

Ausgabe 1/2026

DE 7,50 €
Schweiz: 9,90 SFR; ÖSTEREICH: 7,50 €

Kultur - Metropole Rhein Neckar

TOP

METROPOL JOURNAL

BEST OF
LIFESTYLE
KULINARIK
& EVENTS

www.TOPmetropolJournal.de

Ausgabe 1/2026

TOP METROPOL JOURNAL



CHARITY-KONZERT

**SURPRISE:
SPECIAL
GUEST**



SINFONIE ORCHESTER **SAP**
making the world sound better

**KERSTIN BAUER &
SASCHA KLEINOPHORST**
**FRANZISKA
VAN ALMSICK**

ZU GUNSTEN DER DREI STIFTUNGEN



HHS
HEIDELBERGER HERZ STIFTUNG



Thoraxstiftung Heidelberg
Nur im Leben zu bleiben

TICKETS



06221 3216770



HARDER & PARTNER

ProMinent

Capri-Sun



FAKTENHAUS

KELLERGROUP
PERFEKTION IN LOGISTIK

abcPremium

EDITORIAL

**TOP
METROPOL JOURNAL**

TOP METROPOLJOURNAL AUSGABE 1 | 2026

Die kommenden Monate stehen ganz im Zeichen von Genuss, Inspiration und neuen Perspektiven. Mit dieser Ausgabe des TOP Metropoljournals laden wir Sie ein zu einer Reise durch die facettenreiche Welt von Lifestyle, Kulinarik, Kultur und besonderen Begegnungen in unserer Region – und darüber hinaus.

Unter dem Motto „Best of Lifestyle – Kulinarik & Events“ präsentieren wir Ihnen Geschichten, die Menschen zusammenbringen und Orte lebendig machen. So entführt Sie ein außergewöhnliches gastronomisches Erlebnis nach Heidelberg: Im historischen Palais Prinz Carl trifft japanische Omakase-Kunst auf europäische Architekturgeschichte – ein faszinierendes Zusammenspiel von Tradition und moderner Genussskultur.

Bewegung und Innovation prägen ebenfalls diese Ausgabe. Das Heidelberger Unternehmen Coboc zeigt, wie aus einer mutigen Idee ein erfolgreiches Start-up entstehen kann, das mit minimalistischen E-Bikes neue Maßstäbe für urbane Mobilität setzt. Wer körperliche Fitness und Wohlbefinden sucht, findet im Sportpark Pfitzenmeier Inspiration für einen aktiven Lebensstil.

Kulturelle Höhepunkte setzen besondere Akzente: Ein Charity-Konzert des SAP-Sinfonieorchesters in der frisch renovierten Stadthalle Heidelberg verspricht musikalische Momente von außergewöhnlicher Qualität. Sportlich wird es in der SAP Arena, wenn das Boxevent von Ringside Zone internationale Atmosphäre und große Emotionen in die Metropolregion bringt.

Auch der Blick über die Region hinaus lohnt sich: Der Niederrhein entwickelt sich zunehmend zu einem begehrten Reiseziel für mobiles Reisen – ein Ort der Weite, der Ruhe und der Entdeckung.

Gleichzeitig richten wir den Blick nach vorn. Themen wie energieeffizientes Bauen und Sanieren zeigen, wie Zukunft, Nachhaltigkeit und Lebensqualität in unserer Region zusammenfinden.

Freuen Sie sich auf inspirierende Geschichten, neue Impulse und besondere Erlebnisse – und genießen Sie die kommenden Monate mit der Welt des TOP Metropoljournals.

Titel: Adobe Stock / NeuroCake

INHALT

KUNST & KULTUR

DIE FAMILIE LANDFRIED
IN HEIDELBERG, TEIL 1

WIRTSCHAFT & BUSINESS

COBOC – LEICHTIGKEIT ALS PRINZIP

ENERGIEEFFIZIENTES
BAUEN UND SANIEREN IN DER REGION

GESUNDHEIT & WELLNESS

DAS "BESTE FÜR MICH" MIT PFITZENMEIER
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN GEHÖREN DAZU 34

ESSEN & TRINKEN

HEIDELBERG: JAPANISCHES FLAIR
IM PALAIS PRINZ CARL 10

BIBIMBAP (KOREANISCH: **비빔밥**):
DAS SUPER-FOOD AUS KOREA 78

FINE DINING IM WANDEL
– DIE NEUE GENERATION
DER SPITZENKÖCHE IN DER REGION 74

EVENTS & REISEN

3. CHARITY-KONZERT
34 – MIT DEM SAP-SINFONIEORCHESTER IN DER NEU
RENOVIERTEN STADTHALLE IN HEIDELBERG 18

RINGSIDE ZONE
– WIE EINE NEUE GENERATION DAS DEUTSCHE
6 PROFIBOXEN NEU DENKT 38

DER NIEDERRHEIN:
32 BEGEHRTES REISEZIEL FÜR MOBILES REISEN 68

NEUHEITEN IM EUROPA-PARK ERLEBNIS-RESORT
NEUES ENTDECKEN, ERINNERUNGEN SCHAFFEN! 52

RUMOURS OF FLEETWOOD MAC 66
34 HOWIE SAGT "GOODBYE AGAIN" 70

HEIDELBERG:
JAPANISCHES
FLAIR
IM **PALAIS**
PRINZ CARL



– WENN GESCHICHTE AUF
OMAKASE TRIFFT

SEITE 10

SEITE 18



– Wie eine neue
Generation das deutsche
Profiboxen neu denkt


**RINGSIDE
ZONE**

SEITE 38

*Charity in
Concert*

„RUMOURS
OF
FLEETWOOD
MAC“
IN CONCERT

SEITE 66



2011, Heidelberg. Zwei Physiker, nebenbei als Fahrradkuriere unterwegs, stellen sich eine ebenso einfache wie radikale Frage: Warum gibt es kein E-Bike, das technisch überzeugt – und dabei kompromisslos gut aussieht?

Was folgt, ist kein gewöhnlicher Markteintritt. Es ist die Neudefinition einer ganzen Produktkategorie – und der Beginn eines erfolgreichen Unternehmens, das sich weit über die Metropolregion hinaus einen Namen macht.

coboc

Coboc – Leichtigkeit als Prinzip

Da es am Markt kein Antriebssystem gab, das den Bau eines wirklich leichten E-Bikes ermöglichte, entschieden sich die Gründer für den anspruchsvollsten Weg: komplette Eigenentwicklung.

Diese Verbindung aus Ingenieurskunst und ästhetischer Zurückhaltung wurde zur Marken-DNA – und zur Differenzierung in einem Markt, der noch immer von technischer Überladung geprägt ist.



Der Anspruch: Leichtigkeit statt Last

Als Coboc gegründet wurde, galten E-Bikes als funktional, aber klobig. Schwer, technisch sichtbar überfrachtet, gestalterisch zweitrangig. Für Menschen, die täglich mit dem Rad unterwegs waren und die ihr E-Bike nicht nur als reines Transportmittel sahen, war das keine Option.

Da es am Markt kein Antriebssystem gab, das den Bau eines wirklich leichten E-Bikes ermöglichte, entschieden sich die Gründer für den anspruchsvollsten Weg: komplette Eigenentwicklung.

Nicht nur der Rahmen. Nicht nur das Design. Sondern auch das gesamte Antriebssystem.

Das Ergebnis war ein marktreifer Prototyp mit nur 13,7 Kilogramm – ein Meilenstein in einer Zeit, in der E-Bikes als schwergewichtige Exoten galten. Die Fachwelt würdigte diesen Ansatz unmittelbar mit einem Eurobike Award. Coboc hatte gezeigt: Elektromobilität kann puristisch sein. Und elegant.

Minimalismus als Haltung

In der Anfangsphase war der Fokus klar definiert. Die Modelle waren gedacht für urbane Highspeed-Abenteuer. Radikaler Minimalismus war die Maxime. Reduzierte Linienführung, integrierte Technik, ein Design, das nicht „E-Bike“ ruft, sondern Selbstverständlichkeit ausstrahlt.

Elektrifizierung war hier nie ein Zusatz – sie war integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Konzepts. Akku, Motor und Sensorik verschmelzen mit der Form. Sichtbare Technik wird auf das Notwendige reduziert.

Diese Verbindung aus Ingenieurskunst und ästhetischer Zurückhaltung wurde zur Marken-DNA – und zur Differenzierung in einem Markt, der noch immer von technischer Überladung geprägt ist.

Wachstum durch Zuhören

Mit steigender Nachfrage veränderte sich auch das Nutzerprofil. Kundinnen und Kunden begannen, ihre Räder individuell umzurüsten – Schutzbleche, Gepäcklösungen, alltagstaugli-

che Erweiterungen. Funktional sinnvoll, optisch jedoch selten konsequent. Coboc reagierte nicht mit Kompromissen, sondern mit strategischer Weiterentwicklung. Das Portfolio wurde vielseitiger – ohne die gestalterische Linie zu verlieren:

- Tiefensteiger-Modelle für komfortablen Auf- und Abstieg
- City-Bikes mit integrierten Alltagslösungen
- Sportliche Gravel-Varianten
- Tourenmodelle für längere Distanzen

Jedes neue Modell blieb dem Kernversprechen treu: leicht, durchdacht, zeitlos im Design.

Das Heidelberger Unternehmen wuchs – organisch, technologisch, strategisch. Aus der Vision zweier Physiker wurde ein etabliertes, mehrfach ausgezeichnetes Start-up mit klarer Positionierung im Premiumsegment.

Der nächste Horizont

2024 markiert einen weiteren strategischen Schritt. Mit dem Modell „Sky“ setzt Coboc erstmals auf ein externes Antriebs-

system – die Performance Line SX vom Marktführer Bosch.

Damit öffnet sich die Marke bewusst neuen Einsatzfeldern: längere Touren, anspruchsvolleres Terrain, größere Reichweiten. Die urbane Herkunft bleibt sichtbar – doch der Aktionsradius erweitert sich deutlich.

Coboc ist kein klassischer E-Bike-Hersteller. Das Unternehmen steht für eine Haltung:

Urbane Mobilität darf schön sein, Leichtigkeit versprühen und vor allem: Spaß machen.

Probefahrt?
Weitere Infos
findest du hier →



coboc

HEIDELBERG:
JAPANISCHES
FLAIR
IM PALAIS
PRINZ CARL

Fotos: cheesy.photo

– WENN GESCHICHTE AUF OMAKASE TRIFFT

Wo einst Kaiser Wilhelm I. dinierte und Kaiserin Elisabeth empfangen wurde, schlägt seit Februar 2026 ein völlig neues Kapitel auf: Das ehrwürdige Palais Prinz Carl in der Heidelberger Altstadt verwandelt sich an rund 50 Abenden in eine Bühne für japanische Hochküche, fernöstliche Ästhetik und kulinarisches Storytelling. Mit der siebten Ausgabe seines gefeierten Pop-up-Konzepts „Stories“ bringt die Heidelberger Bliss Group einen Hauch Japan in eines der traditionsreichsten Gebäude der Stadt – ein Kontrast, der bewusst gesucht ist und gerade deshalb so reizvoll wirkt.

Bis Anfang Mai wird das Palais zum temporären Restaurant, inspiriert vom japanischen Omakase-Prinzip: „Ich überlasse es Ihnen.“ Vertrauen statt Auswahl, Hingabe statt Entscheidung. Ein Konzept, das perfekt zu einem Namen passt, der für Präzision, Tiefe und kulinarische Handschrift steht: Zwei-Sternekoch Benjamin Peifer. Der vom Gault&Millau 2025 zum „Koch des Jahres“ gekürte Küchenchef aus Speyer, der mit seinem Restaurant intense in Wachenheim jüngst den zweiten Michelin-Stern erkochte, gilt als ausgewiesener Kenner der japanischen Küche – nicht als Kopist, sondern als Interpret.





Benjamin Peifer

„Es geht um die intensive Leichtigkeit dieser Küche“, sagt Peifer. Seine Gerichte bleiben nah an der Tradition, erlauben sich aber bewusst moderne Zwischentöne – „mit einem Augenzwinkern“.



Japan ist für Peifer Inspirationsquelle und Philosophie zugleich. In einem bis zu 17 Gänge umfassenden Menü verbindet der 38-Jährige regionale Produkte mit japanischen Techniken, Aromen und Denkweisen. „Es geht um die intensive Leichtigkeit dieser Küche“, sagt Peifer. Seine Gerichte bleiben nah an der Tradition, erlauben sich aber bewusst moderne Zwischentöne – „mit einem Augenzwinkern“. Gemeinsam mit dem Küchenteam der Bliss Group unter der Leitung von Sven Günther entsteht im neuen Stories ein „5-Gänge-Menü-Plus“, japanisch gedacht, europäisch interpretiert.

Schon der Eintritt macht klar: Dies ist kein klassischer Restaurantbesuch. Die Gäste betreten das Palais zunächst durch einen kleinen, liebevoll gestalteten Raum, der an ein japanisches Geschäft erinnert. Maneki-neko – die berühmten „einladenden Katzen“, Symbol für Glück, Wohlstand und Erfolg

– begrüßen die Ankommenden. Erste Begrüßungsgetränke, leise Musik, gedämpftes Licht: Noch bevor der erste Gang serviert wird, fühlt man sich für einen Moment wie versetzt nach Japan.

Das Designstudio glatz&glatz aus Heidelberg und Berlin sorgt erneut für die visuelle Dramaturgie. Mit eigens entworfenem Interieur, gezielter Beleuchtung und sorgfältig kuratierter Musik entsteht eine Kulisse, die Geschichten erzählt – und dabei flexibel genug bleibt, um den besonderen Anforderungen des denkmalgeschützten Palais gerecht zu werden.

„Wir haben Routine“, sagt Geschäftsführer Swen Schmidt. Schließlich blickt das Team auf sieben Jahre Pop-up-Erfahrung zurück, von Streetart-Hallen über leerstehende Verlags Häuser bis hin zu einem ehemaligen Spielwarenkaufhaus.

Kulinarisch beginnt der Abend klassisch japanisch mit einem Sake, bevor das Menü Fahrt aufnimmt: Osumami als Auftakt, feine Lachsforelle, Okonomiyaki vom Kingfisher mit Kräutersaitling, Tonkotsu-Ramen mit Habanero-Miso, Gindara mit Miso-Tofu, japanisches Rind mit Kuro-Kosho, Knoblauch und Perigord-Trüffel-Ponzu. Der süße Höhepunkt trägt den Namen „Mount Fuji“ – Eiscreme aus Sansho-Pfeffer mit Miso-Karamell. Jeder Gang wird von einer passenden Getränkebegleitung flankiert: Wein, Tee, Sake – präzise abge-





Und weil Stories mehr sein will als ein Dinner, gehört auch Unterhaltung dazu: Mutige Gäste dürfen zwischen den Gängen ihre Gesangstalente bei einer kurzen, überraschenden Karaoke-Einlage unter Beweis stellen – ein augenzwinkernder Bruch, der Wartezeiten verkürzt und den Abend auflockert.

Das siebte Kapitel der Stories Pop-up-Kitchen läuft vom 5. Februar bis 2. Mai 2026 im Palais Prinz Carl, Kornmarkt 1 in Heidelberg. Gespielt wird mittwochs bis samstags, Check-in ist zwischen 18 und 18.30 Uhr, Beginn um 19 Uhr. Im Menüpreis enthalten ist die komplette alkoholische und nichtalkoholische Getränkebegleitung. Tickets sind buchbar unter:

www.stories-popup-kitchen.de.

Ein Abend, der Geschichte neu interpretiert,
Japan erlebbar macht – und lange nachhallt.



DIE FAMILIE LANDFRIED IN HEIDELBERG TEIL I

Mit dieser und weiteren Ausgaben setzen wir unsere Recherchen zur Geschichte des kurfürstlichen Herrngartens fort. Wir beschäftigen uns ausführlich mit der Familie Landfried ab dem späten 17. Jahrhundert, die in eindrucksvoller Weise als Gastronomen, Handelsleute, Handwerker und vor allem als Tabakfabrikanten die wirtschaftliche Entwicklung in Heidelberg und der badisch-pfälzischen Region mitgestaltet hat. Wir erfahren, wie das gesellschaftliche, kommunale und politische Engagement der Familie Landfried ihr Leben in Heidelberg prägt, einer Stadt, an deren Wiederaufbau sie sich nach der Zerstörung 1693 beteiligt hat und der sie nahezu 350 Jahre lang die Treue halten.

Herkunft der Familie Landfried

Die Heidelberger Familie Landfried stammt aus dem Glantal in der nördlichen Pfalz, unweit der Stadt Meisenheim am Glan. Der Hinweis auf die Pfälzer Abstammung der Landfrieds findet sich in einer kirchlichen Urkunde der Diözese Mainz vom Dezember 1516. Dort ist ein Henne Lantfridenn als Geschworener der Pfarrkirche zu Rehborn (Rebornn) erwähnt, der wohl um 1460 geboren wird. Der Name Landfried, der über die Jahre häufig variiert (Lantvrid, Landfrid, Landfrede etc.), leitet sich von Landfrieden ab, entstanden aus der hochmittelalterlichen Friedensbewegung, die in Friedenseinigungen bzw. -bündnissen mündet. Auch die Grafschaft von Veldenz und später das Herzogtum Pfalz-Zweibrücken schließen sich diesen Bündnissen an. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Familie Landfried Aufgaben zur Bewahrung des Landfriedens übernommen hat.

Bei den Landfrieds handelt es sich ursprünglich um (leibeigene) Bauern, die in Rehborn kirchlich-religiöse, gesellschaftliche und kommunalpolitische Aufgaben wahrnehmen, u.a. als Kirchenrichter oder Bürgermeister (Schultheiß). Schon früh sind die Landfried'schen Vorfahren bemüht, ein freies Handwerk auszuüben und damit Bürgerrechte zu erwerben, die ihre Lebenssituation verbessern sollten.

