

Heidelberger JOURNAL

Januar 2026
30. Jahrgang

**IN TRIATHLON FÜR AKTIVE GENIESSER
DREI WEGE, DIE LAHN MIT ALLEN SINNEN ZU
ERLEBEN: WANDERN, RADFAHREN UND PADDELN**

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

Ganztagsbetreuung für Erstklässler: Eltern sollen bis 15. März Bedarf anmelden



Erstklässler haben ab dem Schuljahr 2026/27 einen Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung. Heidelberger Eltern sollen bis 15. März 2026 ihren Bedarf anmelden. (Foto: Peter Dorn)

Ab dem Schuljahr 2026/27 haben neu eingeschulte Grundschulkinder und Kinder der ersten Jahrgangsstufe an den Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren (SBBZ) in Baden-Württemberg einen Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung. Der Rechtsanspruch gilt zunächst nur für Erstklässler und Kinder in den Juniorklassen. In den folgenden Jahren wird er schrittweise auf die weiteren Klassenstufen ausgeweitet.

Damit Heidelberger Erstklässler an öffentlichen Grundschulen sicher einen Betreuungsplatz erhalten, bittet das Amt für Schule und Bildung der Stadt Heidelberg die Eltern, den Betreuungsbedarf frühzeitig und verbindlich

anzumelden. Fristende ist der 15. März 2026. Anmeldung der Betreuung bei Schulanmeldung möglich
Die Anmeldung erfolgt über den Träger des Betreuungsangebots, päd-aktiv e. V., der seit 1991 die Betreuung an öffentlichen Heidelberger Grundschulen organisiert. Eltern können den Bedarf für ihr Kind im Rahmen der Schulanmeldung direkt bei den Mitarbeitenden von päd-aktiv e. V. anmelden. Dort gibt es auch Beratung und Unterstützung.

Die Schulanmeldung findet statt am Donnerstag, 26. Februar 2026, 8 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr.
Freitag, 27. Februar 2026, 8 bis 12 Uhr.
Einige Schulen vergeben feste Termine. Diese wurden den Eltern bereits mitgeteilt.

Informationen zu Betreuungszeiten, Elternentgelt und pädagogischen Programmen finden Eltern auf der Internetseite von päd-aktiv e. V. unter www.paed-aktiv.de. Wer Änderungen der Betreuung für sein Kind in den Klassenstufen 2 bis 4 einer öffentlichen Grundschule wünscht, kann sich ebenfalls bis 15. März bei päd-aktiv e. V. melden. Bei unverändertem Betreuungsbedarf müssen Eltern nichts veranlassen.

Privatschulen

Die privaten Grundschulen in Heidelberg bieten ein eigenes Betreuungsangebot an. Informationen dazu gibt es auf den Internetseiten der jeweiligen Schulen.

Ferienbetreuung frühzeitig planen
Gleichzeitig erhalten Eltern Informationen zum Ferienbetreuungsangebot von päd-aktiv e. V. Das Ferienbetreuungsangebot kann gemäß Rechtsanspruch frühestens ab den Herbstferien 2026 genutzt werden. Auch Kinder der privaten Grundschulen in Heidelberg mit Hauptwohnsitz Heidelberg können dann das Ferienangebot von päd-aktiv e. V. in Anspruch nehmen. Anmeldeschluss ist ebenfalls der 15. März 2026.

Zusätzlich finden Familien im Ferienportal der Stadt Heidelberg eine große Auswahl weiterer Ferienangebote anderer Anbieter für das ganze Jahr. Übersicht und Informationen online unter www.heidelberg-ferienportal.de.

Kontakt für Fragen

Fragen zur Ganztagsbetreuung beantworten die zuständigen Grundschulen oder das Amt für Schule und Bildung der Stadt Heidelberg per E-Mail an bildungsbuero@heidelberg.de. Antworten auf häufige Fragen finden Interessierte außerdem auf der Internetseite der Stadt Heidelberg unter www.heidelberg.de/gsbetreuung.

