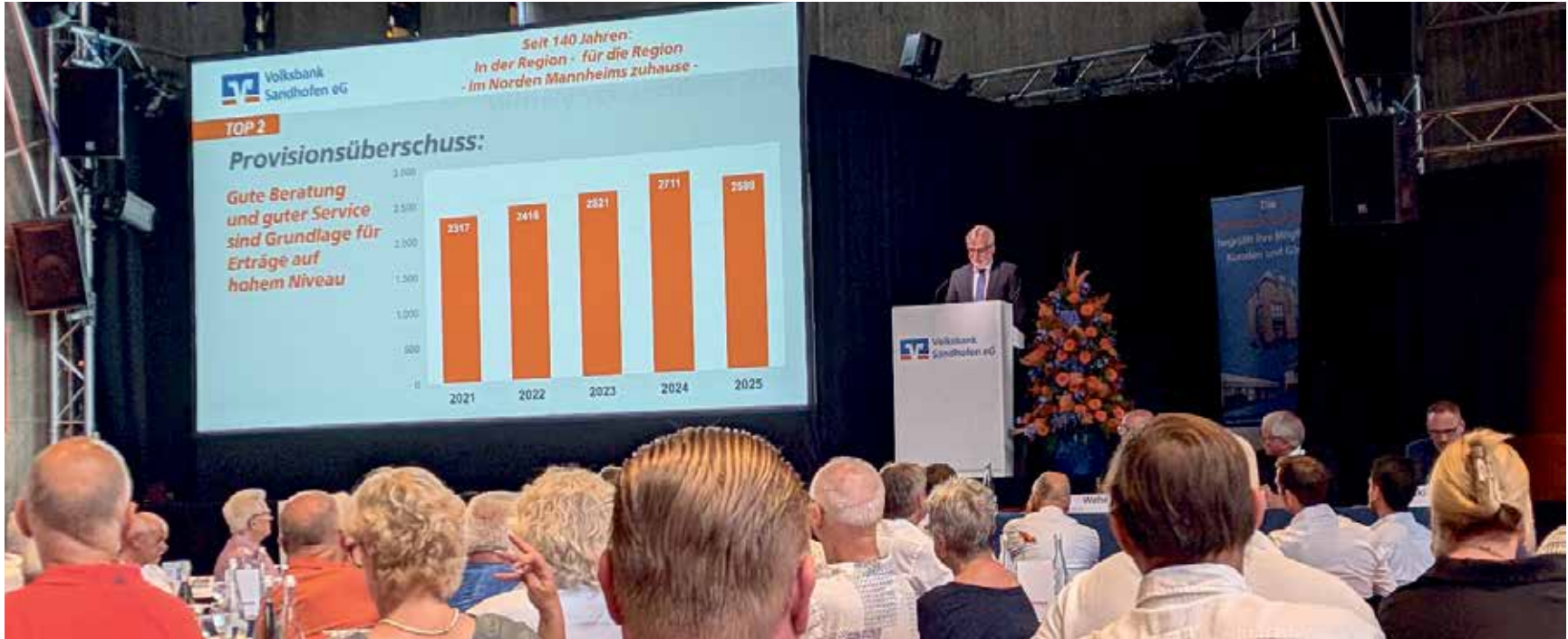




Volksbank Sandhofen bestätigt Stabilität und setzt weiterhin auf persönliche Beratung



Fotos: LB

Trotz wirtschaftlicher Unsicherheiten und des rasanten technologischen Wandels blickt die Volksbank Sandhofen auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr 2025 zurück. Im Mittelpunkt der Vertreterversammlung standen solide Geschäftszahlen, das klare Bekenntnis zur persönlichen Beratung sowie einstimmige Beschlüsse der Mitgliedervertretung.

Im Rahmen der Vertreterversammlung präsentierte der Vorstand der Volksbank Sandhofen die Bilanz des Geschäftsjahres 2025 und zog trotz eines herausfordernden wirtschaftlichen Umfelds eine positive Bilanz. Vorstandssprecher Thomas Fleck machte deutlich, dass die Bank auch künftig konsequent auf Nähe zu ihren Mitgliedern, persönliche Beratung und nachhaltiges Wachstum setzt.

Zu Beginn der Versammlung erinnerte Fleck an die zahlreichen internationalen und nationalen Herausforderungen des vergangenen Jahres – von geopolitischen Krisen über die schwache wirtschaftliche Entwicklung bis hin zu den Auswirkungen der Zinspolitik der Europäischen Zentralbank. Gleichzeitig ging er auf den rasanten Einzug der Künstlichen Intelligenz in den Finanzsektor ein.

„Unsere Antwort auf den Trend zu Chatbots und automatisierter Beratung lautet eindeutig: Der Mensch bleibt im Mittelpunkt. Vertrauen, Nähe und persönliche Beratung kann kein Algorithmus ersetzen“, betonte Vorstandssprecher Thomas Fleck.

Die Geschäftszahlen unterstreichen diesen Kurs. Das betreute Kundenvolumen stieg um 23 Millionen Euro auf ein Plus von 6,1 Prozent. Auch die Kundeneinlagen legten um rund 18 Millionen Euro zu. Das betreute Kreditvolumen war dagegen aufgrund einer bewusst vorsichtigen und risikoorientierten Kreditpolitik leicht rückläufig.

Mit einem Zinsergebnis von knapp 5,9 Millionen Euro sowie einem Provisionsüberschuss von nahezu zwei Millionen Euro konnte die Bank erneut ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielen. Das Betriebsergebnis vor Bewertung lag bei rund 2,4 Millionen Euro. Nach Steuern verblieb ein Jahresüberschuss von rund 751.000 Euro, aus dem ein Bilanzgewinn von knapp 395.000 Euro erwirtschaftet wurde.

Die Vertreterversammlung folgte sämtlichen Beschlussvorschlägen von Vorstand und Aufsichtsrat einstimmig.

Neben der Feststellung des Jahresabschlusses wurde die Ausschüttung einer Dividende von vier Prozent beschlossen. Ebenso erhielten Vorstand und Aufsichtsrat einstimmig Entlastung. Auch die Wiederwahl von Aufsichtsrätin Brigitte Kanwischer erfolgte ohne Gegenstimme.

Der Baden-Württembergische Genossenschaftsverband bestätigte der Volksbank Sandhofen erneut eine solide Vermögens-, Finanz- und Ertragslage. Besonders hervorgehoben wurden die stabile Eigenkapitalausstattung, ein wirksames Risikomanagement sowie die nachhaltige strategische Ausrichtung der Genossenschaftsbank. Bereits zum wiederholten Mal erhielt die Volksbank Sandhofen zudem die hervorragende Bewertung als A+-Bank.

