

Heidelberger

Mai 2026
30. Jahrgang

JOURNAL

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

**AUF EIN SEIDLA NACH BAD STAFFELSTEIN
ELF BRAUEREIEN HALTEN HIER DIE
FRÄNKISCHE BIERTRADITION LEBENDIG**

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

Ein Stück Meer im Zoo Heidelberg

Der Zoo Heidelberg lädt zur neuen Ausstellung „Meer.Natur.Schutz.“ ein



Die Sonderausstellung „Meer.Natur.Schutz.“ ist bis Ende November 2026 im Zoo Heidelberg zu sehen. (Foto: Jeremy Keith Brown / Dreamstime.com)

Ab Mittwoch, den 20. Mai 2026, ist die neue Sonderausstellung „Meer.Natur.Schutz.“ im Zoo Heidelberg zu Gast. Die Ausstellung bietet spannende Einblicke in die Vielfalt und Schutzbedürftigkeit der Meere und schafft zugleich eine direkte Verbindung zu den Küstentieren im Zoo, deren Balzverhalten und Brutgeschehen Zoo-Besucher gerade hautnah erleben können.

Mit der Ausstellung „Meer.Natur.Schutz.“ bringt der Zoo Heidelberg das Meer in die Stadt – und macht deutlich, wie eng auch eine Region fernab der Küste mit den Ozeanen verbunden ist. Die Wanderausstellung des Bundesamtes für Naturschutz (BfN), die ab 20. Mai im Roten Saal der Expo-Halle zu sehen ist, gibt einen umfassenden Einblick in die Meeresschutzgebiete vor den deutschen Küsten. Im Mittelpunkt stehen die einzigartigen Lebensräume von Nord- und Ostsee, ihre tierischen Bewohner sowie aktuelle Maßnahmen zum Schutz und zur Wiederansiedlung bedrohter Arten wie der Europäischen Auster. Interaktive Elemente und eindrucksvolle Naturfotografien ermöglichen Besuchern jeden Alters einen leicht verständlichen Zugang zu diesem komplexen Thema. Axel Schlemann, Leiter der Zoo-Akademie, freut sich auf die neue Ausstellung: „Das Meer ist für die meisten von uns ein Sehensort. Vor allem aber ist es ein spannender, hochkomplexer Lebensraum, den es zu erhalten gilt. Die Ausstellung klärt auf und erinnert uns daran, dass Meeresschutz auch Menschenschutz ist.“

Um die tierischen Bewohner deutscher Küsten zu sehen, müssen Interessierte nicht weit reisen. Im Küstenpanorama des Zoo Heidelberg erleben Besucher eine Landschaft, die den deutschen Küsten nachempfunden ist. Hier leben verschiedene Vogelarten, die auch an Nord- und Ostseeküsten zuhause sind – und deren Schutz eng mit dem Erhalt dieser sensiblen

Lebensräume verknüpft ist. Besonders eindrucksvoll zeigen sich derzeit die Kampfläufer. Die Männchen präsentieren sich in ihrem nur wenige Wochen im Jahr sichtbaren

Prachtkleid mit auffälligen Federkragen und liefern sich kleine Schaukämpfe um die Gunst der Weibchen. Dieses spektakuläre Balzverhalten gehört zu den faszinierendsten Naturphänomenen der Vogelwelt und lässt sich aktuell im Zoo aus nächster Nähe beobachten.

Zu den Bewohnern des Küstenpanoramas gehören außerdem Alpenstrandläufer, Austernfischer und Säbelschnäbler. Letztere haben bereits mit der Brut begonnen: Erste Eier der Bodenbrüter liegen in Kühlen im Sand. „Das Balzverhalten und die Brutzeit gehören zu den schönsten Phasen des Jahres und sind aktuell für Besucher gut zu beobachten“, erklärt Leonhard Aistleitner, Revierleiter des Vogelreviers.

Der Zoo Heidelberg verbindet mit der neuen Sonderausstellung „Meer.Natur.Schutz.“ und den Tieren vor Ort ein klares Anliegen: Besucher sollen nicht nur faszinierende Einblicke in die Tierwelt erhalten, sondern auch für den Schutz der Meere sensibilisiert werden. Denn die deutschen Küsten und der Lebensraum Meer gehören zu den ökologisch wertvollsten Regionen Europas – und sind zugleich durch Klimawandel und Fischerei stark bedroht.

