

Dehäm

Liebenswerte Pfalz

Ausgabe Weinstraße/Speyer · 27. November 2019



Tiere im Winter

Wie sie die Kälte überleben *Seite 4 – 5*

.....

Lebensgefühl Pfalz

Yoga, Zen und Klosterleben *Seite 10 – 17*

.....

Brot für die Pfalz

Backhaus Freinsheim *Seite 30 – 31*

WIR SIND FÜR SIE DA MIT:

- Top Beratung • Kundendienst
- Eigene Werkstatt
- Markenqualität
- HDTV • Hifi • SAT-Technik
- Hausgeräte
- Installationsmaterial



EURONICS Karl

ELEKTROHAUS Paul Karl GmbH
Wormser Str. 46 · 67346 Speyer
T 06232 60430 · F 06232 604325
info@elektro-karl.com

OPTIK WAGNER
Römerplatz 8 | 67098 Bad Dürkheim GmbH
Fax: 0 63 22 / 20 60 | info@optik-wagner-gmbh.de

DER ABEND KOMMT. DIE BRILLE BLEIBT.
EyeDrive – die neue Sehklasse

BIS ZU 90% WENIGER BLENDUNG

Erleben Sie bei uns die neue Sehklasse!

Bitte kontrollieren!

* Der Reflexionsgrad Nacht liegt bis zu 90% unter dem Reflexionsgrad unentspiegelter Brillengläser aus Kunststoff 1.6.

Handrich living im Handrich Bauzentrum Neustadt

Elegante Weihnachten

Einrichtung- Wohnaccessoires | Küchenaccessoires | Porzellan | Tischwäsche | Kissen
LAMBERT | FINK | DIBBERN | KAI | ASA | RÄDER | LEITNER | CARMA | RIEDEL | VINCENT SHEPPARD

Handrich Bauzentrum GmbH | Landauer Str. 281 | 67434 Neustadt | Tel. 06321 4998-0
Öffnungszeiten Handrich Living: Mo - Fr 8.30 Uhr - 18.00 Uhr | Sa 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

Auf zu neuen Zielen

Neu bei uns zu mieten - MALIBU-VAN'S

Urlaub mit **MATTERN**

- Vermietung
- Verkauf
- Service

PKW Transporter Kleinbusse LKW Wohnmobile

MATTERN bewegt

Mattern GmbH • Branchweilerhofstr. 91 • 67433 Neustadt
Telefon 0 63 21 49 08 08 • urlaub@autovermietung-mattern.de
...auch auf facebook.de unter: Autovermietung Mattern
www.autovermietung-mattern.de

Anzeige

„Feste Zähne an einem Tag“



Ein neues Implantatkonzept für Sicherheit, Ausstrahlung und gesunde Ernährung.



Drohende Zahnlosigkeit, Verlust der letzten Pfeilerzähne, schlecht sitzende und drückende Totalprothesen sind die Hauptängste vieler Patienten. Viele sind schon einen Schritt weiter und haben – bedingt durch ihre Zahnprobleme – begonnen, sich einseitig zu ernähren oder gar sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück zu ziehen, beruflich oder privat.

„Wir sehen häufig, wie sich Patienten selbst ausgegrenzt haben, ihre Aktivitäten einstellen, sich

eingeschränkt ernähren und dadurch ihr gesamtes Lebensgefühl und ihre Vitalität verlieren“, bestätigt Dr. Theo Stehle aus Lingenfeld. Eine weitere Patientengruppe die von dem neuen Therapiekonzept „Feste Zähne an einem Tag“ optimal profitiert, sind Personen, die entweder im öffentlichen Leben stehen, beruflich bzw. terminlich stark eingeschränkt sind und eine zeitlich optimal gestaltete Therapie mit sofortiger festsitzender Versorgung am gleichen Tag benötigen.

„Unsere Patienten sind begeistert, wenn wir Ihre gesamten Zahnprobleme und Ängste an einem Tag, in einer Sitzung beheben können.“

Nach eingehender Diagnosestellung und Therapieplanung ist alles vorbereitet, damit der Patient



Praxis für Zahngesundheit **Dr. Theo Stehle**

Implantologie | Ästh. Zahnheilkunde
Parodontologie | Lasertherapie



Zahnärztin Frau Elena Nikolovska, Herr Giuseppe Lo Porto (Zahntechnikmeister), Herr Dr. Theo Stehle und Zahnärztin Frau Anna Eder

morgens die Praxis ohne Zähne bzw. mit defekter Restbeziehung betritt und am Nachmittag, durch das neue Implantatkonzept, mit sicheren und festen Zähnen verlässt. „Durch dieses neue Verfahren ist es uns möglich den besonderen Ansprüchen unserer Patienten gerecht zu werden. Mit sofort sicher

festsetzenden Zahnersatz erlangen Sie das Selbstbewusstsein, sich aktiv am Leben zu beteiligen und begegnen jeder Herausforderung mit einem Lächeln“, resümiert Dr. Stehle.

Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität; gesunde, ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein aktives Leben.

Nähere Infos:
Praxis für Zahngesundheit Dr. Theo Stehle
Am Hirschgraben 3
67360 Lingenfeld
Telefon 06344/8700
www.dr-theo-stehle.de

IMPRESSUM

Die Sonderveröffentlichung „Dehäm“ erscheint als Beilage in den Wochenblatt-Ausgaben Speyer und Haßloch sowie in den Stadtanzeiger-Ausgaben Neustadt und Bad Dürkheim.

Auflage: 121.000 Exemplare

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

Anzeigenleitung:
Annette Hübschen

Objektleitung „Dehäm“:
Stefan Pirrung

Anzeigenberatung:
Eva-Maria Timm,
Tel. 06232 676412;
Kerstin Wessa, Tel. 06232 676413,
E-Mail: anz-spe@suewe.de;

Petra Weber, Tel. 06322 959430;
Doris Stumm, Tel. 06322 959420,
E-Mail: anz-duew@suewe.de;

Jürgen Esswein,
Tel. 06321 393931;
Anette Oeler, Tel. 06321 393930;
Heike Reber, Tel. 06321 393932,
E-Mail: anz-nw@suewe.de;

Werner Maischein,
Tel. 06324 599816,
E-Mail: anz-has@suewe.de

Chefredaktion: Ulrich Arndt

Redaktion:
Roland Kohls (rk),
Tel. 0621 5902484,

Mitarbeit:
Cathy Richter (cat)
Paul Gauch (gaup)

**Prospektmanagement/
Anzeigenblattzustellung:**
Tobias Ehrenberg

Satz: Digitale PrePress GmbH,
67059 Ludwigshafen

Druck: Druck- und
Versanddienstleistungen
Südwest GmbH,
67071 Ludwigshafen

Anzeigenpreisliste:
Gültig Nr. 39b vom 01.04.2019

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.



Foto: Seventyfour/stock.adobe.com

Pfalz für die Seele

Liebe Leserinnen und Leser,

zum Jahresende wollen wir es uns richtig gut gehen lassen: „Lebensgefühl Pfalz“ haben wir das Thema dieser Ausgabe genannt.

Körper, Seele und Geist sollen sich in der stressigen Zeit entspannen. Beim Zen übt man die Meditation. 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 vegetarische Küche. Und ganz pfälzisch bodenständig, tut das Wandern dem Körper ebenso gut wie der Seele und dem Geist. Den Karmeliterinnen in ihrem Kloster in Speyer 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. Außerdem erklären wir, warum heute meist der Weihnachtsmann die Geschenke bringt. Sommers wie Winters wird am Backhaus Freinsheim Brot gebacken – auch so lässt man es sich gut gehen.

Nicht zuletzt beginnt nun die Adventszeit. So stellen wir die Advents- und Weihnachtsmärkte in der Südpfalz vor.

Und wir beantworten die Frage, wie wir den Vögeln am besten durch den Winter helfen.

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

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!



Fotos (2): Roland Kohls

Ihr Dehäm-Team
Stefan Pirrung und Roland Kohls



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 Winterruhe 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

Wie Igel, Lurch und Fuchs die Kälte überleben

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 niedrigste.

Amphibien, Reptilien und Insekten fallen dagegen in die Winterstarre. Die wechelswarmen 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)



vitra.

Beim Kauf eines **Grand Repos/Repos mit Ottoman** erhalten Sie ein **Upgrade bei der Stoff- oder Lederqualität auf alle Varianten.**

huthmacher
Eiche · Weisses Eichenholz

Möbelhaus Huthmacher e.K. · 67269 Grünstadt · Hauptstraße 41-43 · www.moebel-huthmacher.de



Regionales aus dem Netz

Marktschwärmerei in Weisenheim am Berg

Bei der Marktschwärmerei in Weisenheim am Berg trifft man sich, tauscht sich aus und bekommt regionale Produkte.

Foto: Marktschwärmerei Weisenheim am Berg

Die neuen Modelle 2020 sind eingetroffen !

Über 100 E-Bikes

- + jetzt Probefahren
- + Alle bewährten Antriebe vorrätig

800m² Fahrrad-Großauswahl



Adolf-Kolping-Str. 126 - Parkplätze vorhanden
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 / Sa. 9.00 - 18.00 Uhr
Tel.: 06321 / 952790 - www.fahrrad-trimpe.de

GOLD – ANKAUF

Seit 1997 Ihr kompetenter Ansprechpartner

Tages-Höchstpreise

für Zahngold, Gold- + Silber Schmuck
Alt- und Bruchgold

Tel. 06205/2555372 und 0162/6211090

An- und Verkauf von:

Münzen, Gold, Platin, Silber, Silberbesteck,
Palladium, Militaria, Ansichtskarten und Zinn



Stiller Radsport

Gilgenstrasse 24
67346 Speyer
T: +49-6232-75966
info@stiller-radsport.de
www.stiller-radsport.de



Öffnungszeiten

Montag - Freitag
09:30 - 12:30 Uhr
14:00 - 18:30 Uhr
Samstag
10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag Schautag 13:00 - 17:00 Uhr

OnlineShop 24h/täglich

Marktschwärmer organisieren sich im Internet, um lokale Produkte zu kaufen. Seit September gibt es eine Marktschwärmerei in Weisenheim am Berg.

Hier trifft man sich, tauscht sich aus. Wie früher auf dem Markt ist die „Marktschwärmerei“ nicht nur der Ort an dem man Waren kauft und verkauft, sondern auch ein lokaler Treffpunkt, wo man einen Plausch hält. Seit September gibt es auch in Weisenheim am Berg eine Marktschwärmerei, die Gabi Gründling mit drei weiteren Mitstreitern organisiert. Saisonale Lebensmittel von lokalen Anbietern finden hier die Kunden. „Gib Deinem Bauern die Hand“, lautet auch ein Slogan der Marktschwärmer. Jeden Mittwoch in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr treffen sich die Marktschwärmer im ehemaligen Spritzenhaus am Dorfplatz. Die Waren werden zuvor online bestellt und auch schon bezahlt. Dorthin kommen die lokalen Lieferanten und übergeben die Ware an die Kunden. So stärkt das Internet hier die lokalen Strukturen.

Die Idee stammt aus Frankreich, sagt Gründling. Dort gibt es bereits über 800 Marktschwärmerien. Die Marktschwärmer, spricht: die Kunden, finden das Angebot im Internet und kaufen und bezahlen dort die Ware. Die Waren bekommen sie dann an dem Termin vor Ort. Die Anbieter sind in der Regel Landwirte aus einem Umkreis von 30 Kilometern. So liefert ein Bio-Metzger Wurst und Fleisch, ein konventioneller und ein Demeter-Landwirt bieten Obst und Gemüse, Eier sowie ebenfalls Wurst und zurzeit beispielsweise Gänse. Nudeln, geräucherter Fisch, Obst, Säfte und Marmeladen gehören zum Sortiment. Jäger haben Wild im Angebot, ein Imker Honig und Produkte aus Bienenwachs. Eine Öl-Manufaktur liefert hochwertige Öle und Mehl aus Goldleinsamen und Hanf. Zu den Anbietern gehört auch eine Landwirtin, die Ziegen hält. Molkereiprodukte fehlen im Weisenheim am Berg ansonsten, sagt Gründling, „es gibt

hier einfach keine Molkerei.“ Deshalb bekommt die Marktschwärmerei jetzt Weichkäse aus dem Odenwald. Da das eine Zusammenarbeit mit einer anderen Marktschwärmerei ist und der Anbieter nicht extra nach Weisenheim fährt, wird hier eine Ausnahme gemacht. Im Sommer gibt es frischen Pfälzer Spargel. „Momentan bekommen wir Äpfel und Birnen von einer Streuobstwiese“, schwärmt Gründling, „die haben fast zehn verschiedene Birnensorten und noch viel mehr Apfelsorten.“

Aktuell gibt es 363 Marktschwärmer in Weisenheim am Berg. Zum Markt kommen im Durchschnitt etwa 30 bis 35 Kunden, um die bestellten Waren abzuholen. „Wir sind beim Markt meist zu zweit“, sagt Gründling, die als selbstständige Steuerberaterin arbeitet. Insgesamt fallen für das Organisations-Team wöchentlich rund acht bis zehn Stunden Arbeit an. Die Online-Plattform für den Verkauf und die Zahlungsabwicklung wird von einer zentralen Stelle zur Verfügung gestellt, die dafür einen kleinen Teil des Verkaufserlöses erhält. In Deutschland gibt es zurzeit knapp 90 Marktschwärmereien. In der Pfalz gibt es neben der in Weisenheim am Berg nur eine weitere in Kaiserslautern mit einem zusätzlichen Abholpunkt in Weilerbach. Weitere Marktschwärmereien in der Nähe gibt es in Ladenburg und Heidelberg. (rk)

Info:

Die Marktschwärmerei findet man im Internet unter www.marktschwärmer.de. Informieren kann man sich auch vor Ort an den Marktschwärmer Tagen immer mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr im ehemaligen Spritzenhaus am Dorfplatz in Weisenheim am Berg. (rk)



Foto: dbunn/stock.adobe.com

Starke Nachbarn

Handwerker sind
lokale Wirtschaftsmacht

Wenn im Winter die Heizung ausfällt, im Herbst das Dach undicht ist oder die Haare wieder wild zu wuchern beginnen, sind sie gefragt: die Handwerker von nebenan! Und wer schon einmal in der Not einen Handwerker benötigt hat, weiß um die Bedeutung der vielen meist kleinen Betriebe in der Region. „Das Handwerk. Die Wirtschaftsmacht. Von nebenan.“, so werben die Handwerkskammern seit 2010, um das Handwerk stärker in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit zu rücken sowie ein zeitgemäßes und modernes Bild des Handwerks zu vermitteln.

