

REDAKTION SCHWETZINGEN

So erreichen Sie die Lokalredaktion:

Tel. Redaktion: 0 62 21 - 519 - 57 42
Fax Redaktion: 0 62 21 - 519 - 9 57 40

E-Mail: schwetzingen@rnz.de

VHS bietet Yoga-Kurs im Internet an

Schwetzingen. (RNZ) In Zeiten der Corona-Epidemie ist es umso wichtiger, gesund und aktiv zu bleiben, um das Immunsystem zu stärken. Damit sich die Menschen fit halten können, bietet die Volkshochschule Schwetzingen auf ihrem Youtube-Kanal Videos mit Yoga-Übungen von Dozentin Susanne Mai an. Interessierte geben auf Youtube im Suchfeld „VHS Schwetzingen“ ein, um zu den Videos zu gelangen. Zudem werden die Kurse „Last Minute: Das Abitur steht bevor – Crash-Kurs Mathematik“ sowie „Last Minute: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik“ online angeboten. Für die noch freien Plätze können sich Interessierte bei Petra Disch unter der E-Mail-Adresse disch@vhs-schwetzingen.de anmelden.

Info: Kursbeschreibungen auf www.vhs-schwetzingen.de

Stadt verzichtet auf Kita-Gebühren

Hockenheim. (RNZ) Die Stadt Hockenheim zieht im April keine Gebühren für die Kindertagesstätten bei den Eltern ein. Das teilte die Verwaltung jetzt mit. Diesem Schritt schließen sich auch die Kirchen und die freien Träger bei ihren Kitas an. Die Stadtverwaltung erhebt für diesen Monat auch keine Kosten für die Kernzeitbetreuung.

Damit möchten die Kommune, Kirchen sowie freie Träger in der aktuell schwierigen Situation den Eltern finanziell entgegenkommen. Sie können ihre Kinder wegen der derzeit geltenden Landesverordnung nicht in die Kita-Betreuung geben.

In der jüngsten Hockenheimer Gemeinderatssitzung unterstützten alle Fraktionen das Vorhaben, auf die Gebühren im nächsten Monat zu verzichten. Verwaltung und Rat hoffen, dass der Bund und das Land in dieser besonderen Situation für entstehende Fehlbeträge aufkommen werden.

OFTERSHEIMER TERMINE

Apothekennotdienst. Sa: See-Apotheke, Ketsch, Seestr. 53, Tel. 06202/65533. So: Kurpfalz-Apotheke, Oftersheim, Mannheimer Str. 60, Tel. 06202/59480.

Ärztlicher Notfalldienst. Von Fr 19 Uhr bis Mo 7 Uhr an der GRN-Klinik Schwetzingen, Bodelschwingstr. 10, Tel. 116117.

Zahnärztlicher Notfalldienst. Europa-Center, (zw. Bismarckplatz u. Europ. Hof, 1. OG), Sofienstr. 29, HD, Tel. 06221/3544917 (bitte unbedingt anmelden): Fr 19 bis Mo 6 Uhr.

Tierärztlicher Notdienst. Tel. 0171/8070400.

Tierschutzverein Schwetzingen und Umgebung e.V. Tel. 0173/4540254. Tierschutzverein Arche Noah Tel. 06202/609258.

Stadtwerke Schwetzingen. 24 Stunden Betriebsdienst: Tel. 06202/24400.

Häckselplatz. Geschlossen.

Gartenbauverein Oftersheim e.V. Das Wasser wird am Samstag um 10 Uhr in beiden Anlagen angestellt. Bitte die Hähne schließen und für offene Schächte sorgen.

Ev. Gemeinde. Die Kirche wird jeden Tag bis zum Einbruch der Dunkelheit geöffnet. Gottesdienste, das Café am Park und alle Treffen entfallen. Für die Seelsorge erreichbar sind Pfarrer Tobias Habicht (Tel. 52116, E-Mail: tobias.habicht@kbz.ekiba.de) und Pfarrerin Sibylle Rolf (Tel. 592368 oder E-Mail: sibylle.rolf@kbz.ekiba.de). Für ein Anliegen im Pfarramt bitte vormittags anmelden unter Tel. 54848 oder per E-Mail an: oftersheim@kbz.ekiba.de.

