Heidelberger JOURNAL

Dezember 2026
30. Jahrgang

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

WEIHNACHTSZEIT VOLLER TRADITION UND FANTASIE

MEHR SEITE 14

50% auf Vorjahres-Modelle



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

VDA

Verwaltungs- und Dienstleistungsgesellschaft für Altenhilfe mbH

versorgt sein • daheim sein • aktiv sein



Wenn sich im Erzgebirge die Pyramiden drehen und die Bergparaden mit Pauken und Trompeten durch die Straßen ziehen, dann ist Advent in Chemnitz.Zwickau.Region. Historische Stadtbilder, geschmückte Innenhöfe und festlich beleuchtete Straßen laden zum Bummeln und Genießen ein: www.chemnitz-zwickau-region.de

Foto: djd-k/Tourismusverband Chemnitz Zwickau Region/Hannes Kurth

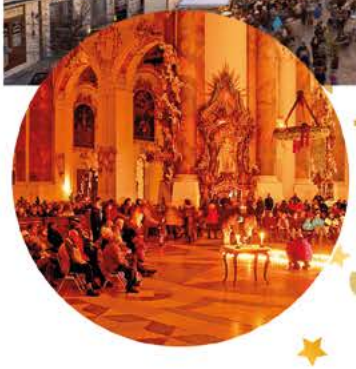


Foto: djd-k/Tourismusverband Region Hall-Wattens

Winterurlaub in der Tiroler Region Hall-Wattens verbindet Bewegung im Schnee mit Kultur und Weihnachtsstimmung. Am Glungezer genießen Skifahrer, Skitourengeher und Familien den Blick auf Karwendel und Inntal; neu zur Wintersaison 2026 ist ein Sechser-Sessellift zum Schartenkogel. Bis Heiligabend sorgt zudem ein vielfältiges Weihnachtsprogramm mit Adventmarkt und Kinder-Sternenführung für festliche Stimmung: www.hall-wattens.at

Fotos: djd-k/Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren/Louis Zuchtriegel





Zwischen Advent und Jahreswechsel bieten Klöster wie die über 1.250 Jahre alte Benediktinerabtei Ottobeuren Raum für Ruhe und Besinnung. Das Allgäuer Alpenvorland mit seinen sanften Hügeln und schmucken Wallfahrtsorten eignet sich ideal, um das alte Jahr besinnlich ausklingen zu lassen – oder das neue achtsam zu begrüßen. In der spätbarocken Ottobeurer Basilika finden ganzjährig Gottesdienste und Konzerte statt.

Glanzvolle Weihnacht



Foto: djd-k/Rheingau-Taunus Kultur und Tourismus/Marlis Steinmetz

Die Weinberge rund um Rüdesheim laden zu genussreichen Wanderungen ein. Ob auf einem entspannten Riesling-Rundwanderweg durch die Weinberge oder dem anspruchsvollen Fernwanderweg Rheinsteig sind Einblicke in die regionale Kultur und Ausblicke ins Rheintal inklusive. Anschließend geht's zur genussreichen Einkehr in die berühmte Drosselgasse im Herzen der Rüdesheimer Altstadt. Winzer, Gastronomen und Gastgeber veranstalten zahlreiche Events im Zeichen von Genuss, Wein und regionaler Küche. Im November startet der „Weihnachtsmarkt der Nationen" mit Händlern und Handwerkern aus aller Welt. Alle Infos: www.rheingau.com.

Die Stadt Ellwangen liegt auf der Ostalb, umgeben von zahlreichen Seen, und ist eine der 20 Kleinstadtperlen Baden-Württembergs. Hier gibt es Tourismus abseits der Massen, viel Geschichte und Natur. In der Adventszeit findet entweder in Ellwangen oder in einem der umliegenden Orte fast immer ein Weihnachtsmarkt statt. Die Routen sind unter www.ellwangen-tourismus.de zu finden.



Foto: djd-k/ Stadt Ellwangen



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

Letzte Chance: Heidelberg sammelt noch Socken für den Weltrekord



Selbstgestrickte Socken können bis 14. Dezember in den Seniorenzentren abgegeben werden

Wer sich am Versuch beteiligen möchte, die längste Sockenleine der Welt zu erschaffen, hat noch wenige Wochen Zeit: Selbstgestrickte Socken für den Socken-Weltrekord können in den Heidelberger Seniorenzentren noch bis zum 14. Dezember 2026 abgegeben werden. Das Projekt „Mobilität und Teilhabe" des Amtes für Soziales und Senioren ruft alle Strickbegeisterten dazu auf, den Endspurt der Aktion zu unterstützen.

Hinter der Initiative steht der Verein „Sockenweltrekord", der mit einer möglichst langen Leine aus handgestrickten Socken einen neuen Weltrekord aufstellen möchte. Doch die Aktion verfolgt vor allem einen sozialen Zweck: Nach dem Rekordversuch werden die gesammelten Socken an Hilfsbusse, Kältebusse und stationäre Einrichtungen für obdachlose Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz verteilt.

Auch Heidelberg beteiligt sich an der Aktion. Die in den Seniorenzentren abgegebenen Socken werden gesammelt und anschließend gemeinsam an die Organisatoren des Weltrekordversuchs geschickt.

Wer noch mitstricken möchte, kann zudem eines der offenen Strickcafés besuchen. Unter dem Motto „Zusammen strickt man weniger allein" treffen sich Strickbegeisterte regelmäßig in folgenden Seniorenzentren:

Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr
Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach: jeden Dienstag ab 14 Uhr
Seniorenzentrum Rohrbach: jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr
Für die Teilnahme am Weltrekord gelten diese Vorgaben: Die Socken müssen mindestens Größe 40 haben und die Schaftlänge muss zwischen 10 und 15 Zentimetern liegen.

