



Gesund durchs Leben

Auf unseren Sonderseiten informieren wir unter anderem über Augen-, Zahn- und Tiergesundheit. ►Seite 7 bis 10

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG
HEIDELBERG

AUSGABE 6721

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

28./29. AUGUST 2026

IHRE WOCHENZEITUNG



Heute mit ALDI meine Woche

IN KÜRZE

Ladenbrand

Heidelberg. Am Sonntagnachmittag ist in einem Ladengeschäft in der Sofienstraße ein Brand ausgebrochen. Die Ursache ist noch unklar. Die Feuerwehr löschte das Feuer mit 41 Einsatzkräften gegen 19.30 Uhr. Verletzt wurde niemand. Der Schaden wird auf rund 200.000 Euro geschätzt. red

DIGITAL LESEN

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

INHALT

Freizeit	2
Lokales	3, 6
Rätsel	4
Sport	5
Gesund durchs Leben	7-10

Chapel wird zum Treffpunkt im Hospital-Areal

BEGEGNUNG: Umbau des ehemaligen Kirchengebäudes soll im Winter 2026/2027 abgeschlossen sein.

Heidelberg. Der Umbau der ehemaligen Chapel auf dem Hospital-Areal zu einem modernen Quartierstreff schreitet voran. Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck informierte sich während seiner diesjährigen Baustellensommertour über den Stand der Arbeiten und die kommenden Bauabschnitte. Seit Mitte 2025 wird das ehemalige Kirchengebäude an der Marie-Marcks-Straße unter Führung des Heidelberger Hochbauamts umgebaut. Die Fertigstellung ist für den Winter 2026/2027 vorgesehen.

Historischer Raum bleibt erhalten

„Der sichtbare Baufortschritt macht Mut und Vorfreude. Die Chapel ist ein besonderes Gebäude – nicht nur wegen ihrer Geschichte, sondern auch wegen der Haltung, mit der sie weitergebaut wird: Bestehendes wird nachhaltig neu gedacht und behutsam umgenutzt. Die



Die Architekten Florian Sieger, Stephan Weber (STW-Architekten), erster Bürgermeister Jürgen Odszuck, Amtsleiter des Hochbauamts Merc Tell Feltl und Projektleitern Fiorella Rühle (Projektleitung) besichtigten die Baumaßnahme auf dem Hospital-Areal. BILD: PHILIPP RÖTGE

Architektur respektiert den Bestand, bewahrt den Charakter des Ortes und schafft mit klaren, einfachen Eingriffen die Grundlage für ein lebendiges Haus der Begegnung“, freut sich Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck bei der Baustellenbesichtigung. Statt eines Neubaus wird die ehemalige Kapelle er-

halten und behutsam weiterentwickelt. Der frühere Kirchenraum bleibt als großzügiger Veranstaltungs- und Begegnungsraum das Herzstück des Gebäudes. Ergänzt wird er durch eine freistehende Haus-im-Haus-Konstruktion mit Tee-küche, Lager, Garderobe und barrierefreien Sanitäranlagen.

Dadurch bleibt der offene Charakter des historischen Gebäudes erhalten. Zugleich entstehen die Voraussetzungen für eine vielfältige Nutzung.

Der Schwerpunkt der Arbeiten liegt derzeit auf der baulichen und energetischen Erhaltung des Gebäudes. Mit dem Abschluss der Abbruch-, Rohbau-, Holzbau- und Erdarbeiten sind wesentliche Meilensteine erreicht. Die Fenster wurden eingebaut, die Gebäudehülle ist geschlossen.

Dach und Dämmung werden erneuert

Derzeit werden die Dacharbeiten vorbereitet. Die bestehende schadhafte Schiefereindeckung wird durch eine langlebige Eindeckung aus vorbewittertem Titanzink ersetzt. Gleichzeitig erhält die Dachkonstruktion eine zeitgemäße Wärmedämmung. Parallel dazu werden die Außenwände auf der Innenseite gedämmt. Zudem werden die

Voraussetzungen für den Einbau der technischen Gebäudeausrüstung und der Fußbodenheizung geschaffen.

Im Zuge der weiteren Planung wurde das Energiekonzept grundlegend weiterentwickelt. Ziel ist es, den historischen Bestand mit möglichst einfachen und dauerhaften Maßnahmen so zu ertüchtigen, dass eine wirtschaftliche und ganzjährige Nutzung möglich wird. Durch die Verbesserung der Gebäudehülle kann auf technisch aufwendige Sonderlösungen verzichtet werden. Eine energieeffiziente Fußbodenheizung soll künftig einen wirtschaftlichen Betrieb und hohen Aufenthaltskomfort ermöglichen.

Außenanlagen ergänzen das Gebäude

Die Umgestaltung endet nicht an der Gebäudehülle. Im Anschluss an die Hochbaumaßnahme werden die Außenanla-

gen einschließlich des Chapelgartens realisiert. Auf rund 3.000 Quadratmetern entstehen Aufenthaltsbereiche, Grünflächen und neue Wegeverbindungen. Gebäude und Freiraum sollen künftig ein Ensemble bilden, das Begegnung, Aufenthalt und nachbarschaftliches Miteinander fördert. Damit entsteht ein offener Treffpunkt für das gesamte Quartier.

Mit einer Gesamtinvestition von rund 1,58 Millionen Euro wird die ehemalige Chapel zu einem wichtigen Baustein der Quartiersentwicklung auf dem Hospital-Areal. Darin enthalten sind 765.000 Euro Städtebauförderung von Bund und Land. Nach der Fertigstellung im Winter 2026/2027 soll die Chapel dem Stadtteilverein Rohrbach, dem Quartiersmanagement Rohrbach-Hasenleiser und der Bürgerschaft als neuer Treffpunkt im Quartier zur Verfügung stehen. red

Weststadtfest auf dem Wilhelmsplatz

SOMMERSPEKTAKEL: Buntes Programm vom 11. bis 13. September.

Heidelberg. Die Weststadt feiert vom 11. bis 13. September ihr Weststadtfest auf dem Wilhelmsplatz. Das Fest beginnt am Freitag um 18 Uhr. Der Abend steht erneut im Zeichen der Jugend. Ab 18.30 Uhr treten verschiedene Bands auf.

Seniorenherbst am Samstag
Am Samstag wird erstmals der Seniorenherbst in das Weststadtfest integriert. Ab 14.30 Uhr sind Senioren zu Gesprächen bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Um 18 Uhr nehmen Ober-

bürgermeister Dr. Eckart Würzner und einige Gemeinderäte den Fassbieranstich vor. Am Abend spielt die Band KIST live. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Gottesdienst und Familienprogramm

Am Sonntag beginnt das Programm um 10.30 Uhr mit dem traditionellen ökumenischen Gottesdienst. Anschließend wird auf dem Wilhelmsplatz traditionell Erbseneintopf serviert.

Danach folgt ein Kinder- und Familienprogramm mit Kinderschminken, Luftballonmodellage und weiteren Angeboten. Gegen eine geringe Gebühr bietet Haibikes einen Rad-Check an. Bei e-Bike-Solution können die neuesten Modelle besichtigt werden. Das ZUMobil informiert über Mobilität ohne Auto.

Lesungen und Mitmachaktionen

Ab 13 Uhr lesen verschiedene Autoren aus ihren Geschichten

vor. Darüber hinaus gibt es Bastelstände und Mitmachaktionen für Groß und Klein. Ab 15 Uhr präsentiert sich die Freiwillige Feuerwehr Neuenheim mit einem Feuerwehrauto. Der Stadtteilverein sorgt auch am Sonntag mit verschiedenen Speisen und Getränken für das leibliche Wohl. Das Weststadtfest bietet an diesem Wochenende Gelegenheit, die Atmosphäre auf dem Wilhelmsplatz zu erleben und gemeinsam zu feiern. red

WEIXLER21
SANIERUNGS GMBH
SANIERUNG MIT SYSTEM

ALLES AUS EINER HAND!
LEGEN SIE IHR PROJEKT IN UNSERE HÄNDE!

Badsanierung
Altbausanierung
Balkonsanierung
Fassadengestaltung
Energetische Sanierung

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:
Tel. 06202/9548111
info@weixler21.de
Scheffelstr. 30
68723 Schwetzingen
www.weixler21.de

GÜNSTIGE MARKEN SCHUHE für Damen – Herren – Kinder
„CHANCES“
– AKTION – WINTERSCHLUSSVERKAUF –
NIMM 3 PAAR UND BEZAHLE NUR 2 PAAR
– das günstigste Paar schenken wir Ihnen –
Gültig bis 12.09.2026
DAS MARKEN-SCHUH-OUTLET
Öffnungszeiten: Dienstag – Samstag: 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
Wo: 69123 Heidelberg, Grenzhofer Weg 31, Tel. 06221/7968440
(Gewerbegebiet Wieblingen, neben Möbelum)

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!

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 / 3 92 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



Ein Blickfang in der Bahnstadt: Der historische Wasserturm steht beispielhaft für das gelungene Zusammenspiel von Denkmalschutz und moderner Nutzung. Hier wurde das Programm des diesjährigen Tags des offenen Denkmals vorgestellt. Adrian Grevener-Seifried (links) und Alexander Ihrig (beide Denkmalamt der Stadt Heidelberg), Nikolas Backhaus (Inhaber und Betreiber von Lilo Bar und Restaurant), Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck und Kerstin Maixner (Geschäftsstelle Bahnstadt).

BILD: PHILIPP ROTHE

Heidelberg zeigt seine Geschichte

GESCHICHTE: Der Wasserturm steht beim Tag des offenen Denkmals besonders im Fokus.

Heidelberg. Zum Tag des offenen Denkmals am Sonntag, 13. September, öffnen zahlreiche Denkmale bundesweit ihre Türen, darunter 24 Bauwerke in Heidelberg. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz veranstaltet den Aktionstag, der Einblicke in denkmalgeschützte Gebäude ermöglichen sowie deren bauliche Bedeutung und ihren Erhalt für das Stadtbild in den Mittelpunkt rücken soll.

Verbindungen und Infrastruktur

Das diesjährige Motto lautet „NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur“. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz legt damit den Fokus auf Bewegung, Austausch und Verbindungen, die durch Denkmale erzeugt oder begünstigt werden. In Heidelberg beteiligen sich 24 Denkmale unterschiedlicher Art. Die Stadt Heidelberg unterstützt die Deutsche Stiftung Denkmal-

schutz jährlich mit ergänzender Öffentlichkeitsarbeit bei Anmeldungen und der Bekanntmachung des Programms. Das gesamte Heidelberger Angebot ist unter www.heidelberg.de/denkmaltag abrufbar.

Programm im Wasserturm vorgestellt

Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck stellte das Programm des Aktionstags im denkmalgeschützten Wasserturm in der Bahnstadt vor. Der Turm steht stellvertretend für die Wahrzeichen, die am diesjährigen Tag des offenen Denkmals vertreten sind. „Der Wasserturm in der Bahnstadt, der beim Tag des offenen Denkmals besichtigt werden kann, gehörte zum früheren Güter- und Rangierbahnhof. Einst wurden hier die großen Dampfloks mit Wasser betankt. Der Turm verkörpert heute die Historie des Stadtteils. Dass er zu einem Schmuckstück und Treffpunkt

am Stadtteileingang geworden ist, verdanken wir den Investoren, die viel Mut und Durchhaltevermögen an den Tag gelegt haben“, sagt Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck bei der Programmvorstellung.

