

Heidelberger

September 2025
29. Jahrgang

JOURNAL

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

**SEENREICHER URLAUB KÄRNTEN BIETET
SOMMERERLEBNISSE MIT KARIBIKFEELING**

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

ZWISCHEN ZIERLAUCH UND ZEBRAS EHRENAMT IM ZOO HEIDELBERG

Vom Pflanzbeet bis zum Aktionstag: Im Zoo Heidelberg bringen sich Ehrenamtliche mit Herz ein und gewinnen dabei nicht nur besondere Einblicke in den Zoo-Alltag. Es ist Donnerstagvormittag im Zoo Heidelberg. Petra Dietel kniet in einem der Beete in der Nähe des Flamingosees und zupft Unkraut. „Was macht die Frau da?“ fragt ein Kind, das mit seinen Eltern vorbeiläuft. Petra lächelt und erklärt: „Ich helfe dabei, den Zoo schön zu halten.“ Das findet das Kind spannend und bleibt stehen, um zuzuschauen.

Petra ist keine Gärtnerin, sondern ehrenamtliche Beetpatin. „Ich bin oft als Besucherin durch den Zoo spaziert. Als ich gehört habe, dass man sich hier ehrenamtlich engagieren kann, habe ich gedacht: Das ist genau mein Ding“, erzählt sie. Heute ist sie seit mehr als drei Jahren Teil des Freiwilligenteams und unterstützt das Gärtnerteam bei der Beetpflege, hilft im Herbst beim Stecken von Blumenzwiebeln oder im Sommer beim Unkrautjäten. „Ich bin draußen, tue etwas Sinnvolles und sehe direkt, was ich geschafft habe. Das macht einfach Freude.“ Die aktiven Ehrenamtlichen unterstützen in vielfältigen Bereichen: von der Beetpflege über die Mithilfe bei Veranstaltungen bis hin zu handwerklichen Tätigkeiten. Im Sommer helfen sie zum Beispiel, Blätter zu zupfen und einzufrieren, damit die Affen auch im Winter frisches Grün fressen können oder unterstützen beim Putzen von Gehegescheiben. Jeder Einsatz ist freiwillig, wird individuell abgesprochen und auf die Fähigkeiten und Interessen der Beteiligten zugeschnitten. Koordiniert wird das Freiwilligenteam von Barbara Rumer und Vera Schwenn. Sie stimmen die Einsätze mit den jeweiligen Fachbereichen ab und begleiten die neuen Helfer beim Einstieg. „Niemand wird ins kalte Wasser geworfen. Für jedes Aufgabenfeld gibt es eine Einführung – gerade bei der Beetpflege ist der Austausch mit unseren Gärtnern wichtig“, sagt Schwenn. „Unsere Ehrenamtlichen entlasten unsere Teams bei Dingen, die sonst hintenanstehen würden und bringen gleichzeitig viel Herz und Motivation ein. Dieses Engagement ist ein echter Gewinn für den Zoo.“



Fotos: Beetpatin und Ehrenamtliche im Freiwilligenteam des Zoo Heidelberg Petra Dietel bei der Beetpflege am Flamingosee. (Foto: Zoo Heidelberg)

Einsätze finden meist unter der Woche statt, teilweise auch an Wochenenden bei Aktionstagen. Die Freiwilligenteams wachsen oft zu eingeschworenen Gemeinschaften zusammen. Neben dem Gefühl, den Zoo mitgestalten zu können ein weiterer Pluspunkt, den das Ehrenamt mit sich bringt. Wer sich engagiert, gewinnt Eindrücke hinter den Kulissen, die man bei einem normalen Zoobesuch nicht erleben kann. „Man ist nicht einfach ein Besucher – man gehört dazu. Das ist ein schönes Gefühl“, bringt es Petra auf den Punkt.

Wer Teil des Freiwilligen-Teams werden will, muss mindestens 16 Jahre alt sein. Ob

regelmäßig unter der Woche oder gelegentlich bei Aktionstagen: Das Ehrenamt im Zoo ist so flexibel, wie es die Zeit der Freiwilligen erlaubt. Aktuell freut sich das Gärtnerteam besonders über Unterstützung bei der Beetpflege. „Dort gibt es das ganze Jahr über etwas zu tun – und wer Freude an Gartenarbeit hat, findet hier eine schöne Möglichkeit, sich einzubringen“, sind sich die beiden Koordinatorinnen des Ehrenamts im Zoo Heidelberg einig.

Interessierte finden weitere Informationen und das Anmeldeformular unter: www.zoo-heidelberg.de/freiwilligenteam

„Seniorenherbst“: Veranstaltungen für ältere Menschen ab 65 Jahren in den Stadtteilen

Interessierte sind herzlich willkommen – Einladung nicht mehr per Brief

Von September bis November 2025 finden in den Heidelberger Stadtteilen wieder die traditionellen „Seniorenherbste“ statt. Sie werden gemeinsam von der Stadt Heidelberg und den Stadtteilvereinen veranstaltet. Das bunte Unterhaltungsprogramm variiert je nach Stadtteil und hat von Lesungen und Sketchen bis hin zu Gesangseinlagen und Tanzvorstellungen einiges zu bieten. Für das Programm sowie Speisen und Getränke sorgen bei allen Seniorenherbsten die Stadtteilvereine. Rund 25.000 Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren sind dazu eingeladen.