Fragen zur Aktion beantwortet Jessica Vierling vom Projekt „Mobilität und Teilhabe" beim Amt für Soziales und Senioren, Telefon 06221 58-38322, E-Mail Seniorenprojekte@heidelberg.de.



Selbstgestrickte Socken für den Weltrekord und einen guten Zweck: Wie hier in der Weststadt sammeln Seniorenzentren in ganz Heidelberg noch bis 14. Dezember 2026 Socken made in Heidelberg. (Foto: Stadt Heidelberg)

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

Sicher, sauber, schnell
zu jeder Jahreszeit.



Magin
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.fotolia.com / auriti / AndreyPopov / xphotoz / pixura. Adobe Stock: Schneeschaufeln von Hero.



Der Christbaumständer sollte sich durch sicheren Halt, einfache Handhabung und die passende Größe auszeichnen. Krinner bietet gefertigte Modelle für unterschiedlich große Bäume an. Bei einigen Ausführungen informiert eine gut hörbare Sicherungsglocke im Fußpedal darüber, dass die Halteklauen den Stamm sicher fixieren und der Fußhebel korrekt eingerastet ist: www.krinner.com

Foto: djd-k/KRINNER/Anoo - stock.adobe.com (KI generiert)

SCHÖNE FESTTAGE



Foto: djd-k/www.deutsches-geflügel.de

Das gemeinsame Essen an Heiligabend ist in vielen Familien eine lieb gewonnene Gewohnheit. Umfragen zufolge bleibt der Kartoffelsalat mit Würstchen Favorit, gefolgt von Geflügel und Raclette. „Zum Kartoffelsalat mit Bockwurst passt gut ein klassisches Pils, das ist leicht und spritzig", sagt Julia Klose, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltins.



Beim Einkauf von Geflügel sollte man auf die deutsche Herkunft achten, zu erkennen an den „D"s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Weihnachtliche Rezepte gibt es auf www.deutsches-geflügel.de.



Fotos: djd-k/Brauerei C. & A. Veltins

Wer im Winter auf Alkohol verzichten möchte, muss nicht zwangsläufig beim süßen Kinderpunsch landen. Bei den Winter-Glühpunsch-Varianten „Winter-Glühen" von Dr. Jaglas bildet entalkoholisierter Wein vom Weingut Leitz im Rheingau die Grundlage. Verfeinert wird der Glühpunsch mit winterlichen Glühweinkräutern, klassischen Lebkuchengewürzen und einer dezent abgestimmten Süße: www.dr-jaglas.de



Am Jahresende erwartet viele von uns ein hektischer Endspurt. Wichtig in stressigen Zeiten ist eine gute Versorgung mit Magnesium, denn das Mineral wird bei Stress vermehrt ausgeschieden. Auch B-Vitamine unterstützen das Nervensystem. Eine kombinierte Extraportion der Nährstoffe liefert Biolectra Magnesium 400 mg Nerven und Muskeln Vital, Infos unter www.biolectra-magnesium.de.



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



Foto: djd-k/Hermes Arzneimittel/Getty Images/nicoletaionescu



Foto: djd-k/Hermes Arzneimittel/Getty Images/Polina Lebed

Winter in Meran – Skivergnügen, Wellness & romantische Auszeitend



Unser Angebot: Romantische Wintertage
4 Nächte / 5 Tage – ab € 340 pro Person
Gültig bis 18.12.2026

Gönnen Sie sich eine romantische Auszeit und genießen Sie besondere Wohlfühlmomente zu zweit.

Im Arrangement enthalten:
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Frühstücksbuffet in unserem romantischen Art-Nouveau-Saal
- Südtirol Guest Pass – kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol
- Pool Suites Magic Moments in der Therme Meran: 3 Stunden private Zeit in einer exklusiven Pool Suite inklusive Ganztageseintritt, Wasserbett, Whirlpool, Dampfbad, Bademänteln, Handtüchern, Slippers, Südtiroler Sekt, aromatisiertem Wasser und frischem Obst
- 10 % Rabatt auf weitere Thermeneintritte
- 5 % Rabatt auf Beauty-Behandlungen und Massagen
- Kostenloser Parkplatz und Fahrradverleih direkt am Hotel

Romantische Wintertage - HIER BUCHEN
Pool Suite Magic Moments in der Therme Meran

Endlich wieder Skifahren!

Für alle Wintersportbegeisterten hat die Skisaison bereits begonnen! Der Schnalstaler Gletscher lockt schon jetzt mit beeindruckenden Bergpanoramen, bestens präparierten Pisten und Skivergnügen auf über 3.200 Metern.

Auch die Vorfreude auf Meran 2000 steigt:
Am 27. November 2026 startet dort offiziell die Wintersaison. Freuen Sie sich auf sonnige Pisten, herrliche Ausblicke und abwechslungsreiches Skivergnügen direkt oberhalb von Meran.

Und nach einem aktiven Tag im Schnee? Zurück nach Meran, in die wohltuende Wärme der Therme und zum Entspannen!

Wärme tanken in der Therme Meran

Wenn es draußen kühler wird, ist die Therme Meran der ideale Ort zum Abschalten. Warme Pools, wohltuende Wellnessangebote und exklusive private Pool Suites machen jeden Aufenthalt zu einer kleinen Auszeit vom Alltag.

Die Vorfreude auf Weihnachten steigt!

Am 26. November 2026 öffnet der Meraner Weihnachtsmarkt seine Tore und verwandelt die Innenstadt bis zum 6. Januar 2027 in eine festliche Adventswelt.

Lichter, regionale Spezialitäten und liebevoll dekorierte Stände sorgen für eine ganz besondere Atmosphäre. Unser Tipp: Besuchen Sie den Weihnachtsmarkt unter der Woche und genießen Sie Meran ohne großen Wochenendtrubel.