Landtagswahl: Informationen zu Briefwahl & Co. Briefwahlunterlagen bis 6. März beantragen

Die Landtagswahl in Baden-Württemberg findet am Sonntag, 8. März 2026, statt. Die Briefwahl kann bis spätestens Freitag, 6. März 2026, 15 Uhr, beantragt werden.

per QR-Code auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung
online unter heidelberg.de/wahlen

per E-Mail an wahldienststelle@heidelberg.de
unter Telefax 06221 58-4642220

schriftlich mit dem Antrag auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung oder formlos schriftlich.

Die persönliche Antragstellung ist in den Bürgerämtern und in der Wahldienststelle (Poststraße 50) möglich.

Zustellung der Wahlbenachrichtigungen erfolgt bis 15. Februar 2026. Allen wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürgern, die ins Wählerverzeichnis eingetragen sind, wird bis spätestens 15. Februar 2026 eine Wahlbenachrichtigung zugestellt. Aus technischen Gründen kann es vorkommen, dass Personen im selben Haushalt zu unterschiedlichen Zeiten ihre Wahlbenachrichtigungen zugestellt bekommen.

Die Stadt Heidelberg bittet daher darum, bis zum 15. Februar 2026 von Anfragen abzusehen, die sich auf nicht zugestellte Wahlbenachrichtigungen beziehen. Wer nach diesem Stichtag keine Benachrichtigung erhalten hat, aber wahlberechtigt ist, sollte sich umgehend bei der Wahldienststelle im Amt für Bürgerdienste und Zuwanderung unter der Telefonnummer 06221 58-42220 melden.



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

Ihr Dienstleister für
Mosbach, Eberbach, Buchen, Sinsheim und Umgebung

Sicher, sauber, schnell
zu jeder Jahreszeit.



M **Magin**
D Dienstleistungen GmbH



Geschäftsführer: Christian Magin
Neckargeracher Str. 2
69437 Neckargerach - Guttenbach

E-Mail: Kontakt@Magin-Dienstleistungen.de
www.Magin-Dienstleistungen.de

0 62 63 / 27 29 8 - 10

0 15 79 / 23 0 46 - 10

Ihr **Rundum-sorglos-Partner** für **Gebäude, Anlagen** und **Außenflächen**.

Für wirklich jede Immobilie.



Hausmeisterservice - Gebäudereinigung
- Grünpflege - Winterdienst

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





Foto: djd-k/WZV/Bosch

Küchenmaschinen mit Kochfunktion werden von Hobbyköchen und Küchenprofis geliebt. Entscheidend für die langfristige Zufriedenheit mit dem Gerät sind Reinigungseigenschaften, Hochwertigkeit und Nachhaltigkeit der verwendeten Materialien. Das spricht für Küchenmaschinen mit integrierten Vorreinigungsprogrammen und spülmaschinenfestem Zubehör aus hochwertigem Edelstahl rostfrei. Sie machen die Reinigung zum Kinderspiel.

Der Zeitaufwand beim Putzen lässt sich um etwa 50 Prozent reduzieren, wenn man auf Akku-Saugwischer setzt, die alles in einem Arbeitsschritt erledigen. Die Stiftung Warentest nahm einige der Geräte unter die Lupe. Als Testsieger wurde der Kobold VK7 Akku-Saugwischer ausgezeichnet. Getestet wurden insgesamt neun Akkuschwämme, davon vier, die sich auch als Staubsauger nutzen lassen. Der Kobold VK7 als Testsieger erhielt das Testurteil gut (2,1). Er erzielt beim Wischen in der Grundreinigung und in der Fleckentfernung sehr gute Noten.



Foto: djd-k/www.vorwerk.com/Stefanie Aumiller

clevere Haushaltshelfer



Foto: djd-k/Forum Trinkwasser/Nadia L/peopleimages.com - stock.adobe.com

Mit dem Putzwasser gelangen große Mengen Chemikalien ins Abwasser. Das belastet den Wasserkreislauf und damit letztlich das Trinkwasser. „Wer auf einfache Haushaltsmittel setzt, tut Umwelt und Trinkwasser etwas Gutes und kann Geld sparen“, so Jana Arnold vom Forum Trinkwasser. Kernseife, Essig und Natron reichen oft für den Haus- und Wohnungsputz aus. Putzwasser, das Chemikalien, synthetische Reinigungsmittel und Verschmutzungen enthält, niemals über den Gully entsorgen, sondern immer über den Abguss oder in der Toilette.