Anders als in den Vorjahren verschickt die Stadt die Einladung zu den Seniorenherbsten nicht mehr per Post. Die genauen Termine werden über die Presse veröffentlicht, sind auf der Homepage der Stadt Heidelberg zu finden oder gedruckt in den Faltschlägern, die es in den Seniorenzentren und anderen zentralen Stellen in den Stadtteilen gibt. Stadt und Stadtteilvereine bitten interessierte Seniorinnen und Senioren, im Bekanntenkreis auf die veränderte Form der Einladung aufmerksam zu machen. Für Nachfragen steht das Amt für Soziales und Senioren unter der Telefonnummer 06221 58-38340 zur Verfügung.



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**



NACHHILFE

für alle Schulen und Klassen



FREMDSPRACHEN



DEUTSCH für Ausländer



INTEGRATIONSKURSE BAMF



SPRACHPRÜFUNGEN TELC

- kleine Arbeitsgruppen - erfahrene Fachlehrer - soziale Preise -

WIR BERATEN SIE GERNE!



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

MVV mit solidem Ergebnis und erhöhtem Investitionstempo trotz unsicheren Umfelds



„Wir bewegen uns weiterhin in einem schwierigen Umfeld, bei dem außen- und innenpolitische Unwägbarkeiten die bereits angespannte gesamt- und energiewirtschaftliche Lage zusätzlich verschärfen. Trotz dieser anspruchsvollen Rahmenbedingungen haben wir uns dank unseres breit aufgestellten Geschäftsmodells dennoch behauptet und unser Investitionstempo weiter erhöht“, sagt Dr. Gabriël Clemens, Vorstandsvorsitzender der Mannheimer MVV Energie AG.

Die bereinigten Umsatzerlöse von MVV bewegten sich mit 4,9 Milliarden Euro deutlich unter dem sehr hohen Wert des Vorjahres (5,9 Milliarden Euro). Gründe hierfür waren hauptsächlich rückläufige Großhandelspreise sowie niedrigere Absatzmengen in den Bereichen Strom und Gas.

Das Adjusted EBIT von MVV lag in den ersten neun Monaten des laufenden Geschäftsjahres bei 323 Mio Euro und damit wie erwartet unter dem Vorjahreswert von 385 Mio Euro. Positive Ergebnisbeiträge lieferten u. a. bessere Verfügbarkeiten der Erzeugungsanlagen im Berichtssegment Erzeugung und Infrastruktur sowie höhere Erträge bei den Netzgesellschaften, die regulatorisch bedingt waren. Während MVV im Berichtssegment Neue Energien im Vorjahr noch von Veräußerungserlösen und dem Abschluss großer Projekte in den USA profitieren konnte, wirkte sich im laufenden Geschäftsjahr 2025 vor allem ein Ergebnisrückgang im Projektentwicklungsgeschäft negativ aus. Dr. Clemens: „Das ohnehin volatile Projektentwicklungsgeschäft für erneuerbare Energien ist derzeit national wie international durch eine Zurückhaltung bei Investitionen und Finanzierungen gekennzeichnet. Insbesondere im US-Markt führen veränderte politische Rahmenbedingungen für Erneuerbare zu zusätzlichen Unsicherheiten.“ Darüber hinaus belasteten gesunkene erneuerbare Erzeugungsmengen durch ein deutlich niedrigeres Windaufkommen sowie eine geringere Anlagenverfügbarkeit und niedrigere Stromerlöse im Umweltgeschäft das Ergebnis im Berichtssegment Neue Energien. Im Berichtssegment Kundenlösungen hatte zudem das Commodity-Services-Geschäft von MVV in den ersten beiden Quartalen des Vorjahres noch Ergebnisbeiträge aus großhandelspreisbedingten Mehrerlösen erzielt, die in dieser Form wie erwartet

nicht wiederholbar waren. „Auf Mehrjahressicht bewegt sich unser Ergebnis mit 323 Mio Euro dennoch auf einem soliden Niveau“, so der MVV-Chef.

Konkretisierte Prognose

Mit Blick auf das weiterhin unsichere Umfeld sowie die bisherige Ergebnisentwicklung im Berichtssegment Neue Energien konkretisiert MVV ihre Prognose für das Geschäftsjahr 2025. Aus operativer Sicht geht MVV nun davon aus, dass ihr Adjusted EBIT im Geschäftsjahr 2025 in einer Bandbreite von 350 bis 370 Mio Euro liegen wird. In seinem bisherigen Ausblick, den das Energieunternehmen in seinem Geschäftsbericht 2024 im Dezember letzten Jahres veröffentlicht hatte, war MVV noch von einem Adjusted EBIT zwischen 350 und 400 Mio Euro ausgegangen.

Stabilität durch verlässliche Rahmenbedingungen notwendig

„In unsicheren Zeiten kommt es umso mehr darauf an, die Fundamente für eine zuverlässige, bezahlbare und zugleich klimafreundliche Energieversorgung zu stärken. Hier muss auch die Bundesregierung dringend durch verlässliche Rahmenbedingungen für Stabilität sorgen, etwa durch eine zügige Umsetzung der EU-Gasbinnenmarkt-Richtlinie in nationales Recht oder den Aufbau eines Marktes für „Negativemissionen“, fordert der MVV-Chef. Das Energieunternehmen hatte kürzlich im Rahmen einer Studie gezeigt, mit welchen politischen Weichenstellungen ein schneller Hochlauf von Technologien für Negativemissionen gelingen kann. Denn ohne Technologien zur CO₂-Abscheidung wie BECCUS (Bioenergy with Carbon Capture, Utilization or Storage) sind die Klimaziele in Deutschland nicht erreichbar.