Kath. Gemeinde. Alle Kirchen sind täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Gottesdienste und Treffen von Gruppen entfallen. Das Pfarrbüro ist per E-Mail (pfarramt@seelsorgeeinheit-schwetzingen.de), per Post (Schlossstr. 8, 68723 Schwetzingen) sowie unter Tel. 92628-0 zu erreichen. Für Notfälle ist ein AB geschaltet, der regelmäßig abgehört wird.

DIE RNZ GRATULIERT

Alles  Gute!

Altlußheim. Adolf Fitterling, Goethestr. 21, (28.3. - 80 J.); Hiltrud Marx, Tullastr. 32, (28.3. - 75 J.). **Hockenheim.** Leo Eichwald, (28.3. - 70 J.); Klaus Seibert, (28.3. - 70 J.). **Neulußheim.** Gerda Marker, (28.3. - 80 J.). **Oftersheim.** Lucia von Hein, (28.3. - 85 J.); Karl-Heinz Unger, (28.3. - 80 J.); Horst Rüter, (28.3. - 70 J.); Helga Gorth, (28.3. - 80 J.); Elisabeth Meusel, (29.3. - 80 J.). **Schwetzingen.** Nikolaos Pentas, (28.3. - 70 J.); Anna-Maria Karrer, (28.3. - 80 J.).

„Ein Lächeln, ein lockeres Telefonat“

Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick über unseren Alltag mit Kontaktsperre und Alleinsein – Und was wir tun können

Von Rolf Kienle

Schwetzingen. Die Corona-Pandemie stellt unser Leben auf den Kopf: Kontaktsperren, fehlende soziale Beziehungen, Homeoffice, geschlossene Cafés und Restaurants. Vor allem Ältere und Alleinstehende verbringen den Tag zu Hause. Da fällt vielen die Decke auf den Kopf. Was ihnen fehlt, das sind Mutmacher. Was kann man in diesen Zeiten tun, um nicht zu verzweifeln? Darüber sprach die RNZ mit der Schwetzi-Diplom-Psychologin und Stressexpertin Sandra Kuhn-Krainick.

> Was macht die Corona-Krise mit den Menschen?

Zum einen besteht die Angst vor der Ansteckung. Das Virus ist ein Angriff auf unseren Körper und unsere Gesundheit. Um uns zu schützen, bleiben wir zu Hause und reduzieren alle Sozialkontakte auf ein Minimum. Zum anderen hat diese Sondersituation auch Auswirkungen auf unsere Psyche. Das Virus ist also auch ein Angriff auf unser Inneres. Menschen reagieren hier sehr unterschiedlich. Während die einen die Entschleunigung des Lebens zumindest anfangs sogar genießen, ist für viele andere die Isolation eine echte Herausforderung. Der „Lagerkoller“ stellt sich bei immer mehr Menschen ein und schlägt aufs Gemüt.

> Wie sollten wir mit den ständigen und negativen Informationen umgehen, ohne zu resignieren?

Viele Menschen machen meiner Ansicht nach den großen Fehler, den ganzen Tag an den Medien zu hängen. Horrorvideos und traurige Textnachrichten verbreiten sich wie ein Lauffeuer auf Facebook, Instagram und Co. Dauernde Negativmeldungen über Infektionsraten und Totenzahlen in den Nachbarländern machen im Kopf das Problem immer größer und bedrohlicher. Wer die neuesten mobilen Betriebssysteme auf seinem Smartphone installiert hat, bekommt täglich seine Bildschirmzeit analysiert. Erschreckend, wie viel Lebenszeit hier vergeudet wird.

> Was raten Sie?

Meine Empfehlung ist: Den täglichen Medienkonsum deutlich zu reduzieren und sich bewusst nur einmal am Tag die neu-



„Das Virus ist auch ein Angriff auf unser Inneres“, sagt die Stressexpertin Sandra Kuhn-Krainick. Für viele Menschen sei die Isolation eine „echte Herausforderung“. Foto: Lenhardt

esten Meldungen anschauen. So bleibt im Kopf und im Alltag noch Platz für anderes. Zum Beispiel ein Lächeln an der Supermarktkasse, ein lockeres Telefonat mit der besten Freundin oder einfach nur ein gemeinsames Abendessen innerhalb der Familie.

