

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Bamberg/Forchheim

NEU!





WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



*Lust auf Urlaub?
Jetzt Wohnmobil mieten*

Das zeichnet uns aus:

- Unkomplizierte und einfache Anmietung
- Modelle der aktuellen Saison
- Reisemobile mit Platz für 2 bis 6 Personen
- Fahrzeuge mit hochwertiger Ausstattung
- ausführliche Wohnmobil-Einweisung
- Versicherung inkl. Haftpflicht/Vollkasko
- alle benötigten Extras wie Gas, Markise, Kabeltrommel usw. inklusive



Ihre sympathische Wohnmobilvermietung

Einsteiger-, Family- und Luxusmodelle für jeden Geschmack und Geldbeutel. Reservieren Sie rechtzeitig zu Ihrem Wunschzeitraum unter

Tel. 0170 2142500

wohnmobilverleih-erlangen.de

info@wohnmobilverleih-erlangen.de



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie bei uns sind und „herzlich Willkommen“. Seit März 2014 gibt es unser beliebtes Magazin **Herbstzeitlose** bereits in Erlangen und Umgebung, seit 2018 auch in Nürnberg und im Nürnberger Land. Von nun an wollen wir viermal im Jahr auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser in Bamberg, Forchheim und dem Umland, in einer eigenen Ausgabe eine bunte Mischung aus hintergründigen Geschichten, aktuellen Informationen, zahlreichen Servicethemen aus den Bereichen Gesundheit, Recht, Finanzen, Reise und Erholung, Kultur und Freizeitgestaltung bieten. Natürlich darf in der **Herbstzeitlosen** auch gerätselt und geschmunzelt werden.

In dieser Ausgabe haben wir mit Klaus Holetschek, unserem bayerischen Staatminister für Gesundheit und Pflege, über die Herausforderungen in der Pflege und im Gesundheitswesen gesprochen. In unserer Serie „Mensch!(en)“ kommt ein junger Mann aus Oberfranken zu Wort, der 2014 zum jüngsten Bürgermeister Deutschlands gewählt wurde und sich seitdem einmischt. Außerdem beschäftigen wir uns mit Gärtnern in Zeiten des Klimawandels.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer und hoffentlich viel Spaß beim Blättern in dieser Ausgabe. Lassen Sie uns wissen, was Ihnen an der **Herbstzeitlosen** gefällt und was wir in Zukunft für Sie besser machen können.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

10 Titel

10 Herausforderungen in der Pflege und im Gesundheitswesen

15 Aktuelles

- 15 Badeseen im Oberm Maintal erhalten erneut Blaue Flagge
16 „Um ein Zeichen zu setzen, um etwas zu verändern“
18 „Mehr Poesie wagen!“
20 Mobil und selbstständig bleiben mit Rollator, Bus und Bahn
21 Führerscheinenzug – was nun?
22 Damit Pflegekräfte ihre Berufung auch gerne leben
24 Häusliche Pflege am Limit
26 Außergewöhnlicher Geschmack trifft auf gesunde Inhaltsstoffe
28 „Daheim statt im Heim“

29 Modernes Leben

- 29 Aktiv zum Arten- und Naturschutz beitragen
30 Oma & Lotta
32 Gärtnerin in Zeiten des Klimawandels

34 Gesundheit und Sport

- 34 Harmlos oder gefährlich?
35 Schneller zur Demenzdiagnose

36 Kulinarik

36 Belgrad am günstigsten, Oslo am teuersten

38 Freizeit, Reise und Erholung

38 Vom Charme der Nordsee verzaubert
41 Husch, husch ins Körbchen

42 Ratgeber

42 Rechtstipp für Senioren
43 Sicherheitstipp der Polizei

44 Unterhaltung

44 Kurzgeschichte
52 Buchtipp
53 Raten & Knobeln

56 Kultur- und Ausflugstipps

56 Klassik und Jazz im Westbad
56 Die Bamberger Gassenspiele
57 Afrika Kulturtage in Forchheim
57 80 Tage Kultur.Erleben
58 Umsonst und draußen
58 Die Radregion um Erlangen entdecken

59 Veranstaltungen & Termine

59 Veranstaltungskalender
63 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring **Verlag:** Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Valentina Seeler **Autoren:** Peter Gertenbach, Gerhard Meyer **Anzeigen:** Samiha El-Kattari, Telefon 09548 98275-22 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird Bamberg Stadt und Landkreis und Forchheim Stadt und Landkreis verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2022

Meldungen



Gestickte Objekte aus dem Kunstunterricht im Bauernmuseum Bamberger Land

Kreuz- und Hexenstich gehörten früher zu den ersten Übungen im Handarbeitsunterricht in der Schule. Der heutigen Schülergeneration sind die früher geläufigen Sticktechniken fremd. Sieht man sich aber im Internet um, scheint das Sticken als künstlerische Ausdrucksmöglichkeit seit einigen Jahren von jungen Leuten weltweit wiederentdeckt worden zu sein. „Out“ sind die Zählmuster früherer Zeiten, gestickt wird frei und kreativ. Dies erprobten nun die Kunsterzieherinnen Eva Fauth und Ulla Reiter mit ihren Schülerinnen am Eichendorff-Gymnasium in Bamberg. Die Anregung dazu gab die Leiterin des Bauernmuseums Bamberger Land Birgit Jauernig, die in den beiden diesjährigen Sonderausstellungen unter dem Titel „Nur zur Zierde?“ verschiedene Facetten des Phänomens Sticken in Geschichte und Gegenwart beleuchtet. Die Werke der Schülerin-

nen der 5. und 11. Jahrgangsstufe sind ab dem 2. Juni in den beiden aktuellen Sonderausstellungen des Bauernmuseums Bamberger Land zu besichtigen: „Nur zur Zierde? Über die Bedeutung und Geschichte des Stickens“ (8. April bis 1. November). „Nur zur Zierde? Sticken in unserer Zeit: Tradition – Kunst – Leidenschaft“ (8. April bis 24. Juli). ♦

www.bauernmuseum-frensdorf.de

Ergreifende Ausstellung in der Universitätsbibliothek

Sie arbeiteten als Richter, Kriegsberichterstatterin, Fluchthelferin, waren Widerstandskämpfer und Malerin von Bildern aus dem Ghetto Theresienstadt: Anhand von fünf Biografien einer Familie erzählt eine Wanderausstellung in der Bamberger Universitätsbibliothek 4 am Heumarkt 2 die Geschichte Mitteleuropas im 20. Jahrhundert. Die Ausstellung „Die Schaleks – eine mitteleuropäische Familie“ ist bis 12. Juni zu sehen. Neben den fünf Lebensgeschichten der deutsch-tschechisch-jüdischen Familienmitglieder wird auch deren historischer Hintergrund dargestellt und die so vielfältigen zerstörten und nach dem Fall des Eisernen Vorhangs wiedererstandenen Verbindungen im Herzen Europas. Kontexttafeln zeigen das jüdische Leben in Prag und Wien um die Jahrhundertwende und während des Ersten Weltkriegs. Auch die Rolle der Frauen wird thematisiert. Die Ausstellung hat das Ziel, die

deutsch-tschechisch-österreichische Geschichte des 20. Jahrhunderts einer breiten Öffentlichkeit durch das Prisma der Einzelschicksale auf persönlich ansprechende Weise nahezubringen. ♦

Genusslandschaft Bamberg stellt Spezialitäten aus der Region vor

Die Genusslandschaft Bamberg, kurz „Genussla“, mit ihren über 120 Mitgliedern existiert bereits seit über 15 Jahren. Ende letzten Jahres stellte die Regionalkampagne ihr neues Logo und die Internetseite vor. Damit weiterhin viele Verbraucher die regionalen Betriebe unterstützen und somit die Vielfalt an Spezialitäten in der Genusslandschaft erhalten bleibt, wirbt die Regionalkampagne mit ihrem neuen Logo. Sogar ein Bus vom Busunternehmen VU BusClassic GmbH aus Wiesentheid/Gesdorf bewirbt die Genusslandschaft Bamberg bei jeder Fahrt durch die Region. Druckfrisch gibt es nun auch wieder den Genussführer und die beliebte Genusskarte, die den Verbrauchern alle wichtigen Infos zu den Betrieben zeigt, beispielsweise Sortiment und Öffnungszeiten der Hofläden. Sollten Interessierte darüber hinaus Informationen zu den Betriebsinhabern und zur Herstellung ihrer Produkte suchen, lohnt sich ein Blick auf www.genussla.de. Dort stehen auch Broschüre und Karte zum Download bereit. Wer lieber eine Printausgabe möchte, erhält den neuen Genussführer (Auflage: 7.000 Stück) kostenlos im Bamberger Rathaus am Maxplatz, beim Umweltamt (Michelsberg) im Tourismus & Kongress Service Geyers-



wörthstraße 5, im Landratsamt Bamberg (Infothek) sowie bei den Gemeinden, den Verwaltungsgemeinschaften und den Lizenznehmern. Es gibt viele gute Gründe, regionale Produkte zu kaufen, einer davon ist, dass die Produkte frisch vor Ort geerntet zu einem in den Einkaufskorb kommen. Die kurzen Transportwege wirken sich zudem positiv auf das Klima aus. ♦

www.genussla.de

KulturSommerQuartier 2022

Zum zweiten Mal in Folge wird das Forchheimer Königsbad in den Sommermonaten zum Festival-Gelände. Im KulturSommerQuartier wird noch bis 7. August ein abwechslungsreiches Programm auf der Open-Air-Bühne gezeigt, das für jeden etwas bereithält. Das Projekt war im letzten Jahr erstmalig vom Kulturamt initiiert worden, um der von der Pandemie besonders in Mitleidenschaft gezogenen Kulturszene Auftrittsmöglichkeiten zu bieten und in Zeiten geschlossener Theater und ausgefallener Konzerte ein kulturelles Angebot zu schaffen. Eine große Nachfrage der örtlichen Kulturinitiativen und über 3.000 begeisterte Besucher machte schnell klar, das KulturSommerQuartier muss wiederkommen. In der besonderen Atmosphäre des Königsbads erwartet die Zuschauer auch in diesem Jahr ein bunter Mix aus Musik, Theater und Konzert für alle Altersklassen. Das Kulturamt präsentiert sich mit eigenen Veranstaltungen und ermöglicht durch Bereitstellung von Gelände und Infrastruktur einen reibungslosen Ablauf für alle Veranstalter. Im Fokus stehen die lokalen Kulturakteure und -institutionen, darüber hinaus bereichern überregionale Künstler das Programm. ♦

www.forchheim.de/sommerquartier

ARD reagiert auf erhöhtes Informationsbedürfnis

In der ARD Mediathek ist die Nachfrage nach der tagesschau und weiteren Informationsangeboten seit Beginn des Krieges in der Ukraine deutlich angestiegen. Darauf reagiert die ARD jetzt mit einer eigenen Themenwelt tagesschau. Diese Themenwelt enthält das Video-Informationsangebot der tagesschau zu nationalen und internationalen Nachrichtenthemen sowie hintergründige Informationen, darunter auch Dokumentationen und Reportagen mit aktuellem Bezug, Polittalks und vieles mehr. Kern der neuen Themenwelt sind die Livestreams des Nachrichtenkanals tagesschau24 und von phoenix von ARD und ZDF, die aktuelle Ausgabe der tagesschau sowie die tagesschau in 100 Sekunden, aber auch zum Beispiel phoenix vor Ort und ARD extra. In den Rubriken „Schnell informiert/Das ist heute wichtig“ und „Schwerpunkte“ gibt es zusätzlich Infos zu herausgehobenen Themen des jeweiligen Tages. ♦

www.ardmediathek.de/tagesschau

Privates Testament muss immer handschriftlich verfasst sein

Nur jeder vierte Deutsche hat ein Testament. Etwa 80 Prozent der selbstverfassten

Testamente sind fehlerhaft oder unwirksam. Deshalb kommt es bei der Umsetzung des Letzten Willens immer wieder zu Schwierigkeiten bis hin zu jahrelangem Streit unter den Erben. Beispielsweise ist oftmals nicht bekannt, dass ein selbstverfasstes Testament immer mit der Hand geschrieben sein muss. Es muss darüber hinaus ein Datum enthalten, eindeutig als Testament gekennzeichnet und unterschrieben sein. Es muss klar benannt sein, wer zu welchen Teilen erben soll. Ohne Testament regelt das Gesetz, wer im Todesfall erbt. Die gesetzliche Erbfolge berücksichtigt nur Verwandte sowie Ehepartner. Deshalb können Freunde oder gemeinnützige Organisationen nur durch ein Testament bedacht werden. Gibt es keine gesetzlichen Erben und auch kein gültiges Testament, erbt der Staat. Für Aufklärung sorgt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) mit einer Testamentsbroschüre. In dieser wird erläutert, warum es wichtig ist, ein Testament zu machen, was man bei der Testamentserstellung beachten sollte und wie die gesetzliche Erbfolge geregelt ist. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden bei der AFI, Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefon 0211 8620660. ♦

www.alzheimer-forschung.de/zukunft-gestalten

Bamberg
Am Bruderwald

Unterstützen · Betreuen · Pflegen



SeniorenWohnen **+** BRK

Ihr **Plus** im Alter

„Meine eigenen vier Wände. Das ist mir wichtig.“

Betreutes Wohnen im SeniorenWohnen Bamberg Am Bruderwald – Sie leben in Ihrem eigenen Appartement oder Ihrer Wohnung und nutzen die vielen Angebote im und außerhalb des Hauses. Damit dafür genügend Zeit bleibt, entlasten wir Sie mit Hauswirtschaftsleistungen von der täglichen Hausarbeit. Sie werden bei Pflegebedürftigkeit an 365 Tagen und 24 Stunden durch Fachpersonal in den „eigenen vier Wänden“ begleitet.