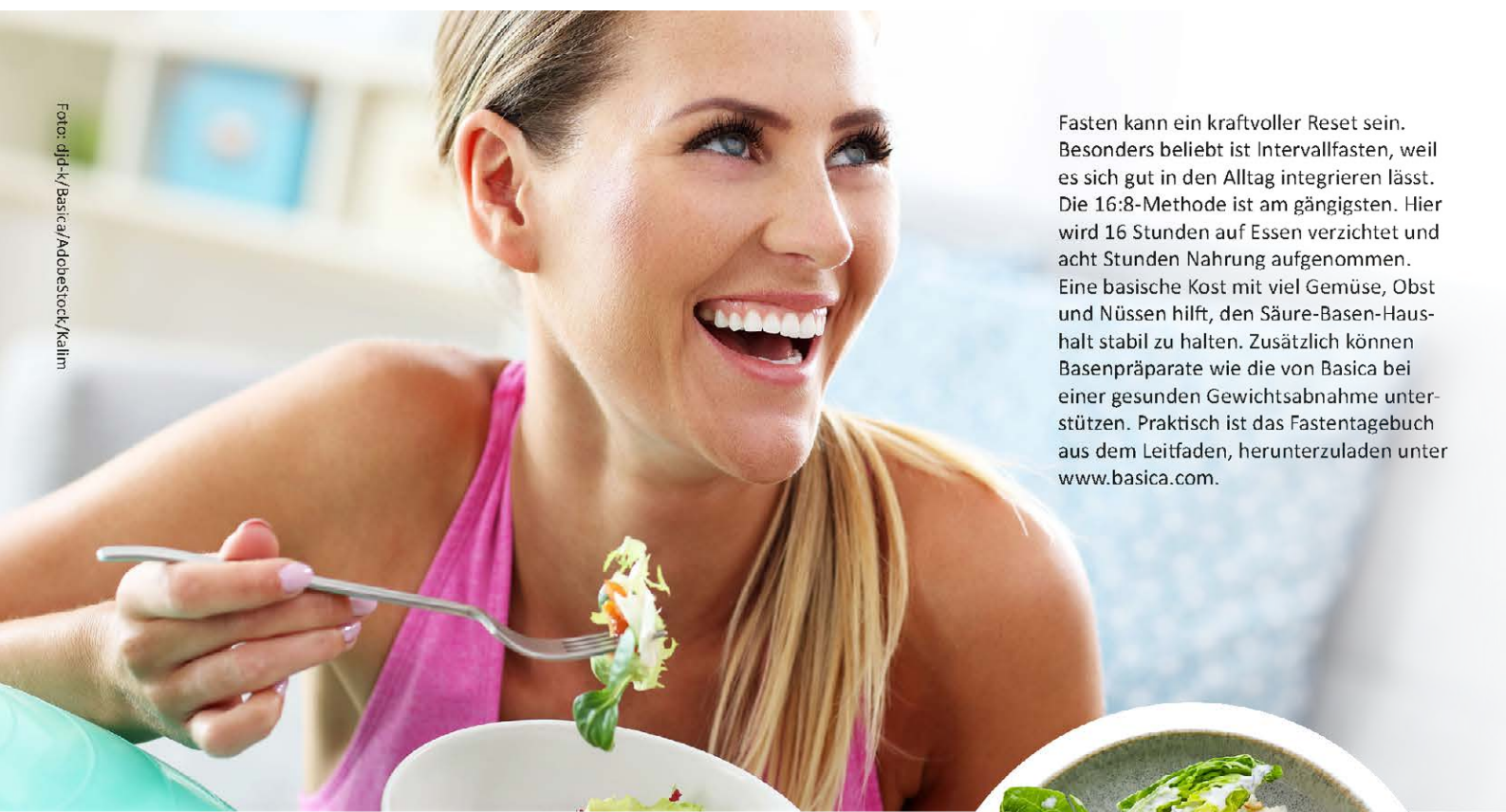
Foto: djd-k/everandagain.com

Ein Urinal bietet sich auch im Privatbad an: Spülrandlose Modelle sind hygienisch, leicht zu reinigen und helfen, Spritzer zu vermeiden. Schlanke, platzsparende Urinale wie das Geberit Renova S sind fürs Privatbad auch mit Deckel und zur WC-Betätigungsplatte passenden Spülauslösungen erhältlich. Und für die Urinalspülung genügen minimale Spülmengen von 0,5 Litern, während durchs WC bis zu sechs Liter rauschen. Unter www.geberit.de/urinale finden Interessierte dazu zahlreiche Informationen, Designbeispiele und Tipps.



