

Heidelberger

Januar 2026
30. Jahrgang

JOURNAL



**GEHEIMTIPP AM FUSSE DES GROSSGLOCKNERS
EIN VIELSEITIGER WINTERURLAUB IN BRUCK
UND FUSCH IM SALZBURGER LAND**

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

TIGERNACHWUCHS IM ZOO HEIDELBERG



Tigerin Karis ist eine erfahrene Mutter. Sie hat bereits fünf Jungtiere erfolgreich aufgezogen. Auf dem Foto ist das Geschwisterpaar des vergangenen Wurfs aus dem Jahr 2023 zu sehen. (Archiv-Foto: Zoo Heidelberg)

Sumatra-Tigerin Karis brachte zwei Jungtiere zur Welt. Der Nachwuchs ist für das Team des Zoo Heidelberg nach dem Verlust von Tigerkater Tebo nicht nur emotional wertvoll: die beiden Jungen leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der von der Ausrottung bedrohten Inselftigerart.

Seit einigen Tagen ist das Raubtierhaus für Besucher im Zoo Heidelberg geschlossen. Der stellvertretende Revierleiter Manuel Stumpf erklärt nun, warum: „In der Nacht auf den

22. November hat unsere Sumatratigerin Karis zwei Jungtiere zur Welt gebracht. Um den Tieren die nötige Ruhe zu geben, die sie in den ersten Wochen brauchen, haben wir das Haus vorübergehend geschlossen.“ So haben Muttertier und Nachwuchs ungestört die Zeit, eine enge Bindung aufzubauen. Auch das Tierpflegeteam will nicht stören und beobachtet die Lage in der Wurfbox über die installierte Kamera. Besucher können die kleine Familie aktuell daher nur von außen mit etwas Glück über einen

Bildschirm beobachten. „Erst in einigen Wochen, wenn sich die Bindung zwischen Mutter und Jungtieren gefestigt hat, öffnen wir das Haus – zunächst voraussichtlich nur zeitweise – wieder für Besucher“, erklärt Zoodirektor Dr. Klaus Wünnemann. Noch sind die Jungen nicht mobil, ihre Augen noch geschlossen. Wann die Tigerin die ersten Ausflüge mit ihnen unternehmen wird, entscheidet sie selbst. Erfahrungsgemäß wird das noch einige Wochen dauern.

Sumatra-Tigerin Karis ist eine erfahrene Mutter und versorgt ihren Nachwuchs rund um die Uhr – die Kleinen wirken satt und zufrieden. Sie hat bereits fünf Jungtiere erfolgreich großgezogen, die auf Empfehlungen des Europäischen Erhaltungszuchtprogramms inzwischen in verschiedenen europäischen Zoos leben und teils bereits selbst Nachwuchs aufgezogen haben. „Tiger tragen rund 100 Tage. Wir haben die letzten Wochen gehofft, dass Karis Jungtiere trägt und konnten zuletzt ein kleines Bäuchlein beobachten. Nach dem Verlust unseres Tigerkaters ist das für uns ein ganz besonderer Wurf“, sagt Manuel Stumpf.

Die Jungtiere sind aber nicht nur emotional wertvoll. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der hoch bedrohten Sumatra-Tiger, der kleinsten Unterart, die kurz vor der Ausrottung steht. Waren Inselftiger früher noch auf den drei indonesischen Inseln Java, Bali und Sumatra verbreitet, sind die Tiger auf Sumatra heute die letzten Vertreter, Bali- und Java-Tiger sind bereits ausgerottet. Der Bestand der Sumatra-Tiger ist durch Wilderei und den Verlust ihres natürlichen Lebensraums drastisch gesunken. Wie viele Sumatra-Tiger es in der Natur noch gibt, ist aktuell unklar. Schätzungen gehen von circa 400 Individuen aus.

56 JAHRE HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

Das Heidelberger Pädagogium wurde 1969 als soziale Bildungseinrichtung von zwei Gymnasiallehrern gegründet, mit dem Ziel, junge Menschen schul- und ausbildungsbegleitend sicher durch ihren Alltag zu begleiten. Heute ist das Pädagogium ein gemeinnütziges Bildungsinstitut mit über 60 sozial engagierten Lehrkräften. Die Schwerpunkte der Arbeit liegen insbesondere im Bereich Deutsch als Fremdsprache, europäischen Fremdsprachen sowie in der Nachhilfe und der Hausaufgabenbetreuung an Heidelberger Gymnasien.

