

böser Hofladen öffnet am Fr. 27. März

Den ersten feldfrischen Spargel genießen

Hofladen, bis Ende Juni
Mo. bis Fr. 8 bis 19 Uhr
Sa., So. & Feiertage 9 bis 19 Uhr

www.boeser.de

Eröffnung 31. März

Purer Genuss in gemütlicher Atmosphäre

Öffnungszeiten:
31. März bis 21. Juni 26
Di. - Do.: 11.30 - 14 Uhr & 17 - 22 Uhr
Fr. - So. & Feiertage 11.30 - 23 Uhr

Spargelrestaurant Böser by Better Taste
Telefon: 0 72 51 / 5 999 000
Kurze Allee 2, D-76694 Forst

www.spargelrestaurant.de/Reservierung/

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG

HEIDELBERG

AUSGABE 6721 WWW.BAZ-MEDIEN.DE 27./28. MÄRZ 2026

mona&lisa
Hörgeräte für Frauen.

Der erste Schritt zum besseren Hören:
Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Hörtest.

Wilhelmstraße 13 · 69115 Heidelberg · Tel. 06221 599 2014
info@monalisa-heidelberg.de · www.monalisa-heidelberg.de

IHRE WOCHENZEITUNG



Heute mit ALDI meine Woche

IN KÜRZE

Vollsperrung

Leimen. Die Straße „Im Enkler“ wird in Höhe der Hausnummer 9 im Zeitraum bis 3. April aufgrund von Arbeiten an der Kanalisation vollständig gesperrt. Der Anliegerverkehr ist bis zur Baustelle zugelassen. Eine Umleitung ist ausgeschildert.

DIGITAL LESEN

Alle Ausgaben der BAZ gibt es unter www.baz-medien.de/?p=E-Paper

INHALT

Freizeit	2
Lokales	3-5, 10, 11
Rätsel	4
Meine Freizeit	6-9
Ostergriße	11
Gesundheit	13-16

ALLES AUS EINER HAND

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Gipser- & Stuckateurarbeiten
- Bodenbeläge
- Trockenbauarbeiten
- Kreative Wandgestaltung

SHOWROOM UND LAGER
Scheffelstr. 30
68723 Schwetzingen
Tel. 06202 / 95 48 110

MARCEL WEIXLER
MALERMEISTERBETRIEB
www.malerbetrieb-weixler.de

Erfassungen von Tieren, Pflanzen und Biotopen

KARTIERUNGEN: LUBW beauftragt Stichprobenerhebungen per Zufallsziehung.

Heidelberg. Das Umweltamt der Stadt Heidelberg engagiert sich mit verschiedenen Konzepten und Programmen, die Arten- und Biotopvielfalt vor Ort zu erhalten und zu fördern – unter anderem im Rahmen der Biodiversitätsstrategie, der Biotopvernetzungsplanung und des Konzepts Erhaltung der Kulturlandschaft. Ergänzend dazu finden im Stadtkreis Heidelberg bis Ende November 2026 Erfassungen von Tieren und Pflanzen sowie von Biotopen statt. Die Kartierungen erfolgen im Auftrag der Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW).

Die Untersuchungen werden nicht flächendeckend durchgeführt. Stattdessen erfassen die beauftragten Fachpersonen wenige Stichprobenflächen, überwiegend im Außenbereich. Ziel ist es, die Qualität von Biotopen sowie das Vorkommen und Bestandsentwicklungen ausgewählter Tier- und Pflanzenarten zu dokumentieren. Die Ergebnisse werden anschließend auf Landes- und teils auch auf Bundesebene hochgerechnet, um Aussagen zur Entwicklung treffen zu können.

Teil bundesweiter Monitoringprogramme (FFH-Richtlinie)
Die Erfassungen sind Bestandteil bundesweiter Monitoringprogramme. Deutschland ist als EU-Mitgliedsstaat verpflichtet,



Bis November 2026 werden im Außenbereich Heidelbergs Kartierungen von Tieren, Pflanzen und Biotopen vorgenommen. BILD: STADT HEIDELBERG

den Erhaltungszustand von Arten von gemeinschaftlichem Interesse regelmäßig zu überwachen und an die EU zu berichten (Artikel 11, Flora-Fauna-Habitat-Richtlinie/FFH-RL). Die in Baden-Württemberg untersuchten Arten sind Teil eines bundesweiten Stichprobenmonitorings innerhalb der kontinentalen biogeografischen Region. Vorgaben zur Anzahl und Verteilung der Stichproben erfolgen durch das Bundesamt für

Naturschutz (BfN). Die Ergebnisse fließen in den FFH-Bericht 2031 ein.

Hinweise zum Betreten von Grundstücken

Die Lage der Stichprobenflächen wurde per Zufallsziehung ausgewählt. Da die externen Dienstleistenden die Arbeiten selbstständig planen, sind alle Flächen angegeben, die zwischen 2026 und 2029 beprobt werden. Im Rahmen der Erfas-

sungen dürfen die von der LUBW beauftragten kartierenden Fachpersonen entsprechend den Vorgaben des Paragraphes 52 Naturschutzgesetz (NatSchG) grundsätzlich Grundstücke ohne vorherige Anmeldung betreten – allerdings nur in offener Landschaft und im Wald im Außenbereich. Fest umzäunte Privatgärten werden ohne Zustimmung nicht betreten. Die beauftragten Personen führen im Gelände eine Bescheinigung mit sich. Die Stichprobenflächen bleiben anonym, um die Aussagekraft des Monitorings zu sichern. Eine Zuordnung der Ergebnisse zu Grundstückseigentümern oder Bewirtschaftenden erfolgt nicht. Dauerhafte Markierungen werden nicht vorgenommen. Der Zeitpunkt der Erfassung richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Arten beziehungsweise Lebensräume und kann sich witterungsbedingt verschieben. Eine Begleitung der Erfassung vor Ort ist leider nicht möglich.

Weitere Informationen zur FFH-Richtlinie sowie deren Umsetzung in Baden-Württemberg sind auf der Internetseite der LUBW zu finden unter www.lubw.baden-wuerttemberg.de/natur-und-landschaft/ffh-richtlinie. Bei Fragen steht die LUBW unter folgender E-Mail-Adresse zur Verfügung: poststelle@lubw.bwl.de.

Preise für Grillhütten angepasst

Heidelberg. Der Gemeinderat hat in seiner jüngsten Sitzung einstimmig neue Nutzungsentgelte für die Pferchel- und die Hellenbachgrillhütte beschlossen. Die Anpassung tritt zum 1. April in Kraft. Je nach Saison und Nutzungsdauer steigen die Entgelte um 2,50 Euro (Wintersaison, halbtags) bis 9,50 Euro

(Sommersaison, ganztags). Die Nutzungsbedingungen werden in Bezug auf die Entgelte angepasst, bleiben im Übrigen aber unverändert. Für Vereine gilt weiterhin eine vergünstigte Nutzung.

Die Grillhütten können unter www.naturerlich.heidelberg.de gebucht werden.

PKW • BUSSE • GELÄNDEWAGEN • TRAKTOREN • BAUMASCHINEN

ANKAUF AUCH MIT MÄNGELN UND BESCHÄDIGUNGEN

KFZ-ANKAUF

- Baujahr & Kilometer egal
- In jedem Zustand
- Barzahlung & faire Preise

0 174 / 187 0081
06258 / 5089921

ANKAUF IN JEDEM ZUSTAND - BARZAHLUNG & ABHOLUNG SOFORT!

Landau Bruchsal Walldorf Heidelberg

hejKITCHEN

Jetzt kostenlos & unverbindlich beraten lassen!

NUR FÜR KURZE ZEIT

Du kaufst die Küche. Wir schenken Dir die Geräte.*

*weitere Informationen unter hej-kitchen.de

Dr. H. Boland • Kurfürsten-Anlage 36 • Heidelberg

Endlich schöne Zähne

Tel. 06221-413991 • www.zuiz.de

GÜNSTIGE MARKENSCHUHE
für Damen – Herren – Kinder

„CHANCES“

DAS ANDERE MARKEN-SCHUHE-OUTLET
Öffnungszeiten: Dienstag – Samstag: 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
Wo: 69123 Heidelberg, Grenzhöfer Weg 31, Tel. 06221/7968440 (Gewerbegebiet Wieblingen, neben Möbelum)

Seniorenprodukte
Lebensqualität im Alter

Kostenlose Probefahrt bei Ihnen zu Hause!
Große Auswahl - Kundendienst

Seniorenmobile T: 06227-3846850 Treppenlifte

Einbauküchen
wegen Modellwechsel im Abverkauf

Ludwig Geiß GmbH & Co. KG

Geiß MÖBEL

74927 Eschelbronn Industriestr. 32 06226/95060
Für Küchenplanung und Beratung empfehlen wir Terminvereinbarung
Sonntags freie Umschau 13.00 - 17.00 Uhr ohne Verkauf

WIR KAUFEN AN:

- Gold- & Silberschmuck
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Luxusuhren
- Goldbarren
- Goldmünzen
- Silbermünzen & Barren
- Silberbesteck
- Zinn
- Erbschaft

FAIR - SERIÖS - FREUNDLICH

Nutzen Sie den hohen Goldkurs zu Tages-Höchstpreisen...!

Gerne können Sie auch außerhalb der Geschäftszeiten einen Termin vereinbaren für eine kostenlose Bewertung ihrer Erb- oder Edelmetalle.

JUWELIER RITZHAUPT

Hauptstr. 12
69190 Walldorf

Tel.: 06227/3231
Mail: info@juwelier-ritzhaupt.de
www.juwelier-ritzhaupt.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr · Sa. 10 - 13 Uhr

ZUSTELL-SERVICE

06 21 / 392 23 47
www.azp24.de/
reklamation



NOTRUF

Polizei
110

Feuerwehr/Rettungsdienst
112

Einheitliche Behördennummer
115

Ärztlicher Notfalldienst
116 117

Kinderärztlicher Notdienst
Ortsvorwahl/192 92

Zahnärztlicher Notdienst
06221/ 354 4917

Universitätsklinikum Heidelberg
06221/ 560

Kinder- und Jugendtelefon
0800/ 111 0333

Opfernotruf
01803/ 343 434

Telefonseelsorge
0800/ 111 0111

Suchthilfe
06252/ 700 590

APOTHEKEN

Welche Apotheke hat an den Wochenenden und Feiertagen Notdienst?

Über die Telefonnummer **08 00 / 00 22 833** kann jederzeit kostenlos die nächstgelegene Apotheke erfragt werden – Wegbeschreibung inklusive.

IHRE REDAKTION



Christina Rink
Telefon: 0621/ 392 2814
E-Mail: crink@haas-publishing.de



Szenenfoto aus dem Adonia-Musical „Treffpunkt Brunnen“.

BILD: UG/LEIMBECK

Jesus und die Frau aus Samarien

PROJEKTCHOR: Adonia-Musical präsentiert „Treffpunkt Brunnen“ am 11. April.

Angelbachtal. 70 junge Menschen aus Baden-Württemberg, vereint als Adonia-Projektchor und Band, sind am Samstag, 11. April um 18.30 Uhr in der Sonnenberghalle zu erleben. Veranstalter sind der Angelbachtaler Förderverein des Liebenthaler Gemeinschaftsverbandes und die Jugendorganisation Adonia e.V.

Die Story

Verstoßen. Verachtet. Ausgegrenzt. Doch inmitten dieser Verzweiflung bahnt sich eine unerwartete Begegnung an, bei der die samaritanische Frau keinen blassen Schimmer hat, wer da auf sie wartet. Eine vermeintlich unspektakuläre Unterhaltung, die riesige Veränderung nach sich

zieht und das Leben eines ganzen Dorfes grundlegend auf den Kopf stellt.

Mit packender Musik, tiefen Emotionen und bewegenden Szenen nimmt „Treffpunkt Brunnen“ die Besucher mit auf eine Reise voller Schmerz, Hoffnung und radikaler Veränderung.

Die Künstler

Theater und Tanz, eine coole Projektband und ein großer Chor – das ist Adonia. Die 70 Mitwirkenden haben sich für ein sogenanntes Musicalcamp angemeldet und vor zwei Monaten Album und Noten des Musicals erhalten, um die Lieder bereits zu Hause zu üben. In einem intensiven Probecamp wird das 90-minütige Pro-

gramm einstudiert. Und das Ergebnis ist erstaunlich: Die Jugendlichen sind nicht nur hoch motiviert und begabt, ihre Auftritte begeistern auch durch eine hohe Professionalität.

Seit 2001 steht Adonia für ganz besondere Musicalerlebnisse: Inzwischen sind mehr als 70 regionale Adonia-Projektchöre mit 5000 Kindern und Jugendlichen unter der Leitung von 1100 ehrenamtlichen Mitarbeitern, Betreuern und Musikern unterwegs. Der Eintritt ist frei, freiwillige Spende zur Kostendeckung erbeten. *ug*

Mehr Infos unter der E-Mail: info@adonia.de, www.adonia.de/

SERVICE

Sie haben eine Veranstaltung?

Sie planen eine Veranstaltung im Verbreitungsgebiet der BAZ und wollen diese bekanntmachen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Gerne können Sie uns Ihre kostenfreie Veranstaltung melden – nach Möglichkeit platzieren wir eine entsprechende Ankündigung in den kommenden Ausgaben. Egal ob kleine Interessengemeinschaft oder großer Verein – senden Sie Ihren Ver-

staltungshinweis mit allen notwendigen Angaben zu Veranstaltungsort, Datum und Zeitraum, Anlass sowie Veranstalter direkt an Ihre zuständige BAZ-Redakteurin.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Christina Rink
crink@haas-publishing.de

Abend im Zeichen der Freundschaft

US-ARMEE-BAND GASTIERT IN LEIMEN

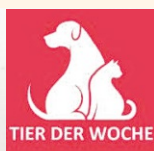
Leimen. Ein Hauch von Broadway und New Orleans zieht in das Portland-Forum ein: Am Dienstag, 14. April, lädt die Stadt Leimen mit Unterstützung des Lions Club Leimen zu einem besonderen deutsch-amerikanischen Freundschaftskonzert ein. Zu Gast ist die renommierte „U.S. Army Europe and Africa Band & Chorus“, die unter der Leitung von Lieutenant Colonel Richard Winkels ein erstklassiges Programm präsentiert. Die Musikerinnen und Musiker sind international für ihre mitreißenden Auftritte bekannt und verbinden musikalische Präzision mit großer Bühnenpräsenz.

Das Konzert beginnt um 19 Uhr, der Einlass startet bereits ab 18 Uhr. Die mehrfach ausgezeichnete Formation ist das größte Musikensemble der U.S. Armee außerhalb der Vereinigten Staaten. Das Publikum darf sich auf zwei hochkarätige Gruppen freuen: „The Chorus“ begeistert als vielseitiges Ensemble mit Pop- und Rockklassikern sowie mitreißenden Vocals, während die „Rhine River Ramblers“ als energiegeladene Brass Band im New-Orleans-Stil für tanzbare Rhythmen und gute Laune sorgen. Mit ihrer Spielfreude und ihrem abwechslungsreichen Repertoire werden beide Ensembles ein

unvergessliches Konzerterlebnis für Musikliebhaber jeden Alters. Der Abend steht ganz im Zeichen der deutsch-amerikanischen Freundschaft und soll ein deutliches Signal für kulturellen Austausch und internationale Zusammenarbeit setzen. Gerade in bewegten Zeiten gewinnt der persönliche und kulturelle Dialog zunehmend an Bedeutung – Musik schafft dabei eine besondere Verbindung, die Menschen über Grenzen hinweg zusammenbringt und gemeinsame Erlebnisse ermöglicht.

Um allen Interessierten das musikalische Erlebnis ohne Hürden zu ermöglichen, ist der Eintritt kostenlos. Gleichzeitig sind Spenden am Abend herzlich willkommen: Die gesammelten Gelder fließen vollständig an die Musikschule Leimen und unterstützen damit direkt die musikalische Ausbildung junger Talente vor Ort. So trägt die Veranstaltung nicht nur zur kulturellen Vielfalt bei, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Förderung der nächsten Generation von Musikerinnen und Musikern.

„Wir bitten um Ihr Verständnis, dass die Plätze begrenzt sind und empfehlen eine rechtzeitige Ankunft“, heißt es in einer Pressemitteilung. *red*



Cain sucht ein Zuhause

Heidelberg. Die Tierhilfe Anubis sucht ein Zuhause für Cain. Cain ist ein sehr friedliebender Kater. Mit anderen Katzen, die ausgeglichen und nicht dominant sind, kommt er super aus. Er will aber keinen direkten Kontakt mit ihnen. Cain ist zudem sehr anhänglich und menschenbezogen. Die Tierhilfe sucht für den Kater ein liebevolles Zuhause, wo er beachtet wird, wo man mit ihm kuschelt und wo er im Bett

schlafen darf. Liebe Kinder sind herzlich willkommen. Cain wird nicht als reine Wohnungskatze vermittelt. Er wird auf FIV und Leukose getestet, gegen Tollwut, Katzenschnupfen, Katzenseuche und Leukose geimpft sowie entwurmt, gechipt und kastriert abgegeben. *red*

Wer Cain kennenlernen möchte, bekommt Infos per E-Mail unter kontakt@tierhilfe-anubis.org

Eine Stadt auf neue Art entdecken

AUSFLUGSTIPP: Die Tourist-Information lädt zu einer spannenden Stadtrallye durch Schwetzingen ein.

Schwetzingen. Die Wetterprognosen versprechen sonnigere Tage – die perfekte Gelegenheit, gemeinsam mit der Familie draußen aktiv zu werden. Wer Schwetzingen einmal auf spielerische Weise entdecken möchte, ist bei der Stadtrallye durch Schwetzingen genau richtig.

