



SKODA

Unsere EBERT-Angebote
verdrehen Ihnen den Kopf.
www.skoda-angebote.de

Ebert Automobile GmbH
info.ebert.automobile@autowelt-ebert.de
www.autowelt-ebert.de

EBERT.AUTOMOBILE
Ein Ebert. Ein Wort.

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG

WALLDORF – WIESLOCH

AUSGABE 6728 WWW.BAZ-MEDIEN.DE 19./20. DEZEMBER 2025

Wir wünschen
Frohe Weihnachten

allen Kunden und Freunden
unseres Hauses!



FUG
MÖBELMARKT

Füg Möbelmarkt GmbH
Adackerstr.10, 76669 Bad Schönborn
07253/7102, info@moebel-fueg.de
www.moebel-fueg.de



GROSSES
KÜCHENSTUDIO

NUSSLOCH – ST. LEON-ROT – RAUENBERG – MALSCH – DIELHEIM – MÜHLHAUSEN



Heute mit ALDI meine Woche

IN EIGENER SACHE


Nächste BAZ
Die nächste Ausgabe Ihrer BAZ
erscheint wieder am 16./17. Januar
2026. *red*

DIGITAL LESEN

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

INHALT

Freizeit	2
Lokales	3-5, 12-14
Weihnachten	6-9



**UROLOGISCHE
PRIVATPRAXIS**
DR. THOMAS DILL • DR. MARTIN LÖHR

Auch in der
Ferienzeit
sind wir mit
ganzheitlicher
Männer-
medizin für
Sie da!

Bergheimer Straße 56a
Telefon +49 (0) 6221 65085-20
Neue Zweigstelle seit 1.2.24:
ATOS Klinik Heidelberg
Haus B, 1. OG, Bismarckstraße 9-15
Telefon +49 (0) 6221 983-1710
D-69115 Heidelberg
www.urologische-privatpraxis-heidelberg.de



**Die BAZ
wünscht
frohe Weihnachten
& ein gutes
neues Jahr 2026**

Bild: JANA KASCHKE

Verlegung des
Wochenmarktes

Walldorf. In der Weihnachtswo-
che wird der Wochenmarkt aus-
nahmsweise vorverlegt. Statt
wie gewohnt am Donnerstag
findet er in dieser Woche am
Montag, 22. Dezember, statt. In
der darauffolgenden Woche,
vom 25. bis 31. Dezember, fin-
det kein Wochenmarkt statt.
Der Wochenmarkt startet dann
wieder regulär ins neue Jahr:
Der erste Termin 2026 ist Don-
nerstag, 8. Januar, zu den ge-
wohnten Zeiten... *red*

Schweitzer Zeitung
Höckheimer Tageszeitung

MANHEIMER
MORGEN

Bergstraßer Anzeiger
Vor Ort. Für Sie.

Adventskalender



Mitmachen und
tolle Preise gewinnen!



mannheimer-morgen.de/adventskalender

44 Jahre
Gajemännli



Mit großem
JUBILÄUMS-UMZUG
in Nußloch
am **11.01.2026**

Start: **14:11Uhr**

Großes
Narrendorf
auf dem
Lindenplatz



Mit mehr als
70
Laufgruppen

Wir freuen uns auf euch!

INSTAGRAM



Weitere
Infos finden
Sie unter
www.gajemaennli.com

WEBSITE



GOLDANKAUF

Wir kaufen zu **hohen Preisen** an:



Goldschmuck



Bruch- & Altgold



Zahngold



Münzen & Barren



Altsilber



Luxus- & Golduhren

- > Rolex®
- > Patek Philippe
- > Audemars Piguet®
- > OMEGA® uvm.



Edelsteine



Luxustaschen

- > GUCCI®
- > Chanel
- > Hermès
- > Prada® uvm.



Silberbesteck



Zinn

Ihre Vorteile:

- > Sofortige Wertermittlung
- > Barauszahlung direkt vor Ort oder Echtzeitüberweisung
- > Transparente Abwicklung
- > Hoher Goldkurs
- > Kompetente Beratung

Die Goldwaage
Rohrbacher Str. 44
69115 Heidelberg

Google ★★★★★

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 11:00 – 18:00 Uhr
Sa: 11:00 – 15:00 Uhr

T 06221 – 360 77 00
www.goldwaage-heidelberg.de



**Jetzt
von hohen Kursen
profitieren!**

So geht's:

- 1 Wertgegenstände zu uns bringen.
- 2 Unverbindliches Angebot erhalten.
- 3 Betrag vor Ort auszahlen lassen.



die Goldwaage
EDELMETALLHANDEL

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
Augenärztlicher Notdienst
0180/ 606 2211
Giftnotruf Freiburg
0761/ 192 40
Kinder-und Jugendtelefon
0800/ 111 0333
Opfernotruf
01803/ 343 434
Telefonseelsorge
0800/ 111 0111
Malteser Hilfsdienst
06222/ 922 50
Technischer Notdienst Bauhof
0152/ 389 014 52
Stadtwerke Walldorf
06227/ 828 80

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



Wolfgang Trepper tritt im Februar in der Brühler Festhalle in der für ihn ungewöhnlichen Rolle des Buchautors ins Rampenlicht. BILD: JAGU AGENTUR

Dank an die Tante Henny

FESTHALLE BRÜHL: Wolfgang Trepper stellt am 11. Februar sein neues Buch vor.

Brühl. Man kennt ihn in Brühl als lauten und polternden Kabarettisten. Doch Wolfgang Trepper kann auch anders.

Am Mittwoch, 11. Februar, wird er ab 19.30 Uhr in der Festhalle aus seinem eher ruhigen Buch „Nur mal eben Danke sagen“ lesen. Darin verrät er, was Tante Henny ihm über Mut, Vertrauen und das

Leben an sich beigebracht hat. Das Buch ist mehr als ein Danke an eine außergewöhnliche Frau, die ihm Werte, Mut und Vertrauen vermittelte. Es ist auch eine stellvertretende Liebeserklärung an all die großartigen Frauen, die ihr Umfeld im Leben prägen. Eine berührende Erzählung voller Witz und ungeahnter Tiefe – und

ein absolutes Muss für jeden eingefleischten Trepper-Fan. Und Mary Roos kommt natürlich auch vor. ras/zg

Karten für diese Lesung gibt es im Vorverkauf für 18 bis 20 Euro an der Rathauspforte, Telefon 06202/ 2 00 30, sowie im Kundenforum der SZ, Telefon 06202/20 52 05.

Barocke Musik zum Neujahr

PFARRKIRCHE ST. PETER UND PAUL

Rauenberg. Die Tradition der Neujahrskonzerte in der Pfarrkirche St. Peter und Paul in Rauenberg wird auch im Jahr 2026 fortgeführt. Am Sonntag, 4. Januar, um 17 Uhr dürfen sich Musikliebhaber auf ein festliches Konzert zum Jahreswechsel freuen. Auf dem Programm stehen berühmte Werke von Bach, Händel, Charpentier und weiteren Komponisten des Barock, ergänzt durch beliebte Stücke moderner Musikschafter.

Kunst auf der Trompete und dem Flügelhorn
Die Trompetenvirtuosen Stefan Glöckler und Benedikt Scherrer

präsentieren ihre Kunst auf der Barocktrompete, der Trompete und dem Flügelhorn. Ulrich Dürr sorgt mit kraftvollen Paukenschlägen für rhythmische Akzente, während Professor Franz Wassermann an der Großen Orgel der Rauenberger Kirche für majestätische Klangfülle sorgt.

Der Eintritt zu diesem besonderen Konzert ist erfreulicherweise frei; Spenden werden jedoch dankbar angenommen. „Genießen Sie den strahlenden Klang der Blechbläser, die eindrucksvolle Wucht der Pauken und die erhabene Präsenz der Orgel“, heißt es in einer Pressemitteilung. red

Glanzvoller Jahresbeginn am 11. Januar

EMPFANG UND KONZERT IN ASTORIA-HALLE

Walldorf. Der Neujahrsempfang der Stadt Walldorf findet am Sonntag, 11. Januar, um 11 Uhr in der Astoria-Halle statt. Bürgermeister Matthias Renschler wird in Wort und Bild auf das Jahr 2025 zurückblicken und eine Vorschau auf die wichtigsten Vorhaben der kommenden Monate geben. Als Gastredner spricht Rainer Arens, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Heidelberg, über die Chancen des Finanzsektors im Hinblick auf Wirtschaft und Gesellschaft.

fonieorchester und der Förderverein Hospiz Agape am selben Tag um 19 Uhr in die Astoria-Halle ein. Unter dem Titel „Von Gold und Rosen“ feiert das Programm den Glanz großer Gefühle mit Eleganz, Esprit und Emotionen. Im Wechsel von festlicher Pracht und stiller Innigkeit entfalten sich musikalische Momente voller Charme, Witz und Leidenschaft. Tänzerische Eleganz trifft auf feine Ironie, kraftvolle Orchesterfarben auf zarte lyrische Gesten.

Austausch und Begegnung beim Sekttempfang
Im Anschluss besteht bei einem Sekttempfang die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich ein gutes neues Jahr zu wünschen. Der Neujahrsempfang bildet zugleich den Auftakt zum Jubiläumsjahr „125 Jahre Stadtrechte“. Zum traditionellen Neujahrskonzert laden das SAP Sin-

Eintritt frei – Spenden für Hospiz Agape erwünscht
Es entsteht ein Abend, der die funkelnden Facetten menschlicher Gefühle hörbar macht und das neue Jahr mit musikalischem Glanz erstrahlen lässt. Die musikalische Leitung hat Jasper Lecon, als Gesangssolistin ist Helena Donie zu hören. Der Eintritt ist frei, um Spenden für das Hospiz Agape wird gebeten. red



Pflegestelle für 12-jährige Lisa gesucht

Odenwald/Bergstraße.. Der Verein Tiere in Not Odenwald e.V. sucht ein Zuhause für Lisa. Die Hündin wurde im Mai 2013 geboren und kam mit 54 Kilogramm Gewicht ins Tierheim – als Notfall, weil ihr Frauchen in die Klinik kam und sich zukünftig nicht mehr um sie kümmern kann. Der Verein wünscht sich, dass Lisa auf ihre alten Tage in eine Pflegestelle umziehen darf, in der Nähe des Tierheims – mit

viel Liebe, dem Willen, ihren Dienstplan einzuhalten und moderater Bewegung. Viele Treppen kann Lisa nicht gehen – ein direkter Gartenzugang wäre also nötig. Für die medizinische Betreuung wird die Tierheim-Tierärztin sorgen. red/BILD: TINO
Wer Lisa kennenlernen möchte, bekommt Infos unter der Telefonnummer 06063/ 93 98 48 oder auf www.tiere-in-not-odenwald.de

Weihnachten früher und heute

AUSFLUGSTIPP: Eine historische Führung durch die Weinheimer Altstadt wird am 21. und 26. Dezember angeboten.

Weinheim. Die ideale Ergänzung zum Weihnachtsmarktbesuch: Im Zauber der weihnachtlichen Altstadt entführt Weinheims Stadtführer Franz Piva an den Adventswochenenden im Rahmen einer weihnachtlichen Stadtführung seine Begleiter in eine längst vergangene Zeit. Er berichtet anschaulich, wie die Menschen im Mittelalter Weihnachten in Weinheim und im Odenwald gefeiert haben. Das Weinheimer Stadtführer-Urgestein hat sich eigentlich in diesem Jahr aus Altersgründen zurückgezogen und leitet nur noch wenige spezielle Führungen – sie sind daher jedes Mal eine besondere Rarität.