Die Leitung und Verwaltung des Heidelberger Pädagogiums liegt derzeit in zweiter Generation bei Michael und Christine Weigel. Damit wurde die Verantwortung der ursprünglichen Gesellschaft, die von Aloys Weigel gegründet wurde, erfolgreich übertragen. Dieser Schritt sichert die Kontinuität der pädagogischen Arbeit und verbindet die gewachsene Tradition der

Einrichtung mit neuen Impulsen für die Zukunft. Im laufenden Jahr konnte zudem ein wichtiger baulicher Meilenstein erreicht werden: Die Renovierung des Rückgebäudes wurde abgeschlossen, ebenso die Installation einer Photovoltaikanlage auf dem Dach. Damit setzt das Heidelberger Pädagogium nicht nur auf inhaltliche und organisatorische Weiterentwicklung, sondern auch auf nachhaltiges und zukunftsorientiertes Handeln.

Um mehr ausländischen Kursteilnehmern den Neubeginn in Deutschland zu erleichtern, konnten in den letzten Monaten zwei weitere Wohnheime in das Unterkunftsangebot aufgenommen werden – größtenteils handelt es sich bei den Teilnehmern um junge Ärztinnen und Ärzte, die ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten, um dann hier in Deutschland zu arbeiten, und Schulabsolventen, die ein Studium an einer deutschen Hochschule

anstreben. Eine weitere Entwicklung ist die konsequente Technologisierung und Modernisierung der Klassenräume. Durch technische Ausstattung und moderne Lernumgebungen soll die Unterrichtsqualität weiter verbessert und optimale Bedingungen für zeitgemäßes, digitales Lernen geschaffen werden.

Das Institut ist in Neuenheim ansässig und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar (Haltestelle Brückenstr.), die Öffnungszeiten sind Montag – Donnerstag von 08.00-19.00 Uhr, am Freitag bis 18.00 Uhr.



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

KONZERTHAUS STADTHALLE: GROSSE WIEDERERÖFFNUNG AM 1. FEBRUAR MIT PROGRAMM UND KONZERT



Die Neugestaltung des Montpellierplatzes an der Ostseite der Stadthalle. Eine attraktive Grünfläche mit hoher Aufenthaltsqualität.

Nach der umfassenden Sanierung öffnet das Konzerthaus Stadthalle am Sonntag, 1. Februar 2026, von 9.30 bis 16.30 Uhr wieder seine Türen für die Bürgerinnen und Bürger. Bei mehreren Führungen können die Besucherinnen und Besucher die Stadthalle erkunden und die „gute Stube“ in neuem Glanz erleben. Neben am Neckarlauer besteht die Möglichkeit, sich bei Essen und Getränken zu erschwinglichen Preisen zu stärken. Für die Teilnahme an der Eröffnung der Stadthalle ist aus Kapazitätsgründen eine Anmeldung erforderlich – Interessierte können sich im Januar über das Theater und Orchester für kostenfreie Tickets anmelden. Nähere Infos folgen. Weitere Führungen sind im Jahr 2026 geplant.

Ab 20 Uhr folgt am 1. Februar das „Eröffnungskonzert Konzerthaus Stadthalle Heidelberg“ des Philharmonischen Orchesters Heidelberg unter Leitung seines Generalmusikdirektors Mino Marani. Auf dem Programm stehen Johannes

Brahms „Konzert D-Dur für Violine und Orchester op. 77“ sowie Ludwig van Beethovens „Sinfonie Nr. 5 c-Moll op. 67“. Konzerttickets werden über die Rhein-Neckar-Zeitung verlost. Am Dienstag, 3. Februar, findet ab 20 Uhr das Konzert „Neuer Glanz“ des Philharmonischen Orchesters Heidelberg statt – mit Mozarts Ouvertüre zu „Le Nozze de Figaro“, Brahms Violinkonzert D-Dur und Beethovens 5. Sinfonie. Tickets gibt es ab Mittwoch, 17. Dezember 2025, online unter www.theaterheidelberg.de.

Die Sanierung der Stadthalle wird noch 2025 bis auf wenige Restarbeiten abgeschlossen. Die Neugestaltung des Montpellierplatzes ist nahezu beendet. Dort entsteht eine attraktive Grünfläche mit hoher Aufenthaltsqualität, mehr begrünten Flächen und Bäumen sowie zusätzlichen Sitzmöglichkeiten. Zuletzt wurden unter anderem der Rasen angelegt, Stauden- und Gehölzpflanzungen vorgenommen und

die Wegebeleuchtung installiert.