Investitionstempo in Energiezukunft erneut erhöht

Für die notwendige Transformation des Energiesystems hat MVV ihrerseits die Investitionen nochmals deutlich angehoben und im Berichtszeitraum 301 Mio Euro investiert – rund 50 Mio Euro mehr als im Vorjahr. Dies stellt das zweithöchste Investitionsvolumen dar, das MVV in den ersten neun Monaten eines Geschäftsjahres verzeichnet hat. Schwerpunkte setzte das Energieunternehmen dabei entlang seines Mannheimer Modells: beim Ausbau grüner

Wärme und grünen Stroms sowie bei der Erweiterung seines grünen Produkt- und Dienstleistungsportfolios.

Um die Versorgungszuverlässigkeit im sich wandelnden Energiesystem weiterhin zu gewährleisten, treibt MVV auch den Netzausbau intensiv voran – für Mannheim unter anderem durch den Bau einer Schaltanlage zur Anbindung an das TransnetBW-Übertragungsnetz. Auch die Energieversorgung Offenbach erweitert ihr Hochspannungsnetz: mit neuen Trassen ab 2026 und dem Neubau eines Umspannwerks.

Mit einem neuen Solarpark im baden-württembergischen Freudenberg baut MVV ihre grüne Stromerzeugung aus. Der 13,5 Megawatt starke Solarpark wurde von der MVV-Tochter Juwi errichtet und von MVV in das eigene Erzeugungsportfolio übernommen – ebenso wie ein weiterer Windpark im nordrhein-westfälischen Olsberg. Dieser verfügt über eine Gesamtleistung von 22 Megawatt und liefert klimafreundlichen Strom für knapp 23.000 Haushalte. Als deutschlandweit erster Windpark an Land nimmt der MVV-Windpark Siegfriedeiche und Buhlenberg in Hessen außerdem neuerdings am Regel-reservemarkt teil und trägt damit aktiv zur Stabilisierung des deutschen Stromnetzes bei.

Im Rahmen seiner grünen Kundenlösungen realisiert MVV zudem aktuell ein umfassendes Energiekonzept für ein neues, großes Bürogebäude der Strabag Real Estate in Hamburg. Dieses wird – neben einer Kälteanlage, Wärmepumpen und einer PV-Anlage – über einen innovativen Eisspeicher zum Heizen und Kühlen verfügen. Darüber hinaus wird die Tochtergesellschaft MVV Enamic für die Betriebsführung und Wartung der Anlagen sowie die Lieferung von Fernwärme verantwortlich sein.

DAS AUGEN, WICHTIGSTES SINNESORGAN.

Regelmässige Kontrolle durch Ihren Augenspezialisten unerlässlich.

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

Auge und Sehen

Das Auge ist ...

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

Sehen im Alter

Mit dem Lebensalter verringert sich die Sehschärfe

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

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

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

Deswegen: Vergrößerung und Licht



mobilux LED – die praktische Leuchtlupe für daheim und unterwegs

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



easy pocket – so klein kann großes Sehen sein

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



smartlux DIGITAL – innovativ und universell einsetzbar

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

visolux+ – entspannte Bildbetrachtung – ein Vergnügen

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



maxDETAIL und maxDETAIL Clip – für anspruchsvolle Detailarbeit

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



wellnessPROTECT – Erholung für die Augen, mehr als einen Sonnenbrille

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

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

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

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

Das wünscht Ihnen Ihr Augenoptikmeister Klaus Dieter Pajonk



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

Gutes Sehen kann so angenehm sein

Haus der Brille

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



MÄRCHENMUHMEHANNAH



rem
Reiss-Engelhorn-Museen

PACKESEL



HOLZBAU
VÖGELE
ZIMMEREI

WinterVarieté
by TRISTAN BRANDT



Gesunde Köstlichkeiten kommen
frisch von unserem Hof auf kürzestem Weg
direkt zu dir nach Hause.

Besucht unseren Shop:



Hegehof GmbH
68526 Ladenburg-Neuzeilsheim
Tel. 06203 - 930 80 0 · Fax 930 80 99
info@hegehof.de · www.hegehof.de

Konzept & Texte: H. A. Erleben | Gestaltung: Susanne Wierzmok

Wir danken unseren Sponsoren
für die tollen Preise:

- „3 Tage Auszeit“ für 2 Personen,
2 Übernachtungen mit Frühstück –
gestiftet: von hegehof
- Einkaufsgutschein in Höhe von
100 € – gestiftet von: Marktkauf
Scheck-In-Center, Mannheim
- 3 x 2 Eintrittskarten für einen
Abend „Im WinterVarieté 2025“ –
gestiftet von: WinterVarieté
- 1 Märchenstunde bei Ihnen zu Hause
(im Umkreis von Ladenburg bis zu
höchstens 50 km) – gestiftet von:
Märchenmuhme Hannah
- je 2 Karten für 1 Hoffenheim-Spiel
und 1 Adler-Spiel. Oder alternativ:
1 Adlertrikot, 1 Hoffenheimtrikot –
gestiftet von: AOK Ladenburg
- 12 Kinokarten – gestiftet von:
Modernes Theater, Weinheim und
Brennessel, Hemsbach
- 10 Eintrittskarten für den Kurpfalz-
Park Wachenheim – gestiftet von:
Kurpfalzpark, Wachenheim
- 1 original Packesel-Einkaufstasche
aus recycelter Labyrinth-Hego-
saurius-Plane – gestiftet von:
Packesel-Taschen, Mörlenbach
- 5 x 2 Eintrittskarten für die Aus-
stellung „Saurier – Faszination
Urzeit“ – gestiftet von: Reiss-
Engelhorn-Museen, Mannheim



JULI BIS OKTOBER 2025 · TÄGLICH 9 - 18 UHR

LABYRINTH HEGOSAURIUS

URZEIT-MAIS-DSCHUNGEL



ABENTEUER · SPASS · LIVE-MUSIK · MÄRCHEN

Veranstaltungsprogramm unter www.hegehof.de
hegehof · 68526 Ladenburg-Neuzeilsheim

Geh- und Radweg an der Judenchausee ab 8. September bis 31. März 2026 voll gesperrt

Der Geh- und Radweg an der Judenchausee wird ab Montag, 8. September 2025, teilweise voll gesperrt. Betroffen ist der Abschnitt zwischen der Einfahrt zu Gewann Speck 1/3 und dem nächsten östlich verlaufenden Feld- und Wirtschaftsweg. Die Sperrung dauert voraussichtlich bis Dienstag, 31. März 2026.