Die Tourist-Information lädt kleine und große Entdecker dazu ein, die Stadt auf einer spannenden Route zu erkunden. Auf dem Weg durch die Innenstadt warten verschiedene Stationen mit kniffligen Aufgaben und interessanten Geschichten rund um Schwetzingen.

Die Rallye führt unter anderem zu bekannten Orten wie dem Wandgemälde „Der Jäger aus Kurpfalz“ in der Hebelstraße, zur Skulptur der Spargelfrau auf dem Schlossplatz, zum Gänsebrunnen sowie zu historischen Gebäuden und Kunstwerken im Stadtgebiet. An jeder



Gemeinsam unterwegs: Die Stadtrallye in Schwetzingen verbindet Spaß, Bewegung und spannende Geschichten für Groß und Klein.

BILD: STADT SCHWETZINGEN

Station gilt es, genau hinzuschauen, Fragen zu beantworten und kleine Rätsel zu lösen.

Dabei erfahren die Teilnehmer spielerisch Wissenswertes über Schwetzingen Persönlich-

keiten, Kunst im öffentlichen Raum und die Geschichte der Stadt.

Das Prinzip ist einfach: Aufgaben lesen, Rätsel lösen und weiter zur nächsten Station gehen. Wer alle Fragen beantwortet hat, kann seinen ausgefüllten Rallyebogen anschließend in der Tourist-Information Schwetzingen abgeben. Dort wartet auf alle erfolgreichen Entdecker eine kleine Belohnung.

Die Stadtrallye eignet sich besonders für Familien mit Kindern, aber auch für alle, die Schwetzingen einmal aus einer neuen Perspektive kennenlernen möchten. Also: Raus an die frische Luft, Augen offen halten und auf Entdeckungstour gehen. *red*

Die Rallyebögen sind in der Tourist-Information Schwetzingen oder unter <https://www.visit-schwetzingen.de/entdecken/gaestefuehrungen> erhältlich.

Zehntausende Besucher feiern in Schriesheim

ERFOLGREICHER AUFTAKT FÜR DEN 445. MATHAISEMARKT: Einsatzkräfte ziehen erste positive Bilanz.

Schriesheim. Das erste Festwochenende des 445. Mathaisemarkts in Schriesheim ist aus Sicht der Organisatoren sehr positiv verlaufen. Insgesamt rund 45.000 Besucher strömten in die Stadt, um das traditionsreiche Fest zu erleben.

Feierlicher Start und sportliche Höhepunkte

Traditionell begann das Fest mit der feierlichen Krönung der Weinhoheiten. Im Anschluss sorgte der 30. BWT-Mathaisemarktlauf mit rund 1.500 Teilnehmenden in verschiedenen Kategorien für sportliche Begeisterung und eine lebendige Atmosphäre.

Festzug mit großer Resonanz

Ein Höhepunkt des Wochenendes war der große Festzug am Sonntag durch die Innenstadt. Etwa 22.000 Menschen verfolgten die 48 teilnehmenden Gruppen entlang der Strecke. Damit lag die Besucherzahl zwar unter dem Vorjahresniveau, doch die Stimmung blieb trotz kühler Temperaturen unter 10 Grad durchweg positiv. Neben dem Wetter könnten auch parallel stattfindende Veranstaltungen in der Region zu dem leichten Rückgang beigetragen haben. Der Festzug verlief ohne besondere Vorkommnisse, begleitet von guter Verkehrs- und Parkdisziplin.

Ruhiger Verlauf und wenige Zwischenfälle

Insgesamt präsentierte sich das



Trotz kühler Temperaturen überzeugt der Mathaisemarkt mit guter Stimmung, großem Festzug und wenigen Zwischenfällen. BILD: STADT SCHRIESHEIM

erste Festwochenende ruhig und friedlich. Größere Zwischenfälle blieben aus. Auch im Straßenverkehr zeigte sich eine entspanntere Lage als im Vorjahr: Am Festzug-Sonntag mussten lediglich fünf Fahrzeuge abgeschleppt werden. Einzelne Diskussionen an Absperrungen konnten schnell geklärt werden.

Positive Bilanz der Einsatzkräfte

Das Ordnungsamt sowie Polizei, Feuerwehr und DRK ziehen eine positive Zwischenbilanz. Die Polizei registrierte nur wenige Straftaten, hauptsächlich im Bereich Körperverletzung und Diebstahl. Zudem wurden vereinzelt Platzverweise ausgesprochen und kleinere Streitig-

keiten geschlichtet. Die Einsatzkräfte des DRK versorgten bis Sonntagabend insgesamt 53 Personen, in drei Fällen war ein Transport ins Krankenhaus erforderlich. Insgesamt sprechen die Beteiligten von einem für den Mathaisemarkt typischen und ruhigen Verlauf. Auch Bürgermeister Christoph Oeldorf zeigte sich zufrieden

mit dem Auftakt. Er betonte die lebendige und gemeinschaftliche Atmosphäre und dankte allen Beteiligten – von den Vereinen über die Einsatzkräfte bis hin zu den Besuchern. Mit Blick auf die kommenden Tage herrscht Zuversicht auf weiterhin fröhliche und erfolgreiche Festtage. red

Neue Kinderbeauftragte in Heidelberger Stadtteilen

PERSONELLE VERÄNDERUNGEN

Boxberg/Rohrbach. Der Stadtteil Boxberg hat neue Kinderbeauftragte: Für den ausscheidenden Ralf Kelle rückt dessen bisheriger Stellvertreter Dr. Steffen Wunderlich in die Position des ersten Kinderbeauftragten. Neue Stellvertreterin ist künftig Garibe Aksevan. Das hat der Gemeinderat einstimmig beschlossen.

Auch in Rohrbach gibt es eine Veränderung: Anstelle von Corinna Weidenhammer wird künftig Suphatra Sawatdee stellvertretende Kinderbeauftragte im Stadtteil sein.

Die Kinderbeauftragten vertreten die Interessen der jüngsten Heidelberger. In jedem Heidelberger Stadtteil gibt es zwei ehrenamtliche Kinderbeauftragte. Sie sind Bindeglied zwischen dem Stadtteil und der Verwaltung. Als beratende Mitglieder sind sie in verschiedenen gemeinderätlichen Ausschüssen und im Jugendgemeinderat vertreten. red

! Weitere Infos gibt es online unter www.heidelberg.de/kinderbeauftragte.



VERLOSUNG

Mitmachen und gewinnen!

Bis 30. März 2026, 12 Uhr mailen und gewinnen!!!

Schreiben Sie uns eine Mail unter verlosung@haas-publishing.de mit Ihrer vollständigen Adresse und nennen das Lösungswort „Hoffenheim“. Gewinnen können Sie Eintrittskarten für das Spiel TSG Hoffenheim gegen Borussia Dortmund am 18.04.2026 um 15:30 Uhr, in der PreZero Arena, Sinsheim.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barauszahlung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Informationen zum Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten finden Sie unter: baz-medien.de/datenschutz. Mitarbeiter der Badischen Anzeigen Verlags-GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

BAZ

SAP pre zero

joma ProMinent



MAINZ BLEIBT MAINZ. UND DIE PUNKTE HIER.

04.04.26 - 15:30 - PREZERO ARENA

HOL DIR DEIN TICKET UNTER HOFFE-LIVE.DE



Martina Held
Account Managerin

BAZ

Ihre Ansprechpartnerin für:
Altstadt, Weststadt, Bergheim, Kirchheim, Südstadt, Rohrbach, Boxberg, Bahnstadt, Emmertsgrund, Leimen, Sandhausen, St. Ilgen, Eppelheim, Wilhelmshof, Ziegelhausen, Schlierbach, Wieblingen, Pfaffengrund, Neuenheim, Handschuhheim, Dossenheim, Schriesheim, Dilsberg, Neckargemünd, Mauer, Wiesenbach und Bammental

Kontakt:
Telefon: 0621 392-1249
m.held@haas-mediengruppe.de



Bürgermeisterin Stefanie Jansen (vorne, 5. von links) mit den Teilnehmenden der konstituierenden Sitzung des Runden Tisches. BILD: PHILIPP ROTHE

HAAS MEDIENGRUPPE

„Dein erster Job! - 2 Stunden pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, in deinem Wohnort.
Mindestalter 13 Jahre.
Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de.

BADISCHE ANZEIGEN VERLAGS-GMBH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
Geschäftsführer: Florian Kranefuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal

Media:
HAAS Media GmbH
Franziska Jaster

Redaktion:
HAAS Publishing GmbH
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Druck:
HAAS Druck GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Jede Woche... Ihr Blick in die Region

Gemeinsam für mehr Gleichstellung

RUNDER TISCH VERNETZT INITIATIVEN, VERWALTUNG UND POLITIK

Heidelberg. Der neue „Runde Tisch Gleichstellung und Geschlechtergerechtigkeit“ der Stadt Heidelberg hat kürzlich erstmals im Rathaus getagt. Rund 40 Vertreter aus Initiativen, Vereinen, Verwaltung und Kommunalpolitik nahmen an der konstituierenden Sitzung teil. Das Gremium soll künftig als Austausch- und Beratungsforum dienen und Impulse für die Gleichstellungspolitik der Stadt geben.

„Gleichstellung ist eine demokratische Kernfrage“
„Gleichstellung ist kein Minderheitenthema, sondern eine demokratische Kernfrage. Deshalb freue ich mich sehr, dass Sie heute so zahlreich erschienen sind“, sagte Bürgermeisterin Stefanie Jansen zur Begrüßung. Die Heidelberger Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Sandra Arendarczyk ergänzte: „Der Runde Tisch soll eine Brücke sein zwischen Zivilgesellschaft und Verwaltung, zwischen Praxis und Politik, zwischen Alltagserfahrungen und strategischen Entscheidungen.“ Ziel sei es, Bedarfe frühzeitig zu

erkennen, Ressourcen gezielter einzusetzen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Der Runde Tisch ist das Ergebnis eines Beteiligungsprozesses, den die Stadt 2025 gemeinsam mit Vertretern aus Politik und Zivilgesellschaft gestartet hatte. Bei einer Auftaktveranstaltung im September und einem anschließenden Workshop im Oktober 2025 diskutierten rund 40 Teilnehmende über Themen, Strukturen und Ziele eines neuen Arbeitsformats für die Gleichstellungspolitik in Heidelberg. Dabei wurde deutlich, dass der Bedarf nach Austausch, Vernetzung und verbindlicher Zusammenarbeit groß ist.

Austausch zwischen Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft stärken
Aus diesem Prozess ist nun ein dauerhaftes Gremium entstanden. Es soll Entwicklungen in der Gleichstellungspolitik begleiten, Empfehlungen geben und den Austausch zwischen Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft stärken. „Dieser Runde Tisch ist das Ergebnis vieler

Gespräche, vieler Impulse und vor allem Ihres Engagements“, sagte Bürgermeisterin Jansen. Er zeige, „wie viel Kompetenz und Engagement in Heidelberg bereits vorhanden sind und dass wir Gleichstellung nur dann wirklich voranbringen, wenn wir diese Kräfte zusammenführen“.

Lange Tradition der Gleichstellungsarbeit in Heidelberg
Heidelberg knüpft damit an eine lange Tradition der Gleichstellungsarbeit an. Bereits 2007 unterzeichnete die Stadt die Europäische Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene. 2025 ratifizierte der Gemeinderat zudem deren Erweiterung um Perspektiven von Vielfalt, Teilhabe und Antidiskriminierung. In der konstituierenden Sitzung verständigten sich die Teilnehmenden zunächst auf ein gemeinsames Selbstverständnis und eine Geschäftsordnung für das Gremium. Außerdem berichteten mehrere themenspezifische Arbeitskreise über ihre Arbeit. Einige die-

ser Strukturen wurden dabei im Zuge der Einrichtung des Runden Tisches weiterentwickelt, wie etwa der Arbeitskreis „Gewalt im Geschlechterverhältnis“ oder der Arbeitskreis „Sexuelle und reproduktive Rechte und Gesundheit“.

Einen inhaltlichen Impuls gab Len Schmid mit einem Beitrag zum Thema Antifeminismus und zu Handlungsmöglichkeiten für Kommunen und Zivilgesellschaft.

Arbeitskreise für mehr Teilhabe und Sichtbarkeit
Unter dem Dach des Runden Tisches sollen künftig mehrere thematische Arbeitskreise zusammenarbeiten. Sie greifen bestehende Netzwerke auf und entwickeln zugleich neue Themenfelder weiter. Arbeitskreise gibt es zunächst zu den Themen sexuelle und reproduktive Rechte und Gesundheit, Prostitution, Gewalt im Geschlechterverhältnis und Geschlechtergerechtigkeit am Arbeitsmarkt. Der Runde Tisch Gleichstellung und Geschlechtergerechtigkeit soll künftig regelmäßig im Heidelberger Rathaus tagen. red

Der Rätselspaß in Ihrer BAZ

Grill	lateinisch: Erde	afrikanische Raubkatze	asphaltieren	israel. Politikerin † (Golda)	aufwärts	effektvoller Einfall	roter Edelstein	Hauptstadt von Uganda	Feier	Strafstoß beim Eishockey	kaputt (ugs.)	südamerikanisches Faultier	Spachtelwerkzeug	Hülle	Schleuderröhre	Vorname der Lemper	Zimmerwinkel	benachbart
Laborgefäß	Wappentier	Landwirtschaftsbetrieb	übereinstimmend	Gauner, Schurke	Atemorgan der Fische	geometrischer Körper	Körperfunktion	Emirat am Persischen Golf	Wenig	Jahrestag	Fruchtmasse	zittern	Charakter	Strom zur Nordsee	babylonisches Volk	römische Göttin der Nacht		
Fischkutter		Gerbfärbung	herankommen	Eiweißgift	10	sibir. Eichhörnchenfell	höckerloses Kamel	Zentralasien (China)	Wenig	Westeuropäer	rotes Wurzelgemüse	Weltorganisation (Abk.)	Vorname Schmiedlings † 2005					
Krankentransportmittel	altgriechisches Preislied	eln Baustoff	wert, lieb, geschätzt	lehrhafte Erzählung	10	österr. Backware	TV-Modell	TV-Modell	Linda de	weit ausgeht	Geburtschmerz	Speisenfolge	niederl. Tänzerin † (Mata)					
Gartenwerkzeug	2	Gehörorgane	Vorname Castros †	US-Rockmusiker † (Bill)														
Augenkrankheit	Orchideengattung	Weltmeer	Rückenstütze am Sitz															
Vergeltung	1	Qualitätsstufe (engl.)	männlicher franz. Artikel															
kurz für: heran	artikulieren	religiöse Bräuche	Hinterhalt	7	gemalter Erdkreis	kapitulieren												
Ritter der Artussage	schlecht	elnige	Längenmaß der Seefahrt	englisch: eins														
flieglicher Mensch	8	Schneehütte	Buchaufschrift	guatem. Maya-Ruinenstätte	ungehobelter Mensch													
ugs.: foppen	Sinnbild Bayerns	elne Marderart	äußere Form	9	nkothaltige Pflanze													
eln Farbton	5	Seemannslohn	exakt	blinder Sohn Wodans	engl. Staatsmann (Tony)													
	Trifl	Gestalt der Nibelungen-sage	bayrisch: Kiepe	eisiger Niederschlag	semitischer Wettergott	dicker Haarknoten												
Meeres-säugetier	Glück (ugs.)	erster Generalsekretär der UNO	Männername	unbeweglich	11	eln Umlaut	Badezimmer-einrichtung	Halbton über a	Steuer im MA.									
Zweier-verbinding	kanadische Provinz		niederl.: ich	Teil des Mittelmeers	4													
Vorkämpfer	Erbtäger		ehem. dt. Profiboxer (Sven)	Heil-trank	6													

Heide 13

Auflösung des letzten Rätsels

A Q K G M J A Q A B K M
 B U E R G E R B A R A C K E S T E U E R N B A H N H O F
 A G A E N A G E L R L A O T E A N G E R I G
 A N S T A T T S E I L E N I A R O S A I A E S E N
 O S T I A E M A G M A I S E A N A D E L P L I
 A T B R A U M A N R U F G R A N A T E A E K
 R A T A N M B E L L O V E R E I N T H G U C C I
 A M M E U E I D E R I D E A L S O S E N H O
 G H E R W H E L P I U S B S T A U
 T E R L I W O N N E G R I L L E N S P E K T
 S O N N E P D E R E N D E V S E G E L
 I M U S T E R A
 E O A P P A R A T A U M T O L L E O I C E
 L I M O N E R T R A K T O R F A Z I T J U N G E R N
 U L M E N R A T T E T U N I O N M G E S T E B U G
 O H A X E N E P I S T E L I D E P O T A S K E S
 A L B U M E D R U S E F M I M E N
 U S A H U L K E N C P I Q U E M M S
 T Q U I R L B S H O U T S S E K T
 D A Z U A K A R A T T L E S O T H O
 I R E I N H E I T I P I K E E R E A L
 G R I N S E N S T A T I O N I N T E R N A
 E T A U I S E R E

Heidelberg setzt künftig auf Betreuung bis zur Einschulung

AB SEPTEMBER:

Schulanfängerwochen werden abgeschafft.