Auf der weiteren Spurensuche begegnen wir **Antonius Landfried**, Rehborner Bürger (Gemeinsmann), reformierten Glaubens, geb. um 1600. Dessen Sohn Peter (1627-1705) ist Bauern-Schneider in Rehborn, erwirbt 1654 in Meisenheim die Bürgerrechte und hat mit seiner Ehefrau Adriana NN (1627-1697), die aus Meisenheim stammt, 10 Kinder, darunter Johann (Hans) Ludwig (1658-1735). Dieser erlernt eben-



Verkündigung des Landfriedens durch König Rudolf von Habsburg in Würzburg Ende des 13. Jahrhunderts, Nachweis: Wikipedia

falls das Schneiderhandwerk und heiratet Anna Margaretha NN (1662-1735). Sein älterer Bruder Johann Peter ist Bürger, Schneider, Stadtrat in Meisenheim und besitzt im Jahre 1693 den Gasthof Zum Goldenen Anker bis zu seinem Tod 1711; ein weiterer Gasthof Zum Goldenen Hirsch wird 1688 ebenfalls von der Familie Landfried in Meisenheim über 40 Jahre betrieben.

Da die Landfried-Familie bereits vor der Reformation im Glantal ansässig war, ist eine französisch-hugenottische Herkunft ausgeschlossen. Denkbar ist allerdings, dass die beiden Ehefrauen von Peter und Johann Ludwig, von denen lediglich die Vornamen bekannt sind sowie spätere Familienmitglieder, reformierte Glaubensflüchtlinge waren.

Neubeginn in Heidelberg: Stammvater Johann Ludwig — die Ära der Bierbrauer und Gastwirte

In den frühen 1680er Jahren verlässt **Johann Ludwig Landfried** mit seiner Familie seine Heimatstadt Meisenheim und lässt sich in Heidelberg nieder. Was ihn dazu bewogen hat, ist nicht bekannt. Er gilt als Gründer und Stammvater der Heidelberger Landfried-Dynastie. In Heidelberg zum ersten Mal erwähnt wird Johann Ludwig am 10. Juli 1686 im Kirchenbuch der reformierten Gemeinde der Heiliggeistkirche anlässlich der Geburt seines Sohnes Johann Friedrich. Bereits im Januar 1687 erwirbt er als Bürger und Schneider das Gasthaus Zum Goldenen Hertz, wohl noch in der Ingramstrasse gelegen und betreibt dieses als sog. Kranzwirtschaft im Ne-

benberuf. Ein Jahr später kauft er einen Weingarten und ein Grundstück mit Garten, dem sog. Hirzgarten/Hirschgarten Zum Faulen Beltz an der Grenze der Altstadt zur Bergstadt.

Leider erlebt Johann Ludwig, mittlerweile mit den Aufgaben eines Almosenpflegers der reformierten Kirche betraut, mit seiner Familie nur einige wenige gute Jahre bis zum Beginn des neun Jahre dauernden Pfälzischen Erbfolgekrieges, der in der Zerstörung Heidelbergs 1693 gipfelt. Er muss, wie fast alle Einwohner, die Stadt verlassen und flieht mit seiner Frau und seinen vier Kindern zunächst in das nahegelegene Neckargebiet und dann nach Schriesheim; dort wird 1694 sein Sohn Johann Ludwig II geboren. Er entscheidet sich 1696 in das verwaiste Heidelberg zurückzukehren und sich am Wiederaufbau der Stadt zu beteiligen. Er erwirbt ein Grundstück in bester Altstadtlage, heute Hauptstrasse 163, und baut dort das neue Gast- und Wohnhaus Zum Goldenen Herz.



Gasthaus Zum Goldenen Herz 1700, Skizze von 1931, Privatarchiv Landfried-Schinz

Einige Jahre später bebaut er den Faulen Pelz und errichtet dort das gleichnamige Brauhaus Zum faulen Pelz. Er legt damit den Grundstein für eine lange Landfried'sche Familientradition im Gastgewerbe. Johann Ludwig führt das Ehrenamt des Almosenpflegers weiter, übt das Amt des Zunftmeisters der Schneiderzunft aus und übernimmt kommunalpolitische Aufgaben, so die eines für Sicherheitsfragen zuständigen Stadtoffiziers und um 1720 sogar die des Stadthauptmanns. Sein Sohn Johann Stephan, Strumpfweber von Beruf, übernimmt das Goldene Herz von seinem Vater.

Sein Sohn **Johann Ludwig II** heiratet 1720 Maria Magdalena Reinhardt (1698-1735), Tochter des Mannheimer Perückenmachers Johann Martin Reinhardt und seiner Ehefrau Susanna. (Vorfahren von Wilhelmine Reinhardt, die Friedrich Ludwig Bassermann heiratet, s. hierzu TOP Metropoljournal 11/2025). Er übernimmt im Jahre 1727 von seinem Vater das Gasthaus Zum Faulen Pelz. Das tragische Schicksal will es, dass er, seine Eltern und seine Ehefrau allesamt im gleichen Jahr 1735 sterben.

Der Sohn **Johann Martin**, (1724-1793), ebenfalls Bierbrauer und Kirchenältester der reformierten Gemeinde, führt den Faulen Pelz in dritter Generation weiter. Dieser ist seit 1746 mit Anna Barbara Amman (1723-1786) vermählt, deren Eltern aus Bretten kommen. Er eröffnet 1769 den Gasthof Zum Welschen Hahn, heute Kornmarkt 7.

Deren Sohn **Johann Stephan II** (1750-1807), Bierbrauer, Küfer und späterer Schwanenwirt, heiratet im Februar 1774

Anna Katharina Regina Schaaf(f) (1752-1825), die Tochter von Johann Hiob Schaaf(f), Bierbrauer und Wirt „Zum Weißen Bock“ und seiner Ehefrau Magdalena Luise Prior. Diese gelangt als spätere Witwe des Schwanenwirts Gottlieb Krauss an den Gasthof Zum Weißen Schwanen in der heutigen Hauptstraße 143. Das Paar hat vier Söhne und zwei Töchter, die das Erwachsenenalter erreichen: Johann Martin II (1779-1843), Philipp Friedrich (1781-1824), Johann Christoph (1783-1824), Philipp Jakob (1788-1850), Anna Katharina Regina (1790-1851) sowie Barbara. Der älteste Sohn Johann Martin II erhält das ehemalige Porta'sche Haus in der Plöck 179/181 mit großem Garten, ausgestattet mit der Brau- und Essigsiederei-Gerechtigkeit. Philipp Friedrich wird Nachfolger Zum Weissen Schwan und Johann Christoph, der den Gerberberuf erlernt, bekommt ein Haus mit Gerbplatz am Klingentor.

Zu diesem Zeitpunkt zählt die Familie Landfried zu den bedeutendsten Bierbauern und Gastwirten in Heidelberg. Sie besitzen das Goldene Herz, den Faulen Pelz, den Weißen Schwan, den Welschen Hahn und zeitweise auch den Ritter St. Georg und das Schwarze Lamm (Ingrimstraße).

Philipp Jakob Landfried – die Anfänge der Tabak-Ära

Als sein Vater Johann Stephan II 1807 im Alter von 57 Jahren im Neckar ertrinkt, ist Philipp Jakob (P.J.) gerade 19 Jahre alt. Über seine Kindheit und Jugend ist wenig bekannt; er erlebt die napoleonische Zeit, die Teilung der Kurpfalz und den Beginn der protestantischen Kirchenunion. Eine besondere Vorliebe entwickelt er für die Land- und Viehwirtschaft der Schaaf'schen Verwandtschaft. Wie seine Vorfahren ist der junge Philipp Jakob Mitglied der reformierten französisch-wallonischen Gemeinde in Heidelberg bis zu deren Auflö-



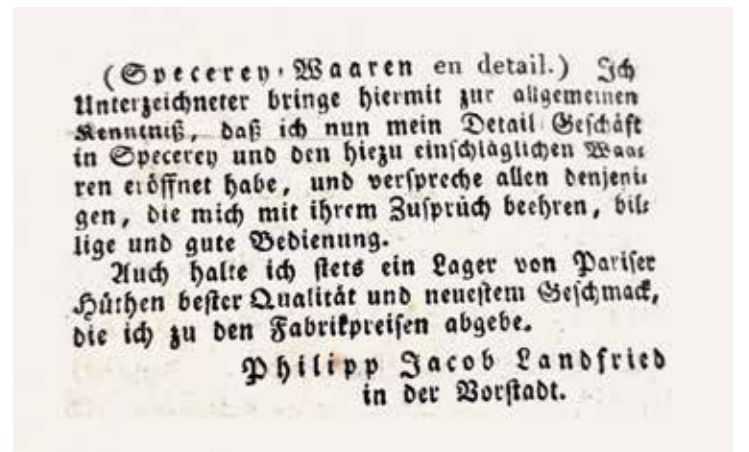
Philipp Jakob Landfried, Privatarchiv Landfried-Schinz

sung im Jahre 1819. Die Zugehörigkeit zu dieser Kirche nährte die Vermutung, dass es sich bei der Familie Landfried um hugenottische Glaubensflüchtlinge handelt.

P.J. erlernt den Beruf des Handelsmanns und gründet 1810 im Alter von 22 Jahren in der Altstadt eine Landesproduktenhandlung, die sich in erster Linie auf (Pfälzer) Rohtabak und Ölsaaten (Raps, Mohn) bzw. deren Verarbeitung zu Pflanzenölen spezialisiert. Drei Jahre später kauft er ein Haus in der heutigen Hauptstraße 86, in dem sich eine angesehene Mädchenschule, das Rudolphi-Institut, befindet, zu dessen Zöglingen auch die Landfried'schen Töchter zählen. Er eröffnet dort am 25. Februar 1813 sein Spezereiengeschäft.



Erstes Geschäftshaus von P.J. Landfried in der Hauptstraße 86, Privatarchiv Landfried-Schinz



Anzeige im Heidelberger Wochenblatt vom 18. Februar 1813

Kurz vor der Geschäftseröffnung, das er in einer Anzeige im Heidelberger Wochenblatt vom 18. Februar 1813 bewirbt, heiratet P.J. im Januar Anna Felicitas Schaaf (1793-1818), die Tochter von Peter Friedrich Schaaf (1767-1823) und seiner, aus dem pfälzischen Westheim bei Germersheim stammenden, Ehefrau Maria Katharina Heiliger (1771-1825). Sein Schwiegervater, ein Verwandter, beide haben den gleichen Urgroßvater Johann Peter Schaaf, betreibt in unmittelbarer Nachbarschaft in der Hauptstraße 90 eine Landwirtschaft, Bierbrauerei und Schnapsbrennerei. Zwischen den Familien Schaaf(f) – mitunter auch Schaf – bestehen sehr enge famili-



Tabakpflanze

äre Bande. Eine weitere Schaaf'sche Spur führt uns wiederum nach Bretten. Dort nimmt sich 1739 der Heidelberger Bierbrauer Johann Jakob Schaaf, Johanna Felicitas Paravicini zur Frau. Sie ist die Tochter von Sarah Katharina Lang und Alexander Paravicini; ihr Stiefvater ist Johann Christoph Bassermann, unser Protagonist der beiden letzten TOP Metropoljournal-Ausgaben 2025.

Zur gleichen Zeit beteiligt sich der dynamische Geschäftsmann P.J. zusammen mit Bruder Johann Martin, dem Wirt Zum Alten Essighaus in der Plöck und Schwiegervater Schaaf am Erwerb der Liegenschaften der stillgelegten Rigal'schen Seidenmanufaktur im Herrngarten. Bei der Aufteilung der Liegenschaften im Oktober 1818 erhält P.J. Haus und Wirtschaftsflächen in der Friedrichstraße sowie rückwärtige Grundstücke in der Hauptstraße 86. Damit schafft er die räumliche Grundlage für die Ausweitung des Groß- und Einzelhandelsgeschäfts.

Ein schwerer Schicksalsschlag trifft P.J. und seine zwei Kinder mit dem frühen Tod seiner Ehefrau Anna Felicitas im Jahre 1818. Er heiratet 3 Jahre später, 1821, seine Nichte Catharina Regina Helwerth (1798-1839), verwitwete Amman.

P.J. entwickelt eine Vorliebe für heimischen Tabak aus der Region Heidelberg-Mannheim sowie aus der Vorder- und Südpfalz. Obwohl selbst Nichtraucher, gönnt er sich aber ge-



Wilhelm Heinrich Posselt und Anna Babette Posselt, geb. Landfried, Privatarchiv Landfried-Schinz

legentlich eine Prise Schnupftabak und schwört damit dem Nikotin nicht gänzlich ab. Als seine Nichte Anna Barbara (Babette) Landfried, Tochter von Philipp Friedrich, Schwannwirt, 1834 den Mediziner Christian Heinrich Wilhelm Posselt heiratet, mit ihrem Onkel P.J. als Trauzeugen, gelangt wissenschaftlicher Sachverstand in die Familie. Posselt, Sohn einer Heidelberger Apothekerfamilie, forscht 1828 als junger Wissenschaftler an der Universität Heidelberg zusammen mit seinem Chemiker-Kollegen Karl Ludwig Reimann zur chemischen und physiologischen Zusammensetzung der Tabakpflanze und dabei zur Isolation des Nikotins. Zwischen P.J. und Posselt entwickelt sich ein reger Austausch zu den Eigenschaften von Tabak.

Die Geschäfte der Handlung erleben Höhen und Tiefen. Tabaklieferungen gehen über regionale Grenzen hinaus, sogar nach Frankreich in der Zeit der französischen Besetzung. P.J. versteht es auch, tragfähige Geschäftsbeziehungen aufzubauen, darunter zu seinem Cousin Johannes Loos aus der Heidelberger Zuckerbäcker-Familie oder seinem Onkel, Handelsmann Johann Prächter in Frankfurt am Main. Die Rohtabakeinkäufe bei den pfälzischen und badischen Tabakbauern tätigt er gerne selbst mit seinem von Ochsen oder Kühen bespannten Fuhrwerk. Sind die Anfangsjahre noch von Erfolg gekrönt, so stellen sich in den zwanziger Jahren Verluste ein, die vor allem durch Steuern und Zölle in der territorial zersplitterten Region zu erklären sind. Diese wirtschaftlich unerfreuliche Lage ändert sich durch die Gründung des Deutschen Zollvereins und den Beitritt Badens im Jahre 1834.

In dieser Phase entschließt sich P.J. den Rohtabak selbst zu verarbeiten, nachdem er sich mit einem Mannheimer Tabakfabrikanten nicht handelseinig werden kann. Die erste Hei-

delberger Tabakmanufaktur im ehemaligen Herrngarten, die auf die Herstellung von Rauchtobak fokussiert, entwickelt sich gut. Das Ladengeschäft wird um eine Kolonialwarenhandlung erweitert und auch die Landwirtschaft wird aufrechterhalten. Im Heidelberger Adressbuch von 1842 firmiert P.J. Landfried unter Colonialwaren, Oele, Tabakhandlung und Tabaksfabrik.

Nach dem Tod seiner zweiten Ehefrau Catharina Regina 1839 zieht sich P.J. weitgehend aus dem Unternehmen zurück und nimmt seinen erstgeborenen Sohn **Carl Peter Friedrich** noch im gleichen Jahr als Teilhaber auf; einige Jahre später, 1846, auch seinen zweiten Sohn **Philipp Jakob II (sen)**.

Wie seine Väter engagiert sich P.J. auch politisch als Abgeordneter des Heidelberger Bürgerschaftsausschusses in den zwanziger Jahren und 1842 als badischer Landtags-Abgeordneter. Seine letzten Lebensjahre stehen im Schatten der Badischen Revolution 1848/49. Immerhin ist es ihm noch vergönnt, 1846 den Kauf des Schlosses in der Gemeinde Rauenberg südlich der Stadt Wiesloch, der späteren Zigarrenfabrik, einzufädeln. Philipp Jakob Landfried stirbt, gesundheitlich stark beeinträchtigt, im Alter von 62 Jahren in Heidelberg. Er hinterlässt neun Kinder. Die Familie würdigt ihren ökonomischen Gründungsvater als eine starke Persönlichkeit, die trotz wirtschaftlichem Erfolg und Wohlstand bodenständig geblieben ist. Mit großem Fleiß, Beharrlichkeit und Durchsetzungsvermögen hat er seinen Nachkommen den Weg in eine zukunftssträchtige Tabakindustrie geebnet, weit über die Landesgrenzen hinaus.

Dr. Jürgen Steiger und Elisabeth Kröger

BOIRA**- Fließende Formen, grenzenlose Möglichkeiten**

BOIRA, entworfen von Carlos Guijarro, präsentiert sich als modulare Sofakollektion, die Vielseitigkeit neu definiert. Geschwungene und eckige Module lassen sich flexibel kombinieren und ermöglichen unterschiedlichste Konfigurationen. Die Wahl zwischen Metall- oder Holzstrukturen erweitert den gestalterischen Spielraum zusätzlich. Ergänzt wird das System durch Beistelltische, deren Tischplatten die Wärme von Holz mit der Widerstandsfähigkeit keramischer Oberflächen verbinden. BOIRA schafft fließende Übergänge zwischen Architektur und Außenraum.



MUSOLA MEDITERRANER OUTDOOR-LIFESTYLE

Mit „The New Shapes“ präsentiert Musola die Kollektion 2026. Fünf Hauptdarsteller prägen das mediterrane Setting: BOIRA, BAGA, VAIREA, BRISE und MENTHA. Verwurzt an der Costa Blanca, wo Sonne, Meer und mediterrane Landschaft den Alltag prägen, übersetzt Musola das besondere Lebensgefühl in Outdoor-Möbel mit hohem architektonischem Anspruch und großer Materialkompetenz.

Quelle: www.trendxpress.org

Fotos: Musola

**BAGA****- Handwerkliche Raffinesse für volle Individualität**

Die Kollektion BAGA definiert Eleganz und Komfort im Outdoor-Bereich neu. Sessel, Zwei- und Dreisitzer-Sofas, Stühle mit oder ohne Armlehnen sowie Hocker in zwei Höhen basieren auf einer wetterfesten Edelstahlstruktur. Sitz- und Rückenflächen bestehen aus wasserabweisendem Schaumstoff und hochwertigen Polyesterfasern. Charakteristisch sind die handgeflochtenen Rückenlehnen aus widerstandsfähigem Polypropylen-Seil. Mit 34 Strukturfarben und über 70 Stoffoptionen bietet BAGA maximale Individualisierungsmöglichkeiten.