Die Projektleitung für die Sanierung des Konzerthauses Stadthalle hat die Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz mbH Heidelberg (GGH) inne, in enger Abstimmung mit der Betreiberin Heidelberger Kultur- und Kongressgesellschaft und dem Architektenbüro Waechter + Waechter.

Sanierung nur dank des einzigartigen Engagements von Wolfgang Marguerre möglich

Die umfassende Sanierung der Stadthalle ist nur dank des einzigartigen Engagements des Heidelberger Ehrenbürgers Wolfgang Marguerre möglich. Gemeinsam mit seiner Familie und seinem Unternehmen Octapharma deckt er in vollem Umfang den Kostenrahmen für die Sanierung in Höhe von 57 Millionen Euro. Mehr Information rund um die Sanierung gibt es im Internet unter www.stadthalle.heidelberg.de.

Karlsruhe liegt im Gourmet-Land Baden-Württemberg und in direkter Nähe zu Frankreich. So finden Genießer Crossover-Küche mit asiatischem Einfluss neben deftiger Hausmannskost, urigen Hausbrauereien und Sterne-Restaurants. Bei kulinarischen Stadtführungen kann man Schlemmen mit Sightseeing verbinden oder bei einer „Genuss-Safari“ sein eigenes Picknick zusammenstellen. Unter www.karlsruhe-erleben.de finden sich weitere Tipps.



Foto: djd-k/KTG Karlsruhe Tourismus/Black Forest Collective



Foto: djd-k/TI Feuchtwangen/IG Gender

Das Stadtmarketing Feuchtwangen macht gemeinsam mit dem Fränkischen Museum die Bedeutung des Begriffs „Romantik“ erlebbar. Die Fassade eines leer stehenden Hauses als Erzählfläche regt zum Nachdenken an, über Romantik als kulturelles Ideal, über den Umgang mit Geschichte und über die Verantwortung, die jede Generation für das Bild ihrer Stadt trägt. Ein Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an schicken mittelalterlichen Bauten.

Der Familienurlaub ist eine besondere Zeit, in der Erholung, Spaß und gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen. Kurze Wege zu Attraktionen und Aktivitäten sowie ein vielfältiges gastronomisches Angebot tragen dazu bei, dass sich Groß und Klein wohlfühlen. Mit abenteuerlichen Erlebnissen lockt Giengen an der Brenz, die charmante Kleinstadt am östlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb. Sehenswert sind das Steiff-Museum, denn Giengen ist die Hauptstadt der Teddybären.

Fotos: djd-k/Stadt Giengen an der Brenz



Schönen Urlaub!

Die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei entfaltet in der kalten Jahreszeit ihren rauen Charme. In der Stille der Natur kann man sich wetterfest eingemummelt am Strand den frischen Wind um die Nase wehen lassen und Muscheln sammeln, viele Zeugnisse aus der Wikingerzeit findet man in der Stadt Schleswig. Alle Informationen finden sich unter www.ostseefjordschlei.de.



Foto: djd-k/ Ostseefjord Schlei/Matzen

Sich beruflich weiterbilden und gleichzeitig Urlaub machen? Das geht mit einem Bildungsurlaub, also zusätzlichen bezahlten Urlaubstagen für Arbeitnehmende. Für anerkannte Weiterbildungsmaßnahmen können Arbeitnehmende in vielen Bundesländern bei voller Lohnfortzahlung von der Arbeit freigestellt werden. In der Regel ist das für fünf Tage pro Jahr möglich, alternativ gehen zehn Tage alle zwei Jahre. Letzteres empfiehlt sich vor allem bei Sprachkursen, wie sie Panke Sprachreisen anbietet. Vor der Buchung ist es wichtig, die Freistellung mit dem Arbeitgeber zu klären.

Foto: djd-k/ Panke Sprachreisen



In Werfenweng finden Familien ideale Bedingungen für den Winterurlaub: Ski- und Snowboard-Abenteuer für die Jüngeren und Entspannung auf und neben den Pisten für die Großen. Der Ort im Salzburger Land ist durch seine nachhaltige Mobilitätspolitik bequem mit der Bahn erreichbar, dazu erleichtern kostenlose Skibusse und das W³-Shuttle den Weg zu den Bergbahnen. Unter www.werfenweng.eu gibt es weitere Infos. Mitten im Skigebiet liegt auch die neue „Minimalist“-Hütte von Weltrekordhalter Jakob Herrmann, der dort regionalen Bio-Gerichte für unter zehn Euro anbietet.



Foto: djd-k/Tourismusverband Werfenweng/C. Scharner



Foto: djd-k/Tourismusverband Neckarsteig/Trunk

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

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

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



Schönen Urlaub!