In der Region Südpfalz-Deutsche Weinstraße sind nach Zahlen der Handwerkskammer der Pfalz in Kaiserslautern aktuell 6.349 Handwerksbetriebe gemeldet. Diese Betriebe schaffen für rund 31.515 Menschen Arbeit in der Region. Besonders in den ländlichen Gebieten sind dies wohnortnahe Arbeitsplätze für die Menschen in den kleinen Orten. Diese Arbeitsplätze lösen keine großen Pendlerströme aus. Und wegen der Verbundenheit zwischen Inhaber und Mitarbeiter in kleinen Betrieben, sind die Arbeitsplätze auch sicherer. Ein Handwerksmeister in einem kleinen Ort überlegt sich sehr sorgfältig, ob er einen Mitarbeiter entlässt, wenn er ihn am nächsten Tag beim Bäcker, in der Kneipe oder in der Kirche wiedersieht. Diese Arbeitsplätze sind durch keinen Industriebetrieb zu ersetzen.

Die vielen Handwerksbetriebe in der Südpfalz sind auch eine wichtige Stütze für die Kommu-

nen. Denn in der Region Südpfalz- Deutsche Weinstraße erwirtschaften die Handwerker einen jährlichen Umsatz in Höhe von 3,22 Milliarden Euro. Mit diesem Geld zahlen sie unter anderem Gewerbesteuern, die wichtigste eigene Einnahmequelle der Gemeinden, Städte und Kreise. Die Steuerzahlungen der vielen kleinen Betriebe sind verlässliche Einnahmen für die Kämmerer. Denn bei großen Industriebetrieben ist der Einbruch des Gewinns in einem schlechten Jahr eine Katastrophe für die Kommune. Bei den vielen kleinen Betrieben, fällt das Auf und Ab des eines Betriebes weniger ins Gewicht.

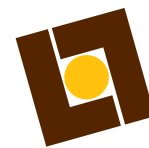
Und nicht zuletzt sorgen die Handwerksbetriebe für Ausbildungsplätze. Für das aktuelle Ausbildungsjahr, das im August beziehungsweise September begonnen hat, waren Mitte Juli 1681 Auszubildende bei der Handwerkskammer der Pfalz eingetragen. Sicher werden noch etliche Ausbildungsverträge kurzfristig hinzugekommen sein. Deutschlandweit trägt die Hauptlast der Ausbildung das Handwerk. Heute ist es so, dass das Handwerk händelnd nachwuchs sucht. Die Aussichten in den meisten Handwerksberufen sind hervorragend, weil die Zahl der Fachkräfte abnimmt. Außerdem sind die lokalen Betriebe auch die, die die lokalen Vereine und Organisationen unterstützen. Sie sind diejenigen, die den örtlichen Fußballclub, die Trainingsanzüge bezahlen, dem Kindergarten für die Schaukel spenden und die Freiwilligen Feuerwehr unterstützen. (rk)

DACH-DECKEREI · SPENGLEREI
SVEN RÖHRIG
MEISTERBETRIEB

Gesundheitsbewusstsein und Kompetenz
unter Dach und Fach

Max-Planck-Str. 1 · 67165 Waldsee
Tel. 0 62 36 / 6 94 62 92 · Mobil 01 74 / 9 31 55 34
E-Mail: info@sven-roehrig.de
www.sven-roehrig.de

...alles rund ums Dach.



- Zimmerei
- Holzrahmenbau
- Wärmedämmung

LINTZ & WOLF HOLZBAU

GmbH

Gutleutstraße 50 · D-67098 Bad Dürkheim

Telefon: 06322/1855 · Fax: 06322/8187

info@lintz-holzbau.de · www.lintz-holzbau.de

WH

Walter Heimann

Malermeister

Innungsfachbetrieb



Ausführung sämtlicher Maler- und
Tapezierarbeiten · Fassadenrenovierungen

Am Gewerbering 7b
67373 Dudenhofen

Telefon 06232 93047
Telefax 06232 980650

**EINBAUMÖBEL
VOM FACHMANN**

Einbaumöbel
Büromöbel
Designmöbel
Türen und Fenster

Wir bringen die Natur in Ihr Haus

Alemannenstraße 4
67166 Otterstadt

Telefon: 06232 33467
Telefax: 06232 36744

www.schreinerei-tremmel.de





Pumpen und Zubehör zur Be- und Entwässerung in Haus, Hof, Garten ...
 Sie haben Probleme mit Ihrer Pumpe? Wir testen sie an unserem Prüffeld!

Beratung - Wartung - Reparatur - Ersatzteile aller Markenfabrikate



HORNUNG WASSERTECHNIK GmbH



KSB SupremeServ
ALTERQUIERTER SERVICE PARTNER

Bei uns werden Sie noch individuell beraten!

67133 Maxdorf • Im Horst 15
 Tel. 06237/9284-0

NL: 76327 Pfinztal • Tel. 07240/942085
 E-Mail: HWT@hornung-wassertechnik.de
 Geschäftszeiten: Mo.–Fr. 7:30–16:00 Uhr / 24-Std.-Notdienst



Lauergasse 31 • D-67346 Speyer
 Mobil 0162 / 90 94 361
 Telefon 0 62 32 / 312 42 13
 E-Mail: hesshansjoerg@gmx.de
 www.i-und-h-schaedlingsbekaeufung.de

Meisterbetrieb

Gebäudereinigung

Staatl. geprüfter Desinfektoren & Schädlingsbekämpfer

Schädlingsbekämpfung

Fenster • Haustüren • Rollläden
Rolltore • Sektionaltore
Markisen • Jalousien • Reparaturservice



Markisen-Aktion
 Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Piller GmbH • Daimlerstr. 12 • 67346 Speyer
 Tel.: 0 62 32 / 7 13 13 • Fax: 0 62 32 / 2 66 06

E-Mail: info@piller-speyer.de • www.piller-speyer.de



Zelte und Veranstaltungsservice

VIP-Zelle, Festzelt, Messezelt, VIP-WC, Eventmobil, Toilettenwagen, Heizungen, Industriezelt

55585 Oberhausen/Nahe
 E-Mail: info@zelte-jost.de
 Tel.: 0 87 55-93 87
 Mobil: 0171-5216770

GROSSER FABRIKVERKAUF
 Bettwaren direkt vom Hersteller



Der Winter ist angekommen.

Auf alle Zudecken erhalten Sie eine kuscheligen Rabatt in Höhe von 15 %

Aktionszeitraum 15.11.2019 bis 15.12.2019

Bettwaren • Matratzen • Lattenroste • Bettwäsche

Öffnungszeiten:
 Dienstag von 15 bis 18 Uhr
 Donnerstag von 15 bis 19 Uhr
 Samstag von 9 bis 13 Uhr

Heinrich Häussling GmbH & Co.
 Branchweilerhofstr. 200, 67433 Neustadt
 www.haeussling.de



Physiotherapeutin Christine Weiß Foto: privat

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 jäh durch einen stechenden Schmerz aus dem Schlummer geweckt. „Wir behandeln aber nicht nur, sondern leiten die Patienten an, sich selbst zu helfen“, sagt Christine Weiß, Physiotherapeutin in Neustadt, die lange Jahre Profi-Radfahrer betreut hat. Der Patient ist selbstverantwortlich und muss mitarbeiten. Denn die meisten Patienten kommen zur Physiotherapie, wegen Fehlhaltungen und Bewegungsmangel. Unser Körper ist nun einmal auf Bewegung ausgelegt und nicht darauf, acht Stunden vor dem Computer zu sitzen und dann auf die Couch zu wechseln.

Physiotherapeuten sind zwar keine Handwerker im engeren Sinne, doch arbeiten sie zum größten Teil ihrer Arbeit mit den Händen. Dazu gehört etwa die Massage und die manuelle Therapie, für die eine große Ausbildung mit Abschlussprüfung und Abschlussarbeit notwendig ist. Der Therapeut behandelt beispielsweise bei Bewegungseinschränkungen die Gelenke. Oder die Lymphdrainage unterstützt etwa nach Verletzungen und Operationen den Abfluss der Lympheflüssigkeit. Auch nach Operationen bei Brustkrebs ist das eine wichtige Behandlung, so die Physiotherapeutin. Und dies macht der Physiotherapeut alles mit seinen Händen. „Da tun mir abends schon mal die Finger weh“, sagt Weiß.

Der Physiotherapeut kümmert sich zwar in erster Linie um den Bewegungsapparat, doch betrachtet er immer den ganzen Körper. Denn nicht nur Gelenke, Muskeln und Sehnen gehören dazu. Auch neurologische Einschränkungen etwa nach einem Schlaganfall behandelt der Physiotherapeut. Und es gibt immer Wechselwirkungen mit den Organen und der Psyche. Ein umfangreiches Wissen gehört dazu. Doch das gilt ja auch für das Handwerk. Die Tradition des Berufs reicht bis in die Antike.

Es ist ein sehr vielfältiger Beruf, bei dem man nah am Menschen ist. Je nach Neigung hat man die Möglichkeit, sich beispielsweise auf neurologische Erkrankungen oder auf den Sportbereich zu spezialisieren. „Ich finde es nach wie vor einen sehr schönen Beruf“, sagt Weiß.

Die Ausbildung befindet sich aktuell im Wandel. Während bisher die theoretische Ausbildung in staatlich zugelassenen Fachschulen mit praktischem Anteil in einem Krankenhaus oder einer Praxis gehört, durchgeführt wird, und für die die Schüler in der Regel 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. Die Krankenkassensätze wurden erhöht und auch die Bezahlung der noch immer schlecht bezahlten Therapeuten verbessert sich zunehmend. Der Bedarf ist sehr groß und wächst weiter. (rk)



aeria

Wärmepumpen- und Klimasysteme

Der führender Anbieter von Wärmepumpen- und Klimasystemen in der Region



- energieeffizient
- doppelfunktional
(Kühlen | Heizen)
- nachhaltig
- umweltfreundlich
- wertsteigernd

Am Gemäuer 3 | 67435 Neustadt | Fon: 06321 670 174 | www.aeria-nw.de

Lebensgefühl Pfalz

Die Pfalz 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: Traditionell geht der Pfälzer in den Wald, um den Kopf frei zu bekommen. Wandern ist nicht nur ein schonender Sport, sondern tut auch Geist und Seele gut. Mit Feng Shui soll das Zuhause so gestaltet werden, dass wir uns besser fühlen. Im Karmeliterinnenkloster beten die Schwestern für den Frieden in der Welt. Und Zen-Meditation hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. (rk)



Aus der Pfalz für die Pfalz
Ambulanter Beratungs- und Pflegedienst

Pfalz-Pflege

• Kranken- und Altenpflege • Medizinische Versorgung
Kostenlose Beratung u.v.m.

Neustadter Str. 3 · 67373 Dudenhofen
Telefon 06232 6783600 | info@pfalz-pflege.de
Pflegefachkraft Voll- und Teilzeit gesucht

Im Hier und Jetzt

Zen Meditation in der Pfalz

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.



Foto: Zsolnai Gergely / stock.adobe.com

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 Pfalz 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 erst einmal 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 gan-

ze Bandbreite von Gefühlen, Freude, Trauer, Angst oder Mitgefühl ist.