3. Charity Konzert

– mit dem
SAP-Sinfonieorchester
in der neu renovierten
STADTHALLE in
Heidelberg

HEIDELBERG
GLÄNZT: SPENDEN
für 3 Stiftungen der
UNI Heidelberg!



HEIDELBERG:
CHARITY IN CONCERT

Am 27. Juli 2026 wird Heidelberg erneut zum SPENDEN-Schauplatz. Das 3. Charity-Konzert – mit dem SAP Sinfonieorchester, ist weit mehr als ein Konzertabend. Wenn sich die Türen der neu renovierten Stadthalle Heidelberg öffnen, verschmelzen musikalische Strahlkraft und medizinische Vision zu einem Ereignis, das berührt – und bewegt.

*Eine Bühne für Hoffnung
 und Fortschritt*

Das 3. SAP Charity-Konzert steht unter einem klaren Anspruch: SPENDEN für Exzellenz fördern, Zukunft gestalten, Verantwortung übernehmen. Auf Einladung der renommierten Professoren Frey, Herth und Michalski fließen sämtliche Erlöse direkt in wegweisende Gesundheitsprojekte und medizinische Forschung.

Es ist diese Verbindung aus künstlerischer Klasse und gesellschaftlicher Verantwortung, die dem Abend seine besondere Tiefe verleiht. Hier geht es nicht nur um Applaus, sondern um Perspektiven für Patientinnen und Patienten von morgen.

Klanggewalt trifft Star-Appeal

Das SAP-Sinfonieorchester unter der Leitung von Markus Neumeyer verspricht ein Crossover-Erlebnis mit orchestraler Wucht und emotionaler Feinzeichnung. Ein Klangkörper, der klassische Präzision mit moderner Dynamik verbindet – kraftvoll, nuanciert, mitreißend.

An der Seite des Orchesters: die Solisten Kerstin Bauer und Sascha Kleinophorst, die mit ihrer stimmlichen Präsenz für Gänsehautmomente sorgen werden.

Durch den Abend führt keine Geringere als Franziska van Almsick. Mit Charisma, Eleganz und persönlichem Engagement verleiht sie dem Charity Konzert eine Strahlkraft, die weit über den roten Teppich hinausreicht.



Fotos: Andreas Gieser Fotograf "cheesy.photo"



Foto: AllesInBewegung Luka Spiel

HEIDELBERG:
CHARITY IN CONCERT

Begegnung auf Augenhöhe

Bereits ab 17:00 Uhr beginnt das exklusive Get-together. In stilvollem Ambiente bietet sich die Gelegenheit, Persönlichkeiten aus Medizin, Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft zu begegnen. Austausch, Inspiration, Vernetzung – getragen von dem gemeinsamen Ziel, Forschung nachhaltig zu stärken.

Um 19:30 Uhr hebt sich dann der Vorhang für einen Abend, der Emotion und Verantwortung auf eindrucksvolle Weise vereint.

Save the Date

Wann: Montag, 27. Juli 2026

Wo: Stadthalle Heidelberg

Networking & Einlass: ab 17:00 Uhr

Konzertbeginn: 19:30 Uhr

Tickets & Informationen: www.heidelberg.charity

Wer diesen Termin im Kalender markiert, entscheidet sich für mehr als ein CHARITY-KONZERT. Er setzt ein Zeichen – für Engagement, für Solidarität, für die Zukunft der Medizin. Werden Sie Unterstützer von unserem Charity-Konzert!



Fotos: Andreas Gieser Fotograf "cheesy.photo"

Energieeffizientes Bauen und Sanieren in der Region



„Finanzierung und energetische Planung sollten früh verzahnt werden.“

Yaren Demir,
Baufinanzierungsexpertin



„Ein guter ESG-Score ist ein Wettbewerbsvorteil.“

Markus Notheisen,
Firmenkundenberater

Wie sich Bauherren und Unternehmen jetzt klug aufstellen

Wer in der Region energetisch bauen oder sanieren möchte, sieht sich mit komplexen Entscheidungen konfrontiert: Welche Maßnahmen lohnen sich? Welche Standards gelten? Und vor allem: Wie lässt sich das Vorhaben finanzieren? Die Experten Yaren Demir und Markus Notheisen von der Sparkasse Rhein Neckar Nord raten dazu, sich frühzeitig mit den Möglichkeiten auseinanderzusetzen und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Denn wer gut plant, spart bares Geld.

Finanzierung und energetische Planung verzahnen

Energiepreise, Baukosten und Förderkonditionen sind ständig in Bewegung. Für private Bauherren heißt das: Ohne fachkundige Beratung droht der Verlust wertvoller Fördermittel. „Gerade bei Sanierungen gilt: Was früh nicht bedacht wird, wird später oft teuer, sagt Yaren Demir, Baufinanzierungsexpertin bei der Sparkasse Rhein Neckar Nord. Sie rät, die Finanzierung und die energetische Planung von Beginn an miteinander zu verzahnen. Standards wie KfW-40 seien zwar mit anfänglichem Aufwand verbunden, senkten aber



Foto: ©S-Com / getty

Eine gute Dämmung spart Energiekosten – und wird gefördert.

Nachhaltigkeitskriterien branchenspezifisch und ortsbezogen bewertet

die Energiekosten auf Dauer erheblich und ermöglichten den Zugang zu zinsgünstigen Krediten mit Tilgungszuschüssen. Auch für Bestandsgebäude bietet die aktuelle Förderkulisse Chancen. So werden unter anderem umfassende Dämmungen, moderne Heizsysteme sowie der Einsatz erneuerbarer Energien gefördert. Wie sich die Förderkulisse im Laufe des Jahres entwickeln wird, sei schwer abzusehen. Fakt ist aber, dass das Volumen einiger Fördertöpfe begrenzt ist, was für einen frühestmöglichen Austausch mit den Experten spricht. „Am Ende ist es neben der einzelnen Förderung auch wichtig, die Maßnahmen in ein stimmiges Gesamtkonzept einzubetten. Dabei unterstützen wir“, so Demir. Und zwar auf breiter Basis: Jeder Baufinanzierungsberater der Sparkasse Rhein Neckar Nord ist gleichzeitig zertifizierter Berater für energetisches Modernisieren.

Für Unternehmen ist die Lage nicht weniger dynamisch. Neben Kostenaspekten treten zunehmend auch regulatorische und strategische Fragen in den Vordergrund. „Ein guter ESG-Score ist heute ein echter Wettbewerbsvorteil“, sagt Markus Notheisen, Firmenkundenberater der Sparkasse. Das ESG-Modell der Bank bewerte Nachhaltigkeitskriterien branchenspezifisch und ortsbezogen. Förderkredite von der KfW oder der L-Bank in Baden-Württemberg ermöglichen Zuschüsse oder Tilgungszuschüsse von bis zu 50 Prozent der Investitionssumme – bei Sanierungen etwa durch den Einsatz von Wärmepumpen. Laut Notheisen reduzieren solche Maßnahmen nicht nur die Betriebskosten, sondern verbessern auch die langfristige Vermietbarkeit. Die wichtigste Empfehlung beider Experten lautet: frühzeitig planen und professionell begleiten lassen. „Wer seine Optionen kennt, trifft die besseren Entscheidungen – wirtschaftlich wie ökologisch“, so Notheisen.



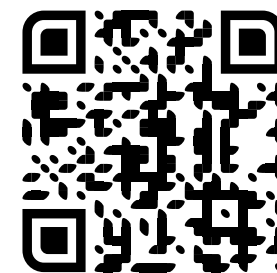
DAS “BESTE FÜR MICH” MIT PFITZENMEIER

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN GEHÖREN DAZU

Was in Schwetzingen im heimischen Keller mit einer selbstgefertigten Langhantel begann, ist inzwischen zur Nummer eins der Region geworden und bietet Mitgliedern ein ganzheitliches Konzept an, um dem Besten für einen selbst etwas näher zu kommen. Es geht um Pfitzenmeier und um Wellness, Fitness und Gesundheit auf höchstem Niveau. Was letztlich das “Beste für mich” ist, muss jeder selbst wissen, denn

schließlich sind die entscheidenden Faktoren so unterschiedlich und vielfältig wie das Trainingsangebot bei Pfitzenmeier. Individuelle Ansprüche und Bedürfnisse, je nach Vorlieben, Lebensabschnitt und mehr spielen hinein. Das Schwetzinger Erfolgsunternehmen kann jedoch bei zwei Aspekten nachhelfen: Gesundheit und Wohlbefinden. Beides zählt ohne Diskussionen zum Besten für einen selbst. Pfitzenmeier bietet

viele Möglichkeiten und Abwechslung für mehr Motivation auf dem Weg dorthin an. Einen angenehmen Haken hat die Sache jedoch: Es ist wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen, um die Möglichkeiten ausschöpfen zu können. Dabei handelt es sich um körperlichen und geistigen Ausgleich zum Alltag, der die Fitness und Erholung fördert.



DAS BESTE TRAINING – PFITZENMEIER SORGT FÜR WOHLBEFINDEN

Mitglieder können bei Pfitzenmeier Kraft tanken und Kraft trainieren. Das geht beides – und noch vieles mehr. In einer familiären Umgebung gibt es nach einem kurzen Besuch in den Umkleiden viele Trainingsmöglichkeiten für das Schwitzen allein oder in Gruppen, an Land und im Wasser, für Anfänger bis Profis. Trotz des breiten Spektrums an Mitgliedern sorgt Pfitzenmeier stets für höchste Qualität. Ein Blick auf die Trainingsflächen zeigt: Es gibt nicht nur moderne Geräte für

Kraft, Ausdauer und mehr, sondern auch verschiedene Bereiche. Functional Training wird auf einer separaten Fläche angeboten, der für das Unternehmen traditionelle Langhantelbereich ebenfalls. Ein Highlight im Trainingsbereich sind die Kurse und Workouts. Über 1.300 Stück finden Woche für Woche an den Standorten von Bensheim bis Karlsruhe und

und Rhein mit Kindern oder Freunden wegen fehlender Fitness zu verpassen oder energielos auf der Couch zu sitzen, statt die wundervolle Region in vollen Zügen zu erleben und zu genießen – das sorgt nicht für Wohlbefinden. Allerdings ist auch klar, dass nur körperlicher Ausgleich nicht reicht, um das “Beste für mich” zu erreichen.



Wiesloch bis Neustadt an der Weinstraße statt. Exoten wie Bodega Moves und Klassiker wie Yoga oder Bauch, Beine, Po stehen zur Auswahl. Es findet jeder genau das Richtige. Wer noch mehr Abwechslung braucht, kann auch ins Wasser hüpfen, denn in den Aqua Domes werden auch Aqua Kurse angeboten. Nicht weniger anstrengend, dafür aber gelenkschonender und für manch einen mit einem höheren Spaßfaktor wird so im wohltemperierten Nass trainiert. Fitness ist ein Baustein der Gesundheit. Stellen Sie sich vor, Sie schnaufen nach drei Treppenstufen? Das kann kaum das Beste für einen selbst sein. Zum “Besten für mich” zählt nunmal auch, sich wohlfühlen. Dafür braucht es keinen Körper aus Stahl, denn auch da gilt, dass das Wohlbefinden sehr abhängig von der eigenen Einschätzung ist. Bei der Wanderung an der Bergstraße nicht mithalten zu können, die Radtour am Neckar

bäder mit unterschiedlichen Duftessenzen wie Lavendel oder Alpenkräuter liefern neue Energie, um die Herausforderungen des Alltags anzugehen. Dann sind da noch die Ruheräume, die ein Kontrastprogramm zur lauten, schnelllebigen und überreizten Umgebung in den Städten der Region darstellen. Im Wellnessbecken gibt es Massagedüsen, die ihre Nutzer sanft durchkneten. Kurzum: Es ist ein mentaler Kurzurlaub, der für Wohlbefinden sorgt und auch die Gesundheit fördert.

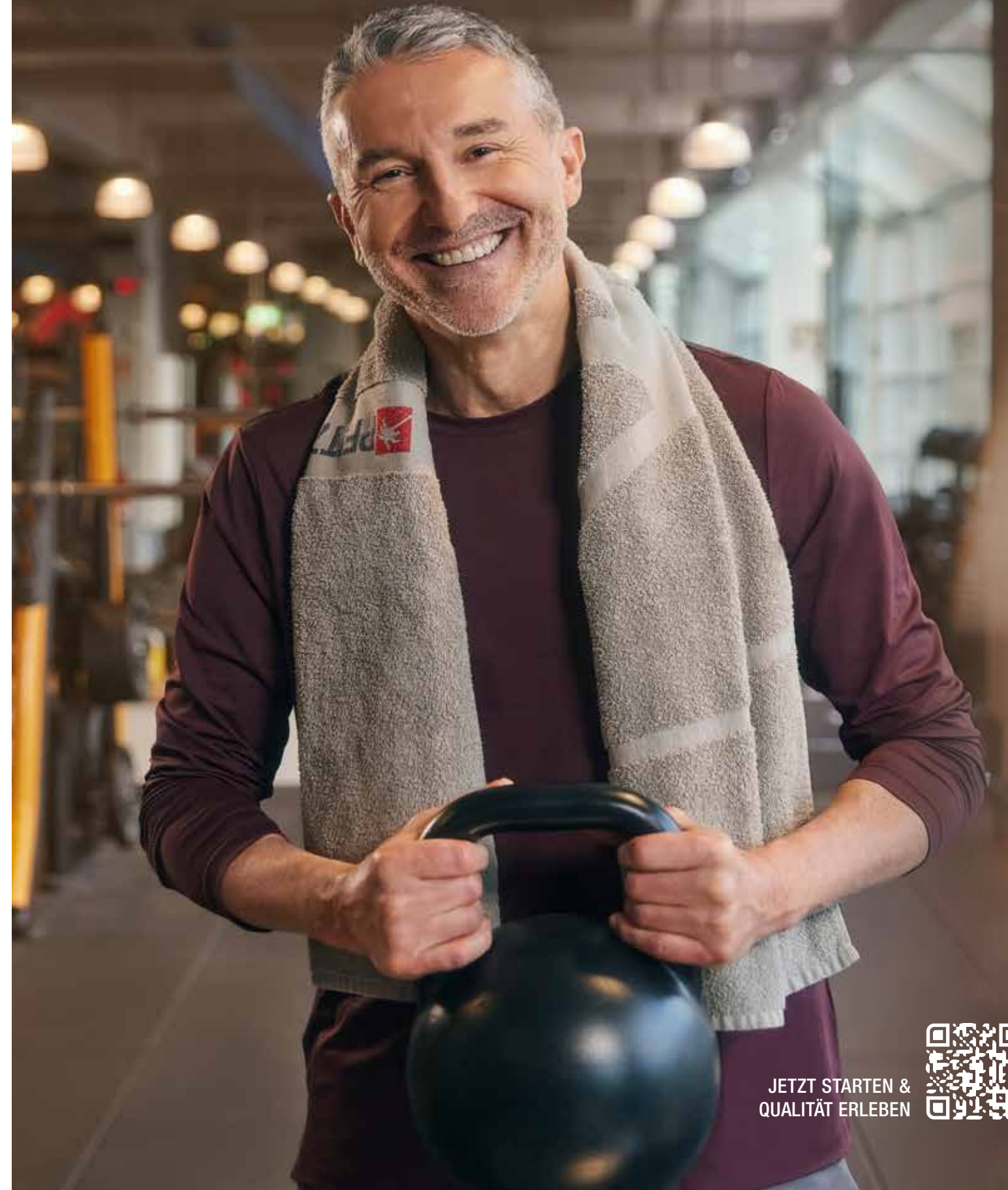
Was für den Einzelnen das Beste ist, muss jeder für sich entscheiden. Fitness, Wellness und Gesundheit sorgen jedoch für Wohlbefinden, was einen unbestrittenen einen Großteil des Besten ausmacht. Was es dafür braucht? Einen Anfang und Pfitzenmeier. Die Frage lautet nur: Warum sollten Sie warten, sich das Beste zu nehmen?

WELLNESS KOMMT NICHT ZU KURZ – DAS “BESTE FÜR MICH” BEI PFITZENMEIER

Es geht auch um Erholung. Einfach mal abschalten und entspannen. Wann ist das im Alltag groß möglich? Bei Pfitzenmeier gibt es dafür einen Wellnessbereich. Dort finden Mitglieder verschiedene Sauna-Angebote und auch einen eigenen Damenbereich. Dampfbäder mit unterschiedlichen Duftessenzen wie Lavendel oder Alpenkräuter liefern neue Energie, um die Herausforderungen des Alltags anzugehen. Dann sind da noch die Ruheräume, die ein Kontrastprogramm zur lauten, schnelllebigen und überreizten Umgebung in den Städten der Region darstellen. Im Wellnessbecken gibt es Massagedüsen, die ihre Nutzer sanft durchkneten. Kurzum: Es ist ein mentaler Kurzurlaub, der für Wohlbefinden sorgt und auch die Gesundheit fördert.