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



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

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



Foto: djd-k/Tourismusverband Großarl/Lorenz Masser

Heizungstausch? Mobile Wärmeerzeuger, etwa von Enerent, sorgen zuverlässig für angenehme Temperaturen und Warmwasser, während die eigentliche Anlage repariert oder ersetzt wird, und nehmen den Druck, sich vorschnell entscheiden zu müssen. Infos: www.enerent.de.

Laut dem „Heizungsgesetz“ wird ein Kesseltausch aktuell mit bis zu 70 Prozent gefördert. Doch in der Zukunft drohen Kürzungen. Wer seine alte Öl- oder Gasheizung etwa gegen eine klimafreundliche Pelletheizung tauschen möchte, sollte sich daher schnell seine Boni sichern. Unter www.oekofofen.de gibt es einen praktischen Förderrechner.

Foto: djd-k/ÖkoFEN Heiztechnik/Robert Josjovic



Hauseigentümer, die ihr Zuhause verschönern und gleichzeitig Heizkosten sparen wollen, sollten sich für eine professionelle Planung direkt an Fachleute wenden. Bei den Sto Klimapartnern etwa handelt es sich um spezialisierte Fachhandwerker mit langjähriger Erfahrung in der energetischen Sanierung von Ein- und Zweifamilienhäusern. Neben überdurchschnittlich technischem Know-How arbeiten sie mit digitalen Tools zur Visualisierung des Sanierungsobjektes und verfügen über ein breites Netzwerk zu Energieberatern und anderen Gewerken: www.wertsache-zukunft.de.



Foto: djd-k/Sto

MOLLIG WARM

Der wichtigste Ansprechpartner für den Heizungstausch ist das Fachhandwerk vor Ort: Annähernd drei Viertel vertrauen bei der Beratung den lokalen Experten. Zu diesen Ergebnissen kommt die Umfrage „Energie-Trendmonitor“ von Stiebel Eltron. Für eine erste eigene Planung, die anschließend von lokalen Handwerkern in die Tat umgesetzt wird, bietet sich etwa der Online-Konfigurator unter www.stiebel-eltron.de an.



Foto: djd-k/Stiebel Eltron

Das Heizen im Fertighaus übernimmt zumeist eine Wärmepumpe – aus guten Gründen: Die Geräte lassen sich an die geringe erforderliche Heizleistung der meist gut gedämmten Fertighäuser gut anpassen und können mit niedrigen Vorlauftemperaturen arbeiten. Das entlastet auf Dauer die Haushaltskasse. Wärmepumpenhersteller wie tecalor bieten besonders platzsparende Modulsysteme an. Sie können nicht nur heizen, sondern auch Warmwasser bereiten und bevorraten, die Räume kühlen und für die Lüftung sorgen. Weitere Infos gibt es unter tecalor.de.



Foto: djd-k/tecalor



Foto: djd-k/www.jaga.com

Heizkörper mit Low-H2O-Technologie von Jaga können im Vergleich zu herkömmlichen Plattenheizkörpern bis zu 16 Prozent Energie einsparen. Besonders für die Sanierung und Modernisierung älterer Gebäude geeignet sind Austauschheizkörper der Serie EcoReviva. Dank standardisierter Nabenabstände können alte Heizkörper problemlos durch sie ersetzt werden, ohne dass Leitungen oder Anschlüsse angepasst werden müssen: www.jaga.com.



**SOS
KINDERDORF**

Tausche Alpträume gegen Kinderlachen

Auch in Deutschland brauchen Kinder unsere Hilfe. Mit einer Patenschaft schenken Sie eine bessere Zukunft.

www.sos-kinderdorf.de/patenschaft

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE51 3702 0500 7840 4636 24

BIC BFSWDE33XXX



HERBST/WINTER



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

 **KAMPMANN**
VON KOPF BIS FUSS MANN

Sofienstraße 25, 69115 Heidelberg, Fon 06221 905 900
www.kampmann-heidelberg.de

2025

KLARER STIL, ELEGANZ
& KOMFORT

 KAMPMANN
HEIDELBERG



Foto: djd-k/VdF

Mocktails sind allgegenwärtig. Die alkoholfreien Cocktails sind im Trend und stehen für Genuss ohne Verzicht. Fruchtsaft ist dabei die Hauptzutat, weit vor Limonade oder Sirup. „Mocktails treffen den Zeitgeist“, sagt Klaus Heitlinger, Geschäftsführer des Verbands der deutschen Fruchtsaft-Industrie (VdF). Unter www.mocktailmatch.de finden sich ausführliche Informationen und Rezepte rund um den alkoholfreien Trend.

