

Heidelberger

April 2025
29. Jahrgang

JOURNAL

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

**RECHT GESCHMACKVOLL:
ZWEIERLEI GERICHTE IN KARLSRUHE**

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle



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

Gutes Sehen kann so angenehm sein
Haus der Brille

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

5x Pflege, ein Ziel: Ihr Wohlbefinden



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

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



Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein

DEN ZOO HEIDELBERG EXKLUSIV AM ABEND ERLEBEN AB 11. APRIL 2025 SIND DIE BELIEBTESTEN ABENDFÜHRUNGEN ZURÜCK!



Foto: Hört sich das Brüllen eines Löwen in einem besucherleeren Zoo anders an? Gäste der Abendführungen haben die Möglichkeit, eine Antwort auf diese Frage zu erhalten. (Foto: Peter Bastian/Zoo Heidelberg)

Was machen die Zoo-Tiere am Abend? Wie fühlt es sich an, ohne andere Besucher durch den Zoo zu schlendern? Welche Tiere lassen sich in den Abendstunden besser beobachten? Antworten und viele weitere Tiergeschichten liefern die Zoo-Ranger bei einer stimmungsvollen Abendrunde durch den Zoo Heidelberg. Ab dem 11. April 2025 bis einschließlich September finden jeweils am zweiten Freitag des Monats Abendführungen statt. Im April und Mai gibt es aufgrund der hohen

Nachfrage zusätzliche Samstagstermine. Die Führungen dauern jeweils von 19 bis 20.30 Uhr und richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. Tickets gibt es online unter: www.zoo-akademie.org/abendfuehrung

Die Durchsage, dass der Zoo Heidelberg in wenigen Minuten schließt, ist gerade erst verklungen. Während die letzten Tagesbesucher den Heimweg antreten, versammelt sich neben

dem Haupteingang eine kleine erwartungsvolle Gruppe. Für sie beginnt das Zooerlebnis jetzt erst – in einer ganz besonderen Abendstimmung. Auf dem Zoogelände selbst kehrt Ruhe ein. Idyllisch legt sich die Dämmerung über den alten Baumbestand und die Tiere in den Gehegen gehen in den „Feierabendmodus“ über. Die kleine Gruppe streift gemeinsam mit einem Ranger durch den abendlichen Zoo. Die Teilnehmer haben die exklusive Möglichkeit, den Zoo Heidelberg ohne die betriebsame Geräuschkulisse des Tages zu erleben. Stattdessen rücken die Geräusche der Tiere in den Vordergrund. Was raschelt dort im Bambus bei den Tigern? Hört sich das Brüllen des Löwen lauter an als tagsüber? Abgerundet wird die Tour mit spannenden Geschichten aus der Tierwelt des Zoos und anschaulichen Materialien zum Anfassen, welche der Ranger für die Gäste im Gepäck hat.

Die Gelegenheit zu diesem einmaligen Erlebnis bietet der Zoo Heidelberg regelmäßig für alle neugierigen Abendschwärmer: Ab dem 11. April finden jeweils am zweiten Freitag des Monats bis einschließlich September Abendführungen im Zoo Heidelberg statt. Im April und Mai gibt es zusätzliche Termine an zwei Samstagen. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, Treffpunkt für die Teilnehmer ist neben dem Zoo-Eingang. Tickets und weitere Infos gibt es unter: www.zoo-akademie.org/abendfuehrung

Vereine, Familien oder andere Gruppen können dieses atmosphärische Highlight zudem exklusiv an einem individuellen Termin buchen. Anfragen bitte per Mail an tiereundnatur@zoo-heidelberg.de.

Barrierefrei die Natur erleben: Wandern mit dem E-Rolli Geländetaugliche Elektrorollstühle für Touren mit „Natürlich Heidelberg“

Kilometerlange Touren auf unbefestigtem und unebenem Gelände stellen für Menschen im Rollstuhl oder mit eingeschränkter Mobilität oft eine unüberwindbare Barriere dar. Um diese Hürde abzubauen, stellt das städtische Umweltamt im Rahmen des Umweltbildungsprogramms „Natürlich Heidelberg“ kostenfrei zwei geländegängige Elektrorollstühle zur Verfügung – darunter ein Modell des Naturparks Neckartal-Odenwald.