Heidelberg. Aufgrund sinkender Kinderzahlen und ausreichender Betreuungskapazitäten in den Kindertageseinrichtungen werden in Heidelberg ab September 2026 die Schulanfängerwochen entfallen. Die Einstellung des freiwilligen Angebots hat der Jugendhilfeausschuss einstimmig beschlossen und damit den Grundsatzbeschluss des Gemeinderats zum Haushalt vom Dezember 2025 bekräftigt. Formal muss der Gemeinderat nun noch in seiner Sitzung am 16. April zustimmen. Eltern haben künftig die Wahl, ihre Kinder bis zur Einschulung in ihrer gewohnten Einrichtung weiterbetreuen zu lassen oder eines der Ferienprogramme für Schulanfänger zu buchen. Eine Betreuungslücke entsteht nicht. Damit bleibt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch weiterhin gewährleistet.

Das freiwillige Angebot der Schulanfängerwochen wurde erstmals im September 2015 eingeführt, als Betreuungsplätze knapp waren. Für Kinder am Übergang von der Kita zur Grundschule wurde damit eine verlässliche Betreuung gewährleistet, zugleich hatten Kindertageseinrichtungen dadurch wieder Kapazität für die Aufnahme neuer Kinder. Über viele Jahre hinweg stellte das Angebot eine wichtige Unterstützung für Familien dar und wurde ent-

sprechend gut angenommen. „Die Platzsituation in den Heidelberger Kitas hat sich in den vergangenen Jahren so deutlich verbessert, dass die Freigabe von Betreuungsplätzen für die Eingewöhnung neuer Kita-Kinder nicht mehr erforderlich ist. Kinder können wieder bis zur Einschulung in ihrer bisherigen, vertrauten Einrichtung betreut werden und müssen sich in den letzten Wochen vor der Einschulung nicht auf eine geänderte Betreuungssituation einstellen“, erklärt Bürgermeisterin Stefanie Jansen. Dies trägt auch dazu bei, den Übergang von der Kita in die Schule für die Kinder ruhiger und stressfreier zu gestalten.

Darüber hinaus bieten einige Träger der bisherigen Schulanfänger-Wochen und weitere Anbieter in der Woche vor der Einschulung zusätzliche Ferienprogramme an, falls Eltern ihr Kind nach den Ferien nicht in seiner bisherigen Kindertageseinrichtung betreuen lassen möchten. Diese Angebote werden im Heidelberger Ferienportal unter www.heidelberger-ferienportal.de veröffentlicht und sind dort dann mit dem Filter „Schulanfängerangebote“ zu finden. So bleibt Familien auch künftig ein flexibles und bedarfsgerechtes Betreuungsangebot erhalten, das sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert.



Bei Hej Kitchen finden sich auch kompakte Küchenlösungen.



Die Basismodelle starten bereits bei 3.499 Euro

ANZEIGE

BLD: HEJ KITCHEN

DESIGNKÜCHEN FÜR JEDES BUDGET: Das Unternehmen setzt auf Design, Qualität und faire Preise.

Die Hej Kitchen Küchen-Stores feiern Geburtstag

Heidelberg. Hej Kitchen feiert Geburtstag: Die Stores in Walldorf und Heidelberg werden ein Jahr alt. Für Dich ist das die perfekte Gelegenheit, den Küchenraum besonders attraktiv umzusetzen.

Denn wer jetzt über eine neue Küche nachdenkt, profitiert von starken Angeboten und einem überzeugenden Preis-Leistungs-Verhältnis.

Seit der Eröffnung der Stores in Walldorf und Heidelberg vor einem Jahr hat sich das Konzept erfolgreich am Markt etabliert – aufgebaut auf der Erfahrung weiterer Standorte, die bereits seit Oktober 2024 bestehen. Das Ergebnis: Küchen, die Design, Funktionalität und Qualität vereinen – und dabei überraschend erschwinglich bleiben.

Küchen, wie Du sie nie erlebt hast

Bei Hej Kitchen ist Deine Küche mehr als nur ein funktionaler Raum. Sie ist Mittelpunkt des Alltags: ein Ort zum Kochen, Genießen und Zusammenkommen. Genau deshalb sind die Küchen von Hej Kitchen genial gestaltet, individuell geplant und professionell montiert – abgestimmt auf die Menschen, die darin leben.

Die Basismodelle starten bereits bei 3.499 Euro. Damit macht Hej Kitchen das Schöne erschwinglich: von der kompakten Küchenlösung für die erste Wohnung bis zur großzügigen Familienküche. Und durch eine persönliche Beratung holst Du das Maximum aus Deinem Budget heraus.

Bei Hej Kitchen stimmt alles – vom Aufmaß bis zum Preis.

Hej Birthday Special: Elektrogeräte gratis zum Küchenkauf

Im Aktionszeitraum bietet Hej Kitchen einen klaren Mehrwert: Beim Kauf einer Küche sind ausgewählte Elektrogeräte bereits inklusive. Ein starkes Angebot, das zeigt, wie einfach und attraktiv der Weg zur neuen Küche sein kann. Gerade jetzt lohnt sich der Küchenkauf besonders – denn Planung, Ausstattung und Preis greifen optimal ineinander. So entsteht eine hochwertige, vollständig ausgestattete Küche zu besonders überzeugenden Konditionen.

Standorte

- Hej Kitchen Store Landau, Marie-Curie-Straße 9, 76829 Landau
- Hej Kitchen Store Bruchsal, Kammerforststr. 3, 76646 Bruchsal
- Hej Kitchen Store Walldorf, Josef-Reiter-Str. 10, 69190 Walldorf
- Hej Kitchen Store Heidelberg / Bahnstadt, Kopernikusstr. 15, 69115 Heidelberg

Weitere Informationen und Terminvereinbarung unter: www.hej-kitchen.de

Die Hej Kitchen Experience

In den Stores erwartet Dich eine inspirierende Auswahl an Küchenstilen für jedes Budget. Dank des modernen Planungsprozesses, 0%-Finanzierung und clever zusammengestell-

ter ElektroPakete kommst Du Schritt für Schritt zu Deiner Traumküche. Der professionelle Montageservice sorgt dafür, dass alles reibungslos umgesetzt wird – so wird die Planung Deiner Küche zum entspannten Erlebnis.

Über HEJ Kitchen

Hej Kitchen ist das Küchenkonzept für alle, die mehr wollen: ästhetisches Design, verlässliche Qualität und faire Preise. Der Anspruch von Hej Kitchen: Küchen, wie Du sie noch nicht erlebt hast – individuell geplant, professionell montiert und für jedes Budget erreichbar. So schafft Hej Kitchen Räume, die das Leben bereichern.

pr

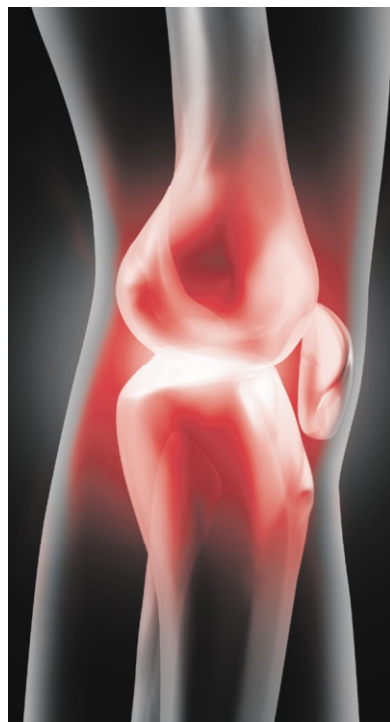
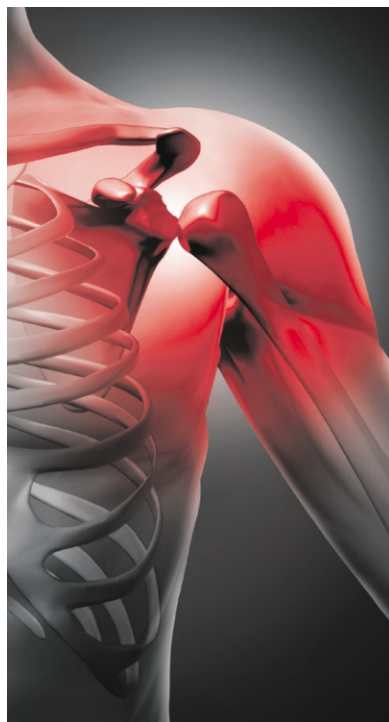
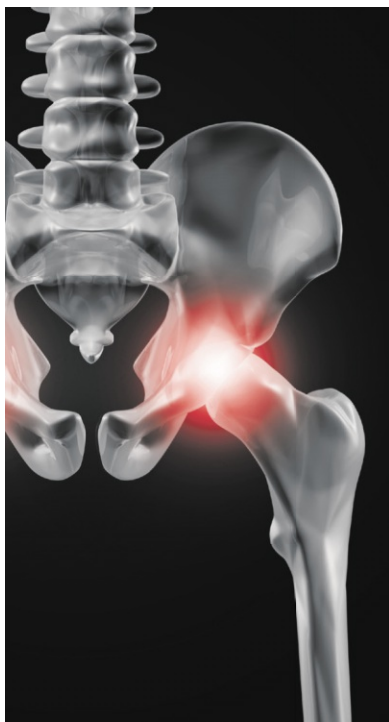
Medizin

ANZEIGE

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff



Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab,

reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den

ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen!

Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX



Von Rubaxx Arthro bin ich sehr begeistert. Ich leide an Fingerarthritis und mein Mann an Arthrose in der Hüfte. Wir können beide mit ruhigem Gewissen dieses Produkt weiterempfehlen.

Klara S.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Meine FREIZEIT



Bilder: Pixels



Panorama, Geschichte und ein Hauch Abenteuer

BURGFESTE DILSBERG: Saisonstart hoch über dem Neckartal.

Dilsberg. Die Burgfeste Dilsberg startet an diesem Sonntag, 29. März, in die neue Saison. Bis Ende Oktober haben Besucher die Möglichkeit, die historische Anlage zu erkunden. Geöffnet ist die Burg von Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen jeweils von 10 bis 17.30 Uhr. Neben der beeindruckenden Architektur lockt vor allem der weite Panoramablick über das Neckartal und den Odenwald zahlreiche Gäste an.

Ein beliebtes Ausflugsziel mit Geschichte

Einst als uneinnehmbar geltend, hat sich die Burgfeste im Laufe der Jahrhunderte zu einem beliebten Ziel für Ausflüge entwickelt. Heute können Gäste die Hauptburg erkunden und auf der Mantelmauer den Blick über die Landschaft schweifen lassen. Der Eintritt beträgt für Erwachsene drei Euro, ermäßigt

1,50 Euro und für Familien 7,50 Euro. Witterungsbedingt kann es zu kurzfristigen Änderungen der Öffnungszeiten kommen.

Digitale Einblicke per App

Wer tiefer in die Geschichte eintauchen möchte, kann die Burg auch digital erleben. Mit der kostenlosen App „Monumente 3D“ lassen sich virtuelle Rekonstruktionen der Anlage abrufen. Nutzerinnen und Nutzer erhalten so spannende Einblicke in den früheren Zustand der Burg und erfahren mehr über ihre Entwicklung sowie die Umgebung. Es wird empfohlen, die App bereits vor dem Besuch herunterzuladen.

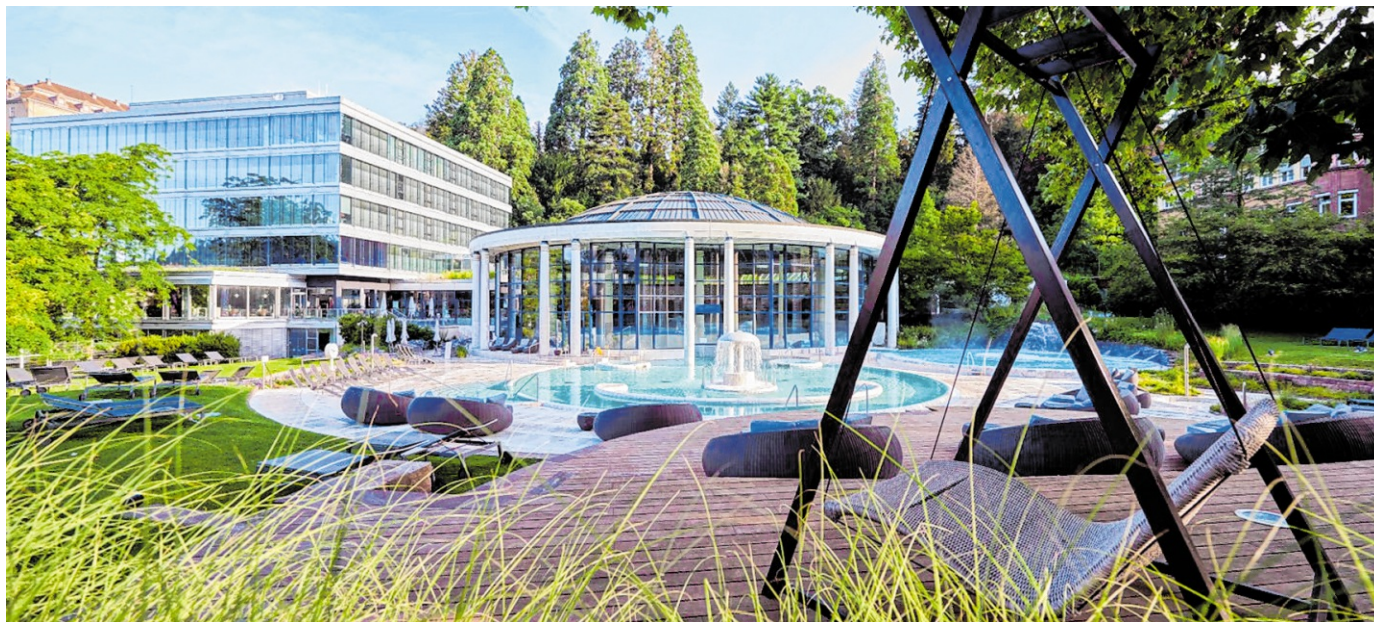
Führungen ab Mai

Ab Freitag, 1. Mai, werden regelmäßig öffentliche Führungen angeboten. Die Tourist-Information Neckargemünd orga-

nisiert an Sonn- und Feiertagen um 15 Uhr einstündige Rundgänge. Dabei erhalten Teilnehmende interessante Informationen zur wechselvollen Geschichte der Burg - von ihrer Nutzung als Festung über die Zeit als Staatsgefängnis bis hin zum heutigen Ausflugsziel. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Abenteuer unter der Erde

Ein besonderes Erlebnis bietet der rund 80 Meter lange Brunnenstollen, der tief in den Felsen führt. Dieser Bereich wird voraussichtlich Mitte Mai wieder zugänglich sein, sobald die dort überwinterten Fledermäuse ausgeflogen sind. Mit der Öffnung des Stollens erhöht sich der Eintrittspreis auf vier Euro für Erwachsene, zwei Euro für Ermäßigte und zehn Euro für Familien. *red*



Die Caracalla Therme ist eine Oase der Entspannung und beschert den Besuchern einen kleinen Urlaubstag in Baden-Baden.

BILD: UG/ARNO KOHLEM

Wellness auf höchstem Niveau

CARACALLA THERME BADEN-BADEN: Baden im besten Thermalwasser Baden-Württembergs.

Baden-Baden. Die Caracalla Therme ist eine Oase der Entspannung mitten in Baden-Baden. Auf rund 5000 Quadratmetern entfaltet sich eine großzügige Badelandschaft mit beeindruckendem Ambiente. Herzstück ist der große Kuppelbau mit über 900 Quadratmetern Wasserfläche, der an die traditionsreiche römische Badekultur erinnert. Das besondere Highlight: das heißeste Thermalwasser Baden-Württembergs. Aus zwölf Quellen sprudelt es mit Temperaturen von bis zu 68 Grad C aus rund 2000 Metern Tiefe an die Oberfläche und versorgt die Becken der Therme mit wertvollem Heilwasser. Täglich fließen rund 800.000 Liter frisches Thermal-

wasser in die Anlage - ein kontinuierlicher Austausch, der für höchste Wasserqualität sorgt. Angenehme Wassertemperaturen zwischen 32 Grad C und 38 Grad C sowie die mineralreiche Zusammensetzung wirken wohltuend auf Muskulatur, Gelenke und Haut. Über 60 Sprudel- und Massagedüsen sorgen zusätzlich für Entspannung und neue Energie. Wer zwischendurch frische Luft genießen möchte, findet im großzügigen Außenbereich viel Raum zum Durchatmen. Bequeme Liegen auf der weitläufigen Terrasse laden besonders in den warmen Monaten zum Sonnenbaden und Verweilen ein - fast wie ein kleiner Urlaubstag mitten in Baden-Baden.

Saunakultur in besonderem Ambiente

Direkt am Schlossberg gelegen, lädt die großzügige Saunalandschaft der Caracalla Therme zum Abschalten ein. Wohltuende Hitze, erholsame Stille und ein Hauch von römischer Badekultur machen den Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Sieben unterschiedliche Saunen bieten vielfältige Möglichkeiten zum Entspannen - von sanften Temperaturen bis hin zu intensiver finnischer Hitze. Besonders reizvoll ist der Außenbereich im Schlossgarten: Hier sorgen Kelo-Saunen aus jahrhundertaltem Polarkiefernholz für ein authentisches Saunaerlebnis unter freiem Himmel. Stündliche Aufgüsse

in der beeindruckenden Event-Sauna „Spectaculum“ sorgen für Abwechslung und bringen die Gäste angenehm ins Schwitzen. Zwischen den Saunagängen lädt die SaunaBar mit frisch zubereiteten Säften und Smoothies ein, neue Energie zu tanken - für eine rundum entspannte Auszeit.

Öffnungszeiten: Die Caracalla Therme Baden-Baden ist täglich von 8 bis 22 Uhr geöffnet. Gutscheine für Eintritte und Anwendungen können bequem online bestellt, individuell gestaltet und direkt zu Hause ausgedruckt werden. *pr/ug*

Weitere Infos unter: www.shop-carasana.de/.