Müdigkeit, Muskelkrämpfe und Verspannungen bremsen den Elan. Das können Hinweise auf einen Magnesiummangel sein. Der Mineralstoff ist wichtig für die Muskelentspannung, den Stoffwechsel, die Knochengesundheit und rund 600 Körperfunktionen. Besonders Menschen mit Diabetes oder Migräne sollten auf eine gute Versorgung achten. Reicht die Ernährung nicht aus, kann eine gezielte Einnahme, etwa mit Magnesium-Diasporal 300 mg Trinkgranulat, sinnvoll sein. Unter www.diasporal.com gibt es weitere Infos sowie einen individuellen Bedarfsrechner.



Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath

GESUNDER GENUSS



Foto: djd-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Aleksandar Georgiev

Calcium ist der wichtigste Baustein für stabile Knochen und einen widerstandsfähigen Bewegungsapparat. Optimal wirkt es zusammen mit Vitamin D und Magnesium. Fehlt es an diesen Nährstoffen, steigt das Risiko für Osteoporose. Unterstützung bietet etwa das Komplexmittel Ranocalcin von Pflüger mit Calcium, Kieselsäure und Zink.



Foto: djd-k/www.deutsches-gefluegel.de

Nachhaltigkeit in der Lebensmittelproduktion ist vielen Menschen wichtig. Doch wie die aktuelle forsa-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ im Auftrag von QS ergab, besteht hier noch Informationsbedarf: Fast jeder Zweite (48 Prozent) wünscht sich mehr Aufklärung, nur 44 Prozent fühlen sich gut informiert. Sechs von zehn Deutschen hätten Auskünfte zur Nachhaltigkeit gern direkt auf der Verpackung. Wichtig ist dabei mit 72 Prozent vor allem die Verursachung von möglichst wenig Abfall, der Schutz der Biodiversität liegt mit 52 Prozent auf Platz zwei: www.lebensmittelsicherheit.de.



Foto: djd-k/QS Qualität und Sicherheit/Zamznut/tonow/Shutterstock

Leckere Suppen und Eintöpfe mit Hähnchen, Pute und Co. können „Seelenwärmer“ sein oder Gesund-und-munter-Macher - und sie lassen sich in vielen Versionen zubereiten. Für eine Brühe etwa eignet sich ein ganzes Hähnchen ebenso wie Hähnchenschenkel oder -flügel, aber auch Putenkeulen oder -filet. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs achten, erkennbar an den „D“s auf der Verpackung. Sie stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz: www.deutsches-gefluegel.de.

WILL KOMMEN 2026!

Der Neujahrsvorsatz, mehr Leitungswasser zu trinken, ist leicht umsetzbar. "2026 öfter den Hahn aufdrehen – das ist gesund, preiswert, nachhaltig und leicht im Alltag umzusetzen", so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e.V. Wasser übernimmt im Körper lebenswichtige Aufgaben: Es unterstützt den Stoffwechsel, transportiert Nährstoffe, reguliert die Körpertemperatur und hilft, Giftstoffe auszuscheiden. Um die 1,5 bis zwei Liter Wasser pro Tag gelten als guter Richtwert, bei Sport oder Hitze mehr.



Foto: djd-k/Azafran

In der Anfangsphase einer Unternehmensgründung sind Investitionen entscheidend, um die eigene Geschäftsidee zu verwirklichen und erfolgreich zu starten. Um finanziellen Herausforderungen entgegenzutreten, bietet die KfW den ERP-Gründerkredit – StartGeld an. Seit Anfang Dezember können sich angehende Unternehmerinnen und Unternehmer über eine Anhebung des Höchstbetrags auf bis zu 200.000 Euro freuen: Infos: www.kfw.de/067.

Ein regelmäßig ausgezahltes Taschengeld ist eine der wirkungsvollsten Methoden, Kindern und Jugendlichen ein realistisches Gefühl für den Wert von Geld zu vermitteln. "Wichtig ist, dass dieses Geld zur freien Verfügung steht. Ob es für Süßigkeiten, Comics oder andere Wünsche ausgegeben wird, sollten die Kinder selbst entscheiden. Eltern sollten sich mit Kritik zunächst zurückhalten – nur so kann ein natürlicher Lernprozess entstehen", betont Cornelia Schulz vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Mehr Tipps unter www.jugend-und-finanzen.de.



