

Dehäm

Liebenswerte Pfalz

Ausgabe Südpfalz · 28. November 2018



Tiere im Winter

Wie sie die Kälte überleben *Seite 4 – 5*

.....

Lebensgefühl Südpfalz

Yoga, Zen und Klosterleben *Seite 14 – 23*

.....

Kwa Moyo

Hilfe für Kinder in Uganda *Seite 30 – 31*

Eine Sonderbeilage der SÜWE und dem
WOCHENBLATT TRIFELS KURIER

Stadt Karlsruhe
Marktamt

Kinderland St. Stephan

27.11.2018 bis 06.01.2019
Kirchplatz St. Stephan

Täglich ab 11 Uhr



www.karlsruhe.de/maerkte

Karlsruher Christkindlesmarkt

27.11. bis 23.12.2018
Friedrichsplatz und Marktplatz

Täglich ab 11 Uhr



www.karlsruher-christkindlesmarkt.de



FRITZ WALTER



WEINGUT WEINRESTAURANT WEINHOTEL

GESCHENKGUTSCHEINE FÜR GENIESSER!

LIEBEVOLL UND EDEL VERPACKT SIND **INDIVIDUALISIERTE GESCHENKGUTSCHEINE** IMMER DIE **PASSENDE GESCHENKIDEE!**

WÄHLEN SIE ZWISCHEN GUTSCHEINEN FÜR:

- EINE HOTELÜBERNACHTUNG
- EIN HOTELARRANGEMENT
- EINEN RESTAURANTBESUCH
- EINEN WEINEINKAUF IN DER VINOHEK
- DAS BELIEBTE FRÜHSTÜCKSBUFFET

DIE MITARBEITER DES „WEINHAUS FRITZ WALTER“ BERATEN UND INSPIRIEREN SIE GERNE!

DAS WEINRESTAURANT FRITZ WALTER WIRD VON „FALSTAFF“, „GAULT MILLAU“ UND VOM „VARTA-FÜHRER“ EMPFOHLEN UND ERHIELT **AUSZEICHNUNGEN** VON „GREENTABLE“ UND „SLOWFOOD“.

WEINMENUE 2019

SAMSTAG, 16.03.2019

BEGINN: 18:00 UHR

LEICHT UND LECKER
IN DEN FRÜHLING.

6 GÄNGE INKL. WEINBEGLEITUNG

EUR 74.00 PRO PERSON

AUCH IM ARRANGEMENT BUCHBAR!



WEINHAUS FRITZ WALTER

LANDAUER STR. 82, 76889 NIEDERHORBACH

TELEFON: 06343/936550

WWW.FRITZ-WALTER.DE

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT:

MONTAG RUHETAG

DIENTAG BIS FREITAG AB 17 UHR
SAMSTAG, SONNTAG & AN FEIERTAGEN
AB 11 UHR

ÖFFNUNGSZEITEN VINOHEK:

MONTAG BIS FREITAG 8-18 UHR

SAMSTAG 9-18 UHR

SONNTAGS UND AN DEN FEIERTAGEN
10-16 UHR



Foto: Jenny Sturm/stock.adobe.com

Pfalz für die Seele

Liebe Leserinnen und Leser,

nach dem schweren Thema „Dreißigjähriger Krieg“ in der letzten Ausgabe im September, wollen wir es uns zum Jahresende richtig gut gehen lassen: „Lebensgefühl Südpfalz“ haben wir das Thema dieser Ausgabe genannt.

Körper, Seele und Geist wollen wir es gut gehen lassen. Zen Südpfalz ist ein loser Zusammenschluss von Menschen, die gemeinsam die Zen-Meditation üben. Wir haben uns erklären lassen, warum es bei dieser Meditation geht. Körper, Seele und Geist in Einklang bringt auch Yoga und der neueste Trend ist Boxing-Yoga. Mit Feng Shui soll das Chi auch in den eigenen vier Wänden fließen. Gesund für einen selbst und für die Umwelt ist die vegane Küche. Und ganz pfälzisch bodenständig, tut das Wandern Körper ebenso gut wie der Seele und dem Geist. Den Karmeliterinnen in ihrem Kloster in Hauenstein geht es darum, dass Friede in der Welt herrsche.

Auch Physiotherapeuten, die eigentlich für Knochen und Muskeln zuständig sind, haben meist einen ganzheitlichen Ansatz. Wir stellen den Beruf vor. Um Kinder und vor allem Mädchen und ihre Bildungschancen kümmert sich der Verein Kwa Moyo aus Steinfeld, den wir vorstellen.

Nicht zuletzt beginnt nun die Adventszeit. So stellen wir die Advents- und Weihnachtsmärkte in der Südpfalz vor. Und wir beantworten die Frage, was eigentlich die Tiere im Winter treiben.

Wir danken allen Menschen, die uns dabei unterstützt und zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!



Ihr „Dehäm“-Team
Stefan Pirrung und Roland Kohls

Fotos (2): Roland Kohls

IMPRESSUM

Die Sonderveröffentlichung „Dehäm“ erscheint in den Wochenblatt-Ausgaben Landau, Germersheim, Rülzheim, Wörth, Trifels Kurier und in Teilen der Wochenblatt-Ausgabe Bad Bergzabern.

Auflage: 123.750 Exemplare

Herausgeber:
SÜWE Vertriebs- und
Dienstleistungsgesellschaft mbH
& Co. KG,
Amtsstr. 5-11,
67059 Ludwigshafen,
www.suewe.de

Anzeigenleitung:
Stephan Feindel

Objektleitung „Dehäm“:
Stefan Pirrung

Anzeigenberatung:

Jacqueline Müller,
Tel. 0634 1 6495 18

Claus Estelmann,
Tel. 0634 1 6495 14

Jörg Adzinsky,
Tel. 0634 1 645 13

Bruno Williams,
Tel. 0634 1 6495 17,
E-Mail: anz-lan@suewe.de

Lars Robbe, Tel. 07274 7001785,
E-Mail: anz-ger@suewe.de

Jens Kleinod, Tel. 06346 965966,
E-Mail: anz-tk@suewe.de

Chefredaktion:

Ulrich Arndt

Redaktion:

Roland Kohls (rk),
Tel. 062 1 5902-484

Cathy Richter (cat)

Mitarbeiter:

Paul Gauch (gaup)

**Prospektmanagement/
Anzeigenblattzustellung:**

Tobias Ehrenberg

Satz: Digitale PrePress GmbH,
67059 Ludwigshafen

Druck: Druck- und
Versanddienstleistungen
Südwest GmbH,
67071 Ludwigshafen

Anzeigenpreisliste:

Gültig Nr. 38 vom 01.01.2018

Für nicht veröffentlichte oder nicht rechtzeitig veröffentlichte Anzeigen und nicht ausgeführte Beilagenaufträge wird kein Schadenersatz geleistet. Dies gilt auch bei Nichterscheinen der Zeitung in Fällen höherer Gewalt oder bei Störung des Arbeitsfriedens. Des Weiteren wird für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung seitens des Verlages übernommen.

Umwelthinweis: Zur Herstellung dieser Ausgabe wurde Recycling-Papier verwendet.



Hilfe im Winter

Wilde Tiere haben Strategien, den Winter zu überleben. Am meisten hilft man ihnen, indem man sie nicht stört, und mit einem naturnahen Garten, in dem das Laub liegen bleibt und die Hecken nicht geschnitten werden. Im Wald sollte man sich ruhig verhalten und auf den Wegen bleiben, damit Winterruher nicht unnötig aufwachen. Nur wenn es besonders lange außergewöhnlich kalt ist, sollte man Vögel mit Insekten, Beeren, Samen, Nüssen und Fettfutter sicher vor Katzen füttern. Die sogenannten Meisenknödel sind ungeeignet, da sich die Vögel im Plastiknetz verheddern können. Das Füttern an Teichen, Seen und Flüssen ist verboten, da die Gewässer dadurch „umkippen“ können. (gaup/rk)



Überleben im Winter

Überlebenstechniken der Tiere

Wenn die Zugvögel gen Süden fliegen, wird es ruhig im Pfälzerwald, denn auch viele Daheimgebliebenen ziehen sich zur Winterruhe, Winterschlaf und Winterstarre zurück.

Das Eichhörnchen springt von Baum zu Baum, huscht über den Boden. Im Herbst vergräbt es Nüsse, Eicheln und Buchäckern, um über den Winter zu kommen. Denn die kleinen Tiere halten keinen echten Winterschlaf, sondern sind nur weniger aktiv: sie halten Winterruhe. Das bedeutet, dass sie hin und wieder ihren Kobel verlassen, um die versteckten Früchte auszugraben und zu fressen.

Es gibt ein breites Spektrum, wie die Tiere mit den niedrigen Temperaturen und dem geringen Nahrungsangebot im Winter umgehen. Wer kann, fliegt in den Süden, wie zahlreiche Vögel, die nur in der warmen Jahreszeit bei uns zu Gast sind wie Schwalbe, Star und Storch. Amsel und Drossel überwintern zu immer größeren Teilen bei uns. Die Vögel, die hier bleiben sind den Winter über aktiv. Auch Füchse, Rehe und Wildschweine trotzen der Kälte und kommen mit dem geringen Nahrungsangebot im Pfälzerwald zurecht. Das Rotwild ruht wie der Steinbock acht bis neun Stunden am Tag und senkt die Herzfrequenz und den gesamten Stoffwechsel, um Energie zu sparen.

Der Maulwurf gehört wie das Eichhörnchen zu den Winterruhern. Er ist in einem schlafähnlichen Zustand, wacht aber hin und wieder auf, um sich an seiner mit Würmern und Insekten gefüllten unterirdischen Speisekammer zu bedienen. Bilche, Igel und Fledermäuse dagegen ziehen sich bei

frostigen Temperaturen in ihr Nest beziehungsweise in Höhlen zurück und schlafen bis zum Frühjahr durch. Sie müssen sich vorher ausreichend Speck angefressen haben, um den Winter zu überleben. Aber durch das Absenken der Körpertemperatur und Verlangsamung von Atem- und Pulsfrequenz reduzieren sie den Stoffwechsel auf das notwendigste.

Amphibien, Reptilien und Insekten fallen dagegen in die Winterstarre. Die wechselwarmen Tiere wie Frösche, Kröten, Lurche, Eidechsen, Schlangen, Mücken, Fliegen und die verschiedenen Bienen- und Wespenarten stellen ab einer bestimmten Temperatur ihre Aktivitäten ein. Die Körpertemperatur entspricht der Außentemperatur und entsprechend reduziert sich ihr Stoffwechsel. Sie haben nicht die Möglichkeit wie die winterschlafenden Säugetiere aufzuwachen, wenn es zu kalt wird. Sie erfrieren dann. Doch dagegen schützt sie bis zu einem gewissen Grad ein hoher Glucoseanteil in den Körperflüssigkeiten.

Wenn Insekten und Amphibien und Reptilien in Winterstarre verfallen sind, haben Vögel und andere Tiere kaum eine Möglichkeit sie zu finden. Wald und Felder haben nur wenig Fressbares zu bieten. Die aktiven Tiere finden kaum Nahrung. Doch alle Tiere haben Strategien entwickelt auch einen harten Winter zu überleben. Und im Frühling erwacht das Leben und das Rad der Natur dreht sich eine Runde weiter. (gaup/rk)

Foto: Andrei Kuzniatsou/stock.adobe.comx

KUHles, SCHAFeS und LECKERes
Der Hofladen - Gutes von hier



Gut Rothenhof
76855 Annweiler
Tel. 06345 3600

Rindfleisch direkt vom Erzeuger
Aus eigener Schlachtung am Hof

Do./Fr./Sa. von 10 bis 18 Uhr geöffnet

Ute Seibel-Hirsch

Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht

Petronellastrasse 25A
76887 Bad Bergzabern

Tel. 0 63 43/9 39 23 55
Fax 0 63 43/9 89 98 47

info@seibel-hirsch.de
www.seibel-hirsch.de

Naturbestattungen

Trifelsruhe & RuheForst
Trauerfeiergestaltung
Bestattungsvorsorge

06346/ 308 00 79



Bestattungshaus Kühlmeyer

www.bestattungshaus-kuehlmeyer.de



über
2000 Artikel
Korbwaren
Dekoration
Heimtext

FRANK
KORBWAREN
Ambiente & Design

www.frank-korbwaren.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr · Samstag: 9.00 - 16.00 Uhr

Pirmasenserstr. 70 · 66994 Dahn · Tel.: 06391-3100

Ihr Partner in Sachen
Holz und Natur

Unser umfangreiches Angebot umfasst:

- Rindenmulch ■ Sandsteinfündlinge ■ Pfähle
- Brennholz (auch als Schlagabraum)
- Motorsägenkurse ■ Baumfällungen
- Wildfleisch ■ Grill- und Anfeuerholz
- An- und Verkauf von Rundholz u.v.m.



TRIFELS NATUR
GMBH

TRIFELS NATUR GmbH
Hauptstr. 20
76855 Annweiler a. Trifels
Telefon 0 63 46 / 9 65 97-70
info@trifelsnatur.de
www.trifelsnatur.de

Hofladen Kuntz

Gartenstr. 16 • 76776 Neuburg
Tel. 07273 / 1827 • Fax 07273 / 724
Huehnerhof.kuntz@t-online.de



Unsere Waren : Eier, Nudeln, Obst, Gemüse u.v.m.
Neu bei uns:
Blumen , Schnittblumen, Deko und Geschenkartikel

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Samstag, tägl. 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag und Freitag, 14.30 – 18.00 Uhr

Frische Ideen
für Ihre Werbung

Webseiten
Grafik-Design
Druck



Media Design // Thomas Maier
Obergartenstraße 41 // Lingenfeld // www.m-design.de
Telefon: 06344 - 9 22 55 // thomas.maier@m-design.de

Ihr Lebensmittelmarkt im Herzen von Herxheim mit Vollsortiment. Für Menschen von hier!

CAP
IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT
...der Lebensmittelpunkt

CAP-Lebensmittelmarkt
Obere Hauptstr. 7
76863 Herxheim

Wir sind für Sie da:
Montag – Freitag 7:30 – 20:00 Uhr
Samstag 7:30 – 18:00 Uhr
Sonntag (Backshop) 7:30 – 10:30 Uhr

Telefon: 07276 5030-106
Telefax: 07276 5030-271
Mail: cap-markt@suedpfalzwerkstatt.de

Bio
MARKT

Alles Bio, Bio für Alle!

Brennessel
Bio-Lebensmittel

Inh. Ditmar Seebald
Marktstraße 4
76887 Bad Bergzabern
Telefon 0 63 43 - 73 10

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr: 8:00 bis 18:30 Uhr
Samstag: 8:00 bis 13:00 Uhr

BioMarkt macht den Unterschied
Bio-Lebensmittel



Gerne sind wir auch für Sie privat tätig. Zertifizierter Fachbetrieb

Containerdienst, Entsorgungen aller Art, Entrümpelung, Entkernungen, Haus und Garten – Sprechen Sie uns an!