Meraner Weihnachtsmarkt



Lust auf eine kleine Winterauszeit in Meran?

Sichern Sie sich jetzt Ihre romantischen Wintertage und freuen Sie sich auf erholsame Momente, winterliche Erlebnisse und besondere Stunden zu zweit.

DER HISTORISCHE GASTBETRIEB DES JAHRES IN SÜDTIROL

HOTEL WESTEND
★ ★ ★

Hotel Westend - Strohmer 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

PARTNER
AVIS
altea.



Gutes Licht schafft Behaglichkeit – auch im Garten. Zusätzlich zum angenehmen Ambiente auf der Terrasse kann die Beleuchtung im Außenbereich auch zu mehr Sicherheit beitragen, etwa indem Hauseingänge, Wege und Stufen gut sichtbar sind. Praktisch für die flexible Nutzung sind LED-Leuchten ohne Kabel: Solarleuchten laden bei Tageslicht frische Energie, Akkutischleuchten wie die Modelle Tuni und Gilo von Paulmann werden von Zeit zu Zeit per USB-Anschluss aufgeladen: www.paulmann.de.

Foto: djd-k/www.paulmann.com



Foto: djd-k/Arena Pflastersteine/Braun-Steine

Das Arena-Pflastersteinsystem ist die ideale Grundlage für naturverbundene Außenbereiche. Mit den abgerundeten Formen, den variablen Formaten und vielfältigen Farben lässt es sich als spannender Kontrast zu sachlicher Architektur oder ergänzend zu einem natürlichen Umfeld einsetzen. Informationen gibt es unter www.arena-pflastersteine.de.

Fotos: djd-k/www.megawood.com



Moderne Verfahren machen den Naturwerkstoff Holz nicht nur langlebiger und widerstandsfähiger, sondern ermöglichen auch eine spätere Wiederverwendung. Zu den Vorreitern in diesem Bereich zählt etwa megawood mit dem Werkstoff German Compact Composite (GCC). Die Dielen weisen die charakteristische Haptik und Optik auf, allerdings ohne den hohen Pflegeaufwand, den Holz im Außenbereich sonst mit sich bringt: www.megawood.com.



Freiluft WOHNZIMMER

Foto: djd-k/Santuro Mauerkultur/Benedikt Walther



Für die Gestaltung individueller Gartenwelten eröffnet das Mauer-Gestaltungsprogramm Santuro viele kreative Möglichkeiten. Die Mauerelemente aus quarzhaltigem Beton in Sandsteinoptik sind Blickfang und zeichnen sich durch Widerstandsfähigkeit, Härte und Frostsicherheit aus. Mit den Steinen kann man Beete einfassen, Höhenunterschiede überwinden, Hänge abfangen, erhöhte Sitzplätze gestalten und Flächen gliedern. Dank der unregelmäßig bearbeiteten Oberflächen entstehen zudem Lebensräume für Pflanzen und Tiere, die sich in den kleinen Mulden und Mauerfugen ansiedeln. Die aufeinander abgestimmten Formate machen den Aufbau einfach. Infos: www.santuro.de.

Neben einem guten Sonnenschutz ist auch ein Wetterschutz für den Außenbereich sinnvoll. Flexiblen Schutz von oben bieten zum Beispiel Wetterschutz-Pergolen. Das Markisentuch wird über eine hochpräzise Zahnriementechnik zu eleganten Segmenten zusammengefahren. Die Pergolakonstruktion bietet eine hohe Windstabilität und kann große Flächen beschatten. Unter www.lewens-markisen.de gibt es mehr Infos und einen Händlernachweis.



Foto: djd-k/www.lewens-markisen.de

Auszeichnung: Heidelberg belegt ersten Platz bei „Rhein-Neckar Fair 2026"



Freuen sich über ihre Auszeichnung beim Wettbewerb Rhein-Neckar-Fair: Vertreterinnen und Vertreter des Umweltamtes der Stadt Heidelberg, von päd-aktiv e. V. und des Eine-Welt-Zentrums. (Foto: Stadt Heidelberg)

Faire Wochen 2026: 22 Kooperationspartner und bis zu 6.000 erreichte Menschen vor Ort

In diesem Jahr hat Heidelberg das Engagement im Fairen Handel noch einmal unterstrichen und beim Wettbewerb „Rhein-Neckar Fair" den ersten Platz belegt. Ausgezeichnet wurde das vielfältige Programm der Fairen Woche 2026, das vom 12. bis 30. September unter dem Motto „Fair handeln – Vielfalt erleben!" gemeinsam mit 22 Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern umgesetzt wurde. Der Wettbewerb der Metropolregion würdigt das Engagement von Kommunen und weiteren Akteurinnen und Akteuren, die sich vor Ort für den Fairen Handel und globale Gerechtigkeit einsetzen. Heidelberg ist seit 2010 bereits als Fairtrade Stadt zertifiziert.

Gemeinsam für den Fairen Handel
Das Heidelberger Programm der Fairen Wochen reicht von Begegnungen mit Kaffeeproduzentinnen und -produzenten aus Mittelamerika, über faire Verkostungen, Ausstellungen und Filmvorführungen bis hin zu Bildungsangeboten und einen Kleidertausch. Ein Höhepunkt war das Faire Fest am 12. September. Dabei feierte Heidelberg gemeinsam mit zahlreichen Engagierten 50 Jahre Fairen Handel in der Stadt und die erneute Auszeichnung als Fairtrade-Town. Der Zusammenschluss des Engagements aus Zivilgesellschaft, Privatwirtschaft und Kommunalverwaltung machen sichtbar, wie der Faire Handel gemeinsam umgesetzt wird in Heidelberg.