Franz Piva erzählt unter anderem, wie es zum ersten Adventskranz und zum Adventskalender kam, wie aus Buchsbaum, Haselbaum und Zuckerbaum der heutige Christbaum entstand, dass das Christkind eine Erfindung Martin Luthers war und wie Kurfürst Karl Theodor die Weihnachtslotterie er-



Weihnachtliches Weinheim erleben: Die Stadt lädt zu einer besonderen Führung durch die festlich geschmückte Altstadt ein – mit spannenden Geschichten und alten Bräuchen. BILD: DANIEL SIELER

fand. In vielen alten Schriften sonnenwende sowie den geund Büchern hat er geforscht heimnisvollen „Zwölf Heiligen und berichtet von der Winter-Nächten“. Auch alte Weih-

nachtsbräuche und über Jahrhunderte erhaltene Weinheimer Weihnachtssagen sind

Thema der Führung. Den Abschluss bildet ein Vergleich zwischen „Weihnachten früher und heute“.

Die Führung durch das weihnachtliche Weinheim findet am Sonntag, 21. Dezember, statt, an dem auf dem Marktplatz auch der Weihnachtsmarkt lockt, sowie noch einmal am zweiten Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember. Beginn ist jeweils um 14 Uhr, Treffpunkt ist der Marktplatzbrunnen. Die Dauer der Führung beträgt etwa einhalb Stunden. Die Kosten belaufen sich auf sechs Euro pro Person, eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Die Führung kann auch für Gruppen gebucht werden. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Tourist-Info am Marktplatz unter der Telefonnummer 06201 / 8 26 10 oder per E-Mail unter tourismus@weinheim.de. red



Seit 60 Jahren ein Garant für musikalische Leidenschaft – Mandolinata Karlsruhe verzaubert mit anspruchsvoller Zupfmusik und gefühlvollen Interpretationen. BILD: MANDOLINATA KARLSRUHE

Magische Momente

KLASSIKKONZERT: Mandolinata Karlsruhe im Wieslocher Kulturhaus zu Gast.

Wiesloch. Am Samstag, 17. Januar, gibt die Mandolinata Karlsruhe ein Konzert im Kulturhaus Wiesloch, Gerbersruhstraße 41. Der Beginn ist um 18 Uhr.

Die Mandolinata ist in Karlsruhe seit über 60 Jahren erfolgreich und begeistert das Publi-

kum mit ihrer unverwechselbaren Mischung aus anspruchsvoller und unterhaltsamer Zupfmusik. Das aktuelle Programm des Ensembles teilt sich in zwei Teile: Zur Hälfte wird ein Liederabend gemeinsam mit der Karlsruher Sopranistin Kim Gadewoltz gestaltet. Auf dem

Programm stehen unter anderem Lieder von Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Schubert sowie drei Songs von Kurt Weill aus der Dreigroschen-Oper.

Ergänzt wird der Liederabend durch Instrumentalwerke von Komponisten wie Henry

Purcell, Franz Schubert, Kurt Schwaen und José Antonio Zambrano Rivas, die die Vielfalt und Virtuosität des Ensembles unterstreichen. *red*

i Weitere Informationen finden sich auf der Website: www.mandolinata.de

Nachmittag voller Begegnungen, Dank und Menschlichkeit

KULTURHAUS: DRK Ortsverein Wiesloch richtet Weihnachtsfeier für Senioren aus.

Wiesloch. Mit einer stimmungsvollen und gut besuchten Seniorenweihnachtsfeier hat der DRK-Ortsverein Wiesloch kürzlich im Kulturhaus die Adventszeit eingeleitet. Nach vielen Jahren fand die traditionelle Feier erstmals wieder an diesem Ort statt – ein Schritt, der sich aus Sicht der Veranstalter als „richtig und wohltuend“ erwies. Der festlich geschmückte Saal bot den passenden Rahmen für einen Nachmittag voller Musik, Begegnungen und Dankbarkeit.

Vorsitzender Mario Strammioello begrüßte die zahlreichen Gäste, darunter Oberbürgermeister Dirk Elkmann, Ehrenbürger Reiner Kircher, Mitglieder der Stadtpolitik, Vertreter der Presse sowie langjährige Wegbegleiter des Ortsvereins. In seiner Ansprache erinnerte Strammioello an die Bedeutung von Orten, an denen Menschen sich sicher und geborgen fühlen: „Gerade in Zeiten, in denen

die weltpolitische Lage angespannt wirkt, brauchen wir Gemeinschaft. Das Rote Kreuz ist so ein Ort.“

Er berichtete von der vielfältigen Arbeit des DRK Wiesloch im zu Ende gehenden Jahr – von Blutspendeaktionen und Sanitätsdiensten über Einsätze der Bereitschaft bis hin zur Unterstützung von Senioren, Familien und Geflüchteten. Zudem erinnerte er an eine besondere Ehrung der vergangenen Woche: Die Präsidentin des DRK-Landesverbands, Barbara Bosch, hatte dem Ehrenvorsitzenden Gerhard Herrmann die Verdienstmedaille des Landesverbands verliehen. Strammioello gratulierte Herrmann erneut und würdigte dessen jahrzehntelange Verdienste für den Ortsverein.

Ein musikalischer Höhepunkt des Nachmittags war der Auftritt des Kinderchors „Die Kirchenmäuse“ der evangeli-

schen Petrusgemeinde unter der Leitung von Valdis Bernhofs. Die jungen Sänger begeisterten das Publikum mit weihnachtlichen Liedern und wurden mit großem Applaus belohnt. Pfarrer Hans Rensch bereicherte das Programm – wie bereits in den Vorjahren – mit einer besinnlich-humorvollen Erzählung, die gleichermaßen zum Schmunzeln wie auch zum Nachdenken anregte.

Ein weiterer zentraler Programmpunkt war die Ehrung langjähriger Fördermitglieder, von denen viele den Ortsverein bereits seit Jahrzehnten unterstützen. „Ihr Beitrag ist nicht selbstverständlich, aber unverzichtbar“, betonte Strammioello. „Sie tragen unsere Arbeit und ermöglichen Hilfe in Not.“

Zum Abschluss des offiziellen Teils dankte der Vorsitzende den zahlreichen Ehrenamtlichen, die den Nachmittag vor-

bereitet und begleitet hatten – von der Organisation über die Dekoration bis hin zur Bewirtung der Gäste. Auch jene Helferinnen und Helfer, die im Laufe des Jahres in unzähligen Stunden Verantwortung übernehmen, wurden ausdrücklich gewürdigt.

In seinen Schlussworten zitierte Strammioello die 2025 verstorbene Holocaust-Überlebende Margot Friedländer: „Seid Menschen.“ Dieser Appell an Haltung, Mitgefühl und Zusammenhalt solle – so der Vorsitzende – auch künftig das Wirken des DRK Wiesloch prägen.

Bei Kaffee, Kuchen und vielen Gesprächen ließen die Gäste den Nachmittag gemütlich ausklingen. Zum Abschied erhielt jeder eine „Gabentüte“ mit Leckereien vom Café Behr. Auf Wunsch organisierten Ehrenamtliche zudem Fahrdienste für den Heimweg. *red*

Selbstbestimmt leben

MEHRWERTWOHNEN: Inklusives Wohnen für alle Generationen.

St. Leon-Rot. Menschen mit Beeinträchtigungen möchten wohnen und leben wie alle anderen auch. Gerade im ländlichen Raum gestaltet sich dies jedoch häufig schwierig: Für Erwachsene mit dauerhaftem Unterstützungsbedarf gibt es nur selten geeigneten, barrierefreien Wohnraum. Oft fehlt es an persönlichen Wahlmöglichkeiten bezüglich Wohn- und Lebensform. Dabei ist es für diese Menschen besonders wichtig, in der Nähe ihres gewohnten Lebensumfeldes wohnen zu können. So bleiben Kontakte zur Familie, zu langjährigen Freunden, zu Freizeitaktivitäten und zum Arbeitsplatz bestehen, und die bekannte Mobilität mit öffentlichen Verkehrsmitteln kann weiterhin genutzt werden.

Die Wohnform hat für Menschen mit Beeinträchtigungen eine entscheidende Bedeutung für Selbstbestimmung und ge-

sellschaftliche Teilhabe. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist das Vorhandensein von Wohnraum, der ein inklusives Wohnkonzept bietet. Leider können die bestehenden Organisationen der Behindertenhilfe den Bedarf nicht vollständig abdecken. Das Engagement weiterer gemeinnütziger Initiativen ist daher dringend notwendig.

Vor diesem Hintergrund haben sechs Mitglieder aus der zukünftigen Hausgemeinschaft des Mehrgenerationenwohnens in St. Leon-Rot die gemeinnützige Körperschaft „Mehrwertwohnen St. Leon-Rot gUG (haftungsbeschränkt)“ gegründet. Gemeinsam mit der Wohnungsgenossenschaft „pro...gemeinsam bauen und leben eG“ aus Stuttgart möchte die gUG Wohnraum für acht Menschen mit Handicap im Mehrgenerationenwohnprojekt in der Franziskusstraße in St. Leon-Rot schaf-

fen. Ziel des Projekts ist es, gemeinschaftlich orientiertes Mehrgenerationenwohnen mit einem inklusiven Wohnangebot zu verbinden. Dieses Modell ist insbesondere für den ländlichen Raum beispielgebend.

Menschen mit und ohne Handicap leben im Haus ganz selbstverständlich zusammen. Eine aufmerksame Nachbarschaft und gegenseitige Unterstützung im Alltag gehören dabei ebenso zum Konzept wie die Förderung eines sozialen Miteinanders. Inklusiv, gemeinschaftlich und generationenübergreifend zu wohnen, stellt eine zukunftsorientierte Wohnform dar. Sie greift die Herausforderungen des demografischen Wandels auf und zeigt alternative Wege des Zusammenlebens auf.

Die Investitionskosten für die Wohnungen der Wohnungsgenossenschaft für Menschen mit

Unterstützungsbedarf belaufen sich auf 1,9 Millionen Euro. Im Rahmen des Förderprogramms „Gemeinsam unterstützt und versorgt wohnen 2022“ erhielt die Genossenschaft für diese Wohnungen 400.000 Euro Fördermittel vom Land Baden-Württemberg. Ziel des Programms ist es, Wohnalternativen zu Wohnheimen oder Pflegeeinrichtungen zu schaffen. Damit soll dem Wunsch vieler Menschen entsprochen werden, eigenständig und in einer eigenen Wohnung leben zu können – auch wenn sie dabei Begleitung und Unterstützung benötigen. *red*

i Weitere Informationen zum Projekt, zu inklusivem Wohnen in St. Leon-Rot und zur Spendenmöglichkeit finden Interessierte unter: www.mehrwertwohnen-slr.de

80 JAHRE

XXXLutz

MEGATAGE

25%

KF 125 A 003

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

1) + S)

AUF FAST

ALLE

☒ Gardinen

☒ Leuchten

☒ Heimtextilien

☒ Teppiche

☒ Baby-Exklusivmarken

☒ Haushaltswaren & Accessoires

GESCHENKT

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

XXXLutz GUTSCHEIN

250€

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

BEI KAUF AB 1.000 €

2) + S)

XXXLutz GUTSCHEIN

500€

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

BEI KAUF AB 2.000 €

2) + S)

XXXLutz GUTSCHEIN

1.000€

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

BEI KAUF AB 4.000 €

2) + S)

QR-Code scannen, Filiale auswählen und exklusive Aktionstage anzeigen lassen

Verkaufsoffene Sonntage, Sonderöffnungszeiten & weitere Aktionstage in Ihrer Nähe

Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. Nähere Bedingungen: siehe XXXLutz Streifen 2. ILDE52-5-f

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

XXXLutz

Porträt einer Nußlocher Kultfigur

44 JAHRE GAJEMÄNNDL – EIN VEREIN STELLT SICH VOR: Großer Jubiläumsumzug findet am Sonntag, 11. Januar, um 14.11 Uhr statt.

