

Reisetipp: Oberlech am Arlberg

Hotel am Berg mit Herz

Goldener Berg: Ein Kraftort über den Wolken

Oberlech. Die schönste Zeit des Jahres ist jetzt! Winterzeit also am Energie-Berg. Energie-Berg? Tatsächlich gilt Oberlech als ausgewiesener Kraftort. Mit 10 000 bis 12 000 gemessenen Bovis (das ist die Maßeinheit für die Lebensenergie von Substanzen) hebt sich der Goldene Berg deutlich vom Durchschnittswert in Österreich ab (5 000 Bovis). Dazu thront das an einem Berghang gelegene Vier-Sterne-Superior-Hotel auf 1 700 Metern Seehöhe und hat direktem Skiliftzugang. Da sind die Bedingungen für einen Urlaub in glasklarer Bergluft, Winterwunderland, gesunder Lebensweise, gesundheitsförderndem Reizklima und wohlwollender Stille eigentlich schon perfekt.



Das Hotel Goldener Berg liegt mitten im Bergpanorama auf einem außergewöhnlichen Kraftort. Foto: pm

Ein Geheimtipp für Wintersportler ist die wildromantische, ja meditative Lecher Landschaft am Arlberg. Für Langläufer sind die kilometerlangen Loipen ein Eldorado, auf Wunsch fährt auch ein erfahrener Trainer mit. Durchtamen, Alpenbaden – Energie tanken, Freude finden: Ganz für sich und weit weg vom Alltag sein: Das

ist auf dem Goldenen Energieberg selbstverständlich. Der Komfort des Hotels, in dem eine gesunde Lebensweise mit Genuss gepaart ist, schmeichelt dem Körper, der Seele – und nicht zuletzt dem Gaumen in einem der vier Hotel-Restaurants. Dieser Wechsel der Gänge in Richtung Achtsamkeit wird noch unterstützt von täglichen geführten Yogaeinheiten sowie Therapeuten, die

sich der Kunst des Heilens verschrieben haben und Coaches für alle Lebensbelange. Übrigens, auch Vierbeiner sind hier sehr herzlich willkommen. Kontakt + Buchung: Hotel Goldener Berg, Oberlech 117, A-6764 Lech am Arlberg, Telefon +43/5583/22050, E-Mail happy@goldenerberg.at und unter www.goldenerberg.at

RÄTSELN, RATEN UND GEWINNEN

Jede Woche verlosen wir 25,00 Euro in bar. Wenn Sie das Lösungswort herausgefunden haben, rufen Sie einfach unter 0137 / 822 2712 (50 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil deutlich teurer) unser Glückstelefon an und schon können Sie gewinnen. Der Gewinner

wird aus allen richtigen Lösungen per Losentscheid ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung der letzten Woche: Gatter Gewinner aus KW 45: S. Winterbauer, Lobbach



A crossword puzzle grid with various clues in German. The grid is partially filled with letters and numbers. Clues include 'Hauptstadt Spaniens', 'Schwermetall', 'Unterarmknochen', 'öster. Neujahrstag', 'muskulöses Bühnenwerk', 'Dom unter Laufschiene', 'Vorzeichen', 'Rundbild', 'Belichtung', 'Welt-hilfs-sprache', 'Wind-schiffen-seite', 'Auer-ochse', 'Saug-strom-mung', 'Magnete', 'Liste von Ge-sprächs-punkten', 'unver-risicht', 'amerik. Schrift-steller', 'Nordost-europäer, Baite', 'Stall-mist', 'ugs.: kleines Abhör-gerät', 'poetisch: Er-quickung', 'Frucht-nassen-otte Holzkaffe', 'Gewebe-streifen', 'Heilts-symbol', 'Kruste, Borke', 'kurz für: von dem', 'Frage-wort', 'Kfz-Z Jemen', 'Initia-tion Ves-puccis', 'großes Meeres-säu-getier', 'Ägypt. Sonnen-gott', 'Ver-nunft, Einsicht', 'Licht-spiel-haus', 'Väter (Kose-namen)', 'persön-lich nicht offiziell', 'aufs Beste ausge-stattet (2 Wörter)', 'Schrift-förmlich', 'Walt-hilfs-sprache', 'konti-nentale Sport-trophäe', 'niederl. Moler (von ... 1890)', 'Bewegung zur Musik', 'Stoff-gemisch', 'Gewebestreifen', 's1712-0408', 'Lösung: 1 2 3 4 5 6', 'Ihre Glücksnummer: 0137 / 822 2712', '0,50 pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil deutlich teurer'.