Bellheim Tel. 07272/7000260
0173/9457501 - 0160/93418757

S. Lenhart

Regional einkaufen

Produkte aus der Südpfalz

Die Pfalz hat alles, was man zum Leben braucht. An erster Stelle steht natürlich der Wein und kein waschechter Pfälzer käme auf die Idee einen anderen Wein zu kaufen. Warum auch? Der Pfälzer Wein hat sich nicht umsonst in den vergangenen Jahrzehnten einen hervorragenden Ruf erarbeitet. Und die Winzer haben es geschafft, dass die Menschen sich mit diesem Spitzenprodukt identifizieren.

Daran arbeiten noch die anderen Landwirte, die nicht minder hochwertiges zu bieten haben. „Gemüsegarten Pfalz“ steht auf einem Schild an der Autobahn bei Landau. Selbst jetzt im Winter wachsen noch verschiedene Kohlsorten und Feldsalat auf den Feldern in der Rheinebene. Dort sind beste Böden für den Obst- und Gemüsebau.

Vor allem für den Pfälzer Spargel, der die sandigen Lössböden liebt. Vielleicht hat der eine oder andere ja noch ein Pfund Spargel im Eisschrank, um die Spargelsaison bis in den Winter zu verlängern. Pfälzer Kartoffeln

machen die Mahlzeit dann komplett. Auch Äpfel und Birnen, Kirschen und andere Obstsorten gedeihen in der Pfalz prächtig. Mandeln und Edelkastanien sind Legende. Der Pfälzerwald bietet verschiedenes Wild und Landwirte in der Südpfalz züchten Rinder, die naturnah leben dürfen. Auch hier ist die Qualität hervorragend und die Nähe zum Kunden schafft Vertrauen.

Und was für die Landwirtschaft gilt, kann auch auf Handel und Handwerk übertragen werden. Die Wahl von regionalen Produkten und Dienstleistern vermeidet unnötige Wege und spart damit Energie. Saisonale Ware ist zudem noch frischer. Wer die regional kauft, stärkt damit die Region. Denn die Landwirte, Handwerker und lokalen Geschäfte zahlen nicht nur hier ihre Steuern, sondern schaffen Arbeitsplätze und Wohlstand. Sie sind das Rückgrat der Gesellschaft. Hier finden Vereine Förderer und Spender. Und wenn wir dort nicht einkaufen, wird es sie bald nicht mehr geben... (rk)



Foto: Wolfgang Jürgsdorff / stock.adobe.com

Kolonialwaren Lambert

Hauptstraße 31 · 76835 Burrweiler

Tel.: 0 63 45 / 9 54 60 62 · www.kolonialwaren-lambert.de



Bitte beachten Sie unsere Winteröffnungszeiten von November bis Ende März

Mo–Do 6:30–13 Uhr · Fr 6:30–13 u. 16–20 Uhr
Sa 6:30–12 Uhr · So 8–11 Uhr

Die Adresse für Rohmilchkäse in der Pfalz!



Von der Ebene an die Spitze

Besondere Vielschichtigkeit der Weine

Wilfried und Adrian Spieß.

Foto: Weingut Spieß

Das Weingut Spieß ist eines der wenigen in der Rheinebene und bietet besondere Tropfen. Adrian Spieß wurde als zweitbesten Winzer Deutschlands ausgezeichnet.

„Wer sich einen Spaten schnappt, um auf unseren Weinflächen nach der Mineralität zu suchen, findet höchstes einen Grenzstein, den er bitte stehen lassen soll“, sagt Adrian Spieß gerne bei Weinproben. Denn das Weingut Spieß, das er gemeinsam mit seinem Vater Wilfried Spieß führt, gehört zu den eher wenigen, die in der Rheinebene liegen. Und der besondere Boden hat Auswirkungen auf den Wein.

Die Weinberge des Weinguts Spieß liegen fast alle auf dem Weingartener Schloßberg haben in der Regel einen sandige Löss-Sedimente vom Rhein mit vielen Mittelporen als Boden. Entsprechend bietet der Wein sehr viel Frucht und Körper, jedoch wenig Säure. So werden auch eher die Bukett- und Burgundersorten wie Sauvignon Blanc und Chardonnay oder auch Muskateller angebaut. Allerdings verfügt das Weingut auch noch über einige alte Rieslingparzellen in Duttweiler mit ihrer typischen, feinmineralischen Weinstilistik der Mittelhaart. Gepaart mit der fruchtig, schmelzigen Art der Rieslinge aus dem Schloßberg entsteht hierbei eine besondere Vielschichtigkeit.

Mit dem Großvater Albert Spieß, Winzersohn aus Duttweiler, baute der Hof in den 50er Jahren den

Weinbau in Weingarten aus. Der Winzer füllte mit einem „1965er Müller-Thurgau“ den ersten Wein aus Weingarten in Flaschen ab. Winzermeister Wilfried Spieß übernahm den Betrieb 1993 und machte aus dem Mischbetrieb ein reines Weingut. Und mit Adrian Spieß, der Weinbau in Geisenheim studiert hat, stieg 2012 die dritte Generation in den Betrieb ein. Schritt für Schritt hat auch er Veränderungen eingeführt und die Weinqualität weiter verbessert. Der Einsatz moderner Technik geht bei ihm mit der Beibehaltung der Tradition einher. Im Jahr 2015/16 wurde er von der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft zum zweitbesten Winzer Deutschlands gewählt.

Auch bei der Vermarktung hat Adrian Spieß frischen Wind in den Betrieb gebracht: Von neuen Etiketten bis zur Webseite wurde die Außendarstellung modernisiert. Und auch die Gebäude wurden umgebaut und saniert. Vor allem die Weinstube vermittelt bei aller modernen Einrichtung mit viel Holz eine warme Atmosphäre. „Wir verkaufen vier von fünf Weinen direkt vom Hof und fast ausschließlich an Privatkunden“, sagt Spieß. So kann er hochwertige Weine zu verhältnismäßig günstigen Preisen anbieten. (rk)



Hand Arbeit

Physiotherapeuten

Bei Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken hilft oft der Physiotherapeut. Ausbildung zunehmend an den Hochschulen.

Fast möchte man einschlafen, so angenehm ist es bäuchlings auf der Liege zu liegen. Doch die Physiotherapeuten kennen die Stellen, wo es zwickt. Und so wird man durch einen stechenden Schmerz aus dem Schlummer geweckt.

Physiotherapeuten sind zwar keine Handwerker im engeren Sinne, doch arbeiten sie zum größten Teil ihrer Arbeit mit den Händen. Dazu gehören das Austasten oder Palpieren, die Beobachtung, die Bewegungsprüfung auf Gelenkblockenden oder muskuläre Einschränkungen, Krafttests und vieles mehr. Daraufhin erfolgt der Befund, um im Anschluss einen gezielten und individuellen Behandlungsplan erstellen zu können. Ein umfangreiches Wissen gehört dazu. Doch das gilt ja auch für das Handwerk. Die Tradition des Berufs reicht bis in die Antike.

„Wir kümmern uns um alles, was den Bewegungsapparat betrifft“, sagt Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Martina Jung-Steffen, die seit 25 Jahren in Würth eine eigene Praxis betreibt. Ein engagiertes Team unterstützt sie dabei. Meist sind es Rückenbeschwerden, aber auch Probleme mit Knie-, Schulter-, und anderen Gelenken führen die Patienten in Ihre Praxis. Häufig sind es auch Verspannungen, selbst des Kiefergelenks, durch Bildschirmarbeit und Stressbelastungen. Durch manuelle Behandlungen und gezielte Übungen kann die Physiotherapie oder Krankengymnastik, wie sie früher hieß, oft helfen. Auch bei neurologischen Erkrankungen, nach Operationen und lymphatischen Erkrankungen hilft sie den Patienten wieder fit zu werden. Grundlage hierfür ist die ärztliche Verordnung.

Es ist ein sehr abwechslungsreicher Beruf bei dem es möglich ist, intensiv und individuell auf die jeweiligen Probleme des Patienten einzugehen. „Für mich ist es der schönste Beruf überhaupt“, sagt Jung-Steffen, die in Ihrer neuen Praxis auch einen großen Kursraum hat, in dem sie unter anderem auch Yoga und Rücken-Qi-Gong Kurse anbietet.

Die Ausbildung befindet sich aktuell im Wandel. Während bisher die theoretische Ausbildung in staatlich zugelassenen Fachschulen durchgeführt wird, für die die Schüler bezahlen müssen, beginnt seit einiger Zeit die Akademisierung des Berufs, wie es schon in vielen anderen Ländern der Fall ist. Immer mehr Hochschulen und Universitäten bieten in Deutschland einen Bachelor-Studiengang „Physiotherapie“ an. Und auch die Bezahlung, der noch immer schlecht bezahlten Therapeuten verbessert sich zunehmend. (rk)



Foto: pololia/stock.adobe.com



unter allen wipfeln ist cult

Waldbestattung im RuheForst
Besuchen Sie unsere kostenlosen
Waldführungen im

„RuheForst Südpfälzer Bergland“
Termine: an jedem 1. Sonntag im Monat außer an Feiertagen
jeweils 10 Uhr am Parkplatz „RuheForst“
Anfahrt: Wilgartswiesen Richtung Hermersberghof

Weitere Informationen:
Telefon: 0 63 92 / 4 09 01 77
Mobil: 01 75 / 1 86 13 08
E-Mail: info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de
Internet: www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de

 Ruheforst. Ruhe finden.



Physiotherapie • Naturheilkunde • Osteopathie

Martina Jung-Steffen

Physiotherapeutin • Heilpraktikerin

Hanns-Martin-Schleyer-Straße 4

76744 Würth

Termine nach Vereinbarung: Tel. 07271 3339

www.jung-steffen.de • physiotherapie@jung-steffen.de





Meisterbetrieb
LEOPOLD MEYER

Bedachungen • Klempnerei • Haustechnik

Schulstraße 23 • 76857 Eußerthal
Telefon 06345 5157 • Telefax 06345 3343
E-Mail: info@leopold-meyer.de
www.leopold-meyer.de



TOSHIBA
Leading Innovation >>>

Wärme

ESTIA

- Beste Energie-Effizienz
- Einfache Installation und Wartung
- Kein Schornstein, keine Abgasuntersuchung
- Heizen und Kühlen mit demselben System
- Kein Öl, kein Gas, kein direktes CO2 – Umweltschutz ohne auf Komfort zu verzichten
- Staatliche Förderung möglich

Ich tu was für meinen Geldbeutel und die Umwelt!

Ihr Toshiba-Fachpartner:
Jochen Wegerich GmbH
Kälte- und Klimatechnik
Am Pfaffensee 12 · D-67376 Harthausen
Tel.: 06344 / 508 590 · Fax: 063344 / 508 588
www.klimatechnik-wegerich.de

Sparen Sie Heizkosten und schonen Sie die Umwelt – mit ESTIA, der Wärmepumpe von Toshiba!

Mehr Informationen unter www.toshiba-waermepumpe.de



friedel+ullmer
heizung · sanitär · wassertechnik

Albert-Einstein-Str. 18 d
76829 Landau
Tel. 0 63 41 / 96 82 50
Fax 0 63 41 / 96 82 51
www.friedelundullmer.de
E-Mail: info@friedelundullmer.de

Ist Ihr Ofen fit für den Winter?



Juhe
DIE OFENPROFIS

Keller Ofenbau
Johanniterstr. 24
67378 Zeiskam

Neubau/Beratung/Planung
Sanierung/Optimierung
Reparatur/Wartung
Holzbacköfen

Tel. 0 63 47 / 91 95 18
info@juhe-ofen.de
www.juhe-ofen.de



KOLLEGE GESUCHT!

MANUEL DIESEL
BAD · HEIZUNG · SOLAR

Handwerksbetrieb.
Rupprechtstraße 11, 76744 Wörth

07271 128017

info@diesel-shk.de
www.diesel-shk.de



Wohlige Wärme

Das Handwerk hilft

Der Beruf des Anlagenmechanikers für Heizung-, Sanitär- und Klimatechnik verbindet moderne Technik mit Kundenkontakt. Wir sprachen mit dem Obermeister der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik-Innung der Südpfalz Harald Gaßmann über die Vorteile der Ausbildung im Handwerk, den Berufsaussichten der Nachwuchskräfte und warum sie das Selbstbewusstsein stärkt.

Warum ist die Ausbildung im Handwerk attraktiv?

Gaßmann: Als Anlagenmechaniker für Heizung-, Sanitär- und Klimatechnik lernt man die unterschiedlichsten Menschen kennen. Der Beruf ist so vielfältig, dass man immer etwas anderes macht. Als Auszubildender im Handwerk bleibt man in der Heimat bei Freunden und Familie, steht schon früh in der Verantwortung und verdient auch schon eigenes Geld. Außerdem bleiben einem alle Zukunftschancen erhalten. Übrigens bilden wir auch Kaufleute für Büromanagement aus.

Wie sind denn die Berufsaussichten?

Gaßmann: Handwerker werden händeringend gesucht. Es gibt Aufstiegsmöglichkeiten, indem man sich als Techniker oder Meister weiterbildet, um Führungsaufgaben zu übernehmen oder sich selbständig zu machen. Und auch der Weg ins Studium oder einen anderen Bereich offen. Handwerker sind überall gefragt. Ich habe zu all meinen ehemaligen Auszubildenden noch Kontakt, die teilweise in ganz anderen Bereichen arbeiten. Und alle bestätigen mir, dass ihnen ihre Ausbildung im Handwerk als Grundlage geholfen hat.



Foto: Andrey Kuzmin/stock.adobe.com

Was sind die Anforderungen an den Anlagenmechaniker für Heizung-, Sanitär- und Klimatechnik?

Gaßmann: Die Anforderungen für den Beruf sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Das fängt bei der Mess- und Regeltechnik an, die heute digital ist, geht bei hygienischen Anforderungen weiter und endet nicht beim Thema Umweltschutz. Der Theorieanteil ist heute weit höher als früher. Und schon immer waren auch die sozialen Kompetenzen wichtig, weil die Techniker mit den Kunden im Kontakt stehen... Das ist übrigens spannend, wie das Selbstbewusstsein der jungen Leute steigt, wenn sie Kunden beraten.

Das müssen Sie erklären...

Gaßmann: Die Monteure und Auszubildenden sind ja draußen beim Kunden und in der Regel deren erster Ansprechpartner. So sollten auch die Auszubildenden in der Lage sein, den Kunden gut beraten. Deshalb sind bei mir bei

Schulungen immer auch die Auszubildenden dabei. Und ich versuche, dass immer jüngere und ältere Kollegen zusammenarbeiten. So lernt der eine vom anderen. Ein Auszubildender versteht die digitale Technik schneller, die älteren Kollegen haben dafür jahrelange Erfahrung. Und wenn ein junger Mensch dem Kollegen oder eben einem Kunden Tipps geben kann, steigert das natürlich sein Selbstbewusstsein.