E-Rollstühle einfach zu bedienen – unkomplizierte Einweisung

Diese innovativen E-Rollstühle ermöglichen es nicht nur Rollstuhlfahrenden, sondern auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sowie älteren Personen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, an Führungen auf Wald- und Wiesenwegen teilzunehmen. Dank der einfachen Steuerung über einen Joystick können Richtung und Geschwindigkeit des Rollstuhls individuell angepasst werden.

Das Team von „Natürlich Heidelberg“ kümmert sich um die Ausleihe sowie um die individuelle Einweisung in die Technik. Das Angebot richtet sich auch an Schulen mit Inklusionsprogrammen,

waldpädagogische Führungen sowie geplante Ausflüge von Einrichtungen, die Aktivitäten in der Natur fördern.

„Natürlich Heidelberg“: Erste barrierefreie Tour am 5. April

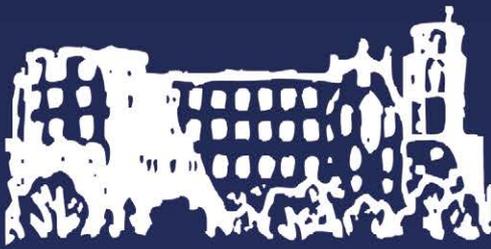
Ein erster Höhepunkt für den E-Rolli ist die inklusive Tour „Gipfel und Weitblicke im Stadtwald“, die am Samstag, 5. April 2025, von 10 bis 14 Uhr stattfindet. Die rund 8,5 Kilometer lange Strecke startet am Kohlhof und führt über den Hohlen Kästenbaum zum Felsenmeer. Von dort geht es über die „Via Naturae“ zur Aussichtsplattform am Königstuhl, von der sich bei gutem Wetter ein beeindruckender Panoramablick bis in den Pfälzer Wald eröffnet. Die Rückwanderung zum Ausgangspunkt erfolgt über das Haus der Astronomie und die Posseltslust.

Weitere Termine sind für den 17. Mai und den 7. Juni 2025 geplant. Die Teilnahme kostet acht Euro für Erwachsene, fünf Euro für Ermäßigungsberechtigte und Kinder, sowie 15 Euro für Familien. Anmeldungen sind über das Online-Buchungsportal www.natuerlich.heidelberg.de möglich. Für weitere Fragen und Informationen

steht das Buchungsbüro „Natürlich Heidelberg“ während der Öffnungszeiten telefonisch unter 06221 58-28333 oder per E-Mail an natuerlich@heidelberg.de zur Verfügung.



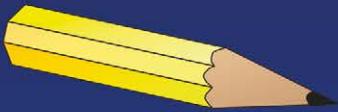
Mit dem geländetauglichen Elektrorollstuhl auf Tour im Heidelberger Stadtwald. (Foto: Claudia Hanko)



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

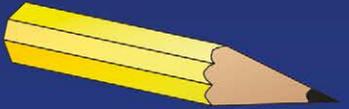
GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**

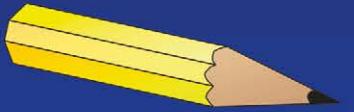


NACHHILFE

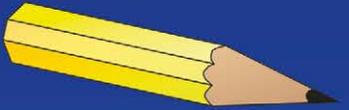
für alle Schulen und Klassen



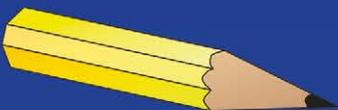
FREMDSPRACHEN



DEUTSCH für Ausländer



INTEGRATIONSKURSE BAMF



SPRACHPRÜFUNGEN TELC

- kleine Arbeitsgruppen - erfahrene Fachlehrer - soziale Preise -

WIR BERATEN SIE GERNE!



