

Auf ins Thermalbad

Saisonöffnung am Sonntag – Saunawagen ab Mai in Betrieb

RNZ. Am Wochenende wird es wieder sonnig, der Frühling setzt sich immer mehr durch – und Freiluft-Badefans können sich doppelt freuen: Denn am Sonntag, 8. April, eröffnet das Thermalbad in der Vangerowstraße 4 seine Saison. Freunde des gepflegten Schwitzens erwartet dann eine besondere Überraschung, denn zum ersten Mal steht in diesem Jahr ein mobiler Saunawagen auf dem Gelände.

Der wird bis Mitte Mai auf der Liegewiese aufgebaut und bietet Platz für bis zu zehn Personen. Der Zutritt wird je nach Badbetrieb voraussichtlich täglich von 10 bis 19 Uhr möglich sein. Die Nutzung ist im Eintrittspreis inbegriffen. „Mit dem Saunawagen nehmen wir einen mehrfach geäußerten Wunsch aus der Besucherumfrage auf, die wir 2016 in unseren Bädern durchgeführt haben. Wir hoffen, dass die mobile Sauna gut angenommen wird“, sagt Peter Erb, Geschäftsführer der Stadtwerke Heidelberg Bäder.

Bei der Saisonöffnung am Sonntag können die Gäste von 10 bis 19 Uhr schwimmen. Ab Montag, 9. April, ist täglich von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Wenn die

Luft noch etwas kühl ist, schätzen die Besucher vor allem die Wassertemperatur, die konstant bei 26 Grad Celsius liegt, außerdem stehen an kälteren Tagen Wärmekleiden zur Verfügung.

Da am Eröffnungstag viele Besucher erwartet werden, findet am Samstag, 7. April, zwischen 10 und 12 Uhr ein Kartenvorverkauf für Jahres- und Saisonkarten sowie die Geldwertkarten für das Kurzzeitschwimmen statt. Dabei wird der Eintritt minutengenau abgerechnet ab einer Besuchszeit von 50 Minuten.

Der Einzeleintritt beträgt für Erwachsene fünf Euro (ermäßigt: 3,50 Euro), die Familienkarte kostet 12 Euro. Wer noch gültige Eintritts-Chips für das Thermalbad hat, kann diese bis zum 30. April an der Kasse gegen neue Tickets umtauschen. Seit Einführung der neuen Kassenautomaten im vergangenen Jahr gibt es nur noch Papier-Eintrittskarten. Die alten Chips sind nach dem 30. April nicht mehr gültig.

Info: Weitere Informationen gibt es unter www.swhd.de/baeder.



Das Thermalbad in der Vangerowstraße wird vor allem in der Nebensaison für sein 26 Grad Celsius warmes Wasser geschätzt. Foto: SWH

Fußgängerin von Auto erfasst

RNZ. Ein Unbekannter fuhr am Dienstag in Handschuhsheim eine 21-jährige Fußgängerin um. Er war gegen 16.45 Uhr in der Handschuhsheimer Landstraße in Richtung Dossenheim unterwegs. In Höhe der Haltestelle Blumenthalstraße fuhr der Opel-Astra-Fahrer an einer haltenden Straßenbahn vorbei und erfasste die 21-Jährige, die vor der Bahn die Straße überquerte. Sie stürzte und verletzte sich leicht. Der Autofahrer hielt kurz an und erkundigte sich nach dem Befinden der jungen Frau, stieg dann aber wieder ein und fuhr davon. Eine Zeugin notierte sich das Kennzeichen. Das Verkehrskommisariat Heidelberg hat die Ermittlungen aufgenommen.

Weitere Zeugen, die den Fahrer im Opel Astra beobachtet haben und Hinweise geben können, sollen sich bitte unter der Telefonnummer 0621 / 174-4140 melden.

Acht Autos weggeschoben

RNZ. Am Mittwochnachmittag war eine ältere Dame mit ihrem BMW auf der B 37 in der Altstadt in Richtung Karlstor unterwegs, als sie gegen 14.30 Uhr, kurz vor dem Neckarmünzplatz, rechts an den Fahrbahnrand fahren wollte. Dabei, so die ersten Erkenntnisse der Polizei, hat die Rentnerin offenbar das Bremspedal mit dem Gaspedal verwechselt. Dies hatte zur Folge, dass sie beschleunigte und auf ein geparktes Fahrzeug prallte. Dieses wurde durch die Wucht auf sieben weitere Fahrzeuge geschoben. Während die Frau glücklicherweise unverletzt blieb, entstand laut Polizeibericht an den geparkten Fahrzeugen ein Gesamtschaden von mehreren zehntausend Euro.