Verkäufer in* für Erdbeerhäuschen (m/w/d) –
ab einer Schicht pro Woche

*Lust auf
den schönsten Job der Welt?*

Dann sei dabei
#teamhegehof

- Unkomplizierte, digitale Schichtplanung
- Verkauf über unser hegehof-Tablet
- Enge Betreuung durch Standleitung & Standbetreuer

**Teilzeit, Vollzeit
und Minijob**

hegehof

www.hegehof.de/jobs



HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM

GEMEINNÜTZIGES BILDUNGSINSTITUT GmbH

**Über 50 Jahre
Unterrichtserfahrung**

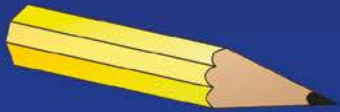


NACHHILFE

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

Jetzt ist Spargelzeit

Spargelglück & Beerenlaune

Komm vorbei – unsere Stände
sind wieder geöffnet.

Täglich frisch –
aus der Region.

Hegehof GmbH
68526 Ladenburg-Neuzeilsheim

hegehof.de

hegehof



Bammental	Bahnhofstrasse 24-26	69245	Bammental
Bruchhausen/Sandhausen	K4153	69207	Bruchhausen
Dossenheim 1	Flstnr. 16849, L531 Ecke Boschstr.	69221	Dossenheim
Dossenheim 2	Flstnr. 8743	69221	Dossenheim
Heidelberg Himmelswiese	Diebsweg		Heidelberg
Schwetzingen Aldi	Borsigstrasse 1	68723	Schwetzingen
Schwetzingen Brühl	Brühlersträßchen 21	68723	Schwetzingen

Eppelheimer Straße: Umbau schreitet zügig voran Höhenunterschied wurde begradigt



Der Höhenunterschied in der Eppelheimer Straße auf Höhe des Bauhauses wurde mittlerweile ausgeglichen. (Foto: Stadt Heidelberg)

Die Bauarbeiten an der Eppelheimer Straße im Bereich zwischen Bauhaus und Kölle Zoo, die Anfang 2026 gestartet sind, schreiten planmäßig voran und haben bereits wichtige Meilensteine erreicht. So konnte der Rückbau der alten Gleisanlage in diesem Bereich inzwischen vollständig abgeschlossen werden. Damit ist eine zentrale Voraussetzung für die künftige Straßenführung geschaffen. Der Höhenunterschied im Bereich des Bauhauses wurde durch gezielte Bodenauffüllungen ausgeglichen. Auch die daran anschließenden

Erdarbeiten konnten erfolgreich abgeschlossen werden – sowohl für die neue Trasse der Eppelheimer Straße als auch für die Rachel-Carlson-Straße.

Die abgesperrte Baustelle an der Eppelheimer Straße.

Parallel dazu wurde intensiv an der technischen Infrastruktur gearbeitet. Die Stadtwerke haben die Verlegung der Fernwärme- und Wasserleitungen weitgehend

abgeschlossen. Zusätzlich wurden Leerrohre für Stromversorgung, Ampelanlagen und Telekommunikation eingebracht, sodass auch in diesem Bereich die Grundlage für eine moderne und leistungsfähige Infrastruktur gelegt ist.

Wie geht es weiter?

In den kommenden Wochen beginnen die Arbeiten am Kanalbau sowie an der Straßentwässerung. Diese Maßnahmen konzentrieren sich insbesondere auf den Bereich der zukünftigen Einfahrt zum Parkplatz Bauhaus und die Rachel-Carlson-Straße. Hier wird die neue Straßentwässerungs- und Abwasserinfrastruktur aufgebaut. Ein weiterer bedeutender Bauabschnitt startet ab dem 12. Juni 2026: Dann richten die Stadtwerke sogenannte Muffengruben ein. Diese werden benötigt, um die neuen 110-kV-Stromleitungen an das neue Netz anzuschließen. Mit diesen Arbeiten wird ein wichtiger Beitrag dazu geleistet, die Energieversorgung langfristig zuverlässig und zukunftsfähig aufzustellen. Die Fertigstellung der gesamten Baumaßnahme ist für Anfang 2028 geplant.