Faire Wochen erreichen Tausende Menschen
Die Veranstaltungen der Fairen Wochen werden durch das Eine-Welt-Zentrum koordiniert und erreichten schätzungsweise 5.000 bis 6.000 Menschen vor Ort. Hinzu kamen rund 10.000 Kontakte über digitale Angebote. Die Angebote informierten über globale Herausforderungen und zeigten, wie Verbraucherinnen und Verbraucher durch bewusste Kaufentscheidungen, faire Produkte und eigenes Engagement zu mehr globaler Gerechtigkeit beitragen können. Ein besonderer Botschafter in Heidelberg ist dabei der fair produzierte Plüsch-Igel Stachelbert, der den Fairen Handel in Heidelberg auf sympathische und alltagsnahe Weise vermittelt.

Kommunale Entwicklungspolitik: Global denken, lokal handeln
Das Umweltamt der Stadt Heidelberg unterstützt die Fairen Wochen finanziell und gestaltet sie gemeinsam mit dem Eine-Welt-Zentrum Heidelberg e. V. Die Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern aus Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Bildung zeigt, wie kommunale Entwicklungspolitik vor Ort umgesetzt werden kann.

Das Engagement für den Fairen Handel unterstützt zugleich die Umsetzung der Agenda 2030 und der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Besonders relevant sind das Nachhaltigkeitsziel 12 „Nachhaltige/r Konsum und Produktion" sowie das Ziel 8 „Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum". Auch Klimagerechtigkeit und globale Partnerschaften spielen eine wichtige Rolle. Die Faire Woche macht deutlich: Nachhaltige Entwicklung beginnt vor Ort, wirkt aber weit über die Stadtgrenzen hinaus.

Weitere Informationen zum Engagement Heidelbergs für die 17 Nachhaltigkeitszielen gibt es unter www.heidelberg.de/17ziele.

Herbst-Auszeit

Im goldenen Herbst zeigt sich Eugendorf von seiner schönsten Seite. Zwischen Salzburger Seenland, Salzkammergut und der Stadt Salzburg erwartet Radler eine Vielfalt an Routen. Nach einem aktiven Tag laden Wellnessbereiche und Gärten zum Entspannen ein, die Eugendorfer GenussWirte verwöhnen mit regionalen Spezialitäten: www.eugendorf.com.



Foto: djd-k/Tourismusverband Eugendorf/Michael Gruesinger

Flussradwege eignen sich besonders gut für Radtouren. In der Region Bayerisches Donautal und Klosterwinkel zwischen Deggendorf und Passau verbinden sich Natur, Kultur und Kulinarik zu einem genussvollen Raderlebnis entlang von Donau, Vils und Isar. Unter www.donautal-klosterwinkel.de gibt es weitere Informationen.



Foto: djd-k/Tourismusgemeinschaft Bayerisches Donautal/Norbert Eisele-Hein

Der Oberpfälzer Wald bietet Familien individuelle Urlaubserlebnisse fernab von Massentourismus und Hektik. Weitläufige Wald- und Wasserwelten, geheimnisvolle Burgruinen und gemütliche Orte prägen das „grüne Dach Europas" im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet. Im „Land der tausend Teiche" können Besucher eine einzigartige Wasserlandschaft erkunden und diese von der „Himmelsleiter" aus von oben betrachten: www.oberpfaelzerwald.de.



Foto: djd-k/Tourismusverband Ostbayern/Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat



Foto: djd-k/Tourismus Ostalb/Christian Frumolt

Radfahren auf der Ostalb-Radrunde – das ist eine Einladung, Landschaften, Menschen und Geschichten neu zu entdecken. Die rund 305 Kilometer lange, 4 Sterne zertifizierte Qualitätsroute erschließt eine der abwechslungsreichsten Regionen Süddeutschlands. Sie verbindet Naturerlebnisse, kulturelle Sehenswürdigkeiten und historische Schauplätze zu einer vielseitigen Entdeckungsreise: www.ostalb-radrunde.de



Foto: djd-k/TV Altenburger Land/Andy Drabek/AdobeStock

Im Altenburger Land dürfen sich Erwachsene mit Kindern auf viele Attraktionen freuen, alle Infos gibt es unter www.altenburg.travel. Sehenswert ist die Flugwelt Altenburg-Nobitz: Dort gibt es Luftfahrtgeschichte zum Anfassen. Im Lindenau-Museum Altenburg – studios kann man Kunstwerke selbst gestalten. Erholung gibt es im Freizeitbad Tatami und im Theater Altenburg Gera werden spannende Inszenierungen und Puppenspiel aufgeführt.



Foto: djd-k/skywalk allgäu/Tobias Heimplaetzer

Wenn sich die Wälder in ein buntes Blättermeer verwandeln, beginnt rund um die Waldwelt Skywalk Allgäu eine besonders stimmungsvolle Zeit. Der 540 Meter lange, barrierefreie Baumwipfelpfad Skywalk führt durch die oberen Etagen des Waldes bis zur 40 Meter hohen Aussichtsplattform, die auch mit dem Aufzug erreichbar ist. Von hier geht der Blick über den Bodensee bis zu den Gipfeln der Allgäuer Alpen. Alle Infos: www.waldwelt-allgaeu.de.



Foto: djd-k/DP-Medsystems/Albert Shakirov

Nabelschnurblut enthält wertvolle Stammzellen, die seit Jahren zur Behandlung bestimmter Erkrankungen des Blut- und Immunsystems eingesetzt werden, etwa bei Leukämien oder schweren Anämien. Der Anbieter Vita 34 informiert auf www.vita34.de über medizinische Hintergründe sowie Chancen und Grenzen.



