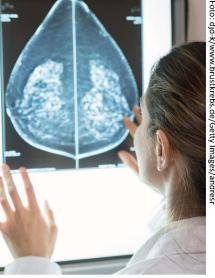


Foto: djd-k/CVRx/shevchukandrey - stock.adobe.com

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. Mitunter reicht es schon, täglich einen kleinen Spaziergang zu unternehmen oder Besorgungen per Rad zu erledigen.



Foto: djd-k/Dexcom/Getty Images/Nastasic



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.

Sport ist gesund. Das gilt auch für Menschen mit Diabetes Typ 1. Regelmäßiges Training trägt dazu bei, Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenstörungen 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.



djd-k/www.diabetes.ascensia.de

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 gibt es einen kostenlosen Hörtest beim Experten.



Foto: djd-k/audibene

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.



Foto: djd-k/Rummel Matratzen



S IST DIE LEIDENSCHAFT, DIE UNS ANTREIBT,

DAS BESONDERE AUSFINDIG ZU MACHEN. UM

KOLLEKTIONEN ZU ENTWICKELN, DIE DEN

LEBENSSTIL DES MODERNEN MANNES REFLEKTIEREN, DER SICH ZWISCHEN BÜRO, FREIZEIT UND

GESELLSCHAFTLICHEN ANLÄSSEN BEWEGT.

WIR FREUEN UNS, SIE IN HEIDELBERG ZU BEGRÜSSEN!

Andreas Kampmann









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





Foto: djd-k/DJV/Deharde

did-K/DIV



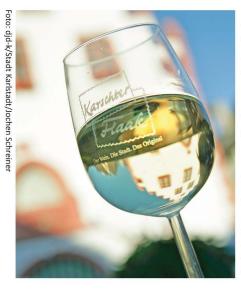
www.weiden-tourismus.info gibt es Infos.

ofenfrisches Schäuferl oder Oberpfälzer Karpfen. Viele Wirte servieren ihre Spezialitäten auch auf Geschirr der heimischen Porzellanhersteller Bauscher und Seltmann. Unter

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 – stellt die wichtigsten vor und liefert gleich die passenden Rezepte dazu. Im Sommer haben Dost, Quendel, Franzosenkraut und Mädesüß Saison.

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 Milchkühe. Unter www.heumilch.com erfährt man, welche Spezialitäten mit Heumilch hergestellt werden.

Das schweckt uns!



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 Infotafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über ihre Geschichte bereit und können zu einem Stadtrundgang kombiniert werden. Mehr Infos gibt es unter 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.





Knackige Gemüsemischungen, 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 gibt es viele Tipps und Rezeptideen.



auf ca. 30 Grad erwärmt und mit dem Lab versetzt. Tolle Rezepte und mehr Infos zur Frischkäseherstellung gibt es unter www.alpenrose-kaeselab.de.

Geschmack. Das Rezept findet sich unter www.billie-green.com/de/. 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

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

> 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.



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.

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 finden sich zahlreiche Rezepte, wie sich amerikanisches Popcorn süß oder herzhaft "pimpen" lässt.



RADFAHREN AN DER MITTELFRÄNKISCHEN BOCKSBEUTELSTRASSE

In Frankens Mehrregion vereinen sich Rad- und Weingenuss



Die "Bocksbeutelrunde" führt unter anderem an der mittelalterlichen Burg Hoheneck vorbei. Foto: djd/Frankens Mehrregion/Ines Männl

Zwei architektonische Highlights entlang der Strecke sind Schloss Frankenberg, das urkundlich das erste Mal im Jahr 1254 erwähnt wurde, und die mittelalterliche Burg Hoheneck oberhalb von Ipsheim. Unterhalb der Burg, eingebettet in den Weinbergen, befindet sich ein magischer Ort des Frankenweins: ein terroir f Punkt. Dieser bietet eine atemberaubende Aussicht in die Ebene der Windsheimer Bucht. Wer die fein-fruchtigen Weißweine, vorwiegend Silvaner, Müller-Thurgau und Bacchus, die vollmundigen Rotweine wie Domina oder Dornfelder oder einen leichten Roséwein oder Secco probieren möchte, hat dazu auf der "Bocksbeutelrunde" zahlreiche Möglichkeiten. Ab dem Frühjahr öffnen die lokalen Heckenwirtschaften entlang der Mittelfränkischen Bocksbeutelstraße und im Sommer kommen nahezu an jedem Wochenende Weinfeste dazu. Zum Abschluss des Tages können Radfahrerinnen und Radfahrer ihre müden Knochen in der Franken-Therme in Bad Windsheim entspannen.