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

MVV Sponsoringfonds: Jetzt bewerben und Herzensprojekte unterstützen

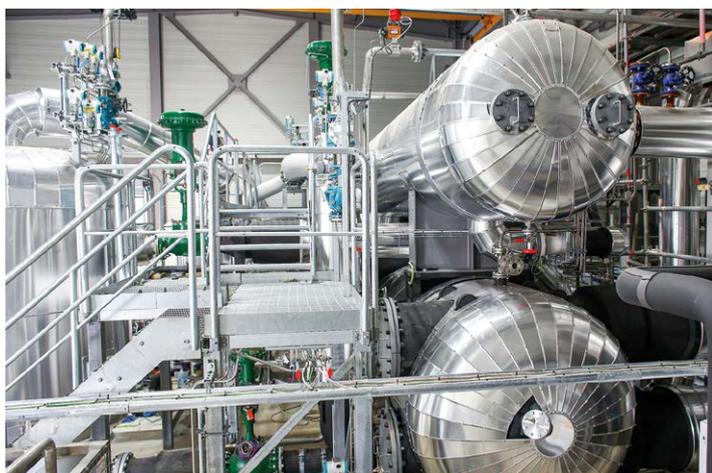


Förderung für fünf Vereine, Organisationen und Institutionen mit jeweils 2.000 Euro für soziale, innovative und kreative Projekte – Bewerbungsfrist vom 4. April bis 2. Mai 2025
Das Mannheimer Energieunternehmen MVV unterstützt seit vielen Jahren lokale Vereine, Organisationen und Einrichtungen in Mannheim

und der Metropolregion Rhein-Neckar. Mit dem MVV Sponsoringfonds würdigt das Unternehmen das Engagement jener, die sich mit Herzblut für die Region einsetzen – insbesondere in den Bereichen Gesellschaft, Nachwuchsförderung und Nachhaltigkeit.

In der neuen Ausschreibungsrunde liegt der Fokus erneut auf sozialen, innovativen und kreativen Projekten. MVV unterstützt dabei fünf ausgewählte Institutionen mit jeweils 2.000 Euro, um deren Herzensprojekte voranzubringen. Interessierte Vereine, Organisationen und Einrichtungen können sich ab 4. April 2025 bis einschließlich 2. Mai 2025 um 20:59 Uhr über die Website des Unternehmens unter www.mvv.de/sponsoringfonds bewerben. Die Bewerbung erfolgt unkompliziert über ein Online-Formular. Nach Ablauf der Bewerbungsfrist folgt eine öffentliche Abstimmung in der MVV-App „Meine MVV“. Vom 21. bis 28. Mai 2025, jeweils bis 15 Uhr, haben die teilnehmenden Institutionen die Möglichkeit, ihre Unterstützerinnen und Unterstützer zu mobilisieren und für ihre Projekte Stimmen zu sammeln.
„Mit dem MVV Sponsoringfonds möchten wir gezielt jene fördern, die sich für die Zukunft von Kindern und Jugendlichen einsetzen. Es ist uns ein großes Anliegen, dieses Engagement sichtbar zu machen und tatkräftig zu unterstützen“, betont Matthias Schöner, Leiter Vertrieb Privat- und Gewerbekunden bei MVV.

MVV startet Realisierung einer weiteren klimafreundlichen Flusswärmepumpe



Fotos: MVV

Eine der größten Flusswärmepumpen Europas – Versorgung von bis zu 40.000 Haushalten in der Region mit grüner Wärme – Parallel wasserstofffähiger Fernwärmenachheizter in Planung – Inbetriebnahme beider Anlagen auf dem GKM-Gelände bis 2028 vorgesehen

Das Mannheimer Energieunternehmen MVV treibt die Wärmewende kontinuierlich voran und plant weitere Anlagen zur Vergrünung der Fernwärme in Mannheim: Nach der erfolgreichen Inbetriebnahme seiner ersten Flusswärmepumpe im Jahr 2023 hat das Unternehmen nun die Realisierung

einer zweiten Flusswärmepumpe europaweit ausgeschrieben. Die neue Anlage, die in der Nähe der bestehenden Wärmepumpe auf dem Gelände der Grosskraftwerk Mannheim AG (GKM) errichtet wird, soll über eine thermische Leistung von rund

150 Megawatt (MWth) verfügen. Das ist mehr als das Siebenfache der ersten MVV-Flusswärmepumpe. Die neue Flusswärmepumpe von MVV wird damit eine der größten Europas. Darüber hinaus plant das Mannheimer Energieunternehmen auf dem GKM-Gelände den Bau eines wasserstofffähigen Fernwärmenachheizers. Diese Anlage dient dazu, in der Heizperiode das Fernwärmewasser auf die dann benötigten Temperaturen im Fernwärmenetz aufzuheizen. Die Betriebsführung beider Anlagen soll – wie schon bei der ersten Flusswärmepumpe – vom GKM übernommen werden. Die Bauarbeiten für beide Projekte sollen im kommenden Jahr beginnen. Die Inbetriebnahme ist für Herbst 2028 vorgesehen.