SeniorenWohnen
Am Bruderwald
Lobenhofferstr. 6
96049 Bamberg
Tel. 0951 508-0
info.hbw@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH **+**

wanderbar!: Magazin für Wanderglück und Naturgenuss

Die reizvollsten Wanderwege und -regionen, wanderfreundliche Unterkünfte und Wanderreisen: Die beiden bewährten Jahresmagazine Wanderbares Deutschland und Ferienwandern sind jetzt zu einem Top-Titel fusioniert: wanderbar! Über 100 Wanderabenteuer, 700 Lustmacherbilder, 75 detaillierte Karten und satte 228 Seiten Umfang: Seit April ist „wanderbar! Das Magazin für Wanderglück und NaturGenuss“ im Handel. Es bietet alles für die nächste Tour oder den nächsten Wanderurlaub. Neben spannenden Reportagen, bildstarken Fotostrecken, Berichten über Top-Destinationen und Insidertipps enthält das neue Magazin in der Rubrik WanderService wanderfreundliche Unterkünfte sowie lohnende Wanderreiseangebote. Das im Frühjahr und Herbst erscheinende Magazin kostet 7,50 Euro und ist in gut sortierten Kiosken, im Bahnhofsbuchhandel und als Abo erhältlich. ◆

www.wanderbares-deutschland.de/wanderbar

Verlängerte Umtauschfrist der Papierführerscheine

In den nächsten Jahren müssen alle Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, gegen einen befristeten EU-Kartenführerschein ausgetauscht werden. Für den Umtausch der Altführerscheine gilt ein verbindlicher Stufenplan. Als erstes sind alle Papierführerscheine (grau/rosa) von Führerscheininhabern mit



Geburtsjahrgang 1953 bis 1958 und einem Ausstelldatum bis einschließlich 31. Dezember 1998 umzutauschen. Ursprünglich hätten diese Altführerscheine ab Januar 2022 ihre Gültigkeit verloren. Nun wurde im März durch den Gesetzgeber beschlossen, die Umtauschfrist für die Geburtsjahrgänge 1953 bis 1958 rückwirkend bis zum 19. Juli 2022 zu verlängern. Grund hierfür ist die Belastungen durch die Corona-Pandemie. Eine Verschiebung auch der weiteren Umtauschfristen erfolgt im Hinblick auf die Masse der nach den europarechtlichen Vorschriften bis 2033 noch umzutauschenden Führerscheine jedoch ausdrücklich nicht. Somit gilt, dass zum Beispiel die Papierführerscheine der Führerscheininhaber der Geburtsjahre 1959 bis 1964 bis zum 19. Januar 2023 umzutauschen sind. Spätestens bis zum 19. Januar 2033 müssen alle EU-Bürger über einen einheitlichen fälschungssicheren und auf 15 Jahre befristeten Führerschein verfügen. ◆

Altersdepression: Neues Online-Angebot unterstützt Angehörige

Ein neues Online-Programm der AOK hilft Angehörigen, Altersdepression zu erkennen und Erkrankte zu unterstützen. Dafür wurde der digitale „Familiencoach Depression“ um das Modul „Depressionen im Alter“ ergänzt. Depressive Störungen im Alter können schwerwiegende Folgen haben. Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher. Studien zufolge sind 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahre an depressiven Symptomen erkrankt. Unter Bewohnern von Pflegeheimen sind bis zu 50 Prozent betroffen. Mit dem neuen wissen-

schaftlich fundierten Angebot will die AOK Familienangehörige von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren und sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren. Der „Familiencoach Depression“ ist kostenfrei und anonym nutzbar. ♦

www.familiencoach-depression.de

Sind Alzheimer und Demenz das Gleiche?

Der Begriff „Demenz“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß „ohne Geist“. Über 50 verschiedene Störungen der Gehirnleistung werden darunter zusammengefasst. Alzheimer ist mit rund zwei Drittel aller Fälle die häufigste Form der Demenz. Weitere Demenzformen sind beispielsweise die Vaskuläre Demenz, die Frontotemporale Demenz, die Lewy-Körperchen Demenz und die Demenz bei Parkinson. Obwohl Ursachen und Verlauf unterschiedlich sind, führen alle Demenzerkrankungen zum Abbau der geistigen Fähigkeiten. Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Typische Symptome einer Demenz sind Störungen des Gedächtnisses, der Sprache, des Denkens, der Wahrnehmung, der logischen Argumentation und des Verhaltens. Einen Überblick bietet der Ratgeber „Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen“ der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative. Beleuchtet werden die Risikofaktoren, die Symptome, der Krankheitsverlauf sowie die Diagnose und Behandlung. Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden unter Telefon 0211 8620660. ♦

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-und-andere-demenzen

GENUSSLA®



NEU Über
120
regionale
Anbieter

Entdecke die Genuss- landschaft Bamberg

Produkte, Events, Touren
und Rezepte aus der Region.

www.genussla.de

Genussla® ist eine
gemeinsame Initiative von



In Kooperation mit der
 **Lebenshilfe**
Bamberg

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium
der Finanzen und für Heimat



 **REGIONALE
IDENTITÄT**

Herausforderungen in der Pflege und im Gesundheitswesen

Der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek im Herbstzeitlose-Interview

Wir werden immer mehr pflegebedürftige Ältere, haben aber zu wenige Pflegekräfte. Welche Ideen und Ansätze sind erfolgversprechend, um diese Herausforderung langfristig meistern zu können? Wie kann es gelingen, dass Pflegebedürftige künftig ein möglichst selbstbestimmtes Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung haben können? Diese Fragen beantwortet der bayerische Staatsminister für Gesundheit und Pflege Klaus Holetschek im **Herbstzeitlose**-Interview. Außerdem Thema: Die Zukunft der Krankenhäuser und die Corona-Pandemie.

Herbstzeitlose: Sehr geehrter Herr Holetschek, das Thema „Pflege“ stellt uns vor tiefgreifende gesellschaftliche Herausforderungen. Wir werden immer mehr pflegebedürftige Ältere, haben aber zu wenige Pflegekräfte. Welche Ideen und Ansätze sind für Sie erfolgversprechend, um diese Herausforderung langfristig meistern zu können?

Gesundheitsminister Klaus Holetschek: Die Zahl der Pflegebedürftigen wird sich



Foto: Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit u. Pflege

bis zum Jahr 2050 stark erhöhen – laut einem Gutachten, das wir in Auftrag gegeben haben, um mehr als 50 Prozent im Vergleich zum Jahr 2019. Wir brauchen also dringend mehr qualifiziertes Pflegepersonal. Dafür müssen wir den Pflegeberuf attraktiver machen und hierfür die Rahmenbedingungen schaffen. Hier wurde auf Bundesebene – etwa mit der

„Konzertierten Aktion Pflege“ – einiges angestoßen, aber eben noch nicht genug. Außerdem ist klar: Ein reines „Mehr“ an Regelungen ist nicht zwingend besser. Es bedarf schlanker und abgestimmter Strukturen anstelle immer komplexerer Regelungen. Wir müssen konsequent vereinfachen, flexibilisieren und entlasten.

Das können wir nur mit einer echten Strukturreform der Pflegeversicherung erreichen. Wir können es uns nicht leisten, Pflegebedürftige, Pflegekräfte und Pflegeanbieter mit vermeidbaren komplexen Strukturen rechtlicher, abrechnungstechnischer und organisatorischer Art davon abzuhalten, sich um die bestmögliche Versorgung zu kümmern. Wir brauchen belastbare Ver-

sorgungsstrukturen vor Ort, auch um Angehörigenpflege zu unterstützen. Auch mit Förderprogrammen der Länder muss in Versorgungsstrukturen investiert werden – nicht nur für Pflegeheime, sondern gerade auch in Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflegeplätze. Nicht zuletzt brauchen wir ein steuerfinanziertes Pflegezeitgeld, um Angehörigen eine pflegebedingte Auszeit aus dem Beruf zu ermöglichen.

Inwieweit hilft Ihrer Ansicht nach die Anhebung des Mindestlohns, um dem Pflegegenotstand begegnen zu können?

Entscheidender als die Anhebung des Mindestlohns bzw. des spezifischen Pflegemindestlohns ist aus meiner Sicht die Umsetzung der vom ehemaligen Bundesgesundheitsminister Spahn initiierten Tariflohnbindung. Ab September 2022 können stationäre Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste nur noch dann einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abschließen, wenn sie ihre Pflegekräfte nach Tarif oder vergleichbaren kirchlichen Regelwerken bezahlen. Die Tariflohnbindung ist auch ein wichtiger Schritt, um die bestehende Gehaltskluft zur Krankenhauspflege zu verringern. Hier muss die Langzeitpflege aufholen, vor allem in Anbetracht der gleichen, generalistischen Pflegeausbildung für beide Berufsfelder seit 2020.

Welche anderen Lösungswege könnte es geben, um die Rahmenbedingungen im Pflegebereich nachhaltig zu verbessern?

Anfang Mai hat die Hans-Böckler-Stiftung eine Studie veröffentlicht, wonach schätzungsweise 300.000 bis 600.000 Pflegekräfte, die aus dem Beruf ausgestiegen sind, sich eine Rückkehr vorstellen könnten – aber nur dann, wenn die Rahmenbe-

dingungen stimmen. Wesentlich sind für die Pflegenden neben einer angemessenen Vergütung verlässliche Arbeitszeiten und Dienstpläne und eine angemessene Zeit für die Pflege. Dies ist zuallererst Aufgabe der Arbeitgeber. Der Staat kann nur einen Rahmen setzen. Bayern hat daher bereits im Dezember letzten Jahres einen Bundesratsantrag eingebracht, nach dem bestimmte Gehaltszuschläge steuerfrei sein sollen. Die Sicherstellung einer ausreichenden Personalausstattung ist Ziel des derzeit angelaufenen bundeseinheitlichen Personalbemessungsverfahrens für Pflegeheime. Einen Beitrag zur Entlastung des Personals von Pflegeeinrichtungen können auch trägereigene und trägerübergreifende Springerpools leisten. Hier sollte der Bund durch klare Regeln dafür sorgen, dass die Refinanzierung möglich ist. Auch sollten gut ausgebildete Pflegefachkräfte mehr Verantwortung übernehmen dürfen – zum Beispiel durch die Übertragung heilkundlicher Tätigkeiten. Hierzu wurden bereits Regelungen getroffen, allerdings sind diese teils sehr komplex, was die Umsetzung erschwert. Schließlich muss die Digitalisierung in der Langzeitpflege weiter vorangetrieben werden. Digitale Anwendungen können dazu beitragen, dass Pflegebedürftige länger zuhause wohnen können, aber auch Pflegekräfte entlasten – beispielweise durch elektronische Abrechnung.

Wie kann es gelingen, dass Pflegebedürftige künftig ein möglichst selbstbestimmtes Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung haben können?