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

www.zen-suedpfalz.de

REHA-TREND

ORION METRO der Neue, ergonomisch gebaute

- innovatives Federsystem
- Geschwindigkeitsdrosselung bei Kurvenfahrten
- Chassifarben safirblau, rot, silber
- Reichweite bis 43 km
- Bremslicht Serienmäßig
- bis 136 kg belastbar



geöffnet: Mo, Di, Do, Fr, 8–12 Uhr, 13–17 Uhr · Mittwoch 8–12 Uhr, 13–16 Uhr
67346 Speyer · Tullastr. 44 · Telefon 06232 40886 · Telefax 06232 40842
E-Mail: info@reha-trend.de · Internet: www.reha-trend.de

25 Jahre
Jubiläumrabatt

6 km/h
jetzt -20%
2204,-

10 km/h
jetzt -20%
3359,-

inkl. MWSt.
2687,-

KLAER
Fenster - Haustüren
67346 Speyer
06232 -13280 seit 1889

**Pfälzer Qualität -
produziert in Speyer**

Einführungsangebot!
Klangschalen-Massage
Reiki
Gesundheitspraxis Maurer
„Gesundheit für die Frau“
Tel. 01525-2450115
www.gesundheitspraxis-maurer.de

Leben in Stille

Karmeliterinnenkloster in Speyer

Seit 1986 sind die Karmeliterinnen in Speyer. Es ist eine Ausgründung des Karmeliterinnenklosters in Hauenstein. Beten und Arbeiten bestimmt das Leben hinter den Klostermauern. Die Schwestern erfahren in Beziehung zu Gott Friede, Liebe und das Leben.

Griechisch-pfälzisches Herzblut & langjährige Kompetenz

**Praxis für Physiotherapie
Georgios Tzoutzomitros**

Dudenhofer Straße 6 a
67346 Speyer

info@physiotherapie-tzoutzomitros.de

☎ 06232 990122 o. 0175 9509101



Unser Wellness-Bereich:
kosmetische Fußpflege,
Klassische und
Aromaöl-Massage,
Hot Stone u.v.m.

Zunächst ist der Besucher etwas irritiert. Als er zum Termin im Karmeliterinnenkloster erscheint, wird er ins Sprechzimmer geführt, 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 Ordensschwestern nach außen. „Es ist ein Zeichen, dass wir immer da sind, hatte einmal ein Kindergartenkind bei einem Besuch gesagt“, meint Schwester Miriam vom Kloster in Hauenstein.

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. Und als auch das Hauensteiner Kloster in den 1980er Jahren zu klein wird, ziehen 16 Schwestern vom Konvent in Hauenstein in das neu errichtete Kloster nach Speyer.

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 14 Schwestern, die im Speyerer Kloster leben, zum Stundengebet zusammen. Zum inneren Gebet sind sie zweimal am Tag aufgefordert. Täglich wird die Eucharistie gefeiert. Zwischen den Gebeten arbeiten sie, verzieren Kerzen, backen Hostien, arbeiten im Garten oder im Haushalt. Aber auch die Arbeit geschieht im Gebet. Und alles verrichten die Schwestern 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)

Foto: Bujja / stock.adobe.com

Kaufe Ihre HiFi-Stereo-Anlage!



Faire Preise, schnelle Abholung
und seriöse Abwicklung garantiert!

Kontaktieren Sie mich:

0176 / 22161149 • info@gutesalteshifi.de

gutesalteshifi.de

HiFi-Stereo • An- und Verkauf • Markus Deckert • Freinsheim

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

Wärme

ESTIA

TOSHIBA ANSCHLÜSSE
HEIZKÖRPER & COOL ROOMS

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

- 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

Mehr Informationen unter www.toshiba-waermepumpe.de

Im freien Fluss

Mit Feng Shui Räume gestalten

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 Haus 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 der 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 Tai 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 gestaltet.

So ist der Eingangsbereich des Hauses nach Feng Shui idealerweise 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, in dem man gemütlich sitzen kann, mit Freunden isst und trinkt, und der mit weichen 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)



Fleischlos glücklich

Vegetarisches Kochen macht Spaß

Foto: kucherav/stock.adobe.com

Es gibt viele Gründe den Fleischkonsum mindestens zu reduzieren. Die besten Gründe sind, dass es Spaß macht und lecker ist.

Es muss ja nicht immer Fleisch sein. Noch vor 50 Jahren war es keinesfalls selbstverständlich, dass man täglich Fleisch oder Wurst isst. Das ist nämlich weder gesund noch notwendig. Und insbesondere Rindfleisch schädigt in besonderer Weise das Klima. Und die Schweinezucht belastet das Abwasser. Aber es gibt sehr viele abwechslungsreiche vegetarische oder auch vegane Rezepte, die sich auch für den Alltag eignen. Fast alle Restaurants bieten auch eine vegetarische Karte.

Wer vegetarisch kocht, verzichtet auf tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst und auch Fisch. Allerdings stehen für Vegetarier Produkte von Tieren wie beispielsweise Milch und Eier durchaus auf dem Speiseplan. Veganer verzichten dagegen auch auf Sahne, Käse und Eier. Bei beiden steht viel frisches Gemüse im Vordergrund. Vor allem, wer sich rein vegan ernährt muss jedoch aufpassen, ausreichend Proteine zu sich zu nehmen. Wer allerdings nur weniger Fleisch isst, braucht sich keine Sorgen zu machen. Der Sonntagsbraten und die Salami auf dem Frühstücksbrot liefern ausreichend Eiweiße.

Viele Pastagerichte sind schon traditionell vegetarisch oder vegan. Ein gutes Pesto zur Spaghetti

schmeckt wunderbar, der Parmesan ist jedoch ein Milchprodukt, weshalb das Pesto nicht vegan ist. Das Pesto lässt sich prima vorbereiten, so dass es mit der Nudel superschnell auf dem Tisch kommt – Parmesan drüber: herrlich! Oder auch ein Tomatensugo lässt sich prima vorbereiten und hält sich im Kühlschrank einige Zeit. In diese Tomatensauce kommt nichts als Tomate, Olivenöl und Kräuter – im Ofen eindampfen, passieren, fertig.

Auch Aufläufe und Quiches kommen vielfach ohne Fleisch aus. Und in der kalten Jahreszeit machen Suppen nicht nur satt, sondern auch warm und glücklich. Ob Kürbis- oder Blumenkohlsuppe, Linsen- oder Rote-Beete-Suppe – diese Suppen benötigen weder Speck noch Würstchen, um zu schmecken.

Wer nur noch ein- oder zweimal in der Woche Fleisch isst, hat dann auch Geld übrig, hochwertiges Fleisch zu kaufen und mit gutem Gewissen zu genießen. Und vor allem wenn man regionales und saisonales Gemüse kauft entdeckt man unzählige neue Gerichte und erweitert seinen Horizont. Das Internet bietet etliche Foren, auf denen Menschen Gerichte teilen, die jeder ausprobieren kann. Denn vegetarisches Kochen macht vor allem Spaß. (rk)

Mundhardter Hof
ab Samstag, 9.12.19
Grünkohl
67098 Bad Dürkheim
Telefon 063 22/2609
www.mundhardter-hof.de

**SCHREINEREI
GLASEREI
KLAUSS**

Familien-Meisterbetrieb
seit über 50 Jahren

Holz-, Kunststoff-, Alu-Fenster,
Haustüren, Rollläden,
Türelemente, Holzdecken,
„Alles fürs Haus“, Innen-
ausbau, Einbauschränke,
Laminat, Fertigparkett

Schulstr. 28 • 67165 Waldsee
Tel. 06236/51327 • Fax 52597
E-Mail: klaussens@aol.com

**Än
Schobbe
zu viel?
Mir bringen
Disch sicher
ans Ziel!!!**



**Taxi Service
Speyer GmbH**

Salzturmstraße 5 • 67346 Speyer
Tel. 06232/622606

TAXI
Krankenfahrten | Kurfahrten | Schülerfahrten | Kleinbusse | Flughafenfahrten

Wirtshaus am Dom
urig · traditionell · gesellig

Kaiserfrühstücksbuffet
gibt's jeden Sonn- & Feiertag
von 9.00 - 12.00 Uhr
Grosses Buffet mit leckeren
Köstlichkeiten, Saft und Kaffee satt
Wir bitten um Reservierung
19,90 €

Salierfrühstücksbuffet
Schönes Frühstücksbuffet
in modernem Wirtshausambiente
mit Kaffee und Orangensaft satt
Freitag (9.30) + Samstag von 9.00 - 12.00 Uhr
12,90 €
Von Montag - Donnerstag bieten wir eine schöne
Frühstückskarte an
Bayrische Schmauserei
Dienstag Abend jedes Hax'n 8,90 € mit Pommes
Mittwoch Abend jeder Hax'n 10,80 € mit Brot
Maximilianstr. 56 • Speyer • Tel. 06232 / 621175
info@wirtshaus-speyer.de • www.wirtshaus-speyer.de
Wir suchen: Koch, Service- u. Thekenkraft



Foto: Mojzes Igor / stock.adobe.com

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an **GESCHENKIDEEN.**

Orthopädie-Technik



Das Sanitätshaus



BERND HORR

67098 Bad Dürkheim · Römerstraße 28 · ☎ (0 63 22) 59 89

Der Weg ist das Ziel

Wandern tut Körper und Geist gut

Nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele ist Wandern segensreich. Es hält fit, entschleunigt und entspannt vom stressigen Alltag.

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.

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.

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 einen 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)



Mit Familie und Freunden genießen:

Einzigartige Essplätze

Wir gestalten und bauen aus Holz und anderen Materialien Ihren individuellen Essplatz.
Das gibts in keinem Möbelhaus!

Amalienstr. 58, Neustadt, Telefon 06321-83068
www.eberhard-schreinerei.de



EBERHARD
BAU- UND HÖBELSCHREINEREI
INNENAUSBAU GMBH




Schön & sinnvoll schenken

Mit unseren attraktiven Gutscheinkarten (inklusive hochwertigem Umschlag) machen Sie Alt und Jung immer eine echte Freude. Einzulösen zum Beispiel für hochwertige Kosmetika und Pflegeprodukte, für Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens, aber auch für Medikamenten-Zuzahlungen.

Rathausstraße 8 ▶ 67433 Neustadt/Weinstraße ▶ Telefon 06321-7861 ▶ **Wir sind für Sie da:** Mo - Fr durchgehend 8 - 18.30 Uhr / Sa 8 - 13 Uhr ▶ **mehr information dazu auf:** www.rathausapotheke-nw.de



Zwei Welten, ein Lebensgefühl

Boxing Yoga – die neue Trendsportart

Kraft und Beweglichkeit werden beim Boxing Yoga verbessert.

Foto: PS/Boxing Yoga

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 von Capoeira kennt. Heuten 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 zu 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 bieten bereits Kurse an, Tendenz steigend.

AUTOLACKIEREREI SCHWEIZER	
<p>Fachbetrieb für Fahrzeugaackierungen Sonder- und Designlackierungen Unfall-Schaden-Service Spot Repair</p>	<p>Daimlerstraße 3B 67346 Speyer Telefon: 06232 32280 Telefax: 06232 40686 www.autolackiererei-schweizer.de</p>

Ihr kompetenter Partner vor Ort für - **Fenster - Einbruchschutz**
Viele Gründe sprechen für uns!



**FENSTERFABRIK
WINTERGÄRTEN**

Kompetent - Vielseitig - Zuverlässig

Bechtold
FENSTERFABRIK
WINTERGÄRTEN

NIEDERLASSUNG BAD DÜRKHEIM
Weinstraße Nord 19a · 67098 Bad Dürkheim
Tel. 06322/9 89 0133 · Fax 06322/9 89 0135
bad-duerkheim@bechtoldfenster.de · www.bechtoldfenster.de



Der die Geschenke bringt

Nikolaus, Belzenickel und das Christkind

Die Weihnachtsbräuche haben historische Hintergründe. Der Weihnachtsmann mit Rauschebart und rotem Mantel hat pfälzische Wurzeln. Sein Vorbild ist der Belzenickel. Die Stadt Edenkoben lädt zum Nikolaustag zu seinem Belzenickelmarkt.

Weihnachtsmann, Nikolaus und Knecht Ruprecht, Belzenickel - auf Adventskalendern, bei Weihnachtsmärkten oder im Fernsehen wird der dicke Weihnachtsmann im roten Mantel mit weißem Rauschebart gezeigt. Doch eigentlich feiern wir ja das Christkind und das bringt auch Geschenke. Die Verwirrung um die Nikoläuse und Christkinder ist groß. Für all die Figuren gibt es historische Hintergründe.