Die Burgfeste Dilsberg öffnet wieder ihre Tore für Besucher.

BILD: THOMAS TEMPEL

FÜR GROSSE FANS UND KLEINE ENTDECKER

Technik Museen Sinsheim Speyer

www.technik-museum.de

Einsteigen und einen oder mehrere Tage Reisen mit Herz genießen

WAGNER-TOURS: ein Stück Freizeit erleben.

Sinsheim-Hilsbach. In unserer hektischen, vollgepackten Zeit wird das Thema „Freizeit“ immer wichtiger. Einfach einmal aussteigen, sich Ruhe, neue Eindrücke, Entspannung und Erlebnisse gönnen! Kräfte sammeln für den kommenden Alltag!

Frei nach dem Motto: „Ich bin dann mal weg...“ empfiehlt es sich, eine kurze Auszeit zu nehmen und mit Wagner-tours auf Fahrt zu gehen.“ Der Name Wagner-tours in Sinsheim-Hilsbach ist seit Jahrzehnten weit über die Region hinaus bekannt für bestens ausgewählte und organisierte Busreisen für alle Altersklassen. Wer bei Wagner-tours einsteigt, erlebt unvergessliche Urlaubs- und Freizeittage und steigt am Ende der Reise begeistert wieder aus! Mit Wagner-tours kann man Städte, Länder, Regionen - ja sogar Europa - sehen und erleben! Die Palette des Gebotenen ist groß und berücksichtigt Interessen aller Altersklassen.

Wer nur einmal einen Tag raus möchte, kann beispielsweise mit Wagner-tours nach Miltenberg reisen oder einen genussvollen Ostermontag - mit feinem Essen, herrlicher Landschaft & einem Hauch Abenteuer auf dem Jägerhof genießen. Fans von Roland Kaiser können einen Abend mit ihm live in Aspach erleben. Neben



Wer bei Wagner-tours einsteigt, erlebt unvergessliche Urlaubs- und Freizeittage und steigt am Ende der Reise begeistert aus.

BILD: URSULA GROSS

etlichen Ein-Tages-Erlebnisreisen bietet Wagner-tours natürlich auch ansprechende Mehrtagesfahrten. Zum Muttertag kann man sich beispielsweise fünf Tage lang von Kultur, Natur und Musik mit einem Auftritt der Kastelruther Spatzen verzaubern lassen. Wer gerne auf dem Schiff ist, kann mit Wagner-tours eine Reise für sechs Tage zur Tulpenblüte nach Holland buchen.

Interessierte sollten unbedingt einen Blick in den neuen Reisekatalog werfen! Neue, moderne Fernreisebusse und verantwortungsbewusste, gut ausgebildete Busfahrer bringen die Reisenden in sorgfältig ausgewählte 3-, 4- oder 5-Sterne-Ho-

tels. Bei Wagner-tours werden auch Kleinigkeiten mit großer Wirkung berücksichtigt. So wird bei Mehrtagesreisen Kaffee und Kuchen serviert, der kostenlose Kaffee wird in Porzellantassen ausgedrückt, oft gibt es für jeden Teilnehmenden eine Stofftasche, die Interessantes für die Reise enthält, mit dazu, auf Wunsch wird Haustür-Abholung geboten, die bei einigen Reisen sogar bereits in den Reiseleistungen enthalten ist. Dabei spielen eine angenehme Reiseatmosphäre, Wohlbefinden, Bequemlichkeit und auch die Sicherheit eine große Rolle.

Bei Wagner-tours bekommen Reisende alles aus einer Hand: Familiäre Betreuung,

kurze Strecken, eigene Fahrer, eigene Busse, eigenes Reiseprogramm, mit Haustür-Abholung oder wohnortnahe Zustiegsmöglichkeiten - flexibel je nach Reisegruppenzusammensetzung. Auch für private Anlässe, Feste und Feiern oder für Vereinsausflüge kann man bei Wagner-tours gerne einen entsprechenden Reisebus mit Fahrer buchen. Ein tolles Geschenk ist auch ein Reisevoucher von Wagner-tours. *pr/ug*

Nähere Infos über das Reiseprogramm von Wagner-tours gibt es per E-Mail unter info@wagner-tours.de oder unter der Telefonnummer 07260/ 5 24.

FLUGHAFENTRANSFER

MT-Reisen GbR
Tim Schleckmann
Angelbachtal
☎ 07265 / 911191
✉ www.mt-flughafentransfer.de

Meine FREIZEIT



In Sinsheim grüßen schon von weitem die beiden voll begehbaren Überschall-Jets, Concorde und Tupolev Tu-144.

BILDER (2): UG/TMSNHSP

Spaß, Wissen und viele Eindrücke

TECHNIK MUSEEN SINSHEIM SPEYER: Zwei ideale Ausflugsziele für die ganze Familie.

Sinsheim. Ob zu Ostern, als Tagesausflug oder Wochenendtrip – die Technik Museen Sinsheim Speyer sind ideale Ziele für erlebnisreiche Frühlingsausflüge. Sie bieten zu jeder Jahreszeit Spaß, Wissen und Eindrücke, die lange in Erinnerung bleiben: Technik zum Anfassen und Erleben auf über 200.000 Quadratmeter – statt nur zu schauen, erkundet man hier täglich Flugzeuge, nimmt Platz im Rennwagen-Cockpit oder steht im Führerstand einer Diesellok. Dank der kinderfreundlichen Gestaltung und der Vielfalt der gezeigten Ausstellungsstücke wird der Nachwuchs für ein paar Stunden zum Piloten, Lokführer oder U-Bootfahrer, während die Erwachsenen beim Schlendern durch die Museumshallen in Erinnerungen schwelgen. Auf den Freiflächen laden Restaurants mit großen Terrassen zum Verweilen ein, und auf den großzügigen Spielplätzen können sich Kinder nach Herzenslust austoben.



Im Technik Museum Speyer können die Besucher Raumfahrt hautnah erleben.

Schon von weitem begrüßen die beiden Überschalljets Concorde und Tupolev Tu-144 ihre Gäste im Technik Museum Sinsheim. Auf dem Museumsdach, in Startposition aufgestellt, thronen die voll begehbaren Rekord-Passagierflugzeuge über prachtvolle Oldtimer, PS-starke Motorräder, majestätische

Flugzeuge, Formel-1-Legenden, kraftvolle Landmaschinen, beeindruckende Rekordfahrzeuge und viele mehr. Neu im Museum ist das originale U-Boot U17 – ein Highlight für alle, die Technik hautnah erleben möchten. Das voll begehbare Exponat lädt dazu ein, durch die engen Gänge eines echten Unterseeboots zu steigen, an den Kontrollen Platz zu nehmen und in die faszinierende Welt der Tiefsee einzutauchen. Technik, Geschichte und Gänsehaut-Momente verschmelzen hier zu einem Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst. Ein unvergleichliches Erlebnis für alle Sinne bietet außerdem das IMAX 3D Kino Sinsheim. Hier werden kristallklare Bilder auf eine fast 600 Quadratmeter große Riesenleinwand projiziert,

und die Zuschauer sind mitten im Film: in den Weltraum fliegen, einen eisigen Kontinent bereisen oder bei der spektakulären Transportaktion des Museums-U-Boots U17 hautnah dabei sein.

Im Technik Museum Speyer kann man auf der Tragfläche eines Jumbo-Jets spazieren oder das Innenleben eines Seenotrettungskreuzers inspizieren. Auf dem weitläufigen Museumsareal erleben die Besucher neben Europas größter Ausstellung zur bemannten Raumfahrt samt dem sowjetischen Raumgleiter Buran gewaltige Lokomotiven, historische Feuerwehrwagen, wunderschöne Oldtimer, mechanische Instrumente, ein faszinierendes Raritätenkabinett und vieles mehr. Ein absolutes Muss ist das IMAX DOME Kino Speyer. In diesem Kino werden exklusive Dokumentationen auf eine gigantische Kuppelleinwand projiziert: Ob durch die kristallklaren Gewässer vor Papua-Neuguinea schwimmen und dabei mit riesigen Meeresbewohnern auf Tuchfühlung gehen oder als 13. Mensch auf dem Mond spazieren – hier sind die Zuschauer Teil der Handlung.

Mehr Informationen unter www.technik-museum.de/

i Mehr Informationen unter www.technik-museum.de/

Mittelalterfest auf der Burg Steinsberg

SINSHEIMER ERLEBNISREGION: Hinter jedem Hügel ein neuer Ausblick.

Sinsheim. Die Sinsheimer Erlebnisregion stellt in regelmäßigen Abständen spannende Aktivitäten für Einheimische und Gäste vor. Heute an der Reihe: Zeitreise ins Mittelalter auf der Burg Steinsberg mit Rittern, Gauklern und Feuerspektakel.

Am Wochenende des 25. und 26. April verwandelt sich die Burg Steinsberg in eine eindrucksvolle Kulisse für ein mittelalterliches Spektakel. Tapfere Ritter, edle Burgfräulein, Handwerker, Mägde und Knechte nehmen die Gäste mit auf eine faszinierende Zeitreise in längst vergangene Jahrhunderte. Schon beim Eintritt durch das Burgtor beginnt die

Reise in eine andere Welt: Der Duft von Gegrilltem, süßem Gebäck und Met liegt in der Luft, während Trommeln, Spielleute und das Klirren von Schwertern die Atmosphäre beleben. Zahlreiche Lagergruppen zeigen das mittelalterliche Leben hautnah – vom Kochen über dem offenen Feuer bis hin zum Handwerk alter Zünfte.

Auf dem Turnierplatz sorgen Schwert- und Schaukämpfe für Spannung und Unterhaltung. Den krönenden Abschluss des Samstagabends bildet ein beeindruckendes Feuerspektakel, bei dem Gaukler mit Kunststücken, Geschichten und Magie verzaubern.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Deftige Speisen, süße Leckereien, Met, historische Weine und Schnäpse laden zum Genießen ein. Auf dem mittelalterlichen Markt bieten Händler ihre Waren an – von Schmiedekunst über Keramik und Lederarbeiten bis hin zu Schmuck, Gewändern und edlen Steinen. Für Kinder gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit Aktionen, die sie spielerisch in die Welt des Mittelalters eintauchen lassen. Ein Besuch lohnt sich für die ganze Familie – die Burg Steinsberg bietet Geschichte zum Anfassen.

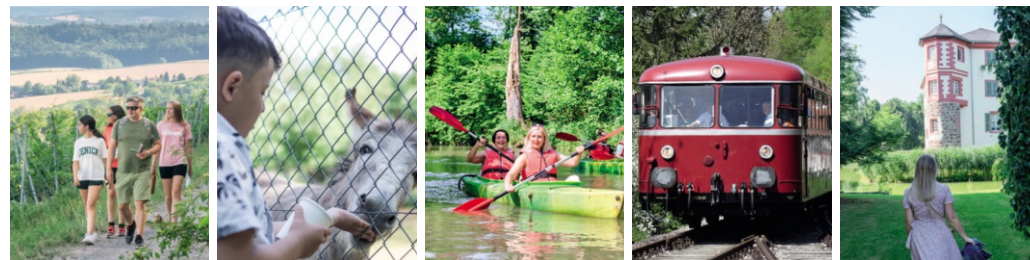


Das Mittelalterfest auf der Burg Steinsberg schickt die Besucher auf eine Zeitreise mit Rittern, Gauklern und Schwertkämpfen.

BILD: STADT SINSHEIM

SINSHEIMER ERLEBNISREGION
Der Norden des Südens

Frühling. Direkt vor der Haustür.
Die Sinsheimer Erlebnisregion wartet...
Jetzt Ausflugs planen!



Tourist-Info | Tel. 07261 404-109 | tourismus@sinsheim.de | www.sinsheimer-erlebnisregion.de

Tradition und Begegnung vor Ort

SOMMERTAGSUMZUG AM SONNTAG, 26. APRIL

Gauangeloch/Leimen. Am Sonntag, 26. April, findet im Leimener Stadtteil Gauangeloch der traditionelle Sommertagsumzug mit anschließendem Frühlingsfest statt. Die Leimen lädt dazu ein, gemeinsam den Beginn der warmen Jahreszeit zu feiern.

Zug führt durch den Ort bis zum Gelände der FFW
Der Umzug startet um 14 Uhr. Die Aufstellung erfolgt am Ende des Diamantweges an der Einmündung zum Türkis-

weg. Von dort aus führt der Zug durch den Ort bis zum Gelände der Freiwilligen Feuerwehr, wo mit der symbolischen Verbrennung des Winters ein zentraler Programmpunkt stattfindet. Für die teilnehmenden Kinder ist auch in diesem Jahr eine Sommertagsbrezel vorgesehen.

Frühlingsfest der Schlossbergschule im Anschluss
Im Anschluss an den Umzug veranstaltet die Schlossberg-

schule Gauangeloch ein Frühlingsfest auf dem Schulgelände. Organisiert wird die Veranstaltung von der Grundschule, dem Elternbeirat sowie dem Förderverein. Das Fest bietet Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und geselligen Beisammensein für alle Generationen.

Die Stadt Leimen würdigt das Engagement der zahlreichen Helfer und blickt auf eine gut besuchte Veranstaltung und hofft darüber hinaus auch auf bestes Wetter.

EXKLUSIV:
BADEN WIE DIE RÖMER

Jetzt auch in Badekleidung erlebbar!

www.friedrichsbad.eu

Friedrichsbad
Das Römisch-Trübe Bad

Ein Tag bei uns vergeht – die Erholung bleibt.

NATUR PUR!

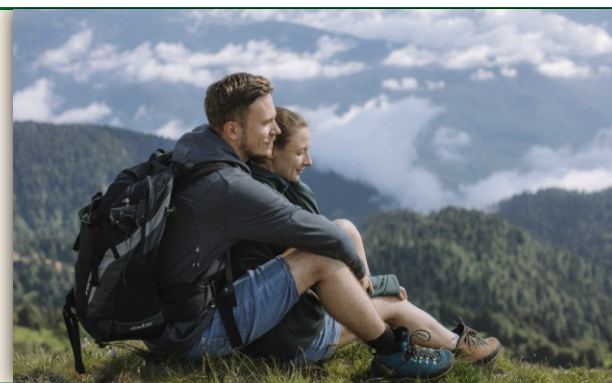
BESTES THERMALWASSER
Reichstes und mineralreichstes Thermalwasser Baden-Württembergs

www.caracalla.de

Caracalla Therme
Das Bad von Weil

CARASANA Bäderbetriebe GmbH · Römerplatz 1 · 76530 Baden-Baden · Tel. +49 (0) 7221 / 27 59-40 · www.carasana.de

Meine FREIZEIT



StimmFest am 18. April

LÖWENROT-GYMNASIUM ST. LEON-ROT

St. Leon-Rot. Am 18. April verwandelt sich das Löwenrot-Gymnasium erneut in eine Bühne für außergewöhnliche Vokalkunst: Das StimmFest 2026 lädt zu einer mitreißenden Nacht voller Stimmen, Harmonien und musikalischer Vielfalt ein. Das beliebte Event hat sich längst als Highlight der regionalen a-cappella-Szene etabliert und bringt auch in diesem Jahr hochkarätige Ensembles zusammen.

Im Rahmen eines rund dreistündigen Konzertabends präsentieren verschiedene Vokalgruppen aus der Region ihr Können in jeweils etwa 20-minütigen Auftritten. Das Publikum darf sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen, das von gefühlvollen Balladen bis hin zu energiegeladenen Arrangements reicht.

Erstmals beim StimmFest mit dabei sind Acquapella, ein achtköpfiges Ensemble aus Mitgliedern der Weinheimer Chöre Westside Sound und Winehouse, sowie Double Q aus Karlsruhe, die mit akustischer Präzision und großer Leidenschaft für den a-cappella-Gesang begeistern. Ebenfalls auf der Bühne steht ARTverwandt, ein fünfköpfiges Ensemble, das Vocalpop mit kabarettistischen Einlagen und humorvollen Showele-

menten verbindet.

Ein Wiedersehen gibt es mit den Vielharmonikern, die bereits in der Vergangenheit das Publikum mit ihrem charman-ten und hochwertigen Gesang begeistern konnten. Ergänzt wird das Programm durch die Gruppe Saitenbänd aus Karlsruhe, die mit instrumentaler Begleitung bekannte Lieder zum Mitsingen präsentieren und damit bewusst einen kleinen Ausflug aus der reinen a-cappella-Welt wagen.

Den musikalischen Rahmen gestaltet der Gastgeberchor Human Nation, der seit über 27 Jahren mit einem vielseitigen Repertoire aus Rock, Pop und Gospel überzeugt. Unterstützt wird er vom Ensemble HN, das verschiedene Stilrichtungen zu einem kraftvollen Gesamtklang vereint.

Gemeinsam mit den Gast-Ensembles verspricht Human Nation einen unvergesslichen Abend voller musikalischer Höhepunkte und besonderer Momente – eine Nacht, in der die Kraft der menschlichen Stimme im Mittelpunkt steht.

i Eintrittskarten gibt es telefonisch unter 06227/ 5 0275, per E-Mail unter vorverkauf@humannation.de und an der Abendkasse.



Entspannung pur: Die Thermen & Badewelt Sinsheim lädt ein zum immersive Wellbeing.