Wahrzeichen der Bahnstadt

Der denkmalgeschützte Wasserturm an der Ecke Czernyring/Grüne Meile liegt nahe dem Konferenzzentrum und dem Europaplatz am Hauptbahnhof. Er gilt heute als zentrales Wahrzeichen der Bahnstadt. Nach einer umfangreichen privaten Sanierung ist der Turm seit Dezember 2025 wieder zugänglich. Bei den Sanierungsarbeiten blieben zentrale Elemente in ihrer ursprünglichen Form erhalten. Dazu gehört die bestehende spiralförmige Treppe im Inneren, die beide Obergeschosse erschließt.

red

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 Veran-

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

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Christina Rink
crink@haas-publishing.de

Boule-Turnier für Senioren in Handschuhsheim

ANMELDUNG BIS 16. SEPTEMBER

Heidelberg. Die Stadt Heidelberg, der Sportkreis Heidelberg und die Heidelberger Boule-Spieler laden am Freitag, 18. September, von 13 bis 18 Uhr zu einem Boule-Turnier für Senioren ein. Veranstaltungsort ist die Boule-Anlage im Hellenbach zwischen Dossenheimer Landstraße und Im Weiher in Handschuhsheim.

Einführung für Neulinge

Alle Senioren-Boulegruppen aus Heidelberg sind eingeladen. Auch boulebegeisterte Einzelpersonen können sich für das Turnier anmelden. Die Veranstaltung beginnt um 13 Uhr mit einer Einführung für Neulinge.

Ab 13.30 Uhr können sich die Teilnehmer einschreiben. Um 14 Uhr startet das Turnier. Gespieler laden am Freitag, 18. September, von 13 bis 18 Uhr zu einem Boule-Turnier für Senioren ein. Veranstaltungsort ist die Boule-Anlage im Hellenbach zwischen Dossenheimer Landstraße und Im Weiher in Handschuhsheim.

Eigene Kugeln erwünscht

Jede Mannschaft sollte nach Möglichkeit eigene Boulekugeln mitbringen. Für Verpflegung ist gesorgt. Anmeldungen sind bis 16. September bei Antje Kehder vom Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg möglich. Sie erreichen Interessierte unter der Telefonnummer 06221/ 5 83 83 40 oder unter der E-Mail antje.kehder@heidelberg.de.

red

Sportangebote in Heidelbergs Parks

Heidelberg. Die Stadt Heidelberg bietet gemeinsam mit 17 Vereinen und dem Sportkreis Heidelberg insgesamt 37 wöchentliche Kurse auf Freiflächen im Stadtgebiet an. Das Programm reicht von Fitness- und Ausdauertraining über Gymnastik, Rückentraining, Nordic Walking und Boule bis hin zu Kampfkunst und Tanzen.

Die Kurse finden von Montag bis Sonntag in Grün- und Parkanlagen in allen 15 Heidelberger Stadtteilen statt. Sie richten sich unabhängig vom indi-

viduellen Fitnesslevel an alle Interessierten. Die Angebote werden größtenteils auch in den Sommerferien durchgeführt. Eine Übersicht aller Kurse sowie aktuelle Informationen zu Angeboten, die aufgrund der Sommerferien nicht stattfinden können, sind auf der Internetseite unter www.heidelberg.de/sportimpark > Aktuelles und im „Sport im Park“-Newsletter verfügbar.

Die „Sport im Park“-Saison dauert noch bis zum 27. September.

red

Sportlicher Feiertag im Schlosshof

AUSFLUGSTIPP: Bergstraßen-Odenwald Walk am 3. Oktober in Weinheim. Anmeldungen ab sofort möglich.

Weinheim. Zum fünften Mal lädt der Bergstraßen-Odenwald WALK, kurz BO50, aktive Naturliebhaber, Wanderfreunde und Trailrunner am Tag der Deutschen Einheit, 3. Oktober, nach Weinheim an der Bergstraße ein. Die Teilnehmenden erwarten eine Kombination aus Bewegung, Naturerlebnis und Gemeinschaft. Wer das Ziel nach zwei oder zwölf Stunden im Schlosshof erreicht, ist ein Sieger.

Der Weinheimer Schlosshof bildet erneut das Zentrum des BO50 sowie Start- und Zielpunkt für alle Streckenvarianten. Die Route führt zunächst über die Südschleife bis in das Eichelberg-Gebiet, Weinheims höchste Erhebung. Am Nachmittag werden die Windeck, die Wachenburg und anschließend der Hirschkopf erklimmt. Die beiden kürzeren Strecken enden ohne die Nordschleife im Schlosshof. Mit Strecken über 20, 30 oder 50 Kilometer und bis



Die Teilnehmenden erwarten eine Kombination aus Bewegung und Naturerlebnis.

BILD: KERN

zu 1.200 Höhenmetern richtet sich der BO50 sowohl an Einsteiger im Sportwandern als auch an erfahrene Weitwanderer. Für alle, denen Wandern nicht sportlich genug oder zu langsam ist, stehen zudem Trailrun-Strecken über 20 und 30 Kilometer zur Verfügung.

Der BO50 ist mehr als eine Wanderung. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, die Schönheit der Heimat zu erleben, neue Wege zu erkunden und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. „BO50 – Der Bergstraßen-Odenwald Walk ist mehr als nur eine Wanderung – es ist eine Gelegenheit, die Schönheit unserer Heimat zu erleben, neue Wege zu erkunden und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, durchaus mit sportlichem Ehrgeiz“, sagt BO50-Vorstand Markus Kunkel. Ein be-

sonderer Höhepunkt ist das emotionale Finish über den roten Teppich im Weinheimer Schlosshof. Neu ist in diesem Jahr der Athletes Garden mit mobiler Sauna als Ort zur Entspannung nach der sportlichen Herausforderung. Entlang der Strecke gibt es bis zu sechs Versorgungsstationen – vom herzhaften Frühstück über ein warmes, leichtes Mittagessen bis zur Kaffee- und Kuchenstation

am Nachmittag sowie alkoholfreiem Finisherbiere und Zielbratwurst. Die Teilnahme ist einzeln oder im Team möglich. Vereine, Familien, Firmen, Feuerwehren und Blaulichtorganisationen sollen dabei besonders angesprochen werden. „nicht immer muss es ja die Langstrecke sein, hier sollte man schon einige Monate gezielt sich vorbereiten“, um die Strecke über 50 Kilometer in maximal zwölf Stunden zu schaffen, so Markus Kunkel.

Begleitet wird der BO50 von einem Rahmenprogramm im Weinheimer Schlosshof. Zwischen 10 und 18 Uhr können Besucherinnen und Besucher weitere Outdoor-Sportarten erleben. Dazu zählen Radfahren und Mountainbiking mit Schnupperangeboten sowie Testmöglichkeiten für moderne Gravel- und Kinder-Mountainbikes.

red



Amapola sucht liebevolles Zuhause

Heidelberg. Die Tierhilfe Anubis sucht ein Zuhause für Amapola. Amapola ist eine ganz liebenswerte und gesellige Katze und obwohl sie nichts sieht, hat sie volles Vertrauen zu Menschen und Katzenkumpels. Wohl ist sie etwas schüchtern, aber sobald sie die Umgebung und die Leute kennt, lässt sie sich kuscheln und schmusen. Sie ist auch verspielt und mag es, mit den anderen Katzen-

kinder zusammen zu sein. Amapola braucht ein bis zwei gleichaltrige und vor allem liebe und freundliche Katzenfreundinnen. Leider darf die Kätzin keinen ungehinderten Freigang bekommen. Aber ein eingezäunter Garten sollte vorhanden sein.

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

BILD: TIERHILFE ANUBIS

Pannenhilfe mit Fahrrad und Anhänger

SERVICE: Heiko Grafl vom ADAC ist in Heidelberg unterwegs.

Heidelberg. Die Passantin in der Blumenstraße schaut verblüfft auf den Mann, der in signalgelber Kleidung und mit dem ebensolchen Fahrrad samt Anhänger seinen nächsten Kunden sucht. „Was reparieren Sie denn?“, fragt sie. „Autos“, antwortet Heiko Grafl amüsiert. Es ist nicht seine erste Begegnung dieser Art. Der 47-Jährige zieht die Blicke auf sich, wenn er durch die Stadtteile radelt. Dabei stehen die vier Buchstaben, die wie nichts anderes für Pannenhilfe stehen, auf Anhängern, Fahrrädern und Kleidung: ADAC.

Heiko Grafl ist ein „Gelber Engel“. Aber ein ganz besonderer eben. Denn Grafl ist seit knapp zweieinhalb Monaten mit dem Fahrrad unterwegs. Im 80-Kilogramm schweren Anhänger finden sich Starthilfe, Werkzeuge und alles, was der Pannenhelfer normalerweise noch so braucht. „Für die allermeisten Fälle reicht aus, was ich dabei habe“, sagt Heiko Grafl.

Erstmal ist der gelernte Kfz-Mechatroniker mit Meistertitel nur in Heidelberg unterwegs. Hier ist die Infrastruktur für Fahrräder so gut ausgebaut wie nirgends in der Region. Deshalb gilt die Stadt als Testgebiet in Nordbaden. „Ich würde gerne auch in Mannheim unterwegs sein“, sagt Grafl. Aber das entscheidet sich erst zum Jahresende, wenn der ADAC mit der Pannenhilfe per Rad die ersten belastbaren Erfahrungen gesammelt hat.

ADAC-Service vom Fahrrad für alle Fahrzeuge
Pannenhilfe per Rad bietet der ADAC schon seit mehreren Jahren an, aber bislang eben noch nicht in der Metropolregion. Damit gleich ein Missverständnis ausgeräumt wird: Der ADAC hilft auch bei liegengeliebenen Fahrrädern. Aber Heiko Grafl bietet seinen Service nicht fürs Fahrrad, sondern vom Fahrrad aus an. Und zwar für alle Fahrzeuge. Kürzlich habe er in der Heidelberger Hauptstraße den Reifen von einem Rollstuhl geflickt. Das Augenmerk richtet sich aber hauptsächlich auf Autos. „Man muss eine Art MacGyver sein“, sagt er über seine Jobbeschreibung.

Der erste Hilferuf der Schicht geht ein. In der Ziegelgasse in der Altstadt springt das Auto ei-



Heiko Grafl ist Pannenhelfer des ADAC und seit zweieinhalb Monaten mit einem Dienstfahrrad in Heidelberg unterwegs. BILD: BERNHARD ZINKE

nes Heidelberger nicht an. Direkt spielt das gelbe ADAC-E-Bike seine Vorteile aus. Auf den Radwegen ist Grafl ratzfatz an der Einsatzstelle. Parkplatzsuche ist mit diesem Gespann auch kein Thema. „Außer abends und frühmorgens fahre ich eigentlich immer an den Autoschlängen vorbei“, beschreibt er den Vorteil. Am Ziel wartet der Kunde. Dessen Ford C-Max springt nicht an. Er steht seit drei Tagen in der Tiefgarage. Eigentlich hatte Ahmed Eid heute seinen Arbeitstag im Büro verbringen wollen. Nun muss er umdisponieren.