Der Alltag als Fitnessstudio – So bleibt man im Alter mobil

Netzwerk Altersforschung startet neues Forschungsprojekt – Jetzt werden Probanden gesucht

jola. Gerade im hohen Alter sind Kraft und Koordination wichtig, um so lange wie möglich mobil zu bleiben und nicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Herkömmliche Trainingsprogramme werden jedoch meistens innerhalb nur eines Jahres abgebrochen, weiß Michael Schwenk vom Heidelberger „Netzwerk Altersforschung“ (NAR). Deshalb untersuchen die Forscher für ihr Projekt „Life-is-Life“ nun etwas Neues: „Wir möchten den Alltag als Fitnessstudio nutzen“, erklärt der Sportwissenschaftler. Die Idee klingt verlockend: Ganz nebenbei, ohne großen Aufwand und kostenlos können Kraft und Gleichgewicht trainiert werden. Australische Studien deuten bereits darauf hin, dass nur Wenige das Programm abbrechen.

Schwenk und seine Kollegen suchen jetzt nach Probanden, die mindestens 70 Jahre alt sind und schon körperliche Einschränkungen bemerken. Sie haben die Chance, an einer der weltweit größten Studien zum Thema teilzunehmen und ein Programm kennenzulernen, das es so in Deutschland noch gar nicht gibt. „Wir vermitteln eine ganze Reihe Tipps und Tricks“, so Schwenk. Beim Zähneputzen mal auf einem Bein stehen oder beim Bücken eine Kniebeuge machen – solche kleinen Veränderungen im Verhalten sind es, die sich positiv auf Kraft und Gleichgewicht auswirken. „Wir glauben, damit die Frequenz des Trainings zu erhöhen“, erklärt Schwenk – und rechnet vor: Wer jeden Morgen beim Zähneputzen drei Minuten auf einem Bein steht, hat schon 21 Minuten pro Woche trainiert. „Man braucht dafür eigentlich keine Zeit.“

Die Forschungsgruppe interessiert sich auch dafür, wie die Tipps und Tricks gut vermittelt werden können und wie sie für



Beim Bücken eine Kniebeuge einbauen oder im Alltag einfach mal auf einem Bein stehen: So kann man sich im Alter ohne Zeitaufwand fit halten. Fotos: NAR



die Probanden so alltäglich werden, dass sie gar nicht mehr darüber nachdenken. An sieben Terminen in den ersten drei Monaten werden die Übungen den Teilnehmern einer Gruppe einzeln von einem Fitnesstrainer gezeigt, die andere dagegen trifft sich als Ganzes mit dem Profi. „Hier können sich die Personen auch gegenseitig beeinflussen“, erklärt Sarah Labudek. Die Psychologin ist vor allem an der Motivation der Teilnehmer interessiert. „Je öfter jemand eine Übung macht, desto leichter wird sie“, sagt die 26-Jährige. Darunter kann die Motivation leiden. Deshalb möchten die Forscher die Probanden dazu anregen, sich weiter zu fordern und damit ihr Selbstbewusstsein zu fördern.

Oft nahmen gerade Personen, die schon einen Sturz erlebt haben oder sich unsi-

cher fühlen, eine Vermeidungshaltung ein und trauten sich keine Herausforderungen mehr zu. „So gibt es keinen Trainingsfortschritt“, bemerkt Schwenk. Nur Personen, die sich gerade erst etwas gebrochen haben, im Pflegeheim leben oder unter fortgeschrittener Demenz leiden, können die Forscher nicht in ihre Studie aufnehmen. Alle anderen müssen vorher einen kurzen Test machen. Nach sechs und zwölf Monaten wird der Fortschritt erhoben. Dazwischen sollen die Probanden für sich allein trainieren – mit einem maßgeschneiderten Plan für jeden Einzelnen.