Was läuft dann schief, dass viele Betriebe Schwierigkeiten haben, Auszubildende zu finden?

Gaßmann: Vor allem die Eltern meinen, dass die Kinder unbedingt Abitur machen und studieren müssen. Dabei sind die Aussichten beim Handwerk sehr viel rosiger als in manchen akademischen Beruf. Aber auch die Betriebe müssen sehen, dass sie in die Auszubildenden investieren müssen. Und in dieser Situation ist es problematisch, wenn die Politik es nicht schafft, ausreichend viele Lehrer zur Verfügung zu stellen. Wir hatten zuletzt 70 Prozent Schulausfall – das hat man dann bei den Abschlussprüfungen gemerkt. (rk)



Obermeister der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik-Innung der Südpfalz Harald Gaßmann Foto: privat

Elektroservice · Meisterbetrieb



Marco Bergdoll

- ✓ Elektroinstallation für Gewerbe und Privat
- ✓ Installationen mit Bus-Technik
- ✓ Beleuchtungsanlagen
- ✓ EBV-Netzwerke
- ✓ Telefonanlagen
- ✓ PV-Anlagen
- ✓ 20kV-Arbeiten

Hügelstraße 20 · 66996 Ludwigswinkel
Tel. (0 63 93) 99 33 30 · Fax (0 63 93) 99 33 31 · Mobil (01 72) 682 759 3
info@elektro-bergdoll.de · www.elektro-bergdoll.de

Willibald Koch Inhaber: Michael Koch

- Gas- und Wasserinstallation
- Umwelt- und Versorgungstechnik
- Sanitäre Anlagen • Heizung

Fachbetrieb für Trinkwasserhygiene
nach VDI 6023 (Kategorie A)

Borngasse 8a | 76835 Weyher | info@koch-shk.de
Tel. 06323 5071 | Fax 06323 3143

Harald Gaßmann

SHK Meisterbetrieb



Leinsweilerstraße 16
76831 Ilbesheim

Tel.: 06341 31912
Fax: 06341 930714
Mobil: 0172 7266270
E-Mail: info@haustechnik-gassmann.de

H A A G

TECHNISCHE GEBÄUDESYSTEME

WIR BERATEN, PLANEN,
MONTIEREN UND BETREUEN:
PERFEKTION IN DER HAUSTECHNIK

Fassendeichstr. 8 Tel.: +49 (6341) 5103-0
76829 Landau E-Mail: info@haag-gmbh.de
www.haag-gmbh.de

- Die Wärmeprofis

Mathes GmbH

Meisterbetrieb

Wärme und Bäder | Innovation und Service

An der Hochschule 1, 76726 Germersheim
Telefon: 0 72 74 / 13 42, Telefax: 0 72 74 / 7 66 65
Internet: www.mathes-shk.de

und Bäderprofis -



Auch Tänze stehen beim Jockgrimer Adventskalender auf dem Programm.

Foto: PS

Ideen aus Ton
Geschirrkemik | Gartenkeramik
Kundenvorlagen | Terra Sigillata
Mittelalterkeramik | Ziegelei

SCHNORR
Keramik

Viele schöne Geschenkideen für drinnen und draußen finden Sie auf unserer Homepage

Neupotzer Straße 5 | Rheinzabern
Tel: 0 72 72 / 9 72 22 - 0

www.schnorr-keramik.de

Jeden Tag ein Türchen

Jockgrimer lebendiger Adventskalender

Bei dem lebendigen Adventskalender in Jockgrim gibt es jeden Tag eine kleine Überraschung. Aber es steht die menschliche Begegnung bei Glühwein, Punsch und Plätzchen im Vordergrund.

Jeden Tag wird etwas geboten. Beim Jockgrimer Adventskalender öffnet sich jeden Tag im Dezember ein Türchen, beziehungsweise ein Fenster. Es sind nicht immer großartige Konzerte und Shows. An manchem Fenster wird nur eine kleine Geschichte zum Advent erzählt, es gibt Plätzchen, Glühwein und Kinderpunsch und die Nachbarn stehen zusammen, tauschen sich aus und haben eine gute Zeit miteinander. Darum geht es bei dem Jockgrimer Adventskalender.

Bereits zum siebten Mal organisiert Anna Peters den Adventskalender in Jockgrim. Meistens melden sich die ersten schon im Januar für das nächste Mal an, berichtet sie. Mit dabei sind viele Familien, aber auch Vereine Kindergärten und Unternehmen dekorieren ein Fenster und sorgen für etwas Unterhaltung an ihrem Tag. Pünktlich um 18 Uhr werden dann die Rolläden hochgezogen oder die Fensterläden beiseite geklappt.

Immer wieder beteiligen sich auch neue Gruppen an dem Adventskalender. In diesem Jahr ist zum Beispiel der Bläserchor das erste Mal dabei, der an der Sankt Dionysius-Kirche im Hinterstädtel weihnachtliche Lieder spielt. Auch die Kindergärten studieren in der Regel ein passendes kleines Stück ein. Am Vereinsheim des Obst- und Gartenbauvereins am Mittelweg wird ein Lagerfeuer inmitten der Natur geboten.

Voraussichtlich gut besucht werden wird der Weihnachtsbasar zu Gunsten des Kinderhospiz „Sternaler“ an der Kettelerstraße 11, das klassische Adventskonzert mit dem Klanghof Impfling in der Ludowicikapelle, der Auftritt des Kinder- und Jugendchors „Voices of Joy“ am Nelkenweg 4 und das Fenster im Naturkostladen „Im Holzapfel“ mit Musik von Harald Laudenschlager. Zum Abschluss am Sonntag, 23. Dezember, lädt die Chorgemeinschaft Jockgrim zum Weihnachtsliedersingen in die Ludowicikapelle ein. (rk)

NATURKOST IM HOLZAPFEL

Untere Buchstr. 18, 76751 Jockgrim, 07271/52252



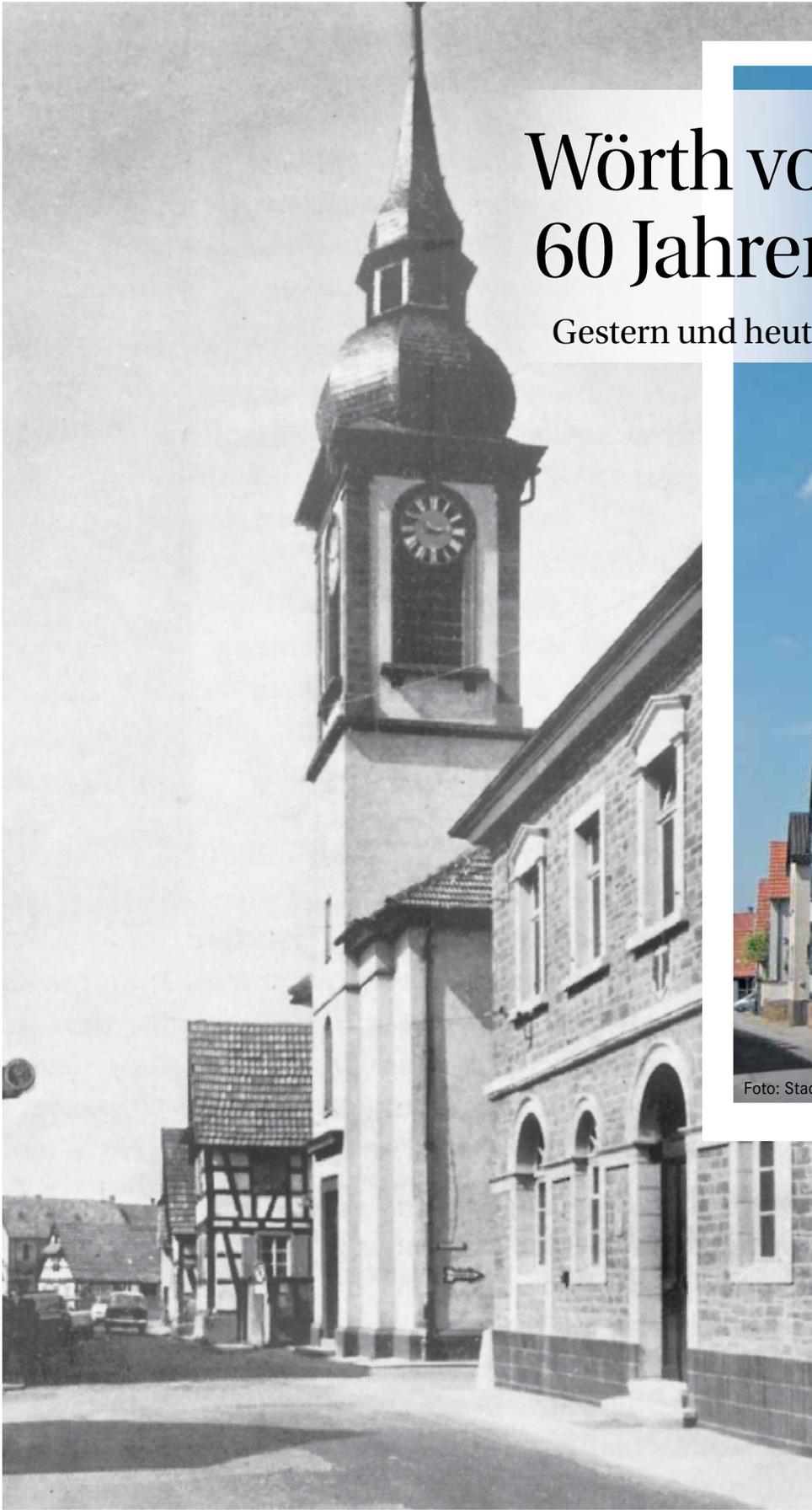
IHR FACHGESCHÄFT FÜR NATURKOST IN JOCKGRIM

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:30 bis 13:00 & 15:00 bis 18:30
Sa 8:30 bis 14:00

Wörth vor 60 Jahren

Gestern und heute



Die Luitpoldstraße in Wörth vor rund 60 Jahren und rechts oben im Jahr 2014.

Foto: Stadt Wörth

Die Bilder zeigen die Luitpoldstraße mit dem ehemaligen Rathaus vorne und der Christuskirche dahinter im historischen Zentrum von Wörth. Als die Schwarz-Weiß-Aufnahme aus den späten 50er oder Anfang der 60er Jahren entstand, wurde das Rathaus noch von der Gemeindeverwaltung genutzt. Die protestantische Kirche wurde 1835 bis 1836 ausgebaut und erhielt 1890 den heutigen Kirchturm, der einen Turm aus Holz ersetzte. Zwischen dem alten und dem neuen Bild sind kaum Unterschiede zu erkennen. Auch das frisch renovierte Fachwerkhaus hinter der Kirche, steht dort wie vor 60 Jahren.

Das Rathaus erhielt dagegen eine neue Außentreppe und wurde verputzt. Seit 2012 ist in dem Alten Rathaus die städtische Galerie mit einer der größten Sammlungen des impressionistischen Malers Heinrich von Zügel und seiner Schüler untergebracht. Der Maler hatte in der Stadt am Rhein mit seinen Schülern häufig seine Ferien verbracht, um dort zu malen. Für die kleinen Bauern und Fischer bedeutete der Lohn für das Modellstehen, das Ausleihen der Tiere und die Bewirtung zusätzliche Einnahmen, um zu überleben. Heute nutzt außerdem der Kunstverein Wörth das ehemalige Rathaus für Ausstellungen. (rk)



Foto: Stadt Wörth



POOLS & WELLNESS

Ihr kompetenter Partner –
von der Planung über die Ausführung bis zum Service!

Schwimmbad · Whirlpools · SwimSpas · Saunen

NEU!
UNTERWASSER-LAUFBAND (OPTIONAL)
IM SWIMSPA

Winterfeste Swim Spas und Whirlpools – Jetzt ausprobieren!



Am Weidensatz 4
76756 Bellheim
Fon 0 72 72 / 7 00 72-0
Fax 0 72 72 / 7 00 72-27

Größte ständige Whirlpoolsausstellung in der Pfalz!

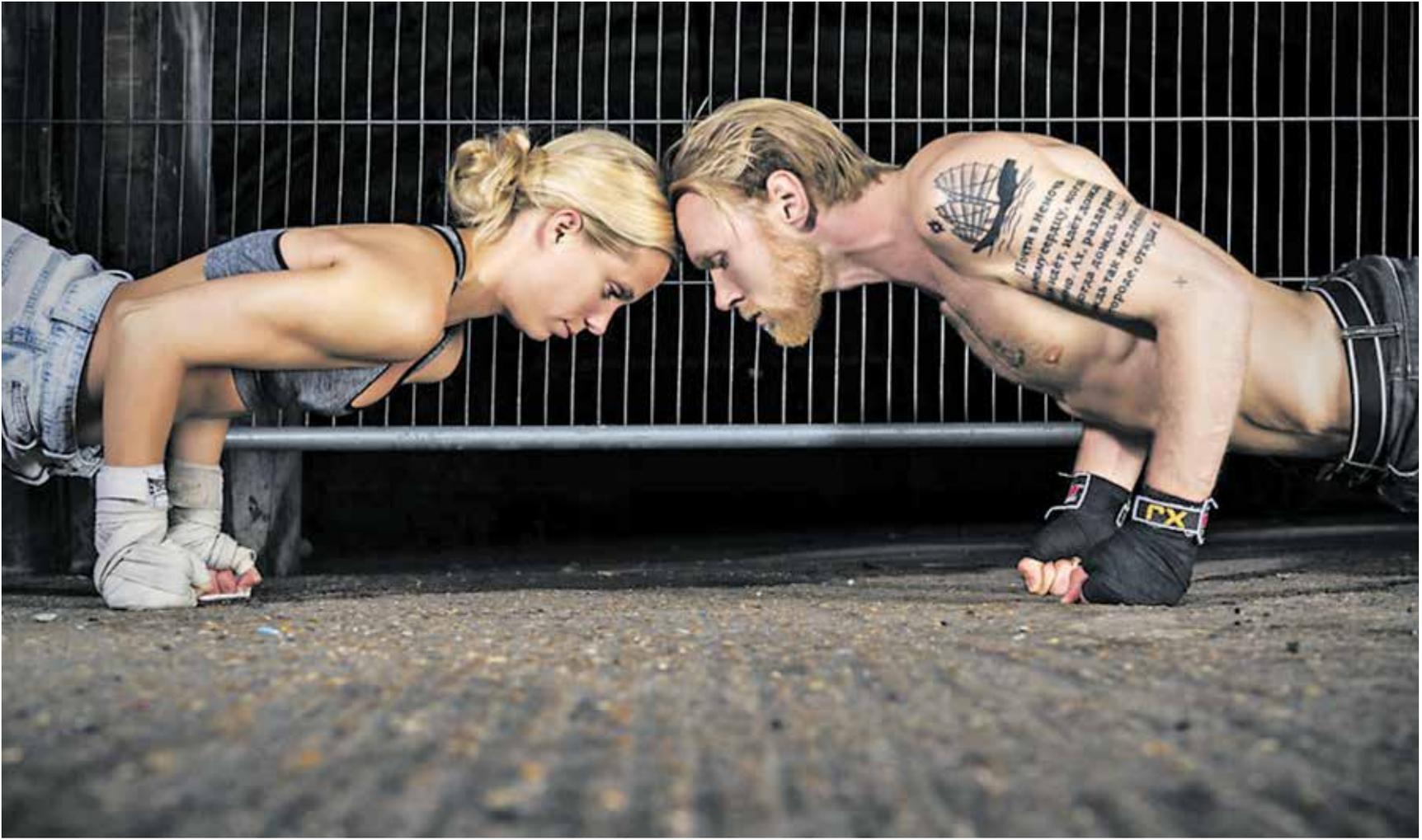
www.whirlpool-info.de
info@whirlpool-info.de



Lebensgefühl Südpfalz

Die Südpfalz ist etwas Besonderes. Mit ihrer lieblichen Landschaft verwöhnt sie ihre Bewohner schon über die Maßen. Doch in unserem stressigen Alltag sind wir allzu oft blind für diese Schönheit. Sich von diesem Stress zu befreien, dabei helfen verschiedene Methoden: Boxing-Yoga etwa ist ein aktueller Trend, Körper Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Mit Feng Shui soll das Zuhause so gestaltet werden, dass wir uns besser fühlen. Und Zen-Meditation hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Traditionell geht der Pfälzer in den Wald, um den Kopf frei zu bekommen. Wandern ist nicht nur ein schonender Sport. Und im Karmeliterinnenkloster beten die Schwestern für den Frieden in der Welt. (rk)





Kraft und Beweglichkeit werden beim Boxing Yoga verbessert.