(djd). Im südlichsten Anbaugebiet des Frankenweins liegt die Mittelfränkische Bocksbeutelstraße - ein Idyll aus alten Winzerdörfern, geschwungenen Weinbergen, traditionellen Heckenwirtschaften und modernen Vinotheken. Entdecken lässt sich die abwechslungsreiche Region beispielsweise mit dem Fahrrad auf der "Bocksbeutelrunde".

Fast 100 Kilometer individuell beradelbar

Die "Bocksbeutelrunde" verdankt ihren Namen dem Bocksbeutel, der für Franken typischen, bauchigen Form der Weinflaschen. Den Charme der hügeligen, fast 100 Kilometer langen Strecke machen sonnige Weinberge und die kleinen typischen Winzerdörfer aus. Das Gute ist: Wer nur einen Teil der Strecke abfahren oder sie in mehrere Tagesetappen aufteilen möchte, kann die Runde individuell anpassen. Die themenspezifischen Radwege von Frankens Mehrregion wie die "Bocksbeutelrunde", der "Aischgründer Genussradweg" oder die "Teichkulturrunde" können alle an beliebiger Stelle begonnen und beendet werden. Insgesamt erstreckt sich das touristische Radwegenetz über 1,200 Kilometer. Den genauen Verlauf der Strecke finden Interessierte unter www.frankensmehrregion.de oder auf dem zugehörigen komoot Account. Für alle, die mehrere Tage in der Region verbringen möchten, gibt es passende Übernachtungsmöglichkeiten bei vielen Winzern - von der Ferienwohnung über Wohnmobilstellplätze bis zum Weinfass.

Abwechslungsreiche Wege und Weine

Eine besonders abwechslungsreiche Strecke der "Bocksbeutelrunde" ist die östliche Tour. Sie verbindet auf 71 Kilometern Länge die urigen Weinorte an der Mittelfränkischen Bocksbeutelstraße, zu denen Orte wie Markt Nordheim, Ipsheim und Weigenheim zählen.



Das Schloss Frankenberg in Weigenheim wurde in den letzten Jahren aufwendig restauriert und aus dem Dörnröschenschlaf wachgeküsst.



Seit 50 Jahren Unterrichtserfahrung

- NACHHILFE individuell und in Kleinstgruppen
- * KURSE zum Latinum und Graecum
- VORBEREITUNGSKURSE (Abitur, RS-Abschluss, FH)
- DEUTSCH als FREMDSPRACHE Intensiv-, Abend- und Integrationskurse; alle Stufen
- # FREMDSPRACHEN Engl., Franz., Span., Ital., u.a.

Engagierte Lehrkräfte, soziale Unkostenbeiträge

69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Telefon 45 68-0 http://www.heidelberger-paedagogium.de wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Polizei Baden-Württemberg



IN DER PRAXISKLINIK

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

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheke@atos.de

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

Polizei Tel. 110
Feuerwehr Tel. 112
Rettungsdienst Tel. 112

Kassenärztlicher

Bereitschaftsdienst für

gesetzliche- und

Privatversicherte Tel. 116 117

Privatärztlicher

Bereitschaftsdienst nur

für Privatversicherte Tel. (01805) 30 45 05

Frauenärztlicher Notfalldienst

 Klinik St. Elisabeth
 Tel. (06221) 4880

 Telefonseelsorge
 Tel. (0800) 1 11 01 11

 Frauennotruf
 Tel. (06221) 18 36 43

 ec-Kartensperre
 Tel. (069) 74 09 87

Anwalts - Notdienst HD:

Anwaltsverein

Heidelberg **Tel. (0162) 154 54 30**

Strafverteidiger

Rhein Neckar e.V. **Tel. (0172) 468 55 01**

ADAC Pannenhilfe Tel. (01802) 22 22 22 Straßen-Winterdienst Tel. (06221) 58 29 520



Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

PRev HD-Mitte	06221/99-1700
Pp Altstadt	06221/99-1780
Polizeiwache Bismarckplatz	06221/619953
PRev HD-Nord	06221/45690
PRev HD-Süd	06221/34180
Pp Emmertsgrund	06221/381518
Pp Wieblingen	06221/830740
Pp Pfaffengrund	06221/707832
Pp Eppelheim	06221/766377
Einsatzzug HD	06221/99-1250
Verkehrspolizei	06221/99-1870
Polizeihundeführer	06227/3581880
Wasserschutzpolizei HD	06221/137483
PRev Eberbach	06271/92100
PRev Hockenheim	06205/28600
Pp Neulußheim	06205/31129
Pp Reilingen	06205/188510
PRev Neckargemünd	06223/92540

