



www.m-r-n.com

Metropolregion Rhein-Neckar

Aktuell im WOCHENBLATT

# Oh, wie schön ist Panama

## Metropolregion: Deniz Gedik ist als MRN-Botschafter elf Monate im Ausland

Von Steffi Baumgartner

„Oh, wie schön ist Panama“, das hat nicht nur der Kinderbuchautor Janosch schon übers „Zuhause“ gewusst. Die Geschichte vom kleinen Tiger und seinen Freunden hat auch Deniz Gedik mit seinen 15 Jahren animiert, fast ein Jahr in dem mittelamerikanischen Land leben zu wollen. Daran ist die Metropolregion Rhein-Neckar nicht ganz unschuldig. Seit vier Jahren schickt sie Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren ins Ausland, damit sie unter anderem die Metropolregion in der Fremde bekannt machen.



Bald in Panama: der 15-jährige Deniz Gedik.

FOTO: MRN

„Zuerst hatte ich ein ganz anderes Land im Kopf – die USA, dann war das aber nicht möglich und ich erinnerte mich an die Geschichte von Janosch und so kam ich auf Panama“, sagt Deniz aus Mannheim. Dazu hat er sich im Sommer 2010 auf der Internetseite des Vereins AFS Interkulturelle Begegnungen schlaue gemacht und sich für das Stipendienprogramm der MRN, das von der SAP gesponsert wird, beworben. Und er hatte Glück: Sein Motivations schreiben hat gefruchtet und er feiert der langen Reise entgegen, die Ende Juli beginnt.

Mit seinen kurzen schwarzen Haaren und einem verschnitzten Lächeln sitzt er nach einigen Auswahlverfahren und Workshops im Wohnzimmer seiner Eltern in der Mannheimer Neckarstadt. Er hat Müffins gebacken und scheint sein neues Heimatland schon in und auswendig zu kennen. „Drei Millionen Einwohner, eine blau-weiß-rote Flagge, und die Menschen dort essen viel Fleisch und Fisch, wenig Gemüse und kaum Milchprodukte“. Die Fakten scheinen ihm schon längst vertraut zu sein. Panama, mit den Landesnachbarn Costa Rica und Kolumbien, liegt zwischen dem karibischen Meer und Pazifik. Traumhafte Strände sind also garantiert.

Aber eines weiß Deniz noch nicht, in welcher Gegend Panamas er wohnen wird: „Wer meine Gastfamilie sein wird, werde ich erst kurz zuvor erfahren. Die Menschen dort sind in dieser Beziehung eher spontan.“

Da Deniz, der das Ludwig-Frank-Gymnasium in Mannheim besucht, noch kein Spanisch spricht, hat er bei der Abendakademie samstags einen Intensivkurs belegt. Völlig unvorhergesehen ist er nicht in Panama-City landen. Dass Deniz mit seinen 15 Jahren für zehn Monate weg will, liegt auch an seiner Mutter Müjgan. Sie hat ihn motiviert und unterstützt. Mit Deniz' Reise wird auch ihr Traum wahr, sie wäre in ihrer Schulzeit nicht auch selbst gerne ins Ausland gegangen. Was wird Deniz besonders in dem über 9000 Kilometer Luftlinie entfernten Land vermissen? „Meine sechsjährige Schwester Alyah. Auch wenn sie manchmal nervig ist, habe ich sie lieb.“ In

seiner Freizeit kocht und backt der MRN-Botschafter gerne. Schon seit fünf Jahren steht er alleine am Herd. Bei ihm kommen beispielsweise Hähnchenschnitzel mit Bratkartoffeln und Schokoladenkuchen auf den Tisch. Und er liest für sein Leben gerne Thriller und Horrorgeschichten. Sein Lieblingsplatz in der MRN ist nicht umsonst die Mannheimer Stadtbibliothek. „Aber auch in der Innenstadt bin ich gerne“, fügt Deniz diplomatisch hinzu.

Weil der Platz im Koffer für Panama beschränkt ist, darf nur ein Buch mit. Da hat seine Mutter das letzte Wort, setzt aber auf Deniz' Einsicht: „Deniz war schon immer er vernünftig und hat seinen Tag geplant.“ Ein wenig überraschend ist das schon, wenn ein junger Bursche alleine ins Ausland geht und von sich behauptet unspanisch zu sein, „aber Deniz schaut das schon schaff“, ist sich seine Mutter sicher. Ebenso steht

sein Entschluss fest, sofort nach dem Jahr in die Oberstufe zu wechseln. Den Stoff der 10. Klasse will sich der Neuntklässler in Panama aneignen. „Am Anfang werde ich noch keine Freunde haben und Zeit haben parallel zu lernen“, sagt er nüchtern. Den Kontakt zu seinen Freunden und der Familie wird er im Internetcafé über soziale Netzwerke pflegen. „Anrufen werde ich zuhause höchstens einmal im Monat“. Das hat Mutter Müjgan auch nicht anders erwartet.