Von Christina Rink

Nußloch. Der Ursprung der Nußlocher Symbolfigur „Das Gajemännndl“ reicht zurück ins Jahr 1980. Inspiriert von der alemannischen Fasnet entwickelte der damalige Präsident des Karneval-Club Nußloch (KCN), Claus Müller, die Idee, den Nußlocher Karneval um eine eigene Sagengestalt zu bereichern. Bei der Recherche im Nußlocher Heimatbuch stieß er auf drei überlieferte Figuren: das Buttergespenst, den Schabel und das Gajemännndl. Während sich die ersten beiden aufgrund ihres unheimlichen oder düsteren Charakters wenig für eine Fastnachtsfigur eigneten, überzeugte das Gajemännndl als freundlicher Waldgeist, der den Menschen beim Heimtragen von Holz und Reisig half – nur mit Waldfrevlern soll es weniger zimperlich umgegangen sein.

Damit war der Grundstein für das neue Wahrzeichen der Nußlocher Fastnacht gelegt. 1981 fertigte der Elzacher Maskenschnitzer Konrad Wernet die ersten Masken an, und aus den Reihen des KCN fanden sich spontan 16 begeisterte Mitglieder, die das erste Gajemännndl-Häs trugen. Am 6. Januar 1982 stellte sich die neue Fastnachtsfigur erstmals der Bevölkerung vor – an ihrem sagenhaften Wohnort, der „Gajemännndl's Hohl“. Seit diesem Tag erscheint das Gajemännndl jedes Jahr am 6. Januar um 11.11 Uhr, dem traditionellen „Gajemännndl's Kummday“, um die Nußlocher Fastnachtskampagne zu eröffnen.



Aus Sage geworden, aus Tradition gewachsen: Das Gajemännndl steht für Gemeinschaft, Brauchtum und närrische Lebensfreude.

BILD: DAS GAJEMÄNNDL

Die „Gajemännndl-Taufe“ – Aufnahme in Gemeinschaft

Ein besonderes Ritual der Gruppe ist die alljährliche „Gajemännndl-Taufe“, die immer am 11. November stattfindet. Neue Mitglieder müssen zuvor mindestens ein Anwärterjahr absolvieren. Während dieser Zeit tragen sie eine Gajemännndl-Jacke und einen Strick um die Hüfte; Kinder und Jugendliche dürfen bereits ein vollständiges Häs tragen, allerdings ohne Maske. Anwärter müssen an Umzügen teilnehmen, bei Veranstaltungen helfen und das 16. Lebensjahr vollendet haben. Erst dann

dürfen sie sich beim Zunftmeister zur Taufe anmelden. Bei diesem feierlichen Akt müssen mehrere Prüfungen bestanden werden. Dazu gehören unter anderem das lautstarke Abschwören von Trübsinn zugunsten von Frohsinn und Heiterkeit sowie das korrekte Binden des traditionellen „Gajemännndl-Knotens“. Nach jeder Prüfung entscheiden die anwesenden Gajemännndl per Schellen- und Rätschengeräusch über das Bestehen. Wenn der Zunftmeister schließlich die handgeschnittene Maske überreicht, gilt der Anwärter als voll-

wertiges Gajemännndl.

Der Gajemännndl Kummday

Der 6. Januar ist für die Gruppe ein besonderer Feiertag. Zuschauer, Vereinsmitglieder und befreundete Vereine versammeln sich an der Gajemännndl's Hohl, um gemeinsam das Gajemännndl aus dem Wald zu rufen. Nach dem Ruf des Gajemännndl-Rufers und der Signalsalve der Nußlocher Schützen erscheint die Gruppe feierlich aus der Hohl und eröffnet die Kampagne.

Der Gajemännndl-Sprecher

hält anschließend eine gereimte Ansprache, in der er gute Wünsche übermittelt und aktuelle Themen humorvoll und traditionell närrisch kommentiert. Danach verteilen die Gajemännndl Nüsse, Mandarinen und Äpfel und feiern mit den Besuchern den Beginn der närrischen Zeit.

Narrenbaumstellen am Schmutzigen Donnerstag

Kurz vor den Höhepunkten am Rosenmontag und Faschingsdienstag bringen die Gajemännndl noch einmal das ganze

Dorf in Stimmung: Am Schmutzigen Donnerstag stellen sie vor dem Rathaus den schönsten Baum Nußlochs – den Narrenbaum – auf. Dies geschieht als närrische Erinnerung an die Gemeindeverwaltung, dass nun die Narren das Sagen haben. Unterstützt wird die Gruppe dabei von verschiedenen Abteilungen des KCN (Garde, Elferat, Musikzug) sowie von befreundeten Vereinen wie dem Nußlocher Schützenverein, den Hexe vum Grobrunn, die Gigglsburg Waiwa oder den Awenggugga.

Das Häs

Das Gajemännndl-Häs ist ein liebevoll gefertigtes Einzelstück, das die Mitglieder selbst schneiden und gestalten. Es besteht aus: schwarzem Filzhut, silbernem Haarstrang, handgeschnittener Maske aus Lindenholz, gelber Leinenbluse, Strick an der Hüfte, brauner Hose, schwarzen Knobelbechern, dunkelgrünem Umhang mit orangefarbenem Futter und Stock mit Blättern und Schellen. Viele Gajemännndl ergänzen ihr Häs mit Rättsche und Schellenbändern an den Knöcheln. Heute zählen die Gajemännndl etwas mehr als 100 Mitglieder, von denen rund 60 aktiv im Einsatz sind.

Jubiläum und großer Festumzug

Im Jahr 2026 feiert die Gruppe ein besonderes Jubiläum: 44 Jahre Gajemännndl. Aus diesem Anlass findet am 11. Januar ein großer Jubiläumsumzug in Nußloch statt. Der Umzug beginnt um 14.11 Uhr und wird mit über 70 Laufgruppen zu einem der größten närrischen Ereignisse der Region. Rund um den Umzug entsteht ein buntes Narrendorf auf dem Lindenplatz, das den ganzen Tag über zum Feiern, Staunen und Verweilen einlädt.

Mit diesem besonderen Jubiläum setzt die Gruppe ein beeindruckendes Zeichen für lebendige Tradition, Gemeinschaft und die tiefe Verbundenheit zur Nußlocher Fasnet.

Gesundheit

ANZEIGE

Mehr als ein Trend:

Das Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Was Sie über den Trendstoff wissen sollten und warum er Anwender begeistert

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren? So viel sei verraten: Es hat mit einem hochdosierten CBD-Produkt aus der Apotheke zu tun.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder,

denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten und Extraktionsverfahren beschäftigt. Dabei ist den Wissenschaftlern ein Mega-Erfolg gelungen:



Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und als Rubaxx Cannabis CBD Gel auf den Markt bringen. Kein Wunder, dass es inzwischen das meistverkaufte

CBD Gel in deutschen Apotheken ist. Die Experten machten damals nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken verfügbar, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an. Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)

Das Nr.1*
CBD GEL



RubaXX®

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf rubaxx.de bestellen und bis zu 17%* sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Produkttest zeigt: 98%* der Anwender sind von diesem hochdosierten CBD Gel überzeugt

In einem Produkttest* hat das Rubaxx Cannabis CBD Gel hervorragende Ergebnisse erzielt. 3 Wochen lang testeten Anwender das Produkt. Die Ergebnisse sprechen für sich: Die Weiterempfehlungsrate der Tester lag bei 98%, die Zufriedenheit mit dem Produkt sogar bei 99%! 95 % finden, dass das Gel schnell einzieht.

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • *Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • *CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden



Der wiedergewählte Bürgermeister von Nußloch Joachim Förster (4.von rechts) mit seiner Frau Adriana und den drei Töchtern (vorne). Zahlreiche Kollegen aus den umliegenden Städten und Gemeinden gratulierten: Georg Kletti, Bürgermeister a.D. (Sandhausen, links), Bürgermeister Uwe Grepfels (Altlußheim), Bürgermeister Tobias Greulich (Malsch), Oberbürgermeister Marcus Zeitler (Hockenheim), Oberbürgermeister Dirk Elkmann (Wiesloch), Erster Beigeordneter Otto Steinmann (Walldorf) und Bürgermeister Thomas Glasbrenner (Dielheim).

BILD: STADT WALLDORF

Über 97 Prozent Zustimmung

START IN ZWEITE AMTSZEIT: Joachim Förster bleibt Nußlochs Bürgermeister.

Walldorf. „Herzlichen Glückwunscht“, gratulierte der Erste Beigeordnete Otto Steinmann im Namen der Stadt Walldorf dem Walldorfer Joachim Förster zu seiner Wiederwahl als Bürgermeister in Nußloch. Der parteilose Amtsinhaber, der seit 2018 an der Spitze des Rathauses steht, entschied die Wahl am 7. Dezember mit beeindruckenden 97,48 Prozent der gültigen Stimmen für sich. Herausforderer Awais Buttar erreichte

1,86 Prozent. Die Wahlbeteiligung lag bei 42,35 Prozent. Steinmann bezeichnete sowohl die bemerkenswerte Wahlbeteiligung als auch den noch herausragenden Stimmenanteil von mehr als 97 Prozent als großen Vertrauensbeweis für den alten und neuen Bürgermeister. Zahlreiche Bürgermeisterkollegen aus dem Sprengel Wiesloch übermittelten ebenfalls ihre Glückwünsche.

Joachim Förster, der zuvor stellvertretender Kämmerer der Stadt Walldorf und anschließend Kämmerer in Nußloch war, bedankte sich am Wahlabend neben seinen Wählern insbesondere bei seiner Familie, seinem Wahlkampfteam und seinen Unterstützern sowie bei seinem Mitbewerber für einen fairen Wahlkampf. Das Wahlergebnis sei für ihn keine Selbstverständlichkeit, betonte

der Bürgermeister, sondern vielmehr ein Auftrag, die Gemeinde weiterhin mit ganzer Kraft voranzubringen. „Ich freue mich auf die kommenden Jahre und auf alles, was wir gemeinsam für Nußloch gestalten werden“, schrieb Joachim Förster in den sozialen Medien und unterstrich damit seine Motivation und seinen Einsatz für die Zukunft der Gemeinde.

red

Kollision mehrerer Fahrzeuge

St. Leon-Rot/Walldorf. Bei einem Verkehrsunfall auf der Autobahn A6 in Höhe des Kreuzes Walldorf in Fahrtrichtung Mannheim ist am Sonntagabend ein 36-jähriger Autofahrer leicht verletzt worden. Das teilte die Polizei mit. Nach bisherigen Erkenntnissen musste der Verkehr auf dem mittleren und rechten Fahrstreifen aus bislang ungeklärter Ursache stark abbremsen. Ein Renault, der auf dem linken Fahrstreifen unterwegs war, konnte nicht mehr rechtzeitig reagieren und kollidierte zunächst mit einem vorausfahrenden Fahrzeug.

Durch den Aufprall wurde dieses Auto gegen ein weiteres Fahrzeug geschoben. Während der Renault in der Folge gegen die Betonleitwand prallte und erheblich beschädigt wurde, entfernten sich die beiden anderen an dem Unfall beteiligten Fahrzeuge unerlaubt von der Unfallstelle. Der Renault war nach dem Zusammenstoß nicht mehr fahrbereit und musste abgeschleppt werden. Der 36-jährige Fahrer erlitt leichte Verletzungen und wurde vor Ort medizinisch versorgt.

Die Polizei hat die Ermittlungen zum genauen Unfallhergang aufgenommen und bittet nun um Mithilfe aus der Bevölkerung. Zeugen, die den Unfall beobachtet haben oder Hinweise zu den flüchtigen Fahrzeugen geben können, werden gebeten, sich beim Verkehrsdienst Heidelberg, Außenstelle Walldorf, unter der Telefonnummer 06227/ 35 82 60 zu melden. Insbesondere Angaben zu Fahrzeugtyp, Farbe oder Kennzeichen könnten für die weiteren Ermittlungen von Bedeutung sein.

red

**SALAMANDER**

TOTALE LAGERRÄUMUNG

PREISKNALLER ENTDECKEN & SPAREN



FINDEN SIE IHRE FILIALE!