Zentraler Baustein der MVV-Strategie #klimapositiv
Die zweite Flusswärmepumpe ist ein zentraler Baustein des #klimapositiv-Kurses von MVV sowie ihres Mannheimer Modells mit seinem Dreiklang aus Wärme- und Stromwende sowie grünen Kundenlösungen. Dabei wird MVV die Fernwärmeversorgung in Mannheim und Umgebung bis 2030 vollständig dekarbonisieren. „Mit diesem weiteren Meilenstein setzen wir ein starkes Zeichen für eine nachhaltige Zukunft und den Klimaschutz. Nach der Inbetriebnahme der zweiten Flusswärmepumpe werden wir einen noch höheren Anteil des Fernwärmebedarfs in Mannheim und der Region mit klimafreundlicher Wärme abdecken“, betont MVV-Vorstandsvorsitzender Dr. Georg Müller.

Weitere Flusswärmepumpe erhöht Fernwärmeerzeugung
Die zweite Flusswärmepumpe von MVV wird voraussichtlich ab 2028 bis zu 40.000 weitere Haushalte in der Metropolregion Rhein-Neckar klimafreundlich mit Wärme versorgen. Durch die Nutzung des Rheinwassers als Wärmequelle wird der CO₂-Ausstoß der Wärmeerzeugung deutlich reduziert und ein wichtiger Beitrag für den Klimaschutz geleistet. Für die Wärmeerzeugung wird weniger als ein Prozent des an Mannheim vorbeifließenden Rheinwassers benötigt. Dieses Wasser wird über ein bestehendes Bauwerk entnommen und um maximal 3 Grad Celsius abgekühlt in den Fluss zurückgeleitet.

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



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



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

RUND 80 SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER ERHIELTEN BEIM KINDERTAG EINBLICKE IN DIE STADTVERWALTUNG



Oberbürgermeister Eckart Würzner beantwortete beim Kindertag im und rund um das Rathaus in Sprechstunden Fragen der Schülerinnen und Schüler und ging mit ihnen an den Stationen auf Entdeckungstour, unter anderem bei der Jugendfeuerwehr. (Foto: Dittmer)

Einen spannenden und ereignisreichen Tag erlebten rund 80 Schülerinnen und Schüler am Freitag, 28. März 2025, beim Kindertag der Stadt Heidelberg im und rund um das Rathaus. Welche Aufgaben hat der Oberbürgermeister? Wie reinigen Abfallwirtschaft und Stadtreinigung die Heidelberger Straßen? Wie sieht ein Feuerwehrauto von innen aus? Diese und viele weitere interessante Fragen wurden den Viertklässlerinnen und Viertklässlern aus unterschiedlichen Heidelberger Schulen beantwortet. Oberbürgermeister Eckart Würzner und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von 13 Ämtern der Stadtverwaltung und städtischen Gesellschaften standen den Kindern Rede und Antwort.

Vom Kinderausweis über Löschfahrzeuge bis hin zur Schnitzeljagd und Interview Das Ausbildungsteam bot eine Fotosession mit Kleidungsstücken verschiedener städtischer Berufe an. An der Station des städtischen Projektes „Mittendrinnenstadt“ lösten die Kinder ein Quiz und bekamen Luftballons geschenkt. Beim Bürgeramt Altstadt konnten sie einen Kinderpersonalausweis mit Foto erstellen. Der Kommunale Ordnungsdienst präsentierte die mobile Wache, Einsatzmittel und Schutzausrüstung. Mit dem Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie errieten die Schülerinnen und Schüler Tierexponate. Die Jugendfeuerwehr stellte ihr Löschfahrzeug vor. Das Junge Theater brachte Kostüme zum Anprobieren mit und erklärte den Weg zum Kostümbild.

Im Bücherbus gingen die Kinder auf Schnitzeljagd. Das Sportamt brachte einen Bewegungsparcours und ein Reaktionsspiel mit. Das Stadtplanungsamt bot ein Suchspiel an. Graffitiernfernung selbst ausprobieren, konnten die Kinder bei der Station der Abfallwirtschaft, Stadtreinigung und Zentralwerkstätten Heidelberg. Dazu durften die Kinder mit einer echten Kehrmaschine fahren und sich in ein Fahrzeug des Winterdienstes

setzen, das sonst am Königstuhl im Einsatz ist. Die Stadtwerke Heidelberg erklärten, wie Glasfaser funktioniert.