Was verbindet Deniz mit Heimat? „Zuhause ist, wo die Freunde und die Familie sind. Und wo man sich wohlfühlt. Deshalb hoffe ich, in Panama eine zweite Familie zu finden.“

Mit den kulturellen Unterschieden hat er sich bei den Vortreffen der Auslandsstipendiaten auch schon beschäftigt. Sich einfach so nach der Schule ins Zimmer verkümmeln, wie er es hier in Mannheim macht, geht in Panama nicht: „Dort spielt sich das Leben im Wohnzimmer ab“, weiß Deniz bereits. Er spekuliert auch darauf, dass er etliche Kilos zunehmen wird. „Die Panamaer ernähren sich sehr fett- und zuckerhaltig“, sagt Deniz über die Esskultur. Seine geliebten Milchprodukte werden ihm fehlen. Aber er möchte ja die fremde Kultur mit allen Sinnen erleben und neue Erfahrungen sammeln.

Doch zuvor werden Deniz Eltern noch eine Abschiedsfeier organisieren mit Chili und Tiramisu und allem was ihm lieb ist. Über die Zeit danach hat er sich auch schon seiner Gedanken gemacht: „Gitarre spielen und türkisch lernen.“ Seine Familie hat türkische Wurzeln und ist bereits in der dritten Generation in Deutschland. Türkisch versteht er zwar ein wenig, aber beim Sprechen muss er passen. Aber erst mal ist die spanische Sprache dran, damit er auch in der Ferne wieder Bücher lesen kann. Deniz: „Auch wenn es erst vielleicht nur Kinderbücher sind.“

ANZEIGE

ANZEIGE

# Training mit Stefan Vuckovic

## ALBA-Intensiv-Lauftage: Im September im Nordschwarzwald

Zwei Profis aus Sport und Marketing haben sich gefunden und wollen ihr Wissen weitergeben. Der Triathlet Stephan Vuckovic und Kerstin Müller führen von Sonntag, 4. bis Dienstag, 6. September, und von Freitag, 23. bis Sonntag, 25. September, die ALBA-Intensiv-Lauftage im Nordschwarzwald durch.



Lauftraining mit dem Profi Stephan Vuckovic: im September im Nordschwarzwald. FOTO: PS

Im dreitägigen Praxisworkshop im Wellness-Hotel Schliffkopf in Baiersbrunn wird Läufern aller Leistungsklassen (vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer) zwischen den gemeinsamen Trainingseinheiten mit dem Profi Stephan Vuckovic, Wissenswertes und Erfahrungen, unter anderem zu den Themen Lauf-ABC, Trainingssteuerung, Motivation und Ernährung vermittelt.

Stephan Vuckovic ist ein deutscher Triathlon-Profi, dessen ausgewiesene Spezialdisziplin das Laufen ist. Von 1996 bis 2004 startete er überwiegend auf der Kurzdistanz und gewann in dieser Disziplin im Jahr 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney die Silbermedaille.

In den vergangenen Jahren hat sich Stephan Vuckovic auf die Langdistanz Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 Laufen) spezialisiert und konnte sich sofort in der Weltspitze etablieren. In diesem Jahr startet Stephan Vuckovic bei der Ironman European Championship in Frankfurt am 24. Juli.

Kerstin Müller war über elf Jahre verantwortlich für den Bereich Marketing beim Karlsruher Sport-Club und hat das Laufen vor gut zehn Jahren als Hobby und Ausgleich zum Beruf für sich entdeckt.

Weitere Leistungen: • 2 Übernachtungen im \*\*\*\*S-Wellness-Hotel Schliffkopf / Baiersbrunn • Vollpension (Frühstücksbüffet, gemeinsames Mittag- und Abendessen) • Obst und Essinger-Mineralwasser zu den Mahlzeiten und Trainingseinheiten • Wäscheservice • Nutzung von Schwimmbad, Fitness- und Wellnesslandschaft. (ps)

Weitere Infos und Anmeldung: Kerstin Müller, Telefon 06131 6107186, E-Mail: info@mueller-kerstin.com; www.mueller-kerstin.com; www.stephan-vuckovic.com

ANZEIGE

ANZEIGE

# Gebündelte onkologische Fachkompetenz

## Schwerpunktpraxis Dr. phil. Bausemer: Biologische Krebstherapien

Die Mehrzahl aller Tumorerkrankungen wünscht, ihre Krebserkrankung mit schulmedizinischen Verfahren – wie Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie – in Kombination mit naturheilkundlichen, biologischen Maßnahmen behandeln zu lassen. Die Patienten suchen nach Möglichkeiten, durch die Hinzunahme von natürlichen Behandlungsformen, bessere Therapieergebnisse zu erzielen und die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu reduzieren. Zusammen mit Dr. Bausemer gelingt dieser Brückenschlag zwischen Universitätsmedizin und Naturheilverfahren.