Zum Abschluss der Versammlung dankte der Vorstand den Mitgliedern, Kundinnen und Kunden, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie dem Aufsichtsrat für das entgegengebrachte Vertrauen und die konstruktive Zusammenarbeit. Gleichzeitig wurde das genossenschaftliche Prinzip als Fundament der Bank hervorgehoben. Insgesamt konnten in diesem Jahr 143 Mitglieder für ihre

langjährige Treue ausgezeichnet werden – darunter vier Mitglieder für 60 Jahre, 47 Mitglieder für 50 Jahre und 92 Mitglieder für 40 Jahre Mitgliedschaft.

Die Vertreterversammlung machte deutlich: Die Volksbank Sandhofen

setzt auch künftig auf Kontinuität, wirtschaftliche Solidität und den persönlichen Kontakt zu ihren Mitgliedern – Werte, die gerade in Zeiten zunehmender Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz an Bedeutung gewinnen.

simone kesternich
gesangsunterricht
gestalttherapie

Save the date

»klein & fein« 2026
Freitag, 7. August 2026
Simone Kesternich Band & Gäste

Beginn: 18:30 Uhr Streetfood
Livemusik: 19:00 Uhr

In Kooperation mit dem
Bürgerverein Ma-Gartenstadt e.V.

Location: Bürgergarten Mannheim-Gartenstadt,
Ecke Woldpforte, Kirchwaldstraße 19
(Open air), Straßenbahn Linie 4,
Haltestelle Freilichtbühne

Eintritt: Eintritt frei, Spende möglich
Streetfood: Bürgerverein MA-Gartenstadt
Anmeldung: info@simone-kesternich.de

TERMINE

AWVO MITTAGSTISCH
AB 12.00 UHR 7,50 €

AWVO MITTAGSTISCH
AB 12.00 UHR 7,50 €

AWVO MITTAGSTISCH
AB 12.00 UHR 7,50 €

AWVO Zum Mittagstisch Dienstag, Mittwoch und Freitag im Fritz-Esser-Haus, bitte einen Tag vorher anmelden. 0621-71 67 90

MONTAG

BOULE IM BÜRGERGARTEN
ab 13:30 Uhr
im Bürgergarten, Kirchwaldstrasse 17
Ansprechpartner:
Hans Schmid
0621-741597

KARTENSPIELE, SKAT
ab 14:00 Uhr
Gartenstadt Treff, Kirchwaldstraße 17

BLUTDRUCKMESSEN, GEDÄCHTNISTRaining,
14:30 Uhr
Gartenstadt Treff, Kirchwaldstraße 17

TANZKREIS BLAU-SILBER
20:00 Uhr
Gemeindesaal St. Elisabeth

Behinderten- und Freizeitsportgemeinschaft.
Kontakt: Michael Biedermann +49 162 912 30 84

TERMINE BSG

Montag
17:15 – 20:30 Uhr
Wassergymnastik,
Hallenbad, Waldhof Ost
Dienstag
16:30 – 19:30 Uhr
Stuhl-, Rücken- und
Wirbelsäulengymnastik
Kulturhaus Waldhof
Donnerstag
09:00 – 10:00 Uhr
Osteoporose | SC Käfertal,
Obere Riedstr. 10

DIENSTAG

DIE GARTENGRUPPE
9:00 Uhr – 13:00 Uhr
im Bürgergarten.
Alle sind willkommen.

WIR SINGEN POP-MUSIKLIVE MUSIK
trifft sich dienstags ab 19 Uhr im
Bürgerhaus //mit Klimaanlage! :-)
(nicht im Garten) und wird geleitet
von *Lola Demur* +49172-6357 497

KINONACHMITTAG
jeden 1. Dienstag im Monat
14:00 Uhr
im Bürgerhaus, Kirchwaldstraße 17

GESELLSCHAFTS- UND KARTENSPIELE
jeden zweiten Dienstag mit Kaffee
und Kuchen
Gartenstadt Treff, Kirchwaldstraße 17

Boule 10:30 – 12:30 Uhr
Bürgergarten Gartenstadt
Kirchwaldstr. 20

Freitag
17:00 – 19:00 Uhr
Schon - ,Rücken- und
Wirbelsäulengymnastik
Friedrich-Ebert Schule
18:00 – 20:00 Uhr Koronarsport
20:00 – 22:00 Uhr Faustball
Boehringer Dreieck,
Sporthalle

MITTWOCH

KATHOLISCHE ÖFFENTLICHE BÜCHEREI DER SEELSORGEEINHEIT
13:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kirchplatz St. Lioba

GESELLSCHAFTSSPIELE
14.30 Uhr
Gartenstadt Treff, Kirchwaldstraße 17

SINGKREIS INTERNATIONALE VOLKSLIEDER
2. und 4. Mittwoch im Monat ab
19 Uhr Birgit Schadt
Mobil-Nr. +49152-04730448 oder
0621-97 85 646 mit AB

COMPUTER - CLUB
Jeden ersten Mittwoch im Monat
im Bürgerhaus ab 18:30 Uhr
Kirchwaldstr.17
Ansprechpartner:
Frau Izabela Bogdan
+49 172 7217615
izabela.bogdan@gmx.de

HANDARBEITSKREIS KREATIV, ENGAGIERT, KOMMUNIKATIV
Jeden zweiten Mittwoch
Kontakt: Elvira Schmid
0621/74 15 97

Über mehr Information wenden Sie sich bitte an:
Brigitte Westrich 0621/743396
Die Skatspieler, die sich montags um 14 Uhr treffen, würden sich über Mitspieler sehr freuen.

DONNERSTAG

BINGO IM BÜRGERHAUS-MANNHEIM
ab 14:30 Uhr
Gartenstadt Seniorentreff
Kirchwaldstraße 17

MALKREIS IM BÜRGERHAUS
ab 18:00 Uhr
im Bürgerhaus, Kirchwaldstraße 17
Ansprechpartner:
Angelika Stein
+49 179 4292793

KREATIVE MALGRUPPE
Wer Lust hat, sich uns anzuschließen,
ist herzlich eingeladen einmal die Woche
beim Malen kreativ zu sein.
Willkommen sind alle mit guter Laune
und Experimentierfreude.
Donnerstag von 18:00 – 21:00 Uhr
Bürgerhaus Mannheim Gartenstadt
Kirchwaldstraße 17
Info: Angelika Stein
Mail: kreativa2022@t-online.de

SAMSTAG

18:00 Uhr bis 18:15 Uhr (nur wenn
in St. Lioba Vorabendgottesdienst
ist), Katholische öffentliche
Bücherei der Seelsorgeeinheit,
Kirchplatz St. Lioba

FREITAG

BOULE IM BÜRGERGARTEN
ab 13:30 Uhr
im Bürgergarten, Kirchwaldstr.17
Ansprechpartner:
Hans Schmid
0621/741597

SCHACH
14:00 – 17:00 Uhr
Bürgerhaus Mannheim Gartenstadt
Kontakt: Markus Storch
(markusadebar@aol.com)
0621 - 437 1333

SGV-FREUNDSCHAFT
Gemischter Chor:
16:30 – 17:30 Uhr

Männerchor:
17:45 – 18:45 Uhr
im J.-P.-Hebel-Heim,
Am Kuhbuckel 43-49.