Foto: djd-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Ridofranz

Besonders in der Schwangerschaft sind regelmäßige Kontrollen der Schilddrüse wichtig, um Mutter und Kind zu schützen. Bei Bedarf kann die normale Schilddrüsenfunktion somit über Nahrungsergänzungsmittel wie Selen Pflüger Pur unterstützt werden. Ratsam ist zudem eine jodreiche Ernährung mit Seefisch und Milchprodukten. Mehr Infos unter www.pflueger.de.



Foto: djd-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Valeriia Sivakova

Hallo Baby!

Mehr als 80 Prozent der jungen Mütter kennen die sogenannte „Stilldemenz". Konzentration und Gedächtnis können sich nach der Geburt vorübergehend verändern. Meist normalisiert sich dies nach etwa einem Jahr wieder. In der Zwischenzeit ist eine gute Versorgung mit B-Vitaminen oft sinnvoll. Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur können Nervensystem und kognitive Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen.

Viele frischgebackene Mamas erschrecken, wenn plötzlich büschelweise Haare in der Bürste hängen oder auf dem Kopfkissen liegen. Einige Monate nach der Geburt führt die hormonelle Umstellung dazu, dass vermehrt Haare ausfallen. Meist ist dieser Prozess vorübergehend und das Haarwachstum normalisiert sich innerhalb von sechs bis zwölf Monaten. Unterstützend kommen etwa Schüßler-Salze von Pflüger infrage, beispielsweise Nr. 11 Silicea und Nr. 1 Calcium fluoratum. Zudem kann eine tägliche Kopfmassage die Durchblutung anregen: www.pflueger.de.



Foto: djd-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/FatCamera

Foto: djd-k/cew



Das Aufwachsen der Kinder steckt voller Momente, die man am liebsten für immer festhalten möchte. Bevor besondere Fotos im Speicher in Vergessenheit geraten, lassen sie sich in schöne Erinnerungsstücke verwandeln. Eine originelle Idee ist es, das Heranwachsen in jährlichen Fotobüchern als Familienchronik zu dokumentieren. Viele tolle Inspirationen finden sich etwa unter www.cewe.de.



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-geflügel.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-geflügel.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/Zamrznuti tonovi/Shutterstock



Foto: djd-k/Stadt Giengen an der Brenz

Bei einem Familienurlaub haben Klein und Groß ganz eigene Wünsche. Schön, wenn das Reiseziel dann so viele Freizeitmöglichkeiten und Überraschungen bietet wie Giengen an der Brenz, hier kann man eine Fülle an Abenteuern erleben. Das Steiffmuseum ist ein Muss für alle, die mit den berühmten Plüschtieren aufgewachsen sind. Der Holzskulpturenpfad führt mit einer märchenhaften Geschichte rund um ein quirliges Einhorn, dem Wappentier der Stadt. Die HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben ist ein wahres Steinzeitabenteuer.

Foto: djd-k/Pool-Systems.de/TravnikovStudio/Shutterstock



Besonders für Familien mit Kindern bedeutet ein Pool im eigenen Garten eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität, das Becken wird zum Treffpunkt für Familie und Freunde. Die langlebige Alternative zu Pop-up-Pools aus dem Baumarkt sind Fertigpools aus Polypropylen. Sie sind bereits vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Becken der neuesten Generation werden in einem Stück betriebsfertig geliefert und auf die Bodenplatte gesetzt. Infos: www.pool-systems.de.



Foto: djd-k/ Romantische Franken/Florian Trykowski

Das fast 100 Jahre alte Fränkische Museum Feuchtwangen zählt zu den bedeutendsten Volkskunstmuseen Süddeutschlands. Seit 1926 ist es in einem spätmittelalterlichen Fachwerkhaus angesiedelt und bietet einen Einblick in die Wohnkultur vergangener Epochen. Besonders spannend sind die Handwerkerstuben, in denen Berufe wie Schuhmacher oder Zuckerbäcker während Führungen greifbar werden: www.tourismus-feuchtwangen.de.

FAMILIENBANDE

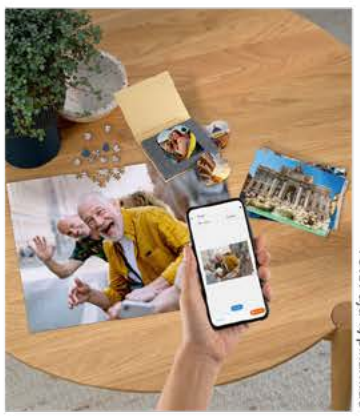


Foto: djd-k/pixum.de

Mit etwas Kreativität verwandeln sich Familienfotos in originelle Präsente, die mit Sicherheit für Glücksmomente sorgen. Das Fotobuch bleibt ein beliebter Klassiker, der durch unterschiedliche Formate, Designs und flexibel kombinierbare Layouts immer wieder neu interpretiert werden kann: www.pixum.de.



Foto: djd-k/Tourismusverein Stettiner Haff

Rund um das Stettiner Haff im äußersten Nordosten Deutschlands finden Familien neben zahlreichen Strandbädern auch eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt. Bei spannenden Kinderführungen entdecken Klein und Groß zusammen das Naturschutzgebiet Altwarper Binnendünen. Unter www.urlaub-am-stettiner-haff.de gibt es viele Infos.



Foto: djd-k/Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren/Manuel Hofbauer

Ottobeuren im Unterallgäu ist ein ideales Reiseziel für Familien: gut erreichbar, umgeben von intakter Natur und voll von spannenden Entdeckungs- und Ausflugsmöglichkeiten. Direkt im malerischen Ort, der vor allem für seine Barockbasilika und die Benediktinerabtei bekannt ist, startet der Glücksplaneten-Weg. In der Nähe von Ottobeuren befindet sich eine der größten Adventure-Golf-Anlagen in Bayern: www.ottobeuren.de.