In dieser Zeit werden Zufußgehende und Radfahrende vor Ort über eine ausgeschilderte Umleitung geführt. Die Umleitung verläuft in beide Richtungen aus Norden kommend über den Leimer Weg zum Geh- und Radweg entlang der Sandhäuser Straße/L 598 in Richtung Süden bis zur Kreuzung Kirchheimer Mühl. Von dort ist wieder die Durchfahrt Richtung Osten und Sandhausen möglich.

Ein Überblick über weitere städtische Baumaßnahmen mit Verkehrsauswirkungen ist hier zu finden: www.heidelberg.de/baustellen.

Bei Kurzsichtigkeit können Kinder Objekte im Nahbereich scharf sehen, doch solche in der Ferne nur unscharf erkennen, etwa Texte auf der Tafel. Spezielle Brillengläser für Kurzsichtigkeit wie die MyCon Gläser von Rodenstock wirken dem Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entgegen. Das beugt Augenkrankheiten vor. Hegen Eltern einen Verdacht, können sie die Sehkraft ihres Kindes einfach bei einem Augenarzt oder Optiker prüfen lassen.



Foto: djd-k/Rodenstock



Foto: djd-k/Tretford Weseler Teppich

In Kinderzimmern hat sich Naturhaarteppich als Bodenbelag bewährt, denn er ist sowohl rutschsicher als auch gemütlich und lärmindernd. Ein Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar und Schurwolle fühlt sich warm an, wenn kleine Babyhände den Boden erfühlen oder Kinder darauf eine Pause einlegen. Der Teppich mit natürlichen Materialien von tretford gibt durch seine griffige Rippenstruktur guten Halt. 67 verschiedene Farben stehen zur Verfügung: www.tretford.eu.

Kinder, Kinder!



Foto: djd-k/DLRG/Daniel-André Reinelt

Mehr als die Hälfte aller Kinder sind zum Ende der Grundschule nicht sicher im Wasser. Dabei sind Kraulen, Tauchen und Co. nicht nur Freizeitspaß, sondern lebensrettende Fähigkeiten. Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) sucht Helfer, die sich ehrenamtlich am Beckenrand engagieren. Erfahrung ist nicht nötig, die Ausbildung erfolgt durch die Organisation: www.dlrg.de.

Das Spiel „Clack!“ vom bekannten Autor Haim Shafir ist empfohlen für Kinder ab vier Jahren und bringt mit seinen leichten Regeln schnelle Action an den Tisch, denn alle Spielenden greifen gleichzeitig nach den Scheiben mit bunten Symbolen. Unter www.amigo-spiele.de gibt es ein kurzes Video zum Angucken.



Foto: djd-k/Amigo Spiel + Freizeit

Künstliche Intelligenz (KI) kann den Verstehensprozess beim Lernen erleichtern, Wissen vermitteln und sogar mehr Spaß ins „Büffeln“ bringen. Wenn eine Prüfung bevorsteht, können die Chatbots strukturierte Lernpläne oder Übungsaufgaben zu gewünschten Themen generieren. Der Studienkreis hat aktuell eine neue Broschüre mit Lerntipps aufgelegt, bei denen unter anderem auch KI ein Thema ist. Die Lerntippsammlung steht unter www.studienkreis.de zur Verfügung.



Foto: djd-k/Studienkreis/Michael Printz/PHOTOZEPPELIN.COM



Foto: djd-k/Billy Green/Gayer

Gesunde Brotbox: Ein Mix aus belegten Broten, frischem Obst und Gemüse enthält alles, was Kinder brauchen, um leistungsfähig zu bleiben. Beim Brotbelag sollten Eltern darauf achten, dass dieser nicht zu fettig ist und Nährstoffe enthält. Die veganen Mortadellas von Billie Green enthalten viel wichtiges Protein, ungesättigte Fettsäuren und kommen ohne Zusatzstoffe aus.

Tag des offenen Denkmals®

Mehr zum
Motto 2025

Wert-voll:
unbezahlbar oder
unersetzlich? ↻
Sonntag
14.9.2025

Zentrales Motiv: Eltern, TBC-Kinderheilstätte, Harzgerode © Roland Rossner/DSO

Historische Orte entdecken!
Alle Veranstaltungen unter
www.tag-des-offenen-denkmals.de
und in der offiziellen App

Bundesweit koordiniert durch die



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Unterstützt durch die



Deutscher Beitrag zu



Europäer Heritage Days
Journées européennes
du patrimoine

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



KAMPMANN-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

Von Kult-Kapitän Käpt'n iglo gibt es unter www.iglo.de Anregungen für Familien, kleine Abenteuer in den Alltag zu integrieren, die für gemeinsame Erlebnisse und Abwechslung sorgen. Dazu gehört auch gemeinsames Kochen. Auf der Website gibt es zudem Rezeptideen wie die „Mit Goldstücken gefüllte Schatztruhe“.