BILD: UG/BW

Neue Dimension des Wohlbefindens

IMMERSIVE WELLBEING IN DER THERMEN & BADEWELT SINSHEIM

Sinsheim. Ein Ort, an dem die Welt für einen Moment stillzu- stehen scheint. Ein Raum, in dem Zeit keine Rolle spielt, in dem der Atem eins wird mit dem Puls der Erde. Willkommen im Immersive Horizon, dem neuen Erlebnisraum der Thermen & Badewelt Sinsheim. Während einer zehnmütigen Atemreise werden die Gäste in die stille Kraft des „Breathing Planet“ entführt – eine multisensorische Inszenierung, die den Atem der Erde sichtbar und spürbar macht. Klang, Duft und Atemführung verbinden sich zu einem einzigartigen Erlebnis,

das Körper, Geist und Seele berührt und zu einem tiefen Gefühl von innerer Balance führt. Man sieht und spürt, wie die Erde selbst zu atmen scheint. Satellitendaten werden zu Kunst, Wissenschaft wird zu Gefühl – sichtbar werden Wälder, die atmen. Ozeane, die leben. Zellen, die sich bewegen. Ein faszinierender Tanz der Natur, der die Besuchenden tief berührt. Die großformatige Installation des international renommierten Künstlerkollektivs Marshmallow Laser Feast wird durch die architektonische Gestaltung von atelier 522 ergänzt. Eigens

entwickelte Chromflächen reflektieren Licht und Bewegung und verwandeln den Raum in einen Resonanzkörper für Stille, Klang und Atem. Das speziell komponierte Sounddesign kombiniert natürliche Aufnahmen von Wind und Wasser mit sphärischen Klangräumen, während dezente, naturnahe Duftkompositionen eine tiefe emotionale Wirkung entfalten.

Mehr als Entspannung – Immersive Horizon

Im Zentrum steht die Atmung als elementarer Lebensimpuls. Tiefe, bewusste Atemzüge akti-

vieren den Parasympathikus, beruhigen Herzschlag und Blutdruck und unterstützen die körperliche Regeneration. Gleichzeitig wird der Sympathikus, der für Stress und Anspannung zuständig ist, heruntergefahren. Durch diese Verbindung von Körper, Geist und Umwelt entsteht ein regenerativer Raum, der weit über klassische Wellnessangebote hinausgeht. Das Erlebnis lenkt sanft zu einem bewussten Atemfluss und unterstützt so Stressabbau, mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit. Der Immersive Horizon ist mehr als Entspan-

nung. Er ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen. Sich neu auszurichten. Die Gedanken verstummen, der Blick wird klar, der Körper findet Kraft. Das immersive Wellbeing-Erlebnis „Breathing Planet“ im Immersive Horizon ist kostenfrei über die BLUPHORIA-App in Verbindung mit einem Eintrittsticket buchbar. Aufgrund der limitierten Plätze pro Vorführung ist eine Reservierung erforderlich.

pr/ug/bw

i Weitere Infos und Tickets gibt es in der BLUPHORIA-App oder online unter www.badewelt-sinsheim.de.

Ob bei Nacht, auf Spurensuche oder beim Blick in die Baumkronen

KREISFORSTAMT: „Ab in den Wald“ bietet spannende Veranstaltungen im April für Groß und Klein.

Region. Das Kreisforstamt lädt im Rahmen seines Jahresprogramms „Ab in den Wald“ zu vier abwechslungsreichen Veranstaltungen im April ein. In Rhein-Neckar-Kreis haben Interessierte die Möglichkeit, den Wald aus ganz unterschiedlichen Perspektiven kennenzulernen. Die Förster freuen sich darauf, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen – Fragen und eigene Interessen sind ausdrücklich erwünscht.

Alle Veranstaltungen finden ausschließlich im Freien statt, auch abseits befestigter Wege und bei schlechter Witterung. Daher werden festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung empfohlen. Nur bei Sturm, Gewitter oder Krankheit kann es zu kurzfristigen Absagen kommen.

Bushcraft-Abenteuer auf den Spuren des „Dachsenfranz“
Am Mittwoch, 8. April, von 15 bis 19 Uhr geht es im Wald bei Dielheim auf eine spannende Zeitreise. Unter der Leitung von Förster Samuel Ziegler folgen die Teilnehmenden den Spuren des legendären „Dachsenfranz“, der vor über 100 Jahren im Kraichgau lebte.

Familien mit Kindern ab sechs Jahren lernen, wie man mit einfachen, selbst geschneizten Werkzeugen im Wald überleben kann und welche Tiere der „Kraichgau-Trapper“ jagte. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abendessen am Lagerfeuer. Treffpunkt ist der Waldspielplatz am Tränkbach bei Dielheim-Horrenberg.

Nachtwanderung der Sinne in Dossenheim

Am Donnerstag, 9. April, von 19 bis 22 Uhr lädt das Kreisforstamt zu einer besonderen Erfahrung im Wald von Dossenheim ein. Förster Jann Benjamin Loh und Fabian Ernst führen durch eine nächtliche Erlebniswanderung.

Im Dunkeln verändert sich die Wahrnehmung: Während das Sehen in den Hintergrund tritt, werden andere Sinne intensiver. Die Teilnehmenden erleben den Wald „querfeldein“ auf ganz neue Weise. Im Anschluss klingt der Abend gemütlich am Lagerfeuer bei Stockbrot aus. Die Veranstaltung eignet sich für Kinder ab neun Jahren in Begleitung, ab zwölf Jahren auch ohne Er-

wachsene.

Vogelwelt im Wald entdecken

Am Samstag, 18. April, von 10 bis 12 Uhr steht in Zuzenheim die heimische Vogelwelt im Mittelpunkt. Förster Thomas Glasbrenner stellt bei einer etwa zweistündigen Wanderung verschiedene Vogelarten vor.

Teilnehmenden wird empfohlen, Ferngläser sowie Bestimmungsbücher mitzubringen, um die Beobachtungen zu vertiefen. Treffpunkt ist der Waldspielplatz „Gigglerkopf“.

Waldpädagogik für Erwachsene in Meckesheim

Am Dienstag, 28. April, von 17 bis 19.30 Uhr richtet sich das Angebot speziell an Erwachsene. In Meckesheim vermittelt

Förster Fabian Ernst spannende Einblicke in die Tierwelt des Waldes.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, den Wald bewusst wahrzunehmen und ihn mit neuen Augen zu entdecken. Bewegung, Spiel und gemeinsames Erleben stehen dabei im Vordergrund und bieten eine willkommene Auszeit vom Alltag. Treffpunkt ist die Salzberghütte.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Für einige Termine ist jedoch eine vorherige Anmeldung erforderlich. Eine vollständige Übersicht mit allen Details zu Treffpunkten, Anfahrt, Dauer und Teilnehmerzahlen gibt es online unter www.rhein-neckar-kreis.de/abindenwald.

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

30. - 31.05.26 Mannheim
SAP Arena
www.cavalluna.com

Wagner-tours

Byebye Alltag - Hallo Urlaub!

5 Tage Genter Floralien | ab 899,- p.P./DZ
28.04. - 02.05.2026 | 4 ÜN + HP
Ausflüge Antwerpen | Brügge | Brüssel | Gent inkl. Besuch der Genter Floralien

5 Tage Muttertagszauber in Südtirol mit den Kastelruther Spatzen | ab 839,- p.P./DZ
06.05. - 10.05.26 - Muttertag | 4 ÜN + HP
Ausflüge Meran | Kalterer See | Brixen und Konzert der Kastelruther Spatzen

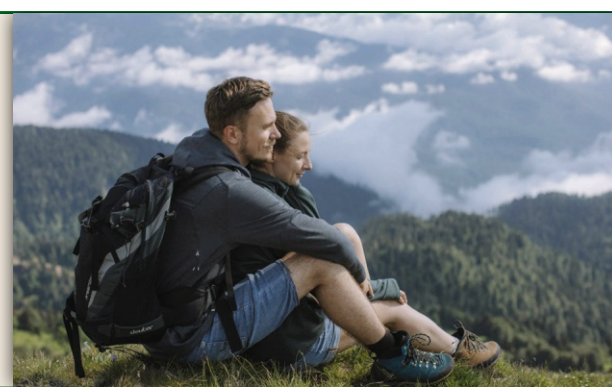
7 Tage - Pfingsferien an der Adria in Rabac - Istrien | ab 949,- p.P./DZ
26.05. - 01.06.26 | 6 ÜN + HP
Ausflüge Pula & Rovinj | Schifffahrt zur Insel Cres mit Fischpicknick

3 Tage Prag | zum Hammer Preis ab 254,- p.P./DZ
05.06. - 07.06.2026 | 2 ÜN + F
Altstadtrundgang | Besichtigung Prager Burg und Schifffahrt auf der Moldau zubuchbar

ALLE REISEN MIT HAUSTÜRABHOLUNG

Wagner-tours
Inhaber Manfred Wagner
Burgenäckerstr. 9 | 74889 Sinsheim-Hillsbach
Tel.: 07260-524 | www.wagner-tours.de | info@wagner-tours.de

Meine FREIZEIT



Eine mystische Reise der Erkenntnis

„CAVALLUNA – TOR ZUR ANDERSWELT“: Am 30. und 31. Mai in der SAP Arena Mannheim.

Mannheim. Seit Oktober 2025 präsentiert CAVALLUNA eine spektakuläre neue Show, die das Publikum in geheimnisvolle Welten eintauchen lässt und eine magisch-fantastische Geschichte erzählt. Die rund 500.000 Zuschauer, die auf der achtmonatigen Tour erwartet werden, dürfen sich auf grandiose Showeffekte, mitreißende

Choreografien und vor allem 56 wunderschöne Pferde freuen. Jung und Alt werden für zwei Stunden von überirdischen Wesen und einem herzergreifenden Abenteuer verzaubert.

Erzählt wird in „Tor zur Anderswelt“ die mystische Geschichte der jungen Zauberin Meerin, die über die magische

Gabe verfügt, ihre Zeichnungen Wirklichkeit werden zu lassen und mit ihnen Gutes zu tun. Ihr Schicksal wendet sich jedoch, als sie aus ihrem Heimatdorf als Hexe verbannt wird und sich auf die abenteuerliche Reise in eine fremde Welt begeben muss. Dort gerät sie in die Fänge eines heimtückischen Hexenmeisters, der den düsteren

Plan verfolgt, Meerin für seine Zwecke zu missbrauchen. Auf ihrem Weg muss die junge Zauberin nicht nur gegen die dunklen Mächte, sondern vor allem auch gegen ihre inneren Schattens kämpfen – denn nur das Vertrauen in sich selbst kann ihr ihre verloren geglaubte Magie zurückbringen. Dabei beginnen die Grenzen zwischen den Wel-

ten, zwischen Gut und Böse, zwischen Misstrauen und Hoffnung zu verschwimmen. Wird Meerin es schaffen, das Schicksal noch einmal zu wenden?

„CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt“ ist nicht nur eine Pferdeshow, sondern ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie, das mit einer fesselnden Geschichte, mitreißender Musik und einem beeindruckenden Bühnenbild aufwartet. Ein internationales Tanzensemble komplettiert die imposanten Schaubilder der talentierten Pferde und Reiter, die aus ganz Europa stammen. Mit an Bord sind unter anderem stolze Lusitanos aus Portugal und zuckersüße Miniponys von der Insel Ischia. Eine spektakuläre Ungarische Post, waghalsiges Trickreiten und tief berührende Freiheitsdressuren runden das Programm ab. Bekannte Publikumsliebhaber wie Bartolo Messina und Kenzie Dysli beeindruckten ebenso wie neue Gesichter – zum Beispiel das Ausnahmetalent Rudj Bellini aus Italien.

Die Tour gastiert bis Juni 2026 in über 30 Städten in Europa. pr/ug

i Weitere Informationen zur Show und zum Tourplan gibt es unter www.cavalluna.com.



Ein erlebnisreiches Osterwochenende wartet auf die ganze Familie im Histotainment Park in Osterburken. BILD: UG/SW

Ostern im Histotainment Park Adventon

WIKINGER-FEST MIT GROBEM OSTERFEUER

Osterburken. Am Osterwochenende wird es nordisch im Histotainment Park Adventon! Die Wikinger haben sich angekündigt, und sie kommen nicht nur mit ihren stärksten und tapfersten Kriegeren, sondern bringen auch ihre Händler und Handwerker mit.

Auf dem weitläufigen Areal des Histotainment Parks auf der Marienhöhe in Osterburken werden sich Zelte an Zelte reihen, in denen die Nordmänner und -frauen ihre Lager aufschlagen. Hier gibt es wikingerzeitliches Lagerleben zu bestaunen, aber auch versierte Handwerkskunst – und vielleicht gewähren sie den Besuchern so-

gar einen Blick in ihre Kochtöpfe. Die Krieger werden sich mit ihren Waffen messen und Lehrweisen über ihre Kampfweisen vermitteln, dazu erfreuen „Poeta Magica“ und weitere Künstler Auge und Ohr. Auf die kleinen Besucher warten schöne Überraschungen zum Mitmachen und um ordentlich Spaß zu haben. Für Speis' und Trank ist natürlich ebenfalls gesorgt.

Die Siedler des Parks beleben ihre Häuser und zeigen mittelalterliches Alltagsleben in der Stadt.

Am Sonntag wartet ein besonderes Highlight: Das alljährliche große Osterfeuer wird entzündet! pr/ug



Ein märchenhaftes Abenteuer präsentiert Apassionata mit „CAVALLUNA“ – Welt der Fantasie. BILD: UG/CAVALLUNA

Persönlicher Service, komfortable und pünktliche Fahrten zu Flughäfen

MT REISEN: Zuverlässiger Flughafentransfer aus Angelbachtal.

Angelbachtal. Wer in der Region auf der Suche nach einem zuverlässigen Flughafentransfer ist, stößt unweigerlich auf MT Reisen. Das lokale Unternehmen hat sich in den vergangenen Jahren als feste Größe für komfortable und pünktliche Fahrten zu den großen Flughäfen der Region etabliert.

Insbesondere Verbindungen zu den internationalen Drehkreuzen Frankfurt und Stuttgart gehören zum Kerngeschäft. Dabei setzt MT Reisen auf eine Kombination aus frühzeitiger Planung, flexibler Anpassung



Die Reisebusse von MT Reisen sind modern und komfortabel, was die langen Fahrtstrecken angenehm macht. BILD: GROSS

an Flugzeiten und persönlichem Service. Fahrgäste werden direkt an der Haustür abge-

holt und ohne Umwege zum Terminal gebracht – ein Angebot, das sowohl bei Geschäfts-

reisenden als auch bei Urlaubern auf Nachfrage stößt.

Nach Angaben des Unternehmens liegt der Schwerpunkt auf Zuverlässigkeit und Kundenorientierung. Verspätungen durch Verkehr oder Flugänderungen werden aktiv einkalkuliert, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Zum Einsatz kommen moderne Fahrzeuge mit ausreichend Platz für Gepäck, was insbesondere bei Gruppenreisen oder längeren Transfers von Vorteil ist. Auch im regionalen Kontext spielt der Anbieter eine wichti-

ge Rolle. In ländlich geprägten Gemeinden wie Angelbachtal sind direkte Anbindungen an Flughäfen mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft zeitaufwendig oder umständlich. Hier bietet MT Reisen eine flexible Alternative, die individuelle Mobilität stärkt. Die Mischung aus persönlichem Service und planbarer Logistik scheint den Nerv vieler Reisender zu treffen – ein Trend, der angesichts steigender Mobilitätsanforderungen weiter an Bedeutung gewinnen dürfte. pr/ug

Eindrucksvolle Bildwelt

„SCHAU AN“: Ausstellung endet mit Finissage am 24. April.

Heidelberg. Im April endet die aktuelle Ausstellung der Reihe „schau an“ mit einer Finissage im +punkt. Kunstinteressierte sind herzlich eingeladen, die Werke von Benno Blome ein letztes Mal zu erleben und den Ausklang der Ausstellung gemeinsam zu begehen. Die Finissage findet am 24. April um 19 Uhr statt. Veranstaltungsort ist das ökumenische Forum +punkt im Neuenheimer Feld 130.2 in Heidelberg. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht das großformatige, raumfüllende Ölbild „Wer sind wir, woher kommen wir, wohin gehen wir“. Es zeigt eine

karge, zerbrochene Landschaft – scheinbar verlassen und doch belebt. Die dargestellten Figuren sind auf der Suche nach Orientierung, Geborgenheit und Heimat.

Ergänzt wird das zentrale Werk durch eine Vielzahl kleinerer Arbeiten, die wie eine „Wolke“ auf der gegenüberliegenden Wand arrangiert sind. Diese greifen die Motive des Hauptbildes auf und entwickeln unsere Zukunft aus?“ ziehen sich als roter Faden durch die Ausstellung und laden die Betrachtenden zum Nachdenken ein.

Der Künstler Benno Blome, geboren 1977 in Dresden, lebt und arbeitet heute in Karlsruhe und Dresden. Seine Werke setzen sich intensiv mit existenziellen Fragestellungen auseinander und verbinden eindrucksvolle Bildsprache mit inhaltlicher Tiefe. Der +punkt versteht sich als ökumenisches Forum der Klinikseelsorge Heidelberg und richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen, Konfessionen und Religionen. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit grundlegenden Fragen menschlicher Existenz. Getragen wird die Einrichtung von der katholischen und evangelischen Kirche. red

HORIZON
Breathing Planet – Atme dich frei in eine neue Dimension der Entspannung
Entdecke jetzt dein neues immersives Wellbeing-Erlebnis

IMMERSIVE

Find us on Facebook

THERMEN & BADEWELT SINSHEIM

SCAN HIER

KRAFTFAHRZEUGE

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar. 0151/71872306 • Tel.: 06258/5089921

Bergsträßer KFZ-Ankauf

KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair. 24 Stunden erreichbar! 06157/9168006 und 0174/6004673

Kaufe Wohnmobile, Wohnwagen

Zustand egal, alles anbieten, zahle bar. Auch mit Mängeln und Schäden. 0177-3105303

Wir kaufen Motorräder

Aller Marken, Alle Modelle. Auch mit Mängel, Unfall oder Standschaden. Zahle Höchstpreis! 0173 3087449 06158 6086988



STELLENMARKT

WIR BRAUCHEN VERSTÄRKUNG!