 **PFITZENMEIER**

das Beste für mich



JETZT STARTEN & QUALITÄT ERLEBEN

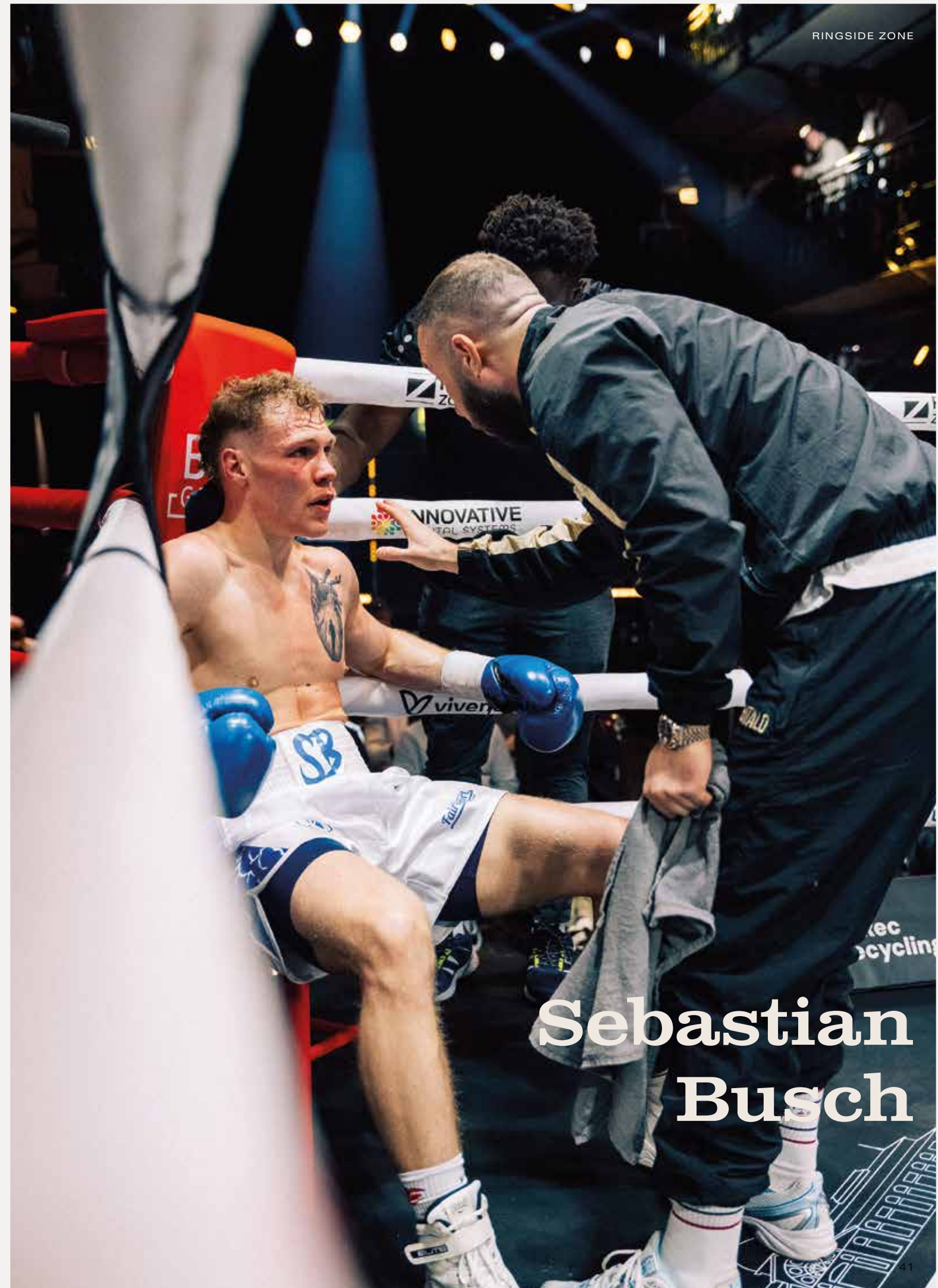


RINGSIDE ZONE

– Wie eine neue Generation das deutsche Profiboxen neu denkt

Fotos: Frank Morlok frankmorlok.com





Über Jahrzehnte prägten legendäre Boxställe das internationale Renommee des deutschen Profiboxens. Heute entsteht eine neue Bewegung – getragen von mutigen Machern, ambitionierten Athleten und einer klaren Vision: den Ring wieder zum Zentrum großer Sports-Entertainment-Momente zu machen.

Es gab eine Zeit, da war Deutschland eine der großen Bühnen des internationalen Profiboxens. Millionen Zuschauer verfolgten die Kämpfe im Fernsehen, ausverkaufte Arenen feierten ihre Helden – und im Mittelpunkt stand ein Name: Universum Box-Promotion.

Der Hamburger Promoter Klaus-Peter Kohl verfolgte eine klare Mission: Hamburg zum europäischen Zentrum des Profiboxens zu machen. Was zunächst wie ein ambitionierter Traum wirkte, entwickelte sich in den 1990er- und frühen 2000er-Jahren zu einer der erfolgreichsten Boxgeschichten Europas.

Der Stall formte Weltmeister, prägte Karrieren und brachte eine Generation von Kämpfern hervor, die den Sport in Deutschland populär machten. Zu den bekanntesten Namen gehörten:

- Vitali Klitschko
- Wladimir Klitschko
- Felix Sturm
- Regina Halmich
- Artur Grigoryan

Gerade die Klitschko-Brüder starteten ihre Profikarrieren bei Universum und entwickelten sich später zu globalen Schwergewichts-Superstars. Titelkämpfe aus Deutschland waren internationale Ereignisse – und das Land galt zeitweise als eine der wichtigsten Boxnationen Europas.

Sebastian Busch

Doch diese goldene Ära liegt mittlerweile zurück. Große TV-Verträge verschwanden, Traditionsställe lösten sich auf, und die internationale Aufmerksamkeit verlagerte sich in andere Märkte.

Bis jetzt.

Ein neuer Impuls aus Schwetzingen

Seit rund einem Jahr entsteht in Schwetzingen ein Projekt, das den Boxsport in Deutschland neu denkt: Ringside Zone.

Das Unternehmen verfolgt eine klare Mission – Boxen wieder als Erlebnis zu inszenieren und den Sport mit Entertainment, Emotion und moderner Eventkultur zu verbinden.

„Boxen ist mehr als ein Kampf im Ring. Es ist Drama, Persönlichkeit, Mut und Geschichte. Unser Ziel ist es, diese Energie wieder sichtbar zu machen.“

Die Macher hinter Ringside Zone

Hinter Ringside Zone stehen drei Persönlichkeiten, die das Projekt mit unternehmerischer Klarheit, sportlicher Expertise und kreativem Netzwerkdanken prägen.

Allen voran Florian Winter, Gründer von Ringside Zone und alleinvertretungsberechtigter Geschäftsführer. Er verantwortet die strategische Ausrichtung des Unternehmens und treibt den Aufbau der Marke mit unternehmerischem Gespür und klarer Vision voran. Sein Anspruch ist eindeutig: hochwertige Boxveranstaltungen zu entwickeln, die sportliche Substanz mit modernem Event-Charakter verbinden.

An seiner Seite steht Dominique Odiase, Manager des Schwergewichtlers Emanuel Odiase. Er bringt die sportliche Perspektive in das Projekt ein und kennt die Anforderungen



**Mauricio
Nicolas
Barragan**

**Peter
Kadiru**



des Profiboxens aus erster Hand – von der Entwicklung von Athleten bis hin zur Dynamik großer Kämpfe.

Eine prägende Rolle übernimmt zudem Filippo Tommaso Duell – Creative Entrepreneur, strategischer Impulsgeber und Netzwerkarchitekt von Ringside Zone. In der Szene gilt er als einer der zentralen kulturellen Gestalter hinter dem Projekt. Sein Fokus liegt darauf, die Marke klar zu positionieren, starke Partnerschaften aufzubauen und Boxveranstaltungen als moderne Sports-Entertainment-Formate mit internationaler Strahlkraft zu entwickeln.

Gemeinsam stehen Florian Winter, Dominique Odiase und Filippo Tommaso Duell für eine neue Generation des Box-Entertainments.

Mit Formaten wie der „Night of the Heavyweights“ arbeiten sie daran, Veranstaltungen zu etablieren, die sportliche Klasse, emotionale Atmosphäre und ein starkes Publikumserlebnis vereinen.

Die Protagonisten im Ring

Doch jedes große Boxprojekt lebt von den Athleten. Ringside Zone setzt bewusst auf eine Mischung aus etablierten Kämpfern und vielversprechenden Newcomern.

Emanuel Odiase gilt als eines der spannendsten Schwergewichte der Szene. Der kraftvolle Boxer überzeugt mit aggressivem Stil und hoher Knockout-Quote. Bei der kommenden Veranstaltung kämpft er vor rund 13.000 Zuschauern um die Europameisterschaft im Schwergewicht – gegen einen gefürchteten Gegner aus England.

Peter Kadiru, ehemaliger Jugend-Olympiasieger und mehrfacher deutscher Meister, gehört zu den technisch stärksten Schwergewichtlern Deutschlands. Seine Karriere ist geprägt von Präzision, taktischer Reife und internationaler Erfahrung.

Nina Meinke zählt zu den erfolgreichsten deutschen Boxerinnen ihrer Generation. Die Federgewichtlerin gewann einen Weltmeistertitel und steht für Ausdauer, Härte und kompromisslosen Stil.

Viktor Jurk entwickelt sich zunehmend zu einem spannenden Namen im Profiboxen. Mit physischer Präsenz und beeindruckender Schlagkraft arbeitet er sich Schritt für Schritt in Richtung internationale Spitze.

Besonders viel Aufmerksamkeit erhält das Duell um die deutsche Meisterschaft zwischen Alex Okafor und Elija Ülküseven. Beide Boxer sind ungeschlagen – und im Ring wird sich entscheiden, wer seine makellose Bilanz verteidigt.

Ein weiteres Highlight: Der bekannte deutsche Box-YouTuber Edmon Avagyan („Ringlife“) gibt sein Profi-Debüt gegen den tschechischen Boxer Patrik Fiala. Damit verbindet sich klassische Boxtradition mit der neuen digitalen Boxkultur.

Mehr als nur ein Boxevent

Ringside Zone versteht seine Veranstaltungen nicht nur als Sportevent, sondern als ganzheitliches Erlebnis.

Die Vision ist klar: Deutschland wieder als Bühne großer Boxnächte zu etablieren – mit neuen Helden, neuen Geschichten und einer Generation von Machern, die den Sport neu interpretieren.

Die Geschichte des deutschen Profiboxens ist reich an großen Namen und legendären Momenten.

Vielleicht beginnt gerade ein neues Kapitel – nicht in Hamburg oder Berlin, sondern im Herzen der Metropolregion Rhein-Neckar.



Und vielleicht wird man in einigen Jahren sagen: Hier hat eine neue Ära begonnen.

Die Ringside Series steht für einen strategischen Neustart im deutschen Profiboxen. Angelehnt an etablierte Strukturen aus Tennis und Golf verfolgt das Konzept das Ziel, mehrere hochwertige Events pro Jahr in einem festen, verlässlichen Kalender zu verankern. Statt punktueller Einzelveranstaltungen entsteht so eine klare Dramaturgie, die Fans, Athleten und Partner langfristig bindet und dem Boxsport neue Planbarkeit verleiht.

Ein erster Meilenstein wurde bereits mit dem Event in Hamburg gesetzt, bei dem bewusst ein Frauenkampf als Hauptkampf positioniert wurde – ein klares Signal für moderne Gewichtung und inhaltliche Weiterentwicklung des Sports. Die Ringside Series soll sich damit nicht nur durch sportliche Qualität, sondern auch durch innovative Ansätze im internationalen Vergleich profilieren.



FIGHT NIGHT

RINGSIDE ZONE

MAY 15

PRESENTED BY HARDER & PARTNER

2028

NIGHT OF THE HEAVY WEIGHTS

SAP ARENA

RINGSIDE-ZONE.COM

JETZT TICKETS SICHERN

15 MAI

BÜLENT CEYLAN & BAND OG KEEMO
NELVIE TIAFACK RINGLIFE EMANUEL ODIASE

Glanzstücke für die Küche: Peugeot präsentiert die neue Bistro Chef Shiny und die glänzenden Paris Chef Mühlen

Bistro Chef Shiny – Die erste Mühle von Peugeot in neuem Glanz

Sie war die erste Gewürzmühle aus dem Hause Peugeot: die Bistro Mühle. 1874 unter dem Namen „Modell Z“ entwickelt, ist sie längst zum zeitlosen Klassiker geworden. Jetzt glänzt sie mehr denn je - in der neuen Version Bistro Chef Shiny aus hochglanzpoliertem Edelstahl. Die kompakte Mühle misst 10 Zentimeter und setzt stilvolle Akzente auf dem Tisch. Die Bistro Chef Shiny Salzmühle ist mit dem neuen Zirlion-Mahlwerk aus Zirkonia ausgestattet. Dieses Hochleistungsmahlwerk mahlt Salz so fein wie nie zuvor – nämlich puderfein. So lässt sich beim Würzen präziser dosieren, was bedeutet: mehr Geschmack mit weniger Salz. Die passende Bistro Chef Shiny Pfeffermühle kommt mit dem bewährten, zweistufigen Peugeot Pfeffermahlwerk aus Edelstahl daher, das für besten Geschmack sorgt. Salz- und Pfeffermühle sind nur im Handel erhältlich und kosten jeweils 53,90 Euro.



Fotos: PEUGEOT SAVEURS

Quelle: www.trendxpress.org

Es sind immer wieder die elementaren Basispunkte im Golfsport, die in Vergessenheit geraten oder sogar fehlen. Doch diese solltest du jederzeit „parat“ haben. Ich möchte, dass du besser wirst, ohne große Veränderungen an deinen Schlägen, sondern mit der Fokussierung auf die wichtigen grundlegenden, individuellen Themen.

EXKLUSIVES SPECIAL

„GOLF & MENTAL“

GOLF INTENSIVTAG MIT FRANK ADAMOWICZ

AM SONNTAG,
DEN 19. APRIL 2026

1. Theorie

Was ist eigentlich Mentaltraining? Was kann dir dabei helfen, besser zu werden?

Meine 4 Säulen im Golf

- Deine Stärken und deine Schwächen
- Welche Einflüsse gibt es im Golf?
- Hast du eine Routine? Und welche Routine passt wirklich zu dir?
- Wie trainierst du? Was hast du schon ausprobiert?

2. Praxis

Wie trainierst du bzw. wie setzt du deine mentale Stärke u.a. im Training ein

3. Zusammenfassung Kursinformationen

Datum: Sonntag, 12. April 2026

Uhrzeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

(inkl. 30 Minuten Mittagspause)

Preis: 239,- € inklusive Getränke

(für Gäste zzgl. 5,- € Rangefee)

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

Ort: Konferenzraum 2 / Driving Range

Bitte mitbringen: Ausrüstung, ggf. eigene Verpflegung, Schreibunterlagen und gute Laune

Jeder Teilnehmer erhält das Buch „Golf mental

- Werde der Golfer, der in Dir steckt“ von

Frank Adamowicz

Anmeldung

Online über unsere Homepage

(www.gc-slr.de)

im Bereich „Events“



GOLF CLUB ST. LEON-ROT

EXKLUSIVES SPECIAL

„SHORT GAME“

GOLF INTENSIVTAG MIT FRANK ADAMOWICZ

AM SONNTAG,
DEN 26. APRIL 2026

Inhalt

Pitchen, Chippen, Bunker und Putten

- Welchen Schlag setze ich wann ein?
- Welchen Schläger brauche ich für den jeweiligen Schlag?
- Welche Flugbahn ist wann angebracht?
- Lerne den Standardschlag, der immer funktioniert
- Der Standardbunkerschlag ohne Magie
- Immer wieder Putten – interessante Übungen

Kursinformationen

Datum: Sonntag, 26. April 2026

Uhrzeit: 10:00 bis 15:00 Uhr

Preis: 159,- € (für Gäste zzgl. 5,- € Rangefee)

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Ort: Konferenzraum Indoorhalle / Kurzspielbereiche

Bitte mitbringen: Ausrüstung, eigene Verpflegung, Schreibunterlagen und gute Laune

Jeder Teilnehmer erhält das Buch „Golf mental

- Werde der Golfer, der in Dir steckt“ von

Frank Adamowicz



GOLF CLUB ST. LEON-ROT

Anmeldung

Online über unsere Homepage

(www.gc-slr.de) im Bereich

„Events“ oder die PC Caddie App.



Foto: ©Heide Resort Brüggen

DER NIEDERRHEIN: BEGEHRTES REISEZIEL FÜR MOBILES REISEN

Immer häufiger zieht es Camper und Wohnmobilisten an den Niederrhein, die beliebte Region zwischen den Niederlanden und dem Ruhrgebiet. Kein Wunder, denn dieses attraktive Reiseziel bietet – zwischen Natur- und Industriekultur – rund 40 vielfältig gestaltete Camping- und Wohnmobiplätze. Der Niederrhein gilt deshalb in NRW als die Hochburg für mobiles Reisen. Mit dem großen Stellplatz-Angebot ist die Liste der empfehlenswerten Orte lang. Diese reicht von kleinen, verträumten Camping-Plätzen am Waldrand oder Wasser bis zu Anlagen der höchsten Kategorie mit fünf Sternen.

HEIDERESORT BRÜGGEN



Foto: ©PatrickGawandka

Ein Campingurlaub am Niederrhein verspricht eine Mischung aus weitläufigen Flusslandschaften, naturnahen Seen und historisch interessanten Städten und ist daher besonders reizvoll für Rad- und Wanderfans, Familien und Ruhesuchende. Der Niederrhein wird auch aufgrund des engmaschigen und gut ausgebauten Rad-/ Wanderwegenetz geschätzt sowie der vielen hübschen, historischen Städte mit unzähligen kulturellen Angeboten an Museen, Theatern oder Konzerten. All dieses und noch viel mehr, können Sie mit der

Niederrhein-Card erleben. Sie ist Ihre Eintrittskarte zu zahlreichen Freizeit-, Kultur- und Genussangeboten der Region und ist für einen Kurztrip als 4-Tageskarte digital erhältlich. Am besten gleich per App.

Radfahren am Niederrhein

Für Radfans ist der Niederrhein ein wahres Paradies. Kaum Steigungen, dafür beste Radwege und viel Natur und Kultur. Die Region bietet eine große Auswahl an attraktiven Rad-



Foto: ©Campingpark Kerstgenshof

touren. Wenn Sie Fahrräder oder sogar Pedelecs ausleihen möchten, finden Sie unsere Fahrrad-Verleihstationen immer ganz in der Nähe der Campingplätze. „NiederrheinRad“ bietet Ihnen für Ihre Radtouren ein besonderes Mietsystem: Sie können per App an einer Station Ihr Fahrrad ganz einfach ausleihen und anschließend dort – oder ganz flexibel an einer beliebigen Station – wieder abgeben.