Wir brauchen ein steuerfinanziertes Pflegezeitgeld für pflegende Angehörige, die eine Zeitlang aus dem Beruf aussteigen und hierdurch die häusliche Pflege ermögli-

chen. Ich freue mich, dass diese Forderung Eingang in den Koalitionsvertrag auf Bundesebene gefunden hat. Auch hier muss der Bundesgesetzgeber schnell handeln.

Aber auch auf Landesebene tun wir mit unserer Zukunftsstrategie „Gute Pflege. Daheim in Bayern.“ vieles für die Pflege daheim: Um die Versorgungsstrukturen zu stärken, fördert der Freistaat Bayern die Schaffung neuer oder umgebauter Pflegeplätze mithilfe von Haushaltsmitteln der staatlichen Investitionskostenförderung „Pflegesonah“. Es setzt einen Schwerpunkt auf das Merkmal der Öffnung in den sozialen Nahraum der Menschen und fördert so verstärkt Angebote, welche die häusliche Pflege stärken. Hierbei handelt es sich zum Beispiel um haushaltsnahe Dienstleistungen, offene Mittagstische und Begegnungsstätten mit spezifischen Angeboten. Außerdem wird durch das Förderprogramm der Ausbau von Pflegeplätzen in Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen sowie Begegnungsstätten für Pflegebedürftige gefördert.

Ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt in der Langzeitpflege ist der Auf- und Ausbau von personenzentrierten Angeboten wie „Gemeindeschwestern“. Hierzu haben wir drei Modellprojekte gefördert. Diese sollten sich zum einen um die Gestaltung des Quartiers kümmern, damit Pflegebedürftige so lange wie möglich zu Hause leben können. Zum anderen sollten sie die Pflegebedürftigen auch konkret unterstützen, wenn es beispielsweise um die Organisation von Fahrdiensten geht oder die Unterstützung beim Einkauf oder bei Arztterminen. Ein wichtiger Punkt ist außerdem die Beratung und Information von Menschen mit Pflegebedarf und ihren Zu- und Angehörigen. Es ist erfreulich, dass zunehmend

Pflegestützpunkte auch durch die Förderungen des Gesundheits- und Pflegeministeriums etabliert werden konnten.

Welche Aufgaben haben diese konkret?

Diese haben die Aufgabe, Menschen zu allen Fragen im Vor- und Umfeld der Pflege und bei der Koordinierung von wohnortnahen Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu beraten. Darüber hinaus steht für die Beratung und psychosoziale Begleitung ein in Deutschland in dieser Form einzigartiges Netzwerk von rund 110 Fachstellen für pflegende Angehörige zur Verfügung, die wir ebenfalls fördern. Auch gibt es zur konkreten Entlastung von Menschen mit Pflegebedarf und zur Unterstützung pflegender Angehöriger bayernweit rund 1.720 sogenannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. In den letzten fünf Jahren konnten die Angebote verdoppelt und zusätzliche ehrenamtlich tätige Einzelpersonen gewonnen werden.

Viele Menschen, gerade in ländlichen Regionen, sorgen sich um die Krankenhausversorgung, weil immer wieder kleinere Häuser schließen bzw. zusammengelegt werden. Ein Gutachten der Bertelsmann Stiftung schlägt sogar eine solche massive Reduzierung der Krankenhausstandorte vor, um die Krankenhausversorgung zukunftsfähig zu machen. Worin liegt Ihrer Ansicht nach die Zukunft: in wohnortnahen, kleineren Krankenhäusern oder in großen, zentralen Kliniken?

Dieses apodiktische „entweder – oder“ wird nach meinem Dafürhalten weder der Versorgungsrealität noch den künftigen Versorgungsbedarfen gerecht. Wir haben in Bayern eine gewachsene und zum Glück auch dichte Krankenhausstruktur

für die Versorgung der Patienten vor Ort. Aktuell gibt es in Bayern 411 zugelassene Krankenhausstandorte, in denen gesetzlich Versicherte behandelt werden können. Davon befinden sich knapp zwei Drittel im ländlichen Raum und mit ihnen die Hälfte der vollstationären Betten und teilstationären Plätze.

Bereits seit Jahren findet ein kontinuierlicher Strukturwandel in der Krankenhauslandschaft statt, der im Bereich der körperlichen Erkrankungen per Saldo zu einem Abbau stationärer Behandlungskapazitäten geführt hat. Dem steht ein deutlicher Aufwuchs der Kapazitäten für die Behandlung psychischer Erkrankungen gegenüber. Auf Bundesebene hört man in diesem Zusammenhang immer wieder, so auch in der von Ihnen angesprochenen Studie, dass

darüber hinaus eine weitere drastische Konzentration der somatischen Versorgung notwendig sei. Das halte ich in dieser pauschalen Form keinesfalls für richtig.

Die Lösung liegt sicher in einer guten Mischung. Wir brauchen Krankenhäuser, in denen die Menschen eine medizinische Grundversorgung erhalten. Diese müssen für jedermann gut zu erreichen sein. Darüber hinaus brauchen wir Kliniken an zentralen Orten, die auch differenzierte und teils hochspezialisierte Leistungen anbieten. Die dürfen dann auch einmal ein paar Kilometer weiter weg liegen. Das heißt: Wir brauchen die kleinen Krankenhäuser in der Fläche genauso wie überregionale Schwerpunkt- und Maximalversorger. Zusammen bilden diese unterschiedlichen Kliniken heute schon ein dichtes

Top versichert?

Gleich hier in der Nähe

Ganz gleich, ob es um Ihr Haus, Ihr Auto oder Ihre Vorsorge geht – Wir bieten den passenden Schutz für Sie und Ihre Familie.

Mit Top-Leistungen und Services zu günstigen Beiträgen überzeugen wir mehr als 11 Millionen Kunden – immer fair und kompetent.

Das sind Ihre Vorteile bei der HUK-COBURG:

- ✓ Niedrige Beiträge – z. B. 20 % Beitragsvorteil mit Kasko SELECT in der Kasko-Versicherung
- ✓ Top-Schadenservice in rund 1.600 Partnerwerkstätten
- ✓ Gute Beratung in Ihrer Nähe

Lassen Sie sich individuell beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Kundendienstbüro Ralph Hetz

Versicherungsfachmann
Tel. 0951 21179
ralph.hetz@HUKvm.de
HUK.de/vm/ralph.hetz
Moosstr. 91-97
96050 Bamberg
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Di., Do. 14.00–18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro Anja Heinzel

Versicherungsfachfrau
Tel. 09191 703703
anja.heinzel@HUKvm.de
Am Streckerplatz 1
91301 Forchheim
HUK.de/vm/anja.heinzel
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Mo.–Di. 14.00–17.00 Uhr
Do. 14.00–17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Netz, das die Gesundheitsversorgung in Bayern so stark macht. Wir werden uns hier mit aller Kraft dafür einsetzen, dass der Bund im Rahmen der anstehenden Krankenhausreform genügend Raum für diese gegliederte Flächenstruktur belässt.

Sie haben die Ständige Impfkommision (STIKO) aufgefordert, möglichst rasch ihre bislang nur für bestimmte Personengruppen geltende Empfehlung für die zweite Corona-Auffrischungsimpfung im Hinblick auf den kommenden Herbst zu überprüfen. Was ist Ihrer Ansicht nach nötig, um gut für eine mögliche neue Pandemie-Welle gewappnet zu sein?

Klar ist: Um in den kommenden Monaten, insbesondere im Herbst und Winter, einer erneuten, starken Infektionswelle vorzubeugen, brauchen wir eine möglichst lückenlose Immunität der Bevölkerung. Das Scheitern mit Ansage einer allgemeinen Impfpflicht bedauere ich deshalb nach wie vor. Denn wir alle wollen erreichen, dass wir dauerhaft auf staatlich verordnete Schutzmaßnahmen verzichten und uns durch Eigenverantwortung und allgemeine Hygienemaßnahmen ausreichend schützen können. Hierfür ist aber eine möglichst hohe Impfquote die Voraussetzung. Im Moment geht der Trend bei den gemeldeten Infektionen erfreulicherweise deutlich nach unten. Wir müssen jedoch genau hinschauen, um rechtzeitig einen möglichen erneuten Anstieg oder das Auftreten neuer besorgniserregender Virusvarianten zu erkennen. Hier wollen wir die Virusüberwachung noch weiter ausbauen, um rasch auf eventuell auftretende neue Mutationen reagieren zu können. Die Monate vor einem möglichen Anstieg der Infektionszahlen im Herbst sollten wir dazu

nutzen, die Zahl der Grundimmunisierungen und Auffrischungsimpfungen voranzutreiben. Hierzu fordere ich ein klares Signal von der STIKO, damit spätestens bis zum Spätsommer klar ist, ob die breite Bevölkerung von einer vierten Impfung profitiert. Bayern bereitet sich bereits jetzt darauf vor, im Herbst großflächig eine zweite Corona-Auffrischungsimpfung anbieten zu können.

Unlängst hat Ihr Haus das Modellprojekt „Hitzeschutz in der Gesundheitsregion-plus“ der Stadt Straubing mit mehr als 100.000 Euro gefördert. Inwiefern liegen die Themen „Klimaschutz“ und „Gesundheitsschutz“ zusammen?

Klimaschutz ist immer auch Gesundheitsschutz. Klar ist: Hitzeereignisse werden aufgrund des Klimawandels weiter zunehmen. Besonders bei vulnerablen Gruppen kann dies zu gesundheitlichen Belastungen führen. Ältere Menschen, Schwangere und Kinder, aber auch Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atemwege und nicht zuletzt Pflegebedürftige sind auf besonderen Schutz angewiesen. Wir müssen deshalb Vorsorge treffen, um hitzebedingte und UV-bedingte Erkrankungen und Todesfälle zu verhindern.

Dabei leisten zum Beispiel Hitzeaktionspläne in den Kommunen einen wichtigen Beitrag zu einer übergreifenden Strategie zum Gesundheitsschutz im Klimawandel. Im Rahmen des Pilotprojektes „Hitze-schutz in einer Gesundheitsregionplus“ soll mit fachlicher Unterstützung des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) ein passgenaues Hitze-schutzkonzept für eine Kommune erstellt und Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor hitzebedingten Gesundheitsgefahren erarbeitet und umgesetzt werden. ♦

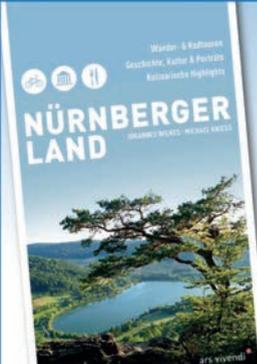
Badeseen im Obermaintal erhalten erneut Blaue Flagge

Rudufersee, Ostsee und Badesee Ebsenfeld erneut ausgezeichnet

Zum 12. beziehungsweise 9. Mal erhalten drei Badeseen im Obermaintal die Blaue Flagge für umweltfreundliche Badeseen. Der Ostsee in Bad Staffelstein (seit 2011), der Badesee in Ebsenfeld (seit 2011) und der Rudufersee in Michelau i. OFr. (seit 2014) konnten gute Wasserqualität, Sicherheit und Umweltfreundlichkeit vorweisen. Die Blaue Flagge steht als ein Zeichen für saubere Gewässer und ein ausgezeichnetes Baderlebnis. Weltweit werden mit der Blauen Flagge in 50 Ländern mehr als 4.800 Badestellen, Yachthäfen und Bootstouren markiert. In Deutschland sind 92 Sportboothäfen und 45 Badeseen vertreten, jedoch sind die Seen in Michelau, Ebsenfeld und Bad Staffelstein bayernweit die einzigen Badeseen, die diese Auszeichnung erhalten.

Mit Unterstützung des Flussparadies Franken bewarben sich die drei Seen im Herbst letzten Jahres um die Blaue Flagge. Die Vergabe der Auszeichnung erfolgt im Frühjahr und gilt jeweils für ein Jahr. Dafür wird regelmäßig die Wasserqualität gemessen, aber auch saubere Sanitäranlagen und eine korrekte Müllentsorgung werden gefordert und müssen nachgewiesen werden. Alle Badestellen werden vom Gesundheitsamt monatlich entsprechend der EU-Badegewässerrichtlinie untersucht. Um einen Beitrag zur Nachhaltigkeit zu leisten und als umweltgerecht eingestuft zu werden, müssen außerdem Angebote der Umweltkommunikation durchgeführt werden. Hier ist die Umweltstation Weismain mit ihren vielen Angeboten rund um Natur und Main immer wieder ein wichtiger Partner. ♦

www.umweltstation-weismain.de



Wander- & Radtouren
Geschenke, Lerne- & Portale
Kulturnote Highlights

Der erste umfassende Freizeitführer zum Nürnberger Land

Der Geschenktipp für den Sommer!