SCHREINERGESELLE (m/w/d) SCHREINERMEISTER (m/w/d) gesucht

- ✓ Coole Projekte & moderne Werkstatt
- ✓ Ein tolles Team, das zusammenhält
- ✓ Viel Abwechslung & Verantwortung

Du bist Schreiner? Dann sollten wir uns kennenlernen!

BEWIRB DICH JETZT!



Industriestraße 15 69239 Neckarsteinach 0172/1757245

ludwig.doebler@schreinerei-doebler.de

HAAS MEDIENGRUPPE

„Der perfekte Nebenjob! - Einmal pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, direkt im Wohnort.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de



Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de.

STELLENANGEBOTE

Zukunftsmarkt Energie, einfache Tätigkeit, gute Verdienstmöglichkeit. Infos unter 0179/4225126

Privathaushalt: Assistenz*in für Rollstuhlfahrer in HD gesucht. 2 Tage u. Nächte/Monat, ausreichend Nachtruhezeit, Führerschein erforderlich. Midi oder Minijob 603€. 0151-55506824

STELLENGESUCHE

Deutscher Handwerksgelell Maler - Pflaster - Vinyl - Mauern verputzen usw. hat Termine frei. 0152-51000192

IMMOBILIEN

FERIENWOHNUNGEN

FeWo La Mata/Alicante Spanien, Meerblick, komfortabel. 2 Gehmin. zum Strand und Restaurants WhatsApp 0172 7383833

IMMOBILIENGESUCHE

Suche Eigentumswohnung von privat. 06221 4057016



ANKAUF von Traktoren/Baumaschinen/Stapler/Jetski/Boote/Bagger/Anhänger

Bitte alles anbieten 06258-5089921 0174-1870081

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger. Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal). Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar. 06158 - 6086988 • 0173 - 3087449

KFZ-KAUFGESUCHE

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen Alle Marken Alle Modelle - Bj1980 bis 2025 Auch mit Mängel oder Wasserschaden. Bis zu 200€ Bonus bei erfolgreichem Verkauf 0173 3087449 oder 06158 6086988 Sofort Bargeld! oder Überweisung

Kaufe PKW, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, auch mit Mängeln, bitte alles anbieten. Zahle bar und fair. 0176-20951523 und 06158-7488214

ZWEIRÄDER

Suche Mofa, Moped, Motorrad, auch reparaturbedürftig unter der Rufnummer 0157.57609007

HEIRAT & BEKANNTSCHAFTEN

Bildschöne Petra 66 J., seit kurzem verwitwet, bin e. ganz liebe, bezaubernde Frau mit e. tollen schlanke Figur, bin sehr vielseitig, zärtlich, romantisch und treu, da ich völlig alleinstehend bin, suche ich pv ernsthaft einen ehrlichen Lebenspartner, gerne bis 80 J. Bitte rufen Sie an, damit wir uns verabreden können. 0157 - 75069425

Sieglinde, 75 J., ehem. Hauswirtschaftlerin, mit schöner weibl. Figur, gute Autofahrerin, ich suche pv e. Mann, hier aus der Umgebung (Alter egal), bei getrenntem od. zusammen Wohnen. Ich bin liebevoll u. zärtlich, schmeuse gerne, mag Haus- u. Gartenarbeit, die Natur, Volksmusik u. koche gerne. Bitte melde Dich! 0151 - 62903590

Bildhübsche Jennifer, Anfang 30 mit schlanker Figur, liebevollem Lächeln, mit langem Haar, blond gelockt. Suche nach dem Mann, den ich verwöhnen kann. Ich bin sehr zärtlich, liebevoll und auch eine gute Hausfee. Bitte melde Dich gleich ü. Pv 01607998576

Liebevoller Dipl.Ing. Rene, 37J., 1,83gr., mit normaler Figur. Bin ein sehr unternehmungslustiger und humorvoller Mann. Gerne möchte ich mit meiner Partnerin mein Leben teilen und die Welt bereisen. Was meinst du? Treffen wir uns auf einen Kaffee am Wochenende. Bitte melde Dich ü.Pv 015259704747

Hübsche Laura 41J., 1,68gr., sportlich, schlank vielleicht etwas zu vollbusig. Wünsche mir so sehr einen Partner, mit dem ich die schönen Dinge im Leben genießen und für den ich da sein kann. Ich bin unternehmungslustig, liebevoll und anpassungsfähig. Bei Sympathie auch umzugsbereit. Freue mich sehr auf ein Treffen mit Dir. Bitte ruf gleich an. 01796823019

Medizinerin Martina, 63J., 1,69, mit fraul. Figur, leider Witwe. Bin eine sehr fleißige u. zuverlässige Frau, die auch sehr gerne kocht und für den Haushalt da ist. Ich suche einen zärtl., liebevollen Mann für eine glückliche Beziehung. Bitte melde Dich ü.Pv Tel. 015127186363

FLOHMARKT

VERKÄUFE

Flohmarkt jeden Dienstag + Samstag, REWE-Center Heppenheim, 8-15 Uhr, jeder Stand bis 4 m pauschal 20,- €. Tel. 06322-95 99 95

Suche Näh- und Schreibmaschinen und alles aus Omas Zeiten. 0163-2268833

Suche Teppiche, Bilder, Möbel, Porzellan, Näh-/Schreibmaschinen, Hausrat, Zinn, Gobeline, Kameras uvm. 0171/2937188

1a Ankauf

von Pelzen, sowie Schmuck, Münzen, Uhren, Zinn, Silberbesteck, Nähmaschinen, Taschen, Puppen, Bernstein, Bilder, Kristall, Porzellan. Zahle bar vor Ort! Hausbesuche und Beratung sind unverbindlich! Tel. 0621 - 87754932

KAUFGESUCHE

GOLDANKAUF Gold + Brillantschmuck, alt + neu, auch defekt, Zahngold + Altgold, kauft und verkauft Volker Stümpges Schmuck, Juwelen, Antiquitäten Kaufland Center (früher familia) Hertzstraße 1, HD, Tel. 0 62 21/30 73 39

Suche Stand-Wanduhren, Kamin-Kuckucks-Uhren, Pendeluhren, Armbanduhr aller Art - auch defekt uvm. 0171/2964194

DIENSTLEISTUNGEN

Glas- & Fensterreinigung Zuverlässig, gründlich, preiswert. Jetzt anrufen! 06202 - 665 40 61

Stellenanzeigen in Ihrer BAZ:

Wir bringen Menschen zu Jobs und Jobs zu Menschen BAZ

KONTAKTE

HEIDELBERG BIENENSTOCK EROS CENTER www.bienenstock-heidelberg.de

KONTAKTE-PROF. TELEFONSERVICE

Häschen sucht heißen Hasen! 09005-1068242 - Preisangabe: 1,99€/Min

Jede Woche wissen was läuft BAZ

Neue Fledermauskästen auf dem Friedhof

ARTENVIELFALT: Stadt Leimen schafft geschützte Lebensräume.

Leimen. Für die heimischen Fledermäuse ist der Leimener Friedhof nun ein sicherer Rückzugsort: Die Stadt Leimen hat dort mit Unterstützung des Landschaftserhaltungsverbands Rhein-Neckar und des NABU-Bezirksverbands Rhein-Neckar-Odenwald zehn Fledermauskästen installiert.



Magnus Wurbach (links), Alex Schäffner, Christiane Kranz und Oberbürgermeister John Ehret haben auf dem Leimener Friedhof Fledermauskästen installiert.

Rechtzeitiger Einzug vor der Sommersaison Kürzlich wurden die Kästen von Alex Schäffner (Technische Betriebe Leimen), Klimaschutzmanager Magnus Wurbach und Christiane Kranz (NABU-Bezirksverband) unter den Augen von Oberbürgermeister John Ehret angebracht. „Der Zeitpunkt ist ideal, da die Tiere Anfang April ihre Sommerquartiere suchen“, erklärte Magnus Wurbach.

Sicherer Hafen für die Aufzucht Fledermäuse nutzen im Sommer mehrere Quartiere gleichzeitig. Sie wechseln regelmäßig zwischen verschiedenen Tagesquartieren. Die Tagesquartiere der Weibchen heißen Wochenstuben. In den Wochenstuben schließen sich mehrere Weibchen zusammen, um dort ihre Jungtiere zur Welt zu bringen und aufzuziehen. In der Umgebung des Friedhofs kommen unter anderem Zwergfledermäuse und Große Abendsegler vor, die von den neuen Kästen

profitieren. Der Leimener Friedhof bietet ideale Lebensbedingungen: Neben sicheren Quartieren finden Fledermäuse ausreichend Nahrung, geschützte Flugwege entlang vorhandener Strukturen und ein ungestörtes Habitat.

Nützliche Helfer für Mensch und Natur Fledermäuse sind zudem wichtige Helfer für Mensch und Natur. Sie fressen große Mengen Mücken und andere Insekten, darunter auch forstwirtschaftliche Schädlinge. „Mit dieser Initiative fördern wir gezielt die Artenvielfalt direkt vor unserer

Haustür“, so Oberbürgermeister John Ehret bei der Besichtigung vor Ort.

Tipps für den eigenen Garten Bürger, die selbst etwas für den Schutz der Tiere tun wollen und zum Beispiel Fledermauskästen am Haus anbringen möchten, können sich beim NABU Rhein-Neckar-Odenwald melden. Unter der Telefonnummer 06224/ 8 28 75 68 werden sie umfassend beraten. Die Stadt Leimen freut sich, mit dieser Initiative zum Schutz heimischer Fledermäuse beizutragen und die Artenvielfalt vor Ort zu unterstützen. red

Parkraumbewirtschaftung in der Bahnstadt auf dem Prüfstand

MOBILITÄT: Stadt Heidelberg startet umfassende Evaluation.

Bahnstadt/Heidelberg. In der Heidelberger Bahnstadt wurde im August 2025 die Parkraumbewirtschaftung eingeführt. Diese wird nun entsprechend dem Gemeinderatsbeschluss „Parkraumbewirtschaftung Bahnstadt“ (0189/2025/BV) evaluiert. Der Ausschuss für Klima und Mobilität hat sich damit in seiner jüngsten Sitzung befasst. Ziel ist es, die Auswirkungen der Parkraumbewirtschaftung systematisch zu bewerten und möglichen Anpassungsbedarf zu identifizieren.

Grundlage der Evaluation sind zentrale Ziele, die in Planungen, Beschlüssen und weiteren Veröffentlichungen mit Bezug zur Parkraumbewirtschaftung festgehalten sind. Im Blick stehen dabei unter anderem die Verkehrssicherheit, die Erreichbarkeit für verschiedene Personen- und Nutzergruppen, die Verringerung von Falsch- und Schwarzparken sowie Parksuchverkehr, die Verlagerung von Langzeitparken in Garagen, die Förderung nachhaltiger Mobilität sowie die Aufenthaltsqualität im Stadtteil. Ebenso wie die Wahrnehmung und die Auswirkungen auf das Verhalten der Menschen vor Ort werden

wirtschaftliche Auswirkungen berücksichtigt. Die Evaluation der Stadt Heidelberg bezieht verschiedene Gruppen wie Bewohner, Beschäftigte, Kundenschaft, Besucher, Betriebe sowie weitere, zum Beispiel Sonderbedarfsgruppen und Gruppen des arbeitenden Verkehrs, ein. Die Evaluierung besteht aus einer Mischung aus standardisierter Online-Befragung, qualitativen Einzelgesprächen sowie der Auswertung objektiver statistischer Daten. Wo möglich wird eine Repräsentativität angestrebt.

Das sogenannte Bewohnerparken ist nicht Teil der Erhebung, da die zuletzt im Jahr 2022 fortgeschriebene städtebauliche Rahmenkonzeption für die Bahnstadt Parken in privaten Tiefgaragen sowie Parkhäusern vorsieht. Zudem darf nach den Vorgaben der Straßenverkehrsordnung Bewohnerparken nur angeordnet werden, wenn ein drohender oder bereits bestehender erheblicher Parkraumangel vorliegt. Diese Voraussetzung ist in der Bahnstadt aufgrund der erwähnten Rahmenkonzeption mit Parken in Tiefgaragen und Parkhäusern

nicht gegeben. Die erste Befragungsphase ist für Frühling 2026 vorgesehen. Die Ergebnisse der ersten Stufe sollen im Sommer 2026 vorliegen. Eine zweite Stufe der Evaluation ist nach rund zwölf Monaten beziehungsweise nach Inbetriebnahme des Parkhauses „SkyHub“ geplant.

Erste Verbesserungen bereits umgesetzt Unabhängig von der anstehenden Evaluation hat die Stadt Heidelberg bereits auf Basis der ersten planmäßigen Überprüfung der bestehenden Parkraumbewirtschaftung gezielt und serviceorientiert kurzfristige Verbesserungen im Februar 2026 umgesetzt. Dazu zählen größere Zonenschilder für eine bessere Sichtbarkeit der Parkzone, die Einführung einer digitalen „Brötchentaste“ sowie die Ausweitung des Kurzzeitparkens von bisher zwei auf bis zu vier Stunden. red

Weitere Informationen zur Parkraumbewirtschaftung allgemein sind online zu finden unter www.heidelberg.de/parkraumbewirtschaftung.

Neuer Bürgermeister in Tigy

PARTNERSCHAFT: Mit Frédéric Jové bleibt die Verbindung lebendig.

St. Ilgen. Die Städtepartnerschaft zwischen St. Ilgen und Tigy schreibt ein neues Kapitel: Kürzlich wurde Frédéric Jové zum Bürgermeister von Tigy gewählt. Mit seinem Amtsantritt übernimmt er die Leitung der Gemeinde und tritt die Nachfolge des im September verstorbenen Noël Le Goff an.

Frédéric Jové ist in St. Ilgen kein Unbekannter. Er verfügt über langjährige Erfahrung im deutsch-französischen Austausch, hat die Partnerschaft bereits mehrfach vor Ort vertre-

ten und war zuletzt Ehrengast beim Jubiläum der 55-jährigen Freundschaft im vergangenen Jahr. Mit seinem Engagement sichert er die Fortführung der engen Zusammenarbeit, die sein Vorgänger Noël Le Goff während seiner Amtszeit maßgeblich geprägt und als wertvolle Freundschaft hinterlassen hat.

Die Wahl von Frédéric Jové steht somit für Kontinuität und zugleich für neue Impulse. Sie bietet die Chance, die enge Verbindung durch gemeinsame

Projekte weiterzuentwickeln und die Partnerschaft nachhaltig zu stärken.

Oberbürgermeister John Ehret gratuliert Frédéric Jové im Namen des Gemeinderats sowie der gesamten Stadtverwaltung herzlich zu seiner Wahl. Gemeinsam blickt man zuversichtlich auf eine weiterhin lebendige Partnerschaft, die das Band zwischen St. Ilgen und Tigy sowie den kulturellen Austausch auch in Zukunft festigen wird. red

Drittes Duell – dritter Sieg!

USC BASCATS: Kapitänin Melanie Hoyt überragt in Mainz. Heidelbergerinnen gewinnen mit 85:57.

Von Michael Rappe
Heidelberg. Nach dem Saisonauftakt gegen den ASC Theresianum Mainz und dem Erfolg im DBBL-Pokal Ende Oktober haben die USC BasCats Heidelberg in der 2. Damen-Basketball-Bundesliga Süd auch in Mainz souverän mit 85:57 gewonnen. Damit verteidigten sie den zweiten Platz, Jena ist nach dem Sieg gegen Stuttgart jedoch

weiter punktgleich. Die BasCats verteidigten vor allem im ersten Viertel hervorragend und ließen nur neun Punkte zu. Immer wieder wurde Melanie Hoyt unter dem Korb gefunden, was die US-Amerikanerin zu 28 Punkten nutzte. Nach ihrem Bestwert im Pokalspiel gegen die Mainzerinnen (27) erzielte die Kapitänin

nun also ihren persönlichen Rekord, seit sie für Heidelberg spielt. Mit sechs Rebounds gewann sie auch das direkte Center-Duell mit Alina Dötsch. Mainz punktete wie üblich vor allem durch seine US-Amerikanerin Taylor Golombiewski, die sich allerdings auch acht Ballverluste leistete. Jordan Barone holte die meisten Rebounds

(neun). Während bei Mainz nur sechs Spielerinnen punkteten, waren es bei den BasCats zehn. Zur Halbzeit war beim 56:29 schon alles entschieden. Bemerkenswert war vor allem die geringe Anzahl an Ballverlusten (insgesamt zehn).

In der zweiten Halbzeit ließen die Gäste offensiv nach und erzielten „nur“ noch 29 Punkte.

Grund war eine schlechtere Wurfauwahl. Sonst hätte die Dreierquote wohl bei rund 50 Prozent gelegen. Cheftrainer René Spandau testete verschiedene Aufstellungen und nahm in Kauf, dass das letzte Viertel 12:13 verloren ging. Erfreulich war aber, dass Serafina Rieder im zweiten Zweitligaspiel gut achteinhalb Minuten Ein-

satzzeit bekam und drei Ballgewinne verzeichnete. Julia Wroblewski verletzte sich in der ersten Halbzeit am Sprunggelenk und wurde zur Schonung danach nur noch rund drei Minuten eingesetzt.

Zweitbeste Werferin war Kelly Moten (13 Punkte, zwei Dreier), beste Rebounderin war Greta Gomann (acht Re-

bounds). Sie gab zudem fünf Vorlagen.