Gemeinsam geht's runter in die unterste Parkebene. Heiko Grafl nimmt erstmal Druck raus und überreicht den beiden kleinen Söhnen jeweils einen kleinen Plüsch-Ersthelfer in Form eines Stoffteddys in ADAC-Montur. Vier Kinderaugen strahlen. Und der Papa ist auch gleich ein wenig entspannter. „Meine Hilfe besteht zu 70 Prozent aus Technik und zu 30 Prozent aus Psychologie“, erläutert Grafl. Schließlich kämpfen seine Kunden mit der kompletten Neuorganisation ihres Tages. Das kann ganz schön stressig sein. Auch für Ahmed Eid. Die Batterie hat wohl einen Knacks abbekommen. Mit der Starthilfe springt der Motor zwar an. Aber Grafl empfiehlt den sofortigen Besuch einer Werkstatt. Dort lässt sich die Batterie auf Herz und Nieren prüfen.

Nächster Einsatzort: eine Straße oben am Schloss. Trotz elektrischer Unterstützung beim Antrieb ist die Anfahrt eine schweißtreibende Angelegenheit. Und dann erfährt Grafl oben, dass diese Adresse nur der Wohnort ist.

Das Pannenauto steht in der Blumenstraße in der Weststadt. Also umgedreht. Die steilen Abfahrten mag der Pannenhelfer gar nicht. Denn bei einem Gesamtgewicht von rund 200 Kilo

inklusive Fahrer können die Scheibenbremsen schon mal an ihre Grenzen kommen. „Am besten immer die Pannenn App benutzen“, sagt Grafl. Die zeige sogar den Standort des Pannenfahrzeugs direkt an.

In der Blumenstraße wartet ein Senior schon neben seinem Peugeot 207, der nach zwei Tagen Stillstand keinen Mucks mehr macht. Die Starthilfe klappt, der Wagen springt an, aber die 12-Volt-Batterie lädt nicht. „Sie brauchen definitiv eine neue Batterie“, sagt der „Gelbe Rad-Engel“. „Ich bin ja schon erleichtert, dass der Wagen nicht abgeschleppt werden muss“, sagt der Mann. In Bad Schönborn habe er schon mal sechs Stunden auf den Abschleppdienst gewartet. Das langjährige ADAC-Mitglied braucht die Hilfe nur mit einer Unterschrift quittieren, und schon geht's weiter. Dann geht es zum nächsten Einsatz in der Südstadt. Hier wartet ein ganz besonderes Schmuckstück auf Erste Hilfe. Ein 50 Jahre altes schwarzes VW-Käfer-Cabrio verliert Kraftstoff. Den Wagen hat Björn Jurk seiner Frau zum 50. Geburtstag geschenkt. Endlich mal keine Starthilfe, denkt sich Grafl. Mit Kennerblick hat er die Problemstelle schnell entdeckt. Der Verbindungsschlauch vom Einfüllstutzen zum Tank ist undicht. Dafür hat der ADAC-Experte allerdings keinen Ersatz an Bord. Jurk muss zur Werkstatt seines Vertrauens fahren. „Lassen Sie bitte auch die anderen Schläuche mal kontrollieren. Bei älteren Modellen werden die gerne mal porös“, weiß Grafl.

„Das macht den besonderen Reiz meines Jobs aus“, sagt der Pannenhelfer, „man weiß nie, was einen erwartet.“ Der andere Vorteil sei: Am Ende der Schicht sei alles abgearbeitet. Man nehme kein Problem mit nach Hause. bjz

Naturerlebnisse im September

„NATÜRLICH HEIDELBERG“: Anmeldung zu Veranstaltungen ist online möglich.

Heidelberg. Von geologischen Exkursionen und Wildkräuterführungen bis hin zu Mitmachaktionen in der Natur: Das Veranstaltungsangebot der Umweltbildungsplattform „Natürlich Heidelberg“ ist vielfältig. Die Stadt Heidelberg hat gemeinsam mit Partnern wie dem Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald und dem Naturpark Neckartal-Odenwald ein Programm für September zusammengestellt.

Vielfältiges Monatsprogramm startet am 5. September

Am Samstag, 5. September, findet von 10 bis 13 Uhr die Veranstaltung „Back2Nature – Natur neu entdecken“ statt. Ebenfalls am Samstag, 5. September, steht von 14 bis 16.45 Uhr „Spannende Erdgeschichte rund um das Mäusbachtal“ auf dem Programm.

Eine Kräuterwanderung wird am Sonntag, 6. September, von 10.30 bis 13.30 Uhr angeboten. „Schlau wie der Fuchs, stark wie der Dachs“ heißt es am Mitt-

woch, 9. September, von 14 bis 18 Uhr.

Der „Historische Pfad“ kann am Sonntag, 13. September, von 10 bis 13 Uhr erkundet werden. Am selben Tag findet die Führung „7.000 Jahre Kulturgeschichte – Führung über den Heiligenberg“ jeweils um 11 Uhr, 14 Uhr und 15.30 Uhr statt.

Ein Spaziergang über den Bergfriedhof ist für Dienstag, 15. September, von 16 bis 18 Uhr vorgesehen. Der „Waldpädagogik Workshop“ folgt am Freitag, 18. September, von 14 bis 17 Uhr.

Natur und Geschichte am 20./26. September erleben

Am Sonntag, 20. September, stehen mehrere Termine an: „Wildnis im Stadtgebiet“ wird von 10 bis 13 Uhr angeboten, „Naturpfade der Entspannung“ von 10.30 bis 16.30 Uhr. „Yoga im Wald & Vitale Wilde-Kräuter-Smoothies“ findet von 15.15 bis 17.45 Uhr statt. „Pilze rund um den Kohlhof“ heißt es

am Samstag, 26. September, von 10 bis 13 Uhr. Zur gleichen Zeit wird „Wald ohne Grenzen“ von 10.30 bis 12.30 Uhr angeboten. Von 14 bis 17 Uhr steht „Brotbacken wie in der Steinzeit“ auf dem Programm.

Am Sonntag, 27. September, führt die „Tagesreise in die Welt der Pilze“ von 10.30 bis 18.30 Uhr. Die Veranstaltung „Die Kelten auf dem Heiligenberg“ findet am selben Tag von 13.40 bis 16.20 Uhr statt.

Regelmäßige Gruppenangebote

Zum regelmäßigen Angebot gehören Gesundheitswandern, das fast immer dienstags von 9 bis 11.30 Uhr stattfindet, sowie „Die Waldläufer von Hendesse“, die sich immer dienstags von 15.15 bis 17.30 Uhr treffen. „Die Waldspürnasen von Hendesse“ kommen immer donnerstags von 15.15 bis 17.30 Uhr zusammen.

„Die Waldscouts“ treffen sich jeden zweiten und vierten Freitag im Monat von 16 bis

18.30 Uhr. „BUNDkinder“ finden einmal monatlich donnerstags von 15 bis 18 Uhr statt. Die Waldspielgruppe Mammutkinder Heidelberg trifft sich sonntags von 15 bis 17 Uhr.

Anmeldung im Internet über das Buchungsportal

Für alle Veranstaltungen, bei denen keine gesonderte Anmeldung vermerkt ist, ist eine Anmeldung über das Online-Buchungsportal unter www.natuerlich.heidelberg.de möglich. Weitere Informationen zum Veranstaltungsprogramm gibt das Buchungsbüro von „Natürlich Heidelberg“ der Stadt Heidelberg telefonisch unter der Nummer 06221/5 82 83 33. Das Büro ist montags und freitags von 8 bis 12 Uhr sowie von März bis Oktober zusätzlich mittwochs von 16 bis 18 Uhr erreichbar. red

Mehr Informationen gibt es für alle Interessierte auch per E-Mail unter natuerlich@heidelberg.de.

Hilfe für die Partnergemeinden

NACH WALDBRÄNDEN IN SÜDWESTFRANKREICH: Nußloch und Sandhausen starten Spendenaktion

Sandhausen/Nußloch. Die verheerenden Waldbrände in Südwestfrankreich haben sich tief ins Bewusstsein gebrannt – auch im Rhein-Neckar-Kreis. „Mit ansehen zu müssen, wie sich unsere französischen Freunde in Gefahr befinden und es ihnen drohte, Haus und Hof zu verlieren, war schwer“, sagt Nußlochs Bürgermeister Joachim Förster. „Besonders das Becken von Arcachon oder die Halbinsel Cap Ferret waren von massiven Flammenwänden und Rauchwolken betroffen“, weiß Sandhausens Bürgermeister Hakan Günes.

Den beiden Bürgermeistern ist es ein Anliegen, den unmittelbar betroffenen Partnergemeinden Lège-Cap-Ferret und Amdemos-les-Bains bestmöglich zu helfen. Die beiden französischen Orte liegen ebenfalls nur wenige Kilometer auseinander.

Gemeinsame Spendenaktion
Deshalb haben die Bürgermeis-

ter eine gemeinsame Spendenaktion ins Leben gerufen. Diese wird auch von den Nußlocher Vereinen PeB – Pflege europäischen Brauchtums – und Freundeskreis Nußloch-Andrenos e. V. getragen.

In Nußloch wird während der Kerwe von Samstag, 12. September, bis Montag, 14. September, um das Pfandgeld sowie um zusätzliche Beiträge zur Unterstützung der betroffenen Partnergemeinden in Frankreich gebeten. In Sandhausen werden beim traditionellen „Hopfe zopfe“ von Donnerstag, 3. September, bis Sonntag, 6. September, Spenden gesammelt. Darüber hinaus stehen in beiden Rathäusern vom 1. bis 30. September Spendendosen bereit.

Wiederaufbau und Brandschutz

„An der Atlantikküste bei Bordeaux, wo die bislang massivsten Brände der Saison in Frankreich auf einer Fläche von

42.000 Hektar gewütet und zwischenzeitlich weit über 200.000 Menschen in die Flucht getrieben hatten, ist der Wiederaufbau in vollem Gange“, sagt Bürgermeister Joachim Förster. „Wiederaufbau und Brandschutz lautet die Devise bei unseren Freunden vor Ort und dafür möchten wir einen kleinen Beitrag leisten“, ergänzt Bürgermeister Hakan Günes.

Die beiden Rathauschefs standen bereits während des akuten Brandgeschehens im Austausch mit ihren französischen Kollegen. Sie wissen, was in den Partnergemeinden am dringendsten benötigt wird, sodass der Erlös der gemeinsamen Spendenaktion bestmöglich eingesetzt werden kann.

„Europäische Freundschaft bedeutet nicht nur, in guten Zeiten miteinander zu feiern, sondern auch, in schweren Zeiten füreinander da zu sein“, betonen Förster und Günes einmütig. red

BAZ

IMPRESSUM

Badische Anzeigen Verlags-GmbH
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim
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

Wöchentlich über 236.000 Exemplare

in Nordbaden, Südhessen, Odenwald und Kraichgau

BAZ

Nur noch **3 TAGE**

ERÖFFNUNG +++ ERÖFFNUNG +++ ERÖFFNUNG

Görtz

Für Sie da:
Mo-Fr: 6:30 - 18:30 Uhr
Sa: 7:00 - 17:00 Uhr
So: 7:30 - 17:00 Uhr

ERÖFFNUNG

AM DIENSTAG, 01.09.