Weihnachtszeit voller Tradition und Fantasie

Von Bergparaden bis Schlösserzauber: Advent in Chemnitz. Zwickau. Region.



Die Schlossweihnacht im Hof von Schloss Rochlitz findet am 12. und 13. Dezember 2026 statt.

(djd). Wenn die Pyramiden angeschoben werden und die Bergparaden mit Pauken und Trompeten durch die Straßen ziehen, dann ist Advent in Chemnitz.Zwickau.Region. Zwischen Weihnachtskrippen und Nussknacker-Tänzen, funkelnden Schlosshöfen und offenen Werkstatttüren entfaltet sich eine Welt, die Tradition und Kunst auf ganz eigene Weise verbindet. Wir haben die Highlights im Überblick, alle Infos unter www.chemnitz-zwickau-region.de.

Chemnitzer Weihnachtsmarkt vom 27. November bis 23. Dezember:
Mit über 200 Ständen und der größten begehbaren Pyramide Sachsens einer der schönsten Weihnachtsmärkte der Region. Rund ums Rathaus gibt es weihnachtliche Leckereien und traditionelle erzgebirgische Volkskunst. Romantisch wird es bei der mittelalterlichen Chemnitzer Klosterweihnacht.

Zwickauer Weihnachtsmarkt vom 23. November bis 23. Dezember:
Familiär und stimmungsvoll: Auf dem Kornmarkt dreht sich die Pyramide, während die große Weihnachtskrippe vor dem Dom zum Verweilen einlädt.

Bergparaden in Chemnitz und Zwickau:
Am 28. November läutet Chemnitz als Tor zum Erzgebirge mit Pauken, Trompeten und Gesang die Weihnachtszeit ein: Rund 600 Uniformierte mit Musikern und Bergsängern ziehen als Bergparade durch die Stadt und zeigen das lebendige bergmännische Brauchtum, das noch in vielen Vereinen gepflegt wird. Zwei Wochen später, am 12. Dezember, übernimmt Zwickau: Dann marschieren rund 400 Uniformierte und Musikanten durch die Innenstadt.

Maker-Advent:
Wer schon immer einmal selbst drechseln, klöppeln oder drucken wollte, ist beim Maker-Advent richtig: Werkstätten und Ateliers öffnen im gesamten Advent ihre Türen, Kreative teilen ihre Leidenschaft und laden in vielen Workshops zum Werkeln und Hutzen ein.

Schlösserweihnacht:
Zur Weihnachtszeit putzen sich die Schlösser und Burgen der Region festlich heraus und öffnen ihre Tore zu funkelnden Höfen mit Charakter, Charme und Konzerten. Die Schlösserweihnacht kann man etwa in den Schlössern Rochlitz, Rochsburg, Wildenfels und Colditz erleben, die Zwickauer Schlossweihnacht im Schloss Osterstein findet an jedem Adventswochenende statt.

Theater, Konzerte, Führungen:
Auf den Bühnen der Theater Chemnitz entführen das Ballett „Der Nussknacker", Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte „A Christmas Carol" und das Märchen „Der Feuervogel" in fremde Welten. Das Theater Plauen Zwickau öffnet mit Cornelia Funkes „Hinter verzauberten Fenstern" ein eigenes Fenster zum Advent, die Zwickauer Aufführungen finden im Gewandhaus statt. Kirchen und Schlösser der Region laden zu adventlichen Konzerten und stimmungsvollen Führungen ein – etwa zur „blauen Stunde" in Schloss Glauchau oder zur musikalischen Adventsführung in Schloss Rochlitz.



wichtige Not-Rufnummern in Heidelberg

Anzeige



Polizei
Baden-Württemberg

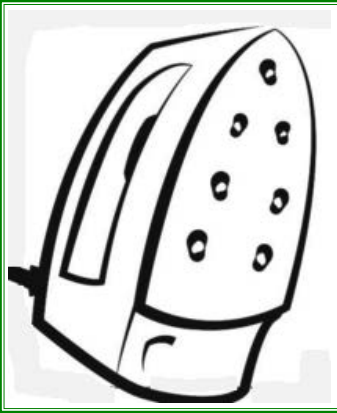
ATOS-APOTHEKE
IN DER PRAXISKLINIK
- **Online Medikamente bestellen**
- **Bachblüten - Therapie - Beratung**
- **Kundenkarte: 3% Rabatt** **auf alle Freiwahl-Artikel**

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**

Telefonnummern Polizeireviere
einschl. Polizeiposten

PRev HD-Mitte	06221/99-1700	Pp Bammental	06223/972932
Pp Altstadt	06221/99-1780	Pp Meckesheim	06226/1336
Polizeiwache Bismarckplatz	06221/619953	Pp Ziegelhausen	06221/896934
PRev HD-Nord	06221/45690	Pp Schönau	06228/8230
PRev HD-Süd	06221/34180	PRev Schwetzingen	06202/2880
Pp Emmertsgrund	06221/381518	Pp Ketsch	06202/61696
Pp Wieblingen	06221/830740	PRev Sinsheim	07261/6900
Pp Pfaffengrund	06221/707832	Pp Angelbachtal	07265/911200
Pp Eppelheim	06221/766377	Pp Waibstadt	07263/5807
Einsatzzug HD	06221/99-1250	PRev Weinheim	06201/10030
Verkehrspolizei	06221/99-1870	Pp Hemsbach	06201/71207
Polizeihundeführer	06227/3581880	Pp Schriesheim	06203/61301
Wasserschutzpolizei HD	06221/137483	PRev Wiesloch	06222/57090
PRev Eberbach	06271/92100	Pp Leimen	06224/17490
PRev Hockenheim	06205/28600	Pp Mühlhausen	06222/662850
Pp Neulußheim	06205/31129	Pp Sandhausen	06224/2481
Pp Reilingen	06205/188510	Pp St. Leon	06227/881600
PRev Neckargemünd	06223/92540	Pp Walldorf	06227/8419990



Scholz Bügel- und Mangelstudio
mit Reinigungsannahme

Olga Krutolevic
Mühltalstraße 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 Boxbergring vereinbaren.