Foto: PS/Boxing Yoga

Zwei Welten, ein Lebensgefühl

Boxing Yoga - die neue Trendsportart

Boxing Yoga vereint klassische Box-Übungen mit dem Sport- und Dehnungsprogramm aus der Yoga-Welt und soll somit die Beweglichkeit und das Körpergefühl verbessern. Ein Programm für alle und alles.

Auf den ersten Blick passen diese beiden Sportarten nicht zusammen. Aber gerade diese Crossover-Workouts bieten spannende Abwechslung im Alltag und auch ein ganz neues Lebensgefühl. Gerne wird Yoga auch mit Surfen verbunden oder Kampfkunst mit Tanz, wie man es von Capoeira kennt. Heute eben mal Boxen und Yoga. Schweißtreibende Box-Einheiten werden mit entspannenden Yoga-Einheiten belohnt, so stellen wir uns die Probestunde vor. Von wegen Entspannung. Wir können uns bis heute nicht entscheiden was anstrengender war: die Boxeinheit oder die Yogaübungen. Boxing Yoga bringt Boxtraining und Yogaübungen zusammen. Das Ergebnis: Ein effektives Training für die Rumpfmuskulatur, das die Beweglichkeit fördert und das Körpergefühl verbessert.

Unser 60 Minuten Boxing Yoga Training beginnt mit einem 10-minütigen Warm-Up bestehend aus Schattenboxen, Ausfallschritten, Balance-Übungen und auch die Kobra-Position gehört dazu. Danach kommt eine Einheit zur Kräftigung. Crunches, Sit-ups, Planking treiben uns den Schweiß aus dem Körper und die Brücken- oder Kobra-Position dienen ganz sicher nicht zur Entspannung. Punches und Upper-Cuts sind weitere Übungen, um unseren Oberkörper zu kräftigen. Danach geht es an die Ausdauer,

Mobilität und Flexibilität. Halteübungen werden mit explosiven Einheiten kombiniert. Unser Instructor betont aber immer wieder, dass es nicht nur um die Ausdauer geht. Er möchte, dass wir langfristig unseren Bewegungsradius verbessern und dafür ist die Kombination aus Boxen und Yoga wirklich super. Zum Schluss folgt ein Cool-Down, das unsere Atmung mit passivem Stretching wieder in einen natürlichen Rhythmus bringen soll. Die Übungen lockern unsere angespannten Muskeln, das Schnaufen wird immer weniger und die Teilnehmer fahren auch gedanklich langsam runter. Wir sind begeistert. Was wir heute erleben durften, ist ein ausgezeichnetes Ganzkörper-Training für alle Altersgruppen. Wer Wert auf die spirituellen Aspekte des Yogas legt, in Meditation und Gesängen Ruhe findet, ist beim Boxing Yoga falsch. Wer die gesundheitlichen und körperlichen Effekte der Yoga-Übungen mal ganz anders kombiniert erleben und gleichzeitig die Power des Boxens spüren will, sollte Boxing Yoga ausprobieren. Und für völlig ungelernete Yogis findet die Entspannung erst am Ende eines Workouts statt. Wenn man sich erschöpft zuhause auf die Couch fallen lässt. (cat)

Info

Der Trendsport aus London ist seit einigen Jahren auch in Deutschland verfügbar. Einzelne Studios in der Südpfalz bieten bereits Kurse an, Tendenz steigend.

MARMOR-WALZ **FLIESEN**

Exclusive **XXL Fliesen**
bis zu 300 x 150 cm

XXL-Fliesen · Holz- und Designböden · Naturstein · Kaminöfen · Treppen · Pools

Marmor-Walz GmbH · Hornbachstraße 3 · 76879 Bornheim
Tel.: 06348-95950-0 · Fax: 06348-95950-25 · www.marmor-walz.de

MARMOR-WALZ **KAMINE**

Jetzt zu Aktionspreisen!

XXL-Fliesen · Holz- und Designböden · Naturstein · Kaminöfen · Treppen · Pools

Marmor-Walz GmbH · Hornbachstraße 3 · 76879 Bornheim
Tel.: 06348-95950-0 · Fax: 06348-95950-25 · www.marmor-walz.de

www.waldläufer.de

waldläufer
Laufkomfort spürbar erleben.

Leben in Stille

Karmeliterinnenkloster in Hauenstein

Seit 1958 sind die Karmeliterinnen in Hauenstein. Beten und Arbeiten bestimmt das Leben hinter den Klostermauern. Die Schwestern erfahren in Beziehung zu Gott Friede, Liebe und das Leben.



BBFoto: Bujia/stock-adobe.com

**AKTIONS-
PREISE** **reisser**

Maßgerechter Sonnenschutz
Markisen
Fachhandelsware



Wintergartenbeschattungen • Markisen • Plisseé
Rollos • Sonnensegel • Jalousien • Rollläden • Gardinen

Landau Wollmesheimer Str. 44
Tel. 06341 / 32222 • Fax 3584
www.reisser-landau.de
Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr

 **FLIESEN
PFALZER**

**NEUE FLIESEN AUSSTELLUNG
MEISTERBETRIEB
REPARATURDIENST
3D-PLANUNG**

Queichheimer Hauptstr. 153 _ 76829 Landau
Tel. (0 63 41) 9 85 30 _ Fax (0 63 41) 98 53 19
info@fliesen-pfalzer.de _ www.fliesen-pfalzer.de

Zunächst ist der Besucher etwas irritiert. Als er zum Termin im Karmeliterinnenkloster in Hauenstein erscheint, wird er ins Sprechzimmergeführt, wo ein Gitter den Raum trennt. Aber Schwester Miriam hat eine gute Erklärung. Denn der Karmeliterorden ist ein Einsiedlerorden. Das Gitter begrenzt den Lebensraum der Ordensschwwestern nach außen. „Es ist ein Zeichen, dass wir immer da sind, hatte einmal ein Kindergartenkind bei einem Besuch gesagt“, meint Schwester Miriam.

Das Hauensteiner Kloster geht auf eine Ausgründung des Kölner Karmeliterinnenklosters zurück, das im Zweiten Weltkrieg ausgebombt wurde. 1947 gründeten drei Schwestern in Königsbach bei Neustadt das Kloster, das jedoch schon bald zu klein wurde. So wurde in Hauenstein ein Neubau errichtet, der 1958 bezogen wurde. Im Oktober hatten die Schwestern das 60-jährige Bestehen des Hauensteiner Klosters gefeiert. Zu den Hochzeiten Mitte der 80er Jahre beteten 34 Schwestern in Hauenstein.

Der Alltag der Schwestern ist vom Beten und Arbeiten geprägt. Nach dem Laudes, dem Morgenlob um 5.45 Uhr steht eine Stunde inneres Gebet auf dem Programm. Wie im Jüdischen kommen die zehn Schwestern, die im Hauensteiner Kloster leben, zum Stundengebet zusammen. Zum inneren Gebet sind sie zweimal am Tag aufgefordert. Täglich wird die Eucharistie gefeiert, wobei an Werktagen bis zu 30 Gläubige aus Hauenstein und den umliegenden Dörfern in die kleine Klosterkirche teilnehmen und an den Sonntagen sogar bis zu 80. Zwischen den Gebeten arbeiten sie, verzieren Kerzen, backen Hostien, arbeiten im Garten oder im Haushalt. Aber auch die Arbeit geschieht im Gebet. Und alles geschieht in Stille. „Ich

habe mich hier noch keinen Tag gelangweilt“, sagt die 62-jährige Schwester Miriam, die im nächsten Jahr seit 40 Jahren im Orden ist.

Die Stille bedeutet nicht, dass die Schwestern nicht reden dürfen. Wenn zwei Schwestern gemeinsam kochen, sprechen sie sich selbstverständlich ab. Aber unnötige Worte werden vermieden. Es wird nicht geplappert. Und auch mit Menschen außerhalb des Klosters sprechen die Schwestern, bekommen Besuch von Kindergärten, Kommunionkindern und anderen. „Wenn wir nicht mit außenstehenden sprächen, wäre hier kein Gitter sondern eine Mauer“, sagt Schwester Miriam.

Den Schwestern geht es darum, in Beziehung zu Gott Friede, Liebe und das Leben zu erfahren. Der Frieden, den die Schwestern mit Gott erleben, wirkt sich auch auf die Welt aus. Davon sind die Schwestern überzeugt. „Wenn ich mich auf Gott einlasse, strahlt das auf alle Menschen und die ganze Welt aus“, sagt Schwester Miriam. So ist die Bombe, die auf das befreundete Karmeliterinnenkloster in Aleppo niederging, nicht explodiert. „Die Schwestern dort haben gespürt, dass wir für sie beten“, berichtet die Schwester. So haben sie neuen Mut gefasst.

Der „Orden unserer lieben Frau vom Berge Karmel“, wie der Orden eigentlich heißt, geht auf abendländische Einsiedler zurück, die dem Vorbild des Propheten Elia folgend sich auf dem Berg Karmel im Heiligen Land zurückzogen, um in der Einsamkeit im Gebet Gott zu dienen. Sie schlossen sich zusammen und verfassten um 1209 ihre Ordensregeln, die 1226 anerkannt wurden. Viele Einsiedler kehrten nach Europa zurück, wo sie Klöster gründeten, um nach ihren Regeln zu leben. (rk)

Wir reparieren alle Haushalts-Nähmaschinen

Service · Verkauf · Ersatzteile



NÄHTECHNIK
und mehr!

NEU NEU NEU NEU NEU NEU
Erweitertes
Kurzwarenangebot

Körper & Sieber
Meisterbetrieb



76751 Jockgrim · Mittelwegring 12 · Telefon 0 72 71 / 95 00 76

SINGER elna brother at your side PFAFF Gütermann

Öffnungszeiten: Mo.-Do.: 8-12 Uhr und 14-18 Uhr · Fr.: 8-12 Uhr und 14-16 Uhr · Sa.: 9-12 Uhr

Partymetzger

Trauth

**Pfälzer
Spezialitäten-
Manufaktur**

Pfälzer Wurst
in Dosen



im Bäckercafé
Edenkoben
Luitpoldstraße 10
Tel. 06323 2179

**BODENBELAGS
PROFI**

Meisterfachbetrieb für Parkett und Raumgestaltung

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-12 u. 14-18 Uhr · Sa. n. Vereinbarung

Obere Weide 9 • 76744 Wörth

Tel.: 07271/4080831 · Fax: 07271/4080832

info@bodenbelagsprofi.de · www.bodenbelagsprofi.de

+ Am Flugplatz 1 • 67346 Speyer

Boden- & Parkettleger (m/w/d) gesucht.

**Weinbau - Landwirtschaft
Tierhaltung - Catering**

BRAUN

Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten
ein schönes Weihnachtsfest und ein guten Start
ins Neue Jahr 2019

Winterangebot:
Winzerglühwein
rot/weiß für 15,00 €/5l

ARMIN BRAUN

Aussiedlerhof am Heupfad • 76879 Hochstadt/Pfalz
Tel +49 6347 1591 • Fax +49 6347 919612
Mobil +49 172 6308011 • www.wein-ist-leidenschaft.de

- innenraumgestaltung
- spachteltechnik
- mal- und wischtechnik
- teppich und pvc
- fassadengestaltung
- verputzarbeiten
- innovation lehmputze



maler matthias wörfel
faszination farben

franz-von-sickingen-straße 5 · 76829 landau
tel. 06341 - 89573 · fax 06341 - 938900 · funk 0171 - 1407619
e-mail maler.woerfel@web.de



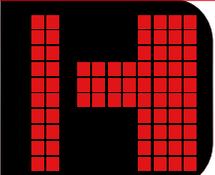
HEMDEN - HUBERT

Humbert Hemdenfabrik
Schillerstraße 14, 67363 Lustadt
Tel. 06347-1534, Fax 06347-1034
hemden-humbert@t-online.de
www.humbert-masshemden.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr
Mi nachmittag nach Vereinbarung
Sa (1., 3. und 5. im Monat):
10 - 14 Uhr

Maßmanufaktur für Hemden und Blusen

**Fliesenlegerfachbetrieb
Meisterbetrieb**



Johannes Holler
Fliesenlegerfachbetrieb | Meisterbetrieb
Fliesenausstellung
Breitenweg 11
76857 Albersweiler

tel 063 45 - 95 94 88 4
fax 063 45 - 95 94 88 5
mobil 01 79 - 45 96 74 7

info@fliesenholler.de
www.fliesenholler.de

■ Besuchen Sie unsere Fliesenausstellung nach Terminvereinbarung. Wir freuen uns auf Sie!

Kompetenz aus einer Hand!

Die Unternehmen der MHC-Gruppe verstehen sich als lösungsorientierte Partner für Industrie-, Energie- und Versorgungsunternehmen.