Dr. phil. Olaf Bausemer. FOTO: PS

Darum setzt das Interdisziplinäre Tumorzentrum Mannheim (ITM) des Universitätsklinikums Mannheim im Kampf gegen den Krebs auf die Kooperation mit der komplementär onkologischen Schwerpunktpraxis Dr. phil. Olaf Bausemer in Mannheim. Diese Bündelung von onkologischer Fachkompetenz ermöglicht den Patienten, den größtmöglichen therapeutischen Nutzen aus Universitätsmedizin und Biologischen Heilverfahren zu ziehen.

Wesentliche Bausteine der Biologischen Krebstherapie sind Lokale Hyperthermie, Ganzkörperhyperthermie sowie Tumormpfung. Als Hyperthermie wird die Überwärmung der Tumorzelle bezeichnet. Seit langem ist bekannt, dass Tumorgewebe besonders hitzeempfindlich ist. Die Zellmembran wird durch die Hitze geschädigt – die Tumorzellen verlieren ihre Tarnung und können vom Immunsystem erkannt und bekämpft werden. Gesunde Zellen werden bei diesem Verfahren nicht angegriffen.

Die Tumormpfung ist eine individuelle Krebstherapie mit spezifischer Aktivierung des Immunsystems durch Dendritische Zellen. Die Idee, einen Impfstoff gegen Krebszellen zu entwickeln, gibt es schon über 200 Jahre. Erst in jüngster Zeit wurde in großangelegten Studien bestätigt, dass es eine spezifische Abwehr gegen Krebszellen gibt. Dies führte zum therapeutischen Ansatz der Tumormpfung.

Die onkologische Schwerpunktpraxis Dr. phil. Olaf Bausemer verfolgt seit 1993 eine ganzheitliche Therapie in der Behandlung von Tumorerkrankungen. Dr. Bausemer und sein Team begleiten die schulmedizinischen Therapieverfahren mit Biologischen Krebstherapien. Diese sind individuell abgestimmt auf Tumorart, Zustand und Bedürfnisse des Patienten. Die Lebensqualität wiederherzustellen und aufrecht zu erhalten ist hierbei stets im Fokus. (ps)

Vortragsveranstaltung: „Der Tumorpatient im Spannungsfeld zwischen Schulmedizin und Biologischen Krebstherapien – wie lassen sich die Therapien sinnvoll kombinieren?“. Samstag, 2. Juli, 11 bis 13 Uhr, P7.24 (Kurfürstentempel), Telefon 0621 13482, www.kko-mannheim.de.

ANZEIGE

ANZEIGE

# Erste Schritte in den neuen Job – Tipps am Azubi-Schalter

## DAK Mannheim: Experten-Sprechstunde bietet wertvolle Hilfe für Berufsstarter

Für alle Schulabgänger, die im August oder September eine Ausbildung oder Lehre beginnen, bietet die DAK Mannheim einen besonderen Service: den Azubi-Info-Schalter. Die Experten der Krankenkasse geben Jungen und Mädchen am Donnerstag, 7. Juli, von 8 bis 17 Uhr wertvolle

Tipps für den Berufsstart. „Die ersten Schritte in den neuen Job sind eine besondere Herausforderung für die jungen Leute“, erklärt DAK-Chef Ulrich Fath. „Wir helfen beim lästigen Papierkram und erklären, worauf geachtet werden muss.“ Neben dem Prüfungs- und Bewerbungs-

stress müssen die künftigen Berufsstarter auch einige bürokratische Hürden meistern: Wie läuft das neue elektronische Lohnsteuerabzugsverfahren? Welche Krankenversicherung ist sinnvoll? Erhalte ich Berufsbildungshilfe? Damit der Beginn des neuen Lebensabschnittes etwas leichter

fällt, stehen den Schülern die Azubi-Berater im DAK-Servicezentrum, Augustaanlage 7-11, 68165 Mannheim, mit Rat und Tat zur Seite. (ps)

Information: Wer möchte, kann seine Fragen auch per Mail senden: service743600@dak.de.

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE

# Schon in der Antike bekannt und geschätzt

## Ägyptos-Wadenwickel: Den Körper mit Heilerde und Wohlbefinden umwickeln

Bei der Ägyptos-Wellnessbehandlung wird der ganze Körper mit einer besonderen Technik umwickelt. Zuvor werden die Baumwollbindagen in einer warmen Lösung aus feinsten Heilerde, Salz aus dem Toten Meer und Mineralien getränkt. Ihren Ursprung hat diese wohltuende Schönheitsbehandlung auf der Sinai-Halbinsel, der Hochkultur des alten Ägyptens.