Boxbergring 12-16
69126 Heidelberg
Tel.: 06221/473812
Mobil: 0152/29501835



Heidelberger
Journal
Anschrift
Der Gesamtredaktion:
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)

Herstellung
CitexVerlag
Zu den Breitwiesen8
69429 Unterdielbach
eMail: c-itynews@t-online.de

Layout
werbenundhandeln
Rodenbach
www.werbenundhandeln.de

Druck
Schleunungdruck
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.

Eltern legen mit Nähe, verlässlichen Routinen und liebevoller Fürsorge den Grundstein für gesundes Großwerden. Fachleute betonen zudem die Bedeutung von Vitamin D3. Es unterstützt Knochen, Zähne und Abwehrkräfte, während Vitamin K2 den Einbau von Calcium fördert. Die Vitamin D3+K2 Pflüger PUR Tropfen etwa lassen sich altersgerecht dosieren und können eine sinnvolle Ergänzung sein, da Kleinkinder ihren Bedarf über Sonne und Nahrung kaum decken können: www.pflueger.de



Foto: djd-k/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/ferrantraite



Foto: djd-k/ Hübner/Maxime Gastineau/peopleimages.com - stock.adobe.com

Spielen ist unverzichtbar für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung, fördert Kreativität, Sozialkompetenz und motorische Fähigkeiten. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass die Kleinen täglich draußen toben. Die Power dafür liefert eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen. Ergänzend kommen Produkte wie Multivital Kids mit Vitaminen und Calcium infrage: www.huebner-vital.com

Kinder, Kinder!



Foto: djd-k/Ferrero/Getty/Smiljana Aleksic

Die internationale #PlayBreak-Kampagne der Marke kinder von Ferrero möchte Familien ermutigen, die Freude am spontanen, freien Spielen zu entdecken. Gemeinsames Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Bereits wenige bewusst zusammen verbrachte Minuten genügen. Unter www.kinder.com gibt es mehr Tipps.



Foto: djd-k/AMIGO Spiel + Freizeit

Das Spiel „Fröschis" von Amigo kann man schnell und ohne viele komplizierte Regeln starten. Ziel ist es, eine verdeckte Zahlenreihe korrekt von eins bis acht zu sortieren und so Ordnung in einen chaotischen Teich zu bringen. Empfohlen ab fünf Jahren, eine Partie dauert rund 20 Minuten.



Foto: djd-k/Tourist-Information Waginger See/Axel Effner

Im Playmobil-FunPark in Zirndorf bei Nürnberg erwarten Kinder große, begehbare Spielwelten, in denen sie klettern, entdecken und selbst aktiv werden können. In Eigenregie erobern sie die Ritterburg, entern das Piratenschiff, planschen im Königreich der Meerjungfrauen oder packen auf der Baustelle im Steinbruch mit an. Eltern erleben eine entspanntere Atmosphäre als im üblichen Freizeitpark-Trubel. Infos zu Öffnungszeiten und Tickets: www.playmobil-funpark.de.



Foto: djd-k/Playmobil-FunPark/Andreas Benz

Kinder für Natur und Bewegung begeistern – rund um den Waginger See gelingt das unter anderem mit tierischer Unterstützung. Beim Spaziergang mit Ziegen oder Lamas lernen Familien die Vierbeiner hautnah kennen und entdecken die Wiesen und Wälder der oberbayerischen Bilderbuchregion. Infos gibt es unter www.waginger-see.de. Eine Familienkarte zeigt alle Erlebnisorte auf einen Blick.



Foto: djd-k/uniVersa/Westend61/Kniel Synnatzschke

Selbstständige und Freiberufler können sich unabhängig vom Einkommen freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) versichern oder in die private Krankenversicherung (PKV) wechseln. Ihren Beitrag müssen sie im Regelfall allein bezahlen. Der GKV-Versicherungsschutz beinhaltet eine einheitliche, zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung, die über Reformen gekürzt oder gestrichen werden kann. Bei Tarifen wie dem uni-Top|Privat 300 der Universa wird kostenbewusstes Verhalten mit einer garantierten und erfolgsabhängigen Beitragsrückerstattung bei Leistungsfreiheit belohnt: www.universa.de/top-privat.

Foto: djd-k/www.deutschland-zahlt-digital.de/Getty Images/gorodenkoff



Die Initiative „Deutschland zahlt digital" will kleinen Händlern und Gewerbebetrieben, die in den letzten zwölf Monaten noch keine digitalen Zahlungen akzeptiert haben, einen unkomplizierten und kostenfreien Start in diese Welt bieten. Unterstützt von führenden Unternehmen der Finanzwirtschaft übernimmt die Initiative die Kosten für Bezahlterminals und Transaktionen bis zu einem Umsatz von 50.000 Euro im ersten Jahr, mehr Infos: www.deutschland-zahlt-digital.de.