Foto: djd-k/BVR/Getty Images/José Luis Peláez

Neben der Umweltfreundlichkeit sind die aktuell sehr attraktiven staatlichen Fördermittel einer der ausschlaggebenden Gründe, warum sich Hauseigentümer für den Wechsel von einer Gas- oder Ölheizung zur Wärmepumpe entscheiden. „Vor dem Hintergrund ist es eine gute Nachricht, dass die neue Bundesregierung die Förderung wohl vorerst aufrechterhalten wird. Somit übernimmt der Staat nach wie vor bis zu 70 Prozent der Investitionskosten – das macht den schnellen Heizungstausch äußerst attraktiv“, sagt Heinz-Werner Schmidt, Geschäftsführer Stiebel Eltron: www.stiebel-eltron.de.



Foto: djd-k/ Stiebel Eltron

Nachhaltiges Abnehmen gelingt nur mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung. Wichtig ist, trotz weniger Kalorien genügend Nährstoffe aufzunehmen. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten nicht gestrichen werden. Gerade Mineralstoffe, die sogenannten Elektrolyte, erfüllen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Ein Natriummangel etwa kann zu Müdigkeit oder Kopfschmerzen führen. Mehr Infos gibt es unter www.vks-kalisalz.de.



Foto: djd-k/ VKS/Getty Images/Carlos Gawronski

Viele Menschen entscheiden sich für eine Detox-Kur. Besonders beliebt ist das "Entgiften" während der traditionellen Fastenzeit. Wer dann auch auf Alkohol verzichten möchte, findet eine breite Auswahl an alkoholfreien Aperitifs. So gibt es vom Berliner Apotheken-Label Dr. Jaglas den neuen Bitterorangen-Aperitif „San Orangello“ aus entalkoholisierten Kräuterdestillaten und sonnengereiften Bitterorangen. Erhältlich im Online-Shop: www.dr-jaglas.de.



Foto: djd-k/ www.dr-jaglas.de

GEHEIMTIPP AM FUSSE DES GROSSGLOCKNERS

EIN VIELSEITIGER WINTERURLAUB IN BRUCK UND FUSCH IM SALZBURGER LAND



Die kleinen Ferienorte Bruck und Fusch sind umgeben von verschneiten Almweiden, stillen Bergseen und viel unberührter Natur. Foto: djd/Fuscher Freges/Christoph Posch

(djd). Mitten im Nationalpark Hohe Tauern liegen die kleinen Ferienorte Bruck und Fusch, umgeben von mächtigen Dreitausendern – allen voran dem Großglockner, Österreichs höchstem Berg. Malerisch eingebettet zwischen verschneiten Bergwiesen und glitzernden Seen bieten sie einen ruhigen Rückzugsort inmitten der beeindruckenden Winterlandschaft im Salzburger Land. Durch ihre zentrale Lage sind die beiden familienfreundlichen Orte ein guter Ausgangspunkt, um die Vielfalt der Region zu entdecken.

Ruhige Lage mit guter Anbindung

Bruck und Fusch verbinden idyllische Ruhe mit guter Erreichbarkeit. Die unmittelbare Nähe zum Nationalpark Hohe Tauern eröffnet den Zugang zu unberührter Natur, während auch umliegende Orte wie Zell am See in wenigen Minuten zu erreichen sind. Auch die Mozartstadt Salzburg ist nah genug für einen Tagesausflug. Dank des kostenlosen Skibusses gelangen Wintersportler bequem in die Skigebiete Kitzsteinhorn, Schmittenhöhe und Maiskogel, wo moderne Bergbahnen und

perfekt präparierte Abfahrten bis ins Tal für Skivergnügen sorgen. Nähere Informationen gibt es unter www.bruck-fusch.at.

Übungslift und Loipen vor der Haustür

Ab Weihnachten startet der Übungslift in Fusch in die Wintersaison – eine unkomplizierte,

familienfreundliche Möglichkeit, den Winter sportlich zu genießen. Kinder und Anfänger aller Altersstufen können hier in ruhiger Atmosphäre ohne lange Wartezeiten das Skifahren erlernen, während auch geübte Skifahrer ein paar entspannte Schwünge in den Schnee ziehen können. Eine Beschneiungsanlage sorgt für gut präparierte Pisten. Auch Skilangläufer können direkt vor Ort starten: Vom Ortskern Fusch gleiten sie auf einer bestens präparierten Langlaufloipe durch verschneite Wälder und offene Winterlandschaften. Wer noch mehr Abwechslung sucht, findet in Bruck ein erweitertes Loipennetz für ausgedehnte Runden mit beeindruckenden Panorama-Ausblicken.