Papst Liberius legte im Jahr 354 Weihnachten auf den 25. Dezember fest. Damals feierte die Gemeinde Weihnachten jedoch zusammen in der Kirche. Weihnachten war noch kein Familienfest. Auch die Geschenke für die Kinder gab es nicht an Weihnachten, sondern am Nikolaustag am 6. Dezember. Denn Mitte des 4. Jahrhunderts starb an diesem Tag der Bischof von Myra, der als Heiliger Nikolaus zum Schutzpatron für alle Kinder wurde. Im Laufe der Zeit gesellte sich Knecht Ruprecht als Gehilfe des heiligen Nikolaus dazu, der am Vorabend des 6. Dezembers mit dem Nikolaus die Kinder besucht. In der Pfalz war er unter verschiedenen Namen wie „Belznickel“ oder „Hans Trapp“ (Weißenburg) bekannt. Er war ein zotteliger, unheimlicher Geselle, der die bösen Kinder züchtigte, während der Nikolaus den braven Kindern Nüsse und Obst brachte. Viele Bräuche flossen mit der Zeit zusammen. So kam es auch, dass Nikolaus und Belzenickel zur selben Figur wurden, die sowohl Gabensack wie Rute bei sich trägt.

Die Popularität des Weihnachtsmanns, der in einem roten Mantel und mit Rauschebart auftritt, rührt von den Karikaturen eines deutschen Auswanderers nach Amerika her. Thomas Nast zeichnete die Figur des alten Mannes mit Rauschebart, der Geschenke verteilt. Vorbild war der Pfälzische Nikolaus, der Pelznickel. Der wurde sozusagen Vater des modernen Weihnachtsmanns, der Geschenke und Rute dabei hat, die er am Heiligen Abend verteilt. Der Weihnachtsmann vereinigt somit Eigenschaften des heiligen Nikolaus und Knecht Ruprechts, der aber die Geschenke an Weihnachten bringt.

Durch die Reformation wurde Sankt Nikolaus durch das Christkind abgelöst. Denn die Protestanten lehnten die Heiligenverehrung und damit auch den Heiligen Nikolaus ab. So wurde der traditionelle „Kinderbeschenktage“ auf den ersten Weihnachtsfeiertag verlegt. Das Christkind wird häufig als blondgelocktes Kind mit Flügeln und Heiligenschein dargestellt, das unbemerkt Geschenke bringt. Die Idee des Christkinds und der Weihnachtsgeschenke hat heute auch in vielen katholischen Regionen Einzug gehalten. (rk/ps)



HAARDTER SANDSTEIN
STEIN FÜR STEIN
EINZIGARTIG

HANBUCH
NATURSTEINWERK

Natursteinwerk
Steinbruch- & Steinmetzbetrieb
Naturstein-Restaurierung

LEONH. HANBUCH & SÖHNE GMBH & CO. KG
Eichkehle 62-66 | 67433 Neustadt/Hardt
Telefon 06321 9633-0 | Telefax 06321 9633-33
natursteinwerk@hanbuch.de | www.hanbuch.de

**NATUR
STEIN**
Jedes Stück ein Unikat

Wiege des Judentums

Speyer war geistiges Zentrum der Juden

Nach der Privilegierung der Juden 1084 kommen viele Juden nach Speyer und die Stadt wird geistiger Mittelpunkt des jüdischen Glaubens. Seit dem 14. Jahrhundert werden die Juden verfolgt und auch aus Speyer vertrieben.

VENI.VDI.DE

AUTOKÖHLER

**WIR MACHEN
DIE VORDERPFALZ
MOBIL.**



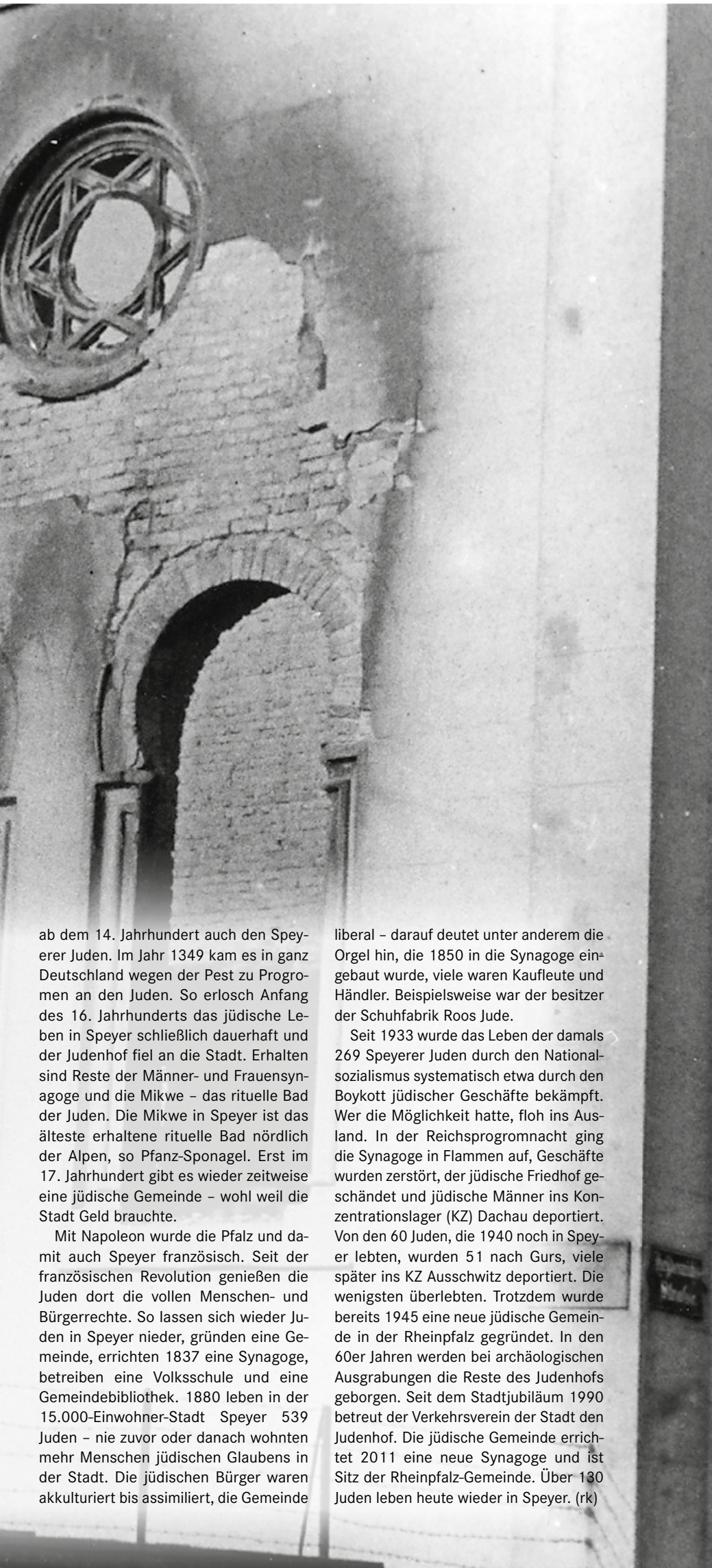
Auto Köhler GmbH & Co. KG • Schlachthausstr. 6a • 67098 Bad Dürkheim
Tel.: 0 63 22 / 97 99 10 • www.autokoehler.de •

Es war das Zentrum des europäischen Judentums. Das 12. Und 13. Jahrhundert war das goldene Zeitalter des Judentums in Speyer. Bereits im Jahr 1084 hatte Bischof Rüdiger Huzmanns die Juden in Speyer mit verschiedenen Privilegien ausgestattet, so kamen auch verfolgte Juden aus Mainz nach Speyer, so dass die jüdische Gemeinde in der goldenen Zeit rund 300 bis 400 Frauen und Männer jüdischen Glaubens in der Stadt lebten – immerhin zehn Prozent der damaligen Bevölkerung, so die Leiterin des Stadtarchivs Speyer Christiane Pfanz-Sponagel. 1104 errichteten sie ihre Synagoge. Der Baustil deutet darauf hin, dass sie durch die Handwerker errichtet wurde, die auch am Speyerer Dom arbeiteten.

Während die Speyerer Juden zunächst in der Vorstadt gesiedelt hatten, bildete sich nach dem Bau der Synagoge um sie herum ein jüdisches Viertel, so die Historikerin Pfanz-Sponagel. Der Judenhof ist ein Zeugnis dieser Zeit. Dort waren ein Versammlungs- und Tanzhaus, eine Herberge, ein Warmwasserbad, eine koschere Metzgerei und andere Einrichtungen. Am wichtigsten war wohl die jüdische Hochschule, die Speyer zu einem, wenn

nicht dem Zentrum der jüdischen Gelehrsamkeit machte. Mit Worms und Mainz bildet Speyer in dieser Zeit den Verbund der SchUM-Städte: die SchUM-Städte prägen die Architektur, Kultur, Religion und Rechtsprechung der mittel- und osteuropäischen Juden teilweise bis heute. So stamme das orthodoxe jüdische Eherecht beispielsweise aus den Speyerer Lehrstuben, sagte Pfanz-Sponagel. Als die „Weisen von Speyer“ werden zehn berühmte Gelehrte der Talmudschule der Speyerer Gemeinde bezeichnet. Bis heute gilt SchUM als Wiege, Zentrum und Blütezeit des aschkenasischen Judentums.

Da Juden andere Tätigkeiten verboten waren, wurden sie zum Geldverleih gedrängt. Sie durften Zinsen für ihren Dienst verlangen, was Christen verwehrt war. Die Zinsen fielen dabei recht hoch aus. Der Grund dafür war jedoch ein hohes Ausfallrisiko. Besonders wenn sich Fürsten und adelige Geld bei Juden ausliehen, war das Risiko, dass diese ihre Schulden nicht zurückzahlten recht hoch. Das brachte ihnen den Ruf der Wucherer ein. Wenn der Fürst seine Schulden nicht zurückzahlen konnte oder wollte, wurden die Juden vertrieben. So ging es



Die Speyerer Synagoge, nachdem sie in der Reichsprogromnacht ausgebrannt ist.

Foto: Arthur Barth/Kulturelles Erbe - Stadtarchiv Speyer

ab dem 14. Jahrhundert auch den Speyerer Juden. Im Jahr 1349 kam es in ganz Deutschland wegen der Pest zu Progromen an den Juden. So erlosch Anfang des 16. Jahrhunderts das jüdische Leben in Speyer schließlich dauerhaft und der Judenhof fiel an die Stadt. Erhalten sind Reste der Männer- und Frauensynagoge und die Mikwe – das rituelle Bad der Juden. Die Mikwe in Speyer ist das älteste erhaltene rituelle Bad nördlich der Alpen, so Pfanz-Sponagel. Erst im 17. Jahrhundert gibt es wieder zeitweise eine jüdische Gemeinde – wohl weil die Stadt Geld brauchte.

Mit Napoleon wurde die Pfalz und damit auch Speyer französisch. Seit der französischen Revolution genießen die Juden dort die vollen Menschen- und Bürgerrechte. So lassen sich wieder Juden in Speyer nieder, gründen eine Gemeinde, errichten 1837 eine Synagoge, betreiben eine Volksschule und eine Gemeindebibliothek. 1880 leben in der 15.000-Einwohner-Stadt Speyer 539 Juden – nie zuvor oder danach wohnten mehr Menschen jüdischen Glaubens in der Stadt. Die jüdischen Bürger waren akkulturiert bis assimiliert, die Gemeinde

liberal – darauf deutet unter anderem die Orgel hin, die 1850 in die Synagoge eingebaut wurde, viele waren Kaufleute und Händler. Beispielsweise war der besitzer der Schuhfabrik Roos Jude.

Seit 1933 wurde das Leben der damals 269 Speyerer Juden durch den Nationalsozialismus systematisch etwa durch den Boykott jüdischer Geschäfte bekämpft. Wer die Möglichkeit hatte, floh ins Ausland. In der Reichsprogromnacht ging die Synagoge in Flammen auf, Geschäfte wurden zerstört, der jüdische Friedhof geschändet und jüdische Männer ins Konzentrationslager (KZ) Dachau deportiert. Von den 60 Juden, die 1940 noch in Speyer lebten, wurden 51 nach Gurs, viele später ins KZ Auschwitz deportiert. Die wenigsten überlebten. Trotzdem wurde bereits 1945 eine neue jüdische Gemeinde in der Rheinpfalz gegründet. In den 60er Jahren werden bei archäologischen Ausgrabungen die Reste des Judenhofs geborgen. Seit dem Stadtjubiläum 1990 betreut der Verkehrsverein der Stadt den Judenhof. Die jüdische Gemeinde errichtet 2011 eine neue Synagoge und ist Sitz der Rheinpfalz-Gemeinde. Über 130 Juden leben heute wieder in Speyer. (rk)

Wissen trifft RHEINPFALZ trifft Leser

Jetzt **14 Tage gratis** und unverbindlich testen –
gedruckt, digital oder beides!*



PREMIUM-PROBE

Gedruckte Zeitung
Mo – Sa

RHEINPFALZ
am SONNTAG

E-Paper und
App-Zugriff

(inkl. RHEINPFALZ am SONNTAG)
inkl. Vorabendausgabe und
rheinpfalz.de-Zugang



DIGITAL-PROBE

E-Paper und
App-Zugriff

(inkl. RHEINPFALZ am SONNTAG)
inkl. Vorabendausgabe und
rheinpfalz.de-Zugang



KLASSISCHE PROBE

Gedruckte Zeitung
Mo – Sa

RHEINPFALZ
am SONNTAG

Weitere Informationen und Bestellung finden Sie
unter www.rheinpfalz.de/probe oder rufen
Sie an: Telefon 0631 3701-6640

* Die Belieferung endet
automatisch.