Spielen ohne Hürden: Online-Stadtführer zeigt Barrierefreiheit von Spielplätzen in Heidelberg Zum Europäischen Protesttag: Neue Daten zu rund 40 Anlagen helfen Familien bei der Auswahl

Der Online-Stadtführer „Heidelberg hürdenlos“ bietet ab sofort Informationen zur Barrierefreiheit von rund 40 Spielplätzen in der Stadt. Familien können damit schnell erkennen, welche Anlagen gut erreichbar und nutzbar sind. Die Erweiterung erfolgt pünktlich zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen am 5. Mai 2026

Die Einträge zeigen, wie gut Wege, Zugänge und Spielgeräte zugänglich sind. Berücksichtigt werden Bedürfnisse von Menschen im Rollstuhl, mit Geh-, Seh- oder Hörbehinderungen sowie mit chronischen Erkrankungen. So können Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam spielen und Begleitpersonen besser planen.

Martina Laurenz mit Kindern auf dem Spielplatz Barrierefreie Spielplätze stärken Selbstvertrauen und bauen Berührungängste ab: Martina Laurenz (links) vom Büro für Inklusion mit Kindern auf dem

Spielplatz Erlenweg im Stadtteil Rohrbach. (Foto: Büro für Inklusion)

„Kinder mit Behinderungen sollen mitspielen, nicht nur zuschauen. Barrierefreie Spielplätze stärken Selbstvertrauen und bauen Berührungängste ab“, sagt Martina Laurenz vom Büro für Inklusion des Vereins zur beruflichen Integration und Qualifizierung (VbI).

Die neuen Daten stammen aus einem Projekt von Studierenden des Instituts für Humangeographie der Universität Heidelberg. Sie haben im Frühjahr rund 40 Spielplätze im Stadtgebiet untersucht, Wege und Zugänge dokumentiert sowie Spielgeräte erfasst. Die Ergebnisse werden nun schrittweise veröffentlicht.

Barrierefreie Spielplätze stärken Selbstvertrauen und bauen Berührungängste ab: Martina Laurenz (links) vom Büro für Inklusion mit Kindern auf dem Spielplatz Erlenweg im Stadtteil Rohrbach. (Foto: Büro für Inklusion)



„Heidelberg – The Sandbox City“: Wie werden Städte zu Lernräumen für Innovationen?



Im Rahmen des German Creative Economy Summit 2026 haben Katharina Pelka aus der Kultur- und Kreativwirtschaft und Benjamin Zierock vom Team Innovation & Wissenschaftskooperation der Stadt Heidelberg den Ansatz „Heidelberg – The Sandbox City“ vorgestellt. (Foto: Stadt Heidelberg)

Im Rahmen des German Creative Economy Summit 2026 haben Katharina Pelka aus der Kultur- und Kreativwirtschaft und Benjamin Zierock vom Team Innovation & Wissenschaftskooperation der Stadt Heidelberg den Ansatz „Heidelberg – The Sandbox City“ vorgestellt. Gemeinsam sprachen sie am Dienstag, 28. April 2026, in Hamburg im Panel „Städte als Sandboxes der Zukunft: Lernen aus ‚Test in Heidelberg‘“ darüber, wie Städte zu realen Experimentier- und Lernräumen für Innovation werden können.

Viele Innovationsvorhaben scheitern nicht an der Idee, sondern an der Realität: Annahmen passen nicht, regulatorische oder organisatorische Hürden werden erst spät sichtbar. Am Beispiel „Test in Heidelberg“ zeigten Pelka und Zierock, wie urbane Testfelder eine praxisnahe Erprobung unter realen Bedingungen für Start-ups und Unternehmen ermöglichen – inspiriert vom Programm „Test in Tallinn“ und eingebettet in das Leitnarrativ der „Sandbox City Heidelberg“.

Ein konkretes Beispiel ist die Entwicklung eines Prototyps für einen 24/7-Startup-Service: Statt eines klassischen Konzeptpapiers wurde im Rahmen von Test in Heidelberg

gemeinsam mit verschiedenen Stakeholdern eine digitale Anwendung iterativ entwickelt und getestet. Ziel war es, gründungsrelevante Verwaltungsprozesse zielgruppenspezifisch zu beschleunigen und früh zu prüfen, was organisatorisch und regulatorisch tatsächlich funktioniert. Der Test lieferte eine funktionsfähige Lösung sowie belastbare Erkenntnisse für eine mögliche Weiterentwicklung oder Skalierung.

Den Auftritt beim Creative Summit nutzen die beiden zugleich, um das Papier zu „The Sandbox City – Heidelberg“ vorzustellen und gezielt auf „Test in Heidelberg 2026“ hinzuweisen.

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

Bildnachweise: www.iStock.com / surfi / AndreyPopov / xphotoz / plusun, Adobe Stock: Schneeschuhen von Hero.