Wintererlebnisse auf Schnee und Eis

Rund um Bruck und Fusch laden Winterwege zu Spaziergängen durch stille Talandschaften und verschneite Wälder ein. Wer die winterliche Ruhe sucht, findet hier idyllische Pfade, die Naturerlebnis und Erholung verbinden. In Bruck wartet zudem ein besonderes Vergnügen auf alle, die gern Schlittschuh laufen: Eine präparierte Eisfläche verwandelt sich in eine stimmungsvolle Eislaufbahn unter freiem Himmel. Für noch mehr Schwung sorgt anschließend die Rodelbahn Kohlschnait: Der Aufstieg kann sportlich zu Fuß oder bequem mit dem Rodel-Express erfolgen. Auf der rund drei Kilometer langen, beschneiten Strecke geht es rasant talwärts, am Abend bei romantischer Beleuchtung.



Die Rodelbahn in Bruck ist nicht nur bei Familien mit Kindern beliebt.

**** 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

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

ADAC Pannenhilfe Tel. (01802) 22 22 22

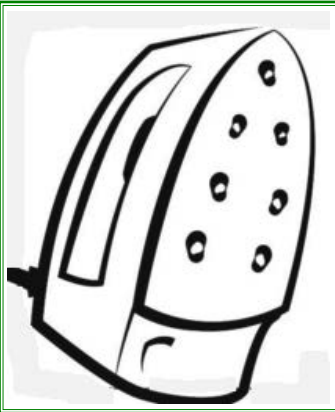
Straßen-Winterdienst Tel. (06221) 58 29 520

Abschlepp- & Bergungsdienst 24h Autoverwertung Bakarozos

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

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

D-Mitte	06221/99-1700	Pp Bammental	06223/972932
adt	06221/99-1780	Pp Meckesheim	06226/1336
ache Bismarckplatz	06221/619953	Pp Ziegelhausen	06221/896934
D-Nord	06221/45690	Pp Schönau	06228/8230
D-Süd	06221/34180	PRev Schwetzingen	06202/2880
hertsgrund	06221/381518	Pp Ketsch	06202/61696
lingen	06221/830740	PRev Sinsheim	07261/6900
engrund	06221/707832	Pp Angelbachtal	07265/911200
elheim	06221/766377	Pp Waibstadt	07263/5807
ug HD	06221/99-1250	PRev Weinheim	06201/10030
spolizei	06221/99-1870	Pp Hemsbach	06201/71207
undeführer	06227/3581880	Pp Schriesheim	06203/61301
chutzpolizei HD	06221/137483	PRev Wiesloch	06222/57090
erbach	06271/92100	Pp Leimen	06224/17490
ockenheim	06205/28600	Pp Mühlhausen	06222/662850
ußheim	06205/31129	Pp Sandhausen	06224/2481
ngen	06205/188510	Pp St. Leon	06227/881600
ackargemünd	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

+UMWELT +TECHNIK+ FINANZEN+

Das Smartphone gehört zum Alltag – doch oft bleibt der ökologische Fußabdruck unbeachtet. Wer nachhaltiger kommunizieren will, kann viel tun. So sollte man Geräte möglichst lange nutzen, generalüberholte oder reparierbare Modelle wie das Fairphone wählen, unnötige Apps löschen und Cloud-Dienste reduzieren. Auch die Anbieterwahl zählt. Amiva beispielsweise investiert in Windkraft und speist mehr erneuerbare Energie ins Netz ein, als die Kundschaft verbraucht. WETell etwa wirtschaftet klimaneutral und setzt auf Datenschutz. Beide bieten flexible Tarife ohne Laufzeitbindung. Infos gibt es unter www.amiva.de.



Foto: dj-d-k/ MIT-SCHMIDT Kommunikation (KI generiert)

Auch beim Roadtrip darf das Wohlbefinden nicht zu kurz kommen. Wer bei der letzten Tour unter hohen Temperaturen gelitten hat, kann jetzt während der Herbst- und Wintermonate für Abhilfe sorgen: Die Nachrüstung einer Aufdachklimaanlage sorgt im nächsten Sommer für die gewünschte Innentemperatur auch an heißen Tagen. Die Geräte eignen sich für Wohnmobile, Wohnwagen, Campervans sowie umgebaute Transporter. Unterschiede liegen in der Leistung, der Größe sowie beim Kältemittel. So hat etwa der Hersteller Webasto seine Cool Top Trail Modelle der G-Reihe auf das klimafreundliche und effiziente Kältemittel R32 umgestellt: www.webasto.com