Foto: djd-k/iglo/Alexander Babbe

Foto: djd-k/ Ölmühle Moog



Gesunde Ernährung boomt. Gesunde Fette wie Olivenöl, Avocado oder fettreicher Fisch unterstützen den Hormonhaushalt und das Herz. Eine passende Ergänzung bietet die neue Leinöl-Mixtur Omega Silver von Bio Planète – reich an Omega-3-Fettsäuren und pflanzlichem Calcium für die Knochengesundheit. Rezepte gibt es unter www.bioplanete.de/omega-silver – beispielsweise einen leckeren Smoothie mit Früchten und Pflanzenmilch.



Foto: djd-k/ Ölmühle Moog

GESUND? SCHMECKT!



Der Original Salzwedeler Baumkuchen hat sich als eine wahre Delikatesse etabliert, er wird mit reiner Handwerkskunst und ausgewählten Zutaten in der sachsen-anhaltinischen Stadt im Herzen der Altmark produziert. Im Onlineshop unter www.salzwedelerbaumkuchen.de kann man die Leckerei nach Hause bestellen. Sie ist auch eine schöne Geschenkidee, um Freunde zu besonderen Anlässen zu überraschen. Auf Wunsch wird die Köstlichkeit im Geschenkkarton oder einer Schmuckdose verpackt an den Empfänger verschickt.



Foto: djd-k/ Salzwedeler Baumkuchenbetriebe Bosse



Grapefruit-Drinks in ihren alkoholfreien Varianten haben eine erfrischende und belebende Wirkung. Die Getränke lassen sich vielseitig kombinieren, was sie zu trendigen Optionen für die warme Jahreszeit macht. Der alkoholfreie Grapefruit-Aperitif vom Berliner Apothekenlabel Dr. Jaglas hat eine pinke Farbe, die direkt gute Sommerlaune verbreitet: www.dr-jaglas.de.

Geflügel ist vielseitig, leicht zuzubereiten und harmonisiert mit feinen Kräutern, kräftigen Saucen und frischem Gemüse. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs achten: Die „D“s auf der Verpackung stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Infos und Rezepte wie „Puten-Königsberger-Klöße“ oder „Hähnchenfrikassee“ stehen unter www.deutsches-gefluegel.de



Foto: djd-k/ www.deutsches-gefluegel.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 Ökologanbau hat der Gesetzgeber solche mineralischen Düngemittel erlaubt. Infos gibt es unter www.vks-kalialz.de.

Foto: djd-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 Anker mann können das Defizit ausgleichen.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/Colourbox

...soooo lecker!



Foto: djd-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: djd-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.



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.



Foto: djd-k/leif

GENUSS FÜR ALLE SINNE: WEIN-



Auf Schloss Wackerbarth verschmelzen Tradition und Moderne zu einem einzigartigen Ensemble.
Foto: djd/Schloss Wackerbarth/Oliver Killig

(djd). Im Osten Deutschlands lädt eine einzigartige Weinregion zum Genießen und Wein-Wandern ein: die Sächsische Weinstraße. Der einmalige Blick von den terrassierten Weinbergen auf das malerische Elbtal belohnt alle, die die Welt gern zu Fuß erkunden. Durch die gesamte Region erstreckt sich ein ausgedehntes Netz von Wanderwegen, auf denen Weintradition und Genuss verschmelzen.

Weinvielheit auf kleinstem Raum

Rund um Dresden, Radebeul und Meißen erstreckt sich eine der kleinsten und vielleicht schönsten Weinregionen Deutschlands. Auf nur etwas mehr als 500 Hektar Rebfläche reifen hier fast 80 verschiedene Rebsorten. Diese besondere Vielfalt auf kleinstem Raum ist einmalig in Deutschland. Charakteristisch für das Weinland Sachsen sind die eindrucksvollen, terrassierten Weinberge. Seit dem 17. Jahrhundert prägen sie das Bild des Elbtals und verleihen der Region ein fast schon mediterranes Flair. Bis heute sind sie beliebte Ausflugsziele von Einheimischen und Gästen zugleich und bilden die Grundlage für die eleganten Weine und klassischen Flaschengärsekte der hiesigen Winzer. Im Herzen der Sächsischen Weinstraße liegt mit Schloss Wackerbarth nicht nur das erste

Erlebnisweingut Europas, sondern auch eines der besten Weingüter Deutschlands: Im aktuellen Gault&Millau Weinguide Deutschland wurden die Radebeuler als eines von nur zwei Weingütern in Ostdeutschland mit vier Trauben und damit als Spitzenbetrieb ausgezeichnet.

Für ihren naturnahen und nachhaltigen Weinbau erhielten die Winzer zudem 2023 das renommierte Nachhaltigkeitsiegel „FairChoice“, wie unter www.schloss-wackerbarth.de zu lesen ist.

Wandertipp: Von Dresden oder Oberau nach Radebeul

Der Sächsische Weinwanderweg ist in sechs (Tages-)Etappen unterteilt und kann individuell erwandert werden. Der Einstieg ist überall möglich und der Weg in beide Richtungen gut ausgeschildert. Für eine Tageswanderung eignen sich besonders die Etappen drei und vier, die in Dresden oder Oberau beginnen und beide nach etwa 15 Kilometern in Radebeul enden. Ein Großteil beider Strecken führt entlang idyllischer terrasierter Weinberge mit einem traumhaften Weitblick. Von Dresden kommend steigen Wanderer unter anderem die Spitzhaustreppe im Goldenen Wagen hinauf oder hinab, dem schönsten und eindrucksvollsten Weinberg Sachsens. Weiter führt der Weg zum Schloss Wackerbarth. Hier können Gäste ganzjährig bei Führungen und Veranstaltungen die hauseigenen Spitzenweine und -sekte verkosten oder in dem einzigartigen Ensemble aus Barock und Moderne entspannen und verweilen. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch während des Weinsommers, bei dem die Winzer von Mai bis Oktober jeden Tag zu Wein, Musik und Kulinarik einladen.