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: did-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: did-k/www.deutsches-gefluegel.de

leicht genießen



Foto: did-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: did-k/Südwestdeutsche Salzwerke/Getty Images/Imveto

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.

Heidelberger Journal



Foto: did-k/Zespri/Carsten Eichner

Einfach mal rauskommen... und Meran genießen



Radfahren zwischen Palmen & Gipfeln

Vom gemütlichen Radweg entlang der Passer bis hin zu anspruchsvolleren Touren ins Vinschgau – die Region ist wie gemacht für alle, die den Sommer aktiv erleben möchten.

Direkt vom Hotel aus starten Sie in abwechslungsreiche Strecken und erleben Südtirol aus einer ganz neuen Perspektive.

Wandern mit Aussicht – Schritt für Schritt zum Glück

Ob gemütlicher Spaziergang oder aussichtsreiche Höhenwege – rund um Meran finden Sie ideale Bedingungen für genussvolles Wandern.

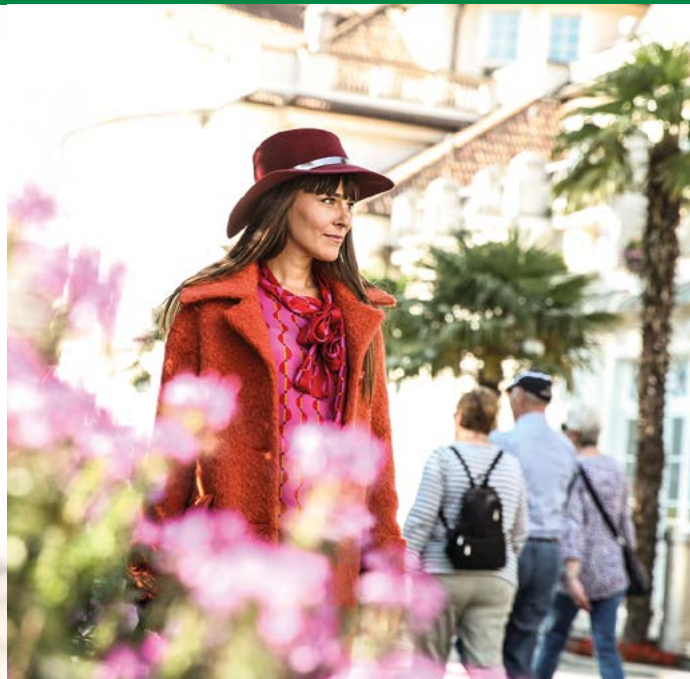
Der berühmte Tappeinerweg bietet traumhafte Ausblicke über die Stadt und ist perfekt für entspannte Vormittage. Wer höher hinaus möchte, entdeckt im Wandergebiet Meran 2000 die alpine Seite der Region.



Ihr Rückzugsort mit Geschichte

Die Hotel Westend verbindet historischen Charme mit einer einzigartigen Lage direkt an der Passerpromenade.

Hier beginnt Ihr Urlaub ganz entspannt – mit einem Frühstück im Grünen, dem Blick auf die Berge und der Vorfreude auf einen erlebnisreichen Tag.



Veranstaltungstipp: Sommer in Meran genießen

Im Mai und Juni zeigt sich Meran von seiner besonders lebendigen Seite. Die Stadt erwacht zu einer Mischung aus mediterranem Lebensgefühl und alpiner Leichtigkeit.

Ein schönes Highlight sind die wochenweise wechselnden Stadt- und Genussmärkte in der Innenstadt von Meran, wo regionale Produkte, kleine Spezialitäten und handwerkliche Erzeugnisse angeboten werden. Perfekt für einen entspannten Bummel am Nachmittag oder einen genussvollen Abend in der Stadt.

Dazu kommen immer wieder kleine Konzerte, Kulturveranstaltungen und Open-Air-Events, die die Promenaden und Plätze mit Leben füllen und Meran in dieser Zeit besonders charmant machen.



HOTEL WESTEND

★ ★ ★

Hotel Westend - Stroemer Alexander SaS - Speckbacher Straße 9 - I - 39012 Meran

T: 0039 0473 44 76 54 - F: 0039 0473 22 27 26 - info@westend.it

USt-IdNr. IT02271770212 - CIR: 021051-00000729 - CIN: IT021051A1U3B67ERY

DER HISTORISCHE
GASTBETRIEB DES JAHRES
IN SÜDTIROL



altea.