Foto: djd-k/Geberit

Die Frankfurter Firma ever&again stellt Lebensmittelhauben und andere Küchenaccessoires aus Stoffen her. In Zusammenarbeit mit der Reha Werkstatt Frankfurt werden daraus wiederverwendbare Lebensmittelhauben, Brot- oder Gefrierbeutel genäht. Dank eines Gummizuges passen die Hauben auf viele verschiedene Schüsseldurchmesser. Per Post können Nachhaltigkeitsfans auch ihren eigenen Lieblingsstoff zu Gründerin Kristina Günther schicken. Aus dem vertrauten Muster wird dann eine ganz individuelle und schadstofffreie Alternative zu Alu- oder Frischhaltefolie von Joghurtdeckel- bis Backblechgröße erschaffen: www.everandagain.com.



Fasten kann ein kraftvoller Reset sein. Besonders beliebt ist Intervallfasten, weil es sich gut in den Alltag integrieren lässt. Die 16:8-Methode ist am gängigsten. Hier wird 16 Stunden auf Essen verzichtet und acht Stunden Nahrung aufgenommen. Eine basische Kost mit viel Gemüse, Obst und Nüssen hilft, den Säure-Basen-Haushalt stabil zu halten. Zusätzlich können Basenpräparate wie die von Basica bei einer gesunden Gewichtsabnahme unterstützen. Praktisch ist das Fastentagebuch aus dem Leitfaden, herunterzuladen unter www.basica.com.

Foto: djd-k/www.dieviervonhier.eu/Andrea Thodt



Hülsenfrüchte erleben ein regelrechtes Comeback: Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen wachsen auf heimischen Feldern, liefern viel pflanzliches Eiweiß und sind Bausteine einer ausgewogenen, klimafreundlichen Ernährung. Die Zubereitung ist unkompliziert. Rezepte bietet die EU-kofinanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ unter www.dieviervonhier.eu.

Heimisches Geflügel ist die bewusste Wahl für Genuss „Made in Germany“. Dank des milden Eigengeschmacks passen Hähnchen, Pute und Co. hervorragend zu heimischem Gemüse und Obst wie Kohl, Fenchel, Erbsen, Möhren, Bohnen, Pflaumen, Trauben und vielen Beersorten. Dabei sorgen die verschiedenen Geflügelteilstücke wie Filet, Schenkel, Keule oder Flügel immer wieder für neue und unkomplizierte Geschmackserlebnisse. Mehr Infos und Rezepte gibt es unter www.deutsches-gefluegel.de.



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

leicht genießen



Foto: djd-k/Doppio Passo

Wer sich und den Lieben einen besonderen und gleichzeitig leichten Genuss bereiten möchte, kann ein fein-zitroniges Risotto mit Jakobsmuscheln und Pistazien-Crunch zubereiten. Dazu passt etwa der elegante Weißwein Doppio Passo Grillo mit feinen Zitrusnoten und sanfter Frucht – ein mediterraner Lichtblick an grauen Tagen.



Foto: djd-k/Südwestdeutsche Salzwerke/Getty Images/minetto

Dank künstlicher Intelligenz ist schnelle Küchenhilfe heute nur einen Touch entfernt. Der virtuelle Küchenprofi „Salty Sam“ liefert Antworten rund um Rezepte, Würzungen und Kochtechniken in Sekundenschnelle und ist auf dem Smartphone jederzeit erreichbar. Im realen Leben steht dahinter ein echter Mensch, der als Genussbotschafter seine Leidenschaft für gutes Essen digital teilt. Unter www.eine-prise-selbstgemacht.de geht's direkt zum digitalen Genusscoach.