So gab es für alle Kinder interessante und spannende Stationen zum Entdecken und Ausprobieren. Ein gemeinsames Mittagessen und das abschließende Zusammenkommen mit Oberbürgermeister Würzner im Großen Rathaussaal bildeten den Abschluss eines ereignisreichen Kindertages im Rathaus, der für viele glückliche Gesichter und strahlende Kinder Augen sorgte.



Mitnpacken erwünscht: Wo darf man schon einmal eine Mülltonne in einem echten Müllauto ausleeren? Beim Kindertag der Stadt Heidelberg natürlich. (Foto: Dittmer)

Stadt Heidelberg setzt auf digitale Bekanntmachungen

Die Stadt Heidelberg modernisiert ihre öffentlichen Bekanntmachungen. Diese sollen künftig online unter www.heidelberg.de/bekanntmachungen veröffentlicht werden. Nur wenige Ausnahmen, in denen dies rechtlich erforderlich ist, werden dann noch im gedruckten Amtsanzeiger „Stadtblatt“ veröffentlicht. Eine entsprechende Neufassung der Bekanntmachungssatzung sowie des Redaktionsstatuts des Stadtblattes hatte der Gemeinderat in seiner Sitzung am 20. Februar 2025 beschlossen. Die neue Satzung gilt ab dem 1. April 2025.

Sitzungsunterlagen künftig nur noch digital

Mit der Neufassung der Bekanntmachungssatzung wird die Online-Bekanntmachung zur neuen Regel. Öffentliche Bekanntmachungen im gedruckten Stadtblatt finden künftig nur für gesetzlich vorgeschriebene Veröffentlichungen, beispielsweise bei Bebauungsplänen, statt.

Auch die Geschäftsordnung des Gemeinderats und der Bezirksbeiräte wurde entsprechend angepasst: Sitzungseinladungen und Mitteilungen der Ausschüsse werden künftig digital veröffentlicht. Der bisherige Aushang an Verkündungstafeln entfällt. Zudem hatte der Gemeinderat eine Änderung der Geschäftsordnung für Bezirksbeiräte beschlossen. Im Zuge der Einführung einer papierlosen Gremienarbeit werden Sitzungsunterlagen künftig ausschließlich digital bereitgestellt. Die Termine der Sitzungen werden weiterhin im Stadtblatt abgedruckt.



Foto: dj-d-k/audibene/Getty Images/Paperkit

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. 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: dj-d-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.

Foto: dj-d-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.



Foto: dj-d-k/Rodenstock

gut hören & sehen

„Gute Hörlösungen werden immer gefragter“, erklärt Dr. Maren Strohahl, 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: dj-d-k/Geerts/Sonoma



Hartes Wasser beeinträchtigt die Lebensdauer, Funktion und den Energieverbrauch von Haushaltsgeräten, da Kalk Ablagerungen bildet. Aus diesem Grund sollte man die Geräte auch regelmäßig entkalken. Ionenaustauscher entfernen einen Teil der Mineralien, die für Kalk verantwortlich sind, aus dem Leitungswasser und ersetzen diese durch Natriumionen. Hochwertiges Regeneriersalz hilft dabei, den Kalk aus dem Wasser durch Ionenaustausch zu beseitigen. Unter www.vks-kalisalz.de kann man das Faltblatt „Weiches Wasser“ herunterladen.

DEN HAUSHALT IM GRIFF



Foto: djid-k/kechum/Stock/Choreograph

Akku-Handstaubsauger sind praktische Helfer im Alltag. Für die Reinigung zwischendurch gibt es von Vorwerk den neuen Akku-Handstaubsauger Kobold VM7. Erhältlich ist das 840 Gramm schwere und 45,9 Zentimeter lange Gerät bei Kobold Beratern, im Onlineshop unter www.vorwerk.de sowie in den Vorwerk Stores.