TANZKREIS GNADENKIRCHE
19 Uhr und 20:30 Uhr

SONNTAG

11:30 Uhr bis 12:30 Uhr,
Katholische öffentliche Bücherei
der Seelsorgeeinheit, Kirchplatz
St. Lioba

AUSLAGENSTELLEN WALDHOF/KÄFERTAL

liegt in folgenden Banken bzw. Geschäften aus:

- Volksbank Sandhofen eG
- VR Bank
- Sparkasse Rhein-Neckar-Nord
- Aeskulap & Wotan Apotheken
Freyaplatz 1 und Waldstr. 143
- Presse Café Mahl,
Donarstraße
- Schreibwaren Brühle,
Speckweg 132
- Bürgerservicezentrum
Waldhof
- Bürgerhaus Gartenstadt
- Master im Ahornweg 3
- Kulturhaus Waldhof
- Forum Franklin
- Franklin Klinik Pflege Profis
- Schlemmerecke,
Baldurstraße 42
- Firma Streich,
Hanauer Strasse 52
- Kulturverein Waldhof,
Speckweg
- Kulturhaus Käfertal
- Post Käfertal,
Mannheimer Straße
- Eis Sorrento, Fensburger Ring 19

„Schließdienst“

Vermietungen
Raumüberlassungen
Bürgerhaus Gartenstadt
Karl Arnold
0621/795307

BÜRGERSERVICE-ZENTRUM NORD

Alte Frankfurter Straße 1-3
68305 Mannheim
Tel. 115 (von außerhalb
Mannheims 0621/293-0)
Fax. 0621/293-7603
E-Mail: buergerservice.
waldhof@mannheim.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo: 08:00- 16:00 Uhr
Di: 08:00- 18:00 Uhr
Mi- Fr: 08:00- 12:00 Uhr
www.mannheim.de
/terminreservierung

Das nächste
Gartenstadt-Waldhof Journal erscheint
am 24.08.2026

Redaktionsschluss und Abgabeschluss
für Artikel und Termine
am 17.08.2026







Ihr kompetenter Partner für
Heizungs- und Sanitäranlagen

Lidy Heizungs- und Sanitär GmbH • Felsenburger Ring 26 • 68305 Mannheim

0621 751428 • www.lidy.de

FRIEDHÖFE MANNHEIM²
Bestattungsdienst

Im Sterbefall alles in einer Hand
Am Jüdischen Friedhof 1 (Hauptfriedhof)
Tag und Nacht ☎ 33 77-200



TANIS
IMMOBILIEN



Bianca Tanis - ☎ 0176 - 46009378
✉ info@tanis-immobilien.de
🌐 www.tanis-immobilien.de

Nordic-Walking Gruppe des FDK



Die Nordic-Walking-Gruppen im FDK, treffen sich wöchentlich jeden **Dienstag um 9 Uhr und um 9:30 Uhr** sowie jeden **Freitag um 9 Uhr** am Info-Center, Max-Jaeger-Haus am Karlstern.

Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder möglich. Infos unter: 0621- 755299

FLIESEN SEIDEL

Meisterbetrieb für
Fliesen-,
Platten-, Mosaik-, Natur-
und Betonwerkstein
Verlegung

Quedlinburger Weg 16
68307 Mannheim
Tel/Fax: 0621/4374390
Mobil: 0170-9072116

Stockert Heizöl

Tel.: 771810
Ihr Partner in Sachen Heizöl



Die Schuldnerberatung informiert.

Die Sommerferien sind da! Ein anstrengendes Schuljahr ist vorbei und viele Familien freuen sich darauf, gemeinsam in den Urlaub zu fahren. Der Familienurlaub ist jedoch ein großes Privileg, nicht jeder kann es sich leisten. Laut Statistikamt der Europäischen Union können sich 21% der Deutschen keinen Urlaub leisten. Noch häufiger trifft es Familien und Alleinerziehende.

Ein Vorurteil besagt, dass viele Menschen sich verschulden, um in Urlaub gehen können. Zum Glück begegnet uns in der Schuldnerberatung so gut wie nie jemand, der „Urlaub auf Pump“ gemacht hat. Vorurteil wiederlegt. Davon ist auch dringend abzuraten! Doch was macht man, wenn man zu Hause bleibt? Mannheim im Sommer ist sehr schön. Wie kann man es seinen Kindern ermöglichen, interessante neue Erfahrungen zu machen, ohne das Budget überstrapazieren? Hierzu haben wir eine kleine Übersicht erarbeitet!

1. Die Ferienplattform der Stadt Mannheim:
Hier finden sich kostenfreie und kostenpflichtige Angebote verschiedener Vereine, Jugendtreffs, oder öffentlicher Einrichtungen.
Web: <https://www.ferienplattform-mannheim.de>

2. Der Sozialpass: Wer Sozialleistungen erhält, ist berechtigt, bei den Bürgerdiensten den Mannheimer Sozialpass zu beantragen. Als Inhaber hat man Zugriff auf Vergünstigungen in Freibädern und anderen öffentlichen Einrichtungen. Man kann auch ein vergünstigtes Deutschlandticket beantragen.

3. Familienpass: Der Familienpass ist ebenso bei der Stadt Mannheim zu beantragen und ist kostenfrei. Darin finden sich viele Gutscheine für kostenfreie bzw. vergünstigte Eintritte in Freibädern, Theatern und Museen. Wer Leistungen vom Jobcenter bekommt, kann den Familienpass Plus beantragen.

4. Deutschlandticket: Ob mit oder ohne Kinder: Das Deutschlandticket ermöglicht es Ihnen Ausflüge mit der Bahn in der Region zu unternehmen. Besuche in der Pfalz, Wanderungen im Odenwald, oder Sightseeing in Städten wie Heidelberg oder Speyer. Das Ticket kostet Pauschal 63€ für einen Kalendermonat und ist monatlich kündbar. Auf der Homepage der VRN gibt es Ideen für Ausflüge in der Nähe.

Egal ob Sie wegfahren, oder in Mannheim bleiben. Wir von der ASS-Schuldnerberatung wünschen Ihnen schöne Sommerferien!