> Wie können wir in diesen Zeiten psychisch stabil bleiben?

Gerade Menschen, die schon vor der jetzigen Corona-Krise psychisch angeschlagen waren, haben es jetzt besonders schwer. Als einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren zur Genesung von Depressionen gilt beispielsweise der Kontakt zu anderen Menschen. Doch genau das ist derzeit nur sehr eingeschränkt möglich. Ich denke, wir alle sollten die Chancen nutzen, die uns geblieben sind, um sich mit anderen Men-

schens zu verbinden. Ein Kaffeeklatsch per Video oder ein kollegialer Austausch per Skype sind immer noch genau so gut möglich wie ein kleiner Plausch über den Gartenzaun mit den Nachbarn.

> Welche Empfehlungen geben Sie, um uns selbst die nötigen kleinen Energiespritzen zu geben?

Da fallen mir vor allem drei Dinge ein: Erstens, regelmäßig an die frische Luft gehen und möglichst viel Sonne tanken. Zweitens, immer mal wieder zwischendurch kleine Körperübungen machen. Eine Kundin von mir macht zum Beispiel Yoga, ich selbst versuche immer wieder kleine Rückenübungen am Schreibtisch einzubauen. Jeder, so wie er kann und will. Und als dritte Energiespritze empfehle ich,



In Oftersheim kommt Farbe ins Spiel

Druckhausbetreiber verschenkt Kinderbüchlein mit Ausmalbildern, die Feuerwehr ruft die Kleinen zu einem Wettbewerb auf

Oftersheim. (RNZ) Not macht bekanntlich erfinderisch. Und so kam jetzt Dieter Völker, Inhaber eines Druckhauses in Schwetzingen, auf eine bunte Idee. Er druckte in seiner Firma Ausmalbilder für Kinder und hat diese zu einer Art Malbuch binden lassen.

Die Malbücher können ab dieser Woche in Oftersheim beim öffentlichen Bücherregal am Verwaltungsgebäude in der Eichendorffstraße 2 abgeholt werden. Eltern und Kinder sind eingeladen, sich zu bedienen.

„Hilfe, Hilfe! Wo sind denn die ganzen Farben hin?“, fragt derweil die Freiwillige Feuerwehr Oftersheim auf ihrer Facebook-Seite. Angesprochen werden

Kinder. „Ihr wisst ja, dass eure Schulen und Kindergärten gerade alle geschlossen haben. Durch das Corona-Virus kann es dann zu Hause schon mal sehr langweilig werden“, heißt es in dem Aufruf. Die Feuerwehrautos hätten sich wohl bei

DIE GUTE NACHRICHT

den Kollegen in Edingen-Neckarhausen angesteckt. „Die ganzen Farben sind verschwunden und keiner weiß wohin.“

Hier kommen die Kinder ins Spiel. „Wollt ihr uns helfen und die Farben wieder an das Feuerwehrauto malen?“, fragt die Oftersheimer Wehr. „Damit würdet

ihr uns sehr helfen. Und wenn ihr gerne malt, ist das doch ein ganz toller Zeitvertreib“, heißt es auf Facebook weiter.

Kinder sollen die bemalten Feuerwehrautos per elektronischer Nachricht den Brandschützern zukommen lassen. „Und wir zeigen dann alle Kunstwerke hier auf der Facebook-Seite. Da gibt es bestimmt ganz tolle Motive“, schreibt die Feuerwehr. Das am schönsten gestaltete Einsatzfahrzeug werde am Ende über die meisten Likes ermittelt. „Aber malen dürft nur ihr Kinder“, schreibt die Feuerwehr. Die „weißen“ Bilder will sie am 2. April auf ihrer Facebook-Seite hochladen. Die Feuerwehr hofft auf möglichst viele Teilnehmer.