Lombardinostraße 4 **Otto-Hahn-Straße 12**
76726 Germersheim **76275 Ettlingen**
☎ 07274 509-0 ☎ 07243 5248-0

www.mhc-gruppe.de




Im Hier und Jetzt

Zen Meditation in Edenkoben

Zen ist weder Religion noch Lehre. Zen ist eine Jahrtausende alte Praxis, die hilft, anzuhalten, seine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und damit umzugehen und sich auf die Welt einzulassen.

Beim Zen gibt es nichts zu glauben. Beim Zen zählt nur die eigene Erfahrung, nicht der Verstand, keine Konzepte, kein richtig oder falsch. Es handelt sich um eine 2500 Jahre alte Praxis. Es geht beim Zen darum, im Augenblick zu sein, im Hier und Jetzt. Das klingt einfach, in der Regel sind die Menschen mit ihren Gedanken aber planend in der Zukunft oder grübelnd in der Vergangenheit. Und eben nicht im Moment, bei dem, was sie gerade tun. Es geht um die eigene Wahrnehmung in der Welt mit allem, was da gerade ist.

In der Südpfalz gibt es die Gruppe Zen Südpfalz, die diese alte Praxis regelmäßig übt. Von den wohl 80 bis 100 interessierten treffen sich montags rund acht bis zwölf zur Zen-Meditation im Kräutergarten-Klostermühle in Edenkoben. Im Zen wechseln sich Sitzmeditation und Meditation im Gehen ab. Außerdem gibt es unregelmäßig an Samstagen Workshops, bei denen man noch tiefer in die Meditation einsteigt.

Immer wieder finden auch neue Interessenten den Weg zu Zen Südpfalz. Die bekommen zunächst eine fundierte Einführung. Zunächst wird Meditation allgemein erklärt. Dass es kein Hokus-Pokus ist und mit Esoterik nichts zu tun hat, sondern dass sie Meditation wissenschaftlich gut untersucht und erklärbar ist. Auch das Wesen der Zen-Meditation wird eingehend erklärt. Es handelt sich dabei weder um Religion, noch spielen irgendwelche Dogmen eine Rolle. Und schließlich bekommt man eine konkrete Einführung, angefangen bei einer guten Sitzhaltung und wie man in die Meditation hineinkommt. Auch was einem alles begegnen kann, wird thematisiert und wie man damit umgeht. Gleich ob das Gedanken oder die ganze Bandbreite von Gefühlen, Freude, Trauer, Angst oder Mitgefühl ist.

Schließlich trainiert man mit der Zen-Meditation zunächst Aufmerksamkeit. So kommt man zu



Foto: Zsolnai Gergely / stock.adobe.com

einer besseren Ausrichtung und lernt sich zu Fokussieren - eine wichtige Voraussetzung für eine bessere Selbstwahrnehmung. Und wie der Psychologe Carl Roger sagte: „Nur was ich wahrnehme, kann ich auch ändern.“ Es geht darum mit sich, seinen Gedanken und Gefühlen, mit dem alltäglichen Stress einen neuen, selbstbestimmten Umgang zu finden.

Zunächst verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, mit etwas Übung schafft man es, sich selbst besser zu regulieren. Wenn man über eine längere Zeit regelmäßig meditiert, kommen Ebenen wie Empathie und Intuition hinzu.

Man ist allzu oft im Autopilot unterwegs, was es einem ermöglicht die vielen Entscheidungen im Leben zu treffen. Aber das sind dann eben keine bewussten Entscheidungen. Wenn man beispielsweise in einem Gespräch nicht präsent ist, hört man nicht richtig zu, sondern hört nur das, was man erwartet. Die Zen Meditation hilft dabei, dies zu erkennen und ein bewussteres Leben zu führen. (rk)

Info:

Informationen unter www.zen-suedpfalz.de.

FREIBURG · RASTATT · BREISACH · KARLSRUHE · OFFENBURG · WÖRTH · BINZEN · WALD

GRIMM KÜCHEN MACHEN EINFACH GLÜCKLICHER!

NUR IN WÖRTH
2.12.2018
**SCHAU
SONNTAG**
13 bis 17 Uhr –
Keine Beratung.
Kein Verkauf.

>> ERSTKLASSIGES
DESIGN –
ERSTAUNLICH
GÜNSTIG.

grimm KÜCHEN
clever kaufen

Wörth:
Maximiliancenter
☎ 0 72 71/9 79 79-0

Karlsruhe:
Printzstraße 1
Hagsfeld
☎ 07 21/6 62 49 97-0

Rastatt:
Rauentaler Straße 50
☎ 07222/7 7485-30

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 10.00 – 19.00 Uhr
Sa 9.00 – 16.00 Uhr
www.grimm-kuechen.de



Foto: Mojzes Igor / stock.adobe.com

Entdecken Sie Germersheim

zu Fuß oder mit dem Rad

Stadt Germersheim

Wir beraten
Sie gerne!

Historische Festung
Ursprüngliche Natur
Kunst und
Kultur-Genuss



- Führungen mit verschiedenen Themen
- Nachenfahrten durch die Rheinauen
- Gesellige Feste und Events

Wichtiger als die körperlichen Aspekte des Wanderns sind die wohltuenden Wirkungen auf die Seele einzuschätzen, sagt der Wanderexperte Wallner. Dabei sei das wandern auch äußerst gesund. Wandern ist einer der wenigen Sportarten, bei denen es weder um höher noch um schneller oder weiter geht. Es geht nicht ums gewinnen, nicht ums Ankommen, sondern ums Machen: der Weg ist das Ziel. Dabei schont das Gehen durch Wald und Flur die Gelenke, stärkt die Muskulatur, fördert die Fettverbrennung, verbessert die Kondition und ist segensreich für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Das regelmäßige Wandern hat alle positiven Wirkungen des Sports und eigentlich keines der Risiken, die verschiedene Sportarten bergen.

Tourismus-, Kultur- und Besucherzentrum Weißenburger Tor:
Paradeplatz 10 · 76726 Germersheim · Tel. 07274/960-301/-302/-303

www.germersheim.eu





Weg als Ziel

Wandern tut Körper und Geist gut

Hier zeigt ein Astloch eine komische Grimasse, in der Nase liegt der harzige Geruch der Bäume und irgendwo pfeift ein Vogel sein Lied, während der Boden unter den Schuhsohlen knirscht. „Das Wandern regt alle Sinne an“, sagt der Hauptgeschäftsführer des Pfälzerwald-Vereins Bernd Wallner aus Großfischlingen bei Landau.

Und da es beim Wandern nicht ums gewinnen geht, steht man in keiner Weise unter Druck. In der Gruppe gibt in der Regel der Langsamste das Tempo vor. Wandern entschleunigt, beim Wandern schaltet man ab, sagt Wallner. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, dass beim Wandern Hormone ausgeschüttet werden, die einem wohl fühlen lassen, die Stimmung heben und das Selbstwertgefühl steigern, erklärt er. „Eine Wanderung durch den Pfälzerwald ist ein kleiner Urlaub aus dem stressigen Alltag“, so Wallner. Er selbst muss sich die Zeit hier und da erkämpfen, um in den Wald zu kommen. Dann aber nimmt er gerne an Marathon-Wanderungen teil – aber das ist dann schon wieder eher Leistungssport. (rk)

Holz.

Die Schönheit der Natur

- ▶ **Öffnungszeiten Ausstellung:** Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- ▶ **Öffnungszeiten Abholung/Lager:** Mo-Fr 8-17 Uhr, Sa 8-13 Uhr

Große Ausstellung auf **2 Etagen!**

NEUBAU der Ausstellung
Jetzt neu auf über 3.000 m²!

▶ Innentüren aus Holz + Glas	▶ Haustüren	▶ Gartenholz + Möbel für die Terrasse
▶ Fassadenprofile + Schnittholz	▶ Konstruktionsholz	▶ Parkett, Laminat + Leisten
▶ Natürliche Dämmstoffe	▶ Bauholz	▶ Plattenwerkstoffe
▶ Paneele für Wand + Decke		

▶ Wir **beraten** Sie kompetent und zeigen Ihnen gerne unsere große Auswahl. **NEU:** Sie finden uns ab sofort auf **doppelt so großer Ausstellungsfläche.**

▶ Lotschstraße 2, Landau/Pfalz
Gewerbegebiet Nord
A65, Ausfahrt Landau Nord
Tel. 06341/684-0, Fax/684-134
info@wickert.net, www.wickert.net

Böden u. Leisten

Türen u. Beschläge

Decken u. Wände

Terrasse u. Balkon

Garten-gestaltung

Holz Bau, Oka. Baustoffe

alle anderen Produkte rund ums Holz

WICKERT
HOLZFACHHANDEL

▶ Besuchen Sie unsere Ausstellung **EXPO HOLZ**

Fließende Energie

Feng Shui gerechte Räume

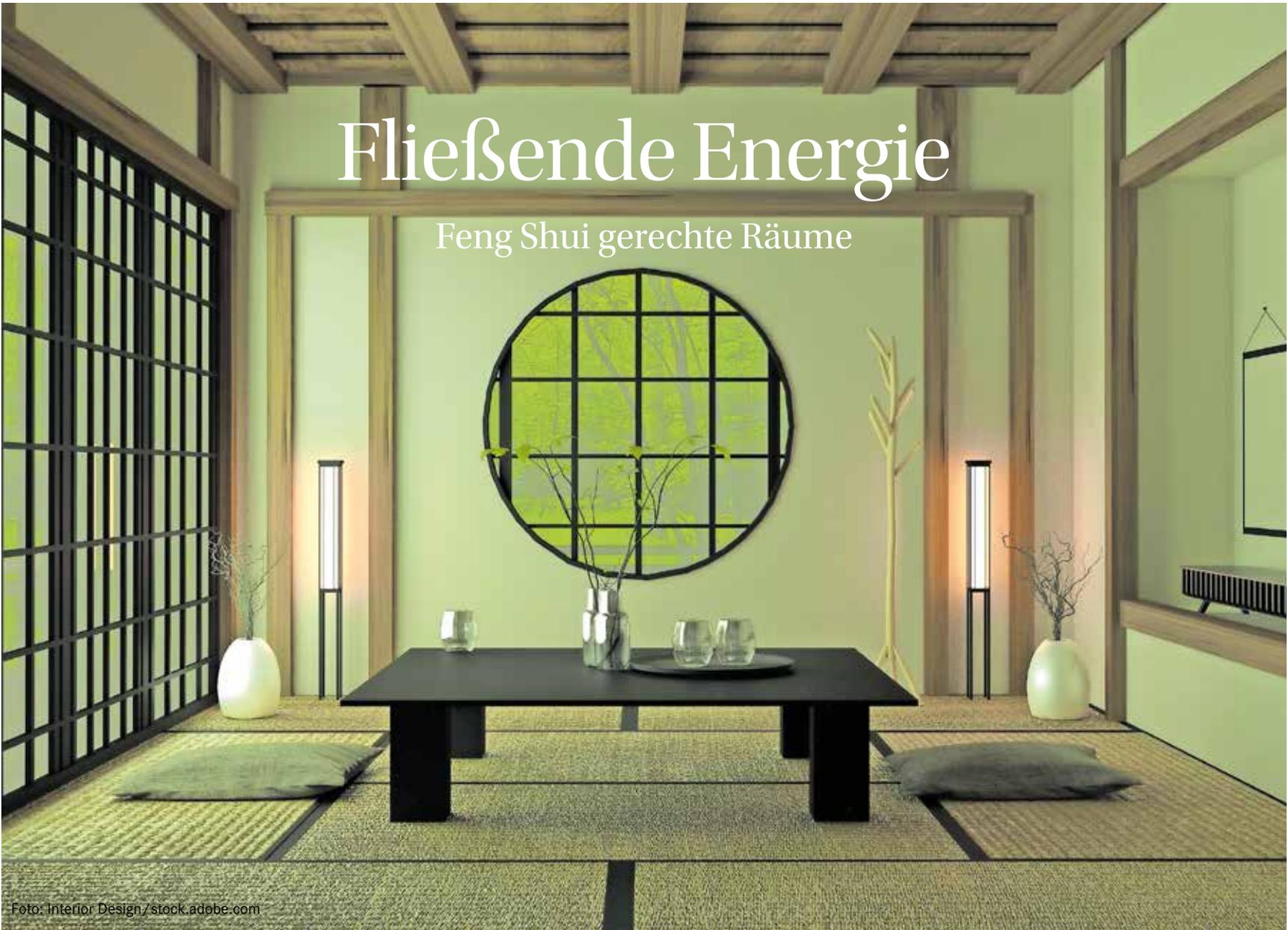


Foto: Interior Design/stock.adobe.com

Wir sichern Ihr Eigenheim Weiß + Sohn



Wir helfen Ihnen Ihr Eigentum zu schützen. Bei Neu- und Umbau empfiehlt es sich einbruchhemmende Türen, Fenster und Rollläden einzubauen. Ebenso können wir Ihre schon eingebauten Elemente mit Zusatzsicherungen und Sicherheitsgläser nachrüsten. Kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter!

- Fenster
- Türen
- Haustüren
- Rollläden



Weiß + Sohn

FENSTER UND TÜREN

info@fensterbau-weiss.de

Mozartstraße 2, 76831 Billigheim-Ingenheim, Tel. 0 63 49 / 99 31 -0

WWW.FENSTERBAU-WEISS.DE

Die Feng Shui-Lehre hat klare Vorstellungen wie ein Haus, eine Wohnung und die einzelnen Räume einzurichten sind. Es geht darum das die Lebensenergie Chi frei fließt

Mit der Feng Shui-Lehre bekommt man Hinweise darauf, wie man einen Raum, eine Wohnung, das Häuser oder auch den Garten gestaltet. Es geht darum das eigene Wohlbefinden durch die Anordnung und Farbgebung zu steigern. Hintergrund von Feng Shui ist die Idee des Lebensenergie Chi. Dafür brauchen Haus oder Wohnung keineswegs asiatisch wirken.

„Feng“ und „Shui“ sind die chinesischen Begriffe für die „Wind“ und „Wasser“ und es geht darum, den Energiefluss des Chi sich frei entfalten zu lassen. Für Räume, Wohnungen und Häuser bedeutet das, dass das Chi frei durch die Räume fließen kann. Wie ein tanzendes Paar soll sich Chi durch alle Räume schwingen können.

Zentrales Instrument im Feng Shui ist das sogenannte Bagua. Wie auf einem Schachbrett sind dort die Räume schematisch angeordnet und geben Nutzung, Ausstattung und Aufteilung der Räume vor. Um das zentrale Thai Chi in der Mitte sind acht Lebensbereiche angeordnet. Diese Lebensbereiche nennt man Häuser und heißen Karriere, Hilfreiche Freunde, Kinder,

Partnerschaft, Ruhm, Reichtum, Familie und Wissen. Diese werden wiederum den fünf Elementen Wasser, Erde, Metall, Feuer und Holz zugeordnet. So wird jeder Raum passend angeordnet und farblich, mit entsprechenden Formen und Materialien gestalten.