Mehr Informationen:
www.ass-ma.de

Besuchen Sie uns zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

GEISSLER

BILDHAUEREI • GRABMALE
STEINMETZBETRIEB seit 1900



Alter Postweg 8-12
68309 MA-Käfertal
Telefon 06 21 - 73 88 81
Telefax 06 21 - 73 35 60
www.geissler-grabmale.de

Kirchwaldstraße 8
68305 MA-Gartenstadt
Telefon 06 21 - 75 61 80
Telefax 06 21 - 72 48 77 50

info@geissler-grabmale.de

Straßeneinbrüche, Sperrungen und große Belastung für Anwohner



Fotos: pexels-Markus Spiske

In Mannheim Gartenstadt sorgt eine Reihe von Straßenschäden derzeit für erhebliche Einschränkungen im Alltag der Bewohner. Gleich zwei Straßeneinbrüche haben Anfang Juli zu umfassenden Sperrungen geführt, die sowohl den Verkehr als auch die Müllabfuhr betreffen. Die betroffenen Stellen liegen im Märker Querschlag auf Höhe der Hausnummer 33a sowie im Anemonenweg bei Hausnummer 76. Dort hat sich die Fahrbahn so stark abgesenkt, dass eine sofortige Vollsperrung notwendig wurde. Die Stadt Mannheim reagierte umgehend und sicherte die Bereiche ab, um weitere Gefährdungen auszuschließen. Besonders im Anemonenweg ist die Situation angespannt: Die Straße ist nur noch bis zur Baustelle befahrbar, eine Durchfahrt ist nicht möglich. Für viele Anwohner bedeutet das längere Wege und zusätzliche Umplanungen im Alltag. Noch deutlicher sind die Auswirkungen im Märker Querschlag, der komplett für den Durchgangsverkehr geschlossen wurde. Die Sperrung trifft nicht nur Autofahrer, sondern auch Lieferdienste, Pflegedienste und Handwerksbetriebe, die den Bereich nun großräumig umfahren müssen. Auch die Müllabfuhr ist betroffen. Die Fahrzeuge der Abfallwirtschaft können den Anemonenweg nicht mehr

passieren. Die Stadt bittet daher alle Haushalte, ihre Tonnen an die nächstgelegenen Sammelpunkte in der Baldurstraße oder im Langer Schlag zu bringen. Für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Mobilität ist das eine zusätzliche Belastung. Die Stadt betont jedoch, dass die Maßnahme notwendig sei, um die Entsorgung weiterhin sicherzustellen. Die Sanierungsarbeiten haben bereits begonnen, doch eine schnelle Lösung ist nicht in Sicht. Zunächst müssen die Ursachen der Einbrüche geklärt werden. Experten vermuten Hohlräume im Untergrund oder Schäden an alten Leitungen. Erst nach einer vollständigen Analyse können die Bauarbeiten präzise geplant werden. Die Stadt rechnet damit, dass die Sperrungen mehrere Wochen bestehen bleiben. Für die Gartenstadt bedeutet dies eine Phase der Geduld. Viele Bewohner zeigen Verständnis, doch der Wunsch nach schneller Entlastung ist groß. Die Stadt Mannheim informiert regelmäßig über den Fortschritt und bittet alle Verkehrsteilnehmer, den Bereich weiträumig zu umfahren. Die Ereignisse verdeutlichen, wie wichtig eine kontinuierliche Überprüfung der Infrastruktur ist – gerade in gewachsenen Stadtteilen wie der Gartenstadt, wo Leitungen und Straßen teilweise Jahrzehnte alt sind.



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Shellac - Nägel
- Waxing (Haarentfernung)

Tel.: 06204 / 93 09 7 09
Mobil: 0176 / 631 49 654
info@fusspflegerheinneckar.de

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

Sommerfest 2026 der Reha-Südwest:

Ein Fest voller Mut, Vielfalt und gelebter Inklusion



Fotos: LB

Mit einem bewegenden Bühnenprogramm, prominenten Gästen aus Politik und Gesellschaft sowie der feierlichen Enthüllung eines Kunstwerks stand das Sommerfest der Reha-Südwest-Einrichtung „Regenbogen“ in Mannheim ganz im Zeichen von Mut, Gemeinschaft und gelebter Inklusion. Strahlender Sonnenschein und zahlreiche Besucherinnen und Besucher bildeten den passenden Rahmen für das Sommerfest 2026 der Reha Südwest im Mannheimer Regenbogen. Unter dem Motto „Ein klein wenig Mut“ kamen Familien, Mitarbeitende, Förderer sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Wirtschaft

zusammen, um gemeinsam ein fröhliches Fest der Begegnung zu feiern. Bereits zur Begrüßung wurde deutlich, wie wichtig der Einrichtung das Miteinander ist. Die Organisatoren dankten den vielen Unterstützerinnen und Unterstützern, Sponsoren sowie dem engagierten Team, das trotz kurzfristiger organisatorischer Herausforderungen mit großem Einsatz zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen hatte.

Besonders begrüßt wurden Bürgermeister Dirk Grunert, verantwortlich für Bildung, Jugend, Gesundheit und Familie, der Landtagsabgeordnete Dr. Stefan Fulst-Blei, Vertreterinnen

und Vertreter des Gemeinderats sowie zahlreiche Netzwerkpartner. Ein besonderer Dank galt zudem den langjährigen Unterstützern der AXA Versicherung, die die Einrichtung nicht nur finanziell, sondern auch mit personeller Hilfe begleiten. Ebenfalls willkommen geheißen wurde Christa Kammler von der Eugen-Neter-Schule, die seit vielen Jahren eng mit der Reha Südwest zusammenarbeitet.

Den emotionalen Höhepunkt des Vormittags bildete die Aufführung der Kinder des Regenbogen-Kindergartens. Mit viel Begeisterung präsentierten sie das eigens einstudierte Stück „Ein klein wenig Mut“. Unter

der Leitung von Lara Stivale, Selina Trenker und Sandra Baumgart überzeugten die jungen Darstellerinnen und Darsteller das Publikum mit einer liebevollen Inszenierung, die eindrucksvoll zeigte, wie wichtig Selbstvertrauen, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind. Der langanhaltende Applaus der Gäste sprach für sich.

„Mut bedeutet, aufeinander zuzugehen, Vielfalt zu leben und gemeinsam Zukunft zu gestalten. Genau das haben die Kinder heute auf beeindruckende Weise gezeigt.“

In seinem Grußwort würdigte Bürgermeister Dirk Grunert die Einrichtung als unverzichtbaren Bestandteil der Mannheimer Bildungs- und Soziallandschaft. Er zeigte sich begeistert von der Aufführung und hob hervor, wie viel Kraft entstehen könne, wenn Menschen den Mut aufbringen, Neues zu wagen und gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

Besonders betonte Grunert die Vorreiterrolle der Reha Südwest beim Thema Inklusion. Bereits seit vielen Jahren lebe die Einrichtung das inklusive Miteinander und habe ihre Angebote kontinuierlich weiterentwickelt. Damit sei sie ein wichtiges Vorbild für die gesamte Stadt Mannheim.

„Jeder Mensch bringt seine eigene Farbe mit. Erst wenn wir alle zusammenkommen, entsteht der bunte Regenbogen – und genau das macht unsere Gesellschaft stark.“

Der Bürgermeister unterstrich zudem die Bedeutung solcher Veranstaltungen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Begegnungen, Gespräche und gemeinsames Feiern seien wichtige Voraussetzungen für ein respektvolles und solidarisches Miteinander. Sein ausdrücklicher Dank galt dem gesamten Team der Reha Südwest für dessen tägliches Engagement und die wertvolle Arbeit für Kinder und Familien.