FRÜHJAHR | SOMMER
2026

 **KAMPMANN**
VON KOPF BIS FUSS MANN

Wir sehen Kleidung ganzheitlich und bieten deshalb dem modebewussten Mann einfach alles, was für ihn wichtig und richtig ist: **exclusive Herrenkleidung, Schuhe, Accessoires, Anlasskleidung und Kleidung nach Maß.** Individuell angepasst und zugeschnitten auf Ihre Wünsche.

Von Kopf bis Fuß Mann.



 **KAMPMANN**
HEIDELBERG

www.kampmann-heidelberg.de

Sofienstraße 25

69115 Heidelberg

T: +49 (6221) 905 900

Mail: info@kampmann-heidelberg.de

Mo bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 18 Uhr





Foto: djid-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: djid-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Dorath

GESUNDER GENUSS



Foto: djid-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.

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: djid-k/QS Qualität und Sicherheit/Zamrzufu/tonow/Shutterstock



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

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.

Dusch-WCs halten Einzug in moderne Bäder. Denn immer mehr Menschen möchten diese angenehme Form der Intimreinigung nicht mehr missen. Wasser statt Papier ist einfach gründlicher, hygienischer und auch komfortabel – und ein Dusch-WC kann bereits zu einem geringen Aufpreis im Vergleich zu einer hochwertigen klassischen WC-Keramik erworben werden: www.geberit.de/aquaclean



Foto: did-k/Geberit

Die Kaldewei Badewanne Nuo Duo in der Zen Edition lässt sich mit Infrarotwärme temperieren – auch für ein sinnliches Trockenbad ohne Wasser. Ein unsichtbares Soundsystem verwandelt die Wanne in einen Klangkörper, hinzu kommt eine adaptive Ambientebeleuchtung. So entsteht ein Rückzugsort, der eine Reise zu Entspannung und innerer Ruhe ermöglicht: www.kaldewei.de



Foto: did-k/kaldewei.de

In privaten Haushalten entfällt ein erheblicher Teil des täglichen Wasserverbrauchs auf die WC-Spülung. Eine gezielte Optimierung der Spültechnik bietet großes Einsparpotenzial. Durch elektronisch gesteuerte Waschtischarmaturen und clevere WC-Keramiken etwa mit der TurboFlush-Spültechnik von Geberit lässt sich der Verbrauch verbessern. Unter www.geberit.de/wasser-sparen-im-bad finden Interessierte weiterführende Informationen.



Foto: did-k/Geberit



Foto: did-k/SHK/StudioStock/Alexians

Meine Wellnessoase

Wenn die Substanz des vorhandenen Badezimmers noch gut ist, bringt eine durchdachte Teilsanierung frischen Wind – effizient, individuell und ohne Großbaustelle. Denn bereits kleinere Veränderungen wie neue Armaturen, Lichtakzente oder der Ersatz der Wanne durch eine begehbare Dusche bringen große Wirkung. Die Bad- und Heizungsgestalter bieten dafür genau auf Stil, Budget und Raumsituation abgestimmte Konzepte. Infos: www.die-badgestalter.de

Feuchte Fliesen, Spritzwasser und Seifenreste machen das Bad zur gefährlichen Rutschfalle. Fliesenböden, Flächen vor Dusche und Wanne und die Laufwege zwischen Waschbecken und WC im Bad stellen oft ein Risiko dar. Für Abhilfe sorgt eine nachträgliche Anti-Rutsch-Behandlung, zum Beispiel mit Supergrip: Nach der gründlichen Reinigung des Belags wird ein Konzentrat aufgetragen, das die Oberflächenstruktur dauerhaft griffiger macht, ohne dabei die Optik zu verändern. Unter www.supergrip.de gibt es mehr Details.



Foto: did-k/Supergrip Antirutschfotozoo - stock.adobe.com



Foto: did-k/forto

Ein Highlight moderner Badgestaltung kann ein Dusch-WC sein, wie es etwa vom japanischen Hersteller Toto unter dem Namen Washlet angeboten wird. Die Intimreinigung mit sauberem, warmem Wasser sorgt für ein Gefühl von Frische und Reinheit. Zusätzliche Funktionen wie ein beheizbarer Sitz, eine Ladydusche oder die Bedienung per Fernbedienung machen den täglichen Gang zur Toilette noch komfortabler. Ein Dusch-WC lässt sich nicht nur in Neubauten, sondern auch nachträglich in vorhandene Badezimmer integrieren: www.my-washlet.de