Einsatzfahrzeuge zum Ausmalen will die Feuerwehr auf Facebook hochladen. Foto: zg

Den Klimawandel nicht aus den Augen verlieren

Am Samstag gehen zur „Stunde der Erde“ in Brühl und Reilingen die Lichter aus – Auch das Schwetzi Schloss macht mit

Brühl. (stek) Zurzeit richtet sich die gesellschaftliche Aufmerksamkeit fast komplett auf die Corona-Pandemie. Der Klimawandel, ein weiteres globales Problem, gerät dabei etwas in Vergessenheit. Dabei gibt es sogar Stimmen, die finden, das Virus habe positive Auswirkungen auf den Klimaschutz. Vom Auto über Flugzeuge bis zum Kreuzfahrttourismus: Vielerorts steht der Verkehr in diesen Tagen still. Damit verringert sich auch der Ausstoß umweltschädlicher Abgase.

Doch Klimawissenschaftler sind sich einig: Dieser Effekt ist nur vorübergehend und könnte sehr schnell wieder zu nichts gemacht werden. Deswegen ist es dem Brühler Bürgermeister Ralf Göck wichtig, dass sich die Hufeisengemeinde in diesem Jahr wieder an der „WWF Earth Hour“-Aktion beteiligt. Bei der weltweiten Aktion gehen am morgigen Samstag an vielen Orten rund um den Globus ab 20.30 Uhr für eine Stunde die Lichter aus. Ein Zeichen für das Bewusstsein, dass das Aufhalten des Klimawandels nach wie vor die zentrale Menschheitsaufgabe sei, betont Göck.

Es gehe nicht darum die Risiken rund um das Corona-Virus zu verharmlosen. Doch die Risiken des Klimawandels dürften trotz all dem nicht unter den Tisch fal-

len. Langfristig bedeute ein ungebremster Klimawandel für die Menschheit eine weitaus größere Gefahr, sagt der Bürgermeister und bezieht sich damit auf die vorherrschende Meinung unter den Klimaforschern. Und so sehr jeder Einzelne von dieser Gefahr bedroht werde, genauso sehr könne er zur Entschärfung des Klimawandels beitragen.

Anders als im vergangenen Jahr wird die Straßenbeleuchtung in Brühl während der „Earth Hour“ am Samstag nicht abgeschaltet. „Der Netzbetreiber hat die Verwaltung darüber informiert, dass man derzeit alle Konzentration auf die Versorgungssicherheit legt“, sagt Göck. Diese Maßnahme befürworte er. Nichtsdestotrotz hofft der Rathauschef, dass sich

viele Brühler an der Aktion beteiligen und für eine Stunde ihre Lichter und elektronischen Geräte ausschalten.

Die „WWF Earth Hour“ nahm ihren Anfang von 14 Jahren in Sydney. Von dort aus breitete sich die symbolische Aktion über den gesamten Erdball aus und findet seitdem immer im März statt. Die erste Aktion sollte dazu dienen, die Emissionen der Stadt Sydney innerhalb von zwölf Monaten zu reduzieren.

Initiator der Aktion ist der World Wide Fund for Nature (WWF). Für die „Stunde der Erde“ kooperiert die Naturschutzorganisation mit lokalen Partnern wie Kommunalen Verwaltungen. Mittlerweile wird die „Stunde der Erde“ in mehr als 180 Ländern auf allen Kontinenten begangen. Weltweit löschen mehr als 7000 Städte ihre Lichter und hüllen ihre Wahrzeichen in Dunkelheit.

Auch die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg beteiligen sich an der Aktion. Unter anderem in Schwetzingen und Heidelberg werden die örtlichen Schlösser am Samstag eine Stunde lang dunkel sein. Und auch die Reilinger Gemeindeverwaltung hat ihre Bürger explizit dazu eingeladen, ihre Beleuchtung „soweit es ihnen möglich ist auszuschalten“.



In Schwetzi Schloss gehen am Samstagabend für eine Stunde die Lichter aus. Die Schlossverwaltung will damit ein Zeichen setzen – für Energiesparen und Umweltschutz. Foto: len