Dieser Freizeitführer beinhaltet zahlreiche persönliche Tipps und Magic Moments. Die beiden Autoren liefern Tipps für die aktive Freizeitgestaltung mit einer Vielzahl von Wander- und Radtouren und schönen Ideen zur kostengünstigen Freizeitgestaltung für die ganze Familie. Vorgestellt werden auch die Lieblingsplätze von Prominenten im Landkreis sowie zahlreiche Kultur- und Genusshighlights im Nürnberger Land.

Johannes Wilkes u. Michael Knieß, Nürnberg Land, ars vivendi verlag, Cadolzburg, 2020, 269 Seiten, 16,00 Euro

„Um ein Zeichen zu setzen, um etwas zu verändern“

Michael Bergrab wurde 2014 zum jüngsten Bürgermeister Deutschlands gewählt

In unserer neuen Serie „Mensch!(en)“ stellen wir regelmäßig Menschen vor, die etwas Besonderes zu erzählen oder erlebt haben, sich für andere einsetzen, unsere Region prägen. Kurzum: Wir wollen Menschen zu Wort kommen lassen, von denen wir sagen „Mensch!, was für Mensch“.

Mit 22 Jahren wurde Michael Bergrab in der oberfränkischen Gemeinde Lisberg als Kandidat einer überparteilichen Wählerliste im März 2014 zum zu diesem Zeitpunkt jüngsten Bürgermeister Deutschlands gewählt. Seitdem ist Michael Bergrab als Moderator, Lenker und Entscheider gefragt.



Der Weg in die Politik war beinahe vorgezeichnet. Bereits sein Großvater war in Lisberg Bürgermeister. „Obwohl ich nie Teil einer parteilichen Jugendorganisation gewesen bin, war ich immer schon politisch interessiert“, betont Michael Bergrab. „Ich bin mit der Zeitung am Frühstückstisch aufgewachsen und wusste schon sehr früh im Grundschulalter, worin der Unterschied zwischen CSU und CDU liegt. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich gemeinsam mit meinem Bruder als Jugendlicher als Hobby daran gefeilt habe, wie ein optimaler Staat gestaltet sein müsste.“

Er ist damit der Gegenentwurf zum Klischeebild, das heute gern von jungen Men-

schen gezeichnet wird. Desinteressiert seien sie, bequem und von politischem Engagement wie in den 80er-Jahren, als selbst Schüler bei Protesten gegen Pershing-Raketen und Wiederaufbereitungsanlagen Wasserwerfer-Duschen in Kauf nahmen, wollten sie schon gar nichts wissen. Für Michael Bergrab war das Thema Gemeinwesen nach Familie und Freunden immer ein ganz wichtiges. Er wollte sich einmischen.

Letztendlich war genau das sein Ansporn: „Ich wollte mich für eine intakte Gemeinschaft in meiner Heimatgemeinde einsetzen und als junger Mensch sowohl ein Zeichen setzen als auch etwas verändern. Wir jungen Leute haben schließlich auch Ideen und wollen uns mit unseren Erfah-

rungen einbringen und die politischen Debatten mit beeinflussen. Außerdem haben wir alle die Verantwortung, uns einzumischen und nicht nur am Rand stehend zu applaudieren oder Kritik zu üben. Unsere Demokratie lebt vom Mitmachen.“

Genau das macht der „Teilzeit-Bürgermeister“ seitdem er sich vor inzwischen bereits acht Jahren klar mit rund 70 Prozent der Stimmen gegen die CSU-Bewerberin durchgesetzt hat. Seither lebt der dreifache Familienvater den Spagat, am Abend noch eine Gemeinderatsitzung zu leiten und am nächsten Morgen bereits wieder als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Leibniz-Institut für Bildungsverläufe gefragt zu sein. Denn das politische Mandat in der 1.800-Einwohner-Gemeinde vor den Toren von Bamberg ist ein ehrenamtliches mit Aufwandsentschädigung.

In dieser Funktion hat sich Michael Bergrab für Lisberg noch einiges vorgenommen. Mehr Beteiligung gerade von jungen Menschen wünscht er sich: „Wenn ich beispielsweise Jugendliche in die Planungen für einen neuen Spielplatz mit einbeziehe und auf deren Wünsche und Bedürfnisse eingehe, ist die Chance viel größer, dass sie diesen auch wirklich annehmen und sich um ihn kümmern, da gewinnen alle Seiten.“ Auch die Auswirkungen des demografischen Wandels hat er im Blick. „Wenn man sich allein unsere Vereine ansieht, ist das dringend nötig. Meine Hauptintention ist es, dass auch junge Leute in meinem Alter künftig sagen: Ich studiere, bin eine Fachkraft, möchte aber in meiner Region, in der ich verwurzelt bin, bleiben und diese voranbringen.“

Für ihn liegt ein großer Reiz darin, bereits in jungen Jahren politisch aktiv zu sein: „Im Gegensatz zu Politikern, die viel-

leicht erst im Alter von 50 Jahren gewählt werden, kann ich in 30 oder 40 Jahren die Nachwirkungen meines Handelns noch aktiv miterleben und sehen, was ich bewirken konnte und was nicht.“ Herausfordernd ist für Michael Bergrab dabei insbesondere, dass er sich als Bürgermeister einer kleinen Gemeinde in sehr viele Themenbereiche möglichst schnell und detailliert einarbeiten muss: „Man hat dieselbe Verantwortung, wie in einer großen Stadt, jedoch nicht für jeden Bereich ein eigenes Fachreferat an seiner Seite.“

Sprich: In fast alle Entscheidungsprozesse ist er persönlich von Anfang bis Ende eingebunden und wird unmittelbar auf der Straße mit dem Ergebnis konfrontiert, etwa mit der Frage, warum ein Bauantrag abgelehnt wurde. „Das sollte man dann fachlich fundiert und dennoch auch für Laien verständlich erklären können.“ Die Fähigkeit, sich schnell in Themen und Problematiken einzuarbeiten, ist für die Übernahme eines solchen Amtes in seinen Augen deshalb genauso wichtig, wie ein überzeugender Wille, Geduld, Wortgewandtheit und hin und wieder auch eine gute Portion Schlitzohrigkeit, etwa wenn es darum geht, Fördergelder an Land zu ziehen. Außerdem ist eine gute Verwaltung, die hinter einem steht, das A und O. Verzichten würde Michael Bergrab manchmal aber gerne auf etwas anderes: „Ich hätte nicht gedacht, dass es mitunter so schwierig sein würde, parteipolitisches Taktieren und familiäre Streitigkeiten zum Wohle der Bürger im Gemeinderat außen vor zu lassen. Im Umkehrschluss hätte ich es mir leichter vorgestellt, im Gemeinderat eine Einheit zu formen, in der natürlich jeder seine eigene Position vertreten soll, aber dies in aller Sachlichkeit.“ ♦

„Mehr Poesie wagen!“

Poesie zwischen Triumph und Tragödie

von Peter Gertenbach

Die Natur hat die Rettung der menschlichen Seele durch die Phantasie vorgesehen – eine Gnade der Schöpfung, wenn man so möchte, in jedem Fall ein göttliches Geschenk. Und so gehört es seit jeher zum unabänderlichen Vermögen unserer Spezies, Mythen zu bilden, Märchen zu erfinden und im idealsten aller Fälle zugleich Religion und Ratio, Glauben und Denken zu entwickeln. Wir benötigen das eine so sehr wie das andere. Der Rang einer besonderen Kostbarkeit in der Schatzkammer menschlicher Phantasie kommt sicherlich der Lyrik zu. Vor rund einem halben Jahrhundert bezeichnete die Schriftstellerin Marie Luise Kaschnitz in einem leidenschaftlichen, bis heute hell leuchtenden Plädoyer für die Schöne Literatur Gedichte (und sicher wäre sie einverstanden, auch das Lied hier einzubeziehen) als den „letzten kleinen Freiheitsraum“, der



dem Menschen in einer Alltagswelt bleibe, die von der Kälte technischer Daten und rücksichtslosem Soll-und-Haben-Denken bestimmt werde.

Scheinen diese drei Worte bei einem ersten, flüchtigen Blick von einem schwer errungenen Sieg der Poesie über bittere Zwänge des Lebens zu künden, entblößt sich die Bewahrung dieses „letzten Freiheitsraumes“ auf den zweiten als ein verkapptes Eingeständnis der Ohnmacht gegenüber

Afrika

Kulturtag Forchheim
1. bis 3. Juli 2022

- Ausstellung
- Kulinarische Spezialitäten aus Afrika
- Musikprogramm mit herausragenden afrikanischen Künstlern
- Basar mit hochwertigen Produkten aus Afrika



Pfalzmuseum Forchheim · Kapellenstr. 16 · Forchheim · Tel.: 09191 714-327 · kaiserpfalz.forchheim.de

den wahren Mächten der Gegenwart. Welcher Wert kommt also dieser zwischen Triumph und Tragödie changierenden Liebeserklärung an das gute, wahre, schöne Wort in unseren Zeiten überhaupt noch zu? Zwei Generationen später scheint die Machtlosigkeit des Poetischen gegenüber der Rigorosität des Realen offensichtlicher denn je – ist doch die Menschheit mehrheitlich längst unrettbar dem Zauber des Digitalen verfallen. Update um Update wächst die Abhängigkeit vom großen Versprechen der Dealer: „Freiheit! Gleichheit! Konnektivität!“ Die alte „analoge“ Freiheit des Individuums? Dahin! Plunder der Aufklärung, ein Fall fürs Museum, wenn überhaupt.

Doch nicht nur die Händler des Hightech-Heroins gefährden mit ihrem Tun von innen heraus das westliche, aufgeklärte Gesellschaftsmodell. Verbündete im Ungeist sind die Prediger und Pädagoginnen eines betreuten Denkens, Sprechens und Verhaltens. Geblendet von deren katzengolden glänzendem Versprechen einer gerechteren Welt folgen nicht wenige auch diesen Meistern der Selbstermächtigung aufs Wort. Als seien sie Mündel verzichten sie darauf, Bedenkenswertes von der Spreu des Abstrusen zu trennen. Im Schulterchluss deformieren sie – die einen mit Vorsatz, die anderen im besten Glauben, das Richtige zu tun – das freie Wort, die wichtigste Grundlage eines offenen, gelingenden Miteinanders schlechthin.

Ist es Traumtänzeri, in dieser prekären Situation auf jene Männer und Frauen zu bauen, die uns seit Urzeiten das genaue Hinsehen und Erkennen schulen, die Fähigkeit des Sicheinlassens auf das Andere und das Hinterfragen des vermeintlich Bekannten – die Poeten? Ihre Gabe, gemeinsam ‚Gesellschaft‘ zu entwerfen und die

Diskussion darüber anzustoßen, mit ihrer Arbeit der Verführbarkeit des Einzelnen entgegenzuwirken und seinen Mut zum Widerspruch zu stärken, hat man lange nicht wirklich wahrgenommen. Könnte am Ende jetzt ihre Stunde schlagen, indem sie der Gesellschaft als Ganzes zu einem freieren Erkennen und neuen Handlungsoptionen verhelfen?