Im Anschluss an das Bühnenprogramm wurde gemeinsam das neue Kunstwerk der Stadt Mannheim feierlich vorgestellt. Danach nutzten die zahlreichen Gäste die Gelegenheit zu Gesprächen, Spiel, Begegnung und einem gemütlichen Beisammensein. Das Sommerfest 2026 machte eindrucksvoll deutlich, dass Mut, Offenheit und Vielfalt keine abstrakten Begriffe sind, sondern im Alltag der Reha Südwest täglich gelebt werden. Die Einrichtung setzte damit erneut ein starkes Zeichen für Inklusion, Gemeinschaft und ein respektvolles Miteinander in Mannheim.



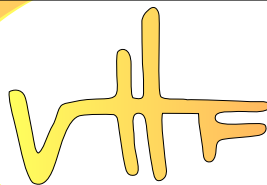
Zur Auszeit
GENUSS UND LEIDENSCHAFT

MÄRKER QUERSCHLAG 12 | 68305 MANNHEIM | TEL. 0177 458 8358
ÖFFNUNGSZEITEN: DI – SO 17.00 – 21.00 UHR (SAMSTAG BIS 22. UHR)

MIT KEGELBAHN, IDEAL FÜR GESELLIGE ABENDE,
FEIERN UND BESONDERE ANLÄSSE.

Wir kümmern uns
verantwortungsvoll!
hilfsbereit!
fachmännisch!

Hilfe bei der Organisation
der Corona-Impfung



IHR PFLEGEDIENST
SEIT 1901



Pflegedienst



Hauswirtschaft



Familienhilfe



Inklusion

Vereinigung für Haus- und Familienpflege e. V. • Speckweg 161 • 68305 MA-Waldhof
Telefon 0621 / 2 20 88 • Telefax 0621 / 2 30 12 • E-Mail: info@vhf-ma.de
www.vhf-ma.de

Individuelle Beratung • Kompetente Ausführung



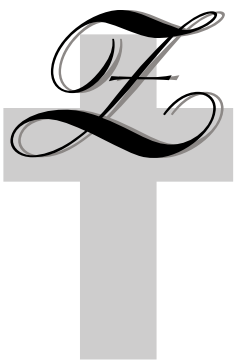
Kompetenz in
Bäder • Wärme
Kundendienst
Spezialist für
Haus-Sanierungen

Alte Frankfurter Str. 26
68305 Mannheim
Tel.: 0621/75 14 22
Fax: 0621/75 12 05
Mobil 01 72/621 48 73
www.sanitaer-rothermel.de
sanitaer.rothermel@googlemail.com

Öffnungszeiten des Beratungs- und Schauraumes:
Montag 14 - 18 Uhr • Samstag 10 - 12 Uhr



FÜR SIE HIER VOR ORT
MA-Waldhof • Gartenstadt • Käfertal



**BESTATTUNGSHAUS
ZELLER**

Erledigung aller Formalitäten
und Amtswege.

*Tag und Nacht
dienstbereit auf allen
Mannheimer Friedhöfen.*

Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung

ab 890,- € zzgl. amtliche-+Friedhofsgebühren
Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim **06 21/7 48 23 26**

**24 Stunden-
Notdienst**
01 63/6 29 36 77



SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt



Telefon: 0621/ 74 74 72
Telefax: 0621/ 74 74 29
Internet: www.sanitaer-ufer.de
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de



HAUT
ELEKTROTECHNIK

**Elektroinstallationen • Haustechnik
Speicherheizungen • Kundendienst**

Edisonstraße 27 • 68309 Mannheim
Tel. 0621 / 74 17 32 • Fax 0621 / 3 09 89 63
Mail: kontakt@haut-elektrotechnik-gmbh.de
Web: www.haut-elektrotechnik-gmbh.de



Grünewald GMBH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de



Fotos: Ralph Ehrlich

39. Straßenfest im Rottannenweg:

Drei Tage Nachbarschaft, Musik und Geselligkeit im Neueichwald

Wenn sich der Rottannenweg Anfang August wieder in eine lebendige Festmeile verwandelt, steht vor allem eines im Mittelpunkt: das Miteinander. Der Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald 2 lädt bereits zum 39. Mal zu seinem traditionellen Straßenfest ein und verspricht ein Wochenende voller Unterhaltung, kulinarischer Genüsse und herzlicher Begegnungen. Traditionen sind das Fundament eines lebendigen Stadtteils. Sie schaffen Begegnungen, fördern das Gemeinschaftsgefühl und bringen Menschen unterschiedlicher Generationen zusammen. Genau dafür steht das Straßenfest des Verbandes Wohneigentum Mannheim Neueichwald 2, das in diesem Jahr bereits zum 39. Mal veranstaltet wird. Vom 7. bis 9. August verwandelt sich der Rottannenweg erneut in einen beliebten Treffpunkt für Familien, Nachbarn, Freunde und Gäste aus der gesamten Region.

Was vor vielen Jahren als gemeinschaftliche Initiative engagierter Bewohner begann, hat sich längst zu einer festen Größe im Veranstaltungskalender des Mannheimer Nordostens entwickelt. Jahr für Jahr beweist das Straßenfest, wie wichtig ehrenamtliches Engagement und ein aktives Vereinsleben für das soziale Miteinander sind. Zahlreiche Helferinnen und Helfer investieren viele Stunden in die Vorbereitung, den Aufbau und die Durchführung der Veranstaltung, damit Besucher drei unbeschwerte Tage erleben können.

Der Verband Wohneigentum steht seit Jahrzehnten für Nachbarschaftshilfe, Gemeinschaft und den Erhalt lebenswerter Wohngebiete. Das Straßenfest ist dabei weit mehr als nur eine Feier. Es bietet die Gelegenheit, alte Bekannte wiederzutreffen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam einige spannende Stunden in angenehmer Atmosphäre zu verbringen. Gerade in einer Zeit, in der viele Begegnungen zunehmend digital stattfinden, gewinnen persönliche Gespräche und gemeinsames Feiern wieder an besonderer Bedeutung.

„Das Straßenfest im Rottannenweg steht seit fast vier Jahrzehnten für ge-

lebte Nachbarschaft, ehrenamtliches Engagement und geselliges Miteinander. Es verbindet Generationen und schafft Erinnerungen, die weit über das Festwochenende hinausreichen.“ Natürlich kommt auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz. Die Besucher dürfen sich auf ein vielseitiges Angebot freuen, das nahezu keine Wünsche offenlässt. Frisch Gegrilltes gehört ebenso dazu wie leckere Fischspezialitäten der beliebten Fischtheke. Wer es leichter mag, findet an der Salatbar eine abwechslungsreiche Auswahl frischer Salate. Freunde süßer Köstlichkeiten kommen bei Kaffee und einem reichhaltigen Kuchenangebot auf ihre Kosten. Dazu werden frisch gezapftes Bier vom Fass, ausgewählte Weine sowie eine Cocktaillbar angeboten, die insbesondere in den Abendstunden zum gemütlichen Verweilen einlädt.