Beim Weinsommer auf Schloss Wackerbarth kann man feine Kulinarik im einzigartigen Ambiente genießen.

★★★★ **Textilreinigung** ★★★★★

Hoppe = Wojtalla
Waschen | Reinigen | Hemdendienst

nur 69120 Heidelberg
Brückenstraße 34
Tel.Nr. 06221 - 6522111
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag 08:00 Uhr - 13:00 Uhr



HEIDELBERGER

PÄDAGOGIUM
gemeinnütziges Bildungsinstitut GmbH

Seit 50 Jahren Unterrichtserfahrung

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

Engagierte Lehrkräfte, soziale Unkostenbeiträge

69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Telefon 45 68-0
<http://www.heidelberg-paedagogium.de>

wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Anzeige



ATOS-APOTHEKE IN DER PRAXISKLINIK

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

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheke@atos.de

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

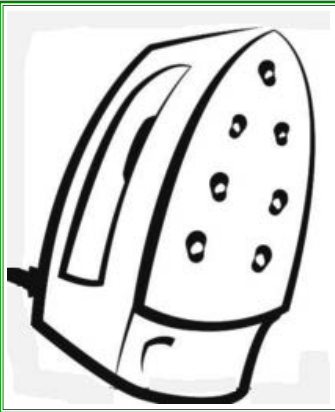
Polizei	Tel. 110
Feuerwehr	Tel. 112
Rettungsdienst	Tel. 112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst für gesetzliche- und Privatversicherte	Tel. 116 117
Privatärztlicher Bereitschaftsdienst nur für Privatversicherte	Tel. (01805) 30 45 05
Frauenärztlicher Notfalldienst	
Klinik St. Elisabeth	Tel. (06221) 4880
Telefonseelsorge	Tel. (0800) 1 11 01 11
Frauennotruf	Tel. (06221) 18 36 43
ec-Kartensperre	Tel. (069) 74 09 87
Anwalts - Notdienst HD:	
Anwaltsverein Heidelberg	Tel. (0162) 154 54 30
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 Pfaffengrund	06221/707832	Pp Angelbachtal	07265/911200
Pp Eppelheim	06221/766377	Pp Waibstadt	07263/5807
Einsatzzug HD	06221/99-1250	PRev Weinheim	06201/10030
Verkehrspolizei	06221/99-1870	Pp Hemsbach	06201/71207
Polizeihundeführer	06227/3581880	Pp Schriesheim	06203/61301
Wasserschutzpolizei HD	06221/137483	PRev Wiesloch	06222/57090
PRev Eberbach	06271/92100	Pp Leimen	06224/17490
PRev Hockenheim	06205/28600	Pp Mühlhausen	06222/662850
Pp Neulußheim	06205/31129	Pp Sandhausen	06224/2481
Pp Reilingen	06205/188510	Pp St. Leon	06227/881600
PRev Neckargemünd	06223/92540	Pp Walldorf	06227/8419990



Scholz Bügel- und Mangelstudio mit Reinigungsannahme

Olga Krutolevic
Mühlthalstraße 1/3
Te.Nr.: 06221 - 6528000

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

Heidelberger

Journal

Anschrift

Der Gesamtreaktion:

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

Vertriebsgebiet

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 Anzeigen, 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

**28 Jahre
Erfahrung**

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



Foto: dj-d-k/ Kärnten Werbung/Edward Groeger

Kärnten, das südlichste Bundesland Österreichs, verfügt über einen außergewöhnlichen Naturschatz: 2.000 Gewässer, darunter 200 Badeseen. Die „großen Vier“ – Wörthersee, Millstätter See, Ossiacher See und Weißensee – und die vielen kleineren „Juwelen“ liegen eingebettet in sanfte Hügel und imposante Berge und bieten Sommererlebnisse am und auf dem – oft türkisgrün schimmernden – Wasser: www.kaernten.at.



Foto: dj-d-k/ www.dr-jaglas.de

Ein Weinglas, Eiswürfel und der fertige Aperitif genügen, um im Handumdrehen einen stilvollen Moment zu kreieren. Vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ gibt es zwei fertig gemischte alkoholfreie Aperitive „San Limello Spritz“ und „Hibiskus Spritz“. Erhältlich im Online-Shop unter www.dr-jaglas.de.

Foto: dj-d-k/ Stadt Karlstadt/Alteiler ZUDEN



Die deutschen Weinregionen präsentieren sich im Sommer in voller Blüte. Weinberge und malerische Städte und Dörfer sorgen für eine wunderbare Kulisse, die warmen Temperaturen laden zu Verkostungen im Freien ein. Eine der schönsten Weingegenden ist das Fränkische Weinland, eine Perle ist die Stadt Karlstadt, alle Infos gibt es unter www.karlstadt.de.

Moderne Lösungen wie eine regensichere Wetterschutz-Pergola machen die Terrasse unabhängig von Sonne, Wind und Regen und sorgen für echte Freiluft-Freiheit. Innovative Modelle mit wetterfester Bespannung wie die Positano von Lewens sind speziell für mitteleuropäische Wetterbedingungen konzipiert. Unter www.lewens.de gibt es mehr Infos und Auswahlhilfen.



Foto: dj-d-k/ www.lewens-Markisen.de

SOMMER- frisch

Grillen ist ein geselliges Event, das Nachbarn und Freunde zusammenbringt und für unvergessliche Momente sorgt. Die zehn besten Tipps für den garantierten Grillerfolg stehen unter www.veltins.de/veltins-bbq. Hier findet man außerdem viele leckere Rezeptideen sowie Tipps zur Fleischauswahl, zu Grillbeilagen, zum Grillzubehör und zum Grillen mit Bier.