Gelänge es, unter dem Motto „, Mehr Poesie wagen!“ die stärksten und aufrichtigsten Köpfe des Landes zusammenschließen, schiene eine Zeitenwende möglich, die einen Ausweg aus weitgehend selbst verschuldeter Unmündigkeit aufzeigt. Dann triumphierte die Utopie, dann, so Marie Luise Kaschnitz im Jahr 1974, „wird es so sein, wie wenn Wolken aufreißen. Ein freier Atem wird einem gegönnt sein und ein weiterer Blick“. ♦

Vom 25. bis 28. August feiert Erlangen wieder sein **Poetenfest**. Mit annähernd 100 Einzelveranstaltungen rund um die aktuelle Literatur und über 80 Schriftstellern, Literaturkritikern, Publizisten, die in Lesungen und Gesprächen ihre Neuerscheinungen vorstellen, zählt es zu den größten und renommiertesten Literaturfestivals im deutschsprachigen Raum. 2022 findet das Erlanger Poetenfest bereits zum 42. Mal statt. Das Programm wird Ende Juli bekannt gegeben. Dann beginnt auch der Vorverkauf für die eintrittspflichtigen Veranstaltungen und ein Handzettel mit der Programmübersicht liegt an den Vorverkaufsstellen und im Buchhandel der Region aus. Das Programmheft erscheint Mitte August.
www.poetenfest-erlangen.de

Mobil und selbstständig bleiben mit Rollator, Bus und Bahn

Stadtwerke Bamberg und Polizei bieten Rollatortraining an

Die Voraussetzung, um soziale Netzwerke zu pflegen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, ist es mobil zu sein. Spätestens wenn man sich seiner eigenen Fahrtüchtigkeit nicht mehr sicher ist oder ein Handicap hat, bekommen die öffentlichen Verkehrsmittel einen neuen Stellenwert als Fortbewegungsmittel. Weil sich der Verkehrsbetrieb der Stadtwerke Bamberg dieser Verantwortung bewusst ist, arbeitet er eng mit dem Amt für Inklusion und verschiedenen Interessensgruppen zusammen. Jüngstes Beispiel: ein spezielles Weiterbildungsangebot, das das Buspersonal im Umgang mit Fahrgästen mit besonderen Bedürfnissen schult.

Gehhilfen und Rollatoren machen das tägliche Leben zwar einfacher, um sich damit jedoch sicher im Straßenverkehr und den öffentlichen Verkehrsmitteln zu bewegen, braucht es Übung. Deshalb gibt es für Fahrgäste, die auf Gehhilfen angewiesen sind, seit einigen Jahren ein besonderes Training. Das geben die Verkehrserzieher der Polizeiinspektion Bamberg-Stadt, das mediteam und saludis in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Bamberg. Hier wird vor allem ganz praktisch darauf eingegangen, was beim Betreten oder Verlassen eines Busses zu beachten ist, welche Technik am sichersten und einfachsten ist, welche Funktionen ein Rollator hat und wie die Gehhilfe sachgerecht verwendet wird.



Die nächsten Kurse finden am Mittwoch, **29. Juni**, (Anmeldeschluss 17. Juni) und Mittwoch, **27. Juli**, (Anmeldeschluss 15. Juli) jeweils ab 14.00 Uhr in der Jugendverkehrsschule, Pestalozzistraße 12, Bamberg statt. Die Kurse dauern zwei bis drei Stunden und enden mit Kaffee und Kuchen. Dort können sich die Teilnehmenden mit der Seniorenbeauftragten der Stadt Bamberg austauschen.

Der Kurs ist kostenfrei. Bei Bedarf und vorheriger Anmeldung bieten die Malteser einen Abholdienst von der Bushaltestelle oder von zu Hause aus. Unter den Telefonnummern 0951 87-1514 (vormittags) und 0951 87-1450 sowie der E-Mail-Adresse seniorenbuero@stadt.bamberg.de können sich Interessierte informieren und für den Kurs anmelden. ♦

Führerscheinentzug – was nun?

Mit professioneller Hilfe und Vorbereitung die Medizinisch-Psychologische Untersuchung bestehen

Wenn der Führerschein aufgrund einer Erkrankung, wie zum Beispiel Diabetes, chronischem Bluthochdruck oder einer Epilepsie, entzogen wurde oder nach einem Unfall unter Alkohol-, Medikamenten-, oder Betäubungsmittelinfluss, verlangt der Gesetzgeber eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU). Auch wer ohne eine gültige Fahrerlaubnis unterwegs war oder zu viele Punkte in Flensburg angesammelt hat, wird zur MPU gebeten.

Malzer BBS aus Forchheim bietet Betroffenen eine Full-Service-Vorbereitung bei Führerscheinentzug und der Anordnung einer MPU an. „Bei allen genannten Gründen, die dazu führen, dass eine MPU absolviert werden muss, helfen wir bis zu dem Punkt, an dem man seinen Führerschein wieder in den Händen hält“, sagt Antje Malzer, Inhaberin von Malzer BBS.

Hoffnungslose Fälle gibt es nicht. Jeder, der bereit ist, selbstkritisch an sich zu arbeiten, hat eine realistische Chance seinen Führerschein zurück zu bekommen. Diese Arbeit ist aber auch



Antje Malzer ist die Inhaberin von Malzer BBS.

der schwierigste Teil. Wer wird schon gerne kritisiert und ist auch noch gefordert, das selbst zu tun? Hierbei braucht man professionelle Hilfe.

Bei einem kostenlosen Informationsgespräch wird der Ist-Stand aufgenommen und mögliche Wege zur MPU aufgezeigt. Die Beratungsstelle ist unter Telefon 09191 9406415 zu erreichen. ♦

www.mpu-beratung-forchheim.de

Die MPU-Beratung

Der Weg zurück zum Führerschein - direkt in Forchheim!

- Alkohol/Drogen?
- Punkte in Flensburg?
- Straftaten (z.B. Unfallflucht)?
- Negatives Gutachten?
- Mobilität bedroht, was jetzt?



Bei uns bekommen Sie keine „08/15“ - Schulung, sondern eine auf Sie persönlich zugeschnittene Lösung.
(Kurse u. Einzelgespräche).



Beratung
Betreuung
Seminare

Vereinbaren sie vorher ein **kostenloses** INFORMATIONSGESPRÄCH
09191/9406415
www.mpu-beratung-forchheim.de

Damit Pflegekräfte ihre Berufung auch gerne leben

Anhebung des Pflege-Mindestlohns: Fragen und Antworten

Ein Lohn von 12,55 Euro für Pflegehilfskräfte, 13,20 Euro für qualifizierte Pflegehilfskräfte und 15,40 Euro für Pflegefachkräfte. Das sind die neuen Mindestlöhne, die seit 1. April in der Pflege gelten. Was bringt die Erhöhung des Mindestlohns, der bis zum 1. Dezember 2023 in drei Schritten auf 14,15 Euro für Pflegehilfskräfte, 15,25 Euro für qualifizierte Pflegehilfskräfte und 18,25 Euro für Pflegefachkräfte steigen soll, Pflegekräften finanziell? Und: Hilft die Anhebung, um die Pflegeprobleme zu lösen? Hier kommen die wichtigsten Fragen und Antworten.

Wie ist die Anhebung des Mindestlohns aus Sicht der Pflege zu bewerten?

Das aktuelle Plus von 55 Cent (Pflegehilfskräfte), 70 Cent (qualifizierte Pflegehilfskräfte) und 40 Cent (Pflegefachkräfte) ist für Christine Vogler allenfalls ein schlechter Aprilscherz. Der von der Pflegekommission ausgehandelte Pflege-Mindestlohn ist für die Präsidentin des Deutschen Pflegerats (DPR) schlichtweg eines: indiskutabel. Sie kritisiert: „Wenn die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft in einen Beruf mündet, der enorme Belastung und große Verantwortung mit sich bringt, kann es nicht sein, dass wir von einem Mindestlohn unter 25 Euro pro Stunde sprechen.“

Die aktuelle Erhöhung ist für die Pflegepolitikerin auch aus einem anderen Grund wertlos: „Die meisten Pflegekräfte betrifft diese Erhöhung ohnehin nicht, weil bereits meist über diesem Mindestlohn gezahlt wird.“ Ihre Forderung: „Wir brauchen ein Einstiegsgehalt für Pflegefachberufe von 4.000 Euro pro Monat bei einer vollen Stelle.“

Hilft die Anhebung, um die Herausforderungen in der Pflege lösen zu können?

Pflegekräfte besser zu bezahlen ist auch nach Ansicht von Simon Reif sinnvoll und nötig. „Aus wirtschaftlicher Sicht ist es paradox, dass wir auf der einen Seite einen enormen Mangel an Pflegekräften haben, andererseits die Menschen, die in diesem Beruf arbeiten, vergleichsweise niedrige Gehälter bekommen“, so der promovierte Gesundheitsökonom am Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) Mannheim.

Wie kann es gelingen, dass der Pflegeberuf attraktiver wird?

Neben einer finanziellen Aufwertung sind sowohl für Christine Vogler als auch für Simon Reif bessere Arbeitsbedingungen entscheidend, um den Pflegeberuf attraktiver zu machen. „Pflegekräfte sehen ihre Tätigkeit oft als eine Berufung. Man muss

Rahmenbedingungen schaffen, damit Pflegekräfte dieser Berufung auch gerne leben“, so der Gesundheitsökonom. Ein Ansatzpunkt für ihn: die Reduzierung der wöchentlichen Arbeitszeit. „Viele Pflegekräfte reduzieren freiwillig, nur um ihren Beruf weiterhin so ausüben zu können, dass er sie körperlich nicht kaputt macht. Das kann nicht die Lösung für ein nachhaltiges Gesundheitssystem sein“, so Simon Reif. Zu guten Arbeitsbedingungen gehört für Christine Vogler auch ein Mehr an Mitbestimmung: „Pflegerinnen müssen die Mitgestalter werden in den Einrichtungen.“ Zudem plädiert sie für mehr Autonomie in der Übertragung ärztlicher Tätigkeiten an ausgebildete Pflegekräfte: „Es kann nicht sein, dass Pflegekräfte nicht einmal

ein Rezept für Verbandsmaterial ausstellen dürfen.“

Sind Maßnahmen, wie eine Reduzierung der Arbeitszeit bei gleichzeitigem Pflegebedarf, nicht kontraproduktiv?

Dass durch eine Reduzierung der Arbeitszeit weniger Pflegekräfte zur Verfügung stehen würden, ist aus Sicht von Simon Reif kein Problem: „Im internationalen Vergleich haben wir sehr viele Pflegekräfte pro Einwohner, allerdings schneiden wir schlecht ab, was die Anzahl der Pflegekräfte pro Bett betrifft. Unser Gesundheitssystem ist zu krankenhauslastig. Viele Behandlungen lassen sich genauso gut ambulant durchführen und die freiwerdenden Pflegekräfte könnten besser eingesetzt werden.“ ♦ HZL



Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**

Pflege und Hilfe für Senioren

ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
in Bamberg und in und um Walsdorf und Litzendorf,
Schlüsselberg und Umgebung, Forchheim, Eber-
mannstadt und Wiesental sowie Gräfenberg und
Umgebung

Tagespflegen in Pödelndorf, Aschbach, Heroldsbach,
Forchheim und Mostviel/Egloffstein

Seniorenzentren in Bamberg, Memmelsdorf,
Litzendorf, Aschbach, Ebern, Forchheim,
Ebermannstadt, Streitberg und Unterleinleiter

Alle Angebote der Diakonie

Bamberg-Forchheim im Überblick:

www.dwbf.de | Info-Telefon 0951 8680-102

**Ehrenamt
gemeinsam viel bewegen**

Zeit für Freude

Freude schenken und empfangen

Zeit für Dankbarkeit

jährliche Ausflüge, Feste und Empfänge

Zeit für Bildung

kostenlose Fort- und Weiterbildungen besuchen

Zeit für Gemeinschaft

Lebenszeit teilen, neue Kontakte knüpfen

Zeit für Kreativität

eigene Ideen einbringen

Informationen unter Tel. 0951 8680-145

Wir freuen uns auf Sie!

Häusliche Pflege am Limit

VdK-Studie gibt erstmals Einblick in die Pflegesituation zu Hause

Mehr als ein Drittel der Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, fühlen sich extrem belastet und können die Pflegesituation nur unter Schwierigkeiten oder gar nicht mehr bewältigen. Dies ist eines von vielen Ergebnissen der bislang größten Studie zur Situation in der häuslichen Pflege, die die Hochschule Osnabrück im Auftrag des Sozialverbands VdK durchgeführt hat. „Die Ergebnisse bestätigen: Die häusliche Pflege ist am Limit. Es rächt sich, dass sie jahrelang ein Stiefkind der Politik war und sträflich missachtet wurde. Wird dieser Kurs fortgesetzt, gehen wir einer düsteren Pflege-Zukunft entgegen“, betonte VdK-Präsidentin Verena Bentele bei der Vorstellung der Studie.