Wir leben Pfalz. **DIE
RHEINPFALZ**



Advent in der Pfalz

November

**Trio Wanderer –
Inspiriert von
Clara Schumann**

**Donnerstag, 28. November,
20 Uhr, Saalbau, Neustadt**

Mit dem Gewinn des ARD-Wettbewerbs im Jahr 1988 startete das

Wanderer Trio seine internationale Karriere. Heute gelten sie als eines der besten Trios. Auf dem Programm steht Robert Schumanns Trio Nr. 1 d-Moll op. 63, „Tristia“ von Franz Liszt und Johannes Brahms' Trio op. 8.

Schumann schrieb sein erstes Klaviertrio 1847 als Geburtstagsgeschenk für seine Frau Clara. Als

sich wenige Jahre später der erst 20-jährige Brahms erstmals bei den Schumanns vorstellte, notierte sie in ihr Tagebuch: „Das ist wieder einmal einer, der kommt wie eigens von Gott gesandt!“ Die Förderung durch das Ehepaar Schumann veranlasste Brahms zur Komposition einer ganzen Reihe von Werken, darunter das H-Dur-Trio op. 8.

**Scala & Kolacny
Brothers –
Mädchennamen Tour**

**Donnerstag, 28. November, 20
Uhr, Stadthalle, Speyer**

Mit „Mädchennamen“ ist Scala in Speyer zu Gast. Das Konzept ist ganz einfach: In vielen Titeln der Songs, die sie zeigen, wird

der Name eines Mädchens oder einer Frau erwähnt. „Songs von Frauen über Frauen“. Auf dem Programm stehen originelle und von eigener Hand geschriebene, deutsche Songs, aber auch Bearbeitungen von Songs von „Den Ärzten“, „Wir sind Helden“, „Einstürzenden Neubauten“, „Den Toten Hosen“, Marlene Dietrich und vielen anderen.

Kfz-Service Janeff

Ihre **WERKSTATT**
für **OLDTIMER.**

- Individuelle & hochwertige Reparaturlösungen
- Revision von Motoren und Getrieben jeder Art
- Professionelle Restauration

Lassen Sie sich **unverbindlich beraten** und profitieren Sie von unserer **Wertarbeit zu fairen Preisen.**

So erreichen Sie uns:
Kurze Gewann 4a
67346 Speyer
Tel. 06232 32372
info@kfzservice-janeff.de
www.kfzservice-janeff.de

**Festtags-Angebote
bei KUNTZ Sehen & Hören**

christmas sale

Auf alle Hörgeräte 10%

Auf alle Fassungen 20%

Speyer KUNTZ Seh- & Hörcenter GmbH Mühlurmstr. 6 0 62 32 / 7 66 23	Bellheim KUNTZ Sehen und Hören Rülzheimer Str. 5 0 72 72 / 7 63 66	Rheinzabern KUNTZ Sehen und Hören GmbH Hauptstraße 18 0 72 72 / 73 03 41	Dudenhofen KUNTZ Sehen und Hören GmbH Neustadter Str. 2-4 0 62 32 / 65 11 20
--	--	--	--

**Christian CHAKO
Habekost:
„De edle Wilde“**

**Freitag, 29. November, 20 Uhr,
Saalbau Neustadt**

In seiner neuen Show macht Chako sein Publikum kurzerhand zur Reisegruppe und sich selbst zum Tourguide und Safari-Ranger. Ab geht's also in den Busch der Pointen und Lachsälven, ins Unterholz der kulturellen Vorurteile und nationalen Stereotypen. Eine Comedy-Safari auf der Suche nach dem Edlen Wilden, der überall sein kann: an der Copacabana und im Wasgau, in Laos und Ludwigshafen-Oppau, im Dschungel und im Wedding, im Urwald und im Pfälzerwald, in der afrikanischen Savanne und in der städtischen Notaufnahme, da draußen und in uns allen ...



Dürkheimer Advent

Foto: Melanie Huber/Stadt Bad Dürkheim

Werther reloaded!

Freitag und Samstag, 29. und 30. November, 20 Uhr, Zimmertheater Speyer, Gewölbekeller im Kulturhof

Es wird laut. Es wird bunt. Es wird echt. nach Johann Wolfgang von Goethes „Die Leiden des jungen Werthers“ in einer Fassung von Timo Effler, der auch Regie führt. Es spielt: Jakob Merkle
Die Texte neu arrangiert mit coolen Soundtrack untermalt und für ein heutiges Publikum inszeniert, um Faszination, Absolutheit, Unmittelbarkeit, Verzweiflung und Genie einer der polarisierendsten Figuren der Literaturgeschichte nachzuspüren. Der Brief-Roman wurde für die Bühne adaptiert. Jakob Merkle spielt den modernen Werther, der die poetische Sprache Goethes weitestgehend beibehält.

Dezember

Dürkheimer Advent

Freitag bis Sonntag, bis 22. Dezember, Innenstadt Bad Dürkheim

Die Bad Dürkheimer Innenstadt glänzt zwischen Kurpark, Ludwigsplatz und Römerplatz während der Vorweihnachtszeit in einem ganz besonderen Licht. Stimmungsvoll erleuchtete Straßen, Gassen und

Schaufenster laden zum Bummeln entlang der Handwerkerstände und Ladengeschäfte ein. Der innerstädtische Einzelhandel hat freitags und samstags während des Weihnachtsmarktes bis in die Abendstunden geöffnet, die weihnachtlich dekorierten Geschäfte bieten tolle Geschenkideen für das Fest. Umrahmt wird der Dürkheimer Advent durch ein abwechslungsreiches Musikprogramm in den angrenzenden Kirchen und vor dem Portal der Sankt Ludwig Kirche, auf der Bühne auf dem Römerplatz, im Innenhof von Haardt Bier und durch ein ganz besonderes Kinderprogramm. Glühweinduft von Bad Dürkheimer Weinen und leckere Speisen aus Öfen und Pfannen, ob süß oder deftig, locken die Besucher selbstverständlich auch.

Weihnachtsmarkt der Kunigunde

Freitag bis Sonntag, bis 22. Dezember, Innenstadt Neustadt
Mit seinem ganz besonderen Flair ist Neustadt zur winterlich-romantischen Weihnachtszeit immer einen Besuch wert. Für vier Wochen erfüllt weihnachtlicher Duft die Straßen und malerischen Gassen. Der geschmückte Marktplatz, der schillernde Glanz romantischer

Leuchten und flackernder Kerzen taucht Neustadt für kurze Zeit in ein zauberhaftes Licht. In den romantischen Höfen und im Rathaus Hof geschieht Magisches. An diesen nostalgischen Orten, an denen es scheint, als sei die Zeit stehengeblieben, bietet sich ein Weihnachtsmarkt voller einzigartiger und authentischer Genusslebnisse: An den vier Adventswochenenden präsentieren Manufakturen, Erzeuger und Aussteller ihre Produkte aus der Pfalz, von Culinary Heritage oder SlowFood Europäische Partner und Produzenten bereichern mit ihren Spezialitäten das Geschehen. Tradition und Authentizität sind die Zutaten für Ihre ganz persönliche Entdeckungstour auf dem Weihnachtsmarkt der Kunigunde.

Deidesheimer Advent

Freitag bis Samstag, bis 22. Dezember, Deidesheim
Alljährlich während der Adventswochenenden verwandelt sich die berühmte Weinstadt Deidesheim in eine vorweihnachtliche Schatztruhe: Es beginnt das bunte Treiben auf der „Himmlichen Meile“ entlang der Bahnhofstraße bis zum Marktplatz mit über 100 Ausstellern. Kunsthandwerker bestimmen die vorweihnachtliche Szene im

Fenster und Türen fürs Leben

ALU - HAUSTÜR - AKTION

ATTRAKTIVE TÜRMODELLE IN VERSCHIEDENEN TRENDFARBEN

- 6 Modelle
- 10 Trendfarben
- beidseitig flügelüberdeckend

3.590€

INKL. MWST

- ✓ RC2-geprüft
- ✓ KfW-förderfähig
- ✓ Made in Germany

gültig bis 30. Juni 2020

...das Haus der guten Fenster.

Ludwig Meyer GmbH

Talstr. 227 (an der B39) · 67434 Neustadt/Wstr.
Tel. 0 63 21/ 35 55 50 · Fax 0 63 21/ 35 55 52

Fenster und Türen fürs Leben
www.weru.com

www.meyer-baelemente.de
info@meyer-baelemente.de

Prickelndes Silvester



Unser Silvester-Paket 2019 im Klassischen Spiel: 1 x Spielbankeintritt mit Glücksjetons im Wert von 10,00 Euro, 1 Glas Sekt, Rot- und Weißwein, Fingerfoodbuffet, Gewinnspiel und Live-Musik für 29,00 Euro*

SPIELBANK
BAD DÜRKHEIM

Öffnungszeiten Silvester:
Klassisches Spiel 14 - 3 Uhr, Jackpot Corner 11 - 3 Uhr

*Für Dauerkarteneinhaber 25,50 Euro · Eintritt ab 18 Jahren nach Vorlage eines gültigen Personalausweises und unter Einhaltung der Kleiderordnung. Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen zum verantwortungsbewussten Spielen unter www.spielbank-bad-duerkheim.de · Schloßplatz 6-7, Tel.: 06322 94240

Geschenkideen

- ☺ DaySpa-Gutschein
- ☺ Kurzurlaubs-Gutschein
- ☺ Wellnesstag für Zwei
- ☺ Schlemmerlunch-Gutschein
- ☺ Wertgutscheine

★★★★
Gartenhotel
Heusser

Viele Gutscheine online
direkt zum Ausdrucken.

Reservierung und Information:

Seebacher Str. 50–52
67098 Bad Dürkheim
Telefon 06322 930-0
info@hotel-heusser.de
www.hotel-heusser.de



liebevoll geschmückten mittelalterlichen Stadtkern: Vielen von ihnen kann man bei ihren Tätigkeiten über die Schulter schauen, beispielsweise den Goldschmiedern, Holzschnitzern, Krippenbauern, Plätzchenbäckern, Keramikern oder auch einem mittelalterlichen Figurenmacher und traditionell wacht über das Marktgeschehen der „Marktmeister“.

Die Band holt den Zuhörer dort ab, wo sie gerade stehen – mitten im Leben. Die Kombination vieler verschiedener Stile erlaubt ihnen fast jedes Genre flexibel auszuloten. Mit sozialkritischen Textpassagen, gut platzierten Tanzriffs oder wilden Emotionen versprühen ihre Songs gute Laune. Seit über neun Jahren überzeugt das Trio mit dem Sound der Rebellion.

schweifungen und Lustbarkeiten hinter raffinierten Masken zu tarnen wissen. Doch plötzlich geschieht ein Mord! Das ist die Ausgangssituation des Kriminal-Dinners mit einem delikaten Vier-Gänge-Menü. Doch Sherlock Holmes und sein Assistent Dr. Watson werden mit Hilfe des Publikums den Täter stellen. Das Gastkostüm mit der extravagantesten Maske wird prämiert!

Haßlocher Weihnachtsmarkt der 1000 Lichter

Freitag bis Sonntag,
bis 22. Dezember, Haßloch

Wenn die weihnachtlich dekorierte Budenstadt in hellem Lichterglanz erstrahlt und der Duft nach Glühwein und Lebkuchen über den Platz hinter dem Rathaus zieht, hat in Haßloch der Weihnachtsmarkt begonnen. Als „Weihnachtsmarkt der 1000 Lichter“ verzaubert er an den Adventswochenenden Jung und Alt. Sobald das Stichwort gegeben ist, erstrahlen tausende von Lichtern an Bäumen und Sträuchern und tauchen den Ort in eine stimmungsvolle Atmosphäre. Längst hat es sich in der Region herumgesprochen, dass ein Bummel über den Haßlocher Weihnachtsmarkt sowie das abwechslungsreiche Bühnenprogramm ein Erlebnis für die ganze Familie ist.