ALLES MUSS RAUS!

BIS ZU 50% RABATT

SIE FINDEN UNSERE FILIALEN IN HEIDELBERG & SCHWETZINGEN (SALAMANDER BY HOLLENBACH - HAUPTSTR. 73 - 69117 HEIDELBERG & SALAMANDER - MANNHEIMER STR. 10 - 68723 SCHWETZINGEN).

5 Küchentesterinnen und -tester gesucht!

80 JAHRE

XXX Lutz

NR.1
BEI KÜCHEN
KEINER liefert und montiert mehr Küchen als wir!

bis mindestens 27.12.2025

Die **ersten 80 Küchenkäuferinnen und -käufer** erhalten ihre **frei geplante Küche** zum **halben Preis!** Im Auftrag unserer Küchen herstellenden Unternehmen suchen wir, an all unseren Standorten, für eine regionale Marktanalyse jeweils 80 Küchentesterinnen und -tester.

frei geplante **Küchen** zum



PREIS SIEGER
Einrichtungsgeschäfte
1. Platz XXX Lutz
ANBIETERREPUTATION PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
FOCUS 44/25 | DEUTSCHLANDTEST.DE*



Ausgenommen: siehe KT) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

KT)

PREIS

Jetzt Termin sichern!



0800/800 9119



xxxlutz.de/termin



XXXL AKTION

ZUSÄTZLICH

30%

AUF GEKENNZEICHNETE ABVERKAUFSARTIKEL

Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Exklusiv für Freundschaftskartennhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 27.12.2025. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 2) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskartennhabernde: Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35% Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis mindestens 27.12.2025. 3) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutschein und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung. 4) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsartikel. Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 27.12.2025. KT) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ und „Dauertiefpreis“ gekennzeichnete Artikel, bereits reduzierte Ware und Gutschein. Keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Gültig bis mindestens 27.12.2025. * <https://deutschlandtest.de/rankings/deutschlands-preissieger> ** europaweit

Mein Möbelhaus.
Mein xxxlutz.de

XXX Lutz



Ein friedliches Fest für alle

Tipps für Weihnachten: Missverständnisse lassen sich oft ganz einfach vermeiden

Weihnachten ist das Fest der Familie, der Liebe und des Miteinanders – so weit die Wunschvorstellung. Doch längst nicht für jeden verlaufen die festlichen Tage so erfreulich. Rund 15 Prozent der Menschen in Deutschland verbinden mit Weihnachten vor allem Stress, acht Prozent berichten laut Statista sogar von häufigen Familienstreitigkeiten. Mögliche Gründe: Unterschiedliche Erwartungen, alte Verhaltensmuster oder verschiedene Interessen der Generationen bergen Konfliktpotenzial, das an den ruhigen Tagen aufbricht. Während die einen auf ein festliches Programm mit Traditionen bestehen, wünschen sich andere entspannte Feiertage ohne starre Abläufe. Hinzu kommen kleine Missverständnisse, die im Trubel der Festtage schnell größer werden, als sie eigentlich sind.

Mit Respekt und Rücksicht verläuft Weihnachten harmonisch

Damit die Feiertage friedlich und harmonisch verlaufen, ist gegenseitiger Respekt die wichtigste Grundlage. Wer sich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Familienmitglieder einlässt, kann Spannungen entschärfen. Dazu gehört etwa, gemeinsame Rituale nicht als Zwang zu verstehen – sondern als Möglichkeit, Nähe zu schaffen. Wichtig ist zudem, Rücksicht aufeinander zu nehmen. Besonders wenn mehrere Generationen zusammenkommen, prallen oft unterschiedliche Gewohnheiten aufeinander. Ein Beispiel: Viele ältere Menschen



Wenn sich das Wohnzimmer in einen Ort voller Vorfreude verwandelt und Geschenke zu kleinen Wundern werden, beginnt der schönste Moment des Weihnachtsabends.

Bild: pixabay

hören schlechter und drehen daher den Fernseher so laut auf, dass es für die übrigen Anwesenden zur Belastung wird. Gerade in der gemütlichen Runde kann das für Unmut sorgen – wenn Dialoge im Film für den einen immer noch zu leise und für den anderen schon schmerzhaft laut sind. Solche Situationen wirken banal, sind aber typisch für Missverständnisse zwischen den Generationen, die das gemeinsame Fest stören können.

Verständliche Sprache ohne dröhnende Lautstärke

Dabei lässt sich mit technischen Lösungen oft auf einfache Weise Abhilfe schaffen. So dienen etwa Sprachverstärker dazu, beim

Fernsehen das gesprochene Wort klar und verständlicher wiederzugeben, ohne die Gesamtlautstärke in die Höhe zu treiben. Dazu werden Hintergrundgeräusche herausgefiltert, während Dialoge gezielt hervorgehoben werden. So können auch Menschen mit Hörproblemen wieder mühelos folgen – und die Familie muss unterm Weihnachtsbaum nicht über die Einstellung der Lautstärke diskutieren. Das Gerät lässt sich flexibel im Raum aufstellen, etwa direkt neben dem Sofa. Egal, ob „Der kleine Lord“ oder „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“: Mit gut verständlicher Sprache wird das Ansehen eines klassischen Weihnachtsfilms zu einem Erlebnis, das alle Generationen verbindet. djd

Der Zauber der Bescherung

Warum Schenken an Weihnachten verbindet

Die Bescherung bildet für viele Familien den Höhepunkt des Weihnachtsabends. Wenn das Zimmer sanft vom Licht des geschmückten Baumes erhellt wird und leise Weihnachtsmusik im Hintergrund spielt, entsteht eine Atmosphäre, die selbst Erwachsene wieder in ihre Kindheit zurückversetzt. Der Moment, in dem die Geschenke unter dem Baum entdeckt werden, ist oft von gespannter Erwartung und strahlenden Augen geprägt. Für Kinder bedeutet die Bescherung magische Vorfreude, für Erwachsene hingegen die Freude darüber, anderen eine liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Weihnachtsgeschenke sind weit mehr als materielle Gegenstände. Sie stehen für Wertschätzung, Zusammenhalt und das Bedürfnis, einem anderen Menschen eine Freude zu machen. Oft wird schon Wochen vor den Feiertagen überlegt, welches Geschenk besonders gut zu einer Person passt, welches Bedürfnis es erfüllt oder welches Lächeln es hervorrufen könnte. So wird die Auswahl der Geschenke zu einem liebevollen Prozess, der eng mit der Vorstellung vom perfekten Weihnachtsabend verbunden ist.

Wenn schließlich alle beisammensitzen, die Päckchen geöffnet werden und die ersten überraschten Ausrufe durch

das Zimmer klingen, zeigt sich der eigentliche Zauber der Bescherung. Es ist ein Moment des Innehaltens, in dem sich die Hektik der vorangegangenen Wochen auflöst und Platz macht für Nähe und Dankbarkeit.

Ob selbst gebastelte Kleinigkeiten, sorgfältig ausgewählte Präsente oder traditionelle Geschenke – sie alle tragen dazu bei, dass Weihnachten für viele Menschen eines der emotionalsten Feste des Jahres bleibt.

Red



Mit etwas Rücksichtnahme und Verständnis füreinander verläuft Weihnachten harmonisch.

Bild: djd/KRINNER/marcin jucha – stock.adobe.com

Fröhliche Weihnachten...

... und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen die

Badische Anzeigen Verlags-GmbH

BAZ

Die nächste BAZ erscheint am 16. Januar 2026

Wir wünschen unseren Gästen frohe Weihnachten!

Hotel-Gasthof Frohmüller

Wieslocher Str. 36 · 69231 Rauenberg
Tel. 06222/71886 · Fax 06222/3071558
www.hotel-gasthof-frohmueller.de
info@hotel-gasthof-frohmueller.de

Gutbürgerliche Küche und kulinarische Highlights

Hausmacher Wurst- und Schinkenspezialitäten

aus eigener Herstellung

Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Frohmüller

Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 17.00-23.00 Uhr,
Sonntag und Feiertag
durchgehend von 11.30-22.00 Uhr

Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr wünscht Ihnen Ihr:

KFZ-Sachverständigenbüro

V. BVQI Zert. Kfz-SV-Büro nach ISO 9001:2000

seit 1993

30 Jahre

Ein Unternehmen der Metropolregion Rhein-Neckar

FSP Schaden- und Wertgutachterdienst GmbH
Partner des TÜV Rheinland

Hauptstr. 128
68789 St. Leon-Rot

KFZ-Schaden-Infoline:
0171-8743215
Tel. 06227-358898-0
Büro HD Tel.: 06221 4042898
Büro Rbg Tel.: 062261 131
E-Mail: Info@svbuero-beisel.de
www.kfz-sachverständiger-beisel.de



Ein Fest mit religiöser und kultureller Bedeutung

Weihnachten ist eines der wichtigsten Feste des Jahres und wird in vielen Ländern der Welt gefeiert. Sein Ursprung liegt im Christentum: Weihnachten erinnert an die Geburt Jesu Christi, der nach christlichem Glauben als Sohn Gottes und Erlöser der Menschen in Bethlehem geboren wurde. Die biblische Weihnachtsgeschichte erzählt von Maria und Josef, von der Herbergssuche, der Geburt im Stall, den Hirten auf dem Feld und den Weisen aus dem Morgenland, die dem neugeborenen Kind Geschenke brachten. Diese Erzählung steht bis heute im Mittelpunkt des religiösen Weihnachtsfestes.

Der genaue Geburtstag Jesu ist historisch nicht überliefert. Das Datum des 24. Dezember wurde im 4. Jahrhundert festgelegt. Es fiel bewusst in die Zeit der Wintersonnenwende, die schon in vorchristlichen Kulturen gefeiert wurde. Damals markierte sie die Rückkehr des Lichts nach den dunkelsten Tagen des Jahres. So verband sich der christliche Gedanke von Jesus als „Licht der Welt“ mit bestehenden Bräuchen und Symbolen. Viele heutige Weihnachtstraditionen wie Lichter, Kerzen oder der immergrüne Tannenbaum gehen auf diese älteren, vorchristlichen Rituale zurück.

Warum wir Weihnachten feiern, hat daher mehrere Ebenen. Für gläubige Christen ist es ein Fest



Weihnachten hat seine Wurzeln im Christentum und verbindet Glauben mit jahrhundertealten Traditionen.

der Hoffnung, der Liebe Gottes und der Menschwerdung Christi. Für viele Menschen – auch unabhängig vom Glauben – steht Weihnachten für Familie, Zusammenhalt, Frieden und Nächstenliebe. Es ist eine Zeit des Innehaltens, des Schenkens

und des Miteinanders, in der man sich auf das Wesentliche besinnt.

Weihnachten verbindet religiöse Bedeutung mit kulturellen Traditionen und persönlichen Erinnerungen.

Genau diese Mischung aus Glaube, Geschichte und Gemeinschaft macht das Fest bis heute so besonders und erklärt, warum Weihnachten seit Jahrhunderten gefeiert wird und nichts von seiner Bedeutung verloren hat.