Meal Prep ist ein Trend, bei dem man Essen für mehrere Tage im Voraus plant, kocht und portionsweise lagert, um im Alltag gesünder zu essen und Stress zu vermeiden. „Gerade weil viele Menschen im Alltag wenig Zeit haben, braucht es einfache Lösungen“, erklärt Svenja Ostwald, zertifizierter Health Coach. Ostwald setzt sich gemeinsam mit dem Kiwi-Anbieter Zespri für mehr Energie im Alltag ein – dabei kann die Kiwi eine wichtige Rolle spielen: www.zespri.com.



Foto: djd-k/Zespri/Carsten Eichner



**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.

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/Zamznai/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: dj-d-k/ Forum Trinkwasser/fizkes - stock.adobe.com

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



Foto: dj-d-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: dj-d-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: dj-d-k/ Stiebel Eltron

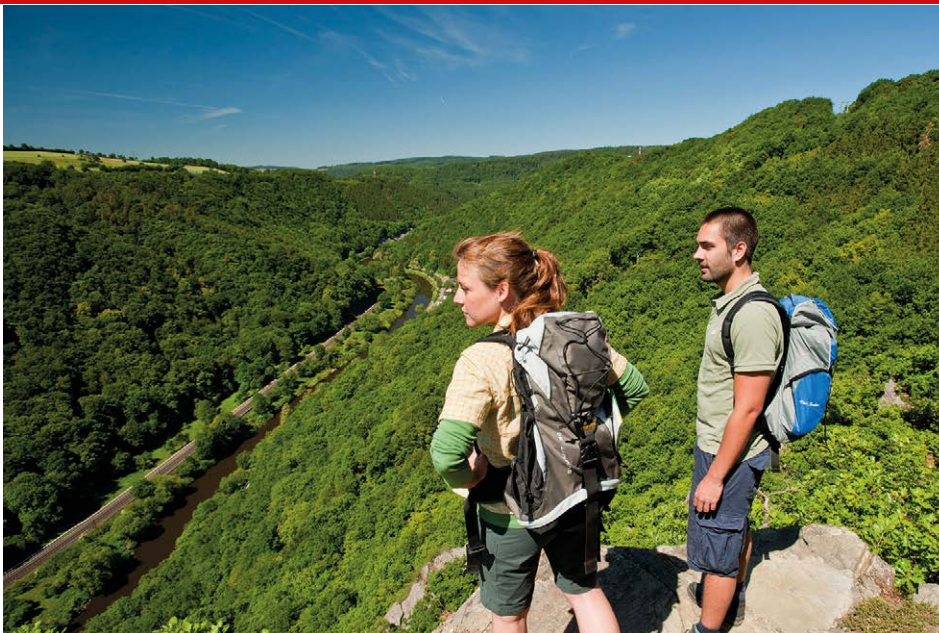
Nachhaltiges Abnehmen gelingt nur mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung. Wichtig ist, trotz weniger Kalorien genügend Nährstoffe aufzunehmen. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten nicht gestrichen 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: dj-d-k/ VKS/Getty Images/Carlos Gawronski

Ein Triathlon für aktive Genießer

Drei Wege, die Lahn mit allen Sinnen zu erleben: Wandern, Radfahren und Paddeln



Beim „Lahn-Triathlon“ geht es nicht um Bestzeiten, sondern um Erlebnisse. Foto: djd/Tourist-Information Nassauer Land/Lahntal Tourismusverband/Dominik Ketz

(djd). Aktivurlauber und Naturfreunde können im Lahntal in Rheinland-Pfalz entspannt im Tal spazieren oder schweißtreibende Aufstiege auf die aussichtsreichen Höhen unternehmen. Auf dem Fahrrad erweitern sie ihren Radius, indem sie beispielsweise dem beliebten Lahnradweg folgen durch Auenlandschaften und verträumte Städtchen. Und im Kanu oder Kajak erleben sie das wildromantische Lahntal vom Wasser aus nochmals aus einer neuen Perspektive. „Beim ‚Lahn-Triathlon‘ geht es nicht um Bestzeiten, sondern um Erlebnisse“, erklärt Patricia Jaeger von der Tourismusorganisation Bad Ems-Nassau. „Wandern, Radfahren und Paddeln sind drei entschleunigende Wege, um die Natur zu erleben, aktiv zu sein und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen.“