Foto: djd-k/Roland Rechtsschutz-Versicherungs AG/Getty Images/shapecharge



Für kleinere und mittlere Unternehmen können rechtliche Konflikte jeder Art existenzbedrohend sein: Sie können sich langwierige Gerichtsverfahren mit offenem Ausgang nicht leisten. Eine kostengünstige und effizientere Alternative ist die Wirtschaftsmediation: Dabei unterstützt ein neutraler Mediator die Beteiligten dabei, den Streit konstruktiv und ohne Gerichtsverfahren beizulegen. Die Gewerberechtsschutzversicherung von Roland Rechtsschutz übernimmt zum Beispiel die Kosten für ein professionelles Mediationsverfahren auch im Handels- und Gesellschaftsrecht. Infos: www.roland-rechtsschutz.de



Foto: djd-k/Allianz/goodluz - stock.adobe.com

Wenig im Blick sind alternative, nicht börsengehandelte Geldanlagen: Von Mittelstandsfinanzierungen bis hin zu Infrastrukturprojekten bieten sie Schutz vor Marktschwankungen, stabile Erträge und attraktive Renditechancen. Solche Anlagen sind für Privatanleger allerdings oft schwer zugänglich. Die Allianz als einer der weltweit größten Finanzinvestoren hat Zugang zu diesen Investments und kann Konditionen bieten, die Privatanlegern sonst meist verschlossen sind.

Geld & Vorsorge



Foto: djd-k/Dr. Klein Privatkunden/Getty Images/gpointstudio

Der Traum vom Immobilienbesitz erfordert eine weitsichtige Finanzierung. Zwar führt hohes Eigenkapital häufig zu einem geringeren Zinssatz, dennoch ist Umsicht geboten. „Ich empfehle immer, einen Puffer für Unvorhersehbares zurückzulegen", sagt Ringo Hellwig, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein in Lübeck. Liquidität für Reparaturen oder Lebenskrisen sei oft wertvoller als minimale Zinsvorteile. Auch die Tilgungsrate muss flexibel bleiben, um Einkommensschwankungen, etwa durch Elternzeit, abzufangen. Ein weiterer kritischer Punkt ist die Anschlussfinanzierung: Da Darlehen meist länger laufen als die erste Zinsbindung, sollten künftig mögliche Zinsveränderungen frühzeitig eingeplant werden.



Foto: djd-k/Braunschweig Stadtmarketing/C. Media

Vom Löwen auf dem Burgplatz über ein Pop-Art-Haus im Fachwerkviertel bis zur Floßfahrt auf der Oker: Braunschweig bietet viele sehenswerte Motive für Städtereisende. Und jede Szenerie ist zugleich Einstiegspunkt in ein Erlebnis oder eine Geschichte. Unter www.braunschweig.de/tourismus sind Fotoimpressionen zu finden.

Städte entdecken



Foto: djd-k/ Stadt Ellwangen

Lust auf eine Reise durch die Epochen kirchlicher Baukunst? Dann ab nach Ellwangen! Die Stadt im Osten Baden-Württembergs beherbergt Kirchen und Kapellen verschiedenster Stilrichtungen. So zum Beispiel die Wallfahrtskirche Schönenberg, einen der bedeutendsten Wallfahrtsorte Süddeutschlands. Über den Marienweg ist sie mit der Schlosskapelle St. Wendelin verbunden, die sich im Schloss ob Ellwangen befindet und eine imposante Stuckdecke hat.

Fotos: djd-k/Düsseldorf Tourismus/Christian Kampschroer



In der Hauptstadt Nordrhein-Westfalens liegt der Ursprung eines ganz besonderen Bieres: Schon lange bevor Craft Beer und Microbreweries ein weltweiter Trend wurden, haben Düsseldorfer Braumeister das Altbier mit seinem bitteren, herb-würzigen Aroma hergestellt. Heute ist die Altstadt nicht nur ein Ort der Geselligkeit, sondern auch das Herz einer Brautradition, die sich über Jahrhunderte hinweg entwickelt hat.



Etwa 2.000 Veranstaltungen und mehr als zwei Millionen Besucher: Chemnitz, Kulturhauptstadt Europas 2025, legte beeindruckende Zahlen zum Mega-Event in der sächsischen Metropole vor. Die Region hat zu jeder Zeit viel zu bieten. Zum Beispiel präsentiert Zwickau seinen großen Expressionisten Max Pechstein: Im ZwischenRaum mitten im Zentrum entfalten sich seine Bilder in farbenprächtiger Inszenierung.

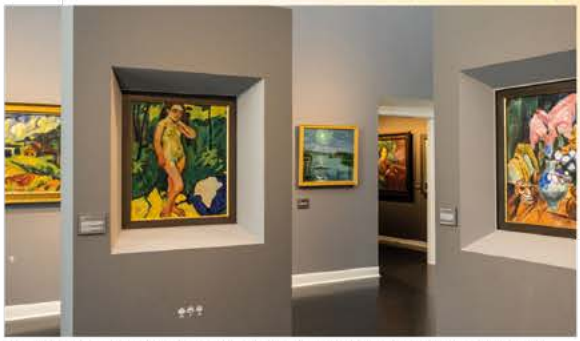


Foto: djd-k/Tourismusverband Chemnitz Zwickau Region/Philipp Herfort

Foto: djd-k/ Touristikinformation Weiden/Frank Heuer



Authentisch, fotogen und naturnah: In Weiden in der Oberpfalz verbinden sich Altstadtcharme, Hochkultur und lokale Besonderheiten zu einem entspannten Slow-City-Flair. In der 44.000-Einwohner-Stadt treffen hippe Foodtrucks auf traditionsreiche Cafés, lebendiges Markttreiben auf gelebte Porzellangeschichte. Die historische Altstadt rund um das Alte Rathaus präsentiert sich als „gebautes Geschichtsbuch“ mit besonderen Details. Städteurlauber sind beinahe genauso schnell im Internationalen Keramikmuseum wie auch bei entschleunigenden Naturerlebnissen im Oberpfälzer Wald.

Herbstdüfte 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.

FÜR Werner Kramer ist seine Berufung zum Beruf geworden. Der Parfümeur beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Parfums und Parfumgeschichte. 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 Parfume 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 Accessiores runden das Angebot der Brückenparfumerie 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. *cl*