Weihnachtsmarkt in Diedesfeld

Freitag bis Sonntag,
29. November bis 1. Dezember,
Festhalle Diedesfeld

Der Weihnachtsmarkt in Diedesfeld, einem typischen Winzerdorf eingebettet in ein Meer von Reben, findet in und an der Festhalle statt. Neben einer Tombola, Lied- und Musikbeiträgen, finden die Besucher selbstgebastelte Dekoration für den Tannenbaum, weihnachtliche Leckereien und Glühwein an den festlich geschmückten Ständen.

Vellocet – Release 2. Album „Drowning Flow“

Sa., 30.11.2019, 19 Uhr,
philipp eins, Speyer

Die Band Vellocet stellt ihr zweites Album „Drowning Flow“ vor. Bei einer gemeinsamen Bandsession bekam das Trio einen Namen: Vellocet. Das Lebensgefühl einer Jugend-Protestkultur aus Zeiten ihrer Eltern, wurde allen Dreien mit auf den Lebensweg gegeben. Eine Kindheit die musikalisch prägt und die Verbundenheit zu echter Musik, das macht ihren Charme aus.

„Beau Soir“ – Konzert Samstag, 30. November, 17 Uhr, Museumskeller, Kulturzentrum Haus Catoir, Bad Dürkheim

„Beau Soir“ ist das klassischromantische Konzert mit Harfe, Cello und Fagott im Museumskeller des Stadtmuseums Bad Dürkheim überschrieben. Gudrun Haag an der Harfe; Rebecca Rust am Violoncello und Friedrich Edelmann am Fagott spielen Werke von Couperin, Bach, Mendelssohn, Dvorak (Humoreske), Debussy (Beau Soir), Haydn und anderen.

Messiah – Oratorium von Georg Friedrich Händel

Samstag, 30. November, 19 Uhr,
Dreifaltigkeitskirche, Speyer

Der Mozartchor Speyer präsentiert das berühmte Oratorium Händels in der englischen Originalversion und auf historischen Instrumenten am Vorabend des ersten Advent. In nur 24 Tagen schuf Georg Friedrich Händel sein Oratorium „Messiah“ – Der Messias. 259 Partiturseiten mit insgesamt 53 Musiknummern. Ein Rekord für die Ewigkeit. Am 13. April 1742 wurde das Werk in der Dubliner Music Hall uraufgeführt. Und das „Halleluja“ aus dem Ende des zweiten Teils kennt wohl jeder. Bei der Aufführung des Mozartchors Speyer erklingt der „Messiah“ im englischen Original. Die Kammerphilharmonie Mannheim spielt auf historischen und historisch gestimmten Instrumenten, um dem originalen Klang nahe zu kommen.

Sherlock Holmes und der Fluch der Ashtonburrys

Samstag, 30. November,
19.30 Uhr, Kurpark-Hotel,
Bad Dürkheim

Wir befinden uns im Jahre 1895 und Lady Augusta II., Marquise of Oakland, hält Hof. Alle sind gekommen: Prominente Persönlichkeiten, Künstler, Bohemiens jedweder Couleur, Adelige, Politiker, berühmte Schauspielerinnen, Sänger und Abenteurerinnen, die ihre Aus-

„Verscheucht“ – Theater Phenomena

Samstag, 30. November, 20 Uhr,
Theater in der Kurve, Neustadt

Das Stück ist eine Hommage an Else Lasker-Schüler von Gerold Theobald und eine Produktion der Frauentheatergruppe Phenomena aus Meran/Südtirol. Lasker-Schüler war der erste Hippie, lange vor der Hippiezeit. Sie trug komische Kleider mit Perlen wie eine Märchenfigur. Sie sah aus wie eine verrückte Frau. Sie war alles, was pfui war. Kinder hatten mehr Furcht als Ehrfurcht. Das Stück spielt am 27. März 1939 am Ufer des Züricher Sees, als Else Lasker-Schüler, historisch belegt, ihre letzte Reise nach Palästina antritt. Nicht freiwillig. Die jüdische Dichterin lebte seit 1933 im Schweizer Exil. Als ihr Nazi-Deutschland im Herbst 1938 die Staatsangehörigkeit aberkannt hatte, musste sie als Staatenlose auch die Schweiz verlassen. Im Stück „Verscheucht“ nimmt Else Abschied und lässt prägende Stationen ihres Lebens Revue passieren.

Hambacher Christkindlmarkt

Samstag und Sonntag,
30. November bis 1. Dezember,
sowie 7. und 8. Dezember,
Altes Rathaus, Hambach

In diesem Jahr findet der Hambacher Christkindlmarkt zum 33. Mal statt. Am 1. und 2. Adventswochenende wird weihnachtliche Stimmung rund um das „Alte Rathaus“ gezaubert. Gerade die gemütliche Atmosphäre am Hambacher Dorfmittelpunkt, ohne Hektik und Rummel, wird von den Gästen aus Nah und Fern besonders geschätzt.

Glühweinfest mit Königsbacher Weihnachtsmarkt

Samstag und Sonntag,
30. November und 1. Dezember,
10 bis 16 Uhr, Königsbach

Das Weinland Königsbach-Neustadt lädt wie im Vorjahr ein zum Glühweinfest mit Königsbacher

WEISHEIT'S WEIHNACHTS CIRCUS

Freitag, 20. bis Sonntag, 5. Dezember/Januar

internationale Spitzenartisten zu Gast in
NW / Lachen-Speyerdorf

Der beliebteste Weihnachtszirkus der Pfalz
mit Programm für die ganze Familie!

JETZT TICKETS SICHERN!

Tickets: 0174 49 89 286 www.weisheits-weihnachtszirkus.de

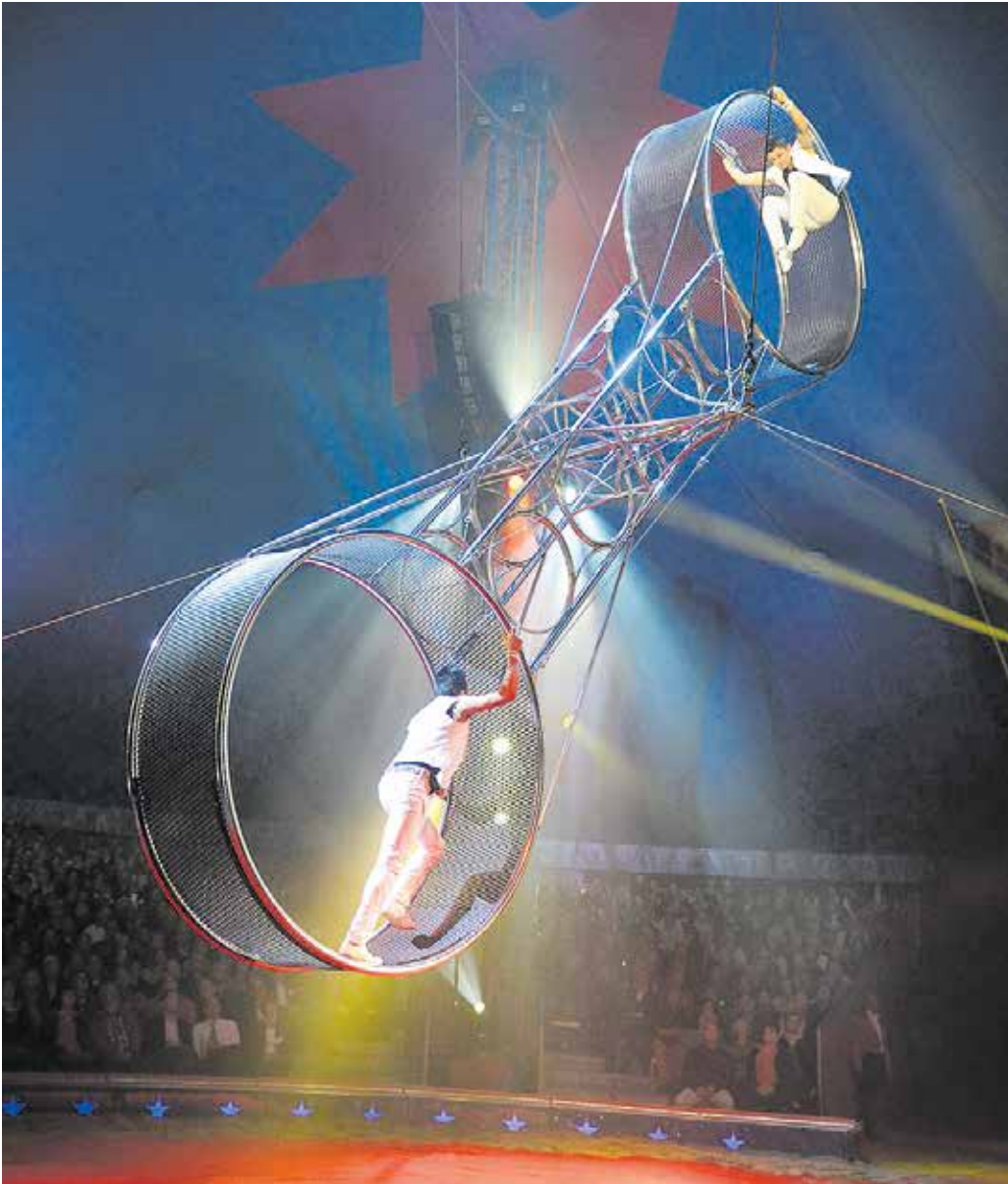
RUSSISCHES KLASSISCHES STAATSBALLETT

der Nussknacker

30.12.2019 | 19 Uhr
NEUSTADT | Saalbau

Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und unter:
www.klassisches-ballett.com

eventim.de
reservix



Weisheits Weihnachts Circus

Foto: PS

Weihnachtsmarkt. Angeboten werden hier neben Kunsthandwerk, Bastelarbeiten und Floristik auch Glühwein und Kinderpunsch. Das Team der Königsbacher Winterstuben serviert den Besuchern winterliche Spezialitäten wie frisch gebackene Zimtwaffeln.

Adventskonzert der Liedertafel

Sonntag, 1. Dezember, Burgkirche, Bad Dürkheim

Das Adventskonzert des Männergesangsvereins Liedertafel 1836 Bad Dürkheim ist eine schöne Einstimmung in die Adventszeit. Die Chöre der Liedertafel singen am ersten Advent bekannte Weihnachtsmelodien aus aller Welt in die Vorweihnachtszeit.

Mund Stück Werk: Patrick Riedle – Pat Pack

Donnerstag, 5. Dezember, 20 Uhr, Cha Cha Bar, Bad Dürkheim

Bei dem Konzert präsentiert Patrick Riedle sein Bandprojekt Pat Pack. Es bleibt jedoch eine Überraschung, wen er dieses Mal in die

Cha Cha Bar mitbringt. Im Gepäck sind auf jeden Fall Pop, Funk und Soul vom Feinsten.

Roter und Noten des Blues - Weihnachtsjazz mit Wein

Freitag, 6. Dezember, 18 Uhr, Michel'scher Hof, Neustadt

Advent der Musik und des Genusses in der Passage zwischen Michel'scher Hof und Hof der Vizedomei ist "Christmas Jazz" zum Nikolaus – ein ganz besonderes Konzert. 4Jazz bieten eine disruptive und lustige Mischung von jazzigen Weihnachtsliedern. Am Nikolaustag musikalisch die Herzen wärmen, begleitet von einer Verkostung von feinen Rotweinen und Bruschetta mit Pasteten aus dem Netzwerk Culinary Heritage Pfalz.

Wie war's für dich? Kabarettistischer Jahresrückblick

Freitag, 6. Dezember, 20 Uhr, Zimmertheater Speyer

„Wie war's für dich?“ lautet die Frage beim kabarettistischen Jah-

resrückblick von und mit Frederic Hormuth. Der ist schon längst ein Klassiker im Zimmertheater. Frederic Hormuth destilliert wie immer die kabarettistische Essenz von zwölf Monaten und brennt daraus einen hochprozentig humorigen Edelbrand, der für wohlige Wärme in allen Hirnwindungen und die hemmungslose Lockerung der Lachmuskulatur sorgt. Mit dabei: eine Handvoll Songs, zwei Wagenladungen Gags und drei Paletten Unsinn.

Treppenhauskonzert: Kaye-Ree & Martin Loos

Freitag, 6. Dezember, 20 Uhr, Villa Böhm, Neustadt

Ein Top-Act aus Deutschlands wird zu einer Kunstausstellung mit Arbeiten von Meike Steger in der farbig illuminierten Gründerzeitvilla präsentiert. Kaye-Ree schreibt mit ihrem Produzenten und Gitarristen Martin Loos ein Cross-over aus Soul, Pop, HipHop und Jazz. Die für den "Kaye-Ree-Sound" charakteristische klassische Gitarre und der Sound der "Tabla" (indische Perkussion) prägen viele ihrer Songs.