Am 4. April folgt das Derby bei der KuSG Leimen, ehe am 11. April daheim gegen BBU 01 Ulm das letzte Heimspiel der Hauptrunde beginnt. Danach starten die Playoffs um den Aufstieg in die 1. Bundesliga gegen eines der vier bestplatzierten Teams aus der 2. Liga Nord.



<p>Liebe Frauke, Elena, Greta! Der Osterhase wünscht euch von Herzen ein schönes Osterfest! Alles Liebe von Christoph</p> 	<p>Liebe Mama Susanne! Frohe Ostern und erholsame Feiertage wünschen Dir Lara & Jan mit Papa</p> 	<p>Liebes Erdmännchen, ich wünsche dir schöne Ostertage. Habe dich ganz doll lieb. Deine Giraffe</p> 	<p>Liebe Mama Sylwia, lieber Papa Clemens! Zum Osterfest 2026 wünsche ich euch von Herzen gesegnete Feiertage. Alles Liebe von Christoph</p> 	<p>Liebe Klarissa, lieber Adrian, wir wünschen euch ein frohes Osterfest. Lg Holger, Mama und Martina.</p> 	<p>Zu Ostern die schönsten Grüße an meine Lieben: Genießt die kleinen Dinge, sie machen das Leben großartig! von Eurer Mama, Schwiegermama und Oma Inge!</p> 	<p>Liebe Martina, ich wünsche dir ein frohes Osterfest. Ich liebe Dich. Lg Holger.</p> 
<p>Liebes Ina und Liebes Helene, endlich gibt es wieder Hasengrüße an meine Lieblingshasen. Haltet die Ohren steif! Die Leimener Straßehasen grüßen ganz herzlich die Brennerweg-Straßehasen über die BAZ und wünschen schöne Osterfeiertage.</p> 	<p>Senden herzliche Ostergrüße zu unseren Lieben in den Himmel. Wir vermissen euch sehr. "Amoi seng ma uns wieder!" In ewiger Liebe - euer Struppi & euer Schatzele</p> 			<p>Wunderschöne Ostergrüße von Benedict mit Mama und Papa aus Lobbach</p> 	<p>Hallo Mama & Papa, ich wünsche euch Frohe Ostern Eure Gigi</p> 	
<p>Ich wünsche den 4 besten Kindern der Welt ein frohes Osterfest. Freue mich auf eine tolle Zeit mit euch... In Liebe Mama Lisa</p> 	<p>Lieber Mati, wir wünschen Dir frohe Ostern und alles alles Gute zu Deinem Geburtstag. Wir lieben Dich! Mama, Papa, Oma Margie & Opa Manni</p> 			<p>Frohe Ostern, liebe Mama! In deinem schönen Garten fühlt sich sogar der Osterhase zuhause - besonders wenn deine zwei Enkelinnen bei der Eier-Suche mithelfen! Deine Lea</p> 	<p>Поздравляю с Пасхой! Желаю радости и добра. Юля</p> 	
<p>Liebe Familie, wir wünschen euch frohe Ostern und schöne Frühlingstage! Viele Grüße von den Brauchlern</p> 	<p>Happy Pigster Lieber Sam. Wir lieben dich. Deine 3 Süßen</p> 	<p>Liebe Oma, wir wünschen dir schöne Ostern! Deine Mya und Claudia</p> 	<p>Hallo Sonja, wir wünschen dir und Henry ein schönes Osterfest. Winnie mit Familie</p> 	<p>Liebe Oma Bärbel, lieber Opa Bernhard! Frohe Ostern mit Euren Enkeln wünschen Euch Lara und Jan. Viel Spaß bei der Eiersuche!</p> 	<p>Wir wünschen unseren Kindern, Schwiegerkindern, Enkelkindern, Freunden, Nachbarn: Frohe Ostern!! H & K aus dem Lilienweg.</p> 	<p>Liebe Wassersportler und Schifffahrtstreibende auf dem Neckar! Schöne Osterfeiertage sowie eine erfolgreiche und vor allem unfallfreie Saison 2026 wünscht Euch Eure Wasser-schutzpolizei Heidelberg!</p> 
<p>Liebe Petra, wir wünschen dir alles Gute zum Geburtstag und dazu noch ein schönes Osterwochenende. Die Mayers</p> 	<p>Liebe Martina, ich wünsche dir von Herzen ein frohes Osterfest. Lg Holger.</p> 	<p>Liebe Leonie, ich wünsche dir ein frohes, glückliches und gesundes Osterfest Deine Oma Gemma</p> 	<p>Liebe Ostergrüße Leon und Ella, wünschen Opa Otmar und Oma Edel. Wir haben Euch sehr lieb.</p> 	<p>Hallo Laura, Ich wünsche dir frohe Ostern und alles Gute zum Geburtstag! Das wird dein Jahr! hkl Mama</p> 	<p>Liebes Christine, schmackelige Ostergrüße über die BAZ von den zwei Brennerweg-Hasen Ina und Helene. Frohe Ostern für Dich und halt die Ohren steif.</p> 	<p>Hallo Marina, viel Spaß bei der Osteriersuche wünschen dir Oma und Opa</p> 

Deine Welt der Räder.



SCHLUSS MIT WARTEN

Aktion bis zum 23. April, nur solange der Vorrat reicht



**BIS 50 %
WETTER GUT**

ALLES GÜNSTIG



E-Trekkingbike 28"
Macina Ultimate Pro



Tourenrad der Topklasse | Bosch CX 85 Nm | 750 Wh | Shimano XT 11 Gang LinkGlide Schaltung | großes Intuvia 100 Display | gefederter Komfortsattel | Schwalbe Plus-Bereifung mit Pannenschutz | ergonomisches, verstellbares Cockpit | Art.-Nr.: 125378

1477 € SPAREN UVP 4699 €

3222 €



Gravel Bike 28"
Speedster Gravel 40



Perfekter Einstieg in die Gravel-Welt | formschön integrierte Züge | leichtgängige 20 Gang Shimano Tiagra-Schaltung | Shimano Scheibenbremsen | universelle 45 mm Schwalbe G-One Bereifung | edle Syncros Parts | Art.-Nr.: 132740

1707 € SPAREN UVP 3399 €

1692 €



E-Mountainbike 27.5/29"
LT CX 545



Allround-Ebike für Alltag und Trailspaß | superstarker Bosch Performance CX Motor | Bosch Flow-App für Steuerung von Navifunktion, Diebstahlschutz und zukunftsicheren Updates | MonkeyLink-Schnittstellen für sekundenschnelles Lichtupgrade | leichter und schnell mitnehmbarer 545 Wh Bosch Akku | viele Größen bis 60 cm | Art.-Nr.: 126638

181 € SPAREN UVP 579 €

398 €



Jugendfahrrad 20"
Tornado



Vielseitiges Sportrad für Schule und Freizeit | leichtgängige 7 Gang Shimano Schaltung plus Schaltwerkschutz | Alurahmen mit Federgabel | StVZO-Vollausstattung mit LED-Licht | auch in 24"- oder 26"-Ausführung in vielen Farben | Art.-Nr.: 133471 lila, 133469 orange, 133470 dunkelblau

**SCANNEN & DEALS
ONLINE SICHERN**
zweirad-stadler.de



MANNHEIM Casterfeldstraße 40-44 **Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr**

22x in Deiner Nähe.

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison. Zweirad-Center Stadler Mannheim GmbH, Casterfeldstraße 40-44, 68199 Mannheim

GESUNDHEITS *Sonderbuch* **BAZ**

Anzeigensonderveröffentlichung
für den 27. März 2026



Bild: Igor Yaruta/ada-stock

POLYNEUROPATHIE

Chinesische Medizin im Blick

RÜCKENSCHMERZEN

Bewegung und Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle

GESUNDER SCHLAF

Entscheidender Faktor ist ein bequemes Bett

Der unterschätzte 3.066-Stunden-Ort

SCHLAFEN: Das Bett kann ein wichtiger Faktor für ein gesundes Leben sein.

Wer länger jung, fit und gesund bleiben will, setzt heute etwa auf Superfood und Fitnessstracker. Doch ein entscheidendes Tool für ein gesundes Leben wird oft vernachlässigt: das eigene Bett. Dabei verbringen wir statistisch gesehen im Durchschnitt pro Jahr rund 3.066 Stunden darin, auf zehn Jahre gerechnet sind das über 30.000 Stunden Belastung fürs Material. „Wer hier spart, spart am falschen Ende“, erklärt Schlaf- und Bettexperte Markus Kamps. Kamps weist zudem auf eine aktuelle Studie der Oregon Health & Science University (OHSU) hin: Wer regelmäßig weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat statistisch gesehen häufiger eine geringere Lebenserwartung als Menschen, die ausreichend schlafen. Der Zusammenhang zwi-



Ein entscheidendes Tool für ein gesundes Leben wird oft vernachlässigt: das eigene Bett. Dabei verbringen wir statistisch gesehen im Durchschnitt pro Jahr rund 3.066 Stunden in unserer Schlafstätte.

BILD: D.J.D./SCHLAFKAMPAGNE/STOCK.ADOBE.COM/BARANQ

schen Schlaf und längerer Lebenszeit ist demnach sogar größer als der von Ernährung und Bewegung.

Ins Bett wird oft wenig investiert

„Das Bett ist also unser wichtigster Regenerationsort – und zugleich einer der am meisten unterschätzten“, so Markus Kamps. Während des Schlafs würden enorme mechanische und hygienische Kräfte auf Matratze und Unterfederung wirken: „Materialien altern, verlieren ihre Elastizität und damit ihre Stützkraft. Das passiert schleichend – oft bemerken wir den Verschleiß erst, wenn der Rücken schmerzt oder die Konzentration nachlässt.“ Kamps vergleicht: „Ein hochwertiges E-Bike wird im Schnitt nur we-

nige Hundert Stunden im Jahr genutzt, ein Jahresurlaub dauert zwei bis drei Wochen. Dennoch geben die Menschen in Deutschland für Freizeit, Mobilität oder Technik häufig deutlich mehr aus als fürs Schlafsystem.“

Professioneller Bettencheck

Um die eigene Schlafumgebung zu verbessern, ist ein professioneller Bettencheck der erste Schritt. Dabei werden Bettgerate und Unterfederung wirken: „Materialien altern, verlieren ihre Elastizität und damit ihre Stützkraft. Das passiert schleichend – oft bemerken wir den Verschleiß erst, wenn der Rücken schmerzt oder die Konzentration nachlässt.“ Kamps vergleicht: „Ein hochwertiges E-Bike wird im Schnitt nur we-

modernen Standards für Atemwege und Haut? Zertifizierte Fachgeschäfte bieten bundesweit Unterstützung an, um das individuelle Schlafsystem zu optimieren und teure Fehlkäufe zu vermeiden.

Erster Check für zu Hause

Ein Selbsttest kann einen Hinweis geben, wie es um die eigene nächtliche Regeneration steht. Unter www.schlafkampagne.de/bettencheck etwa findet man Tipps und Tricks, um Matratze, Lattenrost, Zudecke und Kopfkissen auf den Prüfstand zu stellen. „Der Check ist die ideale Vorbereitung, um festzustellen, ob eine Neuanschaffung Sinn macht oder kleine Justierungen schon Verbesserungen bringen“, rät Markus Kamps. *djd*

Gute Kommunikation ist wichtig, aber schwierig

EINE PFLEGEBERATUNG KANN HELFEN

Wenn es um die häusliche Pflege geht, fällt ehrliche Kommunikation in der Familie oft schwer. Denn das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und den Möglichkeiten und Grenzen ihrer Angehörigen ist groß und birgt viel Konfliktpotenzial. „Unserer Erfahrung nach steht in einer Pflegesituation häufig allein das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person im Zentrum, während die Angehörigen ihre Bedürfnisse nicht deutlich machen und zurückstellen“, sagt Expertin Jana Wessel. Um die Pflege langfristig sicherzustellen, müsse man aber dafür sorgen, dass es allen Beteiligten gut geht. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht funktioniert, sollte man die Hilfe von außen dazu holen – etwa aus dem Bekanntenkreis oder durch eine Pflegeberatung.“

Entgegen häufiger Annahmen ist Pflegeberatung nämlich nicht nur für die Pflegebedürftigen da, sondern für alle, die in die Pflegesituation eingebunden sind. „Sie dient der Präven-

tion und ist sehr wichtig, weil sonst die pflegende Person schnell die nächste pflegebedürftige Person sein kann“, bringt Wessel es auf den Punkt. Für gesetzlich Versicherte stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung. Wer Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege hat, Entlastungsmöglichkeiten im Alltag sucht, eine Auszeit überbrücken muss oder einfach nicht mehr kann, bekommt an diesen Anlaufstellen fachkundige Unterstützung.

Als neutrale Dritte können die Pflegeberater eine gute Kommunikation unterstützen und das Verständnis füreinander verbessern. Außerdem kennen sie alle Möglichkeiten der Entlastung. Dazu zählen Angebote zur Unterstützung im Alltag wie eine Haushaltshilfe für den Pflegebedürftigen, die Begleitung bei Arztbesuchen oder Betreuungsgruppen. Für die zeitweise Vertretung der Pflegerperson können die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege genutzt werden. Auch Tages- und Nachtpflege sowie der Einsatz eines Pflegedienstes etwa für das Duschen bieten oft wertvolle Unterstützung. *djd*



Der Rücken braucht Ausgleich: Bewegung, Pausen und eine ausgewogene Ernährung können auch im stressigen Bürojob helfen, Beschwerden zu vermeiden.

BILD: D.J.D./LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHLAND/GETTY IMAGES/ELENALEONOVA

Dem Rücken etwas Gutes tun

WARUM BEWEGUNG UND NÄHRSTOFFE EINE WICHTIGE ROLLE SPIELEN

Volksleiden Rückenschmerzen: Jeder und jede fünfte gesetzlich Versicherte geht mindestens einmal im Jahr deswegen zum Arzt, 27 Prozent davon sogar viermal oder häufiger. Jährlich sind das somit über 38 Millionen Arztbesuche aufgrund von Rückenschmerzen. Das gibt die Techniker Krankenkasse bekannt. Durch ausreichend Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung lässt sich die Rückenmuskulatur stärken und die Rückengesundheit insgesamt unterstützen – und so möglicherweise der ein oder andere Gang in die Arztpraxis oder Apotheke vermeiden. Einige einfache Tipps für die Rückengesundheit.

Bewegung, bitte!
Rückenprobleme und andere Beschwerden im Bewegungsap-

parat entstehen heute selten durch körperliche Überlastung, sondern eher durch Bewegungsmangel. Denn wenn Muskeln untrainiert sind und nicht beansprucht werden, bauen sie nach und nach ab. In der Folge nehmen Beweglichkeit und Muskelkraft ab, sodass Bewegungen immer häufiger nicht mehr schmerzfrei möglich sind oder sich der Rücken gar permanent meldet. Daher ist regelmäßige Aktivität ein wichtiger Faktor für die Rückengesundheit. Gelenkschonende Sportarten sind Nordic Walking, Schwimmen, Wandern oder Radfahren.

Nährstoffe sind notwendig

Nicht nur die Muskeln, sondern alle Bestandteile unseres Bewegungsapparats – also auch Knochen, Sehnen, Knorpel und Ge-

lenke – benötigen eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, um dauerhaft gut funktionieren zu können.

Gezielte Ergänzung gerade im Alter

Auf verschiedenen Portalen sind Informationen zu den Mikronährstoffen zusammengestellt, die besonders dem Bewegungsapparat zugutekommen. Dazu gehören unter anderem Kalzium, Vitamin D und Magnesium für die normale Muskelfunktion und für gesunde Knochen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei und ist daher ebenfalls wichtig für die Funktion von Knochen, aber auch Knorpeln. Wichtig ist es auch, jeden Tag mindestens zwei Liter Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter-

und Fruchteeis zu trinken.

Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in jedem Alter wichtig. Davon profitiert auch der Rücken. Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland erklärt: „Neben den Vitaminen und Mineralstoffen gibt es Stoffe wie Kollagen oder Glucosamin, die Teil des Bewegungsapparats sind und vom Körper selbst gebildet werden, deren Produktion aber im Alter deutlich abnimmt.“ Als Teil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Versorgung mit wichtigen Stoffen sicherzustellen – und so zur Rückengesundheit beitragen. *djd*



Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker & Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits- & Wellnessberater
- Moderne Hypnose-therapie
- Naturheilstudium

Info 06221 - 40 45 07

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Ihr ambulanter Pflegedienst

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht

Zusätzlich bieten wir

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.

WIR BILDEN AUS

*Pflegefachmann/frau

www.pflegedienst-kurpfalz.de
(06202) 27 68 -0

Frühlingsschnupfen, nein danke!

GERÜSTET FÜR SCHWANKENDE TEMPERATUREN: Diese Tipps schützen jetzt vor Erkältungsviren.

Gerade wenn man denkt, die Erkältungszeit sei vorbei, erwischt er einen: der Frühlingsschnupfen. Tatsächlich treiben die häufigsten Auslöser für eine gewöhnliche Erkältung, die Rhinoviren, auch im Herbst und noch im Frühjahr ihr Unwesen, während andere Atemwegsinfekte wie Grippe, RSV oder Corona oftmals den Winter dominieren. Die in der kalten Jahreszeit geschwächten Abwehrkräfte, schwankende Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen können dann eine Ansteckung begünstigen. Allergiker sind oft doppelt belastet, denn bei ihnen ist die Nasenschleimhaut jetzt oft schon durch die ersten Pollen gereizt.

Mit etwas Vorbeugung lässt sich das große Schniefen aber oft vermeiden.