Die Studie, die auf der Online-Befragung von 56.000 Menschen im vergangenen Jahr basiert, bringt erstmals Licht in das Dunkelfeld der häuslichen Pflege. Demnach sind 72 Prozent der Pflegenden weiblich. Die Hälfte der Befragten versorgt ein Elternteil. Jeder zweite der Pflegenden ist bereits im Rentenalter und körperlich selbst nicht mehr fit: 63 Prozent haben täglich körperliche Beschwerden und 59 Prozent geben an, wegen der Pflege die eigene Gesundheit zu vernachlässigen. „Diese Menschen brauchen dringend Unterstützung und zwar eine, die auch wirklich zur Verfügung steht, zu ihren Bedürfnissen passt und sie unbürokratisch erreicht“, so Verena Bentele.

Obwohl sich ein Großteil der Befragten mehr von den bisher möglichen Entlastungsangeboten wie Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege wünscht, werden 62 bis 93 Prozent dieser Leistungen von ihnen nicht in Anspruch genommen. Dieser Widerspruch hat verschiedene Gründe: Zum einen gibt es nicht genügend Kapazitäten professioneller Pflegeanbieter. So gaben 49 Prozent an, dass es nicht genug Tagespflegeplätze gebe, 56 Prozent zu wenig Kurzzeitpflegeplätze. „Wir brauchen daher dringend den Anspruch auf einen Tagespflegeplatz – so wie es diesen auch auf einen Kindergartenplatz gibt“, fordert die VdK-Präsidentin.

Ein weiterer Grund für die geringe Inanspruchnahme sind die oft hohen Zuzahlungen. Über die Hälfte der Befragten schreckt dies davon ab, einen Pflegedienst (56 Prozent), die Tagespflege (52 Prozent), Verhinderungspflege (57 Prozent) und Kurzzeitpflege (57 Prozent) in Anspruch zu nehmen. Vom Pflegegeld, das 82 Prozent der Befragten bekommen, bliebe sonst zu wenig übrig, befürchten sie. Zudem wird jeder Fünfte von dem Antragsverfahren und der Dauer des Prozederes der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege abgeschreckt.

„Wir brauchen eine grundlegende Reform der Unterstützungsleistungen“, schließt Verena Bentele aus den Ergebnissen. Ein einheitliches Budget, in das alle Ansprüche einfließen, würde vielen Menschen

deutlich besser helfen: „Dann würden nicht genutzte Leistungen auch nicht mehr verfallen. Man nutzt das Geld für die Leistung, die einem was bringt. Zudem muss es möglich sein, dass damit auch die Personen bezahlt werden, die die Betroffenen schnell und verlässlich unterstützen und entlasten können: die Nachbarin, jemand aus dem Freundeskreis, Ehrenamtliche.“

Dringend notwendig ist laut VdK zudem eine unabhängige Beratung. Denn die Studie zeige auch: Erhält ein pflegender Angehöriger keine Beratung, werden deutlich weniger Pflegeleistungen in Anspruch genommen. Wird beraten, steigt die Wahrscheinlichkeit eine Pflegeleistung zu nutzen um ein Vielfaches – etwa bei der Tagespflege von 17 auf 83 Prozent. Die VdK-Studie zeigt, dass auch in Zukunft die meisten Deutschen

die Pflege zu Hause der in einem Pflegeheim vorziehen. Damit dieser Wunsch, zu Hause gepflegt zu werden, wahr wird, startete der VdK eine Kampagne zur Stärkung der häuslichen Pflege unter dem Motto „Nächstenpflege braucht Kraft und Unterstützung“. „Häusliche Pflege steht nur für den Ort, wo gepflegt wird. Es geht aber um viel mehr: Die Beziehung zwischen Pflegebedürftigem und Pflegendem. Diese Beziehung ist sehr emotional und von Liebe geprägt. Deshalb sprechen wir nicht mehr von häuslicher Pflege, sondern von Nächstenpflege“, so Verena Bentele. „Anders als professionelle Pflege-Dienstleister oder der Pflegeberuf haben Menschen, die ihre Nächsten zu Hause pflegen, keine Lobby. Sie haben keine Zeit, um auf die Straße zu gehen. Deshalb geben wir ihnen eine Stimme.“ ♦

125 Jahre öffentlicher Nahverkehr in Bamberg: Feiern Sie mit!

Im Jahr 1897 fuhr zum ersten Mal die Straßenbahn durchs Alte Rathaus in Bamberg. Die Straßenbahn hat 25 Jahre später ihren Betrieb wieder eingestellt, das Angebot des öffentlichen Nahverkehrs ist aber geblieben und gefragter denn je. Das 125jährige Bestehen ist für die Stadtwerke Bamberg ein Grund, um das ganze Jahr mit ihren Fahrgästen, den Bürgerinnen und Bürgern zu feiern – mit Führungen, Geschichten aus der Vergangenheit und Veranstaltungen.



JAHRE // ÖPNV // BA

Führungen durchs Busdepot

Zum Jubiläum gewähren die Stadtwerke Bamberg einen Blick in die Schaltzentrale des Bamberger Verkehrsbetriebs.

**Führungen finden samstags um 14 Uhr statt:
11. und 18. Juni · 16. und 23. Juli · 6. und 20. August**

Anmeldung unter stw-b.de/125

Infos und Geschichten:
stw-b.de/125



Außergewöhnlicher Geschmack trifft auf gesunde Inhaltsstoffe

Spargel essen tut gut: heilende Wirkung und kulinarischer Genuss

Jahrhundertlang galt Spargel als Heilpflanze gegen allerlei Leiden. Heute genießen Menschen die Pflanzensprossen vor allem als saisonale Delikatesse. Dennoch wird frischem Spargel noch immer eine gesundheitsfördernde Wirkung bescheinigt. Das macht ihn zu einem wichtigen Baustein einer ausgewogenen und pflanzenbezogenen Ernährung. Hinzu kommt der Vorteil von heimischem

Spargel als regional produziertes Gemüse ohne lange Transportwege.

Eine heilende Wirkung des Spargels steckt bereits im botanischen Namen *Asparagus officinalis*: Während der Gattungsname im griechischen „junger Trieb“ bedeutet, weist „officinalis“ im zweiten Teil des Namens auf eine medizinische Verwendung hin. Überliefert ist unter anderem eine Aufzeichnung des griechischen Arztes Hippokrates de Kos (ca. 560 bis 370 vor Christus), der die Pflanze als harntreibendes Heilmittel beschreibt. Auch in der traditionellen chinesischen und der ayurvedischen Medizin werden der Spargelpflanze positive Kräfte zugesprochen. Durchgesetzt hat sich allerdings die Sichtweise von wohlhabenden Römern, die Spargel als Delikatesse verehrten und die ehemalige Wildpflanze bereits zu Zeiten von Kaiser Augustus (63 vor Christus bis 14 nach Christus) erfolgreich kultivierten.

GASSENSPIELE Historisches Theater in Bamberg Gassen
BAMBERG

Wie der Henker zu seinem Weib kam
bis 26.08. jeden Freitag um 19 Uhr

Galgenstrick und Räuberbraut
bis 30.07. jeden Samstag um 20 Uhr

Königsmord und kleinere Sünden
ab 06.08. jeden Samstag um 19.30 Uhr

Info und Tickets Tel. 09545-322111
www.gassenspiele-bamberg.de

Als Heilmittel verwendet, für Diabetiker empfohlen

Heute kommt Spargel als heimisches Gartenbauprodukt auf den Tisch. Die zeitlich begrenzte Verfügbarkeit entspricht aktuellen Ernährungsempfehlungen, Produkte zu bevorzugen, die gerade Saison haben.



Traditionelle Heilpflanze und saisonale Delikatesse: Wer sich Spargel schmecken lässt, tut gleichzeitig etwas für seine Gesundheit.

Neben der Frische und dem außergewöhnlichen Geschmack spielen beim Spargelgenuss auch heute noch gesundheitliche Aspekte eine Rolle. Als Gemüse, das in der Regel schonend gegart und wenig verarbeitet wird, zählt es zu den gesunden pflanzlichen Lebensmitteln. Zudem hat Spargel eine niedrige glykämische Last. Dies bedeutet, dass das Gemüse den Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst und es deshalb auch von Diabetikern ungehemmt genossen werden darf. Wer sich an Spargel satt isst, versorgt seinen Körper zudem mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Sogar viele Gemüsemuffel können sich für Spargelgerichte begeistern – selbst wenn dabei Fleisch nur eine Nebenrolle spielt oder sogar ganz fehlt. Deshalb eignen sich die Pflanzensprossen auch als vegetarisches Festmahl. Und anders als in früheren Zeiten, wo das „königliche Gemüse“ Adligen vorbehalten war, ist das Gemüse heutzutage dank zahlreicher Anbauggebiete für jeden tagesfrisch erhältlich. Es spricht

also vieles dafür, Spargel regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. ♦ GMH

Spargel sollte frisch sein und im Kühlschrank gelagert werden, damit seine gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Heimische Produzenten kühlen die Stangen unmittelbar nach der Ernte auf etwa zwei Grad Celsius herunter. Dafür werden die Erntekisten mit kaltem Wasser geflutet. Frischer Spargel ist an feuchten Schnittenden zu erkennen, und daran, dass die Stangen quietschen, wenn sie gegeneinander gerieben werden. Zuhause bleibt das Gemüse im Kühlschrank – eingeschlagen in ein feuchtes Tuch – mehrere Tage frisch. Auch frischer Grünspargel quietscht. Allerdings wird er nach der Ernte nicht gewaschen und sollte auch nicht feucht gelagert werden, da er dadurch schneller verdirbt.

„Daheim statt im Heim“

Was leisten eigentlich Betreuungs- und Pflegedienste?

Seit 1. März 2020 gibt es den Betreuungsdienst Home Instead in Bamberg. Daniel Hofmann, Geschäftsführer und Inhaber von Home Instead Bamberg, erklärt, was seinen Betreuungsdienst ausmacht.

Home Instead steht für „Daheim statt im Heim“ – was verbirgt sich dahinter?

Unsere Betreuungskräfte unterstützen Senioren so in ihrem Zuhause, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Gleichzeitig entlasten wir damit auch ihre pflegenden Angehörigen.

Worin besteht die Unterstützung?

Diese besteht in einer umfassenden Alltagsbegleitung, weil wir zum Beispiel einkaufen, Arztbesuche begleiten, oder vorlesen, spazieren gehen und zusammen mit unseren Kunden Spiele spielen. Bei der körperlichen Grundpflege unterstützen wir ebenfalls. Auch bieten wir die Behandlungspflege an, wie zum Beispiel Medikamentengabe oder Unterstützung beim An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen etc. Wir beraten dazu auch gerne kostenlos.

Wie ist eine Betreuungskraft ausgebildet?

Wir bieten eine Weiterbildung in einem mehrstufigen Schulungsprogramm an, die es bei Home Instead gibt. Dazu gehören auch spezielle Themen, wie der Umgang mit demenziell erkrankten Men-

schen. Die Schulungen erfolgen regelmäßig. Begleitet werden die Betreuungskräfte durch unsere Pflegedienstleitung.



Wie ist das alles bezahlbar?

Da Home Instead eine Pflegekassenzulassung hat, können entsprechende Leistungen über die Pflegekassen abgerechnet werden. Wir bieten sogar Kurzzeit- und Verhinderungspflege in den eigenen vier Wänden bei unseren Kunden an. Wenn pflegende Angehörige sich selbst eine Auszeit nehmen wollen, dann springen wir ein. Der zeitliche Rahmen ist dabei völlig flexibel – bis hin zur 24-Stunden-Betreuung.

Und noch etwas: Wir achten sehr darauf, dass unsere Kunden und unsere Betreuungskräfte auch gut zusammenpassen.

In welche Regionen haben Sie noch Standorte mit demselben Konzept?