Auf ein Seidla nach Bad Staffelstein

Elf Brauereien halten hier die fränkische Biertradition lebendig



Einmal stempeln, bitte: Wer alle elf Brauereien besucht hat, erhält das Bierdiplom.
Foto: djd/Tourist Information Bad Staffelstein/Ronny Kiaulehn

djd). Ob Hell oder Dunkel, Lager oder Weizen, Rauch-, Bock- oder Rotbier: In Franken kommen Freunde des herrlich frischen Getränks voll auf ihre Kosten. Ganz besonders im Genussort Bad Staffelstein im Obermaintal. Im Stadtgebiet versorgen ganze elf Brauereien Gäste und Einheimische mit dem süffigen Gerstensaft. Meist sind es kleine Hausbrauereien, die ihr Bier nur für den Ausschank in den eigenen Gaststätten und Biergärten herstellen – dafür aber in einer Qualität und Geschmacksvielfalt, wie sie nur durch sorgfältige handwerkliche Arbeit entsteht. Massenware sucht man hier vergeblich.

Auf Rad- und Wanderwegen zum Bierdiplom

Rund um den Biergenuss ist in der Adam Riese-Stadt zudem eine ganze Erlebniswelt entstanden. Da sind zum einen die urigen Gaststuben und Biergärten, in denen Besucher ihr „Seidla“ am liebsten zusammen mit fränkischen Gerichten und typischen deftigen Brotzeiten genießen. Zudem liegen fast alle Brauereien inmitten der idyllischen Ortschaften rund um die Kurstadt und lassen sich am besten bei einer durstig machenden

Rad- oder Wandertour erkunden. So stehen gleich drei markierte Brauerei-Radwege zur Wahl, auf denen – je nach geplantem Ziel – alle elf Brauereien erreichbar sind. Und auch zu



Eine Brauereiradtour führt nicht nur zu vielfältigen Biergenüssen, sondern auch zu Sehenswürdigkeiten wie der Basilika Vierzehnheiligen

Fuß kann man zwischen drei verschiedenen Brauerei-Routen wählen. Mehr Informationen dazu gibt es unter badste.de/bier. Wer alle Standorte besucht und sich dort jeweils einen Stempel geholt hat, erhält sein persönliches Bierdiplom überreicht.

Königliches Vergnügen auf dem Marktplatz

Bei so viel Begeisterung für das Hopfengetränk ist es kein Wunder, dass dem erfrischenden Trunk auch ein eigenes Fest gewidmet ist: das alljährliche Bierbrauerfest. Immer am 15. August, dem katholischen Feiertag Mariä Himmelfahrt, steigt die fröhliche Feier auf dem Marktplatz mit dem prachtvollen Fachwerk-Rathaus. Dort präsentieren alle elf Brauereien ihre verschiedenen Spezialitäten, es gibt deftiges fränkisches Essen, stimmungsvolle Musik und Moderation für einen rundum gelungenen Festtag. Jedes zweite Jahr fällt sogar royaler Glanz auf die Veranstaltung: Dann küren die Bad Staffelsteiner und ihre Gäste ihre Bierkönigin oder ihren Bierkönig.

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

Engagierte Lehrkräfte, soziale Unkostenbeiträge

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

wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Anzeige



**Polizei
Baden-Württemberg**

ATOS-APOTHEKE

IN DER PRAXISKLINIK

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

www.atos-apotheke.de

e-mail: apotheke@atos.de

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

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

Abschlepp- & Bergungsdienst 24h
Autoverwertung Bakarozos

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

Telefonnummern Polizeireviere einschl. Polizeiposten

D-Mitte	06221/99-1700	Pp Bammental	06223/972932
Stadt	06221/99-1780	Pp Meckesheim	06226/1336
Platz Bismarckplatz	06221/619953	Pp Ziegelhausen	06221/896934
D-Nord	06221/45690	Pp Schönau	06228/8230
D-Süd	06221/34180	PRev Schwetzingen	06202/2880
Waldgrund	06221/381518	Pp Ketsch	06202/61696
Waldhof	06221/830740	PRev Sinsheim	07261/6900
Waldgrund	06221/707832	Pp Angelbachtal	07265/911200
Waldheim	06221/766377	Pp Waibstadt	07263/5807
Wald HD	06221/99-1250	PRev Weinheim	06201/10030
Waldpolizei	06221/99-1870	Pp Hemsbach	06201/71207
Waldführer	06227/3581880	Pp Schriesheim	06203/61301
Waldschutzpolizei HD	06221/137483	PRev Wiesloch	06222/57090
Waldbach	06271/92100	Pp Leimen	06224/17490
Waldheim	06205/28600	Pp Mühlhausen	06222/662850
Waldheim	06205/31129	Pp Sandhausen	06224/2481
Waldheim	06205/188510	Pp St. Leon	06227/881600
Waldkargemünd	06223/92540	Pp Walldorf	06227/8419990