Dazu gehört vor allem flexible Kleidung. Denn zwischen T-Shirt-gerechter Wärme an sonnigen Tagen und empfindlicher Kühle morgens und abends können jetzt wahre Temperaturwelten liegen. Und wenn der Körper fröstelt, wird die Durchblutung vermindert und das Immunsystem geschwächt. Es empfiehlt sich deshalb, nach dem Zwiebel-schalenprinzip mehrere dünne Lagen übereinander zu tragen, um weder ins Schwitzen noch ins Frieren zu geraten. Da Erkältungsviren meist über die Nasenschleimhaut in den Körper



Im Frühling ist noch einmal Hochsaison für Schnupfenviren. Grund genug für ein paar Vorsichtsmaßnahmen.

BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/ANTONIO GUILLEM

gelangen, sollte diese ebenfalls geschützt werden. Dafür gilt es vor allem, viel zu trinken, um sie vor Austrocknung zu bewahren. Wasser, Kräuter- und Früchtetees sind besonders geeignet, auch eine Hühnerbrühe kann guttun. Eine zusätzliche Abwehrbarriere lässt sich etwa mit einem Erkältungsspray aufbauen. Mit dem Wirkstoff Carragelose aus der Rotalge bildet es einen feinen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, der die Erkältungsviren abfangen und am Eindringen in die Zellen hindern kann. So kann man sich vor einer Erkältung schützen, bevor diese überhaupt entsteht. Aber auch wenn sich schon erste Erkältungsanzei-

chen zeigen, kann der vollständige Ausbruch noch verhindert, Symptome können gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt werden.

Sonnige Frühlingstage bieten die perfekte Gelegenheit, das erschöpfte Immunsystem wieder anzukurbeln. Bewegung im Freien fördert die Durchblutung und UV-Licht regt die Produktion von Vitamin D an. Zeigt sich das Wetter von der ungemütlichen Seite, kann ein Saunabesuch eine angenehme Alternative sein. Wer dann noch auf eine vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse achtet, hat gute Chancen, den Frühling ohne Schnupfen zu überstehen.

djd

Wenn Muskeln plötzlich zucken

HÄUFIGE AUSLÖSER UND WAS HilFT

Normalerweise haben wir unsere Bewegungen unter Kontrolle. Umso irritierender ist es, wenn sich „nervöse Zuckungen“ einstellen und die Muskeln scheinbar ein Eigenleben entwickeln. Dann flattert plötzlich mitten im Gespräch mit dem Kunden das Augenlid, ein zuckender Oberschenkel stört die Entspannung auf dem Sofa oder es vibriert im Handgelenk. Zum Glück sind die Ursachen für diese unwillkürlichen Bewegungen in den meisten Fällen harmlos. Wer sie kennt, kann ihnen oft vorbeugen.



Wenn Stress und Ermüdung die Augenlider flattern lassen, kann eine leichte Massage wohltuend sein.

BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY

Mögliche Auslöser: Koffein, Stress und Magnesiummangel

Zu den typischen Auslösern von Muskelzucken gehören etwa Koffein, Alkohol, zu wenig Schlaf, Kälte, Bewegungsmangel, anhaltender Stress und eine unzureichende Magnesiumversorgung. Die beiden letztgenannten Faktoren können sich gegenseitig verstärken: Denn Magnesium wird für die Muskelentspannung benötigt. Und Stress sorgt nicht nur für verspannte Muskeln, er fördert über die erhöhte Cortisolausschüttung auch die Ausscheidung von Magnesium über den Urin. Dies kann dazu führen, dass die Magnesium-Reserven sinken und die Unterversorgung Lid- und Muskelzucken begünstigt. Auch Magnesiumverlust durch Schwitzen beim Sport, einseitige Ernährung und ein erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft können die Muskeln flattern lassen.

Vorbeugung durch ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit

genügend Magnesium ist deshalb ein erster Schritt zu entspannteren Muskeln. Der Mineralstoff steckt beispielsweise in Vollkornprodukten, Spinat, Nüssen, Hülsenfrüchten und Bananen. Wurde ein manifester Magnesiummangel diagnostiziert, können Magnesiumpräparate aus der Apotheke helfen, die Speicher wieder aufzufüllen.

Bewegen und Stress reduzieren

Empfohlen wird außerdem regelmäßige Bewegung, um die Durchblutung in den Muskeln anzuregen. Stress sollte möglichst reduziert werden, Entspannungsverfahren wie Meditation, Yoga oder autogenes Training können dabei helfen. Den Augen tun gerade bei Bildschirmarbeit regelmäßige Ruhepausen gut, auch leichtes Massieren der Lidpartie kann das Flattern lindern.

Weitere Tipps gibt es auch im Internet. Bei häufigen oder lang anhaltenden Muskelzuckungen und zusätzlichen Beschwerden wie Schmerzen oder Taubheitsgefühlen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Volksleiden Polyneuropathie

CHINESISCHE MEDIZIN GEGEN DEN ZELLTOD DURCH DIABETES, ALKOHOL UND CHEMOTHERAPIE

Die Polyneuropathie (PNP) ist eine immer häufiger werdende Erkrankung. Sie geht meist mit tauben Händen und Füßen, schwer heilenden Wunden und einem Verlust der Muskelkraft einher. In vielen Fällen entsteht sie durch Diabetes, Alkohol oder Chemotherapie, und bei einem Drittel der Patienten kann die Ursache nicht einmal ermittelt werden. Eine in Heidelberg entwickelte spezielle Form der Akupunktur kann diese Krankheit erfolgreich behandeln, wie sechs wissenschaftliche Studien bereits belegen konnten.

Die Polyneuropathie ist ein Stiefkind der westlichen Medizin, und Neurologen und Internisten sind vielfach machtlos. Infusionen mit Alpha-Liponsäure stehen zur Verfügung, helfen aber häufig nicht wirklich. Auch die Behandlung mit Hochfrequenzen hält in ihrer Wirkung meist nicht an. „Betroffen ist ein recht großer Anteil der Bevölkerung, und die individuelle Ursachenerforschung ist meist schwierig“, erklärt Henry Johannes Greten. Er ist westlicher Arzt und erforscht auch mit molekularbiologischen Methoden, was man gegen die PNP tun könnte. Gleichzeitig gilt er als Europas Experte in Sachen Chinesischer Medizin und anderer naturheilkundlicher Methoden. „Die Ursachen der Polyneuropathie können sehr unterschiedlich sein. In vielen Fällen kann man sie nicht einmal ermitteln. Stoffwechselleiden wie Diabetes



Henry Johannes Greten Professor an der IBA University of Cooperative Education DA Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur

BILD: STUDIO VISUELL PHOTOGRAPHY

sind häufig. Manchmal ist die PNP auch Folge chronischer Entzündungen oder Vergiftungen oder wird durch Alkohol oder Arzneimittel erzeugt. Sehr gefürchtet ist die Erkrankung

Haargefäße, die mit den Nerven verlaufen, eine wichtige Rolle bei der Entstehung. Stockt die Blutversorgung durch diese Gefäße, leidet die Funktion der Nerven, schließlich gibt die Nervenzelle auf und stirbt ab.

„Wir haben eine spezielle Akupunkturform entwickelt, die in mehreren Studien zu ermutigenden Ergebnissen geführt hat“, erklärt Greten weiter. Bereits im Jahr 2006 hat die Arbeitsgruppe Greten gemeinsam mit der Universität Hamburg und dem dortigen TCM-Zentrum eine Studie veröffentlicht. Nach diesen Daten können allein durch den Einsatz der feinen Nadeln etwa drei Viertel der Patienten messbar gebessert werden. Diese erste Studie untersuchte vor allem Fälle, bei denen die Ursache nicht der Diabetes oder die Chemotherapie war. Deshalb war nicht klar, ob die Heidelberger Behandlungsstrategie nicht auch bei anderen Formen der PNP eingesetzt werden könnte. Inzwischen aber liegen neue Daten vor. Die gemeinsam mit anderen Forschern erhobenen Daten zeigen, dass auch die Nervenschädigungen bei Diabetes oder durch Chemotherapie gut beeinflussbar sind.

„Wir behandeln hier in Heidelberg täglich auch Patienten, die während der Gabe der Chemotherapie die typischen Symptome von Taubheit und Schmerzen entwickeln. So kann die Gabe dieser Medikamente häufig fortgesetzt werden, und die Therapie kann den Patienten

weiterhelfen.“ Auch Heilverläufe werden bei dieser Erkrankung erfolgreich eingesetzt. Einige Wirkungen der Heilpflanzen konnten in der Zwischenzeit auch molekularbiologisch dargestellt werden. „Die Beeinträchtigung der Nervenzellen steht im Zusammenhang mit den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen. Gemeinsam mit unseren Partnern aus der Universität Heidelberg konnten wir zeigen, dass ein Jahrhundert Jahre alter Heiltee das Sterben der Mitochondrien durch Zellgifte weitgehend verhindern kann. Eine wirksame Therapie auf der Grundlage uralten Heilwissens wird auf diese Weise mit modernen Forschungsmethoden bestätigt.“

Inzwischen setzen sich Forscher der westlichen Medizin und des traditionellen Heilwissens zusammen, um durch eine Kombination der Methoden bessere Heilungschancen zu erzielen. „Das Beste aus zwei Welten“, so fasst es der Heidelberger Experte zusammen, „muss für unsere Patienten sinnvoll kombiniert werden. Offenheit für den Dialog, Prüfung der Methoden und Integration des Guten und Wirksamen in die Medizin der Gegenwart, das ist die Philosophie, die hinter solchen Projekten steht.“

red

IGTGM
Karlsruher Straße 12
69126 Heidelberg
Telefonnummer: 06221/37 45 46
E-Mail: info@igtgm.de
Homepage: www.igtgm.de



Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Wir suchen Pflegefamilien, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können.

Rufen Sie uns an: 07 21 / 96 60 41 – 14 • Christine Heinrich
E-Mail: christine.heinrich@zefie.de
Weitere Infos unter www.zefie.de



Haus der Chinesischen Medizin
Prof. Dr. med. H. J. Greten & Kollegen
Professor an der IBA
University of Cooperative Education DA

Lehrpraxis der Deutschen Gesellschaft für TCM

Heidelberg School of Chinese Medicine

Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12

www.dgtcm.de

Das Beste aus zwei Welten

Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe



Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.

Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit. Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 – 20:00 Uhr für Sie da.

Tel. 0 62 21 / 99 87 37-0



Bandscheibenvorfall – was tun?

Mit der richtigen Matratze die Heilung unterstützen! Ein Experteninterview

Heinrich Ellermann hat in 45 Jahren als Leiter der Physikalischen Therapie eines Krankenhauses unzählige Bandscheibenerkrankungen behandelt.

Herr Ellermann, was ist bei einem Bandscheibenvorfall wichtig?

Neben einer individuellen, vom Arzt verordneten Therapie ist es für die Heilung sehr wichtig, dass sich die Wirbelsäule nachts im Schlaf erholt und regeneriert.

Welche Rolle spielt die Matratze bei Bandscheibenbeschwerden?

Wirbelsäulenbeschwerden führen in der weiteren Entwicklung automatisch zu einer nächtlichen Lagerungsproblematik mit gestörter Nachtruhe. Eine gesunde Wirbelsäule kann eine schlechte Lagerung in der Nacht tolerieren, ebenso die alltäglichen Überbelastungen durch schlechte Haltung und falsche Bewegungsabläufe. Es ist nur die Frage, wie lange macht der Rücken das mit?

Bei zunehmender Schmerzsymptomatik gelingt es der Wirbelsäule nicht mehr, dies zu kompensieren, die Nachtruhe ist dauerhaft gestört. Eine dynamische und drucklose Lagerung in der Nacht ist jetzt unumgänglich.

Warum empfehlen Sie bei Bandscheibenproblemen ein Luft-Schlafsystem?

Die Matratze muss sich der erkrankten Wirbelsäule optimal anpassen können, und das erreicht man perfekt mit einem individuell einstellbaren Luft-Schlafsystem! Sehr gute Erfolge wurden bei Patienten nach einer Bandscheiben- und Spinalkanalstenose-OP erreicht. Besonders die Anschmiegsamkeit des Luft-Schlafsystems wurde als sehr entlastend und angenehm empfunden. Die drucklose Lagerung über die gesamte Körperlänge ist von unschätzbarem Wert. Gerade bei schweren Wirbelsäulenerkrankungen oder nach einer Operation wie der Einsteifung eines Wirbelsäulenbereiches (Spondylodese) ist eine perfekte und drucklose Lagerung zwingend erforderlich und unumgänglich. Die orthopädischen Vorteile gegenüber herkömmlichen Matratzen sind enorm.

Hat das Luftsystem weitere Vorteile?

Ja, mehrere. Zum einen ist das Luft-Schlafsystem viel atmungsaktiver als Schaumstoffmatratzen oder Wasserbetten, weil im Inneren Luft zirkulieren kann. Man schwitzt weniger und erreicht hierdurch einen tieferen und festen Schlaf. Das Risiko von

Schimmel und Milben sinkt deutlich. Neben all diesen gesundheitlichen hat das Schlafsystem auch finanzielle Vorteile, vor allem die lange Lebensdauer: Die Materialermüdung üblicher Matratzen liegt bei 6-7 Jahren, dann muss man eine neue Matratze kaufen. Luft kann jedoch nicht „ermüden“ - bei Bedarf pumpt man einfach etwas nach, und es funktioniert wie am ersten Tag. Mein eigenes Schlafsystem ist inzwischen ca. 25

Jahre alt, in dieser Zeit hätte ich wohl drei normale Matratzen kaufen müssen.

Mehr Informationen erhalten Sie gerne bei:

ERGO VITALIS GmbH
Am Altbach 11 · 67246 Dirmstein
Telefon 06238 920280
www.ergofit24.de

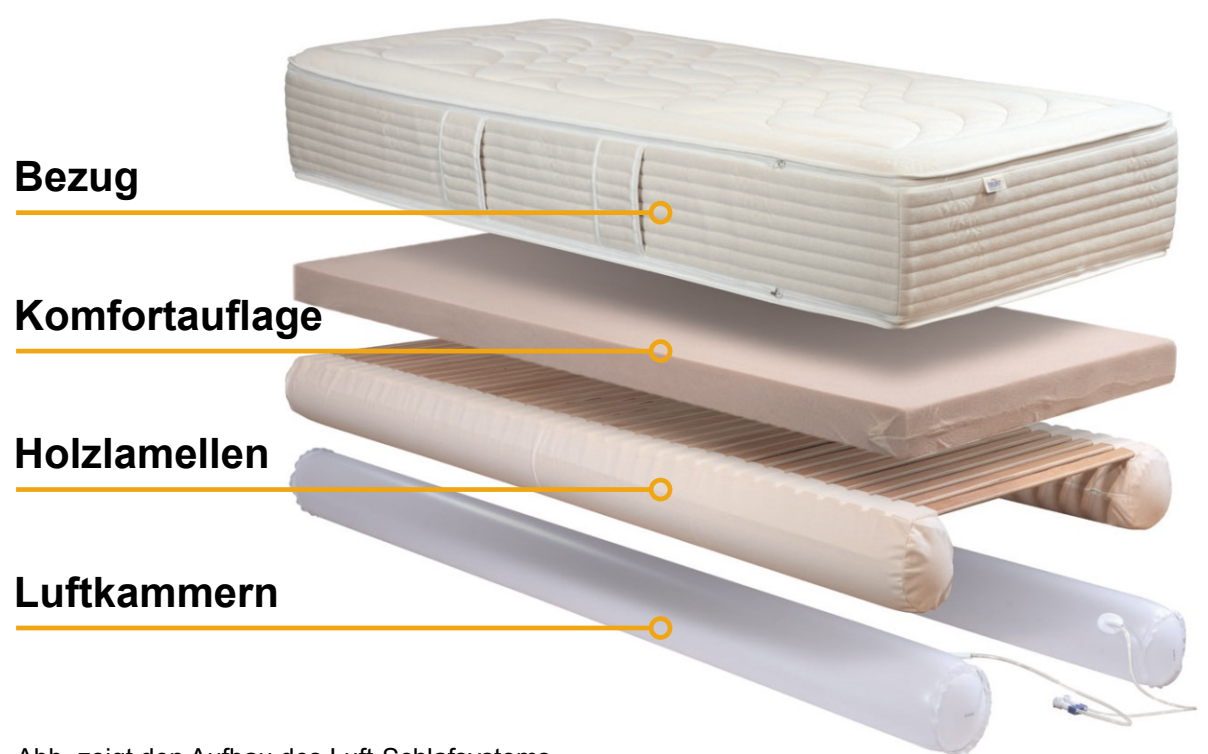


Abb. zeigt den Aufbau des Luft-Schlafsystems

Rückenschmerzen adé ...



**Bei Bandscheibenvorfall, Skoliose & Co.
jetzt testen und 250 € Rabatt bekommen!***

Testen Sie bei Rückenproblemen ERGOFITair, das ergonomische Schlafsystem mit dem weltweit einzigartigen Luft-Lamellen-Kern. Dank der individuell einstellbaren Luft-Lagerung passt sich ERGOFITair in jeder Liegeposition (Seiten-, Rücken-, Bauchlage) ideal an Ihren Körper an. So können Wirbelsäule und Bandscheiben über Nacht optimal regenerieren und Schmerzen gelindert werden. **ERGOFITair ist tausendfach bewährt und hat bereits nachweislich bei Rückenschmerzen geholfen.**

Ergovitalis GmbH | Am Altbach 11 | 67246 Dirmstein | Telefon: 06238 920280 | www.ergofit24.de

Tel.: 06238 920280

ERGOFIT
MACHT DEN RÜCKEN FIT

LESER-RABATT 250 €*