Auch musikalisch verspricht das Straßenfest beste Unterhaltung. An den Abenden sorgen die The Same BergStreet Boys mit Livemusik für Stimmung und gute Laune. Die Band ist bekannt dafür, ihr Publikum mit einem abwechslungsreichen Repertoire aus bekannten Klassikern und beliebten Hits zu begeistern. Ob zum Mitsingen, Tanzen oder einfach zum entspannten Zuhören – für musikalische Unterhaltung ist bestens gesorgt. Gerade die Mischung aus guter Musik, leckerem Essen und einer familiären Atmosphäre macht den besonderen Reiz des Straßenfestes aus. Hier begegnen sich langjährige Bewohner ebenso wie junge Familien oder Gäste, die den Stadtteil vielleicht zum ersten Mal besuchen. Viele nutzen die Gelegenheit, gemeinsam mit Freunden oder Nachbarn einen Sommerabend unter freiem Himmel zu verbringen und den Alltag für einige Stunden hinter sich zu lassen.

Der Erfolg einer Veranstaltung wie dieser ist jedoch keineswegs selbstverständlich. Hinter jedem Grillstand, jeder Kuchentheke und jedem Getränkeauschank stehen engagierte Vereinsmitglieder und freiwillige Helfer, die oftmals bereits Wochen vor dem Fest mit den Planungen be-

ginnen. Von der Organisation über den Einkauf bis hin zur Dekoration und Logistik tragen zahlreiche Ehrenamtliche dazu bei, dass alles reibungslos funktioniert.

Solche Feste zeigen eindrucksvoll, welchen Stellenwert das Ehrenamt in den Stadtteilen besitzt. Ohne den Einsatz vieler engagierter Menschen wären Veranstaltungen dieser Größenordnung kaum möglich. Gleichzeitig bieten sie Vereinen die Gelegenheit, ihre Arbeit sichtbar zu machen und neue Mitglieder für das Vereinsleben zu begeistern.

Mit seinem 39. Straßenfest setzt der Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald 2 erneut ein Zeichen für Zusammenhalt, Gastfreundschaft und gelebte Nachbarschaft. Das Fest gehört seit vielen Jahren zu den beliebtesten Sommerveranstaltungen im Stadtteil.

Wer das Straßenfest besucht, erlebt nicht nur ein abwechslungsreiches Programm, sondern unterstützt zugleich das Engagement eines Vereins, der sich seit vielen Jahren für seine Mitglieder und für ein lebenswertes Wohnumfeld einsetzt. Gerade solche Veranstaltungen tragen dazu bei, dass Stadtteile lebendig bleiben und sich Menschen mit ihrer Heimat identifizieren.

Das Wochenende vom 7. bis 9. August verspricht damit beste Voraussetzungen für entspannte Stunden im Kreise von Familie und Freunden. Ob zum Mittagessen, auf ein kühles Getränk nach Feierabend, zum gemütlichen Kaffee am Nachmittag oder zum stimmungsvollen Musikabend – das Straßenfest im Rottannenweg bietet für jede Altersgruppe den passenden Anlass für einen Besuch.

Der Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald 2 freut sich darauf, zahlreiche Gäste willkommen zu heißen und gemeinsam mit ihnen die inzwischen 39. Auflage des traditionsreichen Straßenfestes zu feiern. Wer Gemeinschaft, gute Unterhaltung und eine herzliche Atmosphäre schätzt, sollte sich dieses Sommerwochenende im Rottannenweg nicht entgehen lassen.

BaM

Bericht: Sabine Schilling, Fotos: Roland Weber

– besucht das 1. Stadtteilstfest Luzenberg im Park



Zahlreiche Mitglieder der Facebookgruppe „Bilder aus Mannheim“ trafen sich am Samstag, den 25.7.26 von 12 - 22 Uhr beim 1. Stadtteilstfest Luzenberg im Spiegelpark in der Eisenstraße. Veranstalter war der Spiegelverein Mannheim-Luzenberg e. V. Die öffentliche Begrüßung erfolgte durch den 1. Vorsitzenden des Vereins, Winfried Kölmel (Winni). Eine kurze Rede vom Schirmherrn, Stefan Fuls-Blei (SPD) folgte. Martin Willig, Mannheimer Sozialarbeiter, Fanprojektor und Stadthistoriker, bedankte sich bei den Sponsoren und kündigte die Versteigerung eines Bildes an, das von BaM-Mitglied, Marion Schöbel

zu Gunsten des Spiegelvereins zur Verfügung gestellt wurde. Fröhliche Kinder aus der Familientagesstätte Luzenberg führten mit viel Spaß an der Sache einen anspruchsvollen Tanz vor. Die junge Sängerin „Vivian“, die spontan aufgrund diverser Absagen, ganz unkompliziert einsprang, beeindruckte das Publikum nachhaltig mit Liedern u. a. von Amy Winehouse. Essen u. a. der Foodtruck der AWO und Getränke, Musik und Unterhaltung, Kinderprogramm und viele Mitmachaktionen sowie Informationsstände waren bei herrlichen Sommertemperaturen dort anzutreffen. Mit dabei selbstverständlich:

„Die flotten Luzies“ (wir berichteten in Ausgabe 06/205), der Förderverein Jugendtreff Luzenberg e. V., der Fußballverein SV Harmonia Waldhof, der ein Fußballfeld für „kleine Fußballer*innen“ aufgebaut hatte sowie „Miss Carolyne“ mit Livemusik im Abendprogramm. Des Weiteren heizte DJ „Steve Cult“ mit fetziger Party Musik bei diesem so schönen, sehr gut besuchten Fest ordentlich ein. Die Atmosphäre der gesamten Veranstaltung war voller Leichtigkeit und netten Gesprächen, freundlich und äußerst entspannt.



Schwäbisch Hall

Wahnsinns-Träume?

#MakeltReal

Starte jetzt mit Bausparen!

Mit 200 Euro Extra-Bonus¹ und deiner Wunschprämie²

vom 01.09. – 30.11.2026.

Dein Bankberater oder unsere Heimatexperten zeigen, wie's geht.

Seit über 90 Jahren. www.schwaebisch-hall.de/wohnsinn

¹Einmalig nur für unter 28-Jährige in der Tarifvariante FuchsStart. Weitere Voraussetzungen, siehe § 3 ABB. Die Höhe des Bonus wird bei Vertragsabschluss mitgeteilt. ²Bei Erstabschluß eines Bausparvertrags für 15-27-Jährige im oben genannten Zeitraum. Es gelten weitere Bedingungen. www.schwaebisch-hall.de/wohnsinn

Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald II

lädt ein zum

39. Straßenfest

vom 07. bis 09. August 2026

in den

Rottannenweg

Für ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt

Leckeres vom Grill | Fischtheke | Salatbar
Kaffee und Kuchen | Bier vom Fass | Weine | Cocktailbar

LIVE MUSIK
am Freitag und Samstag
mit dabei
The SAME
BergStreet Boys

Körper **PANTÉ** **Die Bierhändler** **Volksbank Sandhofen eG**

LBS

Dein Baufinanzierer!