Info: Informationen zu der Studie gibt es unter Telefon 06221 / 548115 sowie im Internet unter www.life-alltagsuebungen.de.

Gipfeltreffen der „Perlen des Wissens“

RNZ. Der „IBA-Summit“ findet alle zwei Jahre in Heidelberg statt und ist ein Treffen von Bürgermeistern, Universitätsrektoren, Städteplanern und Wirtschaftsvertretern aus internationalen „Knowledge Pearls“. Diese „Perlen des Wissens“ sind kleine und mittelgroße Wissenschaftsstädte mit Weltruf. Die diesjährigen Teilnehmer aus Cambridge, Palo Alto/Stanford, dem schwedischen Lund und dem belgischen Leuven stellen ihre städtebaulichen Projekte vor und tauschen sich über ihre Erfahrungen und Visionen für die Stadtentwicklung in der Wissensgesellschaft aus. Der „IBA-Summit“ findet am Freitag, 27. April, von 10 bis 16 Uhr in der Aula der Neuen Universität statt und ist erstmals öffentlich. Die Konferenz wird auf Englisch abgehalten, die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anmeldung ist noch bis zum 6. April unter www.iba.heidelberg.de möglich.

Unbekannter brach 35-Jährigem die Nase

RNZ. Ein unbekannter Täter brach einem 35-Jährigen am Mittwoch gegen 0.20 Uhr an der Ecke Märzgasse / Hauptstraße in der Altstadt die Nase. Die Umstände der Tat sind bislang unbekannt. Bekannt ist laut Polizeibericht nur, dass sich der 35-Jährige zuvor mit „unqualifizierten Kommentaren“ in ein Gespräch zweier namentlich bekannter Zeugen in der Hauptstraße einmischte und hier bereits auffiel – so schilderten es jedenfalls diese Zeugen. Weitere Personen, die den Vorfall beobachtet haben und Hinweise zum Täter geben können, werden gebeten, sich mit dem Polizeirevier Heidelberg-Mitte unter der Telefonnummer 06221 / 991700 in Verbindung zu setzen.

Der Journalist und das Portemonnaie

Dickson Oarhe floh aus Nigeria nach Deutschland – Er wollte sich dort politisch engagieren und sich nicht mit der Korruption abfinden – Das brachte ihn in Gefahr

Von Jonas Labrenz

Dickson Oarhe ist müde. Seit vier Jahren ist in seinem Leben nichts mehr, wie es einmal war. Oarhe war ein bekannter Journalist in Nigeria, trat bei den Parlamentswahlen 2015 an und machte sich bald mächtige Feinde. Seit Dezember lebt der 33-Jährige in Deutschland. Drei Monate verbrachte er im Ankunftscenter für Flüchtlinge in Patrick Henry Village, wurde gerade erst nach Mannheim verlegt. Doch seine Abschiebung nach Italien ist bereits beschlossen. „Wenn ich einen Schritt nach vorne mache, folgen zwei Schritte zurück“, seufzt Oarhe. Alles, was ihm wichtig ist, passt in ein dickes Portemonnaie, das vor ihm auf dem Tisch liegt – neben seinem hellblauen Ordner, aus dem er immer wieder Artikel und Dokumente zieht, die seine Geschichte erzählen.

„Ich war 29 Jahre alt und hatte die Vision, der jüngste Mann im Parlament zu sein“, lächelt Oarhe heute. Als bekannter Journalist hatte er viele Unterstützer und sei von der Sozialdemokratischen Partei (SDP) auf einen Listenplatz gewählt worden. „Dann kamen die Probleme“, erinnert sich der Journalist. Die SDP habe sich kaufen lassen und Oarhes Platz einem anderen Kandidaten zugeschant. Tatsächlich

ist Korruption ein weitverbreitetes Phänomen in Nigeria. Die Organisation Transparency International setzte das westafrikanische Land in seinem Korruptionsindex auf Platz 134 von 178. Oarhe wollte die Ungerechtigkeit bei der Aufstellung der Wahlliste nicht hinnehmen. Er habe seine Kampagne fortgesetzt und sei daraufhin von einer Gruppe mit Schlagstöcken überfallen worden. Der 33-Jährige zieht einen Zeitungsartikel aus seinem Ordner: „Oarhe kämpft ums Überleben“, lautet die Überschrift.