WO? | 69120 Heidelberg, Berliner Str. 43

ERÖFFNUNG +++ ERÖFFNUNG +++ ERÖFFNUNG +++ ERÖFFNUNG

5,95 €

1 Urkruste
750g Brot

+3 Brötchen
nach Wahl

+2 süße Teilchen
nach Wahl

Solange Vorrat reicht! Nur gültig in der Filiale Heidelberg, Berliner Str. 43

Jetzt bewerben

www.baeckergoertz.de

Dein Job. WIE FÜR DICH GEBACKEN.

Komm in unser Team im **VERKAUF** in **HEIDELBERG!**

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

Mehr Informationen findest du unter: www.azp24.de

azp
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

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

Schulanfang 2026

Ihre Grüße zur Einschulung in der BAZ

Und so funktioniert es: Senden Sie uns Ihren persönlichen Gruß (maximal 3 Zeilen) und die gewünschte Motivnummer per Email an lesergruesse.badische@baz-verlag.de. Zusendung ab sofort bis spätestens 07. September 2026, 12:00 Uhr. Erscheinungstermin: Fr./Sa. 11./12. September 2026

Motiv 1

Motiv 2

Motiv 3

Motiv 4

*Es können nur die ersten 40 Einsendungen berücksichtigt werden. Jede weitere Veröffentlichung behält sich der Verlag vor.

BAZ



Zweirad Stadler feiert 90 Jahre Firmengeschichte am 4. und 5. September mit vielen Aktionen in Mannheim. Besucher erwarten Probefahrten, Verlosungen, kostenloses Eis und eine Radio-Regenbogen-Showbühne.



Aus einem kleinen Regensburger Fahrradgeschäft wurde Deutschlands größtes Zweirad-Center.

BILDER (2) : ZWEIRAD STADLER

Zweirad Stadler feiert 90-jähriges Bestehen

JUBILÄUMSFEST: Mit Probefahrten und Radio-Regenbogen-Showbühne in Mannheim. Ein MTB und ein E-Bike werden verlost.

Mannheim. Zweirad Stadler feiert von 1936 bis 2026 sein 90-jähriges Firmenjubiläum. Seit fast einem Jahrhundert steht der Name des familiengeführten Unternehmens in dritter Generation für Begeisterung rund ums Fahrrad. Das Sortiment reicht vom Einsteiger- bis zum Profisportler-Rad, vom Kinderanhänger bis zum High-

End-E-Bike.
Beginn in Regensburg
Josef Stadler eröffnete 1936 in der Regensburger Altstadt ein kleines Fahrradgeschäft und legte damit den Grundstein für die Unternehmensgeschichte. Seine Leidenschaft für das Radfahren sowie der Anspruch, Kunden persönlich und ehrlich

zu beraten, prägen das Unternehmen bis heute.
Mit Helmut Stadler begann in den 80er-Jahren eine neue Ära. Die Idee, ein Fachgeschäft mit dem Charakter einer permanenten Fahrradmesse zu verbinden, war revolutionär. 1981 eröffnete in Regensburg das erste große Zweirad-Center Stadler mit 7.500 Quadratme-

tern Verkaufsfläche, die damals in Deutschland einzigartig waren.
Standorte in Deutschland und Österreich
Die Verbindung aus großer Auswahl, kompetenter Beratung und Service wurde zur Grundlage des kontinuierlichen Wachstums. Heute verfügt

Zweirad Stadler über 21 Häuser in Deutschland sowie einen Standort in Vösendorf bei Wien. Das Unternehmen bezeichnet sich als Deutschlands größtes und Österreichs führendes Zweirad-Center. Kunden finden eine umfangreiche Auswahl, faire Preise und Beratung sowohl online als auch vor Ort. Das Jubiläumsfest findet am

Freitag und Samstag, 4. und 5. September, im Zweirad-Center Stadler Mannheim, Casterfeldstraße 40 bis 44, statt.
Aktionen zum Jubiläum
Geplant sind ein Glücksrad sowie eine große Fahrrad- und E-Bike-Verlosung. Ein Coffeebike bietet zudem zu jedem Einkauf vor Ort kostenloses Eis an. Am

Samstag, 5. September, ist die Radio-Regenbogen-Showbühne Teil des Programms. Von 11 bis 14 Uhr wird eine kostenlose Fahrradcodierung für bei Stadler erworbene Räder angeboten. Außerdem stehen E-Bike-Probefahrten mit den aktuellen Jubiläumsangeboten auf dem Programm.

pr/cr

Romanheld von Defoe			Sicherheit	Gestalt der Bibel	dividieren	abschlägige Antwort	Fluss zum Kürschen Haff		Mongolen-dorf		niedriges Liege-sofa	Hauptstern im Skorpion		afrik. Dickblattgewächs	Musikstücke		alt-röm. Göttin der Ernte		Goldgewicht	Idol, Götze		Gämsbüffel (veralt.)	Stern im 'Großen Wagen'		Spitzname Lincolns		An-tennen-stange		Wirt-schafts-prüfer
Angebot Mantel der Araber						Sing- und Tanz-theater								ad hoc, ungeplant								Steuern, Gebühren							
			mehrsätziges Musikstück	gefallsüchtig					Weis-sager		griech. Verwaltungs-bezirk		11				Fremd-wortteil: Hundert		franzö-sisches Kugel-spiel						spani-sche Anrede (Herr)		Strom durch die Türkei		Name Noahs in der Vulgata
Blut-zucker-hormon						Geheim-gerichte	Teil der Gitarre							dt. TV-Reporter (Gerd) †2021		Frauen-name						altes Volk in Mittel-amerika		Brett-spiel-figur					
					Moto-cross-Rennen	kehren					Wortteil: Leben		Raserei (ugs.)				franzö-sisch: ja		Laich-kraut		Hafen-schutz-damm					Handels-brauch			
Strom durch Pakistan		sehr abschüssig		Stadt-teil von Berlin			nicht für		Heirats-an-wärterin							wertvoll								Land-haus in Spanien		US-Schrift-steller † 1849			
ältestes christliches Fest													Pferde-zucht-betrieb								Hemlock-tanne		deut-sche Nordsee-Insel					Qua-dril-le-figur	
			5	spani-sche Appetit-happen	Abson-derungs-organ				Wind-richtung						pomme-sch: kleine Insel				süd-amerik. Rüssel-tier							läng-liche Hohl-körper	Still-stand im Verkehr		
Wasser-vogel	ab-holzen		konfe-rieren				salopp										heftiger Regen-schauer						Kreuz-träger Jesu		Erho-lungs-pause				
ab-schlie-ßend					Informa-tionen	männ-licher franz. Artikel											Rot-wel-nbowle		Meeres-nym-phen				Nord-west-europäer			Teil des Fisch-skeletts	italie-nischer Mode-schöpfer	Telle eines Buches	
			Sport-boot	Fecht-waffe			1																						
Meeres-säuge-tier		Frequenz im Radio				Rechts-streit-fall (lat.)	Freund des Schönen																Deck-schicht	Abscheu					
					süd-deutsch: nicht wahr?	Papagei Neusee-lands											alt-römi-sche Provinz	Teil des Hess. Berg-lands			rotie-rendes Werk-zeug						Solo-stück in der Oper		
Prophet im A.T.	Rauch-kraut	Ver-halten							engl. f. Netz	Männer-name	Körper-bau-spezia-list	römi-scher Liebes-gott	türk. Münz-einheit		kurz für: herum sagen									bestimmter Artikel (3. Fall)		fünfter Monat des Jahres			
Stockwerke					Bargeld (ugs.)	sonder-bar, merk-würdig																							
			Schnee-hütte	Redner-pult im Karne-val					Maß magnet. Fluss-dichte	Neuheit																			
bibli-scher Riese (A.T.)	Erfinder des Farb-films	Epos von Homer						störend, unan-genehm	Gelst-lichen-rock																				
ätzende Flüssig-keit				fester, farb-loser Überzug	antikes Zupf-instrument					bunter Tropen-vogel																			
			Unter-kunft	päpst-licher Ge-sandter					Wand-ver-zierung	Halb-edel-stein																			
über-deckter Markt im Orient	Verfasser des 3. Evan-geliums																												
					europ. TV-Sa-telliten-system																								
gleich-falls	großes Bau-gestell																												
Kfz.-Anhänger	'heilig' in span. Städte-namen																												

Der Rätselspaß in Ihrer BAZ

Auflösung des letzten Rätsels

ERMMSSISRSRTIIGWBPR
ROSETTEKRUECKESHAMPOOBELESEN
OSTSINDERLLEUTEMBELEGT
TOASTENVPEDALUMZEDERITASSE
FARBEFTITUSVIDEEREDGE
UABESENDPINNEBARONNEXHUR
NATRONNBEEREKNURENTHEROS
ATUEXLOKALORNATAMTREGELULE
RFEGERH
SAEENXUR
BARRMINNE
MANTIKI
DUENENVO
RDEAUTONOMTILIMTADRMMAE
ABENDSTROTWILDFILETRISOERN
BIENEMUMIEEINERRSALONIEIS
STRAUMTENNOUNBREITSTUNDE
HAUENMDAVIDKLEHREK
BENSSPORTTLESEREK
LSTEPSERAHENMACH
WIRTOMAHNENMMENUHIN
KANSTALCAUTORGERD
KONTAKTBANKIERINFERNO
NTRIVEGAS

Nach Chemo fünffache Europameisterin

BRUSTKREBS: Sie kämpfte sich durch ihre Krebstherapie – und sportlich an die Spitze: Was der Erfolg im Breast-Cancer-Paddling für Katja Spahn bedeutet.

Heidelberg, München. „Kommt, weiter, Druck, Druck, Druck“, schallt es laut und unerbittlich beim dienstäglichen Drachenboot-Training über den Neckar. Trommel-Frau Marion gibt den Takt vor, in dem die Arme die Paddel ins Wasser stechen lassen. Katja Spahn fordert nicht nur von sich Einsatz, sondern auch von den bis zu 20 Sportkolleginnen, die sich mit Stechpaddel durch den Fluss wühlen.

Erst vor zwei Jahren absolvierte Katja Spahn ihre letzte Chemotherapie. Nun stand die Wassersportlerin auf dem Siegerpodest einer Europameisterschaft ganz oben: Katja Spahn (46) vom Wassersportclub 1931 Heidelberg-Neuenheim (WSC) hat bei den Europameisterschaften der Breast Cancer Paddlers (BCP) – der internationalen Drachenbootklasse für Frauen mit und nach einer Brustkrebserkrankung – in München mit der deutschen Nationalmannschaft fünf Gold- und zwei Silbermedaillen geholt. Die Teamkapitänin des WSC-Teams „Pink Phönix“ trug

damit maßgeblich dazu bei, dass Deutschland das erfolgreichste BCP-Team der Europameisterschaften wurde.

Nationalhymne unter Tränen gesungen

„Körperlich war ich völlig am Ende. Ich konnte nicht einmal mehr die drei Stockwerke zu unserer Wohnung hochlaufen und brauchte den Aufzug. An Sport war überhaupt nicht zu denken“, erinnert sich die Heidelberger Sportlerin. Umso bewegender sei der Moment auf dem Siegerpodest gewesen: „Zwei Jahre später stehe ich im deutschen Nationalteam auf dem Podest und singe die Nationalhymne. Naja, eigentlich habe ich sie eher vor mich hin gebremst, weil ich schon wieder weinen musste.“

Heidelbergerin trainiert jeden Dienstag auf dem Neckar International ist das Drachenbootfahren für Frauen mit und nach Brustkrebs unter dem Begriff „Pink Paddling“ bekannt. Entstanden ist der Sport in Ka-

nada aus der Erkenntnis, dass regelmäßiges Paddeln die Rehabilitation fördern kann. Studien belegen, dass sich speziell diese Form des Paddelns positiv auf Lymphödeme in den Armen auswirkt. Die Lymphabflusswege und die Muskulatur werden trainiert, die dicken Arme verschwinden.