Kulinarische Höhepunkte des Heiligabends

So gelingt ein unvergessliches Festtagsmenü

Das Weihnachtsessen ist für viele Familien einer der zentralen Höhepunkte der Feiertage. Wenn der Duft von Braten, Gewürzen und frisch zubereiteten Beilagen durch das Haus zieht, entsteht eine festliche Atmosphäre, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlt. Ob klassisch mit Gänsebraten und Rotkohl, gemütlich mit Fondue oder Raclette oder modern mit vegetarischen und veganen Alternativen – das Weihnachtsdinner bietet unzählige Möglichkeiten, den Abend kulinarisch zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Schon die Planung kann zu einem liebevollen Ritual werden. Viele überlegen sich Wochen zuvor, welche Speisen den festlichen Rahmen am besten widerspiegeln. Besonders beliebt sind mehrgängige Menüs, die mit einer leichten Vorspeise beginnen, gefolgt von einem herzhaften Hauptgang und einem süßen Dessert, das den Abend abrundet. Alternativ können auch gemeinsame Gerichte wie ein Buffet, ein winterliches Ofengemüse oder ein großer Festtagstopf für entspanntes Zusammensein sorgen. Wichtig ist vor allem, dass sich alle am Tisch wohlfühlen und das Essen gemeinsam genießen können.

Eine entscheidende Rolle spielt auch die Tischdekoration, denn sie verleiht dem Weihnachtsessen den passenden Rahmen. Mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Zapfen oder getrockneten Orangenscheiben lässt sich eine warme, winter-

liche Stimmung schaffen. Festliche Servietten, feines Geschirr und ein harmonisches Farbkonzept – etwa in Gold, Rot oder gedeckten Grüntönen – runden das Bild ab. Kerzen sorgen zusätzlich für eine sanfte Beleuchtung und machen den Tisch zum Mittelpunkt des Abends. Wer möchte, kann kleine Platzkarten, liebevolle Botschaften oder selbst gebastelte Dekoelemente integrieren, die dem Fest eine persönliche Note verleihen.

So wird das Weihnachtsessen nicht nur zu einem kulinarischen Genuss, sondern zu einem besonderen Moment des Beisammenseins. Es verbindet Menschen, erzählt Geschichten und schafft Erinnerungen, die weit über die Feiertage hinaus wirken. Mit einer stimmungsvollen Atmosphäre, liebevoller Dekoration und einem wohldurchdachten Menü lässt sich der Weihnachtsabend in ein unvergessliches Erlebnis verwandeln.



Mit unseren Tipps verwandeln Sie Ihr Weihnachtsdinner in ein besonderes Erlebnis.

Über 40 Jahre

Bauwerk

Verlegung von Meisterhand seit 1984

PARKETT

ELSÄSSER

BODENBELÄGE

Letzenbergstraße 30 • 69231 Rauenberg-Malschenberg
07253 25210 • www.parkett-elsaesser.de

Wir wünschen unseren Kunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr!

Ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr

IHLE

Weingut | Besenwirtschaft

Höfe am Straßel 3 • 69231 Rauenberg
www.ihle.biz weingut@ihle.biz

Unsere Besenwirtschaft macht Winterpause. Wir öffnen wieder am 17. Januar 2026. Der Weinverkauf ist geöffnet: mittwochs bis freitags von 15.00 bis 18.30 Uhr, samstags von 10.00 bis 16.00 Uhr

Laier

Fiesen & Natursteine GmbH

FACHVERBAND DEUTSCHES FLEISCHGEWERBE

Wir wünschen unseren Kunden Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr

Laier Fliesen und Natursteine GmbH
Schatthäuser Strasse 38-1, 69168 Wiesloch
www.laier-fliesen.de

AQWA

Bäder- und Saunapark Walldorf

Das AQWA-Team wünscht seinen Gästen alles Gute für das Jahr 2026.

AQWA Walldorf
Schwetzinger Str. 88 | 69190 Walldorf
Telefon 06227 / 82 88-0 | www.aqwa-walldorf.de

Die Mühle wünscht ein schönes Weihnachtsfest

Leckere Zutaten für Eure Weihnachtsbäckerei

Besondere Backzutaten

Regional & vielfältig

Vegane Ersatzprodukte

In Eurem Mühlenladen in der Talstraße 27

st. Gumpelt MÜHLEN



Tradition im Takt

Die zeitlose Bedeutung klassischer Weihnachtslieder



Gemeinsames Singen in der Kirche gehört für viele zum Heiligabend dazu – ein Moment, in dem Tradition und Besinnlichkeit aufeinandertreffen.

Bild: pixabay

Weihnachtslieder gehören zu Bestandteil der Weihnachtszeit den stärksten und schönsten besitzt eine vergleichbare Kraft, Traditionen der Advents- und Stimmung zu erzeugen, Erinnerung zu wecken und Menschen miteinander zu verbinden.

Ob klassische Lieder wie „Stille Nacht“, „O du fröhliche“ oder „Leise rieselt der Schnee“ oder moderne Hits wie „Last Christmas“, „All I Want for Christmas Is You“ und aktuelle deutsche Weihnachts-Pop-Songs – jeder Klang trägt auf seine Weise dazu bei, das Gefühl von Weihnachten lebendig werden zu lassen.

Die Bedeutung von Weihnachtsliedern reicht weit über ihre Melodie hinaus. Viele von ihnen begleiten Menschen seit frühester Kindheit und sind fest in der eigenen Erinnerung verankert. Ein einziges Lied kann ganze Bilder hervorrufen: die funkelnden Lichter des Weihnachtsbaums, das gemeinsame Singen mit der Familie oder die Vorfreude auf die Bescherung. Diese Lieder bieten ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit, das in der hektischen Vorweihnachtszeit oft besonders wertvoll ist. Gleichzeitig sind Weihnachtslieder Ausdruck eines kulturellen Miteinanders. Sie werden in Kirchen gesungen, auf Weihnachtsmärkten gespielt, im Radio rauf und runter gehört und in vielen Haushalten bewusst als musikalischer Hintergrund für Backtage, Bastelstunden oder festliche Abende ausgewählt. Moderne Weihnachtslieder tragen dabei genauso zum Fest bei wie die alten, traditionellen Melodien. Während klassische Lieder vor allem Ruhe, Besinnlichkeit und Tradition vermitteln, bringen moderne Songs oft fröhliche Leichtigkeit und neue Impulse in die Weihnachtszeit.

So entsteht ein musikalisches Mosaik, das jedes Jahr aufs Neue die besondere Atmosphäre des Festes formt. Weihnachtslieder schaffen Momente der Nähe, des Innehaltens und der Freude. Sie lassen uns den Zauber dieser besonderen Tage fühlen – und erinnern uns daran, dass Weihnachten nicht nur ein Fest der Lichter und Geschenke, sondern vor allem ein Fest der Herzen und der gemeinsamen Augenblicke ist.

Baumschmuck: modern, minimalistisch, skandinavisch und glamourös

Der Weihnachtsbaum ist seit jeher ein zentrales Symbol der Advents- und Weihnachtszeit, und sein Schmuck spiegelt nicht nur persönliche Vorlieben, sondern auch aktuelle Trends und gesellschaftliche Stimmungen wider. Klassischer Baumschmuck mit roten und goldenen Kugeln, Strohsternen, Lametta und warmweißem Kerzenlicht steht für Tradition und Geborgenheit. Diese zeitlosen Elemente erinnern an Kindheitserinnerungen und schaffen eine festliche, vertraute Atmosphäre, die in vielen Haushalten nach wie vor geschätzt wird. In den letzten Jahren haben sich jedoch zunehmend moderne und minimalistische Stilrichtungen etabliert. Besonders beliebt sind reduzierte Farbkonzepte, etwa in Weiß, Silber oder Schwarz, kombiniert mit matten Oberflächen und klaren Formen. Skandinavisch inspi-

rierter Baumschmuck aus Holz, Papier oder Filz wirkt schlicht, natürlich und harmonisch und passt gut zu hellen Wohnräumen und einem bewussten, nachhaltigen Lebensstil. Dazu gehören handgefertigte Anhänger, schlichte Lichterketten und dezente Naturmaterialien wie Tannenzapfen oder getrocknete Orangenscheiben. Ein weiterer Trend ist der sogenannte Themenbaum, bei dem der gesamte Schmuck auf ein bestimmtes Motto abgestimmt ist. Das kann ein Farbschema wie Pastelltöne oder Erdfarben sein, aber auch ein inhaltliches Thema, etwa „Vintage“, „Natur“, „Glamour“ oder „Rustikal“. Besonders glamouröse Weihnachtsbäume setzen auf glänzende Kugeln, Glanhänger, Schleifen und funkelnde Lichter in Gold, Rosé oder Champagner und erinnern an festliche Hoteldekorationen.

djd



Ob klassisch oder modern: Der schönste Weihnachtsbaum ist der, der Persönlichkeit und Freude widerspiegelt.

Bild: pixabay

Metzgerei • Partyservice
BECKER
...einfach lecker!
am Rathaus

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Mi.: 8 – 13 Uhr
Do., Fr.: 8 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr
Sa.: 7 – 12 Uhr

Laktosefreie Wurstwaren aus eigener Herstellung!

Verschenken Sie Genuss

- Dosenwurstpräsente • Weihnachts-Salami
- Weihnachtliche Wurstspezialitäten
- Kirchberg-Schinken • Geschenk-Gutscheine

Kirchberg 8 • 69254 Malsch • Tel.: 0 72 53 - 21 88 5
www.metzgerei-becker-rathaus.de

Frohe Weihnachten

Wenn uns bewusst wird, dass die Zeit, die wir uns für einen anderen Menschen nehmen, das Kostbarste ist, was wir schenken können, haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden.

Wir danken Ihnen für die gute Zusammenarbeit und wünschen Ihnen ein glückliches, gesundes neues Jahr 2026

THOMAS ANWEILER
SANITÄR • HEIZUNG • KLIMA

Wir haben Urlaub vom 22.12.25 – 09.01.26

Unser Notdienst ist selbstverständlich für Sie da!
In den Meckeswiesen 2 • 69226 Nußloch • Tel. 06224/16924



Bild: Pixabay

MENGES
ESTRICH

Wünscht ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr

Estrich Menges GmbH
Rauenbergerstr. 8a | 69231 Rauenberg-Rotenberg
06222 62553 | www.estrich-menges.de

LEIFRA
BAUSTOFFE GMBH

Merry Christmas & Happy New Year wünscht...

Ihr Experte für Neubau, Sanierung, Gartenbau!

LEIFRA Baustoffe GmbH • An der Autobahn 2 • 68789 St. Leon-Rot
Telefon 06227 52164 • www.leifra-baustoffe.de



Beliebte Weihnachtsgeschenke im Überblick

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Lichter und der Familie, sondern auch die Zeit des Schenkens. Jedes Jahr stellt sich aufs Neue die Frage: Was macht anderen wirklich Freude? Dabei zeigen sich gewisse Trends, die verraten, was Männer und Frauen besonders gerne verschenken – und auch selbst geschenkt bekommen. Männer greifen beim Schenken häufig zu praktischen oder technischen Geschenken. Beliebte sind Elektronikartikel wie Kopfhörer, Smartwatches oder Zubehör für Smartphone und Computer. Auch Werkzeug, Gadgets für Haus und Garten oder Autozubehör stehen hoch im Kurs. Darüber hinaus sind klassische Geschenke wie Parfüm, hochwertige Pflegeprodukte, edle Spirituosen oder Gutscheine für gemeinsame Erlebnisse – etwa Konzert- oder Sportveranstaltungen – sehr gefragt. Männer verschenken oft Dinge, die Nutzen mit Freude verbinden. Frauen legen beim Schenken meist mehr Wert auf Persönlichkeit und Emotion. Besonders beliebt sind Schmuckstücke, liebevoll ausgesuchte Dekorationen, Kosmetik- und Wellnessprodukte oder Modeaccessoires wie Schals und Taschen. Auch selbstgemachte Geschenke, personalisierte Artikel oder gemeinsame Erlebnisse wie Wellness-Tage, Reisen oder Restaurantbesuche spielen eine große Rolle. Frauen verschenken häufig Dinge, die Nähe ausdrücken und besondere Momente schaffen.