Pp Bammental	06223/972932
Pp Meckesheim	06226/1336
Pp Ziegelhausen	06221/896934
Pp Schönau	06228/8230
PRev Schwetzingen	06202/2880
Pp Ketsch	06202/61696
PRev Sinsheim	07261/6900
Pp Angelbachtal	07265/911200
Pp Waibstadt	07263/5807
PRev Weinheim	06201/10030
Pp Hemsbach	06201/71207
Pp Schriesheim	06203/61301
PRev Wiesloch	06222/57090
Pp Leimen	06224/17490
Pp Mühlhausen	06222/662850
Pp Sandhausen	06224/2481
Pp St. Leon	06227/881600
Pp Walldorf	06227/841999



Scholz Bügel- und Mangelstudio mit Reinigungsannahme

Olga Krutolevic Mühltalstraße 1/3

Te.Nr.: 06221 - 6528000

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. und Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr Mi. und Sa. 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

TEPPICHGALERIE MALEK

Teppichgalerie Malek über 30 Jahren in Heidelberg www.teppich-malek.de



Ab 2022 begrüßen wir Sie Di-Fr von 11-18 Uhr und Sa von 10-14 Uhr in unserer Filiale in der Schröderstraße 20.

Gerne können Sie telefonisch unter 0152/29501835 einen Termin für die Filiale am Boxbergring vereinbaren.

Boxbergring 12-16 69126 Heidelberg

Tel.: 06221/473812 Mobil: 0152/29501835



<u>Heidelberger</u>

Journal
Anschrift
Der Gesamtredaktion:
Citex Verlag
Zu den Breitwiesen 8
69429 Unterdielbach
Tel.:06271 9437533
eMail: c-itynews@t-online.de
Herausgeber & v.i.S.d.P.:
Andreas Boehm

Redaktion

Andreas Boehm (bm)
Hans Herbert Schwenk (hhs)
Karl Eberlein (ke)
Richard Uhl (ru)
Jürgen Huntscha (jh)

Herstellung

CitexVerlag
Zu den Breitwiesen8
69429 Unterdielbach
eMail: c-itynews@t-online.de

Layout

werbenundhandeln Rodenbach www.werbenundhandeln.de

Druck

Schleunungdruck 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 It. 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.

+GESUND HEIT+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 antientzündlich 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.



Foto: djd-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 gibt es Informationen.





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-ihr-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 gibt es Tipps.



Foto: djd-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.



Foto: djd-k/www.perrigo.de/Getty Images/silverkblack

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.



Foto: djd-k/audibene

++HEIZEN +ENERGIE SPAREN+

Heizkosten machen einen erheblichen Teil der Nebenkosten aus, zudem ist richtiges Heizen ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Mit einer Senkung der Raumtemperatur um ein Grad lassen sich bis zu sechs Prozent Heizkosten sparen. Wärmepumpen sind die effiziente und klimafreundliche Heiztechnik der Zukunft. Sie liefern bis zu fünfmal so viel Wärmeenergie, wie sie Strom benötigen, zudem sind bis zu 70 Prozent staatliche Förderung möglich. Die Klimafreundlichkeit von Wärmepumpen kann durch den Bezug von Ökostrom gesteigert werden, mehr Informationen: www.lichtblick.de.



Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61

Auch in der kalten Jahreszeit sollte sich jeder Haus- und Wohnungsbesitzer auf seine Sonnenschutzsysteme verlassen können. Werden sie rechtzeitig vor Einbruch von Frost und kalten Temperaturen geschlossen, entsteht zwischen dem Rollladenpanzer und der Fensterscheibe eine dämmende Luftschicht. "Diese hält die Heizwärme im Haus", weiß Steffen Schanz vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald. Unter www.rollladen.de gibt es noch mehr Tipps von Fachleuten. Eine automatische Steuerung der Beschattungslösungen simuliert bei Abwesenheit anwesende Bewohner und macht möglichen Einbrechern das Leben schwer.