Seit 2023 ist der Wassersportclub 1931 Heidelberg-Neuenheim mit dem Team „Pink Phönix“ im Pink Paddling aktiv. Das Angebot richtet sich an Frauen mit oder nach einer Brustkrebserkrankung, die gemeinsam paddeln, neue Kraft tanken und Lebensqualität zurückgewinnen möchten. Paddlerin Katja Spahn holte nun gleich fünf Europameistertitel und zwei Vize-Europameistertitel – eine Auszeichnung für sie selbst und ein starkes Zeichen für die engagierte Vereinsarbeit.

Die Titelkämpfe fanden vom 8. bis 12. Juli 2026 bei den 16. European Nations Championships auf der Olympia-Regattastrecke in München-Ober-schleißheim statt. Rund 1.800



Die fünffache Europameisterin Katja Spahn. BILD: HAAS MEDIENGRUPPE

Sportlerinnen und Sportler aus 21 Nationen gingen an den Start. Das deutsche BCP-Nationalteam trat gegen die Teams aus Großbritannien, Italien, Spanien, Serbien und Frankreich an.

Fünf Goldmedaillen in zwei Bootsklassen

Bei den Europameisterschaften wurden Titel über mehrere Distanzen und in zwei Bootsklassen vergeben. Das deutsche Team sicherte sich Gold über 200, 500, 1.000 und 2.000 Meter im Standardboot mit 22 Paddlerinnen sowie über 500 Meter im Small Boat mit zwölf Athletinnen. Silber folgte über 200 und 2.000 Meter im Small Boat – jeweils hinter Italien, dem bis dahin amtierenden Weltmeister über 200 Meter.

Für Hochspannung sorgte das abschließende 2.000-Meter-Verfolgungsrennen: Deutschland lag im Ziel nur 1,6 Sekunden hinter den Italienerinnen.

Der Weg ins Nationalteam war anspruchsvoll. Mehrere

Leistungstests, Sichtungen und regelmäßige Trainingslager seit Januar entschieden über die Nominierung.

Katja Spahn setzte sich erfolgreich durch und gehörte schließlich zum 28-köpfigen deutschen Aufgebot. Für Katja Spahn war der sportliche Erfolg weit mehr als eine beeindruckende Medaillenbilanz. „Sehr, sehr emotional. Schon während des ersten Rennens flossen Tränen. Da kam einfach alles hoch – was man geleistet und geschafft hat und wo man jetzt steht“, beschreibt sie ihre Gefühle.

Nationalteam bittet um Unterstützung

Noch vor zwei Jahren absolvierte sie ihre letzte Chemotherapie. Katja Spahns Geschichte zeigt zudem eindrucksvoll: Auch Leistungssport kann nach einer Brustkrebserkrankung wieder möglich sein. Der Blick des Nationalteams richtet sich bereits auf das nächste große Ziel: die Weltmeisterschaft 2027

in Hongkong.

Die Mitglieder des deutschen Breast-Cancer-Paddling-Nationalteams finanzieren Trainingslager, Wettkämpfe, Reisen, Unterkünfte und sogar ihre offizielle Rennbekleidung vollständig selbst.

Um die Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2027 in Hongkong zu ermöglichen, hat das Team einen Spendenaufruf gestartet. Katja Spahn würde sich freuen, wenn möglichst viele Menschen die Aktion teilen oder mit einer Spende unterstützen.

Interessierte herzlich willkommen

Das Team „Pink Phönix“ trainiert jeden Dienstag ab 17.30 Uhr auf dem Neckar. Treffpunkt ist das Vereinshaus des WSC (Uferstraße 3) in Heidelberg. Frauen mit oder nach einer Brustkrebserkrankung, die Pink Paddling kennenlernen und das Drachenbootfahren ausprobieren möchten, sind jederzeit herzlich willkommen. *miro*

KFZ-KAUFGESUCHE

Wir kaufen Motorräder
Alle Marken, Alle Modelle
 Auch mit Mängel, Unfall oder Standschaden
Zahle Höchstpreis!
0173 3087449
06158 6086988



Achtung! Kaufe PKW + LKW auch ohne TÜV, Zustand egal, immer erreichbar.
 ☎ 07261-1456324 oder 0176-32305020

SOFORT BARZAHLUNG für Ihren Gebrauchtwagen! Ankauf von PKWs, auch mit Unfall-Motorschaden und ohne TÜV! DÜLGER Automobile Wiesloch, 0176 / 23157167 od. 06222 / 6859041

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 - 2095 1523 und 061 58 - 74 88 214

CAMPING/ WOHNWAGEN

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen
 ☎ 03944-36160 - www.wm-aw.de - Fa.

HEIRAT & BEKANNTSCHAFT

Monika, 69 J., verwitwet und kinderlos, ehemalige Frisörin/Kosmetikerin, sehr attraktiv, mit ansprechender Figur u. herzlichem Wesen, ich bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll. Sollten Sie Interesse an einem persönlichen Kennenlernen haben, rufen Sie bitte heute noch an pv ☎ 0160 - 97541357

Monika, 69 J., verwitwet und kinderlos, ehemalige Frisörin/Kosmetikerin, sehr attraktiv, mit ansprechender Figur u. herzlichem Wesen, ich bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll. Sollten Sie Interesse an einem persönlichen Kennenlernen haben, rufen Sie bitte heute noch an pv ☎ 0160 - 97541357

IMMOBILIEN

IMMOBILIENVERKÄUFE

Bad Schönborn: Sanierungsbedürftige Doppelhaushälfte unterkellert, überdachte Terrasse, sanierungsbedürftige Doppelscheunenhälfte, kleiner Hausgarten Wohnhaus befindet sich in ruhiger Lage. Wohnhaus ca. 100 qm, Scheune ca. 65 qm Grundstücksfläche ca. 245 qm
 Preis VHB 120.000 Euro.
 ☎ 07253 5090130



STELLENANGEBOTE

HAUCK GRUPPE
 Mecklenburger Str. 1
 68775 Ketsch

Haben Sie Interesse? Dann bewerben Sie sich bei uns.



Die HAUCK Unternehmensgruppe gehört zu einer der führenden Gebäudedienstleistern. Unser Erfolg gründet auf stetiger Weiterentwicklung des Unternehmens sowie dem fachlichen Know How unserer Mitarbeitenden.

Werden Sie ein Teil dieser Erfolgsgeschichte!

Wir stellen ein:

- Glasreiniger (m/w/d)
- Reinigungskräfte (m/w/d)
- Mobile Reinigungskräfte (m/w/d)
- Urlaubsvertretungen/Aushilfen (m/w/d) in der Reinigung
- Azubi Glas- und Gebäudereinigung (m/w/d)
- Servicefahrer (m/w/d)

Sie wollen mehr erfahren? Kontaktieren Sie uns! Telefon: 06202 6955 -33 oder -23, E-Mail: sahra.fugger@hauck-gruppe.de. Weitere offene Stellen unter www.hauck-gruppe.de



FLOHMARKT

VERKAUFE

Flohmarkt Sa. 05.09.26 von 8-15 Uhr, Mosbach-Neckarelz Messplatz, Info: Agentur Döring 07144-209749

Flohmarkt So. 06.09.2026, Aquatol Parkpatz Neckarsulm von 11-17 Uhr. Info: **Bach Märkte 0172 863 89 38**

Großer MITTAGS-/ABENDFLOHMARKT! Sa., 29.08.: 14:00-20:00 Uhr. Autohof 2: LKW-Parkplatz, Bad Rappenau-Bonfeld. Jeder kann mitmachen! (direkt an der Autobahnausfahrt Bad Rappenau) **Aufbau ab 12:00 Uhr, Tel./WhatsApp: 0171-2024857, www.flohmarkt-raebiger.de, info@flohmarkt-raebiger.de**

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 61/30 73 39

Dienstleistungen

Steffi's Umzüge-Haushaltssauflösung!
 ☎ 06227 / 3847703, Handy 0174 / 5427618, Fax 06227 / 3847704

Ali's Fensterreinigung
 – Zuverlässig, faire Preise –
 Jetzt anrufen:
 06202 665 40 61

„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

azp
 AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

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

KONTAKTE

BIENENSTOCK
 EROS CENTER

www.bienenstock-heidelberg.de

Kleinanzeigen/Fließtext

Buchen Sie jetzt auf unseren Flohmarktseiten

BAZ am Freitag (Mindestberechnung 3 Zeilen)

Anzeigenschluss: dienstags, 12.00 Uhr

Bergsträßer- und Badische Anzeigen-Zeitung (über 230.000 Exemplare)
 Ortspreis für 3 Zeilen 23,11 € jede weitere Zeile 5,78 €
 mit Bild zusätzlich 15,00 €

Information und Anzeigenaufnahme:
 + 49 (0) 621 392-2360
baz.anzeigen@haas-mediengruppe.de

BAZ



Fahrradparkhaus am Bahnhof nimmt Gestalt an

NACHHALTIGE MOBILITÄT: Heidelberg erhält bis Anfang 2027 weitere 730 Stellplätze für Fahrräder.



Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck machte sich gemeinsam mit Kollegen des städtischen Hochbauamtes einen Eindruck über die Maßnahme. (v.l.: Leiter des städtischen Hochbauamtes Marc Tell Feltl, Bernhard Kolb (Bauleiter Firma Streib), Projektleiter Stefan Kornwinkel, Architektin des Hochbauamtes Elisabeth Kleinert, erster Bürgermeister Jürgen Odszuck und Architekt Thorsten Wagner von raumwerk) BILD: PHILIPP ROTHE

Heidelberg. Direkt am Heidelberger Hauptbahnhof entsteht ein neues unterirdisches Fahrradparkhaus mit 730 Stellplätzen. Die Bauarbeiten finden an zentraler Stelle statt, bleiben für viele Nutzer des Fern- und Nahverkehrs jedoch weitgehend unbemerkt, da ein großer Teil des Bauwerks unter der Erde realisiert wird. Das Fahrradparkhaus soll künftig dazu beitragen, den Bahnhofsvorplatz vom Radverkehr zu entlasten und den Bereich rund um den Hauptbahnhof neu zu ordnen.

Seit Sommer 2025 baut das Hochbauamt der Stadt Heidelberg das unterirdische Fahrradparkhaus am Eingang des Hauptbahnhofs an der Kurfürsten-Anlage. Das Baufeld liegt zwischen dem Bahnhofsgelände und dem InterCity-Hotel. Die Eröffnung ist für Anfang 2027 geplant. Für den Bau erhält die Stadt Heidelberg 6,8 Millionen Euro vom Verkehrsministerium Baden-Württemberg. Das Land trägt damit

rund 75 Prozent der Baukosten in Höhe von 9,4 Millionen Euro.