Scholz Bügel- und Mangelstudio mit Reinigungsannahme

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

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

Heidelberger

Journal

Anschrift

Der Gesamtedaktion:

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen 8

69429 Unterdielbach

Tel.: 06271 9437533

eMail: c-itnews@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-itnews@t-online.de

Layout

werbenundhandeln

Rodenbach

www.werbenundhandeln.de

Druck

Schleunungsdruck

Marktheidenfeld

Titelbildrechte

Tim Reckmann / pixelio.de

Auflage

15.000 Exemplare

Verteilungsgebiet

Stadt + Land Heidelberg

einschl. Wiesloch

Verlag

Citex Verlag

Zu den Breitwiesen8

69429 Unterdielbach

Es gelten Anzeigenpreise lt. Preisliste

Nr. 28

Texte und Fotos stammen teilweise von

djd deutsche journalistendienste

GmbH&Co.KG

Unterdürrbacher Straße 8

D-97080 Würzburg

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

TEPPICHGALERIE MALEK

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



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

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

Boxberggring 12-16
69126 Heidelberg

Tel.: 06221/473812

Mobil: 0152/29501835

Pro-

- qualifizierte EDV-Beratung
- kompetenter EDV-Service
- Verkauf von Hard- & Software

Comp

Inh. M. Madani
Odenwaldstr. 8
69124 HEIDELBERG
www.pro-comp-hd.de

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

28 Jahre Erfahrung

+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: djid-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 umgebauete 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: djid-k/ Webasto



Foto: djid-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: djid-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: djid-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.

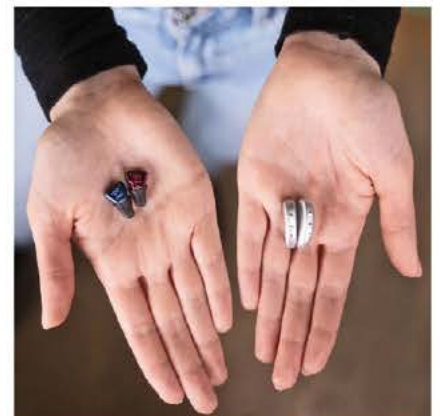


Foto: djid-k/ audibene

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.



Foto: did-k/medi

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



Foto: did-k/plp

Der neuseeländische Anbieter Zespri hat einige kreative Snack-Ideen entwickelt, die schnell zubereitet sind. Infos und Rezepte wie die „Herzhafter 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.



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

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



Foto: did-k/iglo/Annemaria Zimau



Das E-Rezept ersetzt seit 2024 das klassische Papierrezept. Es wird auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert und ist auch bei Online-Apotheken wie DocMorris einlösbar. Zuerst muss man die App der Online-Apotheke herunterladen. Das geht zum Beispiel unter www.docmorris.de. Jetzt erstellt man ein Kundenkonto und meldet sich in der App an. Auf „Rezepte einlösen“ klicken und die Krankenkassenkarte an das Smartphone halten. Die App liest das Rezept sicher aus, die verschriebenen Medikamente werden angezeigt. Lieferadresse eingeben und kostenfrei bestellen.

Die Füße können wichtige Warnsignale senden: Mit bestimmten Symptomen weisen sie häufig auf Nervenschäden hin. Eine mögliche Ursache ist ein Vitamin-B1-Mangel, der durch die Einnahme von Benfotiamin, einer Vorstufe von Vitamin B1, effektiv ausgeglichen werden kann. Benfotiamin ist in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in Apotheken gibt.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/klausmeztz.com

Zum Alltag vieler Patienten mit Typ-2-Diabetes gehören Unsicherheiten, wie sich ihre Zuckerwerte entwickeln, Sorgen vor Unterzuckerung oder auch das Gefühl von Überforderung. Frühzeitig reagieren, bevor hohe oder niedrige Zuckerwerte auftreten – darin will das KI-gestützte, kontinuierliche Glukosemesssystem (CGM) Accu-Chek SmartGuide unterstützen. Die CGM-Lösung ersetzt keine medizinische Begleitung, aber gibt Planbarkeit und Vertrauen zurück.