Oase am Niederrhein

Campen am Niederrhein – wir empfehlen den „Ferien- und Campingpark am Wisseler See“. Der große Natursee ist ein beliebter Freizeit- und Natursee mit Strandbad im Kalkarer Stadtteil Wissel. Er zeichnet sich durch seine hervorragende Wasserqualität und den herrlichen Sandstrand aus. Direkt am See und nur 1 km vom Ortszentrum entfernt befindet sich der kinderfreundliche „Ferien- und Campingpark Wisseler See“. Die Ferienanlage ist wegen seines großen Freizeitange-



botes besonders bei Familien mit Kindern sehr beliebt. Hunde sind gegen Gebühr erlaubt. Der ganzjährig geöffnete Campingplatz bietet über 200 Stellplätze, zum Teil unter schattenspendenden Bäumen, eine perfekte Infrastruktur für einen unbeschwerten Urlaub, behindertengerechte Einrichtungen und gute Erreichbarkeit

der öffentlichen Verkehrsmittel und kostenloses WLAN inklusive. Neben Stellplätzen für Caravans, Wohnmobile und Zelte werden auch Ferienhäuser/Chalets für 2 – 6 Personen vermietet. Mit seiner ausgezeichneten Kundenbewertung ist der „Ferien- und Campingpark Wisseler See“ eine fabelhafte Wahl für Ihre Ferien am Niederrhein.

Geheimtipp: Heideresort Brüggen

Entdecken Sie noch mehr Niederrhein und lassen Sie sich von einem versteckten Juwel in Nordrhein-Westfalen überraschen:



Fotos: © Ferien- und Campingpark Wisseler See



FERIEN- UND CAMPINGPARK WISSELER SEE

von Brüggen, der idyllischen Burggemeinde im Kreis Viersen nahe der niederländischen Grenze. Geprägt durch die geschichtsträchtige Wasserburg aus dem 13. Jahrhundert, den Ortskern mit alten Fachwerkhäusern und den Naturpark Maas-Schwalm-Nette bietet der Ort eine Mischung aus Mittelalter, Natur und Tourismus. Die kleine Stadt im Grenzgebiet bietet den Besuchern ein historisches Erbe mit Sehenswürdigkeiten wie die Burg Brüggen und der malerischen Wassermühle. Die perfekte Unterkunft für die ganze Familie in dieser beliebten Gegend ist das „Heide Resort Brüggen“, das mit seiner Lage im Naturpark Schwalm-Nette, der kinderfreundlichen Ausstattung mit großem Spielplatz und modernen Sanitäreinrichtungen sowie der flexiblen Unterkünfte (Stellplätze, Chalets) punktet. Es bietet eine naturnahe Umgebung für Rad- und Wandertouren, Wassersport, sowie Brötchenservice. Das Resort im Herzen des Naturparks besteht aus großzügigen Stellplätzen und modernen Ferienhäusern mit modernster Infrastruktur. Die ehemals reine Cam-

pinganlage ist schrittweise in einen hochwertigen Ferienpark umgewandelt worden. So ist der gesamte Park im Einklang mit der Naturlandschaft gestaltet, wobei fast jedes großzügige Grundstück direkt am Wasser liegt. Ganz gleich ob Sie mit Wohnmobil, Caravan oder Campingbus unterwegs sind oder in einem der gemütlichen Chalets entspannen, hier beginnt Ihr legerer, sportlicher Urlaub im Grünen...

Wir sind uns einig, oder? Der Niederrhein ist eine Top-Adresse für Camping- und Wohnmobilurlauber.

NIEDERRHEIN
SO GUT. SO WEIT.

Niederrhein Tourismus GmbH
Willy-Brandt-Ring 13
41747 Viersen
Tel: 0 21 62-81 79 03
info@niederrhein-tourismus.de
www.niederrhein-tourismus.de



ERLEBE DEIN DRAUSSEN.

Fotos: Petromax

Ankommen. Durchatmen. Feuer machen.

Am See angekommen, wird zuerst Holz gesammelt, um Feuer im Atago zu machen. Die Vorräte aus der Kühlbox sind auch nach Stunden noch perfekt gekühlt. Die passive Kühlbox hält Proviant und Getränke zuverlässig eisgekühlt – ganz ohne Strom. Genau richtig für einen Tag, der nicht durch die Uhr bestimmt wird. Das Dreibein steht stabil über der Feuerschale. Daran hängt der Feuertopf, aus robustem Gusseisen, gemacht für gleichmäßige Hitze und lange Garzeiten. Die Aufgaben sind klar verteilt: Der eine schnippelt Gemüse, kümmert der andere sich um das Feuer. Während das Schmorgericht vor sich hin köchelt, bleibt Zeit, in den See zu springen. Zurück am Feuer schmeckt das Gulasch am besten direkt aus dem Feuertopf.

Das Rezept von Basti und Felix Wurzelgemüse-Gulasch vom Feuer

- Zutaten (4 Personen):
- 800g Rindergulasch
 - 2 Handvoll Wurzelgemüse (Karotten, Pastinake, Sellerie)
 - 2 große Gemüsezwiebeln
 - 1 Knoblauchzehen
 - 2 Paprika
 - 1-2 Chilis nach Geschmack
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - Salz, Pfeffer
 - Kümmel nach Geschmack
 - 1 Liter Gemüsebrühe
 - Öl zum Anbraten
 - Optional: frische Kräuter



Atago Grill. Die All-in-One-Lösung
Material: Edelstahl
Maße (H x B x T): 28,3 x 44,5 x 45,1 cm
Durchmesser des Grillrosts: 34 cm
Grill, Feuerschale, Ofen und Herd in Einem
Kompaktes, ultramobiles Design
UVP: 229 EUR



Kühlbox KX50
Maße (H x B x T):
45 cm x 40,5 cm x 58 cm
Ultra-Passivkühlsystem, bis zu 12
Tage unabhängige Kühlung
UVP: 299,00 EUR



Feuertopf (Dutch Oven) FT9
Material: Gusseisen
Maße, ca. (H x B x T): 23,2 x 31,2 x 36,4 cm
UVP: 99,90 EUR

Zubereitung

Öl im Feuertopf erhitzen. Zuerst die Rindfleischwürfel von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch entnehmen und Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten und das gewürfelte Wurzelgemüse dazugeben und kräftig anrösten. Tomatenmark unterrühren, mit Gewürzen abschmecken und mit Brühe aufgießen. Den Topf am Dreibein etwas höher hängen, um die Temperatur zu reduzieren und bei ruhigem Feuer 60–90 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren und nach Bedarf Holz nachlegen.

Quelle:
www.trendxpress.org



seit 1996

scheidung. schendel.

Rechtsanwalt Eric Schendel.
Ihr Scheidungsanwalt in Mannheim.

Schwerpunkt Vermögensschutz.



Eric Schendel | Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht | www.schendel.de | Telefon 0621 328890
Mitglied der Kanzlei Philipp | Rechtsanwälte & Fachanwälte | Kolpingstraße 18 | 68165 Mannheim

Gesund alt werden – Das Longevity-Projekt



Alles Materielle – und seien es noch so einzigartige Kunstwerke oder Immobilien – ist letztendlich austauschbar und ersetzbar. Gesunde Lebensjahre bis ins hohe Alter, die ein aktives und selbstbestimmtes Leben ermöglichen, sind dagegen unersetzlich und der eigentliche Luxus.

Forscher, die sich mit den Alterungsprozessen beschäftigen, halten eine maximale Lebenszeit von 120 Jahren für möglich – dennoch bleibt „Ewige Jugend“ eine Illusion.

Doch zumindest gesund alt werden ist längst kein Traum mehr. Das können Sie selbst dafür tun? Woran arbeitet die Forschung, welche Studien laufen, welche Substanzen und Medikamente sind erfolgversprechend? Was ist Hoffnung und was ist Realität?

In diesem Handbuch will ich Ihnen Antworten auf diese Fragen geben und interessante Fakten und Betrachtungen zum Thema Altern vorstellen.

Lassen Sie sich informieren und inspirieren.

Ihr

Prof. Dr. med. Curt Diehm

ISBN 978-3-938833-65-0

Preis: 29,80 €

abcVerlag 
Business Media Publishing



Es ist nicht so wichtig, wie lange wir leben. Wichtig ist, dass wir möglichst lange gesund bleiben – Healthspan vor Lifespan!

Ab auf die Wiese: Picknick mit Feuerhand

Magdeburg, Juli 2025. Ein Picknick im Grünen ist immer einen Ausflug wert. Eine Decke, ein Korb voller Leckereien und ein mobiler Grill im Picknickkorb-Format sind die Zutaten für den perfekten Sommertag. Mit dem Tischgrill von Feuerhand schmeckt das Picknick unter freiem Himmel nach Grillgemüse und Röstaromen. Sachen gepackt, los geht's!



Tischgrill Tamber

Material: Pulverbeschichteter Stahl, Edelstahl, emaillierter Rost

Maße (B x H x T): Körper Durchmesser 20 cm, Rost Durchmesser 19,3 cm, Höhe inkl. Deckel 14 cm

Lieferumfang: Tischgrill Tamber, Rost, Brenner, Holzdeckel, Starter-Kohle, Anleitung

Farben: Jet Black, Ruby Red, Cobalt Blue

UVP: 44,90 Euro

Fotos: Feuerhand

Quelle: www.trendxpress.org



LED Baby Special 276

Material: Stahl verzinkt, pulverbeschichtet

Maße (B x H x T): 15 x 26,5 x 13,5 cm

Betriebsmittel: 2x 18650 Lithium-Ionen-Akkus mit 3,6/3,7 V mit 3500 mAh oder 3x AA-Batterien mit 1,5 V <0,1 W bis 2 W (max.)

Lichtfarbe: Warmweiß, mit 2700 K, niedrigste Stufe: 2 lm, höchste: 150 lm

Farben: Signal Yellow, Rosé, Soft Peach, Bronze, Ruby Red, Cobalt Blue, Soft Beige, Sage Green, Sparkling Iron, Olive, Moss Green, Matte Black

UVPs:

Verzinkt 59,90 EUR

Farbig 69,90 EUR

Mehr Sicherheit im eigenen Heim

Wie technische Helfer die Selbstständigkeit im Alter stärken



(djd). Allein in den eigenen vier Wänden zu leben – für die meisten älteren Menschen ist das ein wichtiges Stück Freiheit. Die vertraute Umgebung, der gewohnte Tagesrhythmus und die Selbstbestimmtheit schaffen Sicherheit und Lebensqualität. Doch zugleich kennen viele diese leise Stimme im Hinterkopf: Was, wenn etwas passiert und niemand in der Nähe ist? Diese Sorge teilen sowohl Betroffene als auch Angehörige, die oft nicht rund um die Uhr erreichbar sein können.



In ihrer Wohnung allein lebend, setzt auch die bekannte Schauspielerin Marie-Luise Marjan auf technische Unterstützung.

Ein Funksignal meldet Notfälle

Gerade deshalb gewinnen technische Helfer an Bedeutung, die im Ernstfall zuverlässig unterstützen. Eine bewährte Lösung sind Hausnotrufsysteme. Am Handgelenk oder an einer Halskette getragen, wird im Notfall per Knopfdruck ein Funksignal ausgelöst. Die Basisstation stellt daraufhin eine Verbindung zur Notrufzentrale her - schnell und unkompliziert. Der Anbieter Vitakt beispielsweise versorgt bundesweit Kundinnen und Kunden und hat seit der Gründung mehr als 340.000 Menschen unterstützt. Bei dem Dienstleister liegen die Vorteile besonders in der Individualisierung. Nutzer können eine persönliche Kontaktliste hinterlegen, die neben der örtlichen Rettungsleitstelle genau die Personen umfasst, die im Notfall helfen sollen – vom Pflegedienst über Nachbarn bis hin zu Familienmitgliedern.

Fotos: DJD/Vitakt Hausnotruf/tim-tiehl.de

Rund um die Uhr erreichbar

Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn diese Vertrauenspersonen über Vorerkrankungen oder Medikationen informiert sind. Die rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale erkennt bei jedem eingehenden Signal sofort, wer Hilfe braucht und welche Besonderheiten zu beachten sind. Schauspielerin Marie-Luise Marjan, die selbst ein solches System nutzt, sagt: „Ein Knopfdruck und Hilfe naht – und man hat immer das Gefühl: Du passt gut auf dich auf.“ Ein weiterer Pluspunkt: Ab Pflegegrad 1 kann bei der Pflegekasse ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Unter www.vitakt.de gibt es weitere Informationen zur Beantragung und zum Service. Ergänzend bietet eine App die Möglichkeit, dass Angehörige wichtige Informationen austauschen – für noch mehr Sicherheit.

Die Wohnung sicher gestalten

Zusätzlich zu technischen Helfern sollte der Wohnraum entsprechend gestaltet werden. Mehr Sicherheit entsteht bereits durch kleine Veränderungen: Eine gut beleuchtete, stolperfreie Wohnung und einfache Anpassungen im Bad wie rutschfeste Matten oder Haltegriffe senken das Risiko von Unfällen deutlich. Regelmäßige Bewegung stärkt Gleichgewicht und Muskulatur und trägt damit zur Sturzprävention bei. Nicht zuletzt bleibt ein verlässliches soziales Umfeld wichtig. Menschen, die erreichbar sind und zwischendurch nachfragen, geben oft genauso viel Halt wie technische Unterstützung.

Ambulante Wundversorgung

Ambulanter Pflegedienst

Pflege Profis / Franklin Klinik
Rober-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch:

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info

✓ **Grundpflege**

✓ **Wundversorgung**

✓ **Betreuungsleistungen**

NEUHEITEN IM EUROPA-PARK ERLEBNIS-R

NEUES ENTDECKEN, ERINNERUNGEN SCHAFFEN



Auch im Jahr 2026 begeistert der Europa-Park seine Gäste mit einer einzigartigen Mischung aus Attraktionen, Shows und europäischem Flair. Mit über 100 Attraktionen und Shows, landestypischer Architektur und authentischer Küche ist der Europa-Park seit über 50 Jahren das ideale Ausflugsziel für die ganze Familie. In direkter Nachbarschaft befindet sich mit Rulantica außerdem eine einzigartige Wasserwelt, die zu jeder Jahreszeit fantastischen Wasserspaß im Innen- und Außenbereich bietet. Die sechs parkeigenen 4-Sterne (Superior) Hotels und die Silver Lake City runden den Kurzurlaub im Europa-Park Erlebnis-Resort ideal ab.

BIENVENUE, MONACO! HERZLICH WILLKOMMEN, SALLY! AHOI, SNORRI!

Ab 2026 glänzt das Fürstentum Monaco als 18. europäischer Themenbereich im Europa-Park! Inspiriert vom mediterranen Flair erleben Gäste rund um die Achterbahn „Silver Star“ das Land in all seinen Facetten mit prachtvoller Architektur, edlen Yachthäfen und kulinarischen Highlights. Eine exklusive Autoausstellung aus der Sammlung von Fürst Albert II. bringt den Riviera-Glamour nach Rust. Bereits in der vergangenen Wintersaison begeisterte im Europa-Park die „Winter Zirkus Revue“ in enger Zusammenarbeit mit dem Internationalen Zirkusfestival von Monte Carlo.

Pünktlich zum Saisonstart feiert auch ein neues gastronomisches Highlight Premiere im Europa-Park: Mit „Sallys Café“ eröffnet die bekannte Food-Creatorin Sally ihr erstes eigenes Café – und das mitten im isländischen Themenbereich, direkt im blue fire Dome. Gäste können sich dort auf eine Auswahl an frisch gebackenen Kuchen, Kaffeespezialitäten und kleinen Überraschungen aus Sallys Repertoire freuen.

Im „Magic Cinema 4D“ wird es spritzig: Snorri, das quirlige Maskottchen der Wasserwelt Rulantica feiert sein Leinwanddebüt! Im neuen Animationsfilm „SNORRI 4D - Catch Me If You Candy“ können sich kleine und große Besucher mit dem beliebten Sixtopus in die Wellen und in ein gemeinsames Abenteuer stürzen. Jede Menge Humor und beeindruckende 4D-Spezialeffekte sorgen für ein einzigartiges Filmserlebnis im Tagesprogramm.

WESTERNTRÄUME IN DER „SILVER LAKE CITY“

Howdy, Abenteuer! Die „Silver Lake City“ wächst und wird zur Westernstadt voller Highlights: Neben Blockhütten, Planwagen und Tipis wartet ab Juni 2026 die „Riverside Western Lodge“ mit 119 urigen Zimmern. Dazu kommt eine eigene Brauerei mit frisch gezapftem Europa-Park Bier, das nebenan in der „Wild Horse Bar“ zu genießen ist. Im legendären „Silver

Lake Saloon“ und in der neuen „Diner Station“ werden Gäste mit zahlreichen Leckerbissen verwöhnt. Mini-Golf beim „Gold Rush Golf“ und knisterndes Lagerfeuer sorgen für Westernfeeling von früh bis spät. Action bietet dort der neue Standort von YULLBE GO: modernste Virtual Reality wartet mitten im Wilden Westen!

Ein besonderes Herzensprojekt eröffnet Anfang Juli in der „Silver Lake City“: das „Europa-Park Kinderhaus Kleine Helden“ für junge Genese nach einer Krebserkrankung – in Zusammenarbeit mit der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern“.