Unabhängig vom Geschlecht gewinnen Erlebnisse immer mehr an Bedeutung. Zeit miteinander zu verbringen, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen oder etwas Neues zu erleben, wird zunehmend als wertvoller empfunden als materielle Dinge. Ebenso wichtig ist der Gedanke hinter dem Geschenk: Ein Präsent, das auf die Interessen und Wünsche der beschenkten Person abgestimmt ist, kommt immer gut an. Letztlich zeigt sich, dass beliebte Weihnachtsgeschenke zwar bestimmten Mustern folgen, das schönste Geschenk jedoch Aufmerksamkeit und Wertschätzung bleibt. Ob praktisch, emotional oder kreativ – entscheidend ist, dass das Geschenk von Herzen kommt und die Freude am gemeinsamen Weihnachtsfest unterstreicht. Red



Von Technik bis Schmuck: So findest man die perfekten Weihnachtsgeschenke für Männer und Frauen. Bild: pixabay

Kein Fest ohne Kevin und Aschenbrödel

Warum Weihnachtsfilme für viele unverzichtbare Rituale sind

Wenn in Deutschland die Lichterketten erstrahlen, der Geruch von Plätzchen durchs Haus zieht und die Familie sich an den Feiertagen zusammenfindet, gehören für viele Menschen nicht nur Geschenke und gutes Essen dazu – sondern auch vertraute Fernsehklassiker. Jahr für Jahr werden „Kevin – Allein zu Haus“, „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ und am Silvesterabend natürlich „Dinner for One“ zu treuen Begleitern, die fest im kulturellen Gedächtnis verankert sind. Eine aktuelle Umfrage zeigt deutlich, wie wichtig diese Filme im weihnachtlichen Ritual sind: „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ und „Kevin – Allein zu Haus“ führen die Liste der beliebtesten Weihnachtsfilme bei Erwachsenen in Deutschland an. Nur etwa jede fünfte Person verzichtet ganz auf Weihnachtsfilme – für die große Mehrheit sind sie fester Bestandteil eines gemütlichen Abends im Kreise der Liebsten. Weihnachtsfilme erfüllen dabei weit mehr als nur eine unterhaltende Funktion. Sie schaffen gemeinsame Erinnerungen, verbinden Generationen und bieten ein Gefühl der Verlässlichkeit in einer oft hektischen Zeit. Viele von ihnen werden zum emotionalen Anker – man weiß, was einen

erwartet, und gerade diese Vertrautheit macht ihren Zauber aus. Ob die märchenhafte Schneelandschaft bei Aschenbrödel, die chaotischen Streiche des kleinen Kevin oder die britische Gelassenheit von Miss Sophie und Butler James: Diese Geschichten vermitteln Wärme, Humor und ein kleines bisschen Magie. Zu den schönsten und meistgesehenen Weihnachtsfilmen zählen neben den erwähnten Klassikern auch internationale Favoriten wie „Der kleine Lord“, „Der Grinch“, „Schöne Bescherung“ oder moderne Liebeskomödien wie „Tatsächlich... Liebe“. Sie alle tragen dazu bei, die besondere Stimmung der Feiertage einzufangen – mal mit Humor, mal mit Herz, mal mit nostalgischer Märchenhaftigkeit. Am Jahresende setzt sich dieses Ritual fort: Zum Silvesterabend gehört für viele Menschen der legendäre Sketch „Dinner for One“ einfach dazu. Rund ein Drittel der Bevölkerung schaltet jedes Jahr ein, bei den über 60-Jährigen sogar fast die Hälfte. Auch hier zeigt sich: Traditionen schaffen Gemeinschaft – selbst wenn man sie Millionenfach teilt. So wird deutlich: Weihnachts- und Silvesterfilme sind weit mehr als nur Programm im Fernsehen. Sie sind ein Stück Familiengeschichte, Geborgen-



Zu Weihnachten kommen alle Generationen zusammen. Das gemeinsame Fernsehen gehört in vielen Familien zu den Feiertagsritualen dazu. Bild: djd/Sonora/Jacob Lund – stock.adobe.com

heit und festliche Vorfreude, die jedes Jahr aufs Neue erlebbar wird. Ohne Kevin, Aschenbrödel oder Miss Sophie wäre für viele das Fest einfach nicht komplett. djd/red

**Ralf's Motor
Cycle
Center**



*Wir bedanken uns bei unseren Kunden und wünschen Ihnen ein
frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.*

Ralf's Motor Cycle Center
Kleinfeldweg 46 · 69190 Walldorf · Tel: 0 62 27 / 3 84 98 98 · r.reinhard@t-online.de



VIelen DANK FÜR IHRE TREUE
Genießen Sie die Klänge der Weihnachtszeit.



Vom
24.12.2025
bis **06.01.2026**
bleibt unser
Geschäft
geschlossen.

St.-Michael-Straße 1, 69231 Rauenberg
www.stahlhoerakustik.de



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

**39
JAHRE**

100 %
natürlich
GESUND

auch für
Allergiker

**EINKÄUFEN 24/7 AN
UNSEREN FUTTERAUTOMATEN**

B.S.W. Tiernahrung
Groß- und Einzelhandel

- Ernährungsberatung
- B.A.R.F. Produkte
- Getreidefreie Nahrung
- über 20 Frischfleisch-Produkte



69168 Wiesloch-Baiertal · Wieslocher Str. 29
Tel.: 06222/73336 · Fax 06222/75859
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr.: 9–12.30 Uhr
Mi.: 10.00–12.30 Uhr, Sa.: 9–12.30 Uhr

Das Praxisteam bedankt sich für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung im vergangenen Jahr.
Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen
Frohe Weihnachten, erholsame Feiertage und einen
gesunden Start ins neue Jahr. Sollten Sie uns brauchen,
sind wir für Sie da.



Annett Franz
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

**Physiotherapie | Manuelle Therapie | Medizinische Massagen
Krankengymnastik**

Praxis für Physiotherapie Annett Franz
Mitglied im Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.
Talstraße 58 · 69234 Dielheim · Tel: 06222/75880
info@physio-praxis-dielheim.de · www.physio-praxis-dielheim.de

Auch nächstes Jahr sind wir wieder - rund um die Hydraulik - für Sie da!

Schöne Weihnachten
und die besten Wünsche für das neue Jahr.





HYDRAULIKTECHNIK

69254 Malsch b. Walldorf • T: (07253) 961799-0 • www.hpt-hydraulik.com

Volksleiden Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Was ist ein Reizdarm-syndrom?

Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die Lebensqualität stark einschränken kann.



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

Aktuelle Zahlen des Barmer Arztreports zeigen, dass sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.¹

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache
Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere

einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.²

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Könnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie eine wissenschaftliche Studie nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine um ein Vielfaches höhere Verbesserung der Beschwerden festgestellt werden



Ärzte-Odyssee: Laut eines deutschen Arztreports dauert es oftmals bis zu 8 Jahre, bis die Diagnose Reizdarm gestellt wird.

als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.³

Erfahrungen mit *B. bifidum* HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴ Dieser Erfolg

spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die Beschwerden hatte ich seit Jahren. Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der Bakterienstamm gilt zudem als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁵

Für Ihre Apotheke:

Kijimea

Reizdarm PRO

(PZN 15999676)

www.kijimea.de

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • ⁴Insight Health, MAT 12/2024, u. a. DE, AT, ES, IT. • ⁵Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. Name und Abbildungen der Betroffenen geändert.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

NEU

Kribbeln, Brennen, Spannung in den Beinen?

Immer mehr Anwender vertrauen auf ein neues Apotheken-Gel – entwickelt von Nervenspezialisten

Kribbeln, Brennen oder Spannungsgefühle, oft begleitet von trockener Haut. Solche Symptome deuten auf eine Überlastung des Nervensystems hin. Eine Pflege, die kühlt, beruhigt und die Hautbarriere stärkt, ist hier entscheidend – wie das neue **Restaxil Gel aus der Apotheke**.

Inspiriert von Nobelpreis-Forschung

Der Feuchtigkeitstransport in der Haut erfolgt über sogenannte Aquaporine – winzige Wasserkanäle, deren Entdeckung mit

dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. **Hydagen Aquaporin** im Restaxil Gel aktiviert diese Strukturen und stärkt so Feuchtigkeit und Schutzfunktion der Haut. Denn eine intakte Hautbarriere ist wichtig, um äußere Reize abzuwehren.

Die im Restaxil Gel enthaltene Formulierung **Koko ML Plus** stimuliert Kälterezeptoren der Haut und erzeugt ein anhaltendes Frischeempfinden – besonders bei Missempfindungen oder schwerem Gefühl in den Beinen eine Wohltat.



Der pflanzliche Komplex **Legactif** aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone unterstützt die

Durchblutung, verringert Ödeme und regt die Mikrozirkulation an. Ergänzend dazu enthält

das Restaxil Gel **Johanniskraut**, das als Helfer bei nervenbedingten Beschwerden gilt. Der Extrakt entfaltet seine beruhigenden, regenerierenden Eigenschaften genau dort, wo die Haut besonders gestresst ist.

Restaxil Gel – gezielte Pflege mit wissenschaftlichem Anspruch

Die Kombination aus biotechnologisch entwickelten Feuchtigkeitsspendern, physiologisch aktiven Pflanzenextrakten und neuartigem Menthol-Derivat macht Restaxil Gel zu

einer dermatologisch geprüften Pflege-Innovation. Das Gel zieht schnell ein und fettet nicht. Es ist ganz neu und in Ihrer Apotheke oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil Gel

(PZN 19649387)

www.restaxil.de

Restaxil

„Digitale Brücke schaffen“
UNTERSTÜTZUNG FÜR NEUZUGEWANDERTE

Kreis. Ab sofort erhalten Zuge- wanderte im Rhein-Neckar- Kreis wichtige Infos zu Wohnen, Arbeiten, Ankommen und vie- len weiteren Themen über die mehrsprachige Integreat-App. Die digitale Plattform bietet ei- ne zentrale, leicht zugängliche Anlaufstelle mit verständlich aufbereiteten, kostenlosen und

auch offline nutzbaren Inhal- ten. Die App unterstützt Men- schen bereits vor der Ankunft sowie in den ersten Monaten danach, etwa mit Informatio- nen zu Aufenthalt, Behörden, Sprachkursen, Arbeit, Gesund- heit, Bildung und regionalen Beratungsangeboten. Auch län- ger in der Region lebende Per-

sonen profitieren von dem um- fassenden Informationsange- bot, das zugleich hauptamtliche Stellen entlastet. Landrat Stefan Dallinger betont, die App schaf- fe eine digitale Brücke für ein gutes Ankommen. Die Inhalte werden vom Landratsamt ge- pflegt und sind derzeit in neun Sprachen verfügbar. red



„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, Schwetzinger Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.




IMPRESSUM

■ **Badische Anzeigen Verlags-GmbH**
Dudenstraße 12–26
68167 Mannheim
Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
Robert Schmittlein
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



AUS DER GESCHÄFTSWELT

ANZEIGE



Mit rund 150.000 Euro unterstützte die Volksbank Kraichgau Stiftung regionale Vereine und gemeinnützige Einrichtungen in 2025!

BILD: UG-GIERSCH

VOLKSBANK KRAICHGAU STIFTUNG UNTERSTÜTZT REGIONALE PROJEKTE

150.000 Euro für die Region gespendet

Bruchsal/Sinsheim/Wiesloch. richtungen zu einer gemeinsa- men Spendenübergabe im Ba- rockschloss in Bruchsal. In fei- erlicher Atmosphäre würdigte die Volksbank Kraichgau Stif- tung das Engagement und Eh- renamt in der Region. Nach der Eröffnung der Veranstal- tung durch Stiftungsvorstand Dimitrios Meletoudis, folgte die Vorstellung der einzelnen Projekte und ein Umtrunk, der zum Austausch und Vernetzen anregte.