Lichtverschmutzung

BUND startet das Projekt „Die Nachtreter“

Wie viel künstliches Licht können wir der Umwelt zumuten?

Heidelberg. Hell ist sie geworden, die nächtliche Welt um uns herum. Überall Straßenlaternen, beleuchtete Fassaden und in den Vorgärten erhellt bald die Weihnachtsbeleuchtung wieder die Natur am Abend und in der Nacht. Der Planet Erde leuchtet während wir schlafen. Und das in Zeiten eines globalen Klimawandels und der unabdingbaren Notwendigkeit, unseren Energieverbrauch zu drosseln. In aktuellen Forschungsergebnissen rückt die Lichtverschmutzung außerdem zunehmend als eine der Hauptursachen für den dramatischen Rückgang der nacht- und dämmerungsaktiven Lebewesen im Allgemeinen und für das Insektensterben im Besonderen in den Fokus.



Belichtete Fassaden, Vorgärten und Einfahrten erhellen vielerorts die nächtliche Natur. Foto: Heinz/BUND

Der Verlust der Artenvielfalt hat also viel damit zu tun, wie viel künstliches Licht wir unserer Umwelt zumuten. Gründe genug für den Regionalverband Rhein-Neckar-Odenwald des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) ein Projekt zum Schutz der Nacht zu starten, welches von der Stiftung Naturschutzfonds Baden-Württemberg mit 20 000 Euro gefördert wird. „Der BUND möchte mit dem Projekt „Die Nachtreter“ zeigen, wie wertvoll und schützenswert die Dunkelheit der Nacht ist und zu einem sinnvollen Umgang mit Licht anregen“, so Projektleiterin Brigitte Heinz. „Der Tag-Nacht-Rhythmus ist die Grundlage für fast alles Leben. Aber wo sind die dunklen Nächte geblieben?“, führt Heinz weiter aus. Tatsächlich ist das künstliche Licht, eine der besten Erfindungen der Menschheit, heute in unseren Städten und Dörfern vielerorts zum Störfaktor geworden.

dermüssen und nachts ruhebedürftigen Gebäudebrütern. Nicht zu vergessen die Nachbarn, die eventuell durch die Außenbeleuchtung am Ein- und Durchschlafen gehindert werden. Während wir unsere Kolladen runterlassen können, können sich die Tiere nicht dagegen wehren, wenn wir die Nacht zum Tag machen. „Im Rahmen des Projekts „Die Nachtreter“ sollen die Kommunen, Firmen, Kirchengemeinden und Privatpersonen im gesamten Rhein-Neckar-Raum angesprochen und dazu motiviert werden, die nächtlichen Lichtemissionen zu reduzieren. Jede und jeder Einzelne kann hier einen Beitrag leisten“, so BUND-Regionalgeschäftsführerin Bianca Rappke. „Der Schutz der Nacht ist so einfach“, betont Projektleiterin Brigitte Heinz: „Licht nur einschalten, wenn es wirklich gebraucht wird, nur dorthin lenken, wo es benötigt wird, die Lichtmenge reduzieren und am besten bernsteinfarbenes Licht verwenden“. Die Teilnehmenden erhalten vom BUND auf Wunsch auch eine Urkunde, mit der sie sich als „Nachtreter“ zu erkennen geben können.