Wir sind seit 2017 in Erlangen und seit 2020 auch in Fürth mit einer Niederlassung vertreten. ♦

Home Instead Bamberg

Holzgartenstr. 26, 96050 Bamberg
Telefon 09151 993399-80
bamberg@homeinstead.de

Aktiv zum Arten- und Naturschutz beitragen

Tierpatenschaften im Tiergarten Nürnberg

Ob Gorilla, Eisbär, Luchs oder Bartgeier – sie alle haben eines gemeinsam: Sie sind Botschafter für bedrohte Tierarten im Tiergarten Nürnberg. Mit einer Tierpatenschaft kann jeder Einzelne einen aktiven Beitrag leisten, diese Arten zu schützen und den Tiergarten bei seiner Arbeit für Arten-, Naturschutz und Bildung zu unterstützen. „Von der Futterbeschaffung über den Bau neuer Anlagen bis hin zur Unterstützung von Forschungsprojekten – Tierpaten können mit ihren Spenden viel bewegen“, sagt Monika Prell, die seit 1996 die Tierpaten im Tiergarten betreut. „In den letzten Jahren konnten wir mit den Geldern unter anderem das Mediterraneum sowie die Anlagen für die Buntmarder und Erdmännchen teilfinanzieren. Tierpaten übernehmen gemeinsam mit uns Verantwortung für die Tiere und unterstützen den Tiergarten bei seinem Einsatz für den weltweiten Artenschutz.“ Die Tierpaten-

schaften gibt es im Tiergarten für mehr als 150 Arten. Sie können bereits ab 50 Euro übernommen werden, zum Beispiel für Chamäleon, Flamingo oder Murmeltier. Als Dankeschön erhalten Tierpaten eine Urkunde, einen namentlichen Eintrag auf der Internet-Patenschaftsliste und eine Einladung zu einem Patentreffen. Ab einer Patenschaft über 500 Euro gibt es zusätzlich eine Familien-Jahreskarte oder Tiergarten-Einzelkarten. Bei Summen ab 2.500 Euro, wie für Gorilla, Giraffe oder Löwe, erhalten Tierpaten auch ein individuelles Namensschild am jeweiligen Gehege. Kinder zwischen 5 und 13 Jahren können eine Taschengeld-Patenschaft in Höhe von 30 Euro übernehmen, zum Beispiel für Kaninchen. Die Patenschaften eignen sich auch gut als Geschenk. Information zu den Tierpatenschaften erteilt Monika Prell, Tel.: 0911 5454-838, E-Mail: monika.prell@stadt.nuernberg.de. ♦

www.tiergarten.nuernberg.de



Foto: Ulrike Reich-Zmansky



Foto: Thomas Hahn

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

die Hälfte des Jahres ist beinahe schon wieder um und wir konnten bereits die ersten warmen Sonnentage genießen. Natürlich habe ich das auch wieder zum Anlass genommen und mir Gedanken gemacht, was ich Lotta den Sommer über bieten könnte, wenn sie mich besuchen kommt. Sommer bedeutet für uns vor allem ganz viel Zeit außen in unserem geliebten Schrebergarten zu verbringen. Zum Glück liebt das Lotta genauso wie wir. Bereits letztes Jahr habe ich im Frühjahr mit Lotta ihr eigenes kleines Hochbeet bepflanzt, das sie dann den Sommer über pflegen, gießen und auch ernten konnte. Das darf natürlich auch dieses Jahr nicht fehlen. In letzter Zeit bin ich beim Einkaufen immer wieder auf Blumenmurmeln oder Samenbomben gestoßen. Diese kann man aber auch schon mit kleineren Kindern ganz leicht selbst machen und hat dabei noch jede Menge Spaß. Vielleicht ist ja die ein oder andere Anregung für den Sommer mit Ihren Enkeln dabei. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wunderschöne sonnige Sommertage unter strahlend blauem Himmel.

Herzlichst, Oma und Lotta

Schönes gestalten mit Sonnendruck-Papier

Da Lotta leidenschaftlich gerne alles aus Wald und Wiese sammelt, habe ich überlegt, was man damit machen könnte. Dabei bin ich auf Sonnendruckpapier gestoßen. Das gab es bereits vom Osterhasen und Lotta hat gleich ganz begeistert begonnen, die schönsten Blätter im Garten zusammenzutragen, um ein Bild von der Sonne drucken zu lassen. ♦

Sonnendruck-Papier gibt es beispielsweise in der Reihe „PhänomINT“ (das bedeutet: Phänomenale Experimente für neugierige Entdecker im Schulkindalter) des mooses. Verlag.



Samenbomben selbst gemacht

Das wird gebraucht:

200 g Heilerde (aus der Drogerie),
200 g Blumenerde, 2-3 Packungen
Blumensamen nach Wahl, Wasser

Und so geht's:

- Die Blumensamen mit der Blumen- und der Heilerde in eine Schüssel geben und gut vermengen
- Tröpfchenweise Wasser hinzugeben und die Masse zu etwa Tischtennisball großen Kugeln formen (dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu flüssig wird)
- Anschließend können die Samenbomben auf Zeitungspapier getrocknet werden
- Nach ca. zwei Tagen sind sie bereit zum „Auswerfen“ im Garten oder im Grünen. Wir werfen unsere Samenbomben dann einfach in die freien, noch ungenutzten Stellen unserer Beete und freuen uns über die bunte Blumenpracht im Sommer.



Leckeres Stockbrot vom Lagerfeuer

In diesem Sommer möchte ich außerdem unbedingt endlich das erste Lagerfeuer mit Lotta gemeinsam erleben. Dabei darf natürlich ein Stockbrot nicht fehlen.

Hier gibt es ein leckeres Stockbrotrezept

(reicht für vier Stockbrote):

200 g Mehl, ½ Pck. Trockenhefe, 1 TL Salz, ½ TL Zucker, 1 ½ EL Olivenöl, 115 ml warmes Wasser

So geht's:

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und am besten mit dem Knetwagen zu einem glatten Teig kneten
- Teig eine Stunde ruhen lassen
- Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und Würste daraus formen
- Den Teig um die Spieße wickeln
- Über der heißen Glut des Lagerfeuers von allen Seiten goldbraun backen
- Schmecken lassen



Gärtnern in Zeiten des Klimawandels

Sandbeete: simpel, spannend, wassersparend

Großeltern kennen das Phänomen: Es hat länger nicht geregnet und der Sand im Sandkasten der Enkel sieht supertrocken aus – doch wer zu budeln beginnt, stößt rasch auf eine erstaunlich feuchte Schicht. Eine Beobachtung, die Till Hofmann, Inhaber des Betriebs „Die Staudengärtnerei“ im unterfränkischen Rödelsee, auf eine ebenso simple wie geniale Idee brachte: Sandbeete. „Dafür wird eine 15 bis 20 Zentimeter starke Sandschicht auf dem Gartenboden verteilt und direkt in diese Sandschicht gepflanzt. Ergebnis, sobald die Stauden richtig eingewurzelt sind: extrem wüchsige, robuste Pflanzen, quasi null Probleme mit Unkraut und aufs Bewässern kann nahezu komplett verzichtet werden“, so der überzeugte Sandgärtner.

Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Wie funktioniert der „Zaubersand“ – und warum kommt erst jetzt jemand auf diese Idee? Des Rätsels Lösung: Sand ist ein prima Pflanzentrainer. „Wird in eine dicke Sandschicht gepflanzt, müssen die Pflanzen ihre Wurzeln auf der Suche nach Wasser und Nährstoffen sehr weit in die Tiefe strecken“, betont Till Hofmann. „Dadurch erschließen sie sich eine große Fläche. Und da der oberirdische Pflanzenzuwachs unter anderem vom Wurzelvolumen abhängt, entwickeln sich die Pflanzen entsprechend gut.“

Unkrautsamen hingegen brauchen aufgrund der dicken Sandschicht ungleich länger, um bis zur fruchtbaren Erde vorzu-

stoßen. „Und wenn sie es endlich geschafft haben, fehlt ihnen das Sonnenlicht, denn in der Zwischenzeit haben sich die gepflanzten Stauden längst etabliert und bilden eine geschlossene Pflanzendecke“, freut sich Till Hofmann. Unkraut hat es also schwer, denn selbst, wenn es doch mal eine Lücke findet: „Unkrautjäten macht auf einem Sandbeet schon fast Spaß: Sogar für einen Löwenzahn mit seiner langen Pfahlwurzel braucht man keine Gartengeräte, sondern kann ihn einfach mit den Fingern herausziehen.“

Auch gießtechnisch ist ein Sandbeet nichts für Workaholics: „Gewässert werden muss nur, bis die Pflanzen sich durch die Sandschicht gearbeitet und in der Erde eingewurzelt haben, danach entfällt es oft sogar komplett“, so Till Hofmann. Sein Tipp: Ruhig mal im Frühherbst pflanzen, denn ab September nehmen die Niederschläge in der Regel zu und die Pflanzen haben dennoch ausreichend Zeit, um sich vor dem Winter häuslich einzurichten.

Der Spätwinter schließlich ist die einzige Zeit, in der Sandgärtner tatsächlich einmal so etwas wie Betriebsamkeit entwickeln dürfen: Es gilt, einiges zurückzuschneiden, sowie Falllaub und andere abgestorbene Pflanzenteile zu entfernen, damit sich auf dem Sand keine fruchtbare Humusschicht bildet. Und warum kommt diese Idee erst jetzt auf? Die überraschende Antwort: „Die Idee ist eigentlich gar nicht neu. Schon seit Generationen wird Sand bei

Aussaaten als Deckschicht verwendet und in meinem Ausbildungsbetrieb wuchsen die Mutterpflanzen in Sandbeeten, weil sie so am wenigsten Pflege benötigen“, erläutert Till Hofmann. „Die Ergebnisse waren vielversprechend, aber beim Stichwort Sand haben die meisten Menschen abgewunken – die Zeit war einfach noch nicht reif dafür.“ Jetzt ist sie es. ♦ (GMH)

Till Hofmann beantwortet häufig gestellte Fragen rund ums Sandbeet

Welche Pflanzen eignen sich für ein Sandbeet?

Fast alle. Entscheidend für den Pflanzenerfolg ist letztlich die Qualität des Bodens unter der Multschicht aus Sand. Pflanzen mit geringem Wasser- und Nährstoffbedarf wurzeln einfach etwas flacher ein, während andere Arten ihre Wurzeln tiefer ausstrecken. Dadurch lassen sich in einem Sandbeet selbst Arten mit unterschiedlichen Bodenansprüchen kombinieren.

Kann ich auch Zwiebelblumen pflanzen?

Ja, die Blumenzwiebeln müssen allerdings direkt in die Erde gesetzt werden, daher am besten gleich bei der Anlage des Sandbeets in den Boden bringen. Beim nachträglichen Pflanzen durch den Sand hindurch sollte man versuchen, die Schichten nicht zu durchmischen.

Sind die Pflanzen im Sandbeet frostanfälliger?

Da Sand kälte durchlässiger ist, wäre das prinzipiell möglich. Wir haben aber noch keine derartigen Beobachtungen gemacht oder Rückmeldungen bekommen. In Anbetracht des Klimawandels würden die Vorteile im Sommer auch mögliche Nach-



Insektenparadies: Wildbienen und andere Insektenarten benötigen lockeren, durchlässigen Boden für ihre Bruthöhlen oder verwenden Sandkörner, um ihre Niströhren zu verschließen. Selbst kleine Sandbeete tragen somit aktiv zur Artenvielfalt bei.

teile in den – ohnehin zunehmend warmen – Wintern deutlich überwiegen. Übrigens: Wenn Stauden über den Winter absterben, ist häufig nicht die Kälte schuld, sondern zu viel Nässe. Das kann im Sand kaum passieren.

Muss ich jedes Jahr neuen Sand verteilen?

Nein. Der Sand sackt zwar im Laufe des ersten Jahres auf etwa zwei Drittel der ursprünglichen Schichtstärke zusammen, das ist aber bei einer 15 bis 20 Zentimeter starken Ausgangsschicht schon mit eingeplant. Nachsanden wäre auch nur schwer möglich, denn nach einem Jahr hat sich – mit Ausnahme von bewusst offen gelassenen Stellen – längst eine geschlossene Pflanzendecke gebildet.

Wie dünge ich mein Sandbeet?

Gar nicht. Die meisten Gartenböden sind ohnehin gut oder sogar zu gut mit Nährstoffen versorgt, dieser Vorrat hält jahrelang. Zudem sorgt die schützende Mulchauflage für ein ausgewogenes Mikroklima. Das fördert das Bodenleben und damit die Fruchtbarkeit – Humus wird aufgebaut und CO₂ im Boden gebunden. ♦

Harmlos oder gefährlich?

Sehstörungen besser einschätzen

Augenflimmern, Buchstabensalat oder Lichtblitze: Für die Betroffenen ist schwer einzuschätzen, welche „unnormalen“ Seherscheinungen lästig, aber harmlos, und welche ein ernstes Alarmsignal sind. Das Kuratorium Gutes Sehen gibt die wichtigsten Tipps zur Selbsteinschätzung.