Fotos: djid-k/ Vorwerk/Thorsten Kleine Holthaus

Mit durchschnittlich 42,2 Grad Celsius wird in Deutschland heißer gewaschen, als es mit modernen Waschmitteln nötig wäre. Die gemeinsame Initiative von Ariel und dem WWF Deutschland #WirDrehenRunter will zum Runterdrehen der Wascht temperatur motivieren. Ein Waschgang bei 30 °C statt 40 °C spart bis zu 38 Prozent Strom und verringert somit die CO2-Emissionen. Waschmittel wie Ariel wirken schon bei niedrigen Temperaturen effektiv gegen Flecken:



Im Bad sind zunehmend innovative Produkte gefragt, so etwa ein Geberit AquaClean Dusch-WC oder eine Geruchsabsaugung. Kleine Dinge, die im Alltag nerven, lassen sich mit cleveren Lösungen in positive Erlebnisse verwandeln – Beispiel Waschtisch: ein leicht entnehmbarer Haarkamm im Ablauf erleichtert die Reinigung. Unter www.geberit.de gibt es Inspirationen.



82 Prozent aller Verbraucher nutzen beim Einkaufen ein Bonusprogramm. Davon sind die Programme von Lebensmitteleinzelhändlern am beliebtesten. Auffällig ist, dass sich Supermärkte und Discounter unterscheiden. Beim Discounter Penny beispielsweise können Kunden mit der passenden App direkt beim Bezahlen an der Kasse Geld sparen. Beim Supermarkt Rewe sammeln die Leute ein Bonus-Guthaben direkt in Euro statt in Punkten.



Fotos: djid-k/Geberit



Fotos: djid-k/ REWE Markt



DIE MODE BESITZT DIE FÄHIGKEIT,
UNS ZUM FRÜHLINGSANFANG
IN EIN GEFÜHL ZU TRANSPORTIEREN,
SICH AUF NEUES EINZULASSEN.



KAMP MANN - HEIDELBERG
Sofienstraße 25 • 69115 Heidelberg
T: +49 (6221) 905 900

www.kampmann-heidelberg.de
Mail: info@kampmann-heidelberg.de
Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr, Sa: 10 bis 18 Uhr

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



KAMPMANN
HEIDELBERG

Frühjahr/Sommer 2025



Foto: djd-k/Tourist-Information 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 gibt es Infos.



Foto: djd-k/JARGE 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 – stellt die wichtigsten vor und liefert gleich die passenden Rezepte dazu. Im Sommer haben Dost, Quendel, Franzosenkraut und Mädessüß 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 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.

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.



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



Fruchtbare Böden und gesunde Pflanzen bilden die Grundlage für reiche Ernten – sei es von Gemüse, Getreide oder anderen Kulturen. Doch ohne eine gezielte Düngung, die die Pflanzen optimal mit Nährstoffen versorgt, ist es heute nicht möglich, genügend Ernteerträge zu erzielen. Eine große Rolle spielen dabei Mineraldünger, die auf weitgehend naturbelassenen Rohstoffen basieren wie Kaliumsalze, Kaliumdünger und Magnesiumsulfat. Auch im Ökolandbau hat der Gesetzgeber solche mineralischen Düngemittel erlaubt. Infos gibt es unter www.vks-kalialz.de.

Foto: djc-k/Basica



Eine basische Ernährung mit viel Obst, Gemüse und ungesüßten Getränken ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt. Spezielle Basenpräparate können zusätzlich den Fettabbau fördern – so bietet etwa Basica passende Produkte für zu Hause oder unterwegs. Tipp: Mit einem Essensplan und regelmäßiger Bewegung fällt es leichter, auf Kurs zu bleiben. Mehr Infos und Rezepte unter www.basica.com.

Wer mit Vitaminen ausreichend versorgt sein möchte, sollte sich auskennen. Die Vitamin-B12-Versorgung beispielsweise ist nicht nur bei veganer Ernährung gefährdet. Auch Veränderungen im Verdauungstrakt, Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente können die Nährstoffaufnahme stören und einen Vitamin-B12-Mangel herbeiführen. Hochdosierte B12-Präparate wie B12 Ankermann können das Defizit ausgleichen.



Foto: djc-k/Wörwag Pharma/Colourbox

...5000 lecker!