Seine Partei verlor die Wahl letztendlich. Als ein Jahr später in seinem Bundesstaat Edo gewählt werden sollte, wurde Oarhe von seinen Unterstützern angesprochen, er sollte sich wieder aufstellen lassen. Für die SDP wollte er allerdings nicht wieder ins Rennen gehen und erklärte auf einer Pressekonferenz, dass er sich einer der beiden großen Parteien anschließen wolle. Danach hätten sich die Ereignisse überschlagen. Seine Zieh-Großmutter sei entführt worden, um an ihn heranzukommen. Er solle seine Kampagne beenden, sei ihm handschriftlich mitgeteilt worden.

Und er habe einen Brief von der Polizei erhalten. Er solle auf das Revier kom-



In einem Ordner verwahrt Oarhe Dokumente und Artikel, die seine Geschichte erzählen. Foto: Friederike Hentschel

men, weil er einen Artikel über einen Gerichtsprozess geschrieben hatte, in dem es um Homosexualität ging – ein Delikt, das im christlichen Süden Nigerias mit bis zu 14 Jahren Gefängnis bestraft wird. Im muslimischen Norden sieht die Scharia dafür sogar die Steinigung vor. Man hätte ihn direkt festgenommen, ist Oarhe überzeugt. „Das war alles kalkuliert, vor allem das Timing war verdächtig“, erklärt er. „Da hat mein Bruder mir geraten, das Land zu verlassen.“

Zuerst habe er sich in den Norden Nigerias abgesetzt, sei bei einem Freund untergekommen. All seine Dokumente habe er bei ihm gelassen und sich einer christlichen Gemeinde angeschlossen. „Ich wollte neu anfangen.“ Frieden habe er jedoch nur kurz gefunden. Die Kirche sei von muslimischen Extremisten überfallen worden, die viele Mitglieder entführt und gezwungen hätten, zum Islam zu konvertieren. „Doch ich wollte Jesus nicht verraten“, so Oarhe. Die folgenden Tage seien zur Qual geworden: „Dort habe ich Tote gesehen“, sagt er und senkt den Blick. Mit Macheten hätten die Extremisten den Menschen die Kehle durchgeschnitten. Nur ein Zufall habe ihm und den anderen Gefangenen die Flucht ermöglicht. Durch Schüsse sei der Wärter abgetötet gewesen und habe vergessen, die Tür abzuschließen. „Und dann rannten wir.“

Seinem Freund, bei dem er kurz untergekommen war, sei es zu gefährlich geworden, sich mit ihm zu treffen. Und so machte sich Dickson Oarhe mit dem, was er am Leib hatte, auf den Weg nach Europa. In Italien kam er im November 2016 an, schaffte es kurze Zeit später nach Österreich. Dort habe er erst erfahren,

dass seine Zieh-Großmutter nach acht Monaten wieder freigelassen worden sei. Weil er unerlaubt die Grenze übertreten habe, sei er für drei Tage ins Gefängnis gekommen und verbrachte dann sieben Monate in einem Flüchtlingscamp in Innsbruck. Dort habe man ihm gesagt, er würde nach Wien verlegt. „Doch sie haben mich angelogen“, ärgert sich Oarhe. Denn seine Reise habe wieder im Gefängnis geendet. Er sollte nach Italien abgeschoben werden, weil er dort zuerst europäischen Boden betreten hatte. „Du weißt, dass wir solche Leute wie dich hier nicht haben wollen“, habe ihm ein Polizist gesagt, erinnert sich der Journalist.

Wieder in Italien angekommen, sei die Lage katastrophal gewesen. Aus seinem Ordner zieht der 33-Jährige Fotos von sich und Freunden, wie sie auf Pappkartons in Hauseingängen oder Parks schlafen. Er wollte dem entkommen – und schaffte es im Dezember 2017 nach Deutschland. „Ich dachte, das Leben wird besser“, sagt Oarhe. Doch auch sein Aufenthalt hier ist bald vorbei. Wann, das weiß er noch nicht. „Es kann morgen, in einer Woche oder einem Monat sein“, sagt er traurig, sortiert seine Unterlagen in den blauen Ordner ein – und greift nach seinem Portemonnaie, in das alles passt, was ihm wichtig ist.