So ist der Eingangsbereich des Hauses nach Feng Shui idealer Weise in den Häusern Wissen, Karriere oder Hilfreiche Freunde. Und beispielsweise steht das Haus „Partnerschaft“

für die Beziehungen zu anderen Menschen und ist so einzurichten, dass man sich dort wohlfühlt: ein Raum gemütlich sitzen kann, mit Freunden isst und trinkt, mit weiche Textilien und in den Farben Gelb, Weiß oder Rosé gestaltet ist. Und im Zentrum ist nach Feng Shui das Tai Chi anzuordnen, das mit Gesundheit und Ausgewogenheit verbunden ist. Denn hier fließt das Chi zusammen. Deshalb lässt man diesem Bereich viel Freiraum, um das Chi fließen zu lassen. Farblich sind Gelb- und Ockertöne eine gute Wahl, weil sie nach Feng Shui harmonisierend wirken. (rk)

Veganes Lebensgefühl

Genußvoll bewußt essen

Foto: kucherav / stock.adobe.com

Vegane Lifestyle ist mittlerweile mehr als nur vegan essen. Es geht um bewusstes Leben, Achtsamkeit und Rücksicht auf Natur und Tiere. Sehr erfolgreich funktioniert das vegane Konzept des Cafés mit Wine-Bar „ich bin so frey“ in der Königstraße in Landau.

Das Café und Restaurant bietet eine rein vegane Küche an. Inhaberin Margit Frey und ihr Mann Reinhold bereiten bereits seit mehr als 40 Jahren fleischlose Gerichte zu – zuvor noch in der Markstraße und nun seit Oktober in neuer Location und mit erweitertem Angebot in der

Königstraße. Nicht alles lief direkt rund seit der Neueröffnung, aber das Ehepaar nimmt auch Patzer mit viel Gelassenheit. Sie wirken mit viel Idealismus und Leidenschaft, da es ihnen in erster Linie um das Wohl der Tiere, Pflanzen und Menschen geht. Das spiegelt sich auch in der Verpackung und beim Einkauf der Speisen wieder. Margit Frey bemüht sich um ressourcenschonendes Verpackungsmaterial aus kompostierbaren Rohstoffen. „Fensterverpackungen“ sind dabei oft aus Zuckerrohr oder Erbseneiweiß.

Was die Speisen angeht, wird der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Neben echten Klassikern der veganen Küche wie dem Hot-Dog mit Bio-Seitan-Vürstchen, Röst-

zwiebeln, Gurken, Mayo und Ketchup, der Linsensuppe oder Salat-Wraps mit Räuchertofu findet man auch die köstlichen Buddha-Bowls auf der Karte. Entwickelt in Anlehnung an die Almosenschale der buddhistischen Bettelmönche „Bhikkhu“. Die Mönche zogen durch die Dörfer und nahmen die Speisen der Bewohner an. So füllte sich ihre Schale mit einer Vielzahl unterschiedlicher Nahrungsmittel. Im „ich bin so frey“ dienen als Basis Reis und bunte Salatsorten die mit kreativen Namen versehenen Bowls. In der Monk Bowl glänzen Reis, Mungobohnen-Sprossen, Weißkraut, Grünsalate, Kerne, Aqua Faba- und Sesam Crème nebeneinander. In Buddha´s Garden Bowl tummeln sich neben Reis, Patty auf Kichererbsenbasis und Gekochtem vom täglich wechselnden Tagesgericht auch Rohkost, Grünsalate, Früchte, Kerne, Aqua Faba Crème und pikante Salsa.

Zusätzlich zu der festen Karte gibt es ein wechselndes Wochenmenü mit Pasta, Suppe oder frische und vitamin-

reiche Gemüsegerichte wie der feine Sahne-Wirsing an Backkartoffel. Übrigens: die Gerichte und Patties sind natürlich alle hausgemacht. Und für alle die einen Jieper auf Süßes verspüren gibt es täglich frische Waffeln mit Sahne, Nuß-Nougat-Creme, Kirschen und anderen Leckereien. Natürlich alles vegan. Das muss man eigentlich nicht erwähnen.

Als Besonderheit werden zu den offerierten Gerichten nun auch Naturweine in der ComPassion Wine Bar präsentiert. Außerdem hat man sich Gedanken über ein ergänzendes Konzept gemacht. So soll etwa das „Kino Vino“ in Kooperation mit dem Universum Kino in Landau wiederbelebt werden. Der Kinoabend könnte also demnächst perfekt abgerundet werden mit einem der edlen Tropfen, die der Sommelier Jean-Paul Okada, der Sohn von Margit Frey, kredenzt. Vegan heißt im „ich bin so frey“ ganz sicher nicht zu verzichten. (cat)

Feine Chinamöbel Handgefertigte Einzelstücke



76877 Offenbach an der Queich | Im Schlangengarten 10

Öffnungszeiten

Di. bis Fr. von 10:00 bis 19:00 | Samstags von 10:00 bis 18:00

Tel.: 06348-9239152 | Mobil: 0163 3281775

Mail: Jochen-fueger@feine-chinamoebel.de

**Seit 24.11.2018
neu für Sie geöffnet.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

- > Hochzeitsschränke
- > Chinesische Schränke
- > Sideboards
- > Kommoden
- > Tische und Stühle
- > Accessoires
- > Terracotta Krieger
- > Porzellanvasen



www.feine-chinamoebel.de



Foto: karepa/stock.adobe.com



Freuen Sie sich auf unsere

Advents- Spezialitäten

Reservieren Sie rechtzeitig
für Ihre **Weihnachtsfeier!**

Genießen Sie unsere
verschiedenen Gerichte
vom Wild und der Gans.

Öffnungszeiten:

Di. - So. ab 11.00 Uhr durchgehend warme Küche
Mo. - Ruhetag (an Feiertagen montags geöffnet)

Familie Arbitter
Hauptstraße 21
76831 Birkweiler

063 45/94 21 94

Knusprig gebratene Weihnachtsgans

Zutaten:

- 4,5 bis 5kg Freilandgans
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL getrockneter Beifuß
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 l Geflügelbrühe
- 2 EL Rapsöl
- 250 ml Rotwein (alternativ Traubensaft)
- 2 TL Zucker
- 3 TL Speisestärke

Zubereitung:

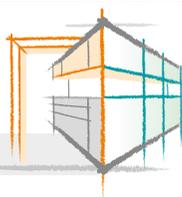
Von der Gans alles sichtbare Fett entfernen. Gans abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und die Bauchhöhle mit Salz, Pfeffer und Beifuß würzen. Petersilie waschen, trockenschütteln und mit den Stielen in die Gans geben. Gans mit der Brust nach unten in einen großen Bräter oder eine große Auflaufform setzen und 500 ml Brühe dazu gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 150 °C (Umluft 130 °C, Gas Stufe 1-2) 4,5 bis 5 Stunden garen, währenddessen die Haut um die Keulen und um die Brust immer wieder mit einer Fleischgabel einstechen, damit das Fett ausbraten kann. Die Gans während der Bratzeit öfter wenden und mit der Bratflüssigkeit begießen, bei Bedarf restliche Brühe zufügen. Gans aus dem Bräter heben und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 3-4) auf der untersten Schiene in etwa 20 Minuten braun und knusprig braten, dabei mindestens einmal wenden. Bratflüssigkeit aus dem Bräter portionsweise in ein Fettabscheidekännchen füllen. Jeweils kurz warten, bis sich Sauce und Fett deutlich voneinander getrennt haben, und entfettete Sauce vorsichtig in einen Topf abgießen. Sauce aufkochen, nach Belieben mit Stärke binden und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knusprig gebratene Gans tranchieren: Brust und Keulen von den Knochen schneiden, Brust in Scheiben schneiden, Keulen halbieren. Gänsebraten mit Soße, Rotkohl und Kartoffelklößen servieren. (cat)

Wir wünschen einen Guten Appetit!

IHRE INDIVIDUELLE KÜCHE VOM PROFI.



VETTERHÖFFER
KÜCHENPARADIES



Alte Landstraße 4
76889 Steinfeld
Telefon 06340-256

Telefax 06340-5564
vetterhoeffer@t-online.de
www.vetterhoeffer.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 u. 14:00 - 18:30 Uhr · Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

2017 Weißburgunder Gutswein trocken

Die Weißburgunder Reben dieses frischen Weins vom Weingut Wolf wachsen auf kalkigem Boden rund um Birkweiler. Ausgebaut wurde der Wein im Edelstahltrank. So ist ein frischer Weißburgunder entstanden, der durch seine angenehme Säure einen schönen Trinkfluss besitzt. Der Weißburgunder besitzt Aromen von Apfel, Aprikose und Zitrusfrüchten. Dieser Wein ist ein hervorragender Begleiter mediterraner Speisen oder auch von hellem Fleisch. Der Genuß des Weins kommt bei zehn Grad Celsius am besten zur Geltung. (ps/rk)

Info:

Weingut Wolf
Hauptstraße 36, Birkweiler
Telefon: 06345 919203

Foto: Weingut Wolf



Gewürztraminer Sekt trocken

Dieser Gewürztraminer Sekt des Wein- und Sektguts Rosenhof der Familie Bohlender in Steinweiler ist nach der klassischen Flaschengärung hergestellt. Wie ein bunter Rosenstrauß präsentiert sich dieser vielschichtige handgerütelte Sekt. Der trockene Sekt profitiert von einer milden Säure und einem intensiven Nachklang. Ein feinerperliges Mousseux trägt die Fülle der Aromen dem Genießer entgegen. Dieser Wintersekt eignet sich sehr gut zum Empfang der Gäste. Oder auch zu Desserts wie einer Sektmousse, Obstsalat oder einer hellen Mousse au Chocolate ist dieser feine Sekt ein optimaler Begleiter. Bei einer Trinktemperatur von etwa 10 Grad Celsius schmeckt der Gewürztraminer Sekt vom Rosenhof am besten. (ps)

Info:

Wein- und Sektgut Rosenhof, Familie Bohlender
Rosenhof 6, Steinweiler
Telefon 06349 8125

Foto: Rosenhof



2016 Äänzichardich – die rote Cuvée Qualitätswein

Leuchtend rot und gradlinig ist die 2016er Äänzichardich Cuvée vom Weingut Fritz Walter in Niederhorbach. Mit der Cuvée ist ein leuchtend roter, körperreicher Wein aus Merlot- und Sankt Laurent-Trauben gelungen, der durch seine intensive Frucht nicht allzu trocken schmeckt. Der Wein ist ein guter Begleiter von dunklem Fleisch vom Rind oder Wild, schmeckt zu kräftigem Käse, behauptet sich aber auch gegen feurig gewürztes Chili con Carne. Nicht nur im Winter, sondern – leicht gekühlt – auch im Sommer genießt man die Äänzichardich-Cuvée gerne bei einer Temperatur von 14 bis 16 Grad Celsius. (ps/rk)

Info:

WeinHaus Fritz Walter
Landauer Straße 82, Niederhorbach
Telefon 06343 936550

Foto: WeinHaus Fritz Walter



CHANNOÏNE®
INVITA
POINT

Praxis für Gesundheit,
Prävention
und Hautpflege

Susanne Wieser
Lortzingstr. 8 b
76744 Wörth
Tel. 072 71/69 32

WEINGUT



SEKTGUT



Rosenhof

Adventsverkostung am 8. Dezember 2018, 9-19 Uhr
Wein · Sekt · Glühwein · Präsentideen

Wein- u. Sektgut Rosenhof, Fam. Bohlender, Rosenhof 6
76872 Steinweiler, Tel. 06349-8125, www.rosenhof-steinweiler.de

Speisegaststätte Römerbad
 reichhaltige Speisekarte
Tiroler Jägerstüberl bis 45 Sitzplätze
 Jockgrimer Straße 1
 76764 Rhein Zabern · ☎ 07272 2047
 Di-Sa ab 16 Uhr,
 So ab 10 Uhr
 Heiligabend und an den
 Weihnachtsfeiertagen
 geschlossen.

Mit Liebe auf weitere Jahre

Wir wünschen unseren Gästen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr! Rosel & Team



Weihnachtsmärkte in der Südpfalz

Thomas-Nast-Nikolausmarkt in Landau.

2018

AU PAYS DES MYSTÈRES DE NOËL
WISSEMBOURG

An jedem Adventswochenende
 vom 1. bis 23.12.2018, Sa. u. So. 11-18 Uhr
www.ot-wissembourg.fr

Noël en Alsace

- Wir bauen Ihren Wohntraum
- Wir sanieren Ihre Immobilie
- Wir verwalten Ihre Immobilie
- Wir verkaufen oder vermieten Ihre Immobilie

Mehr-Familienhäuser

Ein-Familienhäuser

Unser Team

Bauträger – Maklerbüro
Hausverwaltung – Hausmeisterservice

Wir sind der Bauförderung Ihres Vertrauens

WAGNER & SCHMIDT
 Wohnbau GmbH

info@wagnerundschmidt.de Tel.: 06235 / 49 72 10
 www.wagnerundschmidt.de Fax: 06235 / 49 72 55
 Käthe-Kollwitz-Platz 1 • 67105 Schifferstadt

November

Thomas-Nast-Nikolausmarkt in Landau

29. November bis 20. Dezember, Rathausplatz, Landau
 Wenn es rund um den Landauer Rathausplatz nach Tannen duftet, wenn der Geruch von süßen Waffeln, Glühwein und Zimtsternen in die Nase steigt, dann lädt die Wein- und Gartenstadt Landau zu ihrem traditionellen kunsthandwerklichen Thomas-Nast-Nikolausmarkt ein. Der Weihnachtsmarkt ist dem in Landau geborenen und in Amerika berühmt gewordenen Karikaturisten Thomas Nast gewidmet, der unter anderem die Figur des „Santa Claus“ in der Neuen Welt bekannt gemacht hat.

Herxheim im Advent

29. November bis 2. Dezember, Kirchbergplatz, Herxheim
 Auf dem unteren Kirchberg sowie dem Kirchbergplatz werden auch in diesem Jahr wieder einzigartige Produkte und Werke der handwerklichen Kunst, wie auch weihnachtliche Leckereien angeboten. Die zahlreichen Herxheimer Vereine, Initiativen, Künstler und Kunsthandwerker, laden in ihre liebevoll eingerichteten Holzbuden zum Genießen von Waffeln, Glühwein und

Kinderpunsch, Lebkuchen, Crêpes, Flammkuchen und noch vielen weiteren Köstlichkeiten ein. Außerdem erwartet die Besucher ein vielfältiges Angebot an außergewöhnlichen Handarbeiten, Nährarbeiten und Dekoartikeln.