Foto: djc-k/iglo

Mit der Kampagne „Mach's dir leicht“ unterstützt iglo mit Rezeptideen und Inspirationen für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Einfache, ausgewogene und unkomplizierte Gerichte, die sich in den Alltag integrieren lassen, helfen auf diesem Weg: www.iglo.de



Foto: djc-k/www.dievienvonhier.eu/Andrea Thode

Hülsenfrüchte sind wahre Powerpakete. Stammen sie aus europäischem Anbau, punkten sie zusätzlich in Sachen Nachhaltigkeit. Sojabohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Ackerbohnen haben alle einen hohen Proteingehalt und sind Quellen etwa für Magnesium, Eisen, Zink sowie die Vitamine B1, B2 und Folsäure. Infos zum richtigen Umgang mit Hülsenfrüchten gibt es unter www.dievienvonhier.eu.



Foto: djc-k/leif

Wenn es in der Küche schnell gehen muss, bieten sich kleine Kochhilfen an. Mit den Produkten von leif beispielsweise lassen sich im Handumdrehen kreative und leckere Gerichte für den Osterbrunch zubereiten wie leif Eggs à la Benedict mit grünem Spargel. Das Rezept und die Zutatenliste gibt es unter www.leif-genuss.de/rezepte.

RECHT GESCHMACKVOLL: ZWEIERLEI GERICHTE IN KARLSRUHE

In der badischen Stadt wird fürs Genießen niemand verurteilt

(djd). „Karlsruhe hat viele Gesichter, jedes dritte gehört einem Richter“, sagt der Volksmund: Beinahe 400 Berufsrichterinnen und -richter sind an den Gerichten der Stadt tätig, darunter das Bundesverfassungsgericht und der Bundesgerichtshof. Bei einem Besuch gehört ein Stopp bei diesen ehrwürdigen Institutionen natürlich dazu. Aber auch ansonsten hat Karlsruhe an „Gerichten“ viel zu bieten, denn es liegt im Gourmet-Land Baden-Württemberg und in unmittelbarer Nähe zu Frankreich. Köstlichkeiten wie „Schweinefilet auf badische Art“, „Schwarzwälder Forelle“ und natürlich der Weiße Spargel als das „Königliche Gemüse“ müssen den Vergleich mit französischen Delikatessen nicht scheuen.

Von Hausmannskost bis zu Michelin-Sternen

Neben den lokalen Einflüssen macht das weltoffene Studentenflair mit über 42.000 Studierenden die Stadt vielfältig und bunt – was sich auch im kulinarischen Angebot zeigt. So finden Genießer hippe Crossover Küche mit asiatischem Einfluss neben deftiger Hausmannskost und urigen Hausbrauereien. Völlig überraschend in einem Wohngebiet kann man das mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Restaurant „sein“ entdecken oder in verwinkelten Hinterhöfen Geheimtipps wie den Hirschhof mit seinen Bar- und Gastronomie-Highlights.

Unterwegs in Sachen Genuss

Genuss mit Sightseeing verbinden die kulinarischen Stadtführungen. Hier begeben sich die Gäste auf eine Zeitreise durch die Stadtteile, probieren Leckereien und lauschen ebenso spannenden wie ungewöhnlichen Geschichten. Eine andere Art des Outdoor-Schlemmens bietet die „Genuss-Safari“: Ausgestattet mit Beutel, Routenplan, Bambusbesteck und Picknickdecke geht es vom Marktplatz auf eine Tour durch die Stadt. Vorbei an verschiedenen Sehenswürdigkeiten führt die Route zu Feinkostläden, Wochenmärkten, Bäckereien und vielem mehr. Dabei kann jeder selbst entscheiden, welche Leckereien für das finale Picknick in den Beutel kommen. Unter www.karlsruhe-erleben.de/essen-trinken finden sich weitere Tipps sowie Termine von kulinarischen Events wie dem „Fest der Sinne“ oder der „langen Nacht der Brauereien“.

Ein Cocktail zum Abschluss

Nach einem Tag voller Entdeckungen darf dann ein gelungener Abschluss nicht fehlen – zum Beispiel mit einem erstklassigen Cocktail. Für elegante Drinks sind das „Thirty Seats“, „Guts&Glory“ oder die „Venus Bar“ die perfekte Wahl. Wer es ausgefallener mag, findet im „Happy Wrong“ Drinks mit coolem 80er-Jahre-Feeling oder genießt innovative Kreationen im Künstler-Café „Dasarti“. Alternativ lässt man den Abend ganz klassisch bei einer Weinprobe oder einem kühlen Bier ausklingen. Das Urteil: einfach köstlich!