Foto: djd-k/Schanz Rollladensysteme



Flächentemperierungssysteme können Wohnräume nicht nur heizen, sondern auch kühlen. Das ist gerade in den oberen Etagen eines Hauses sehr angenehm. Das Trockensystem TS-14 von Rehau beispielsweise ist mit einer Aufbauhöhe von nur 25 mm und einem geringen Gewicht in Bestandsbauten im Zuge einer Sanierung problemlos nachrüstbar. Im Winter werden die Flächensysteme zum Heizen genutzt. Besonders effizient und klimafreundlich arbeiten sie aufgrund der niedrigen Vorlauftemperaturen in Verbindung mit einer Wärmepumpe. Infos unter gebaeudetechnik.rehau.de

Moderne Holzfeuerstätten wie Kachelöfen und Kaminöfen erfüllen die aktuellen Bundesimmissionsschutz-Vorschriften. Als klassische Einzelfeuerraumstätten unterliegen sie auch keinem Verbot oder keinen Auflagen laut Gebäudeenergiegesetz (GEG). Sie sind zukunftssicher und leisten einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zur Klimaneutralität bis 2050. Geräte mit moderner Verbrennungs- und Filtertechnologie können die Emissionen im Vergleich zu veralteten Feuerstätten um bis zu 85 Prozent und den Holzverbrauch um rund ein Drittel reduzieren: www.kachelofenwelt.de



Foto: djd-k/AdK/www.kachelofenwelt.de/Austroflamm

Viele ältere Gebäude verfügen bereits über eine Wärmedämmung – auch wenn diese nicht mehr den heutigen Ansprüchen entspricht. Ein kompletter Austausch ist deshalb nicht immer notwendig, stattdessen sollten Hauseigentümer eine mögliche Aufdopplung prüfen lassen. Das spart bares Geld und vermeidet unnötigen Müll, erklärt Antje Hannig vom Verband für Dämmsysteme, Putz & Mörtel (VDPM): "Langzeituntersuchungen des Fraunhofer-Instituts für Bauphysik (IBP) belegen, dass ältere Wärmedämm-Verbundsysteme auch nach über 40 Jahren noch voll funktionstauglich sind. Daher kann die Aufdopplung in vielen Fällen sehr sinnvoll sein." Erfahrene Fachhandwerker und zertifizierte Energieberater vor Ort können informieren.

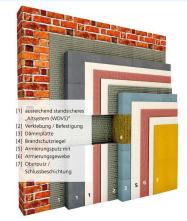


Foto: djd-k/VDPM/Sievert

Um die Ausgaben fürs Heizen möglichst gering zu halten, werden viele Sport- und Vereinsheime nur während der Nutzung geheizt und gelüftet. Die Folge: Beim ersten Betreten ist es unangenehm klamm, zudem hat sich muffiger Geruch ausgebreitet. Eine solare Lüftung kann auf kostengünstige und umweltfreundliche Weise für Abhilfe sorgen. Der Sportverein ESV Amberg etwa nutzt die Anlage Twinsolar 8.0 des Herstellers Grammer Solar. Gleichzeitig sind auch die Ausgaben für das Heizen spürbar gesunken. Unter www.grammer-solar.com finden sich mehr Informationen.



Foto: djd-k/GRAMMER Solar





Digitale Kompetenzen sind heutzutage unerlässlich, wie Nicolas Colsman (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.

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/ bekommen Interessierte weitere Informationen.

Bildung: JETZT!



Abenteuer Ausland: Veranstalter wie Panke Sprachreisen legen großen Wert darauf, Jugendliche während Feriensprachreisen 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 nachlesen. Wichtig ist, auf einen Veranstalter zu setzen, der Qualität nachweisen kann.

Heidelberger Journal

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 Doktortitel wie eine HAW-Professur. Die HS Coburg bietet gleich zwei Zentren dafür: "Analytics4Health" und "Nachhaltige und Intelligente Systeme (NISys)". Infos: www.hs-coburg.de.



Foto: djd-k/Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Frühlingdüfte in der Brückenparfümerie



PARFUMS

SIND SEINE LEIDENSCHAFT

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

FUR Werner Kramer ist seine Berufung zum Beruf geworden. Der Parfümeur beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Parfums und Parfumgeschichte. 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.

bereich eignete sich Werner Kramer durch die jahrelange Erfahrung an. So entwickelte er selbst Parfume 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 Accessiores runden das Angebot der Brückenparfumerie 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 @ cl

Parfümeur kann man nicht erlernen, diesen Fach-

Stellenangebot:

Wir suchen ab sofort:

Kosmetikerin med. Fusspflegerin Nagelstyling Tatoo-Entfernung

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