WEIHNACHTSMARKT
Dürkheimer Advent

KUNST- & HANDWERKERMARKT
 LIVE MUSIK
 WEIHNACHTS-SHOPPING
 WICHELWERKSTATT
 WEIHNACHTS-SCHUBKÄRCHLER

An allen Adventswochenenden in der Innenstadt
 Freitag 16 - 21 Uhr, Samstag & Sonntag 11 - 21 Uhr

WWW.DUERKHEIMER-ADVENT.DE

Tanzhaus La Danza

Kaiserslauterer Straße 1
 67098 Bad Dürkheim
 Telefon: 06322 8888
www.tanzhaus-la-danza.de
info@tanzhaus-la-danza.de

GESCHENKTIPP
Gutschein zu Weihnachten

Gesellschaftstanz · Salsa · Lindy Hop
 Tango Argentino · Fit & Dance · Line Dance · Hip Hop
 Breakdance · Kindertanz ab 4 · Yoga

ADVENTSMARKT
 Dürkheimer Werkstätten · Sägmühle 6 · Bad Dürkheim

30.11. + 1.12.2019
 Sa, 30.11. 14 - 19 Uhr So, 1.12. 12 - 17 Uhr
Weihnachtsbäckerei für Kinder
 Sonntag, ab 14 Uhr spielt die Band **WINESTONED**

www.lebenshilfe-duew.de

Lebenshilfe
 Bad Dürkheim e.V.

20 Finger und bestimmt kein Ärmel

**Samstag und Sonntag,
7. und 8. Dezember,
Zimmertheater Speyer**

Die begeistert aufgenommene Close-Up-Zaubershow von und mit Fabian Strahl und Hannes Freytag kommt wieder ins Zimmertheater. Bei dieser Show kann die Welt des Alltäglichen vergessen, in der jede Erklärung nur einen Mausklick entfernt scheint. Bei Fabian Strahl und Hannes Freytag bewegt man sich auf die andere Seite des Spiegels, wo Wunder noch möglich sind.

Mußbacher Weihnachtsmarkt der Nächstenliebe

**Samstag und Sonntag,
7. und 8. Dezember, sowie 14.
und 15. Dezember, je 16 bis
21 Uhr, Herrenhof, Mußbach**

Bereits zum zwölften Mal in Folge findet der Weihnachtsmarkt in Mußbach statt. Der Herrenhof bietet mit seinem wunderbaren Ambiente vor dem Storchenturm und

in der Remise den idealen Ort zum Genießen und Verweilen. Es werden selbstgebackene Plätzchen, Marmeladen, Gelees, weihnachtliche Dekoration sowie Selbstgebasteltes verkauft. Eine Tombola mit attraktiven Gewinnen, Glühwein, Kinderpunsch, Waffeln, Sandwiches, heiße Maroni, gebrannte Mandeln, Dampfnudeln, Schnitzel und Bratwurst runden das Angebot ab. Für die Kinder steht das Backen von Stockbrot oder Plätzchen sowie Basteln unter Anleitung auf dem Programm. In der Protestantischen Johanneskirche werden Kaffee, Tee und selbstgebackene Kuchen sowie Waren aus dem EinWelt-Laden angeboten. Im Chor der Johanneskirche ist eine große Krippe aufgebaut. Der Reinerlös des Weihnachtsmarktes kommt wieder, wie auch in den Vorjahren, im Sinne der Nächstenliebe gemeinnützigen Organisationen zugute.

Weihnachtsmarktrallye in Lachen-Speyerdorf

**Sonntag, 8. Dezember, 14 bis
20 Uhr, Lachen Speyerdorf**

In den adventlich geschmückten Höfen und Marktständen werden viele selbstgebastelte weihnachtliche Dekorationen und Geschenkartikel, Handarbeiten, heißer Glühwein, Kaffee, Kuchen und Weihnachtsgebäck sowie Waffeln, und auch Bratwürste vom Grill angeboten. Ein Preisrätsel, passend zur Weihnachtsgeschichte, ergänzt das bunte Marktgeschehen.

Sascha im Quadrat: The Boys Are Back In Town

**Montag, 9. Dezember, 20 Uhr,
Theater in der Kurve, Neustadt**

Kaum ist der zweite Advent überstanden, da klingelt's schon wieder ordentlich in den Ohren! Das Theater in der Kurve macht hoch die Tür für Sascha im Quadrat, das sind der große und der kleine Sascha und der, nur äußerlich kleine, Akkordarbeiter und Tastenvirtuose Frank Schäffer. Gespielt wird alles, was Spaß macht. Von Manfred Mann bis Billy Joel, von Snow Patrol bis Queen.

Weisheit's Weihnachtszirkus

**Ab Freitag, 20. Dezember,
Lachen-Speyerdorf**

Auch in diesem Winter präsentiert das Team um Manuel Weisheit wieder einen großen Weihnachtszirkus in Lachen-Speyerdorf. Speziell für das Winterprogramm an der Weinstraße hat das Team um Manuel Weisheit wieder ein neues und spektakuläres Programm mit Top-Artisten und den Highlights internationaler Circusfestivals kreiert. Absoluter Highlight für dieses Jahr ist die Todesraddarbietung des Duo Silva. Das junge Ehepaar aus Portugal zeigt waghalsige Sprünge und Salti auf dem rotierenden Rad mit über acht Metern Durchmesser. Das Duo Peris aus Großbritannien präsentiert rasante Artistik mit Rollschuhen auf einer Plattform von nur zwei Metern Durchmesser, Bohumila Navratilova von der Prager Artistenschule begeistert am Schwungtrapez. Auch der Humor kommt nicht zu kurz: Clown Dave alias David Weisheit ist wieder mit von der Partie und überrascht mit neuen Gags und Späßen zwischen den Darbietungen.

Silvesterkonzert Deutsche Staats- philharmonie Rheinland-Pfalz

**Sonntag, 29. Dezember, 19 Uhr,
Saalbau, Neustadt (Vorstellung
um 11 Uhr ist ausverkauft)**

In gewohnter Tradition lädt die Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz auch 2019 zum feierlichen Neustadter Jahresausklang ein. Dirigent Josep Caballé Domenech führt charmant durch das facettenreiche Programm mit dem Titel „Eine spanische Nacht“. Flamenco, Fiesta, Kastagnetten. Georges Bizet war zwar Franzose, aber seine „Carmen“ gilt als die spanische Oper schlechthin. Gioachino Rossini war Italiener, aber mit seiner Oper „Der Barbier von Sevilla“ hat er der Hauptstadt Andalusiens ein klingendes Denkmal gesetzt. Insbesondere im 19. Jahrhundert war Spanien für viele Komponisten Sehnsuchtsort und Inspiration zugleich. Die Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz gibt den musikalischen Startschuss für das neue Jahr – mit Rhythmen und mitreißenden Melodien aus dem Land auf der iberischen Halbinsel. (rk)

Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz

Foto: Felix Broede/Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz



Wein erzählt vom Wingert

Weingut Christmann
in Gimmeldingen

Vor allem der Riesling ist die Spezialität des Weinguts Christmann in Gimmeldingen. Der Wein soll den Charakter des Weinbergs wiedergeben, so die Philosophie. Die Weine schaffen es immer wieder in die Top-Ten der einschlägigen Weinführer.



Sophie und Steffen Christmann mit Kellermeister Oskar Micheletti

Foto: Arne Landwehr/Weingut Christmann

Das Weingut Christmann in Gimmeldingen konzentriert sich auf das, was es kann. Typisch pfälzisch bedeutet das, dass auf den rund 20 Hektar Weinbergen zu 70 Prozent Riesling angebaut wird. Hinzu kommen etwa 15 Prozent Spätburgunder und zwölf Prozent Weißburgunder. Auf den restlichen Flächen wächst Grauburgunder und Muskateller. „Unser Ziel ist es, dass man bei den Rieslingweinen den Charakter des Weinbergs herauschmeckt“, sagt Sophie Christmann, die das Weingut gemeinsam mit ihren Eltern und Großeltern führt. Der Wein erzählt die Geschichte des Gimmeldinger Kappellenbergs oder des Gimmeldinger Biengartens und wir sind nur die Mittler zwischen Weinberg und Wein, so die 26-Jährige, die in Geisenheim Weinbau studiert hat. Dass das Weingut es immer wieder schafft, unter die Top-Ten der einschlägigen Weinführer zu kommen, zeigt, dass sie offenbar einiges richtig machen.

Die Weinberge und der Boden sind das Kapital des Weinguts und die Grundlage für einen guten Wein. Das ist der Familie sehr bewusst. Deshalb steht ein nachhaltiger Weinbau für Christmann an erster Stelle. Das Weingut ist seit 2002 biozertifiziert und seit 2004 auch biodynamisch. Das bedeutet, mit einem ganzheitlichen Blick auf die landwirtschaftlichen Flächen als biologisches System zu schauen. „Wir bekämpfen nicht Probleme, sondern die Ursachen der Probleme“, so Sophie Christmann. Dafür nutzen sie altes Wissen, lockern die Monokultur der Weinberge, wo es möglich ist, durch Obstbäume und Begrünung auf, die auch für die ausreichende Düngung sorgt. Verwendet wird spezielles regionales Saatgut, das auch blüht, wenn die Insekten es benötigen.

Auch sonst arbeitet das Weingut Christmann vornehmlich traditionell handwerklich. So liest ein Team von rund 30 Männern und Frauen die Trauben mit der Hand. Nur im Notfall kommt der Vollernter zum Einsatz. Bei den letzten Ernten wurden bestimmt 97 Prozent mit der Hand gelesen. Danach werden die Trauben sortiert und schonend gepresst. Das Weingut setzt auf Spontangärung mit der eigenen Hefe ohne die Zugabe von Reinzuchthefen, damit das Terroir des Weinbergs in dem Wein zum Ausdruck kommt. Dafür hat der Wein mindestens bis ins Frühjahr Zeit. „Vor April gibt es bei uns keinen Wein vom neuen Jahrgang“, sagt die Önologin Christmann. Bis dahin hat sich der Wein auch bereits geklärt, so dass vor der Abfüllung kaum noch filtriert werden braucht. Bei allem traditionellen Handwerk nutzt das Weingut jedoch auch modernste Technik, wo es sinnvoll ist. So gibt es 14 Riesling-Weine von den verschiedenen Lagen, die jeweils den besonderen Charakter des Weinbergs wiedergeben.

Der Privatverkauf macht beim Weingut Christmann heute nur noch ein Fünftel des Umsatzes aus. Je 40 Prozent gehen in den Export sowie an den Deutschen Fachhandel und die Gastronomie. „Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Weine bei den Spitzenköchen auf der Weinkarte steht“, sagt Christmann. Das ist eine ähnlich wichtige Auszeichnung wie die Anerkennung durch die Weinführer. Die Weinbautradition der Familie Christmann lässt sich bis in das Jahr 1508 zurückverfolgen. Seit 1798 besitzt die Familie ein eigenes Weingut – die Enteignung des Adels durch Napoleon ermöglichte vielen Weinbauern in dieser Zeit den Kauf eigener Weinberge. Heute

arbeiten mit dem 90-jährigen Fritz Christmann, dem 54-jährigen Steffen Christmann und Sophie Christmann drei Generationen daran, hervorragenden Wein zu produzieren. (rk)

Göbel's
SCHLEMMERLAND
Metzgerei – Partyservice-SB – Restaurant

Mannheimer Str. 52
67158 Ellerstadt
Tel. 06237 3240
Fax 97 0969

Unsere Weihnachtsbraterei

Gegrillte Pute	kg	€ 10,20
Gegrillte Gänsekeule	Stck.	€ 11,30
Gegrillte Gänsekeule oder Gänsebrust mit Knödel + Rotkraut	Port.	€ 15,30
Halbe gegrillte Ente	Stck.	€ 12,50
Halbe gegrillte Ente mit Knödel + Rotkraut	Port.	€ 16,90
Gegrillte Entenkeule	Stck.	€ 6,90
Gefrillte Entenkeule mit Knödel + Rotkraut	Port.	€ 9,90
Wildgulasch mit 2 Beilagen nach Wahl	Port.	€ 14,80

Bitte bestellen Sie rechtzeitig

Wir freuen uns auf Sie bei den Wochenmärkten in:
Wachenheim (Do.-Vorm.), Dannstadt + Speyer (Fr.-Vorm),
Hockenheim + Viernheim (Sa.-Vorm.)

www.goebel-schlemmerland.de



Foto: juetrapphoto/stock.adobe.com

Wildschweinbraten

Zutaten:

500 Gramm Wildschwein (Nuss)
 400 Milliliter Wildfond
 1 große Zwiebel
 200 Gramm Butterschmalz
 250 Milliliter Brühe (kräftig)
 250 Milliliter trockener Rotwein
 2 Stk. Lorbeerblätter
 2 Stk. Nelken
 Etwas Senf

Für die Gewürzmischung:

1 Teelöffel Pfefferkörner
 1 Teelöffel Pimentkörner
 1/2 Teelöffel grobes Meersalz
 Ein paar Wacholderbeeren
 Etwas Kümmel
 Etwas Nelken
 Etwas Muskat
 Etwas Liebstöckel

Zubereitung:

Zunächst die Gewürzmischung mit dem Mörser zerkleinern. Den Wildschweinbraten waschen und trocknen und anschließend mit Senf und der Gewürzmischung einreiben. Das Fett in einem großen Bräter erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. Dann mit soviel Wildfond auffüllen, dass der Boden gut bedeckt ist.