Aussichtsreiche Wanderungen

Im Rhythmus der eigenen Schritte erleben Wanderer die Natur im Lahntal zwischen Westerwald und Taunus mit allen Sinnen: egal, ob sie auf flachen Uferpromenaden, breiten Waldwegen, verwunschenen Pfaden durch die Weinberge oder steilen Klettersteigen

unterwegs sind. Für Tagestouren sind mit der Regionalbahn viele Etappenorte des Qualitätsfernwanderwegs Lahnwanderweg zu erreichen. Zu den Höhepunkten zählen die Aussichten vom Gabelstein auf die Lahnschleife, von der Felsklippe Wolfslei ins steile Lahntal oder vom Concordiaturm auf den historischen Kurort Bad Ems. Unter www.badems-nassau.info sind alle Routen zum Wandern, Radfahren



Der Lahnweinstieg führt auf verwunschenen Pfaden durch die Weinberge.

und Paddeln in interaktiven Karten zu finden.

Auf dem Fahrrad, E-Bike oder Mountainbike

Der vielfach prämierte Lahnradweg gilt als einer der schönsten Fernradwege Deutschlands. Er führt durch malerische Fachwerkorte, vorbei an Burgen, Schlössern und Weinbergen. Ganz gleich, ob sportlich ambitioniert, gemütlich mit der Familie und Freunden oder genussvoll auf dem E-Bike, können hier alle Radler die passenden Strecken finden. Für Mountainbiker, die den Nervenkitzel suchen, bietet der Flowtrail „Emser Bikepark“ hoch über Bad Ems ein actionreiches Erlebnis mit Freeride-Elementen, Sprüngen und Downhill-Abfahrt über 400 Höhenmeter.

Paddeln und sich treiben lassen

„Die Lahn wurde vom Outdoor-Magazin (7/21) zu Deutschlands Kanuwanderfluss Nummer eins gewählt“. Sie fließt so gemächlich und ruhig, dass auch Anfänger und Familien unbesorgt darauf paddeln können. Auch für die ersten Stehversuche beim Stand-up-Paddling ist die sanfte Lahn ein gutes Revier. Sie ist einer der naturbelassensten Flüsse Deutschlands, und viele ihrer geschützten Auenbereiche sind nur vom Wasser aus erreichbar. An den Flussbiegungen warten idyllische Rastplätze, naturnahe Campingplätze laden zu Mehrtagestouren ein, und in Bad Ems gibt es sogar eine schwimmende Sauna.

**** **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



**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. 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**

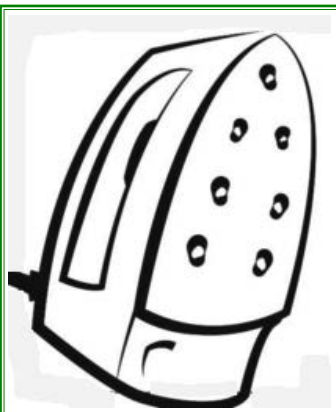
Straßen-Winterdienst **Tel. (06221) 58 29 520**

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

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

Heidelberger

Journal

Anschrift

Der Gesamtdredaktion:

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen 8

69429 Unterdielbach

Tel.: 06271 9437533

eMail: c-citynews@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-citynews@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.

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.

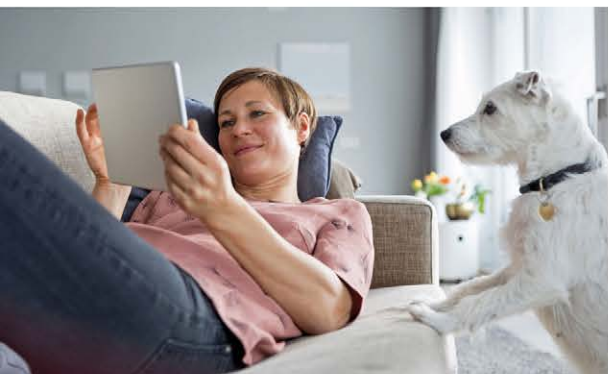


Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61

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  