Foto: djd-k/Roche Diagnostics



Foto: djd-k/Dr. Kadel/maxshieb/123RF

Medikamente können das empfindliche Gleichgewicht der Intimflora stören. Sinkt dort die Zahl schützender Laktobazillen, haben schädliche Keime beim Eindringen leichteres Spiel – und das Risiko für Scheidenpilzinfektionen steigt. Folgen wie Juckreiz oder Brennen lassen sich jedoch gut behandeln, etwa mit der KadeFungin 3 Kombi-Packung mit Clotrimazol für drei Tage. Unter www.kadefemina.de gibt es dazu Infos und Tipps.

GESUND BLEIBEN

Der Deutschen Herzstiftung zufolge leiden mindestens vier Millionen Menschen in Deutschland an einer Herzschwäche, die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Typ-2-Diabetes. Die gute Nachricht: Je eher eine Herzschwäche erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden, mehr Infos gibt es etwa unter www.roche.de/herzgesundheit. „Wer unter Diabetes leidet oder erste Anzeichen wie Atemnot oder Leistungsschwäche bemerkt, sollte immer den Arzt nach einem Bluttest fragen“.



Foto: djd-k/Roche Diagnostics/privat



Foto: djd-k/Chesi/studio100/Shutterstock

In Deutschland gibt es weniger Organspender als benötigt. Experten führen die geringe Spendebereitschaft auch darauf zurück, dass es an Wissen rund um die Organspende mangelt. Um dem zu begegnen, startet das Westdeutsche Zentrum für Organtransplantation (WZO) unter der Leitung von Dr. Ebru Yildiz und gemeinsam mit Partnern wie Chiesi jetzt die Kampagne „DeutschlandEntscheidetSich“. Ziel ist es, über Organspende aufzuklären. Alle Informationen gibt es unter www.deutschlandentscheidetsich.de

Frühlingsdüfte in der Brückenparfümerie

10% RABATT
FÜR LESER DES
HEIDELBERGER
JOURNALS, AUF ALLE
EINKÄUFE BEI
UNS IM GESCHÄFT.



Werner Kramer

PARFUMS

SIND SEINE LEIDENSCHAFT

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

Stellenangebot:

Wir suchen ab sofort:

Kosmetikerin
med. Fusspflegerin
Nagelstyling
Tattoo-Entfernung

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

FÜR Werner Kramer ist seine Berufung zum Beruf geworden. Der Parfümeur beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Parfums und Parfümgeschichte. Geschichtsträchtig ist auch die Brückenparfümerie, die bereits um 1860 als Drogerie gegründet wurde. Werner Kramer, übernahm die Räumlichkeiten im Jahr 1974 und gestaltete diese zu einer in Deutschland seltenen Parfümerieboutique um. Seine Beratung macht ihn zum Individualisten, er nimmt sich hier viel Zeit und das wird von seinen vielen Stammkunden gelobt und bestätigt.

Um Ihren richtigen, auf Sie abgestimmten Duft, zu finden, den Sie wirklich mögen, müssen Sie sich mit mir auf eine „Riechorgie“ einlassen, so Kramer. Die Auswahl des richtigen Dufts beansprucht, neben der Beanspruchung des Riechorgans, auch eine gewisse Zeitspanne - diese sollte man mitbringen. Das Ergebnis lohnt sich - man hat ein einzigartiges Parfum.

Parfümeur kann man nicht erlernen, diesen Fachbereich eignete sich Werner Kramer durch die jahrelange Erfahrung an. So entwickelte er selbst Parfums und gilt beim Besuch der internationalen Fachmessen längst als „Exot“, der immer auf der Suche nach dem besonderen aber ganz individuellen Duft ist. Geführt werden immer die aktuellsten Düfte, aber ebenso klassische Düfte, die längst nur noch in kleinen, limitierten Auflagen produziert werden und daher nur der Originalhersteller liefert. Sein Sortiment wurde im Laufe der Jahre in den Bereichen Bademäntel und Frotteewaren erweitert. Mittlerweile hat er die größte Auswahl weit und breit in Deutschland. Ausgefallenen Accessoires runden das Angebot der Brückenparfümerie ab. Im Men's - Rasiershop findet der Kunde, vom Pinsel bis zum Rasiermesser, alles, was der „von Kopf bis Fuß“ gepflegte Mann braucht. Besuchen sollten Sie auch mal „Kramer's Online-Shop“ unter www.brueckenparfumerie.de  