Besonders war in diesem Jahr wieder die Vielfalt der einzelnen Projekte und Vorha- ben: Vom Zirkusprojekt, einer Zirkusfreizeit und einer Kinderferienwoche, einem Li-

teratur- und Lesefest, Förder- heften und Büchern, über die Sanierung von Denkmälern und die Errichtung von Skulp- turen, einem Song Writing Festival, bis hin zu einem Ge- rätewagen für den Sanitäts- dienst sowie einem Trauerkof- fer, hätten die Projekte und deren Initiatoren vielseitiger und individueller nicht sein können.

Die Volksbank Kraichgau Stiftung legt jedes Jahr gro- ßen Wert auf die finanzielle Unterstützung der regionalen Vereine und Institutionen und leistet damit gesellschaftli- ches Engagement in der Regi-

on. Neben der Förderung von Vereinen und gemeinnützigen Einrichtungen, initiiert die Stif- tung auch eigene Projekte, wie beispielsweise im Rahmen der finanziellen Allgemeinbil- dung von Kindern und Ju- gendlichen sowie eigene Wettbewerbe zu aktuellen ge- sellschaftlichen Schwerpunk- themen mit dem Ziel, regiona- le Verantwortung zu überneh- men und Ehrenamt zu fördern.

pr/ug/vb

i Alle Informationen zur Volksbank Kraichgau Stif- tung sind unter stiftung.vbkraichgau.de zu fin- den.

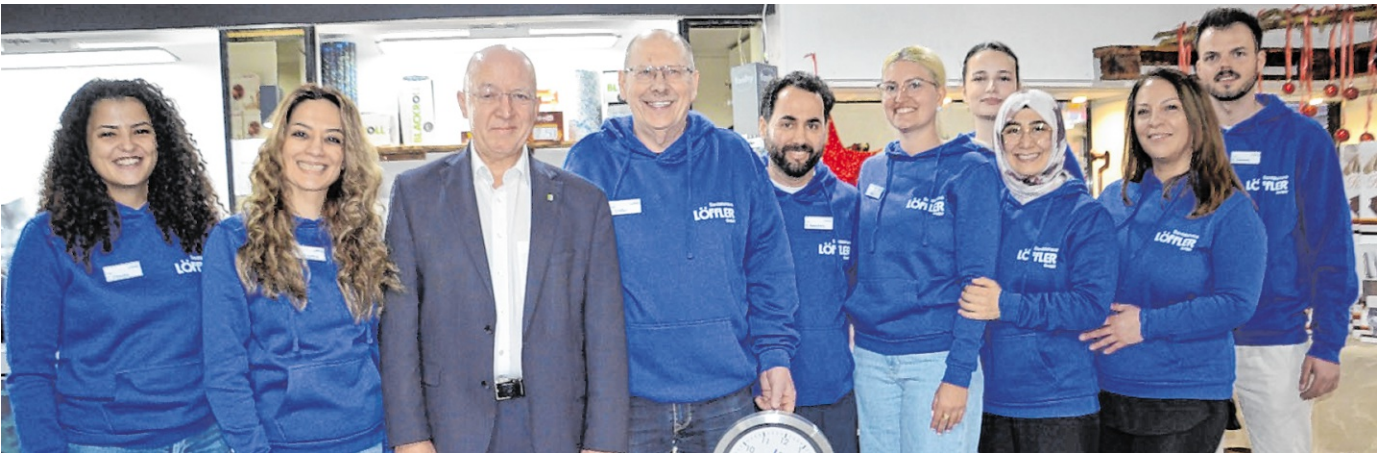
Der Rätselspaß zu Weihnachten



zypriot. Staatsmann † 1977			schlecht	heiliger Drachenkämpfer	Benzinrohstoff	franzö- sische Käseart	Schul- fest- säte	ein Brems- system (Abk.)	Opfer- fisch	Frevler gegen Kirchen- gebote	Nutztier in süd- lichen Ländern	he- runterge- kommen	japan. Verwal- tungs- bezirk	alkohol. Hopfen- getränk	englischer Sagen- könig	Haus- halts- plan	aus- sprechen	griechi- scher Hirten- gott	un- gefähr	Vitamin A (chem.)
Prahler						Entwäs- serungs- leitung					köstlich					Denk- sport- aufgabe				
	8	indische Laute		Kult- hand- lung				Nieder- schlag	proben				Ital. Pä- dagoge (Don ...) † 1888	tippen				Leder- peitsche	Ton- künstler	afrika- nischer Strom
Nottüge						gemein- hln (lat.)	Kompo- nist von 'Bolero'				Frucht- getränk	ge- schnit- tenes Holz				argenti- nischer Staats- mann	Schorn- stein			
				Bilder- rätsel	ein Eltern- teil		1		kaufm.: Bestand	ohne Beglei- tung			englischer Artikel	Bewoh- ner der Alpen	besitz- anzel- gendes Fürwort			Worttell: einheit- lich		
wohl erzogen		Gestalt der isländ. Sage		Bruder von Romulus			fast immer	voll- kommen				slch wundern					Vogel- schwanz	latel- nisch, span.: Sonne		
Weis- sagung					Feld- ertrag	Sing- vogel				Luft- wedel		3			Schau- der	sehr ab- schüssig			Lebens- ende	
			männ- liches Haus- tier	land- wirtsch. Arbeit				ein- töniger Alltags- ablauf			Salat- zut			Reit- stock			Renn- wagen- fahrer	großer Raum		
Soft- ware- nutzer (engl.)	Schutz- färbung von Tieren	Ge- schäfts- raum				streich- bare Masse							Erdzeit- alter			Effet, Dreh- impuls	argen- tinische Währung			
ein Rechen- zeichen				Sitz- streik (engl.)	altes Maß der Motoren- stärke								Koch- zut	Wind- fächer	Kinder- fahrzeug					
		genman- pulierte Wesen		Hoheits- gebiet													11	Abgabe an den Staat	Verlet- zung aus- kurieren	Vorname Heming- ways
... und her	Ballast- stoff				Quell- gebiet des Rheins	ein Allee- baum										Spiel- figur	Teil des Schuhs			
				Wasser- stau- anlagen	Tennis- verband (Abk.)	6							griechi- scher Kriegs- gott	Wider- sacher Gottes	Wiesen- pflanze				Stick- stoff- verbin- dung	
festes Abstcht	Erweite- rung eines Hauses	Baby- wickel- tücher							Brett- fuge	Herbst- blume	Stadt- teil von Minder- heiten	englische Brief- anrede	fotograf. Ent- wickler	russ. Strom	Schiffs- feinwand			ehem. Berliner Sender (Abk.)	englischer Männer- name	
Schul- tasche				7	elne Tonart	Äuße- rung			päpst- licher Ge- sandter	be- sitzen	4		Stitt- lichkeit			Wohl- gefallen	beende- tes Wachs- tum		10	Kälte- produkt
			Luft- reifen	Teil des Laub- baums																
Fluss in England	Sicher- heits- hinter- legung	hervor- ragend				Angehö- riges des Staates Israel	lässig					Quit- tungen	all- täglich					ein dt. Bundes- kanzler †		
Flüssig- keits- behälter				Jazz- stil	Fremd- worttell: zwischen				griechi- scher Buch- stabe	ge- krüm- me Linie						Glücks- spiel				
		islam. Rechts- geleh- rer	Klei- dungs- stück			Grün- fläche	Griff des Besens				Vorname der Dago- ver † 1980	Wasser- stelle in der Wüste								
Gebäude	Abfall			Jubel- welle im Stadion (La ...)	Sitz des Papstes	griff- bereit			persön- liches Fürwort	Pfand- flaschen				2						
Still- stand im Verkehr	Süß- wasser- fisch							altjapa- nisches Brett- spiel	fleißig				5	engl. Längen- maß (Mz.)						
		9			Buch- staben- rechnung						erklä- render Text zu Bildern									
ohne Sprache	engl.: ich bin				Bund			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		



Bürgermeister Ludwig Sauer gratuliert Günter Löffler – auf dem Bild mit Tochter Linda – zum Bezug der neuen Geschäftsräume und überbringt die Wiesloch-Uhr als Geschenk.



Geschäftsinhaber Günter Löffler – Bildmitte neben BM Ludwig Sauer – und sein Team freuen sich über ihr neues Domizil.

BILDER (3): GROSS

Persönliche Beratung steht im Mittelpunkt

SANITÄTSHAUS LÖFFLER: Neuer Standort in ansprechendem Ambiente. Kompetente Versorgung, Kundennähe und Service ohne Kompromisse.

Wiesloch. Seit nunmehr 40 Jahren ist das Sanitätshaus Löffler eine feste Größe in Wiesloch und weit darüber hinaus. Jetzt hat das traditionsreiche Unternehmen einen weiteren wichtigen Schritt in seiner Geschichte gemacht. Inhaber Günter Löffler und sein insgesamt 16-köpfiges Team packten die ihnen gebotene Chance und meisterten den Umzug in neue, hellere und deutlich größere Räumlichkeiten. Dabei blieb man dem bisherigen Standort nahezu treu – lediglich drei Meter weiter eröffnete das Sanitätshaus seine neuen Geschäftsräume.

Das Leistungsspektrum des Sanitätshauses Löffler umfasst unter anderem Krankenpflege- und Hilfsmittel aus den Bereichen Rehabilitation, Orthopädie, Bandagen, Kompressionsversorgung, Alltagshilfen sowie die Versorgung nach Unfällen und Operationen. Die Palette reicht von Einlagen über den Gehstock und Rollator bis hin

zum Badewannenlifter und Rollstuhl. Die persönliche Beratung und die individuelle Anpassung der Produkte stehen dabei stets im Mittelpunkt.

Neben der individuellen Versorgung von Einzelpersonen werden auch Altersheime, Pflegeheime, Krankenhäuser und Kureinrichtungen beliefert. Das Sanitätshaus Löffler ist Bindeglied zwischen Arzt, Patient und Kostenträgern, also Krankenkassen, mit denen in den meisten Fällen die Abrechnung erfolgt und ist längst nicht nur Anlaufstelle für Kunden aus Wiesloch. Menschen aus der gesamten Region schätzen seit Jahrzehnten das umfassende Angebot und den, dank eigener Werkstatt im Haus und dem fußläufig gelegenen Lager, möglichen außergewöhnlichen Service. Ein wesentlicher Vorteil ist dabei die durchgehende Erreichbarkeit: Das Sanitätshaus Löffler war in über 40 Jahren keinen einzigen Tag geschlos-



Zahlreiche Besucher fanden am Samstag vergangener Woche den Weg zum Sanitätshaus Löffler in der Hauptstraße 114 und bestaunten die freundlichen, neuen Geschäftsräume.

sen, ist seit jeher an sechs Tagen in der Woche für seine Kundschaft im Einsatz und das, dank einem entsprechenden Schichtplan, sogar ohne Mittagspause, um insbesondere Kunden aus dem Reha-Bereich oder nach Unfällen, die auf schnelle und

verlässliche Hilfe angewiesen sind, umgehend versorgen zu können.

Die Eröffnung am neuen Standort am Samstag vergangener Woche stieß auf große Resonanz. Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit, die

neuen Räumlichkeiten zu besichtigen und dem Team persönlich zu gratulieren. Auch Wieslochs Bürgermeister Ludwig Sauer ließ es sich nicht nehmen, zur Eröffnung zu kommen. „Wir freuen uns sehr, dass Sie seit so vielen Jahren Ihr Unternehmen erfolgreich in Wiesloch betreiben und dies auch weiterhin in neuem, ansprechendem Ambiente tun werden“, hob der Rathauschef hervor und gratulierte der Familie Löffler und dem ganzen Team herzlich zur Neueröffnung. Zugleich überbrachte er die Grüße der Verwaltung und überreichte Günter Löffler als Zeichen der Anerkennung die obligatorische Uhr der Weinstadt. Weiter hob er hervor, dass es gerade in den derzeit wirtschaftlich schwierigen Zeiten ein mutiger Schritt sei, zu expandieren. „Das Sanitätshaus Löffler blickt auf eine über 40-jährige Tradition zurück und vereint wichtige Fä-

higkeiten unter einem Dach. Betriebswirtschaftliches Wissen, professionelles Handwerk, geschulte, sensible Mitarbeiter, die Einfühlungsvermögen beweisen und hervorragend den Kunden beratend zur Seite stehen, seien beste Voraussetzungen dafür, dass es hier auch in Zukunft so weiter geht wie bisher. Das hoffen und wünschen wir von ganzem Herzen“, führte Ludwig Sauer weiter aus. Er betonte, dass es nicht zuletzt auch um die Arbeitsplätze der Mitarbeiter gehe, bei denen oftmals ganze Familien im Hintergrund stünden.