GANZJÄHRIGES WASSERVERGNÜGEN

Eintauchen und abtauchen: In der Wasserwelt Rulantica erleben die Besucher ganzjährig unvergesslichen Wasserspaß. Über 50 Rutschen und Attraktionen, darunter ein riesiges Wellenbecken, das Wasser-Karussell „Tønnevirvel“ und die nordische Outdoor-Rutschenwelt „Svalgurok“ im Außenbereich (Mai bis September) sorgen für grenzenloses Vergnügen. Spannende Momente bietet auch „Vikingsløp“, die größte Speed-Rutsche Europas. Besucher können außerdem in die eindrucksvolle Vulkanlandschaft des neuen Outdoor-Pool „Svømmepøl“ eintauchen. Im exklusiven Sauna- und Wohlfühlbereich bleiben mit drei Saunen und einem Dampfbad für Erholungssuchende keine Wünsche offen.

KULINARISCHE ERLEUCHTUNG

Das Fine-Dining-Restaurant „Ammolite – House of Light“ präsentiert sich auf eine neue Art und Weise. Das Gesamtkonzept und die Philosophie wurden neu definiert. Neben



dem neuen, modernen und zurückhaltenden Ambiente fokussiert sich Küchenchef und 2-Sterne-Koch Peter Hagen-Wiest auf eine bodenständige, modern-französisch geprägte Fine-Dining Küche. Dabei legen die Liebe zum Handwerk, zum Detail und eine präzise Arbeitsweise den Grundstein für ein Menü, das beständig neue Impulse setzt.

HIMMLISCHE NÄCHTE IN DEN EUROPA-PARK HOTELS

Wenn die Füße von den Entdeckungstouren des Tages müde sind, bieten die sechs Europa-Park Hotels sowie die Silver Lake City als größtes Hotel Resort Deutschlands die ideale Erholung. Ganz gleich, ob man sich an einsame Fjorde im hohen Norden wünscht oder von mediterranen Nächten träumt, die parkeigenen 4-Sterne (Superior) Erlebnishotels verzaubern die Gäste mit ihrer liebevollen Thematisierung und einem ausgezeichneten kulinarischen Angebot. Fünf Poolbereiche und zwei Kinder-Wasserspielplätze laden zum Erfrischen ein. Großzügige Wellness- und Spa-Bereiche runden den Aufenthalt perfekt ab. In unmittelbarer Nähe erleben Gäste mit Eatrenalin eine einzigartige Fine Dining Experience für alle Sinne: Multimedia-Content trifft dabei auf gastronomische Spitzenleistungen.

„RUMOURS OF FLEETWOOD MAC“ IN CONCERT

Rumours of Fleetwood Mac ist der Name der weltweit bekanntesten Tribute-Band, die den Sound und Geist des legendären Originalalbums von Fleetwood Mac authentisch performt.

Diese 1999 in Liverpool gegründete Formation gilt als eine der authentischsten Hommagen an Fleetwood Mac und wird offiziell von Mitbegründer Mick Fleetwood unterstützt.

Die Besetzung von Rumours of Fleetwood Mac besteht aus einer Gruppe erfahrener Musiker, die die verschiedenen Ären der Originalband (insbesondere die klassische „Rumours“-Ära) auf der Bühne zum Leben erwecken.

Ein Bericht über das
Konzert in der Alten Oper in
Frankfurt vom 10.03.2026

Text und Bilder: Jin-Young Cecilia Auffarth und Prof. Dr. Gerd Auffarth

AKTUELLE KERNBESETZUNG (TOUR 2026)

Die Band tritt meist als siebenköpfige Formation auf:

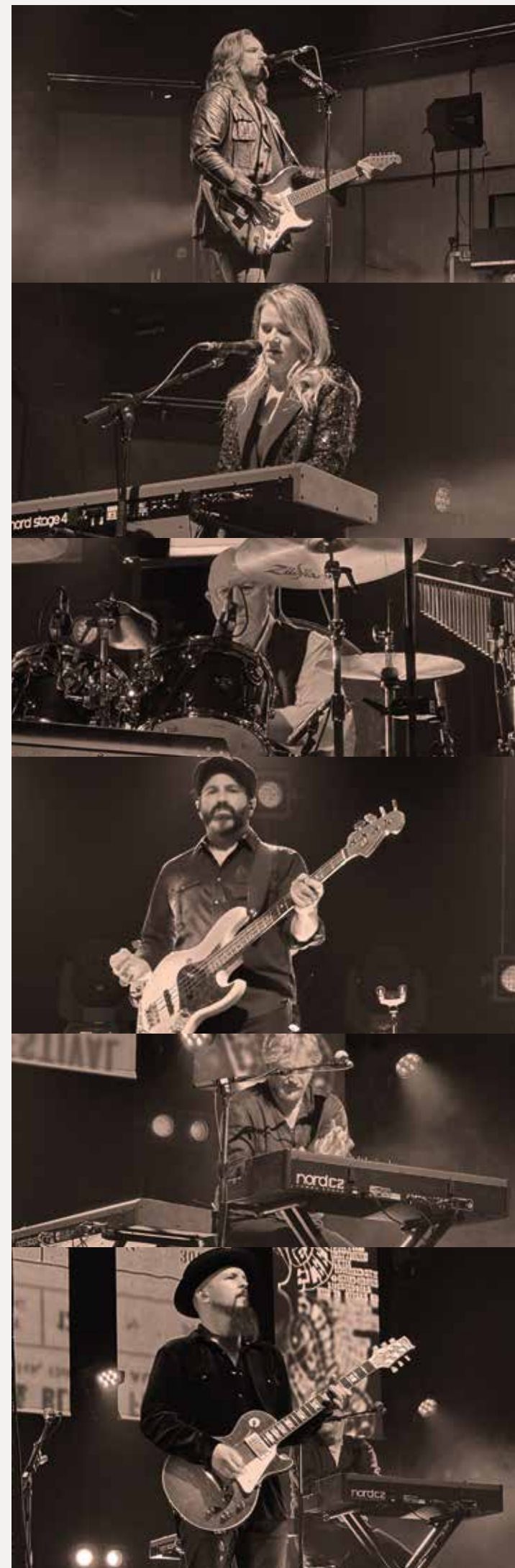
- Jess Harwood: Gesang (verkörpert Stevie Nicks) (in Frankfurt dabei)
- James Harrison: Lead-Gitarre und Gesang (verkörpert Lindsey Buckingham) (in Frankfurt dabei)
- Sara Leanne: Keyboards und Gesang – Sie ist neu für die Tour 2026 dabei und übernimmt den Part von Christine McVie.
- Allan Cosgrove: Schlagzeug (Gründer der Tribute-Band) (in Frankfurt dabei)
- Scott Poley: Gitarren und Gesang (Musikalischer Leiter) (in Frankfurt dabei)
- Étienne Girard: Bass (in Frankfurt dabei)
- Dave Goldberg: Keyboards und Gesang) (oft für die Peter Green-Ära zuständig) (in Frankfurt dabei)

Weitere beteiligte Musiker

Da die Band oft parallel tourt oder Mitglieder rotieren, gehören auch folgende Künstler zum erweiterten Kreis („Musical Family“):

- Vivienne Chi: Gesang (unterstützt ebenfalls im Bereich Stevie Nicks)
- Sophie Worsley: Keyboards und Gesang (in Frankfurt dabei)
- Emily Gervers: Gesang und Keyboards (früheres langjähriges Mitglied)

Die Band wird offiziell von Mick Fleetwood (Original-Schlagzeuger von Fleetwood Mac) unterstützt, der die Shows per Videobotschaft einleitet.



Das Konzert von Rumours of Fleetwood Mac in der Alten Oper Frankfurt am 10. März 2026 bot eine umfassende Reise durch die Geschichte der Band. Die Setliste war in zwei Sets und eine Zugabe unterteilt und umfasste insgesamt 28 Songs.

SET 1

Der erste Teil konzentrierte sich stark auf die klassischen Hits und Balladen:

- Gypsy
- You Make Loving Fun
- Blue Letter
- Sara
- Songbird
- The Chain
- Dreams
- I'm So Afraid
- Say You Love Me
- Gold Dust Woman
- Rhiannon

SET 2

Nach der Pause folgten bluesigere Stücke der frühen Ära sowie weitere Welthits:

- The Green Manalishi (With the Two Prong Crown)
 - Man of the World
 - Albatross
 - Rattlesnake Shake
 - Oh Well (Part 1)
 - Monday Morning
 - Isn't It Midnight
 - Silver Springs
 - Hold Me
 - Big Love
 - Landslide
 - Little Lies
 - Edge of Seventeen (Stevie Nicks Cover)
 - Everywhere
 - Go Your Own Way
- Zugabe (Encore)
- Das furiose Finale bildeten:
- Don't Stop
 - Tusk



Diese Songliste entspricht der Standard-Setliste der „Live in Concert 2026“-Tour, die auch in anderen deutschen Städten wie Köln und Mannheim gespielt wurde.

- Tour 2026: Die Band ist aktuell auf Tournee. Nachdem sie im März 2026 Termine in Deutschland (u. a. Berlin und Hamburg) und den Niederlanden absolviert hat, stehen im Frühjahr und Sommer 2026 zahlreiche Shows im Vereinigten Königreich an.

DAS ORIGINAL: DAS ALBUM

„RUMOURS“ (1977)

Der Name der Tribute-Band leitet sich vom elften Studioalbum von Fleetwood Mac ab, das am 4. Februar 1977 veröffentlicht wurde. Bereits im Dezember 1976 war die Single Go Your Own Way ausgekoppelt worden. Die Aufnahmen waren von massiven privaten Turbulenzen geprägt, darunter die Trennung von Stevie Nicks und Lindsey Buckingham sowie die Scheidung von John und Christine McVie. Diese Spannungen flossen direkt in die emotionalen Songtexte ein.

Mit über 40 Millionen verkauften Exemplaren ist es eines der meistverkauften Alben der Musikgeschichte und belegt regelmäßig Spitzenplätze in Listen der besten Alben aller Zeiten (z. B. Platz 7 bei Rolling Stone).

GENERATION Z UND FLEETWOOD MAC

Fleetwood Mac ist eine Band bezeichnet, die über Jahrzehnte hinweg mehrere „Generationen“ und musikalische Phasen durchlaufen hat

Aktuell erlebt sie ein massives Revival bei der heutigen jungen Generation (Gen Z).

Die Bandgeschichte lässt sich in drei markante Phasen unterteilen, die jeweils einen völlig unterschiedlichen Sound und ein unterschiedliches Lebensgefühl prägten:

- Die Blues-Ära (1967–1970): Gegründet von Peter Green als britische Blues-Band. Bekannte Hits dieser Zeit sind „Albatross“ und „Black Magic Woman“.
- Die Übergangsphase (1970–1974): Nach Greens Ausstieg experimentierte die Band unter Einfluss von Mitgliedern wie Bob Welch mit einem eher melodischen Rock-Sound.
- Die Buckingham-Nicks-Ära (ab 1975): Mit dem Einstieg von Lindsey Buckingham und Stevie Nicks wurde die Band zur weltweiten Pop-Rock-Sensation. Das Album „Rumours“ (1977) gilt als ihr Meisterwerk und eines der meistverkauften Alben der Geschichte.

Obwohl die Bandmitglieder selbst eher in den 1940iger/1950iger geboren wurden ist Fleetwood Mac heute bei jungen Hörern (18–29 Jahre) extrem populär:

- Virale Trends: Ein Skateboard-Video zu „Dreams“ löste 2020 einen globalen Hype auf TikTok aus, der die Streaming-Zahlen massiv ansteigen ließ.
- Emotionale Identifikation: Junge Hörer schätzen die „echten“ und oft chaotischen Beziehungsdramen, die in den Songtexten von „Rumours“ verarbeitet wurden.
- Kulturelle Präsenz: Gastauftritte von Stevie Nicks in Serien wie American Horror Story oder die Verwendung von „The Chain“ in Guardians of the Galaxy Vol. 2 machten die Band für neue Generationen greifbar.

Aktuell wird das bevorstehende 50-jährige Jubiläum von „Rumours“ (2027) durch virale Posts und Tribute-Shows und Cover Bands in Deutschland intensiv promoted. Eine offizielle Reunion ist aufgrund des Alters der Bandmitglieder und dem Tod von Christine McVie (2022) jedoch unwahrscheinlich.



Howie sagt "GOODBYE AGAIN"

Von Wolf H. Goldschmitt

Mannheim. Howard Carpendales Name steht für Schmutzballaden wie "Hello Again", „Nachts, wenn alles schläft“ oder "Ti Amo". In Zeiten von künstlicher Intelligenz und Streamingportalen ist der gebürtige Deutsch-Südafrikaner jedoch überzeugt, seine Erfolge heutzutage nicht mehr wiederholen zu können. "Ich bezweifle, dass ich noch erfolgreich sein könnte", sagte er jetzt im Interview. Aber muss er sich über wachsende Konkurrenz wirklich ernsthaft Gedanken machen? Der frenetische Jubel von über 6000 zahlenden Zuhörern bei seinem vorläufig letzten Abschiedskonzert in der SAP Arena macht deutlich: er muss es wirklich nicht.

Die Musik dieser Ikone einer heilen Welt ist fraglos nicht jedermanns Sache. Unter den 90 Singles in fast sechs Jahrzehnten finden sich manche, die er wohl kaum noch einmal aufnehmen würde. Aber für welchen deutschsprachigen Künstler gilt dieses Kriterium nicht. Doch „Howie“ ist neben Roland Kaiser eine der letzten Ikonen des deutschen Schlagers aus der Goldenen Ära. Und gerade deswegen – auch weil der Nimmermüde sein treues Publikum immer noch so herzlich umarmen kann - verdient sein Weg vom Schlager-Fuzzy zum respektablen Entertainer mit lockerer Zunge Respekt.

Nicht ohne Grund beginnt der Abend mit dem Song "Let's do it again". Es soll ja diesmal wirklich seine Abschiedstournee werden. Locker-lässig schlendert der Herr mit der ewigen Teenagerfrisur und den immer noch recht breiten Schultern Punkt 20 Uhr ans Mikrofon. "Und isch weiß, nischts bleibt für immer, isch bin mir sicher, das Beste wird noch komm'", singt der junggebliebene Senior anfangs noch mit brüchiger, nach einigen Songs mit glasklarer Stimme. Sein Markenzeichen ist eben die englische Färbung in seiner Aussprache, die er als Alleinstellungsmerkmal hegt und pflegt. Sein "Endlich wieder in Mannheim" wird von den Fans freudig goutiert. Der alte Hase weiß ganz genau, wie er sein Publikum zu nehmen hat. Charmant und ehrlich. Auch über zehn Jahre nach

dem Tod von Udo Jürgens gibt er gern zu, dass sich die beiden eigentlich nicht sonderlich mochten. Dennoch präsentiert er eine neu getextete, sentimentale Hommage zur Melodie von "Ich war noch niemals in New York". Es wird ein Highlight des ersten Teils seiner Show - auch dank der Las-Vegas-reifen Leistung des 15köpfigen Orchesters. Es wird noch getoppt von "Tür an Tür mit Alice" in einer Rockversion und mit dem Ballermann-Refrain "Who the Fuck is Alice?"

Über den Esprit seiner altbackenen Witze allerdings kann man geteilter Meinung sein. Und ob er das antiquierte Wort „Langspielplatte“ bewusst einsetzt, bleibt ebenfalls offen. Wenn ja, dann ist das clever. Nach einem Dutzend, eher weniger bekannten Titeln, geht es nach einer Stunde in die Pause. Aber kann es der charismatische Charmeur, der längst am Starnberger See seine zweite Heimat gefunden hat, nicht kurzweiliger? Tatsächlich, in Part II des Abends gibt der Star mit dem soliden Lächeln dem Affen Zucker. Er peitscht die Menge förmlich auf. Bald hagelt es nur so Erfolge aus der Zeit der legendären ZDF-Hitparade von Dieter Thomas Heck. "Deine Spuren im Sand", "Das schöne Mädchen von Seite Eins" und natürlich "Nachts, wenn alles schläft" räumen erwartungsgemäß ab, obwohl in völlig neuen Versionen serviert. Gelegentliche Textaussetzer verzeiht ihm die Halle gerne. "Isch mag die Teleprompter nischt", entschuldigt er sich verschmitzt lächelnd. Mit einem Kompliment, das ernst gemeint klingt, bedankt sich der Mann, der eigenen Aussagen zufolge gar keine 80 Jahre, sondern nur 4160 Wochen alt ist, beim Mannheimer Publikum: "Ihr habt alles gegeben, was wir uns hier oben auf der Bühne nur wünschen können." Bevor "Howie" zur finalen, autobiografischen Ballade "Symphonie meines Lebens" anhebt, gibt er seinen treuen Anhängern einen Wunsch mit auf den Heimweg: "Hoffentlich wachen wir morgen früh auf und diese Welt ist nicht ganz verrückt geworden."

chicmic

Strahlende
Styles und
kuschelige
Highlights:
die Good-
Vibes-Welt
von chicmic



Die Themenwelt Living von chicmic bringt mit farbintensivem Porzellan und gemütlichen Baumwollkissen jede Menge Good Vibes in dein Zuhause. Die GOOD MOOD Kollektion sorgt mit langlebigen Farbmomenten für den ein oder anderen freudigen Augen- bzw. Anblick, während coole Sprüche-Kissen und drollige Donut-Kissen deine Wohnung in eine kuschelig-coole Gute-Laune-Zone verwandeln. So entsteht ein modernes und junges Ambiente, das zu kreativen Ideen inspiriert und fröhliche Wohnfühlmomente zum Alltag macht.

Bezugsquelle www.chicmic.de

Fotos chicmic

Quelle: www.trendxpress.org





Fine Dining im Wandel – Die neue Generation der Spitzenköche in der Region

Die gehobene Gastronomie in der Metropolregion Rhein-Neckar erlebt derzeit einen leisen, aber tiefgreifenden Umbruch. Wo früher weiße Tischdecken, klare Hierarchien und klassische Menüs dominierten, entstehen heute neue Konzepte, die Genuss persönlicher, authentischer und zugleich überraschend zugänglich machen.