Bezirksleiter Andreas Schell
0621 1785828
andreas.schell@lbs-sued.de

Luzenberg

– Hitze belastet Betriebe: Kühlanlagen laufen am Limit



Die anhaltende Sommerhitze stellt das Industriegebiet Luzenberg derzeit vor spürbare Herausforderungen. Mehrere Betriebe berichten von stark belasteten Kühlanlagen, die seit Tagen im Dauerbetrieb laufen müssen. Besonders betroffen sind Logistik und Lebensmittelunternehmen, deren Lagerhallen bei über 30 Grad Außentemperatur nur mit erhöhtem Energieeinsatz stabil temperiert werden können. Einige Firmen meldeten

bereits kleinere Störungen, die jedoch schnell behoben werden konnten. Die Stadt Mannheim weist darauf hin, dass extreme Hitzeperioden die technische Infrastruktur zunehmend unter Druck setzen und empfiehlt Unternehmen, Notfallpläne für Hitzetage vorzuhalten. Dazu gehören regelmäßige Wartungen, zusätzliche Temperaturkontrollen und die Anpassung von Arbeitsabläufen. Auch für Mitarbeitende bedeutet die Situation eine höhere Belastung: Viele Betriebe haben zusätzliche Pausen und kühlere Aufenthaltsbereiche eingerichtet. Die Stadt betont, dass die kommenden Wochen weiter herausfordernd bleiben könnten, da keine nachhaltige Wetterentspannung in Sicht ist.

Waldhof

– Neue Lärmmessungen entlang der B44 gestartet



Auf dem Waldhof hat die Stadt Mannheim neue Lärmmessungen entlang der stark befahrenen B44 begonnen. Hintergrund sind zahlreiche Beschwerden von Anwohnerinnen und Anwohnern, die sich über zunehmenden Verkehrslärm beklagen – besonders in den Abendstunden und am Wochenende. Seit dieser Woche ste-

hen mobile Messgeräte zwischen Waldhof Ost und der Grenze zu Luzenberg, die über mehrere Tage hinweg Daten sammeln. Die Stadt möchte herausfinden, ob die aktuellen Lärmwerte über den zulässigen Grenzbereichen liegen und ob zusätzliche Maßnahmen notwendig werden. Denkbar sind neue Lärmschutzwände, veränderte Temporegelungen oder eine Optimierung der Verkehrsführung. Erste Ergebnisse sollen im August vorliegen. Die Stadt betont, dass die Messungen ein wichtiger Schritt seien, um die Lebensqualität im Stadtteil zu verbessern. Viele Bewohner hoffen auf spürbare Entlastung, denn die B44 gilt seit Jahren als einer der lautesten Verkehrsabschnitte im Mannheimer Norden.

Warum Hitze Schlafprobleme verursacht

Hohe Temperaturen verhindern, dass der Körper nachts ausreichend abkühlt. Das erschwert das Einschlafen und führt zu unruhigem Schlaf. Leichte Bettwäsche, lauwarme Duschen und ein Ventilator im Raum helfen. Auch das Abschalten elektronischer Geräte reduziert Wärmequellen. Wer tagsüber lüftet und abends die Wohnung abdunkelt, schafft bessere Schlafbedingungen.

MEISTERBETRIEB
HILDMANN
GEBÄUDETECHNIK GmbH
Ihr Partner im Bereich Haustechnik
✓ Sanitär ✓ Heizung ✓ Solar ✓ Klima



Premium Partner
Heizung. Klima. Warmwasser.

Gartenstadt

– Stadt prüft zusätzliche Beleuchtung im Bereich Langer Schlag



Foto: pexels-eneszn

In der Gartenstadt prüft die Stadt Mannheim derzeit eine bessere Beleuchtung im Bereich Langer Schlag / Baldurstraße. Hintergrund sind mehrere Hinweise aus der Bürgerschaft, dass die Wege in den Abendstunden schlecht einsehbar seien. Seit den aktuellen Straßensperrungen im Mär-

ker Querschlag und Anemonenweg nutzen viele Anwohner alternative Fußwege, die bislang nur spärlich beleuchtet sind. Die Stadt reagiert nun mit einer kurzfristigen Prüfung: Mobile Lichtmasten sollen testweise installiert werden, um die Situation zu verbessern. Mittelfristig ist eine dauerhafte Lösung geplant, die sowohl Sicherheit als auch Aufenthaltsqualität erhöhen soll. Besonders ältere Menschen und Familien begrüßen die Initiative, da sie sich in den Abendstunden unsicher fühlen. Die Stadt betont, dass die Maßnahme Teil eines umfassenderen Programms zur Verbesserung der Infrastruktur in der Gartenstadt ist. Die Entscheidung über die endgültige Umsetzung soll im Spätsommer fallen.



Ambulanter Pflegedienst

Pflege Profis / Franklin Klinik

Robert-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch:

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info



Grundpflege



Verhinderungspflege



Betreuungsleistungen



Durch meine Brille von Lothar Mark

KOLUMNE

Nachlese zur FIFA- WM

Die vergangene Fußball-WM wurde von vielen Fußballinteressierten unterschiedlich wahrgenommen. Es gab einige bemerkenswerte Auftritte von sog. No-Names, die die etablierten Mannschaften besiegten und sogar in der KO-Runde aus dem Turnier warfen. Das ist gut so und belebt den Fußballsport. Über das Abschneiden der DFB-Elf wurde viel berichtet und kommentiert. Einig scheinen sich fast alle Kritiker zu sein, dass sich der Abstand Deutschlands zur internationalen Spitze vergrößert hat. Der Trainerwechsel war längst überfällig, aber er alleine trägt nicht die Schuld. Das letzte Spiel der deutschen Mannschaft war von Lustlosigkeit, fehlenden Ideen und mangelnder eigener Spielerverantwortung geprägt. Insgesamt gesehen war die absolute Kommerzialisierung nicht zu übersehen, was einige negative sportliche Auswirkungen erzeugte. Massenhaft konnten wirkliche Fußballfans wegen

zu hoher Eintrittspreise nicht in die Stadien; anderen wurde die Einreise verweigert und wieder anderen sogar die Tickets entzogen. Wo war da die Intervention von Herrn Infantino, der vor der WM-Vergabe 2017 zusicherte, man könne sich nur bewerben, wenn man die Einreise aller Mannschaften, Funktionäre und Fans zusichere. Die Einreisekontrollen waren 2026 dann zum Teil unwürdig und schikanös. Zu diesem Punkt hatte ich bereits in der letzten Ausgabe einiges ausgeführt.