den. Der BUND hat hierfür einen Fragebogen erstellt, den man auf der Internetseite herunterladen kann. „Jede Bürgerin und jeder Bürger ist dazu aufgerufen, mitzumachen und „Problemzonen“ wie angestrahlte Gebäude, nach Ladenschluss beleuchtete Parkplätze, zu helle Straßenbeleuchtung usw. zu erfassen und Verantwortliche anzusprechen“, so Rappke. Hierfür können Interessierte beim BUND auch kostenlos ein Luxmeter ausleihen, um die Helligkeit genau zu messen. Denn konkrete Zahlen zur Beleuchtungsstärke sagen mehr aus als der subjektive Eindruck „es ist zu hell“. Wer in seinem Wohnumfeld darüber hinaus aktiv sein möchte, kann auch mit dem Infolyer „Nachtreter – Machen Sie mit“ Werbung für das Projekt machen und ihn bei ortsansässigen Gewerbebetrieben, Kirchengemeinden und in der Nachbarschaft verteilen oder in Briefkästen werfen. Das Falblatt ist im BUND-Umweltzentrum in der gewünschten Menge in gedruckter Version und auch als Download erhältlich.

Auch wenn es vielleicht nur um einzelne Lampen oder sogar Solarleuchten geht, so haben sie dennoch großen Einfluss auf alle Tiere in Ihrem Wohnumfeld: Vom Igel bis zu den Nachtfaltern, Fle-

mit Hilfe der Bevölkerung soll zudem eine Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes durchgeführt wer-

TSG Wiesloch

Vater- und Kind-Freizeit

Wiesloch. Väter aufgepasst! In Anlehnung an das nun schon überregional bekannte Väter-Kind-Zeltlager aus Wiesloch veranstaltet die TSG Skiabteilung diese Saison vom 28. bis 30. Januar 2022 ihre – fast schon legendäre – Skifreizeit nur für Väter und ihre

Kinder. Im Vordergrund stehen gemeinsame Aktionen und viel Spaß am Berg, im Schnee und auf der Hütte. Ziel ist das familienfreundliche und schneesichere Grasgehren im Allgäu, ein kleines Juwel unter den Skigebieten, am Fuße des Riedberger Horns. Domizil ist die Berghütte Grasgehren. Diese liegt direkt im Skigebiet (Skifahren von und bis vor die Haustür!) und ist ein Zeugnis echter bayrischer Lebensart:

ursprünglich, rustikal und auf un-mittelbare Weise einladend. Es wird ein riesiger Spaß für Jung und Alt, also schnell anmelden und Plätze sichern! Abfahrt des Busses ist am Freitag, 28. Januar, um 14.30 Uhr an der Eissporthalle in Wiesloch, Ankunft Sonntagabend gegen 20 Uhr. Anmeldung und weitere Informationen gibt's auf der Website www.skivie.de

Homo heidelbergensis Hospizdienst

Als die Menschen noch Angst vor Wasser hatten

Vortrag mit Dr. Klaus Wirth am Mittwoch, 24. November

Mauer. Der Verein Homo heidelbergensis von Mauer e.V. lädt ein zum Vortrag unter dem Titel „Als die Menschen noch Angst vor Wasser hatten“. Referent ist Dr. Klaus Wirth, Reiss-Engelhorn-Museum, Mannheim. Der öffentliche Vortrag findet statt am Mittwoch, 24. November, um 19.30 Uhr, im Pfarrsaal der Katholischen Kirche, Bahnhofstraße 17. „Die Stadtarchäologie in Mannheim fördert bei ihren Ausgrabungen und Baustellenbegleitungen immer wieder außergewöhnliche und seltene Funde aus der Barockzeit zutage. Dazu zählen Nachttopfe mit Verstärkungsrippen aus Ton, Kämme und Zahnriemen aus Bein, Flohhaare, Klisterpistzen und vieles mehr. Sie beleuchten schlaglichtartig kleine Facetten der persönlichen Sauberkeit, die wir als Teil der Hy-