Junge Spitzenköche interpretieren das traditionelle Handwerk neu – ohne es zu verdrängen. Vielmehr entsteht eine spannende Verbindung aus Präzision, Regionalität und internationaler Inspiration. Produkte aus der Region rücken stärker in den Mittelpunkt, werden jedoch mit Techniken und Aromen aus aller Welt kombiniert. Das Ergebnis ist keine Inszenierung um ihrer selbst willen, sondern ein ehrlicher, moderner Zugang zur Kulinarik.

Dabei verändert sich auch die Rolle des Gastes. Fine Dining ist längst kein distanzierteres Ritual mehr, sondern ein Erlebnis, das Nähe schafft. Offene Küchen, direkte Gespräche mit dem Küchenteam und individuelle Menüabfolgen sorgen dafür, dass aus einem Restaurantbesuch ein persönlicher Moment wird. Konzepte wie Omakase oder Chef's Table stehen exem-

plarisch für diese Entwicklung: Vertrauen ersetzt starre Auswahl, der Koch wird zum Gastgeber und Erzähler zugleich.

Parallel dazu gewinnt das Thema Nachhaltigkeit eine neue Relevanz. Saisonale Produkte, bewusster Umgang mit Ressourcen und transparente Lieferketten sind längst mehr als ein Trend – sie sind Teil eines neuen Selbstverständnisses. Die Küche wird wieder handwerklicher, konzentrierter und zugleich kreativer.

Für die Region bedeutet das eine klare Aufwertung: Die Metropolregion Rhein-Neckar entwickelt sich zunehmend zu einer kulinarischen Adresse, die Tradition und Innovation auf hohem Niveau verbindet. Es ist eine Bewegung, die nicht laut daherkommt, sondern durch Qualität überzeugt – und genau darin liegt ihre Stärke.

Fine Dining wird damit neu definiert: weniger Inszenierung, mehr Haltung. Weniger Distanz, mehr Erlebnis. Und vor allem – eine Küche, die wieder näher an den Menschen rückt.

LAFUMA MOBILIER startet farbenfroh in die Outdoor-Saison 2026



Mit neuen Farben, neuen Formaten und noch mehr Komfort bringt LAFUMA MOBILIER frischen Schwung auf Balkon, Terrasse und in den Garten. Im Mittelpunkt der Neuheiten stehen die BALCONY-Kollektion mit neuen Tischformaten und harmonischen Farbwelten sowie komfortable Relax- und Klappmöbel wie TRANSASWING, MAXI TRANSAT, RELAX Zero Gravity und TRANSABED.

Die Modelle verbinden funktionales Design, flexible Klappmechanismen und das bewährte Batyline® Iso-Gewebe mit einer modernen, natürlichen Farbpalette von Miel über Moss bis Canyon. So macht LAFUMA MOBILIER den Außenbereich 2026 noch vielseitiger, entspannter und stilvoller.

Weitere Informationen unter:
www.lafuma-moebel.de

Fotos: LAFUMA MOBILIER

Quelle: www.trendxpress.org





Bibimbap (koreanisch: 비빔밥): Das Super-Food aus Korea

비빔밥

Bibimbap ist ein traditionelles koreanisches Gericht, dessen Name bereits verrät, worum es geht: "gemischter Reis". Es ist ein farbenfrohes und vielseitiges Gericht, das seinen Ursprung in Korea hat und heute in vielen Variationen auf der ganzen Welt geschätzt wird .

Text und Bilder: Jin-Young Cecilia Auffarth und Gerd Auffarth

Was ist Bibimbap?

Bibimbap (koreanisch: 비빔밥) ist im Kern eine Schüssel mit warmem Reis, die mit verschiedenen, liebevoll zubereiteten Zutaten belegt wird. Typischerweise findet man darauf:

- Verschiedene Gemüsesorten, wie Sojabohnensprossen, Spinat, Karotten, Zucchini, Pilze (oft Shiitake) und Farnkraut (Gosari).

- Eine Proteinquelle, meist Rindfleisch oder Tofu.

- Ein Ei, das entweder roh oder als Spiegelei zugefügt wird.

- Würzige Gochujang-Paste (rote Chilipaste), die dem Gericht seine charakteristische Schärfe und Tiefe verleiht.

- Sesamöl, das für ein nussiges Aroma sorgt.

Die Zutaten werden kunstvoll und farbenfroh auf dem Reis angerichtet. Erst am Tisch vermischt man alles gründlich – daher der Name – und genießt die harmonische Kombination aus verschiedenen Aromen und Texturen . Oft wird Bibimbap mit einer leichten Suppe und weiteren Beilagen serviert.

Wo kommt es her? Ein Blick in die Geschichte

Die Ursprünge von Bibimbap sind nicht eindeutig geklärt, aber es ist tief in der koreanischen Kultur verwurzelt. Es gibt mehrere Theorien:

- Hofküche oder Bauernessen? Eine Theorie besagt, dass Bibimbap mit seinen vielen farbenfrohen Zutaten ein Gericht der königlichen Hofküche war. Einer anderen volkstümlichen Erzählung zufolge entstand es hingegen als praktisches Gericht für Bauern, die auf dem Feld alle Beilagen einfach in einer Schüssel mit Reis vermischten.



- Resteessen zum Jahresende: Historische Aufzeichnungen deuten darauf hin, dass Bibimbap aus einem Gericht namens „Goldongban“ hervorgegangen ist. Es war Brauch, zum Ende des Mondjahres alle übrig gebliebenen Gemüse- und Fleischreste mit Reis zu mischen und zu verzehren, um das alte Jahr kulinarisch abzuschließen.

Philosophie der fünf Elemente:

Unabhängig von seiner genauen Herkunft verkörpert Bibimbap die traditionelle koreanische Philosophie der fünf Elemente und Farben (Obangsaek). Die sorgfältig arrangierten Zutaten in den Farben Weiß (Reis), Grün (z.B. Spinat), Gelb (z.B. Eigelb), Rot (Chilipaste) und Schwarz (z.B. Pilze) sollen für Ausgeglichenheit und Harmonie von Körper und Geist sorgen.

Regionale Vielfalt und besondere Varianten

Wie bei vielen traditionellen Gerichten gibt es auch bei Bibimbap regionale Unterschiede innerhalb Koreas. Hier sind einige bekannte Varianten:

- Jeonju Bibimbap: Diese Version aus der Stadt Jeonju gilt als besonders berühmt und traditionell. Sie soll ihre Wurzeln in der königlichen Hofküche haben und wird mit einer Vielzahl von Zutaten (angeblich bis zu 30) zubereitet, oft inklusive rohem Rindfleisch (Tartar).

- Jinju Bibimbap: Diese Variante aus Jinju zeichnet sich durch die Verwendung von rohem Rindfleisch aus und wird oft mit einer klaren Suppe aus Rinderblut serviert.

- Dolsot Bibimbap (Steintopf-Bibimbap): Dies ist eine besonders beliebte Variante. Das Gericht wird in einem glühend

heißen Stein- oder Tonschälchen serviert. Die heiße Schale sorgt dafür, dass der Reis am Boden zu einer köstlich knusprigen Kruste wird.

Heute ist Bibimbap weit über die Grenzen Koreas hinaus bekannt und beliebt und gilt als eines der repräsentativsten Gerichte der koreanischen Küche.

Wenn Sie Bibimbap das nächste Mal probieren, können sie nicht nur die Vielfalt der Aromen genießen, sondern auch ein Stück koreanische Geschichte und Philosophie auf dem Teller erleben!



**TOP
METROPOLJOURNAL**
online lesen
www.top-metropoljournal.de

TOP
01/2026

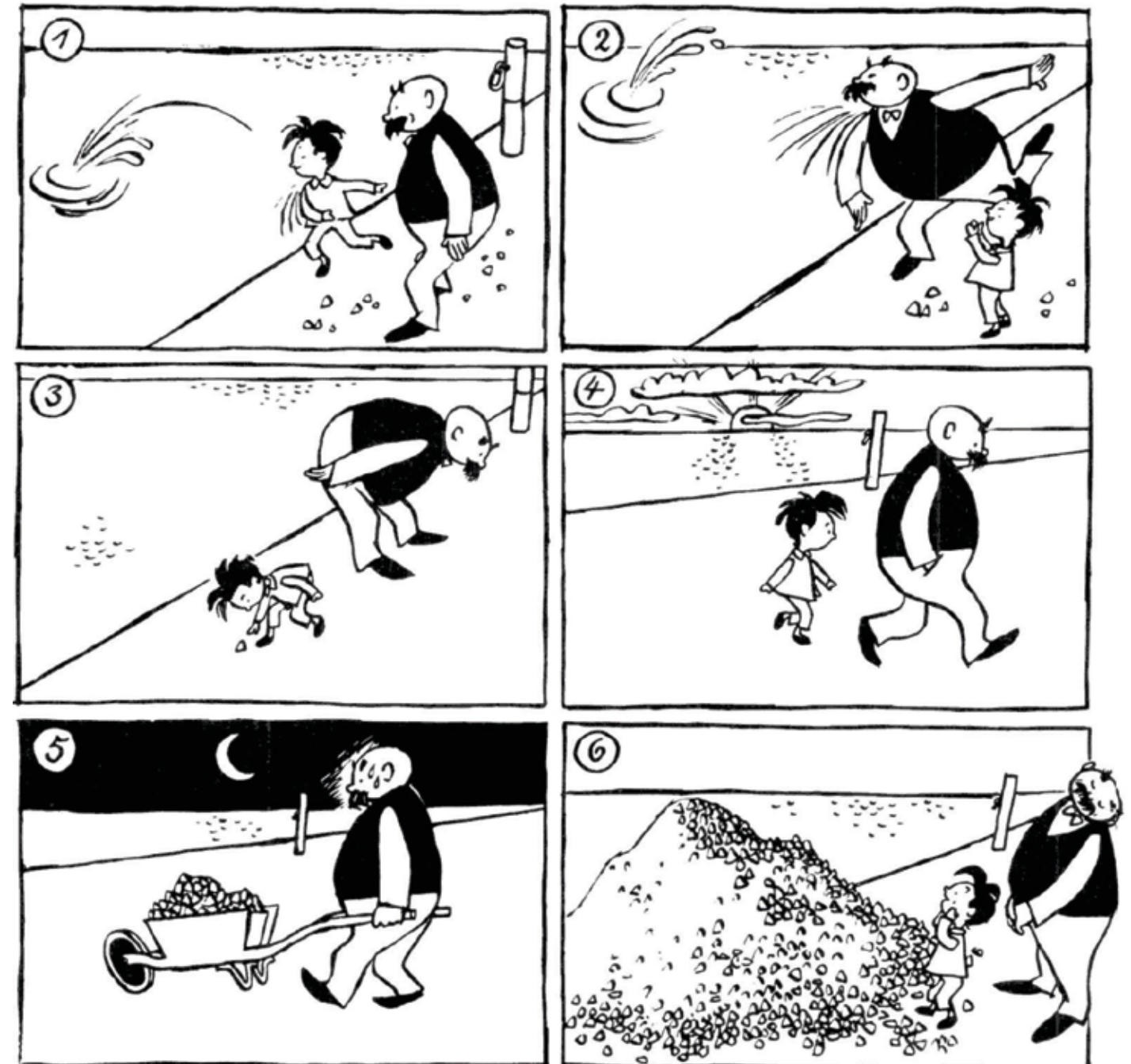


SPIEL AM STRAND

von Erich Ohser alias e.o.plauen

„Ich bin als Sohn geboren und habe mich im Laufe der Jahre zum Vater emporgearbeitet.“

*18. März 1903 - † 6. April 1944



Work-Life-Balance 2.0 - Wie sich Erfolg und Lebensqualität neu definieren

ness, Bewegung und Regeneration sind keine Randthemen mehr, sondern fester Bestandteil eines modernen Lebensstils. Orte wie der Sportpark Pfitzenmeier stehen exemplarisch für diese Entwicklung: Sie verbinden Training, Entspannung und soziale Begegnung zu einem ganzheitlichen Konzept.

Auch die Art zu reisen verändert sich. Statt kurzer, intensiver Auszeiten rückt das bewusste Erleben in den Fokus. Regionen wie der Niederrhein gewinnen an Bedeutung, weil sie Ruhe, Natur und Entschleunigung bieten – Qualitäten, die im Alltag oft verloren gehen und zunehmend als Luxus empfunden werden.

Parallel dazu entwickelt sich ein neues Verständnis von Zeit. Flexible Arbeitsmodelle, mobiles Arbeiten und eine klare Abgrenzung zwischen Arbeits- und Freizeit schaffen Freiräume, die gezielt genutzt werden. Kultur, Kulinarik und besondere Events werden nicht mehr als Ausnahme gesehen, sondern als essenzieller Bestandteil eines erfüllten Lebens.

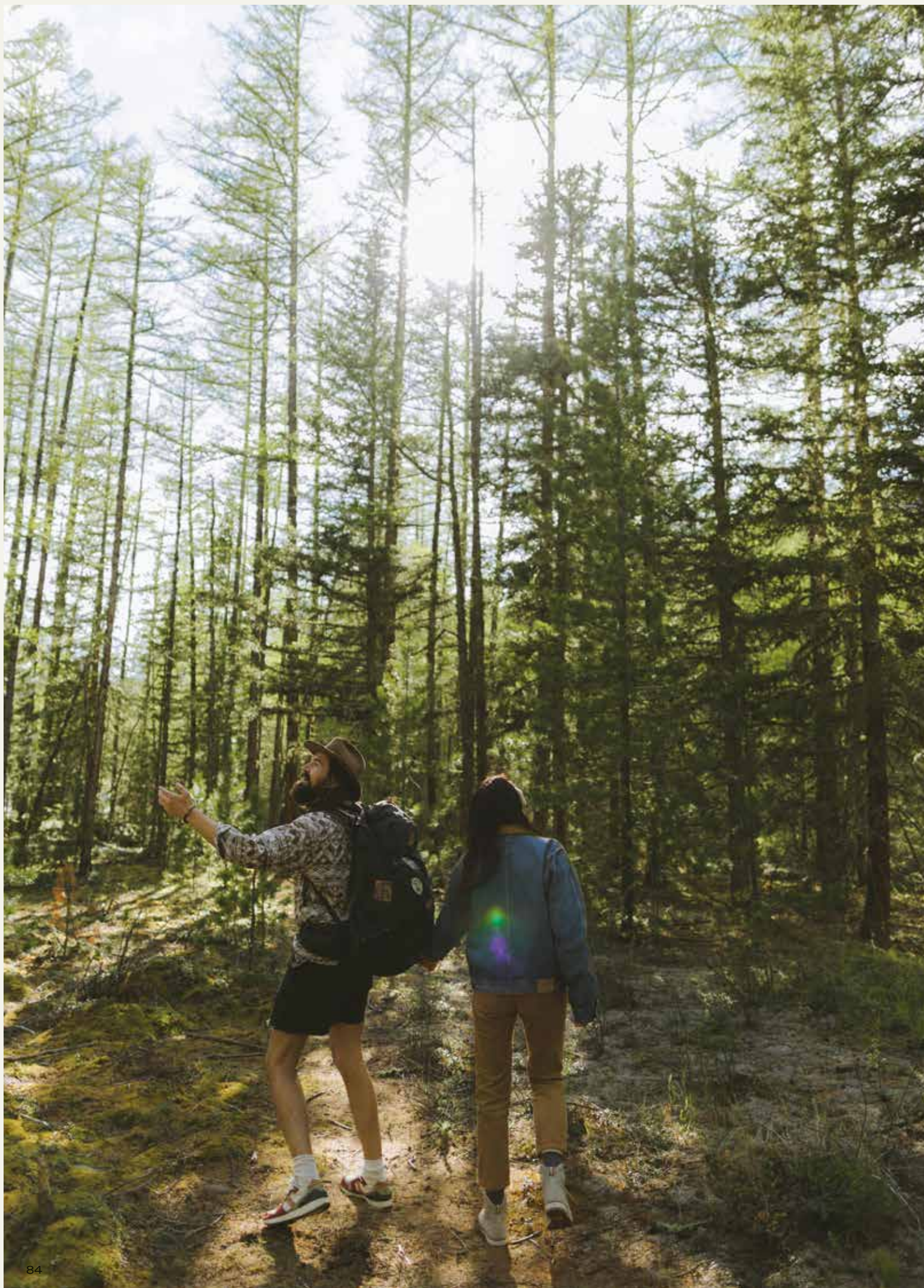
Work-Life-Balance 2.0 ist damit weit mehr als ein Schlagwort. Es ist Ausdruck eines Wertewandels, der Leistung nicht infrage stellt, sondern neu einordnet. Erfolg bedeutet heute, die eigene Lebenszeit bewusst zu gestalten – mit Raum für Genuss, Begegnung und persönliche Entwicklung.

Die Metropolregion Rhein-Neckar bietet dafür die idealen Voraussetzungen: wirtschaftliche Stärke, kulturelle Vielfalt und naturnahe Rückzugsorte. Eine Kombination, die zeigt, dass sich beruflicher Erfolg und hohe Lebensqualität nicht ausschließen – sondern im besten Fall gegenseitig stärken.

Erfolg wird heute neu gedacht. Was lange Zeit über Zahlen, Statussymbole und permanente Verfügbarkeit definiert wurde, verschiebt sich spürbar in Richtung Lebensqualität, Gesundheit und bewusster Zeitgestaltung. Gerade in der Metropolregion Rhein-Neckar lässt sich dieser Wandel zunehmend beobachten – leise, aber konsequent.

Führungskräfte, Unternehmer und Kreative hinterfragen klassische Karrierebilder. Nicht mehr das „höher, schneller, weiter“ steht im Mittelpunkt, sondern die Frage: Wie lässt sich ein erfülltes Leben gestalten, das beruflichen Anspruch und persönliche Zufriedenheit miteinander verbindet? Die Antwort darauf ist individuell – und genau darin liegt die neue Stärke.

Ein zentraler Aspekt dieser Entwicklung ist das wachsende Bewusstsein für körperliche und mentale Gesundheit. Fit-



HANDED BY

Verspielter Sommer: POPPY

Entdecken Sie 'POPPY', unsere neue farbenfrohe und dekorative Kollektion, die jedem Sommertisch Gemütlichkeit verleiht. Inspiriert von den 70er-Jahren, dank der verspielten Farbkombinationen und der natürlichen Optik jedoch ganz im Hier und Jetzt.