Foto: dj-d-k/ Brauerei C. & A. Veltins

Als Radreiseland ist Niedersachsen schon lange beliebt, nun gibt es zwischen Elbe und Weser neue Highlights für Rennradler. Dazu zählen neun Rundrouten im Landkreis Rotenburg (Wümme) zwischen Hamburg und Bremen. Hier können Rad-sportler Kilometer machen, ohne vielen Autos zu begegnen, zwischen Feldern und Mooren, durch Flusstäler und Bauerndörfer. Unter www.reiseland-niedersachsen.de/rennfahren sind Radrouten auch in interaktiven Karten zu finden.

Urlaub auf zwei Rädern boomt – am liebsten mit dem eigenen Fahrrad oder E-Bike. Nur wie gelingt ein sicherer Transport ans Ziel? Entscheidend dafür ist eine zuverlässige Befestigung des Fahrradträgers an der Anhängerkupplung. Mit einem speziell konstruierten Kugelhals und passender Aufnahme am Fahrradträger sorgt etwa das Adaptersystem Fix4Bike der Marke Oris für eine präzise Verbindung: www.oris-automotive.com.



Foto: djd-k/ Fix4Bike

Das Emsland im Nordwesten Niedersachsens zählt seit Jahren bei der ADFC-Radreiseanalyse zu den TOP 10 der beliebtesten Radreise-Regionen Deutschlands. Kein Wunder: Freizeit- und ambitionierte Hobbyradler finden in der flachen Region eine bunte Mischung an Radtouren. So verlaufen die 395 Kilometer der Emsland-Route meist naturnah und entlang von Flussläufen oder dem Dortmund-Ems-Kanal. Infos gibt es unter www.emsland.com.



Foto: djd-k/ Emsland Tourismus/Stefan Schöning

AUF ZWEI RÄDERN

Helm ist nicht gleich Helm: Wenn wir mit dem Rad stürzen und dabei mit dem Kopf aufprallen, erfolgt dieser Kontakt meist nicht exakt senkrecht, sondern schräg. Dabei können Rotationsbewegungen auf den Kopf übertragen werden und gefährliche Verletzungen hervorrufen. Viele Helme sind heute mit dem Mips-Sicherheitssystem ausgestattet, das speziell entwickelt wurde, um die Rotationsbewegung bei bestimmten Aufprallwinkeln vom Kopf weg zu leiten.



Foto: djd-k/ www.mipsprotection.com/luxex

Im südlichsten Anbaugebiet des Frankenweins liegt die Mittelfränkische Bocksbeutelstraße – ein Paradies aus alten Winzerdörfern, geschwungenen Weinbergen und traditionellen Heckenwirtschaften. Entdecken lässt sich die idyllische Region beispielsweise mit dem Fahrrad auf der „Bocksbeutelrunde“. Sie verdankt ihren Namen dem Bocksbeutel, der für Franken typischen, bauchigen Form der Weinflaschen. Den genauen Verlauf der Strecke finden Interessierte unter www.frankens-mehrregion.de.



Foto: djd-k/ Frankens Mehrregion/Florian Trykowski

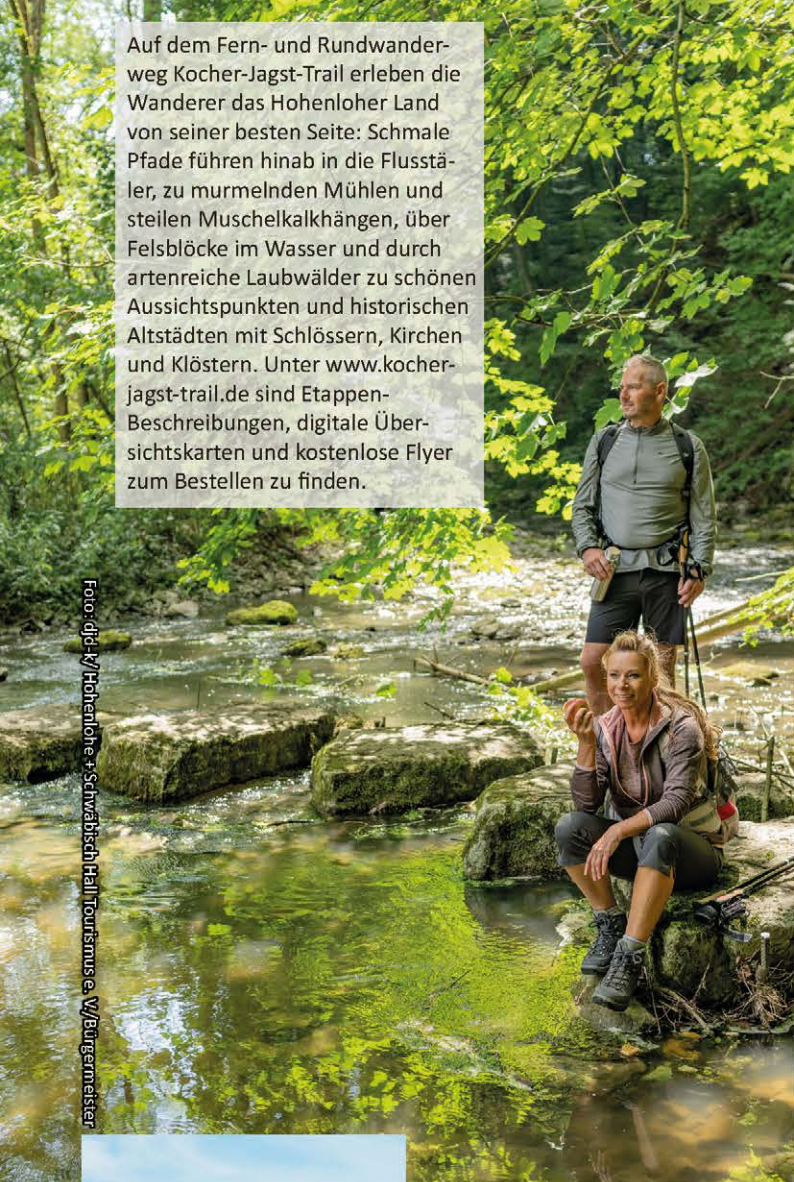
Hochwertige Fahrräder sowie E-Bikes bleiben ein beliebtes Diebesgut. Umso wichtiger ist es, das Zweirad gut abzusichern. Dazu gehört ein hochwertiges Bügel-, Falt- oder Kettenschloss. Noch besser ist es, verschiedene Schlosstypen miteinander zu kombinieren, um Dieben das Handwerk schwerer zu machen. Für zusätzliche Sicherheit sorgt eine Premium-Dienstrad-Versicherung, wie sie der Leasinganbieter BusinessBike zusätzlich zu den attraktiven Leasing-Konditionen anbietet: www.businessbike.de.