Die telefonische Intervention des amerik. Präsidenten wegen der roten Karte gegen einen amerikanischen Fußball-Profi, deren Rücknahme durch die FIFA (Infantino alleine?) vorgenommen wurde, ist ein absoluter Skandal. Und dass der USA-Fußballverband dieses Vorgehen begrüßte, ist ein weiterer. Bedauerlich ist, dass nur der norwegische Fußballverband gegen die Rücknahme der "Roten Karte" protestierte - wo waren die anderen Verbände? Erfreulich ist, dass immerhin die UEFA sich klar gegenpositionierte.

Die "Infantilität" des US-Präsidenten zeigte sich, als dieser sich auf dem "Weltmeister-Foto" der spanischen Mannschaft einschlich: Die Spanier haben ihn - Gott sei gedankt - wegretuschiert.

Das "abgekartete Spiel" zwischen G. Infantino und D. Trump scheint weiterzugehen. Die FIFA (Infantino?) soll die USA für eine weitere WM-Bewerbung im Jahr 2038 diskret ermuntern haben. Die FIFA hat allein durch Eintritte bei dieser WM 5 Mrd. US-Dollar eingenommen; der Gesamtgewinn soll für den Weltverband bei über 13 Mrd. US-Dollar liegen. In anderen Erdteilen wären diese Erträge sicherlich nicht zu erzielen.

Die Verbundenheit der bereits mehrfach erwähnten Präsidenten geht sogar so weit (widerlich), dass Trump seinen Freund Infantino, der ihm den Fußballfriedenspreis (geschmacklos und das Friedensnobelpreiskomitee eigentlich beleidigend) vor einiger Zeit überreichte, als künftigen UN-Generalsekretär vorschlug, da Infantino über ein "großes Potential" verfüge.

Zu hoher Zuckerkonsum

Für die Gesundheit ist zu hoher Zuckerkonsum ein negativer Faktor, der für viele Krankheiten verantwortlich ist. Untersuchungen in Großbritannien zeigen, dass nach Einführung der Zuckersteuer z. B. der Softdrinkkonsum bei Erwachsenen um 20 und bei Kindern um 10 % zurückgegangen ist. Bei Kindern ist daraufhin die Karieserkrankung erheblich geringer und auch Asthmaanfälle wurden weniger festgestellt. Übergewichtigkeit hat sich ebenfalls nachweisbar reduziert. Insgesamt haben sich durch die Zuckersteuer die Krankheitskosten maßgeblich verringert, ohne dass dazu bisher genaue Zahlen veröffentlicht wurden.

Hier einige interessante Zahlen: 2024 wurden in Deutschland pro Kopf 93 Liter zuckerhaltige Softdrinks produziert; in Großbritannien ging der Zuckerverbrauch von Softdrinks von 2015 bis 2020 um 46% zurück; nach Veröffentlichungen der WHO sollten

nur 10% der täglichen Energiezufuhr über freie Zucker (noch besser unter 5%) kommen; im 18. Jahrhundert betrug der Zuckerkonsum laut Schätzungen 5g pro Tag.

Die WHO empfiehlt den Zuckerverbrauch mit den gängigen Zuckerwürfeln zu kontrollieren: Bei Kindern zwischen 7 und 10 Jahren sollte die empfohlene Menge 14 nicht überschreiten - tatsächlich aber verbraucht jedes Kind umgerechnet 27 Würfel. Bei Erwachsenen sollten 16 (entspricht 50g) nicht überschritten werden - tatsächlich sind es aber leider 30. Ein Glas Smoothie (0,33 l) enthält im Schnitt ca. 12 Zuckerwürfel und eine Dose Coca-Cola (0,33 l) ist umgerechnet mit 11,5 Stück Zucker versehen.

Wer also auf seine Gesundheit besonders achten möchte, sollte u.a. den Zuckerkonsum (siehe obige Angaben) reduzieren. Wir nehmen mit unserer Nahrung in der Regel schon sehr viele, zu viele versteckte Zuckerwürfel ein und wer viel Obst und Gemüse isst, muss sich keine Gedanken über eine zu geringe Zuckerzufuhr machen.

Warum frühes Lüften entscheidend ist

Bei großer Hitze ist richtiges Lüften der wichtigste Schutz für die Wohnung. Früh morgens zwischen 4 und 7 Uhr sind die Temperaturen am niedrigsten. Dann sollte quer gelüftet werden, um die Nachtkühle hereinzuholen. Tagsüber bleiben Fenster und Rollläden geschlossen, damit die warme Außenluft nicht eindringt. Besonders Dachwohnungen profitieren von konsequentem Hitzemanagement. Wer Ventilatoren nutzt, sollte sie auf niedriger Stufe laufen lassen - sie kühlen nicht, sorgen aber für angenehme Luftbewegung.

Warum Hitze für den Kreislauf gefährlich wird

Hohe Temperaturen belasten Herz und Kreislauf. Der Körper versucht, sich durch Schwitzen zu kühlen, verliert dabei aber Flüssigkeit und Mineralstoffe. Das führt zu Schwindel, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen. Wichtig ist regelmäßiges Trinken, leichte Mahlzeiten und das Meiden direkter Sonne. Bei Anzeichen wie Übelkeit oder starkem Schwindel sollte man sofort Schatten aufsuchen und Wasser trinken.

Warum dunkle Kleidung im Sommer ungünstig ist

Dunkle Stoffe absorbieren Sonnenstrahlen und heizen sich schneller auf. Helle, luftige Kleidung reflektiert Licht und hält den Körper kühler. Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen sind atmungsaktiv und verhindern Wärmestau. Auch Kopfbedeckungen helfen, die direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Wer draußen arbeitet, sollte auf UV-Schutztextilien achten, die Haut und Kreislauf entlasten.

Warum Medikamente bei Hitze anders wirken können

Hitze kann die Wirkung bestimmter Medikamente verändern. Blutdrucksenker, Diuretika oder Herzmittel belasten den Kreislauf stärker, wenn der Körper dehydriert ist. Auch Schmerzmittel können bei hohen Temperaturen Nebenwirkungen verstärken. Betroffene sollten auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und bei Beschwerden ihren Arzt kontaktieren. Medikamente sollten nie im Auto oder in direkter Sonne gelagert werden.

Warum Wassertrinken nicht reicht

Bei Hitze verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte. Deshalb reicht reines Wasser oft nicht aus. Empfehlenswert sind Schorlen, leichte Brühen oder Mineralwasser mit höherem Natriumgehalt. Auch Obst wie Melonen, Pfirsiche oder Beeren liefert Flüssigkeit und Mineralstoffe. Kaffee und Alkohol wirken dagegen entwässernd und sollten reduziert werden.



Foto: pexels-Julia Volk

PI: 00750
HP: 009

MISSION
SAUBER

**MISSION
STARTEN**

JETZT SPIELEN UND GEWINNEN!

www.rnv-online.de/missionsauber