giene verstehen wollen, wenn man den altgriechischen Begriff der hygieinē (techn) – der Gesundheit dienende (Kunst) – zugrunde legt. Gleichwohl ist es mit Mitteln der Archäologie alleine nicht möglich, ein umfassendes Bild barockzeitlicher Hygiene zu zeichnen. Dafür sind Bild- und Schriftquellen heranzuziehen, die eine weitere Annäherung an dieses Thema erlauben. Vor allem der zweite Teil einer (modernen) Hygienedefinition, nämlich die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern, kann für die Barockzeit nur sehr eingeschränkt gelten. Zu geringe medizinische Kenntnisse und Wirkungszusammenhänge der damaligen Zeit. Wenn der „Monemer“ das Brunnenwasser als ungenießbar empfand und lieber alkoholische Getränke bevorzugte, dann lag das

zu einem großen Teil auch daran, dass Latrinen und Brunnen auf einer Parzelle auf engstem Raum errichtet wurden. Was man morgens in die Latrine hineingab, konnte einem bereits abends den Genuss von Brunnenwasser verfallen. Dr. Klaus Wirth wird auf diese und weitere Aspekte von Hygiene in der Barockzeit eingehen, aber vor allem archaischen Sachgut und Strukturen vorstellen. Es wird darum gebeten, einen Mund-Nasen-Schutz (medizinische Maske oder FFP2) mitzubringen. Ein Einlass ist nur mit 3G möglich. So lange in Baden-Württemberg die Warnstufe gilt, muss der Testnachweis ein PCR-Test sein, der maximal 48 Stunden alt ist. Aktuelle Infos gibt's auf www.homoheidelbergensis.de.

Infoabend für Ehrenamtliche

Heidelberg. Der ambulante Hospizdienst und der ambulante Kinderhospizdienst im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Heidelberg bieten Vorbereitungskurse für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter an. Interessierte sind herzlich eingeladen zu einem Infoabend am Dienstag, 30. November, um 19 Uhr im Seniorenzentrum Altstadt, Marstallstraße 13. Die Koordinatorinnen stellen beide Dienste im Einzelnen vor, beschreiben die Einsatzmöglichkeiten einer Hospizbegleiterin oder eines Hospizbegleiters und geben genauere Infos zu Inhalt und Umfang der Vorbereitungskurse. Ein Nachweis der 3G Regelung: geimpft/genesen oder negativer PCR-Test (nicht älter als 24 Std.) ist erforderlich. Kontakt: Ruth Rost, Telefon 06221/5996620, E-Mail ruth.rost@dwhd.de, und Julia Severin, Telefon 06221/5996621, E-Mail julia.severin@dwhd.de.

Das Wetter im Rhein-Neckar- und Neckar-Odenwald-Kreis. Heute bedeckt oder trüb, örtlich leichter Regen oder Sprühregen. Höchstwerte 8 bis 9 Grad. Schwächer bis mäßiger Wind aus Nordwest. Nachts weiter hochnebelartige Bewölkung, gebietsweise Sprühregen. Aussichten: Morgen oft trüb, von örtlichem Nieselregen abgesehen trocken. Auch Freitag überwiegend bedeckt. Biowetter: Heute bleibt der Wettereinfluss überwiegend gering. Der Kondition: angepasste Bewegung im Freien fördert die Gesundheit und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Gartenwetter: Bohnen- und Tomatenstangen, Drähte und Stäbe für rankende Blumen sollten jetzt aus dem Boden genommen und regenschutz eingelagert werden.

Autowetter. Das Einschalten der Nebelschlussleuchte ist nur bei Sichtweite unter 50 m erlaubt. A map of Germany showing weather conditions across various cities. A table below the map shows weather forecasts for Donnerstag, Freitag, Samstag, and Sonntag. The table includes temperature ranges and weather icons. Below the table, it says 'Diese lokale Wetterprognose wird Ihnen präsentiert von: www.wochen-kurier.de'.

Der große regionale Kleinanzeigenmarkt im Internet: www.wochen-kurier.de. Alle Kleinanzeigen erscheinen ohne Mehrkosten automatisch auch im Internet.