Germersheimer Weihnachtsmarkt

30. November bis 9. Dezember, Kirchenplatz, Germersheim
 Traditioneller Weihnachtsmarkt auf dem historischen Kirchenplatz vor der St. Jakobus Kirche. Am ersten und zweiten Adventswochenende laden festlich geschmückte Buden rund um den Brunnen der ehemaligen Klosteranlage, weihnachtliche Leckereien und heiße Getränke zum Verweilen ein. Auch handwerkliche Erzeugnisse wie gemachter Weihnachts- und Adventsschmuck können erworben werden. Livemusik umrahmt den Markt immer Freitag- und Samstagabends.

Weihnachtsmarkt Wissembourg

30. November bis 23. Dezember, Innenstadt/St. Peter und Paul Kirche, Wissembourg
 Traditioneller Weihnachtsmarkt in der malerischen Innenstadt Wissembourg im Elsass. An allen vier Adventswochenenden (laden festlich

geschmückte Buden rund um den Brunnen der ehemaligen Klosteranlage, weihnachtliche Leckereien und heiße Getränke zum Verweilen ein. Auch handwerkliche Erzeugnisse wie gemachter Weihnachts- und Adventsschmuck können erworben werden. Livemusik umrahmt den Markt immer Freitag- und Samstagabends.)

Dezember

Advent im Atelier

2. Dezember, 14 Uhr HolzArt Atelier, Petersbächel
 Am meisten geschätzt wird die Atmosphäre, die so ganz anders ist, als auf den üblichen Weihnachtsmärkten, Begegnung, Gespräch und Kunstgenuss stehen im Vordergrund. Die ausstellenden Künstler sind vor Ort. Viele Gäste kommen von nah und fern und erleben diesen Tag im Atelier als persönliche Einstimmung in den Advent.

Weihnachtsmarkt und Glühweinfest

1. und 2. Dezember, Rathausplatz und Kulturscheune, Lustadt
 Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt ganz im Zeichen des Glühweins. Auf dem Rathausplatz in Lustadt können Gäste aus nah und fern am ersten Adventswochenende an vielen kleinen Buden verweilen und verschie-



Foto: Büro für Tourismus

dene Glühweine testen oder sich die Auswahl an Kunsthandwerk in den zahlreichen Holzbudnen ansehen.

Martinusmarkt

1. und 2. Dezember, Dorfplatz, Ottersheim

Gestaltet von Bewohnern, Hobbykünstlern und Vereinen gestaltet findet der Martinusmarkt bereits zum 23. Mal statt. Auf dem neugestalteten Dorfplatz herrscht festliche Stimmung im Weihnachtsdorf und den hübsch-dekorierten Buden. Eingeweiht wird der Markt am 1.12. mit Musik von den Sängerinnen und Sängern des Ottersheimers Kinder- und Jugendchores „Queichtalbären“. Ein weiteres Highlight ist der Besuch des Nikolaus mit anschließendem Fackellauf durch das Dorf. Neben Kunsthandwerk, selbstgemachtem Gebäck, Christstollen, Adventskränzen und Co wird es in diesem Jahr auch erstmals ein Kinderkarussell geben. Herzhafte Leckereien sind in Form von Saumagen Burger, Bratwurst und Pommes zu erhalten. Der beliebte Weihnachtsmarkt endet mit der Verlosung eines geschmückten Weihnachtsbaums.

Nikolausmarkt vor dem Kurpfalzsaal

1. und 2. & 7. bis 9. Dezember, Innenstadt, Edenkoben

Der idyllische Platz am Goldenen Eck, der Duft von Glühwein und Weihnachtsgebäck sowie eine Vielzahl schön dekoriertes, rustikaler Buden vor dem Kurpfalzsaal kennzeichnen den traditionellen Nikolausmarkt in Edenkoben. Jeweils an den Wochenenden des 1. und 2. Advents wird hier eine große Vielfalt meist selbst hergestellter Artikel zu sehr moderaten Preisen angeboten. Neben dekorativem Weihnachtsschmuck, Geschenkartikeln, wärmenden Kleidungsstücken, Gewürzen, Honigprodukten, ausgesuchten Schnäpsen und modernem Schmuck bietet der Markt auch viel Kulinarisches. Waffeln, Flammkuchen, Gebäck, Glühwein, Tee, selbstgemachte Schokolade und Kinderpunsch schmecken im Umkreis des großen, geschmückten Tannenbaumes besonders gut. Chorgesang, Posaunenklänge, offenes Liedersingen, die Nikolausmarkt-Tombola, Christbaumversteigerung sowie die Himmelsbäckerei sorgen für Abwechslung.

Weihnachtsmarkt im Burgdorf Neuleiningen

1. und 2. & 8. bis 9. Dezember, Altstadt, Neuleiningen

Zum Weihnachtsmarkt in Neuleiningen wird das gesamte Dorf weihnachtlich geschmückt. In den engen Gassen werden zahlreiche

Buden aufgebaut. Hier finden die Besucher Kunsthandwerk, Weihnachtsgeschenke wie auch kulinarische Spezialitäten. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, so gibt es Bohnensuppe, Bratwurst und Austern mit Champagner, aber auch Glühwein und alkoholfreie Getränke. Der Weihnachtsmarkt in Neuleiningen findet in der Regel am 1. und 2. Advents-Wochenende statt. Anzumerken ist, dass es einen kostenlosen Shuttlebus von Sausenheim nach Neuleiningen gibt, um weitere Parkplätze zu erschließen.

Weihnachtsmarkt St. Martin

1. bis 16. Dezember (Samstag bis Sonntag) Alte Kellerei, St. Martin

Auf die Besucher warten gemütlich beleuchtete Straßen, Kerzenschein und Anisduft. Neben typisch-pfälzischen Spezialitäten, locken etwa 25 Aussteller mit allerlei Kunstobjekten aus Holz, Draht, Stein oder anderem Material. Für die kleinen Besucher gibt es eine betreute Kinderbackstube. Die weihnachtlich geschmückten Verkaufsstände erscheinen besonders stimmungsvoll, wenn zu jeder Stunde die unverwechselbaren Glockenklänge der St. Martin Kirche läuten.

Burg Landeck
Weihnacht

Veranstalter
Landeckverein e.V.

Der Nikolaus kommt an beiden Tagen zwischen 16.00 und 17.00 Uhr
Am Samstag
Ab 17.00 Uhr Bläserchor
Am Sonntag
Ab 16.00 Uhr Weihnachtslieder
A-Cappella-Chor

Shuttle-Service ab Pfalzkrankenhaus

Sa. 15. und So. 16. Dezember
Samstag 12.00 Uhr bis 20.00 Uhr – Sonntag 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt

„Die Milch vom Bauer, das Bier vom Brauer...“

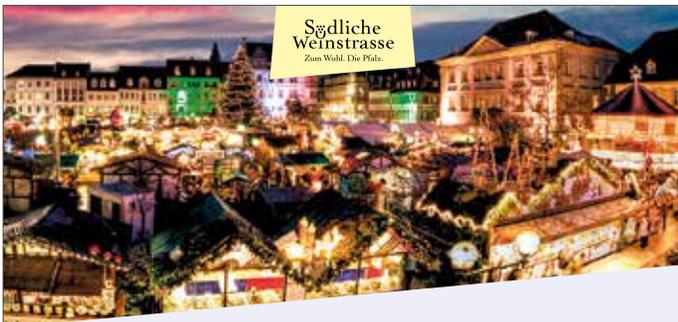
Genießen Sie aktuell unser Winterbier und ab 21.12.18 „Bärenator“ Das Stärkste, was die Pfalz zu bieten hat.

Besuchen Sie uns auf den Weihnachtsmärkten in Kandel, Rheinzabern und Rülzheim von 30. November bis 23. Dezember 2018. Das Bärenbräu-Team freut sich auf Ihren Besuch.

- frisch gebräutes, naturtrübes Bier
- Flaschen- und Fassbier Verkauf
- direkt am Queichtal- u. Kraut u. Rübenradweg

Geöffnet:
April – Oktober:
Mo.-So. ab 11 Uhr · Kein Ruhetag
November – März:
Mo.-Sa. 11-20 Uhr (Verkauf)

Waldstraße 34a • 76879 Ottersheim • Tel.: 06348/7595
www.ottersheimer-baerenbraeu.de



Südliche Weinstrasse
Zum Wohl. Die Pfalz.

Kunsthandwerklicher
Thomas-Nast-Nikolausmarkt



29. November – 20. Dezember
Auf dem Rathausplatz,
Landau in der Pfalz
täglich von 11 bis 20 Uhr

landau-tourismus.de/Nikolausmarkt Zum Wohl. Die Pfalz.

Sichtschutzelemente der neuen Dimension

Schützen Sie sich vor neugierigen Blicken
Sichtschutzelemente mit kreativer Ge-
staltung, moderne Farbgebung in vielen
verschiedenen Formen und Ausführungen
aus pulverbeschichtetem Aluminium.

„Lebenslange Haltbarkeit“

Seit über 50 Jahren vom
Hersteller direkt zum Kunden



Jungholzstraße 8 76726 GER-Sondernheim Fenster • Rollläden • Haustüren • Winter-
Tel. 07274 - 70 44 0 | email info@hoerner-gmbh.com gärten • Sichtschutz • Überdachungen
Fax 07274 - 70 44 44 | web www.hoerner-gmbh.com Garagentore • Garten- & Freizeitmöbel



Nussknacker am 20. Dezember in der Stadthalle in Germersheim.

**Christkindelmarkt
Kandel**

**1. bis 23. Dezember (Samstag
bis Sonntag), Am Plätzel und
Marktplatz, Kandel**

Der alljährliche Christkindelmarkt in Kandel lockt mit historischer Kulisse. Zwischen Rathaus und St. Georgskirche verwandelt sich Kandel wieder in eine atmosphärische, vorweihnachtliche Umgebung. Neben einem individuell gestalteten Kulturprogramm an jedem Adventswochenende, ist mit der Kinderbackstube und Wichteln in der Weihnachtswerkstatt auch für die kleinen Besucher gesorgt. Große Besucher freuen sich indes über handgemachte Geschenk- Dekorationsartikel rund um die Weihnachtszeit sowie heiße Getränke und Speisen. Die Kandler Geschäfte locken mit besonderen Weihnachtsangeboten.

**Hauensteiner
Weihnachtmarkt**

**7. bis 9. Dezember, Johann-
Naab-Platz, Hauenstein**

Der Hauensteiner Kunsthandwerker- und Weihnachtsmarkt zaubert seine ganz besondere vorweihnachtliche Atmosphäre. An den drei Tagen des diesjährigen Kunsthandwerker- und Weihnachtsmarkt, wird ein buntes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm präsentiert. Musikalische Höhepunkte,

oder vorweihnachtliche Gesangseinlagen, dies ist nur eine feine Auswahl der Darbietungen. Etwa 30 Kunsthandwerker sowie 20 weitere Marktbesucher werden eine breite Vielfalt bieten.

**Knuspermarkt
in Jockgrim**

**7. bis 9. Dezember, Bürgerhaus
und Ziegeleimuseum, Jockgrim**

Atmosphärischer Markt rund um Ziegeleimuseum und Bürgerhaus. Die geschichtsträchtige Kulisse bildet am zweiten Adventswochenende Platz für etwa 80 Stände mit Kunsthandwerk und Pfälzer Köstlichkeiten. Weihnachtsduft und Winterzauber werden an beiden Tagen von einem musikalischen Rahmenprogramm begleitet.

**Weihnachtlicher
Karolinenmarkt**

**7. bis 9. & 14. bis 16. Dezem-
ber, Schloss, Bad Bergzabern**

Besucher des weihnachtlichen Karolinenmarkt freuen sich auf kulinarische Genüsse, Dekoratives für Haus und Garten im Flair der Adventszeit, weihnachtliche Klänge der Bläserklasse unter der Leitung von Peter Kusenbach, Fanfarenzug Bad Bergzabern, Bläserkreis der Stadtmission Bad Bergzabern, und Musikhaus Erlo. Im gemütlichen Karolinenmarktcafé gibt es Lesungen für Kinder und Erwachsene. Im

festlich geschmückten Fasskeller im Schlossinnenhof wird wärmender Glühwein serviert. Samstags gibt es tolle Aktionen in den Geschäften der Innenstadt.

**Weihnachtsmarkt
auf dem Jakobshof**

**8. & 9. Dezember, Jakobshof,
Freckenfeld**

Auch in diesem Jahr lädt der Jakobshof in Freckenfeld wieder zum Weihnachtsmarkt ein. Es präsentieren dabei zahlreiche Hobbykünstler ihre Arbeiten. In der Scheune und im Innenhof des historischen Bauernanwesens an der Freckenfelder Hauptstraße 112 & 114 warten auf die Besucher Holzarbeiten, handgefertigte Krippen, Kunstobjekte und Skulpturen aus Metall und Holz, Näh- und Strickarbeiten, Geschenkverpackungen & Grußkarten, Schmuck und Dekorationsartikel. Auf der Speisekarte befinden sich neben Flammkuchen viele andere Leckereien, so dass mit Sicherheit niemand hungrig den Hof verlassen muss. Am Sonntag kommt schaut der Nikolaus vorbei.

**Afrikanischer
Weihnachtsmarkt**

**8. & 9. Dezember, Straußenfarm
Mhou, Rülzheim**

Der Weihnachtsmarkt der anderen Art. Zum vierten Mal lockt die Straußenfarm Mhou mit Speisen aus dem fernen Afrika sowie hoch-



Bald ist
Weihnachten ...

**Verschenken Sie Gutscheine
zum Entspannen und Relaxen
in der Sauna
oder für den Badespaß im
Hallenbad und im Badepark**

Unser Angebot
Auf alle Zehnerkarten für das
Hallenbad und die Sauna
erhalten Sie
vom 1.12. – 23.12.
einen Eintritt „gratis“



Mozartstraße 8
76744 Wörth a. Rh.
Tel.: 07271 131-460
baeder@woerth.de
www.baeder-woerth.de



Foto: bb-promotion

wertigen Kunstartikel und Gefäßen aus Holz und Ton. Daneben finden auch traditionelle Weihnachtsgetränke wie Glühwein und Punsch ihren Platz. Der Farmladen ist zusätzlich geöffnet, so dass dort Taschen, Deko und Lebensmittel rund um den Strauß kaufen können.

Rhodter Advent

8., 9., 15., & 16. Dezember, Ortsmitte, Rhodt

Der Rhodter Advent, ein etwas anderer Weihnachtsmarkt, findet nicht auf einem Platz in den sonst üblichen Weihnachtsbuden statt, sondern erstreckt sich von der Edesheimer Straße über die Weinstraße und Herrengasse bis hin zur Theresienstraße. Die beteiligten Winzer- und Privathöfe sind mit einem Rhodter Engel am Eingang gekennzeichnet. 55 geschmückte und beleuchtete Tannenbäume, die in den Ortsstraßen aufgestellt sind, zaubern für die Besucher und die Bürgerinnen und Bürger eine adventliche Stimmung bei ihrem Rundgang. In rund 18 verschiedenen Winzer- und Privathöfen gibt es kleine stimmungsvolle Weihnachtsmärkte zu entdecken.