Gerichte haben in Karlsruhe nicht nur als ehrwürdige Orte der Justiz Bedeutung, die Stadt ist auch bekannt für kulinarische Genüsse. Foto: djd/KTG Karlsruhe Tourismus



Ein gutes Glas Wein schmeckt an einem schönen Ort noch besser - etwa mit Aussicht über die Fächerstadt Karlsruhe



HEIDELBERGER
PÄDAGOGIUM
gemeinnütziges Bildungsinstitut GmbH

Seit 50 Jahren Unterrichtserfahrung

- ✿ NACHHILFE individuell und in Kleinstgruppen
- ✿ KURSE zum Latein und Griechisch
- ✿ 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

e-mail: apotheke@atos.de

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

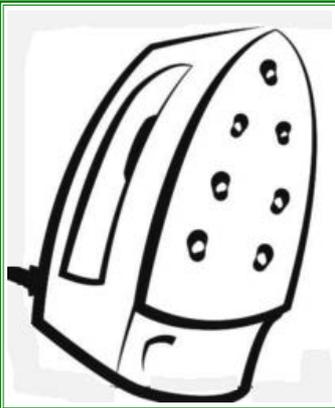
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
Frauenärztlicher Notfalldienst	
Klinik St. Elisabeth	Tel. (06221) 4880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

Abschlepp- & Bergungsdienst 24h Autoverwertung Bakarozos

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

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

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

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

Schleunungsdruck

Marktheidenfeld

Titelbildrechte

Tim Reckmann / pixelio.de

Auflage

15.000 Exemplare

Verteilungsgebiet

Stadt + Land Heidelberg

einschl. Wiesloch

Verlag

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

Es gelten Anzeigenpreise lt. Preisliste

Nr. 28

Texte und Fotos stammen teilweise von

djd deutsche journalistendienste

GmbH&Co.KG

Unterdürrbacher Straße 8

D-97080 Würzburg

Der Abdruck von Veranstaltungen ist kostenlos. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Für unverlangt eingesandtes Bild und Schriftmaterial wird keine Haftung übernommen, ansonsten gelten die AGB's des Südwestdeutscher Zeitschriftenverleger-Verbandes. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Urheberrechte für Annoncen, Entwürfe, Fotos und Vorlagen sowie der gesamten grafischen Gestaltung bleiben beim Verlag und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung weiterverwendet werden. Vervielfältigungen, Speicherung oder Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand ist Sitz des Verlages.

TEPPICHGALERIE MALEK

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



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

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

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

28 Jahre Erfahrung

+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.



Foto: dj-d-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.



Foto: dj-d-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Isaylidy



Foto: dj-d-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-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: dj-d-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.nurwennichsweiss.de.



Foto: dj-d-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 Trainingsprobleme 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: dj-d-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.

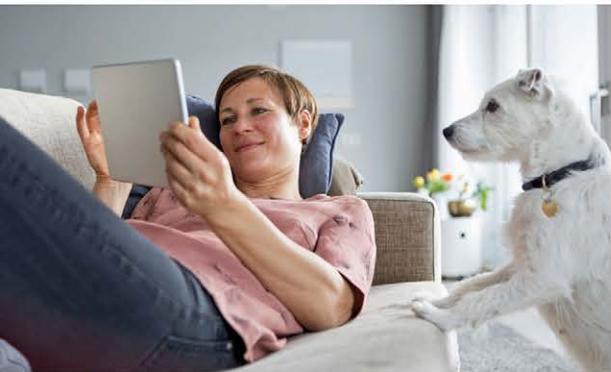


Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61

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



Foto: djd-k/REHAU/Jörg Gulden

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 gebaudetchnik.rehau.de

Moderne Holzfeuerstätten wie Kachelöfen und Kaminöfen erfüllen die aktuellen Bundesimmissionschutz-Vorschriften. Als klassische Einzelfeuererraumstätten 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 kamm, 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

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 gibt es Beispiele für die einzelnen Buchstaben und eine Checkliste mit Tipps und Tricks.

Fotos: djd-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.



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!

Foto: djd-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 nachlesen. Wichtig ist, auf einen Veranstalter zu setzen, der Qualität nachweisen kann.

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.



Foto: djd-k/Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Frühlingsdüfte 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  