„Mit dem Neubau des modernen Fahrradparkhauses im Bahnhofsumfeld setzen wir ein klares Zeichen für nachhaltige Mobilität. Zugleich schaffen wir auf der Ebene des Bahnhofsvorplatzes mit dem Stadtbalkon eine neue Fläche zur mehrfachen Nutzung. Mit dem Neubau, den wir dank der Landesförderung überhaupt erst ermöglichen können, gibt es künftig zu beiden Seiten des Hauptbahnhofs insgesamt rund 2.400 Stellplätze für Fahrräder“, sagt Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck. Er besuchte die Baustelle vor wenigen Tagen im Rahmen seiner Sommertour.

Direkt zum Bahnsteig

Das neue Fahrradparkhaus ist künftig über eine spiralförmige Rampe erreichbar und bietet einen direkten Zugang zu Gleis 1 des Hauptbahnhofs. Neben der Rampe entsteht eine gewendelte Treppe für Radfahrer, die ihre

Fahrräder abholen. Filigrane V-förmige Stützen tragen eine leichte Überdachung. Die Zufahrt ist insbesondere für Radfahrer aus Richtung Norden und dem Neckartal einfach und schnell erreichbar.

Unterirdisch stehen verschiedene Abstellmöglichkeiten zur Verfügung: 638 Doppelstockparker, 51 Abstellbügel, davon 24 mit Lademöglichkeit, 27 Plätze für Lastenräder, zwölf Doppelstockboxen sowie drei spezielle Stellplätze für Handbikes direkt am Eingang auf der Platzfläche. Gespräche mit dem künftigen Betreiber des Fahrradparkhauses laufen derzeit.

Seit Januar 2026 wird auf dem rund 40 mal 55 Meter großen Baufeld gearbeitet. Zunächst wurden mit einem 65 Tonnen schweren Bohrgerät zahlreiche Bohrpfähle tief in den Boden eingebracht. Sie sichern die Baugrube und bilden zugleich die Grundlage für das spätere Gebäude. Anschließend wurde die Baugrube schrittweise

ausgehoben. Rund 4.600 Kubikmeter Erde wurden abtransportiert. Das entspricht etwa 380 beladenen Lastwagen.

Seit August entsteht in der rund neun Meter tiefen Baugrube das eigentliche Fahrradparkhaus. Zunächst werden die Fundamente und die rund 1.200 Quadratmeter große Bodenplatte hergestellt. Danach folgen die Außen- und Innenwände. Große vorgefertigte Wandelemente werden dafür mit einem Baukran in die Grube gehoben und miteinander verbunden. Der Rohbau soll im Dezember 2026 fertiggestellt sein.

Anschließend beginnt der Innenausbau. Dann werden unter anderem die Fahrradparksysteme, die Beleuchtung und die weitere technische Ausstattung eingebaut. Die runden Stützen und die markante Fahrradrampe werden direkt vor Ort aus Beton gefertigt. Auf der Seite zum Bahnsteig erhält das Gebäude später eine Klinkerfassade, die gestalterisch an die benachbarten Hotels InterCity und Adagio anknüpft. Anfang 2027 soll das Fahrradparkhaus für die ersten Radfahrer öffnen.

Entlastung für den Bahnhofsvorplatz

Viele Pendler nutzen täglich den zentralen Abstellplatz direkt vor dem Bahnhofsgelände. Dieser verfügt über 1.400 Abstellflächen und hatte seine volle Auslastung erreicht. Mit dem Neubau des Fahrradparkhauses soll die Vielzahl der Fahrräder am zentralen Bahnhofsvorplatz geordnet untergebracht werden. Gleichzeitig schafft das Parkhaus die Voraussetzung dafür, den Bahnhofsvorplatz

schrittweise umzugestalten. Auf der dem Hauptbahnhof zur Bahnstadt zugewandten Seite befindet sich unter dem Europaplatz bereits ein Fahrradparkhaus mit rund 1.100 öffentlichen und rund 500 privaten Stellplätzen. Es wurde von der Gustav Zech Management GmbH gebaut, die auch die Gebäude am Europaplatz entwickelt hat. Wegen der Sanierung des Hauptbahnhofs und des Wegfalls von Radstellplätzen am Haupteingang kann dieses Parkhaus vorübergehend kostenfrei genutzt werden.

Mit den 730 im Bau befindlichen Stellplätzen erhält Heidelberg insgesamt 2.400 Fahrradstellplätze rund um den Hauptbahnhof. Dies ist erforderlich, da der Bedarf an Fahrradstellplätzen nach Prognosen künftig weiter steigen wird.

Stadtbalkon folgt nach der Sanierung

Über dem Parkhaus soll künftig ein neuer Platz entstehen, der sogenannte Stadtbalkon. Er ermöglicht den Ausblick auf die Bahngleise und den gegenüberliegenden Europaplatz in der Bahnstadt. Zugleich bildet er die Anliefer- und Versorgungszone des neuen Bahnhofsgeländes. Die Gestaltung des Platzes kann jedoch erst beginnen, wenn die Sanierung des Hauptbahnhofs abgeschlossen ist. Deren Hauptarbeiten sollen im Herbst 2026 starten, der Abschluss ist für 2031 vorgesehen.

Das Fahrradparkhaus und der neue Platz ergänzen die weitere Entwicklung des Bahnhofsumfelds. Auf der gegenüberliegenden Seite ist mit dem Europaplatz bereits ein neuer Stadtraum entstanden. red



Rund 40 Altreifen wurden im Lingentaler Wald nahe dem Waldparkplatz illegal abgelagert. BILD: STADT LEIMEN

40 Reifen illegal entsorgt

LINGENTALER WALD: Stadt sucht Zeugen.

Leimen. Im Zeitraum zwischen dem 14. und 15. August haben Unbekannte im Lingentaler Wald nahe dem Waldparkplatz rund 40 Altreifen illegal abgelagert. Die Stadtverwaltung Leimen stellt klar, dass die illegale Ablagerung von Altreifen kein Kavaliärsdelikt ist. Die Entsorgung von Abfällen in der Natur stellt eine Ordnungswidrigkeit dar und kann mit empfindlichen Bußgeldern geahndet werden. Je nach Umständen des Einzelfalls können weitere rechtliche Konsequenzen hinzukommen.

Die Beseitigung der illegal abgelagerten Reifen verursacht zudem erhebliche Kosten, die letztlich von der Allgemeinheit getragen werden müssen.

Da die Menge der Reifen auf einen Transport mit einem größeren Fahrzeug, etwa einem Transporter oder einem Anhänger, schließen lässt, setzt die Stadt Leimen auf Hinweise aus der Bevölkerung.

Hinweise aus der Bevölkerung

Gesucht werden Hinweise zu verdächtigen Fahrzeugen oder Personen, die im genannten Zeitraum im Bereich des Waldparkplatzes beobachtet wurden. Angaben, die zur Ermittlung des Verursachers führen, nimmt die Stadtverwaltung Leimen unter der Telefonnummer 06224/ 70 43 03 oder per E-Mail unter timo.bleiziffer@leimen.de entgegen. Alle Angaben werden vertraulich behandelt. red

Vollsperrung im Lindenried

Schlierbach. Im Bereich Im Lindenried 9 kommt es wegen Kabelarbeiten zu einer Vollsperrung der Fahrbahn. Die Arbeiten beginnen am Montag, 31. August, und dauern voraussichtlich zwei Wochen. Um die Einschränkungen für die Betroffenen möglichst gering zu halten, finden die Arbeiten ausschließlich in der verkehrsarmen Zeit zwischen 9 und 15 Uhr statt. Die Erreichbarkeit der betroffenen Grundstücke bleibt während der Maßnahme gewährleistet. Auch die Zufahrt

für Müllabfuhr und Einsatzfahrzeuge wird durch die beauftragte Baufirma sichergestellt.

Stahlplatten für den Bedarfsfall

Für den Bedarfsfall stehen Stahlplatten bereit, die schnellstmöglich über die Arbeitsstelle gelegt werden können. Außerhalb der täglichen Arbeitszeit wird die Arbeitsstelle grundsätzlich mit Stahlplatten abgedeckt, sodass eine Überfahrt möglich ist. red

Jubiläums-Gewinnspiel

Feiern Sie mit uns 80 Jahre MANNHEIMER MORGEN und sichern Sie sich tolle Preise!

1 | 5.000 Euro Reisegutschein



2 | E-Bike Wert 3.222 Euro



3 | Technikpaket Wert 1.000 Euro



Jetzt scannen & gewinnen!

Mit freundlicher Unterstützung



MM mannheimer-morgen.de/jubi-gewinnspiel

80 Jahre

MANNHEIMER MORGEN

Meine Familie

Die Beilage für Familien in der Rhein-Neckar-Region!

- ✓ Veranstaltungstipps aus der Region
- ✓ Spannende Rätsel und Spieletipps
- ✓ Summer-Bucket-List für Ferienabenteuer

Jetzt bestellen und entdecken!



MM mannheimer-morgen.de/beilagen-bestellung

80 Jahre

MANNHEIMER MORGEN

GESUNDHEIT

VOLKSLEIDEN POLYNEUROPATHIE

Chinesische Medizin
gegen den Zelltod kann helfen

GRÜNER STAR

Moderne Ansätze
in der Glaukom-Therapie

STRAHLENDES LÄCHELN

Saubere Zahnzwischenräume
sind für Mund und Körper wichtig

Hilfe bei chronischen Rückenschmerzen

STUDIE: Eine orthopädische Reha kann Linderung bringen – doch nicht jede Klinik ist gleich gut.

Chronische Rückenschmerzen sind ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem: Laut der Krankheitslast-Studie Burden 2020 leiden 15,5 Prozent der Erwachsenen darunter – also mehr als jeder siebte. Die ständigen Schmerzen können den Alltag stark einschränken. Langes Stehen oder Sitzen fällt schwer, Betroffene schränken ihre Bewegungen ein, weil sie Angst vor neuen Schmerzen haben. Oft kommen schlechter Schlaf und Erschöpfung dazu – und schließlich das Gefühl, dass der Rücken den gesamten Tageslauf bestimmt.

Studie zeigt deutliche Verbesserungen durch Reha
Genau hier setzt eine orthopädische Reha an. Mit einer multimodalen Therapie aus Bewegung, Physiotherapie, physikalischen Therapien, Schulungen und psychologischen Elementen hat sie das Ziel, besser mit den Beschwerden zurechtzukommen und wieder mehr Belastbarkeit im Alltag zu gewinnen. Wie spürbar hilfreich so ei-

ne Reha sein kann, zeigt eine aktuelle bundesweite Auswertung. Dafür wurden mehr als 17.500 Patienten in 123 ambulanten und stationären Rehakliniken befragt, darunter viele Menschen mit chronischen Rückenschmerzen. Sie beantworteten am Anfang und am Ende der Reha Fragen dazu, wie es ihnen körperlich und seelisch geht. Mit deutlichem Ergebnis: Das Befinden der Patienten verbesserte sich während der Reha deutlich. Besonders profitierten Personen, die am Anfang stärker eingeschränkt waren.

Rehakliniken vorab vergleichen
Die Auswertung zeigt aber auch, dass die Ergebnisse nicht überall gleich sind. So bewerteten die Befragten mit chronischem Rückenschmerz das Ergebnis ihrer Behandlung in der Reha auf einer Skala von 0–100 durchschnittlich mit 70, wobei die schlechteste Bewertung bei 62 und die beste bei 96 lag. Es kann also sinnvoll sein, Kliniken vorher zu vergleichen.