Eine Behandlung dauert ungefähr eineinhalb bis zwei Stunden. Da die Baumwollbindagen angenehm warm und sehr elastisch sind, kann man in dieser Zeit wunderbar entspannen.

Bei der Quick-Methode werden lediglich fünf Bindagen eingesetzt, die nicht gewickelt, sondern schnell und einfach über Arme, Beine und den Oberkörper gezogen werden.

Eine individuelle Straffung der Bindagen an den Problemzonen ist bei dieser Methode jedoch nur bedingt möglich. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Entspannung.

Bei der Quick-Methode werden lediglich fünf Bindagen eingesetzt, die nicht gewickelt, sondern schnell und einfach über Arme, Beine und den Oberkörper gezogen werden.

Die Lösung, in der die Baumwollwickel für den Körperwickel getränkt werden, enthält folgende natürliche Inhaltsstoffe:

Vitalerde: Die feine Ägyptos-Vitalerde wird aus Löss gewonnen, einer Lehmart, die viele Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Sie hat absorbierende Eigenschaften und entzieht der Haut schädigende Substanzen. Diese werden direkt in die feinen Schichten der Heilerde eingelagert und so aus dem Körper abtransportiert. Hierbei handelt es sich um die mehrfach beschriebene Entschlackung. Der hierfür erteilte Hinweis \*) gilt auch für die diesbezügliche Anwendungsbeobachtungen.

Salz aus dem Toten Meer: Das Ägyptos-Salz kommt aus dem Saft-Tal, wo das Tote Meer am reinsten und der Magnesiumgehalt am höchsten ist. Um seine Reinheit zu garantieren wird das

Salz mehrmals gewaschen und gesiebt.

Dieses hochwertige Ägyptos-Quellwasser enthält besonders viele wertvolle Mineralien und Spurenelemente, unter anderem Magnesium, Kalium, Kalzium, Brom, Schwefel, Eisen, Kupfer, Mangan, Jod und Zink – wertvolle Inhaltsstoffe für einen Körperwickel, der hält was wir versprechen. (ps)

\*) Rechtlicher Hinweis: Diese Wirkungen der Produkte sind wissenschaftlich nicht gesichert. Die Schulmedizin verlangt für den wissenschaftlichen Nachweis eines Wirkungserfolgs die Durchführung placebo-kontrollierter klinischer Humanstudien an einer repräsentativen Anzahl von Probanden. Solche Studien liegen für die hier beschriebenen Anwendungsbeobachtungen nicht vor.

# Beruflich neu durchstarten

## Bürokaufleute: Gefragte Ausbildung – Umschulung in Teilzeit

Beruflich noch einmal neu durchstarten – Marlene K. hat es geschafft. Die gelernte Altenpflegerin konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in ihren Beruf arbeiten und musste sich umorientieren. „Ich habe eine Umschulung zur Bürokauffrau begonnen und schnell gemerkt, dass mir der Job viel Spaß macht. Da die Umschulung in Teilzeit angeboten wurde, hatte ich nachmittags Zeit für meinen kleinen Sohn.“



Die Umschulung zur Bürokauffrau Teilzeit ist mittlerweile ein Klassiker beim IB Bildungszentrum in Mannheim. FOTO: PS

Die Umschulung zur Bürokauffrau Teilzeit ist mittlerweile ein Klassiker beim IB Bildungszentrum in Mannheim. „Wir führen diese Maßnahme seit über 20 Jahren durch, dieses Jahr konnten wir die 35. Klasse begrüßen“, berichtet Susanne Stair. „Unsere Zielgruppen sind allein erziehende Frauen, Mütter, die nach der Erziehungsphase wieder in den Beruf einsteigen wollen oder Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen einen neuen Job brauchen. Möglich ist es auch, die Umschulung als Selbstzahler zu

besuchen.“ Die Teilnehmer der Maßnahme erwartet eine intensive Betreuung. „Wir kümmern uns – um einen Praktikumsplatz, und dann betreuen wir den ganzen Prozess der anschließenden Bewerbungsphase. Die Vermittlungsquote der Absolventen ist sehr hoch“, berichtet Susanne Stair.

Die Umschulung ist also so genannte AZWV-Weiterbildung zer-

tifiziert und bietet damit den Kostenträgern die Möglichkeit, den Interessen so genannte Bildungsgutscheine auszustellen. Darüber werden die Lehrgangsggebühren finanziert. (ps)

Weitere Informationen: IB Bildungszentrum Mannheim, Dietrich Tich, Neckarauer Straße 106 - 116, 68163 Mannheim, Tel: 0621 8447-510, Fax: 0621 8198-145, E-Mail: dietrich.tich@internationaler-bund.de.