Günter Löffler ist überzeugt, dass das Sanitätshaus künftig noch weiterwachsen wird, auch personell. „Die Menschen werden immer älter und brauchen gesundheitlich mehr Unterstützung, die man auch mit kleinen Hilfen gut leisten kann“, erläuterte der Inhaber seine optimisti-

sche Haltung. Das A und O sind für ihn Ausbildungen, Schulungen und die Weiterentwicklung. „Denn“, so Günter Löffler, „mit den entsprechenden Kompetenzen wächst auch die Kundenzufriedenheit.“ Während Günter Löffler mittlerweile die meiste Zeit in seiner Werkstatt tätig ist, fungiert Hülya Sentüfan, die bereits vor 25 Jahren ihre Ausbildung im Hause Löffler absolviert hat, als Hausleitung.

Der große Andrang und das positive Feedback zur Neueröffnung zeigen eindrucksvoll, welchen Stellenwert das Sanitätshaus Löffler in Wiesloch und der gesamten Region genießt. Mit den neuen, modernen Räumlichkeiten ist das Unternehmen bestens für die Zukunft aufgestellt – und bleibt dabei seinem bewährten Anspruch treu: kompetente Versorgung, Kundennähe und Service ohne Kompromisse.

pr/ug

Gesundheit

ANZEIGE

NEU Volksleiden versteckter Magnesiummangel?

Schlechter Schlaf, Reizbarkeit, Erschöpfung – was wie Stress aussieht, ist oft ein versteckter Magnesiummangel

Wer sich tagsüber erschöpft, ausgelaugt und antriebslos fühlt und auch nachts keinen erholsamen Schlaf findet, sucht die Ursache meist im stressigen Alltag. Doch manchmal fehlt dem Körper ein wichtiges Puzzlestück – Magnesium! Ist der Körper nicht ausreichend versorgt, reagieren Nerven empfindlicher, Muskeln verspannen leichter und der Körper findet nachts schwer zur Ruhe – ein echter Teufelskreis! Gleichzeitig liefern verarbeitete Lebensmittel weniger Magnesium, während Stress, Koffein oder bestimmte Medikamente den Bedarf erhöhen. So kommt es laut aktueller Forschung bei rund 10 bis 30 % der Menschen zu einer Unterversorgung.

Magnesium – Basis für Ruhe, Entspannung und Regeneration

Gerade deshalb lohnt sich ein Blick darauf, wie wichtig Magnesium für unsere Erholung ist – tagsüber wie nachts: Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und bildet damit die Grundlage dafür, Stressreaktionen besser zu regulieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.



Gleichzeitig unterstützt das Mineral eine normale Muskelfunktion, was nächtliche Unruhe durch Verspannungen reduzieren kann. Magnesium trägt außerdem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Ist der Magnesiumspiegel im Gleichgewicht, fällt es vielen Menschen leichter, nachts besser zu regenerieren und am Morgen frischer in den Tag zu starten.

Auf die richtige Kombination kommt es an

Kein Wunder also, dass Magnesium heute so gefragt ist wie

nie. Doch Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Besonders empfehlenswert sind Kombinationen verschiedener Verbindun-

gen, die Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen. Hochwertiges Magnesiumbisglycinat überzeugt beispielsweise durch eine hohe Bioverfügbarkeit, wird also vom Körper besonders gut aufgenommen.

Baldriparan Magnesium Plus – mit dem Plus für eine verkürzte Einschlafzeit

Im neuen Baldriparan Magnesium Plus (Apotheke) wurden Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid gezielt kombiniert – ergänzt um das gewisse Plus in Form von Melatonin, das dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen. So entsteht eine ausgewogene Formel, die den Körper dabei unterstützt, abends besser zur Ruhe zu finden und erholter in den neuen Tag zu starten.



Magnesium: Kraftspender für jede Zelle

Magnesium steckt in nahezu jeder Körperzelle und ist unverzichtbar für die Energiegewinnung – so bleiben wir leistungsfähig und konzentriert. Ein Mangel kann sich durch Probleme im Schlaf, Muskelkrämpfe oder Unruhe zeigen. Da der Körper Magnesium nicht selbst bildet, ist eine ausreichende Zufuhr über Ernährung oder Ergänzung wichtig – für einen ausgeglichenen Tag und eine entspannte Nacht.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de





Die Siegerinnen des Abends erhielten Pokale, Anerkennung und viel Applaus.

BILD: GEORG MÜLBAUER

Sybillе Dagenbach vom SSV Malschenberg dominiert

SCHIEßSPORT: Erfolgreiche Damenrunde des Sportschützenkreises.

Wiesloch/Rauenberg. Mit dem achten und letzten Wettkampf, der kürzlich in der Schießsportanlage des SSV Rauenberg ausgetragen wurde, endete die diesjährige Damenrunde des Sportschützenkreises Wiesloch. Die Wettbewerbsreihe nahm über das Jahr hinweg teilweise einen spannenden Verlauf. In den vier Disziplinen Luftgewehr, Luftgewehr-Auflage, Luftpistole und Luftpistole-Auflage gingen Mannschaften und Einzelstarterinnen aus den sieben Kreisvereinen Malschenberg, Rauenberg, Rot, Sandhausen, St. Ilgen, St. Leon und Walldorf an den Start.

Im Abschlusswettkampf sicherte sich in der Luftgewehrdisziplin die Mannschaft des SSV St. Ilgen mit Christina Ehrbar, Julia Mohr und Hellen Rei-

chardt den Sieg. Mit 1112 Ringen im letzten Wettkampf und einem Gesamtergebnis von 8970 Ringen setzten sie sich vor dem SV Walldorf durch. Besonders hervorzuheben ist erneut Cora-Heidi Vonthron vom SV Walldorf, die an diesem Abend mit 393 Ringen das beste Einzelergebnis erzielte. In der Luftpistolen-Disziplin überzeugte Sybille Dagenbach vom SSV Malschenberg, die mit 365 Ringen das Teilnehmerfeld deutlich anführte.

In der Luftgewehr-Auflage-disziplin der Seniorinnen dominierte Christiane Ehrbar vom SSV St. Ilgen den Endkampf mit 310,6 Ringen und einem beeindruckenden Gesamtergebnis von 2494,2 Ringen. In der Luftpistolen-Auflagedisziplin setzte

sich Gudrun Lauer vom SSV Malschenberg durch. Sie erreichte im Abschlusswettkampf 294,2 Ringe und kam insgesamt auf 2277,9 Ringe.

Der seit vielen Jahren ausgetragene und inzwischen traditionelle Wettkampf um den „Winterpokal“, bei dem ausschließlich die Damenleiterinnen der Kreisvereine startberechtigt sind, ging in diesem Jahr an Rosanda Miersch vom SV St. Leon.

Nach den teils spannenden Wettkämpfen und der anschließenden Siegerehrung stand der gesellige Teil des Abends im Mittelpunkt. Bei Sekt, Gesprächen und vorweihnachtlicher Stimmung klang dieser ereignisreiche Abend harmonisch aus.

FREIZEIT: RadGuides Rhein-Neckar starten Ausbildungsrunde – jetzt für 2026 bewerben.

Kreis. Naturerlebnis, Gemeinschaft – und als Bonus: Bewegung. Im Frühjahr 2026 beginnt die nächste Ausbildungsrunde für die RadGuides Rhein-Neckar – und damit für alle, die Freude am Radfahren, Interesse an Natur- und Kulturthemen sowie Lust auf ehrenamtliches Engagement mitbringen. Seit dem Start des Programms im Jahr 2021 haben sich die RadGuides im Freizeitangebot der Region etabliert.

Ein Angebot mit wachsender Nachfrage

Und der Bedarf wächst weiter: „Unsere Touren zeigen, wie groß das Interesse an qualitativ hochwertigen, geführten Radausflügen ist. Zugleich erleben wir jedes Jahr aufs Neue, wie erfüllend es für die RadGuides selbst ist, ihr Wissen zu teilen und Menschen für unsere Region zu begeistern“, sagt Beate Otto, Tourismusbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises.

RadGuide werden

Wer sich für die Tätigkeit als RadGuide interessiert, sollte vor allem Begeisterung für die Region, eine gute Portion Neugier und Freude am Umgang mit Gruppen mitbringen. Fachliches Wissen zu Natur, Landschaft, Geschichte oder Kultur wird im Rahmen der umfang-

Werde RadGuide Rhein-Neckar



Im Frühjahr 2026 startet die nächste Ausbildungsrunde.

BILD: LANDRATSAMT RHEIN-NECKAR-KREIS

reichen Ausbildung vermittelt. Ergänzend begleiten erfahrene Rad-Guides aus der ersten Ausbildungsrunde den neuen Jahrgang mit Exkursionen, Praxisübungen und persönlichen Tipps. „Die Gemeinschaft ist ein großer Pluspunkt unseres Projekts – wir lernen miteinander und voneinander“, betont Otto.

Rückblickend war das vergangene Jahr eines der erfolgreichsten seit dem Start: 2025 fanden mit 12 aktiven RadGui-

des insgesamt 29 öffentliche Touren statt, häufig mit Warteliste. Pro Jahr werden inzwischen rund 35 bis 40 Touren durch den Kraichgau, die Rheinebene oder den Odenwald angeboten. Die Gruppengröße liegt bewusst bei maximal 15 Personen, um eine persönliche, hochwertige Wissensvermittlung zu ermöglichen. Neben öffentlichen Terminen führen die RadGuides auch Touren für Firmen, Vereine, Hotels oder

Reisegruppen durch – einige davon buchen bereits im Jahresrhythmus. Auffällig ist zudem, dass die RadGuides mittlerweile kein rein regionales Angebot mehr sind: Teilnehmende reisen auch aus einem Radius von bis zu 100 Kilometern an. Manche begleiten gleich mehrere verschiedene Touren im Jahresverlauf.

Früh gebucht – früh begeistert

Ein besonderes Novum in diesem Jahr: Die ersten Buchungen gingen bereits pünktlich am 1. Januar ein. „Ob das nur die guten Vorsätze waren...“ spekuliert Otto mit einem Augenzwinkern. „Fest steht: Die Buchungen blieben bestehen.“

Die Ausbildungsinformationen für 2026 sind bereits online abrufbar; der vollständige Ausbildungsplan wird voraussichtlich noch vor Weihnachten veröffentlicht. Die Rad-Guides treffen sich zudem viermal im Jahr für Austausch- und Weiterbildungsangebote – es ist eine aktive Gemeinschaft, die neue Mitglieder herzlich willkommen heißt.

rnk

i Interessierte finden alle Details unter www.deinefreizeit.com/radtouren/radguide-ausbildung-2026. Anmeldeschluss ist der 16. Januar 2026.

Gesundheit

ANZEIGE

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit

steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagenpulver ausschließlich hochreines Premium-



Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng

kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entste-

hen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.“

Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Ein schöner Geschenk-Tipp zu Weihnachten

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

Das NR. 1* Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de



Mein Beauty-Geheimnis? Jeden Morgen pureSGP Kollagen – weil meine Haut und Haare das Beste verdienen.“

Eva Padberg