Laut einer aktuellen Umfrage kann eine Rücken-Reha das Befinden von Betroffenen deutlich verbessern – oft auch langfristig.

BILD: DJD/WWW.DASREHAPORTAL.DE/STUDIO ROMANTIC - STOCK.ADOBE.COM

Denn Patienten haben ein Wunsch- und Wahlrecht und können bei der Antragstellung eine Einrichtung vorschlagen. Hier lohnt sich etwa ein Blick auf „Das Rehaportal“: Unter www.dasrehaportal.de werden die Ergebnisse der Studie verständlich und klinikbezogen dargestellt. So können Betroffene

sehen, welche Effekte die Reha bei anderen Menschen mit chronischen Rückenschmerzen in verschiedenen Kliniken hatte. Das hilft dabei, eine passen-

de Rehaklinik auszuwählen und die eigene Entscheidung bei der Antragstellung gut zu begründen. *djd*

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 ge-



Henry Johannes Greten: Professor an der IBA University of Cooperative Education DA Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur

BILD: STUDIO-VISUELL

gen die PNP tun könnte. Gleichzeitig gilt er als Europas Experte in Sachen Chinesischer Medizin und anderer naturheilkund-

licher Methoden. „Die Ursachen der Polyneuropathie können sehr unterschiedlich sein. In vielen Fällen kann man sie

nicht einmal ermitteln. Stoffwechselleiden wie Diabetes sind häufig. Manchmal ist die PNP auch Folge chronischer Entzündungen oder Vergiftungen oder wird durch Alkohol oder Arzneimittel erzeugt. Sehr gefährdet ist die Erkrankung dann, wenn lebensrettende Arzneien wie die Chemotherapie nicht mehr gegeben werden können, weil die Nerven nicht mehr mitspielen.“ Offenbar spielen die kleinen Gefäße und 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 gebes-

sert 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 Heilpflanzen 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 Part-

nern aus der Universität Heidelberg konnten wir zeigen, dass ein Jahrhunderte 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*

Kontakt

DGTCM
Karlsruher Straße 12
69126 Heidelberg
Tel.: 06221/ 37 45 46
info@dgctm.de
www.dgctm.de



Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker & Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

• Klassische Homöopathie

• Akupunktur/TCM

• Gesundheits- & Wellnessberater

• Moderne Hypnose-therapie

• Naturheil-studium

Info
06221 - 40 45 07

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de



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.dgctm.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 Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

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

Tel. 0 62 21 / 99 87 37-0

Erkältungen nicht einfach aussitzen

Der Hals kratzt, die Nase kribbelt – so kündigt sich eine Erkältung meist an. Erwachsene trifft sie durchschnittlich zweibis viermal pro Jahr. Während anfangs oft Halsweh oder Schluckbeschwerden dominieren, erschweren später eine verstopfte Nase, gereizte Schleimhäute oder Druck in den Nebenhöhlen den Alltag. Da sich die Beschwerden im Verlauf verändern, lohnt es sich, früh zu handeln und die Unterstützung auf das jeweils dominierende Symptom anzupassen. Wer schon bei den ersten Anzeichen reagiert, kann den Verlauf oft günstig beeinflussen und sein Wohlbefinden verbessern. Bei einem gereizten Hals können lindernde Lutschpastillen den Mund- und Rachenraum beruhigen und befeuchten. Bei verstopfter Nase kann etwa ein Nasenspray die Nasen- atmung erleichtern. Auch Inhalieren, viel Trinken, regelmäßiges Lüften und Ruhe tun gut. Gereizte Schleimhäute profitieren von einer pflegenden Nasensalbe. Wer beim Sport pausiert und dem Körper Zeit zur Erholung gibt, unterstützt das Immunsystem und kommt oft besser durch den Infekt. *djd*

Zahnmedizin für die ganze Familie

DR. MED. DENT
MAREN GRODDE
ZAHNÄRZTIN

Eichendorff-Forum · Sickingenstraße 39
69126 Heidelberg · Telefon 06221 24124
kontakt@zahnarzt-grodde.de
www.zahnarzt-grodde.de

Größte Schwachstelle beim Zähneputzen

SAUBERE ZAHNZWISCHENRÄUME: Für Mund und Körper wichtig.

Ein strahlendes Lächeln, gepflegte Zähne, frischer Atem – das wirkt oft anziehend. Zweimal täglich Zähneputzen gehört deshalb für die meisten Menschen zur selbstverständlichen Routine. Damit tut man zwar schon viel für die Mundgesundheit, doch die Bürste erreicht vor allem die sichtbaren Zahnflächen. In den engen Zahnzwischenräumen setzen sich dagegen oft Speisereste und bakterielle Beläge (Plaque) fest.

Plaque begünstigt Entzündungen
Bleiben Plaque-Ablagerungen bestehen, begünstigen sie Mundgeruch und Verfärbungen sowie Zahnfleischreizungen und Entzündungen. Unbehandelt kann daraus eine Parodontitis entstehen, bei der der Zahnhalteapparat dauerhaft geschädigt wird und Zähne verloren gehen können. Die Auswirkungen können aber noch weiter gehen. Denn das Zahnfleisch bildet eine natürliche Schutzbarriere zwischen den Bakterien der Mundhöhle und dem restlichen Körper. Ist es



Gute Mundhygiene ist Pflicht: Mit gepflegten Zähnen und einem frischen Atem wirkt man anziehender auf andere.

entzündet, können Bakterien und entzündungsfördernde Stoffe leichter in den Blutkreislauf gelangen. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Erkrankungen

wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sanfte Reinigung für die Zwischenräume
Eine sorgfältige Mundhygiene

ist daher nicht nur für schöne Zähne und ein gepflegtes Auftreten wichtig, sondern für die Allgemeingesundheit. Welche Hilfsmittel neben der Zahnbürste sinnvoll sind, hängt von

der Größe der Zahnzwischenräume, der Empfindlichkeit des Zahnfleisches oder auch von Implantaten, Kronen und Brücken ab. Für viele Menschen sind Interdentalbürsten oder -reiniger eine gute Wahl, bei sehr engen Zahnzwischenräumen kann Zahnseide besser geeignet sein. Praktisch und gut zu handhaben sind Interdentalreiniger. Ihre weichen, flexiblen Gummiborsten gleiten angenehm durch die Zahnzwischenräume, sind metall- und latexfrei und schonend für empfindliches Zahnfleisch.

Regelmäßigkeit zählt
Wichtig ist, dass sich das gewählte Hilfsmittel ohne Druck zwischen die Zähne einführen lässt. Entscheidend ist letztlich die Regelmäßigkeit: Wer seine Zahnzwischenräume täglich reinigt, zweimal am Tag die Zähne putzt und regelmäßige Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis wahrnimmt, schafft gute Voraussetzungen sowohl für die Mund- als auch die Gesamtgesundheit. *djd*

Ihr ambulanter Pflegedienst

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht

Zusätzlich bieten wir

***Pflegefachmann/frau**

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



Im FriedWald Wiesenbach erkennen Besucher die freien Baumgräber anhand farbiger Bänder am Stamm.

BILD: FRIEDWALD GMBH

Bestattung im FriedWald Wiesenbach

WAS MACHT DIE ALTERNATIVE ZUM HERKÖMMLICHEN FRIEDHOF BESONDERS UND WAS KOSTET SIE?

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Wiesenbach** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Waldführungstermine:
5. und 19. September 2026 um 15 Uhr
31. Oktober 2026 um 15 Uhr

Jetzt anmelden: Tel. 06155 848-100 oder www.friedwald.de/wiesenbach

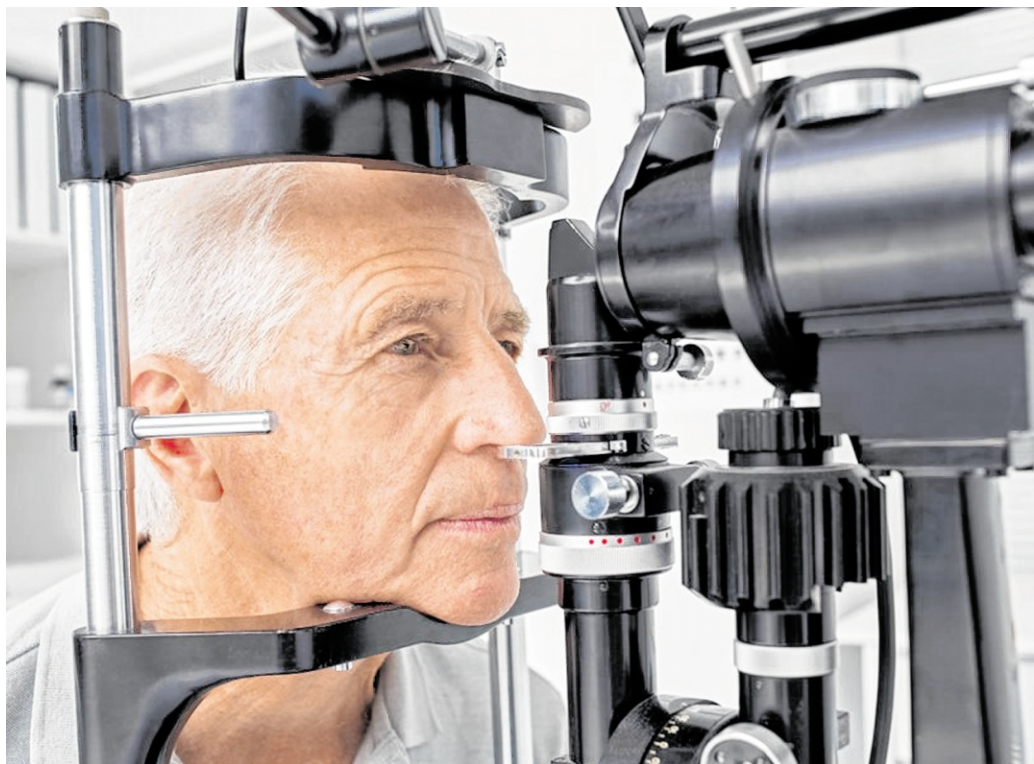
Wer sich schon zu Lebzeiten der Natur verbunden fühlt, entscheidet sich häufig für den Grabplatz am Fuße eines Baumes. Möglich ist das im FriedWald Wiesenbach. Hier ruht die Asche der Verstorbenen in biologisch abbaubaren Urnen unter Bäumen. Grab-schmuck gibt es keinen im FriedWald. Den übernimmt die Natur, die die Baumgräber immer jahreszeitlich passend schmückt. Buchen, Hainbuchen, Eichen und Ahorne treten an die Stelle von Grabsteinen. Mit einer Namenstafel werden sie zu individuellen Orten des Erinnerns und Gedenkens. Doch was kostet eine Baumgrabstätte im FriedWald?