POPPY ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch praktisch in der Anwendung: wasserbeständig und leicht zu reinigen. Erhältlich als komplettes Set oder als Einzelteile. Perfekt für Sommerdinner, Picknicks oder gemütliche Gartenabende. Die Kollektion besteht aus recyceltem Kunststoff.

Bezugsquelle:
shop.handedby.com/de/

Fotos: Handed By

Quelle: www.trendxpress.org



MEHR PLATZ FÜR NATUR IM GARTEN

WORAUF ES BEI
VERSICKERUNGSFÄHIGEN
PFLASTERFLÄCHEN
ANKOMMT

TIPP 3: DIE RICHTIGE BEPFLANZUNG WÄHLEN

Wer pflastert, will damit meist Wege oder Aufenthaltsflächen schaffen, die belastbar sein müssen. Das gilt auch in naturnahen Gärten. Um die Pflanzarbeit in den Fugen nicht zunichte zu machen, hilft es daher, von Anfang an auf trittfeste und pflegeleichte Pflanzen zu setzen. Bewährt haben sich Trittrassen-Mischungen, Kräuter wie Sand-Thymian und Pflanzen wie Pfennigkraut oder Goldmoos-Sedum. Sie sind widerstandsfähig, brauchen kaum Wasser und sehen über weite Teile des Jahres gut aus. Auch Spontanbewuchs funktioniert – manchmal reicht es, die Natur sich selbst zu überlassen.

TIPP 1: VERSICKERUNGSFÄHIGE STEINE WÄHLEN

(djd). Ein Garten im Einklang mit der Natur braucht keine großflächig versiegelten Flächen. Wer beim Pflastern vorausschauend plant, schafft Lebensraum, kann Pflegeaufwand verringern und den Garten hitzeresilienter machen. Vier Punkte sind dabei besonders wichtig.

Durchlässige Pflastersteine lassen Regenwasser direkt in den Boden versickern, statt es in die Kanalisation zu leiten. Das kann die Grundwasserneubildung unterstützen, Überschwemmungen vorbeugen und das Mikroklima verbessern. Bei ausgewiesenen versickerungsfähigen Systemen wird diese Leistung teils durch Gutachten belegt. Pflastersteinsysteme wie Arena verweisen darauf als Qualitätsmerkmal, das sich auch finanziell lohnen kann: Viele Kommunen belohnen versickerungsfähige Flächen mit reduzierten Abwassergebühren. Das gilt nicht nur für den Garten, sondern auch für Zufahrten oder Hofflächen.

TIPP 2: FUGEN ALS GRÜNE FLÄCHE NUTZEN

Fugen sind mehr als Lückenfüller. Bepflanzt verbessern sie das Kleinklima, nehmen CO₂ auf und schaffen Lebensraum für Insekten, Bienen und Kleintiere. Selbst auf kleinstem Raum kann so ein funktionierendes Ökosystem entstehen. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern erfüllt auch einen praktischen Nutzen: Mehr Pflanzen senken die Umgebungstemperatur, ein Pluspunkt in immer heißer werdenden Sommern. Wichtig ist, dass Pflaster und Fugenbreite trotz Begrünung stabil bleiben; Systeme wie Arena lösen das etwa mit sogenannten Abstandsnocken.

TIPP 4: GESTALTUNG NICHT NUR TECHNISCH DENKEN

Naturnahe Gärten müssen nicht wild aussehen. Auch versickerungsfähige Pflaster lassen gestalterischen Spielraum. Unterschiedliche Formate, Farben und Verlegemuster helfen dabei, Wege und Flächen harmonisch in Haus und Garten einzufügen. Inspiration, wie nachhaltige Pflastersteine in verschiedenen Umgebungen – vom modernen Neubau bis zum gewachsenen Altgarten – wirken, finden sich auf Anbieterseiten wie www.arena-pflastersteine.de. Entscheidend ist weniger der einzelne Stein als das Zusammenspiel aus Material, Begrünung und Fläche.

Die Welt da draußen dreht sich schneller, ja, fast schon schwindelerregend – politisch, wirtschaftlich, ökologisch. „Immer im Wandel“ ist das neue „Normal“. In diesen unruhigen Zeiten wird eine Konstante zur Kraftquelle: unser Zuhause!

2026 ist das Jahr, in dem unser Heim nicht nur vier Wände ist, sondern eine lebendige Oase, ein echtes Refugium, ein spürbarer Ausdruck unserer Seele. Es geht um mehr als nur oberflächliche Dekoration; es geht um ein tiefes, authentisches Lebensgefühl, das wir mit Familie und Freunden teilen und das unsere Persönlichkeit widerspiegelt. Drei wegweisende Interior-Trends, die das Designjahr 2026 prägen werden:

Wie ein Tag am Meer – Das Zuhause als Wohlfühloase

Wenn die Welt draußen unruhig ist, tauchen wir ein in unser eigenes kleines Meer aus Gelassen-

heit! 2026 zelebrieren wir das Zuhause als ultimative Wohlfühloase, eine sanfte Umarmung der Natur. Es ist der perfekte Zufluchtsort, um das Hier und Jetzt bewusst zu genießen und schlechten Nachrichten mit einer tiefen, inneren Ruhe zu begegnen. Wir flüchten uns in eine Farbpalette, die das Blau des unendlichen Ozeans, das pure Weiß schwebender Wolken und das warme Beige sonnengeküsster Strände miteinander verwebt. Ergänzt durch organische, fließende Formen und eine Haptik, die von handwerklichen Texturen spricht, wird das Interieur zur täglichen Meditation. Es ist wie ein Spaziergang barfuß am Strand – pure Erholung für Geist und Seele. Dieser Trend lädt ein, die Schönheit des Augenblicks zu schätzen und neue Energie zu tanken.



Fotos: Villeroy & Boch

Quelle: www.trendxpress.org

Bewusster Leben
– Ein Zuhause gestalten,
das man liebt 2026
wird das Zuhause zum
Refugium für die Seele





Unsere Leidenschaft: Seltene und Besonderes

Seit 1979 ist HENRY's in Mutterstadt die erste Adresse für kostbare Schätze und außergewöhnliche Raritäten.

Ob Sie nach einem einzigartigen Kunstwerk, einer wertvollen Antiquität, einer luxuriösen Uhr, edlem Schmuck oder einem feinen Orientteppich suchen – bei uns sind Sie richtig. Seit Jahrzehnten vertrauen Sammler und Liebhaber darauf, dass wir ihre Objekte mit Fachkenntnis, Erfahrung und Leidenschaft versteigern und erfolgreich vermitteln.

Auf mehr als 7.000 m² Ausstellungsfläche präsentieren unsere Experten jeden Monat bis zu 4.000 neue Objekte, professionell geschätzt, fotografiert und beschrieben. Alle Angebote finden Sie im monatlichen Farbkatalog oder bequem online. Bieten Sie mit – im Saal, telefonisch, schriftlich oder live online.

Wer nicht auf den Auktionsmoment warten möchte, entdeckt in unserem täglichen Sofortverkauf (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–17 Uhr) stets Neues und Spannendes – perfekt für spontane Fundstücke und schnelle Entscheidungen.



HENRY's FASHION – SALE

Entdecken Sie exklusive Marken- und Designermode, Schuhe und Taschen – jetzt bis zu 70% günstiger. Täglich treffen neue Highlights aus Boutique- und Lagerauflösungen ein, die jedes Modeherz höherschlagen lassen.



Seit 1979

HENRY's
AUKTIONSHAUS



An der Fohlenweide 10–14 | 67112 Mutterstadt
Telefon: 06234/8011-0 | www.henrys.de
Geschäftszeiten Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–17 Uhr

WWW.TOPMETROPOLJOURNAL.DE

TOP Metropoljournal Rhein Neckar

Metropoljournal-Rhein Neckar

Gartenstadt-Waldhof Journal

Metropoljournal TV

Besser Wissen

Sitz des Unternehmens:

Inh. Ruth Binder-Wach

Poststr. 21, 68309 Mannheim

Telefon: 0621/72739490

Fax: 0621/72739497

E-Mail: l.binder@metropoljournal.com

www.topmetropoljournal.de

www.metropoljournal.com

Postanschrift:

Metropoljournal Rhein - Neckar

Poststr. 21, 68309 Mannheim

Finanzamt: Mannheim-Neckarstadt

Ust-ID: DE314810306

Vertrieb/Marketing:

Lothar Binder,

E.-Mail: l.binder@metropoljournal.com

Gustav Beck,

E.-Mail: g.beck@metropoljournal.com

Chefredaktion:

Lothar Binder,

l.binder@metropoljournal.com

Redaktionssekretariat:

Ruth Binder-Wach,

E.-Mail: r.binder@metropoljournal.com

Grafik & Design:

Katharina A. F. Bansah; Designstudio

Anzeigen:

anzeigen@metropoljournal.com

Druck:

Alliance Print

Iliya Beshkov 3a,

Sofia, Bulgarien

Erscheinungsweise: 3 mal pro Jahr

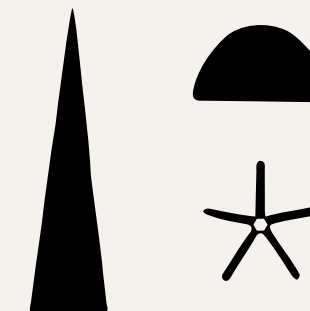
Inhaltlich Verantwortlicher

gem. §10 Abs.3 MDstV:

Ruth Binder-Wach, Postr.21,

68309 Mannheim

VERTEILUNGSGEBIET



KAFB.
DESIGNSTUDIO

Gute Gestaltung entsteht im *Dialog*

Katharina Akosua Fatuma Bansah

Art Direction & Designstudio seit 2005

+49 171 83 80 247

GER-Ludwigshafen

www.kafb.de | mail@kafb.de | instagram.com/katharina.bansah

BRAND DESIGN

DIGITAL CREATION

WEB UND PRINT DESIGN

Warum Glück oft dort zu finden ist, wo man es nicht erwartet

(ak-o) Studien zeigen: Zufriedenheit hat weniger mit Geld zu tun als mit Beziehungen und Vertrauen.

Viele Menschen verbinden Glück mit Wohlstand, Karriere oder materiellen Möglichkeiten. Doch internationale Studien zeigen seit Jahren ein anderes Bild: Entscheidend für ein glückliches Leben sind vor allem stabile Beziehungen, Vertrauen in die Gesellschaft und ein Gefühl von Sinn.

Kleine Dinge mit großer Wirkung

Auffällig ist: Länder mit besonders hohem Einkommen liegen nicht automatisch an der Spitze der Glücksrankings. Entscheidend ist vielmehr, ob Menschen sich aufeinander verlassen können. Wer Freunde, Familie oder hilfsbereite Nachbarn hat, empfindet seinen Alltag deutlich positiver.

Psychologen sprechen von „sozialem Kapital“ – also dem Vertrauen und den Beziehungen innerhalb einer Gesellschaft. Menschen, die regelmäßig Zeit mit anderen verbringen, gemeinsam essen, sich austauschen oder engagieren, berichten deutlich häufiger von Lebenszufriedenheit.

Besonders deutlich wird das im regelmäßig veröffentlichten World Happiness Report, der die Lebenszufriedenheit von Menschen in über 140 Ländern untersucht. Bewertet werden unter anderem soziale Unterstützung, persönliche Freiheit, Vertrauen in Institutionen und wirtschaftliche Sicherheit.

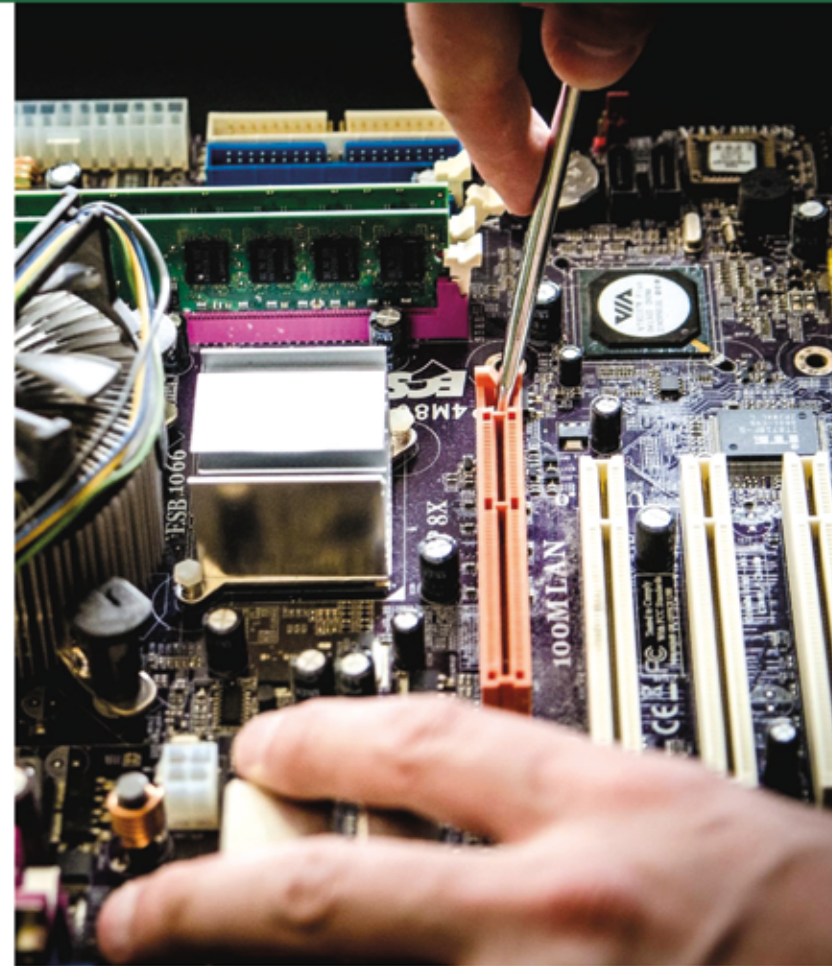
Gemeinschaft macht glücklich

Auch ehrenamtliches Engagement spielt eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass Menschen, die anderen helfen oder sich in Vereinen engagieren, langfristig glücklicher sind. Der Grund: Sie erleben, dass ihr Handeln Wirkung hat. Das bedeutet nicht, dass Geld unwichtig ist. Finanzielle Sicherheit erleichtert vieles im Alltag. Doch über ein bestimmtes Maß hinaus wächst das persönliche Glück nicht automatisch mit dem Einkommen.

Glück ist oft näher als gedacht

Viele Faktoren, die Menschen zufrieden machen, sind überraschend einfach: ein Gespräch mit Freunden, ein Spaziergang in der Natur oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Wissenschaftler sprechen deshalb von „alltagsnahe Glück“. Vielleicht liegt darin eine der wichtigsten Erkenntnisse moderner Glücksforschung: Ein erfülltes Leben entsteht weniger durch spektakuläre Ereignisse – sondern durch viele kleine positive Momente im Alltag.





Individuelle PC Lösungen

VWE Business IT Solutions, ist für Sie in der Rhein-Neckar Metropol Region Ihr Ansprechpartner rund um Hard- und Software.



Harald Klatschinsky
Geschäftsführer

VWE Business IT Solutions
Rottannenweg 32
D-68305 Mannheim
Tel: 0621 7621832
info@vwe-business-it-solutions.de

www.vwe-business-it-solutions.de

- kompetent
- von Mensch zu Mensch
- fachlich qualifiziert
- hier in der Region
- wir helfen weiter

Vertrauen Sie Ihre Wartung den erfahrenen Händen der Experten von VWE Business IT Solutions an.

Wir informieren Sie gern in einem unverbindlichen Gespräch über die Details unserer Leistungen.



abcPremium

Unsere Leidenschaft:
Fullservice
mit Herz made in Heidelberg



www.Heidelberger-Herz-Stiftung.de

„Herz- und Kreislauferkrankungen sind mit 50 % die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen.“

Prof. Dr. med. Norbert Frey
Ärztlicher Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie Sprecher des Zentrums Innere Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg Vorsitzender der Heidelberger-Herz-Stiftung

Freunde und Förderer
Die Heidelberger Herzstiftung der Kardiologie Heidelberg hat es sich bereits seit Jahren zur Aufgabe gemacht, die Patienten und Ärzte der Klinik für Kardiologie (Herz-Kreislauf-Erkrankungen), Angiologie (Erkrankungen der Gefäße) und Pneumologie (Erkrankung der Lunge) des Universitätsklinikums Heidelberg aktiv zu unterstützen.

- Unsere Schwerpunkte**
- Unterstützung der Patientenversorgung
 - Reanimationskurse
 - Förderung von Wissenschaft und Fortbildung
 - Informative Öffentlichkeitsarbeit

Weltweit erleiden jedes Jahr mehr als eine halbe Million Menschen einen Herzstillstand außerhalb einer Klinik. Bei einem Herzstillstand sinkt mit jeder Minute ohne Kreislauf die Chance aufs Überleben. Was können wir tun, um die Lage zu verbessern? Es ist eine Aufgabe unserer Stiftung, die Öffentlichkeit in Medien und Events zu informieren. Bitte helfen auch Sie.

Mit Ihrer Spende fördern Sie ein Gesundheitsprojekt der Region, in der Sie leben. Ab dem Betrag von 100.- Euro genügt eine E-Mail mit Ihrer Spender-Adresse an Natalie Rothermel, und Sie erhalten eine Spenden-Quittung: nr@heidelberger-herz-stiftung.de oder rufen Sie an +49 62 21 32 16 778

SPENDENKONTO BANKVERBINDUNG:
Heidelberger Herz Stiftung, eine Treuhandstiftung in der Verwaltung der abcPremium GmbH
Heidelberger Volksbank
IBAN: DE36 6729 0000 0149 6545 42
BIC: GENODE61HD1



SCANNE MICH



UNSERE STADT. UNSER BIER.



Eichbaum
SEIT 1679