Foto: djd-k/ BusinessBike/Lars Borges

Auf dem Fern- und Rundwanderweg Kocher-Jagst-Trail erleben die Wanderer das Hohenloher Land von seiner besten Seite: Schmale Pfade führen hinab in die Flusstäler, zu murmelnden Mühlen und steilen Muschelkalkhängen, über Felsblöcke im Wasser und durch artenreiche Laubwälder zu schönen Aussichtspunkten und historischen Altstädten mit Schlössern, Kirchen und Klöstern. Unter www.kocher-jagst-trail.de sind Etappen-Beschreibungen, digitale Übersichtskarten und kostenlose Flyer zum Bestellen zu finden.

Foto: djd-k/ Hohenlohe + Schwäbisch Hall Tourismus e.V./Bürgermeister



Wer gern durch stille Flusstäler streift, dem Plätschern von Bächen lauscht oder an idyllischen Badeseen verweilt, findet im Oberpfälzer Wald viel ursprüngliche Natur – und ein reiches kulturelles Erbe. Zahlreiche „Wege am Wasser“ durchziehen die Mittelgebirgsregion an der bayerisch-tschechischen Grenze, das „Grüne Dach Europas“: www.oberpfaelzerwald.de

Foto: djd-k/ Oberpfälzer Wald/Thomas Kürt



Das Bergische Land mit seinen sanft geschwungenen Hügeln und abgelegenen Tälern gilt als Wanderparadies. Mit dem Bergischen Weg und dem Bergischen Panoramasteig gibt es zwei vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifizierte Fernwanderwege. Der Bergische Weg wurde vom „Wandermagazin“ 2024 zu „Deutschlands schönstem Wanderweg“ in der Kategorie Mehrtagestouren gekürt: www.bergisches-wanderland.de..



Foto: djd-k/ Das Bergische Land/berndtschneider

Wanderlust



In der Ferienregion Hall-Wattens mitten in der Tiroler Bergwelt gibt es viele Möglichkeiten, sich sportlich fit zu halten und dabei die Natur von ihren schönsten Seiten zu entdecken. Ob Bergsteigen oder genussliches Wandern, rasante Abfahrten im Bikepark oder E-Biken auf die Alm – hier kann jeder in seinem Tempo Kraft tanken. Unter www.hall-wattens.at gibt es eine Übersicht über alle Aktivitäten, auch Unterkünfte können hier gebucht werden.

Foto: djd-k/ Tourismusverband Region Hall-Wattens/Moritz Klee



Im Norden Bayerns liegt Bad Rodach. Über die Grenzen der Region hinaus ist die Stadt für eine Besonderheit bekannt: das erste Thermalbad Frankens. Die Therme liegt inmitten der Natur, vom Außenbereich aus blickt man direkt auf Wald und Wiese und ist von Ruhe umgeben. Wer genug in der ThermeNatur entspannt hat, findet in und um Bad Rodach zahlreiche Möglichkeiten für weitere Aktivitäten, wie unter www.tourismus-bad-rodach.de zu erfahren ist.



Foto: djd-k/ Stadt Bad Rodach



Foto: djd-k/ Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein/Linda Böse

Bad Staffelstein im „Gottesgarten am Obermain“ wurde 2024 erneut zum „GenussOrt Bayern“ gekürt. Freunde handwerklicher Bierbraukunst und kleiner Hofläden finden hier reichlich Gelegenheit zum Probieren und Schwelgen. So bieten allein zehn Brauereien im Stadtgebiet liebevoll gebraute, köstliche Biere an. Kulinarische Highlights bieten außerdem die geführten Genusswanderungen und das jährliche Bierbrauerfest – Informationen gibt es unter www.bad-staffelstein.de.

Sommerdüfte 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 aktuell neusten Düfte, aber ebenso klassische Düfte, die längst nur noch in kleinen, limitierten Auflagen produziert werden und daher nur der Originalhersteller liefert. Sein Sortiment wurde im Laufe der Jahre in den Bereichen Bademäntel und Frotteewaren erweitert. Mittlerweile hat er die größte Auswahl weit und breit in Deutschland. Ausgefallenen Accessoires runden das Angebot der Brückenparfümerie ab. Im Men's - Rasiershop findet der Kunde, vom Pinsel bis zum Rasiermesser, alles, was der „von Kopf bis Fuß“ gepflegte Mann braucht. Besuchen sollten Sie auch mal „Kramer's Online-Shop“ unter www.brueckenparfumerie.de  