Kosten für die Grabstelle
Die Kosten richten sich nach der Wahl des Baumgrabes. Einen Grabplatz an einem gemeinschaftlich genutzten Baum im FriedWald gibt es im Trauerfall ab 590 Euro. Wer sich eine Ruhestätte mit seinen Liebstens wünscht, kann am Generationenbaum selbst entscheiden, wer hier beigesetzt wird. Ab 2.890 Euro sind bei dieser Grabart zwei Plätze bereits inklusive, weitere Plätze können bei Bedarf zusätzlich erworben werden. Dieser Baum eignet sich besonders für Familien oder Freundeskreise. Wer nur für sich oder zu zweit einen Baum sucht, findet im Partnerbaum ab 2.890 Euro

genau das Richtige. Dabei ist garantiert, dass keine weiteren Personen einen Platz an diesem Baum erwerben können. Bei allen Grabarten kommen im Trauerfall noch die pauschalen Beisetzungskosten in Höhe von derzeit 450 Euro hinzu – darin enthalten ist bei Bedarf eine biologisch abbaubare Urne. **Keine Bestattung ohne Bestattungsunternehmen**
Zu den FriedWald-Kosten kommen, wie bei einer Einäscherung üblich, die Kosten für das Krematorium und das Bestattungshaus hinzu. Denn im Todesfall muss immer ein Bestattungsunternehmen beauftragt werden. Weitere Kosten können

je nach persönlichen Vorlieben der/des Verstorbenen und der Angehörigen durch Blumen-schmuck, Traueranzeigen, Trauerredner oder Live-Musik entstehen. Die Preise unterscheiden sich teils stark – Vergleichsangebote geben hierbei Orientierung. **Ein Abschied unter freiem Himmel**
So individuell wie die Baumgrabstätte können auch Trauerfeiern im FriedWald Wiesenbach sein. Stille Abschiede im engsten Familienkreis sind ebenso möglich wie Beisetzungen in großer Runde mit musikalischer Begleitung. Die Gestaltung obliegt den Angehörigen.

Die Beisetzung so gestalten zu können, wie es sich die verstorbene Person gewünscht hätte oder hat, spendet vielen Angehörigen Trost. **FriedWald kostenlos kennenlernen**
Wer die Atmosphäre im FriedWald Wiesenbach kennenlernen und gleichzeitig mehr über die Bestattung in der Natur erfahren möchte, kann an einer kostenlosen Waldführung teilnehmen. **Mehr Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.friedwald.de/wiesenbach oder telefonisch unter der Nummer 06155/ 84 81 00.**



Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, am Glaukom zu erkranken. Darum sind regelmäßige Checks wichtig. BILD: DJD/VISUFARMA/WAVEBREAK MEDIA

Moderne Ansätze in der Glaukom-Therapie

GRÜNER STAR: Wenn der Sehnerv Schaden nimmt.

Beim Grünen Star verengt sich das Gesichtsfeld langsam, Konturen wirken unschärfer. Schmerzen treten dabei in der Regel nicht auf. Tückischerweise bemerken Patienten meist erst dann etwas, wenn die Augenerkrankung bereits fortgeschritten ist. Denn ein chronisches Glaukom, wie es medizinisch heißt, entwickelt sich zunächst schleichend. In Deutschland sind etwa 980.000 Menschen betroffen. Ein erhöhter Augeninnendruck (IOD) gilt als wichtiger Risikofaktor, da er den Sehnerv schädigen kann. Doch es gibt auch Glaukomformen ohne Druckerhöhung.

Neuer Fokus in der Forschung
Weitere Risikofaktoren sind höheres Alter, familiäre Vorbelastung, starke Kurzsichtigkeit oder Durchblutungsstörungen. Die Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, den Augeninnendruck zu senken – meist mit Augentropfen, manchmal mit Laser- oder operativen Verfahren.

Gleichzeitig rückt der Schutz der Nervenzellen zunehmend in den Fokus der Forschung. Untersucht werden unter anderem Citicolin und Coenzym Q10. Beide Wirkstoffe haben zellschützende Eigenschaften und können Nervenzellen bei der Regeneration unterstützen. Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Kombination von Citicolin und Coenzym Q10, wie sie beispielsweise im Kombipräparat CoQun Combo vorliegt, Nervenzellen im Auge schützen und deren Absterben verlangsamen kann. Für Betroffene kann eine solche ergänzende Maßnahme infrage kommen, etwa wenn ein Glaukom trotz stabiler Druckwerte fortschreitet. Eine drucksenkende Therapie durch den Augenarzt kann sie jedoch nicht ersetzen.

Risikofaktoren im Blick behalten
Entscheidend bleibt die frühzeitige Vorsorge. Augenärzte empfehlen, ab etwa 40 Jahren regelmäßig zur Kontrolle zu gehen –

bei familiärer Vorbelastung auch früher. Ebenso wichtig ist es, allgemeine Risikofaktoren im Blick zu behalten: Ein gut eingestellter Blutdruck, stabile Blutzucker- und Cholesterinwerte, ausreichend Bewegung und der Verzicht auf Rauchen unterstützen die Gefäßgesundheit und die Versorgung des Sehnervs.

Frühzeitig checken lassen
Wer ein eingeschränktes Gesichtsfeld oder ungewöhnliche Sehstörungen beim nächtlichen Autofahren bemerkt, sollte diese rasch ärztlich abklären lassen. Und schließlich gilt: Eine Glaukom-Therapie wirkt nur dann optimal, wenn sie konsequent umgesetzt wird. Das heißt: verordnete Augentropfen regelmäßig anwenden, bei Bedarf zusätzlich nervenschützende Tabletten einnehmen und Kontrolltermine zuverlässig wahrnehmen. So kann die Sehkraft langfristig bestmöglich erhalten bleiben. *djd*

Zeckenzeit bei Hund und Katze

BLUTSAUGER: So findet man einen wirksamen und natürlichen Schutz.

Hohes Gras, dichte Hecken, feuchte Wegränder: Was für Hunde und Katzen nach Abenteuer riecht, ist für Zecken ideales Revier. Sie warten im Gras, bis ein warmer Wirt vorbeiläuft – und lassen sich abstreifen. Wer seinen Hund oder seine Katze nach dem Spaziergang nicht kontrolliert, riskiert Krankheiten wie Borreliose, Babesiose, auch Hundemalaria genannt, oder Anaplasmose.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Hunde und Katzen mit geeigneten Repellentien geschützt werden, die die Blutsauger vom Stechen abhalten. Viele Tierhalter möchten auf synthetische Wirkstoffe verzichten und suchen nach natürlichen Alternativen. Die Auswahl an Präparaten ist groß, doch nur die wenigsten besitzen Nachweise zur Wirksamkeit.

Thiamin-Hefe-Komplex kann helfen

Hilfreich für die optimale Auswahl sind fünf Kriterien: Die Wirksamkeit gegen Zecken sollte durch Studien belegt sein. Wichtig ist ebenso eine gute Schmackhaftigkeit, damit das Präparat problemlos akzeptiert wird. Es sollte frei von Stoffen sein, die Unverträglichkeiten auslösen können, etwa Laktose. Zu achten ist auch auf einen standardisierten Wirkstoffkomplex, um einen gleichbleibenden Mikronährstoffgehalt sicherzustellen. Nicht zuletzt sollte das Präparat Fell und Haut



Spot-on-Präparate, Tabletten und Halsbänder können Katzen vor Zeckenbissen schützen. BILD: DJD/WWW.AGILA.DE/_KUBE_ - STOCKADobe.COM.

unterstützen, um den natürlichen Abwehrmechanismus gegen Hautparasiten zu stärken. Eine natürliche Quelle, um den Hautstoffwechsel zu unterstützen, ist der Thiamin-Hefe-Komplex, welcher nur in einem speziellen Ergänzungsfuttermittel vorkommt. Fachtierarzt Dr. Enrico Schramm untersuchte die Wirkung in einer unabhängig geprüften Studie mit 105 Hunden und Katzen in Zusammenarbeit mit 23 Tierarztpraxen. Insgesamt wurde erneut eine deutliche Verringerung des Ze-

ckenbefalls beobachtet: Hunde hatten 70 Prozent weniger frei im Fell krabbelnde Zecken und 79 Prozent weniger festsetzende Parasiten. Bei Katzen sank die Zahl der freien Zecken um 57 Prozent und die Zahl der festsetzenden um 76 Prozent. Auch Haut und Fell der Tiere wurden positiv bewertet.

Zecken schnell finden und entfernen

Trotz geeigneter Schutzmaßnahmen sollte man Hunde und Katzen nach dem Aufenthalt im

Freien gründlich absuchen, vor allem an Stellen mit dünner, gut durchbluteter Haut wie Kopf, Leisten und zwischen den Zehen. Gefundene Zecken sollten rasch und vorsichtig mit einer Zeckenzange oder -karte entfernt werden. Anschließend die Stelle desinfizieren und einige Wochen im Auge behalten. Denn zwischen dem Stich und einer möglichen Übertragung von Krankheitserregern vergehen oft mehrere Stunden – Zeit, die eine schnelle Fellkontrolle besonders wichtig macht. *djd*



Frei über die Wiese zu toben, ist einfach herrlich. Sich dabei Zecken einzufangen nicht. BILD: DJD/FORMEL Z/GETTY IMAGES/DAGELDOG



STUDIENPATIENTEN/INNEN GESUCHT

Müssen Sie am Grauen Star (Katarakt) operiert werden oder möchten Sie durch einen Linsenaustausch Brillenunabhängigkeit in Ferne und Nähe erreichen?

Wir suchen Studienpatienten/Innen für die Implantation von Speziallinsen, die für Sie kostenlos sind.

Wesentlich Teilnahmebedingungen:
Alter ≥ 45 Jahre, Alterssichtigkeit oder Katarakt, sonst keine Erkrankungen.

Weitere Informationen unter dem Stichwort „MIOLStudie“ erhalten Sie in der Forschungsabteilung der Universitäts-Augenklinik Heidelberg unter Telefon: 06221 56-6624 oder per E-Mail: lvccr.heidelberg@med.uni-heidelberg.de



ZOO & Co.

Tom's Tierwelt

DENKEN SIE JETZT SCHON AN FLOH- + ZECKENSCHUTZ
Hautprobleme?
Wir beraten Sie gerne und kompetent

24/7-Futterservice am Futter- und Frostfleisch-automaten in Baiertal

Gleich 2x in Ihrer Nähe
ZOO & Co. Mannheim
Sonderburger Straße 8
68307 Mannheim
Tel. 0621 78966444
Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 10.00 - 18.30 Uhr

ZOO & Co. Heidelberg
Grenzhofer Weg 31
69123 Heidelberg
Tel. 06221 166173
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.30 - 19.00 Uhr
Sa. 9.30 - 18.00 Uhr

www.toms-tierwelt.de

Magnesiumräuber im Alltag

Für Muskeln, Knochen, Nerven: Magnesium ist im Körper unverzichtbar. Da wir das wertvolle Mineral nicht selbst produzieren können, müssen wir es über die Nahrung zuführen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung angegebenen Schätzwerte für eine angemessene tägliche Magnesiumzufuhr betragen 350 Milligramm für Männer und 300 Milligramm für Frauen.

Erhöhte Magnesiumverluste durch Stress und Sport
Doch der Bedarf kann durch sogenannte „Magnesiumräuber“ erhöht werden: Beim Sport verlieren wir durch Schwitzen Ma-

gnesium, aber auch Stress, Alkohol, Koffein, Nikotin und manche Medikamente „stehlen“ den Mineralstoff.

Auf die passende Ernährung achten

Wer in seinem Alltag häufig mit Magnesiumräubern zu tun hat, sollte besonders gut auf eine ausreichende Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff achten. Unterstützen können hier etwa die individuell dosierbaren Magnesium Kapseln und natürlich eine bewusste Ernährung mit Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse. *djd*