Jetzt bei kleiner Hitze vor sich hinköcheln lassen. Die Zwiebel in zwei Hälften schneiden mit den Nelken, der Brühe und den Lorbeerblättern dazugeben. Zwei Stunden benötigt der Braten ungefähr. Etwa alle 1/2 Stunde den Braten mit der Flüssigkeit begießen und, bevor die Flüssigkeit verkocht ist, mit dem restlichen Fond auffüllen.

Wenn der Braten fertig ist, den Rotwein angießen und noch weiter simmern lassen. Zum Schluss den Braten aus dem Bräter herausnehmen und ruhen lassen. Die Soße nach Bedarf und Geschmack weiter einkochen, mit einer Mehlschwitze andicken oder mit etwas Crème fraîche verfeinern und schließlich abschmecken. Zu dem Braten schmecken Klöße, Reis oder Nudeln und Rotkohl. (rk)

Wir wünschen einen Guten Appetit!

„Schloss - Zauber“

in Friedelsheim am 07. & 08. Dezember

samstags
9-18 Uhr



sonntags
10-18 Uhr

10% Rabatt* an beiden Tagen auf Wein und Sekt

(*auf Endverbraucherpreisliste bei Abholung - Angebote & Sektsteuer ausgenommen)

An beiden Tagen:

- ◆ Stöbern nach Geschenkideen in unserer „Schatzkammer“.
- ◆ Pfälzer Spezialitäten vom fahrenden Metzger Benni.
- ◆ Für Kaffee, Kuchen & heißen Glühwein ist ebenfalls gesorgt.

Sonntag, den 08.12.2019:

- ◆ 14 - 16 Uhr „Live - Zeichnen“ mit Steffen Boiselle.
- ◆ 16 Uhr „besinnliche Weinprobe“, mit Frau Polzin. Die Teilnahme ist kostenlos.
- ◆ Verlosung von 2 Sitzplatz-Karten für ein Eishockeyspiel der Mannheimer Adler am 09.01.2020 in der SAP-Arena.

100% PÄLZER!

Weincontor Schloss Friedelsheim

Hauptstraße 93-99 | 67159 Friedelsheim | Tel.: 06322 - 949050
 www.weincontor-schloss-friedelsheim.de | hanewald@vj-wein.de



Foto: Weingut Kohl

2015er Spätburgunder, trocken Gold-Edition

Dieser kräftige Spätburgunder vom Erpolzheimer Weingut Kohl gefällt schon durch seine Rubinfarbe mit etwas Blau. Nach dem klassischen Ausbau im Edelstahltank, hatte der Wein noch etwas Zeit im kleinen Eichenholzfass zum Reifen. Nach drei bis vier Monaten wurde er schonend weiter verarbeitet, um die Aromen und ein gehaltvoller Wein mit starkem Charakter zu erhalten. Die komplexe Aromastruktur von Kirsche, Paprika, Zedernholz und Zartbitterschokolade wird von einer rauchigen Note untermalt. Lässt man ihn gut eine Stunde atmen, wird er noch ausdrucksstärker. Im Mund lebt der Wein von seiner rassigen Säure und der angenehmen Phenolstruktur. Durch diese hat man ein tolles Volumen und einen schönen Nachhall. Der Spätburgunder harmoniert etwa mit einem Rehrücken mit Schokoladenjus oder zugeräuchertem Halloumikäse und einem Salat von Belugalinsen. (rk)

Info:

Weingut Kohl
Georg-Amend-Straße 6, Erpolzheim
Telefon 06353 3939

Apfel-Zimt- und Apfel-Ingwer-Likör

Diese Apfel-Zimt- und Apfel-Ingwer-Liköre vom Wein- und Obstbau und Edelobstbrennerei Thomas Scherner sind ein Geheimtipp für die Advents- und Weihnachtszeit. Beide Liköre entfalten ihre Aromen bei Zimmertemperatur oder etwas angewärmt am besten. Zimt und Ingwer sind sehr dezent im Apfellikör eingebettet. Man kann die Liköre beispielsweise auch über ein Eis oder zu einem Kaffee genießen. (rk)

Info:

Wein & Obstbau & Edelobstbrennerei Thomas Scherner
Wormser Straße 28, Weisenheim am Sand
Telefon 06353 1817

Foto: Thomas Scherner





EINFACH. LAFER. EINFACH. MEHR!

- Modernste Küchentechnik macht das Kochen leichter
- Induktion + Backofen-Set zum günstigen „Einfach. Lafer.“-Aktionspreis
- Gratis* ein trendiges Kochbuch



Ferdinand-Porsche-Str. 21 · 67269 Grünstadt
Telefon 06359/961036 · Telefax 06359/961037
www.brigitte-Bs.kuechen.de



* Beim Kauf einer neu geplanten Küche FACHGESCHÄFT

S-GOURMET-TEMPEL, SPEYER

國美飯店

Liebe Gäste, wir haben am

24. Dez Heiligabend

von 17-22 Uhr geöffnet

Bahnhofstraße 39 · 67346 Speyer · Tel.: 06232 6220618
www.gourmetempel-speyer.de

Ab jetzt auch liefern lassen

erhältlich bei 

TU DIR WAS GUTES





Bleichhof 1
67149 Meckenheim
Mo – Fr 9:00–18:00 Uhr,
Sa 9:00–16:00 Uhr
In der Spargelzeit:
April–Juni auch sonntags
10:00–14:00 Uhr

... mit unseren Säften
Aus regionalen Produkten, vollkommen naturbelassen und ohne Zusatzstoffe.

... dazu Trockenobst
Wie zum Beispiel Apfel- oder Mangochips in verschiedenen Sorten. Schonend getrocknet, ohne Zusätze.

Die neue Apfelernte hat begonnen. Bei uns im Hofladen finden Sie im Herbst über 20 verschiedene Sorten an Äpfeln, Gemüse der Saison und pfälzer Spezialitäten.

Backkultur

Backhaus Freinsheim

Ulrich Reimer prüft, ob das Brot schon fertig ist. Foto: Roland Kohls



Maßarbeit im Innenausbau und Fensterbau

Wer steckt dahinter? Ein Familienbetrieb mit Format und Tradition. Aktuelle Technik, beste Materialien, perfekte Planung, handwerkliches Können und das gute Gefühl unserer Kunden: Hier sind Sie in guten Händen. Was wir leisten, hat eben Hand und Fuß, weil auch kluge Köpfe dahinter stecken. Mit uns können Sie bauen.

FUDER
SCHREINEREI
FENSTERBAU
INNENAUSBAU
www.fuder-gmbh.de

Fuder GmbH
Hauptstraße 206
67475 Weidenthal
Telefon 06329 9929-0
Telefax 06329 9929-29
info@fuder-gmbh.de
www.fuder-gmbh.de



Der Teig ist ein Sauerteig mit Hefe, bekennt einer. „Ah, die Angsthefe“, ruft darauf eine Expertin. Denn die Profis schwören auf einen reinen Sauerteig. Jemand hat einmal ein Brot mit Rotweintrester gebacken, das französische Dauerteigbaguette ist viel besser als die mit Hefe. So werden Rezepte ausgetauscht und gefachsimpelt beim öffentlichen Backen am Freinsheimer Backhaus. Und wenn das erste Brot fertig und etwas abgekühlt ist, muss man das Ergebnis gleich testen. Jeder bringt etwas mit: Wortschalsalat, Salzbuter, Käse und Leverworscht ...

Im April feierte das öffentliche Backhaus in Freinsheim bei einem großen Eröffnungsfest Premiere. Davor lagen jedoch zwei Jahre Arbeit von der Idee bei einer Bürgerbeteiligung, über die behördlichen Hürden und den Bau des kleinen Backhauses mit einem Holzofen. Gefördert durch die Europäische Union, haben die Mitglieder des Vereins Backhaus Freinsheim vom Fundament bis zum Backhaus alles selbst gebaut. Die Gemeinde hat bei den verschiedenen notwendigen Genehmigungen unterstützt, sagt Ulrich Reimer, der bei dem Verein für die Presse zuständig ist. Vor allem der Einbau des Ofens war ein Kraftakt. 1,4 Tonnen wiegt der Ofen. Mit acht Mann wurde der Ofen Stück für Stück an Ort und Stelle gehievt.

Seither backen die insgesamt rund 70 Vereinsmitglieder etwa alle 14 Tage Brot. Dafür wird der Ofen zunächst mit etwa 15 bis 18 Kilogramm Holz drei Stunden lang auf etwa 400 Grad Celsius angeheizt. Danach wird die Asche herausgekehrt und der Ofen kühlt etwas ab. Nachdem der Backraum dann kurz feucht ausgewischt wurde, hat er die notwendigen 280 Grad Celsius und die Brote werden eingeschossen. Den Teig machen die Vereinsmitglieder selbst. Aber der Verein hat für große Mengen auch eine Knetmaschine angeschafft. Je nach dem fasst der Ofen 30 bis 35 Kilogramm Brot oder 32 Brote einer bestimmten Größe. An jedem dritten Samstag im Monat ist öffentliches Backen. Da hat jeder die Möglichkeit nach Anmeldung sein selbst gemachtes Brot dort backen zu lassen.

„Nach unserem Wissen gab es in Freinsheim auch früher kein Backhaus“, sagt Reimer, doch in vielen Orten gab es Backhäuser, in denen die Menschen ihr Brot haben backen können. Der Verein möchte Brote aus der Pfalz, aus Deutschland und aller Welt kennen lernen, ausprobieren und teilen, damit die Brotkultur erhalten bleibt. Die Brotkultur ist immerhin immaterielles Weltkulturerbe, weshalb die EU auch das Backhaus mit gut der Hälfte der Kosten unterstützt hat. Im nächsten Jahr gibt Anette Sonnenberg auch wieder Back-Kurse. Und mindestens am ersten Wochenende des Freinsheimer Weihnachtsmarkts backen die Vereinsmitglieder Brot, das dann zur Suppe des Vereins Miteinander gereicht wird. (rk)

Infos:

Weitere Informationen zum Backhaus Freinsheim und die Termine zum öffentlichen Backen findet man im Internet unter www.backhaus-freinsheim.de.

Richard-Wagner-Str. 12
67165 Waldsee

Tel.: 06236 53998
Mobil: 0170 2451748

www.maler-leckband.de

E-Mail: maler-leckband@t-online.de

Maler Leckband



Malermaler- und Stuckateurbetrieb

M & M Metallbauermeister
Flörchinger GbR

- Hofstore
- Haustüren
- Markisen
- Geländer/Gitter
- Fenster
- Terrassendächer
- Garagentore
- Rollläden/Jalousien
- Verglasungen



Landauer Straße 47 - 67373 Dudenhofen

Telefon: 06232 98473 - Fax: 06232 98517

www.mmflorchinger.de

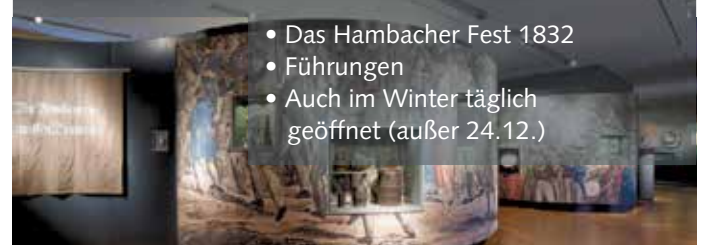


HAMBACHER SCHLOSS

Wiege der
deutschen Demokratie

Geschichte erleben

- Das Hambacher Fest 1832
- Führungen
- Auch im Winter täglich geöffnet (außer 24.12.)



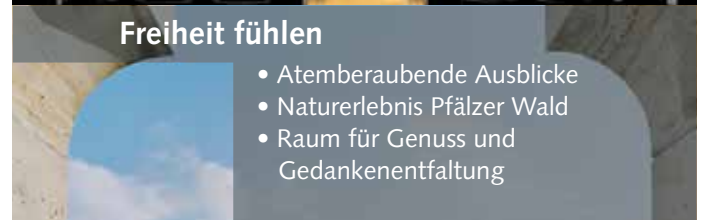
Kultur genießen

- Politisches Wort
- Kabarett
- Konzerte
- Restaurant 1832



Freiheit fühlen

- Atemberaubende Ausblicke
- Naturerlebnis Pfälzer Wald
- Raum für Genuss und Gedankenentfaltung



Neustadt a. d. Weinstraße

Tel. 0 63 21 / 92 62 90

www.hambacher-schloss.de





Von Lesern
für Kinder

WOCHENBLATT-Reporter Kalender jetzt bestellen!



www.wochenblatt-reporter.de/shop