Dornröschen Weihnachtsmarkt

14. bis 16. Dezember, Rathausplatz, Dörrenbach

Dieser Weihnachtsmarkt ist bestimmt einer der romantischsten

Märkte, hat er doch einen sehr romantischen Namen. Künstler und Kunsthandwerker stellen im historischen Rathaus und vor dem Brunnen auf dem Rathausplatz, im Schutz der alten Wehrkirche und schöner Fachwerkhäuser, aus. An Ständen im Saal und in Holzhütten auf dem Platz entdeckt man Weihnachtskrippen und Dekorationen, Schnitz- und Holzarbeiten, Skulpturen aus Ton, Salzprodukte, Öle, Weine und vieles mehr. Geschlemmt werden darf auch: Glühwein der lokalen Winzer, Kaffee und Kuchen im Weihnachtsmarkt-Café und andere diverse Köstlichkeiten.

Rülzheimer Weihnachtsmarkt

14. bis 16. Dezember, Rathaus, Rülzheim

In eine stimmungsvolle Atmosphäre taucht Rülzheim zum Weihnachtsmarkt rund um das Rathaus. Liebevoll geschmückte Häuschen bieten hübsche Weihnachtsdekorationen, leckere Naschereien und duftenden Glühwein an. Für die kleinen Besucher ist ein Kinderkarussell aufgebaut und der Weihnachtsmann mit kleinen Überraschungen unterwegs.

Christkindlmarkt Sondernheim

15. & 16. Dezember, Schwester-Quentina-Platz, Germersheim

Der Sondernheimer Christkindlmarkt öffnet am dritten Adventwochenende in familiärer Atmosphäre. Die Beschicker sind ausschließlich Vereinsmitglieder und private Hobbykünstler. Die Angebote reichen von Schmuck bis Kerzen, selbst hergestellten Produkten über diverse Essens- und Getränkeangebote. Der Nikolaus kommt an beiden Tagen, Musik- und Gesangsdarbietungen werden geboten. Für die Kinder ist eine Bastelstube eingerichtet.

Mittelaltermarkt auf der Landeck

15. & 16. Dezember, Burg Landeck, Klingmünster

Der Landeckverein lädt wie alle Jahre wieder zum Besuch des mittelalterlichen Weihnachtsmarkts hoch über Klingmünster ein. In der historischen Kulisse der alten Staufferburg gibt es jede Menge zu entdecken und zu genießen. Schon wenn die Besucher über die Burgbrücke gehen, nehmen sie den Duft von Glühwein und frischen Waffeln wahr. Im Burghof herrscht buntes Marktreiben. Händler in historischen Gewändern bieten ihre Waren an, Handwerker zeigen anschaulich alte Handwerkskunst. An beiden Tagen erscheint ein freundlicher Nikolaus im Burghof und der Bläserchor spielt am Samstag ab 17 Uhr weihnachtliche Melodien.

Öffnungszeiten:
Di., Do., Fr. ab 17 Uhr
Sa., So. + Feiertags
ab 12 Uhr
Mo. + Mi. geschlossen

Rheinschänke
BIERGARTEN / LIVE MUSIK

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Rheinschänke Leimersheim
Biergarten & Livemusik

Unser wunderschöner Biergarten liegt auf direktem Weg zur Rheinfähre und bietet einen idealen Halt für Radfahrer, Biker u. alle anderen Ausflügler in der Südpfalz mit Blick ins Grüne u. auf Vater Rhein. Ebenso abwechslungsreich ist unser Veranstaltungsangebot: Live-Events von Klassik über Pop bis hin zu Rock sind im Repertoire. Auch für private Veranstaltungen halten wir Gaststube und Biergarten frei.

Nähere Infos auch unter www.rheinschaenke-leimersheim.de +
Rheinstr. 26, 76774 Leimersheim, Tel. 07272/2709

Kleinstes kuscheligstes Weihnachtsmarkt der Welt mit Lagerfeuer und lecker Essen.

Facebook

NEUERÖFFNUNG AB 15. DEZEMBER

Opus61 steht für Hochzeitsträume bei Lena Vollmer. Die neue Adresse im lichten Glashaus Ambiente für exklusive Mode von nonchalant bis extravagant - für festlichste Anlässe und die schönsten Tage im Leben.

Opus61
BEI LENA VOLLMER
BRAUT & ABENDMODE
IM GLASHAUS

76879 BORNHEIM, IN DER VIEHWEIDE 19, M. 0172.1390020
MAIL@OPUS61-BRAUTMODE.DE WWW.OPUS61-BRAUTMODE.DE

Weihnachtsmarkt in Hunspach (Elsass)

am 8. und 9. Dezember 2018
(Samstag ab 15 Uhr, Sonntag ab 10 Uhr)

Weihnachtskonzerte in der Kirche, Erzählungen, Dorfrundfahrt in Kalesche, Selbstgebackene Bredle, lokale kulinarische Produkte

Info: Tel. + 33 6 86 26 08 05

Germersheimer Weihnachtsmarkt

30.11. - 02.12.2018 | 07.12. - 09.12.2018

Auf dem Kirchenplatz



Freitag und Samstag, 16-21 Uhr | Sonntag, 14-20 Uhr

www.germersheim.eu





Schulkinder in der Kwa Moyo Primary School.

Vom 26. November bis 09. Dezember 2018

Bonuskarten AKTION

Pro Kauf von 10 Eintrittskarten
(Sauna & Bad) gibt es
1 KARTE GRATIS DAZU!

 *Sauna · Baden · Spa*

BadeparadiesDahn

Eybergstr. 1, 66994 Dahn, T. (+49)6391-9234211 • En Palatinat – de Wissembourg ou Lembach par la L478

- Terrassendächer
- Markisen
- Glas ESG/VSG
- Terrassendielen
- Acrylglas
- Wellplatten
- Stegplatten
- Trapezbleche
- Aluverbund-Platten
- Kronoplan-Platten
- PVC-Hoftorprofile
- Techn. Kunststoffe
- Zuschchnittservice
- Lieferung und Montage
- Kunststofffenster
- Rollläden

AKTION
Alu Terrassendach
Eindeckung mit Glas VSG klar
4.00 m x 3.00 m ab € 3.190,-
5.00 m x 3.50 m ab € 4.390,-
Passende Markisen 30% Rabatt
LED Einbaustrahler Sets 30% Rabatt
gerne mit Montage (Aufpreis)

 **PFÄLZISCHER
KUNSTSTOFF
HANDEL**

In den Birkenwiesen 9 · 76877 Offenbach
Telefon 06348-9836515
www.pfaelzischer-kunststoffhandel.de
info@pfaelzischer-kunststoffhandel.de

Mit Herz

Hilfe für Uganda



Foto: Kwa Moyo

Der Landauer Verein Kwa Moyo unterstützt Kinder in Uganda. 125 Schülerinnen und Schüler besuchen mittlerweile die Kwa Moyo Primary School.

Als Mara Bossert aus Steinweiler für das Kinderhilfswerk Plan International in Uganda mit der Direktorin der größten Nicht-Regierungsorganisation des Landes unterwegs war, lernte sie Land und Leute kennen. Das war der die Initialzündung, ein eigenes Hilfswerk zu gründen. In Uganda sind etwa 54 Prozent der Bevölkerung jünger als 14 Jahre und davon sind rund zwei Millionen Aids-Waisen. Deshalb unterstützt ihr Verein kwa moyo vor allem Bildungsprojekte. Das größte Projekt des Vereins ist eine Schule in der Region Mbale im Osten Ugandas.

„Kwa moyo“ heißt „mit Herz“ auf Swahili und „Hilfe mit Herz für Kinder in Uganda“ das Motto des Vereins. Und beherzt ging der Verein zur Sache. Im Januar 2013 gegründet, wurde bereits im Februar 2015 die Kwa Moyo Primary School gegründet, die zunächst 21 Schülerinnen und zehn Schüler besuchten. „Wir legen Wert auf eine gleichberechtigte Bildung und Ausbildung von Mädchen“, sagt Bossert, die Vorsitzende des Vereins ist. „Ich habe viele Entwicklungsländer bereist und immer wieder festgestellt, dass Mädchen überall benachteiligt sind, selten zur Schule gehen dürfen, keine Ausbildung erhalten, aber Frauen die Hauptlast der Einkommenssicherung für die Familie tragen“, sagt Bossert.

Ein anderer wichtiger Punkt ist für den Verein der internationale Austausch. So hatte die Grundschule Steinweiler früh Kontakt zur Kwa Moyo Primary School aufgenommen und über 3000 Euro bei einem Spendenlauf für den Bau des ersten Klassenzimmers erlaufen. Die IGS Kandel pflegt bis heute engen Kontakt zu der Schule in Uganda. Heute hat die Kwa Moyo Schule bereits sechs

Klassenräume und ein Lehrerhaus, in dem sechs der acht Lehrerinnen und Lehrer wohnen, und die Schule wird von 125 Schülerinnen und Schülern besucht.

In den Orten aus denen die Schüler kommen herrscht eine Arbeitslosigkeit von über 90 Prozent und für die Jugend Perspektivlosigkeit. 69 Jugendliche zwischen 14 und 23 Jahren schlossen sich mit der Unterstützung des Vereins zusammen, zeigen Theaterstücke, mit denen sie auf ihre Probleme aufmerksam machen, führen landwirtschaftliche Projekte durch und haben einen Nähkursus absolviert.

„Mir ist wichtig, dass wir den Menschen in Uganda keine Projekte aufdrücken“, sagt Bossert. Deshalb gibt es einen ugandischen Schwesternverein, der weiß, was vor Ort benötigt wird.

Auch die Mütter der Schülerinnen und Schüler haben eine Frauengruppe gegründet und lernen in Workshops beispielsweise wie sie Geld verdienen können. Für die Bewohner der Orte gibt es ebenfalls Workshops zu Themen wie Hygiene, Familienplanung, AIDS-Prävention und Verbesserung ihrer landwirtschaftlichen Produktion.

Jeder kann als Patin oder Pate eines Schülers helfen: Die Paten finanzieren Schulbesuch, das Schulesen, das Schulmaterial und zu einem Teil die medizinische Versorgung „ihres“ Patenkindes. Auch Spenden für die verschiedenen Projekte des gemeinnützigen Vereins kommen bei den Menschen in Uganda an. (rk)

Info:

Weitere Informationen im Internet unter www.kwa-moyo.de.

KANDEL

leuchtet

Lichter-Einkauf bis 21⁰⁰ Uhr

am Samstag
8.12.

Verein für Handel
und Gewerbe
Kandel e.V.


WEINGUT
Jung
KANDEL



Sonntag 16.12.2018
Reservierung erforderlich

ab 10.30 Uhr
Kostenbeitrag 21,- € pro Person

Musikalische Weinprobe am 3. Advent

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit verschiedene Weine in aller Ruhe zu genießen, zwei Weine werden vorgestellt und von Christian Jung besprochen. Dazu reichen wir verschiedene kleine Häppchen und die Musiker begleiten uns durch diesen Sonntagvormittag. Das Repertoire des Quartetts reicht von bekannten Songs aus dem Bereich des Swing, Blues über BossaNova bis hin zu gefühlvoll interpretierten Balladen. Die Musiker ergänzen sich dabei, hervorragend aufeinander abgestimmt, bei Ihren jeweiligen Solo-Parts.

Ihr Partner aus der Region, für die Region

Unternehmensgruppe
Baumann
www.baumann-landau.de

Unternehmensgruppe
Baumann
www.baumann-landau.de

Unternehmensgruppe
Baumann
www.baumann-landau.de

Im Grein 19 · 76829 Landau · Tel. 063 41 / 933 133 · Fax 063 41 / 933 1399 · www.baumann-landau.de

Containerdienst · Wertstoffhof · Mietpark · Bautransporte · Außenanlagen

Sie suchen ein neues Zuhause?

HIER FINDEN SIE ES.



Verkauf. Vermittlung. Finanzierung. Hausverwaltung.
Wir sind Ihr Partner in allen Immobilienfragen.

Kontakt: VR-Immobiliencenter ☎ 06341 5560-1550

✉ postfach.immobilien@vrbank-suedpfalz.de

🌐 www.vrbank-suedpfalz.de

 **VR Bank Südpfalz**



STEINWEILER: Modernes Einfamilienhaus, Terrasse, Keller, Garage, 2 Stellplätze, Fußbodenheizung, 5 Zimmer, ca. 164 m² Wfl., ca. 550 m² Grdst., B 20,10 kWh, Elektroenergie, Bj. 2011, A+ € 520.000,--



GLEISWEILER: Tolle Doppelhaus-hälfte mit 2 separaten Wohnungen, ein Apartment im Anbau, 2 Garagen, Keller, Garten, Terrasse, ca. 319 m² Wfl., ca. 676 m² Grdst., B 159,85 kWh, Öl, Bj. 1986, E € 435.000,--



NEUPOTZ: Individuelles, großzügiges Einfamilienhaus, Garage, Keller, Kamin, Wellnessbad, 3,5 Zimmer, ca. 178 m² Wfl., ca. 587 m² Grdst., B 186 kWh, Gas, Bj. 1983, F € 449.000,--



NEUSTADT: Restaurant im historischen Gewölbekeller mit Betreiberwohnung, Apartmenthaus u. zusätzl. Gartenrestaurant, Denkmalschutz, ca. 243 m² Ges.Gew.fl., ca. 399 m² Grdst., Gas, Bj. ca. 1750 € 899.000,--



HASSLOCH: Hochwertiges Zweifamilienhaus mit zusätzlicher Einliegerwohnung, sep. Eingänge, zus. Ausbaureserve, Garage, ca. 300 m² Ges.Wfl., ca. 405 m² Grdst., B 233,5 kWh, Gas, Bj. 1900, G € 719.000,--



KANDEL-MINDERSLACHEN: Helle 2-Zimmerwohnung mit Balkon und Stellplatz, Dachgeschoss, Einbauküche, Tageslichtbad, ca. 69 m² Wfl., V 105 kWh, Öl, Bj. 1994, D € 140.000,--



GERMERSHEIM: Gut vermietetes Gewerbeensemble in sehr guter Lage, 2015 saniert, 22 Stellplätze, ca. 957 m² Ges.Gew.fl., ca. 96 m² Wfl., ca. 1.467 m² Grdst, B 173 kWh, Gas, Bj. 1920 und 1995 € 1.490.000,--



ESSINGEN: Loftwohnungen in ehemaligen Klassenzimmern mit spätklassizistischem Flair, Erstbezug, interessant für Eigennutzer und Kapitalanleger, z.B. EG, 2 Zimmer, ca. 94 m² Wfl. € 377.200,--