Foto: dj-d-k/ Webasto



Foto: dj-d-k/ www.verisure.de

Um sein Zuhause zu schützen und zu überwachen, gibt es Überwachungskameras, die per App gesteuert werden können. Wer sicher sein will, dass bei Notfällen sofort jemand handelt, sollte auf Kameras setzen, die zudem mit einer Notruf- und Serviceleitstelle (NSL) verbunden sind. Dort passen Profis rund um die Uhr auf und reagieren umgehend. Das moderne Alarmsystem von Verisure etwa bietet Dreifachschutz: 1. Es schreckt Einbrecher ab. 2. Die mit der NSL verbundenen Rauchmelder bieten Brandschutz. 3. Im gesundheitlichen Notfall erreicht man über eine SOS-Taste die NSL. Informationen gibt es unter www.verisure.de.

Digitalisierung und Innovation sind in einer dynamischen Wirtschaftswelt entscheidende Faktoren für die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Um sowohl kleine Firmen als auch große Mittelständler bei ihren Digitalisierungs- oder Innovationsvorhaben gezielt zu unterstützen, haben das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie, das Bundesministerium der Finanzen und die KfW am 1. Juli zwei neue Programme ins Leben gerufen: den „ERP-Förderkredit Digitalisierung“ und den „ERP-Förderkredit Innovation“. Sie stehen Freiberuflern, Einzelunternehmen sowie Mittelständlern offen. Hinzu kommt ein ergänzender Zuschuss. Ein Highlight beim ERP-Förderkredit Digitalisierung ist der KfW Digitalisierungs-Check. Alle Infos gibt es unter kfw.de/innodigi.



Foto: dj-d-k/ KfW.de/Getty Images/Westend61

Immer mehr Menschen entdecken Freude daran, gebrauchte Bücher zu kaufen oder ihre eigenen weiterzugeben. Damit verlängert sich nicht nur das Leben einzelner Titel, sondern es entsteht auch ein bewusster Umgang mit Ressourcen. So können etwa bei Bookbot, einem Online-Buchhändler für Secondhand-Bücher, gebrauchte Bücher ganz einfach ge- und verkauft werden. Nach dem kostenlosen Einsenden kümmert sich der Onlinehändler um den gesamten Verkaufsprozess zum bestmöglichen Preis gegen eine Verkaufsprovision. Der Erlös kann für neue gebrauchte Bücher direkt unter www.bookbot.de eingelöst oder auf das eigene Konto überwiesen werden.



Foto: dj-d-k/ Bookbot.de/Matej Hosek

Wenn das Gehör nachlässt, leiden nicht nur Gespräche – auch Beziehungen. Wer Worte nicht mehr klar versteht, zieht sich oft zurück. Die Folge ist stille Isolation. Laut TK-Einsamkeitsreport fühlen sich 60 Prozent der Deutschen einsam. Was viele nicht wissen: Unbehandelter Hörverlust kann eine Ursache sein. Deshalb gilt es, sich frühzeitig zu testen – beim Facharzt oder online unter www.audibene.de. Moderne Hörgeräte wie das audibene IX sind diskret und passen sich automatisch an verschiedene Situationen an. Wichtig ist es zudem, soziale Kontakte zu pflegen – ob beim Spaziergang, im Seniorencafé oder durch Ehrenamt.



Foto: dj-d-k/ audibene

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



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



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

Fit ins neue Jahr

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



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



++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.

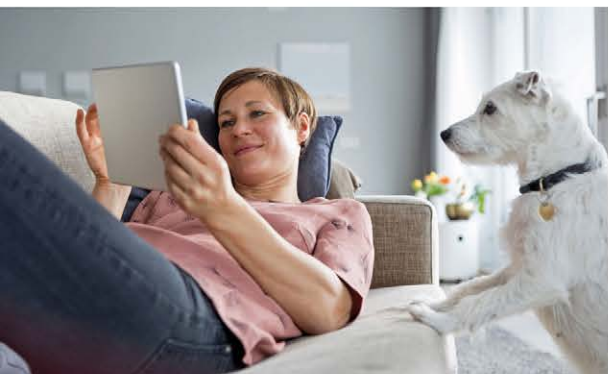


Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61

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.rolloladen.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 Bundesimmissionsschutz-Vorschriften. Als klassische Einzelfeuerstätten 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/Austroflam

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



Foto: djd-k/VDPM/Sievert

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



Foto: djd-k/GRAMMER Solar

Winterliche Düfte 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  