Harmlos: Flimmershow, Mückentanz und Lidzucken: Wenn es vor den Augen flimmert, ist oft Unterzuckerung oder eine Migräne der Grund. Dann reicht es meistens, schnell etwas zu essen oder ein Migräne-Medikament zu nehmen. Flecken oder Schlieren, die sich im Gesichtsfeld bewegen, nennt man Mouches volantes (fliegende Mücken). Sie sind in der Regel eine harmlose Alterserscheinung. Wenn die Lider zucken, sind sie oft überlastet. Entspannung, Schlaf und befeuchtende Augentropfen helfen. Auch bei Doppelbildern sorgen Schlaf, regelmäßige Pausen und ggf. eine geeignete Brille für Entlastung.

Abklären lassen: Buchstabensalat und Sandsturm: Scheinen Buchstaben beim Lesen zu kippen oder wirken gerade Linien plötzlich krumm, kann das auf eine altersbedingte Makuladegeneration hindeuten. Fast sieben Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Frühzeitig erkannt, können Augenärzte einer drohenden Sehbehinderung mit Medikamenten entgegensteuern. Das Gefühl, ein

Sandkorn oder anderen Fremdkörper im Auge zu haben, tritt vor allem bei Bildschirmarbeit auf (Office-Eye-Syndrom). Acht von zehn PC-Nutzern kennen es. Der Grund: Vor dem Monitor wird weniger geblinzelt, die Augen werden trocken. Eine auf Computerarbeit optimierte Bildschirmbrille hilft, außerdem hyaluronsäurehaltige Tropfen oder Sprays.

Sofort zum Arzt: Rußregen, Lichtblitze, Augenschmerzen: Schwarze Flecken (Rußregen), die sich in die gleiche Richtung bewegen, wiederholt auftretende Lichtblitze oder ein teilweiser Verlust des Sehvermögens sind eindeutig Notfälle. Damit sofort in die Augenklinik oder zum Augenarzt. Ursache könnte eine beginnende Netzhautablösung sein. Farbige Ringe, Augenschmerzen, unscharfes Sehen und Übelkeit, die gleichzeitig auftreten, können auf einen akuten Glaukomanfall (Grüner Star) hinweisen. Hinter plötzlich auftretenden Doppelbildern gepaart mit starken Kopfschmerzen oder Lähmungen könnten ein Schlaganfall, eine Hirnblutung oder -thrombose stecken. Ganz klar ein Notfall.

Das Wichtigste überhaupt: Die Augen regelmäßig beim Augenoptiker und Augenarzt kontrollieren lassen, ab 40 Jahren mindestens alle zwei Jahre, ab 60 jährlich. Regelmäßiges Blinzeln hilft, die Augen feucht zu halten, „Augensport“ mit kreisenden Augäpfeln lockert die Muskulatur. ♦ (KGS)
www.sehen.de/sehen/sehschwaeche

Schneller zur Demenzdiagnose

Online-Fragebogen hilft, kognitiven Abbau von Betroffenen einzuschätzen

Mit einem weiteren digitalen Angebot unternimmt das Digitale Demenzregister Bayern (digiDEM Bayern) den nächsten Schritt, um die Lebensbedingungen von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen in Bayern zu verbessern. Die Forscher am Interdisziplinären Zentrum für Health Technology Assessment (HTA) und Public Health der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) haben einen Online-Fragebogen entwickelt. Dieser ermöglicht es nahestehenden Personen von Betroffenen, deren kognitiven Abbau einschätzen zu können. Der Fragebogen ist kostenfrei nutzbar und bietet einen sehr guten Einstieg hin zu einer umfassenden ärztlichen Diagnostik.

75 Prozent der Menschen mit Demenz weltweit leben ohne eine gesicherte Diagnose, so der jüngste Welt-Alzheimer-Report 2021. Eine deutsche Studie berichtet einen ähnlichen Anteil. Demzufolge wissen 60 Prozent nicht, dass sie an Demenz erkrankt sind. Dabei ist es für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und ihre Angehörigen von großer Bedeutung, frühzeitig Gewissheit

zu haben. „Eine zeitgerechte Diagnose verbessert die Lebensbedingungen im Rahmen der späteren Gesundheitsversorgung“, erklärt der Neurologe Professor Peter Kolominsky-Rabas, Leiter des Interdisziplinären Zentrums für HTA und Public Health der FAU und einer der Projektleiter von digiDEM Bayern.

Je früher eine Alzheimer-Demenz oder eine andere Form von Demenz erkannt wird, desto früher lernen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen mit den Krankheitssymptomen umzugehen – und desto früher können Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in die Wege geleitet werden. ♦

<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-fremdbeurteilung-der-gedaechtnisleistung/>



Belgrad am günstigsten, Oslo am teuersten

Das sind die günstigsten (und teuersten) Kulinarik-Städte

Wer schlemmt nicht gerne ein köstliches Gericht und zahlt dafür einen möglichst günstigen Preis? Holidu (www.holidu.de), die Suchmaschine für Ferienhäuser, hat die Städte in Europa und weltweit ausfindig gemacht, in denen Essen und Trinken am preiswertesten sind. Für die Rangliste wurden die durchschnittlichen Preise unterschiedlicher Faktoren – von einer Flasche Wein bis hin zu einer mittelpreisigen Mahlzeit für zwei Personen – untersucht und in eine Reihenfolge gebracht. Holidu hat so einen praktischen Reiseführer für Gourmets erstellt – unabhängig vom Reisebudget. Wer also hungrig ist und nach Herzenslust isst, sollte sich das nächste kulinarische Abenteuer in eine dieser Städte buchen.

Mit einem Durchschnittspreis von weniger als 30 Euro für ein Drei-Gänge-Menü

für zwei Personen ist Belgrad offiziell der ideale Ort für die nächste Städtereise mit kulinarischem Flair. Die Hauptstadt Serbiens hat eine quirlige und chaotische Atmosphäre und ist perfekt für alle, die ein günstiges, gastronomisches Abenteuer suchen. Die Stadt bietet unschlagbare gastronomische Genüsse für jeden – sei es exquisites Essen für ein höheres Budget oder ausgefallene Street-Food-Stände für diejenigen, die gutes Essen zu einem günstigen Preis genießen möchten.

Heilendes Thermalwasser und beeindruckende Architektur sind nicht die einzigen Gründe, warum Budapest ein beliebtes Ziel für Städtereisen ist. Auch die kulinarische Szene in der ungarischen Hauptstadt ist erstklassig. Eine Mahlzeit in einem preiswerten Restaurant kostet im Durchschnitt etwa 6,56 Euro, und der Preis für ein ein-

In der norwegischen Hauptstadt Oslo ist alles etwas teurer als sonstwo in Europa.



heimisches Bier liegt bei 1,71 Euro – die Urlaubskasse bleibt also weitestgehend verschont. Eine der berühmtesten Attraktionen Budapests sind die sogenannten „Ruinenbars“, eine Sammlung von Bars, die sich in verlassenem Gebäuden befinden oder unbebautem Grund befinden und mit bunten Graffiti und Pflanzen kreativ dekoriert sind. Wer also modernes urbanes Flair in Kombination mit feiner Kulinarik zu erschwinglichen Preisen sucht, ist in Budapest bestens aufgehoben. Die ungarische Hauptstadt liegt auf Platz 2.

Die günstigsten Städte in Europa für Feinschmecker

Sofia ist die drittgünstigste Gourmet-Stadt in Europa. Besucher der bulgarischen Hauptstadt strömen oft zum Skifahren in die Berge oder zum Sonnenbaden an die Küste, aber auch die moderne und junge Stadt Sofia sollte man sich nicht entgehen lassen. Die Tatsache, dass diese Stadt nicht zu den gängigsten Städtetrip-Zielen gehört, macht sie zu einem versteckten Juwel mit weniger Touristen als andere, bekanntere europäische Hauptstädte. Was die kulinari-

schen Genüsse angeht, so finden sich in der ganzen Stadt zahlreiche unabhängige Gastronomiebetriebe. Wer also Lust auf typisch bulgarische Snacks, eine vegane Mahlzeit oder ein handwerklich gebräutes Bier hat, sollte hier fündig werden.

Am anderen Ende der Liste befindet sich Oslo – die teuerste Stadt im Ranking. Die norwegische Metropole rangiert in allen Bereichen ganz oben, vor allem aber, wenn es um eine mittelpreisige Mahlzeit für zwei Personen geht. Dafür müssen Feinschmecker rund 98,86 Euro auf den Tisch legen. Obwohl Norwegen etwas teurer ist, hält es ein hohes Qualitätsniveau aufrecht. Gönnen sollte man sich unbedingt den geräucherten Lachs oder die Kjøttkaker (Fleischklöße).

Es ist wohl keine große Überraschung, dass an zweiter und dritter Stelle die Schweizer Städte Zürich und Genf stehen, wenn es um die teuersten Städte Europas und der Welt geht. Der hohe Preis für eine Reise hierher ist es jedoch wert. Als Heimat der exquisiten Schokolade und des köstlichen Raclettes wissen die Schweizer, wie man gut isst. Ein mittleres Drei-Gänge-Menü für zwei Personen kostet in Zürich rund 116,97 Euro und ein Bier in Genf 7,31 Euro. ♦



Vom Charme der Nordsee verzaubert

Ruhe, Genuss, Entspannung und Gesundheit auf zwölf Kilometern

Text: Michael Kniess

Spätestens wenn man im Strandkorb sitzt und aufs Wasser blickt, sind Alltagsorgen, Stress und Hektik schnell vergessen. Wer nach St. Peter-Ording an die Nordsee kommt, erlebt einen Urlaubsort mit viel Platz für die verschiedensten Wünsche und Interessen. Salzwiesen, Dünen, Sandbank und Watt gehören zum Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und sind seit 2009 auch UNESCO-Weltnaturerbe. Der breite, zwölf Kilometer lange Strand mit seinen markanten Pfahlbauten hält nicht nur fünf Badestellen inkl. einer FKK-Badestelle bereit, sondern auch Bereiche für Wassersportler, ein Eventgelände für sportliche Großveran-

staltungen und Auslaufzonen für Hunde. Geschützt durch den Deich erstreckt sich auf gleicher Länge der Ort – verteilt auf vier Ortsteile ganz unterschiedlichen Charakters. Als Nordseeheil- und Schwefelbad bietet St. Peter-Ording die besten Voraussetzungen für Urlaube, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Natürliche Grundlagen dafür bilden das Reizklima, der hohe Salzgehalt in der Luft und die starke Lichtreflexion an der Nordseeküste. Eine Besonderheit, einmalig an der Westküste, bilden dabei drei Klimazonen, die eine langsame Gewöhnung an das Reizklima erlauben. Neben seinem gesundheitsfördernden, maritimen Klima verfügt





der Ort über die Dünen-Therme mit Gesundheits- und Wellness-Zentrum, Saunalandschaft sowie Freizeit- und Erlebnisbad und fünf Kliniken.

Kein Wunder. Strand, Salzwiesen, Dünen, Watt und Meer: Die spektakuläre Naturlandschaft des Nationalparks Schleswig Holsteinisches Wattenmeer und des UNESCO Weltenerbes liegt in St. Peter-Ording direkt vor der Haustür. Sie hat großen Anteil an dem hohen Erholungswert, den das Nordseeheil- und Schwefelbad seinen Gästen bietet, vermittelt doch bereits der weite Blick bis zum Horizont Urlaubsgefühle. Die Natur mit ihrer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt lässt sich jedoch nicht nur beobachten, sondern auch aktiv erleben. Bei der Watt- oder Strandwanderung, beim Walken und Joggen im Nordsee Fitness Park oder beim Radfahren auf dem Deich.

In vier individuellen Ortsteilen – Ording, Bad, Dorf und Böhl – bietet St. Peter-Ording den Gästen Atmosphäre von lebendig bis familiär. Ording steht vor allem für Strandle-

ben, Sport, Spaß und Veranstaltungshöhepunkte. Hier befindet sich der Hauptbadestrand mit zwei Badestellen und Pfahlbau-gastronomie. Strandkörbe und Strandmuscheln beherrschen das Bild. St. Peter-Bad ist als ursprüngliches Kurzentrum noch heute ein lebendiger Mittelpunkt des Ortes. Hier befindet sich auch die Dünen-Therme. Von der Erlebnis-Promenade führt die mehr als einen Kilometer lange Seebrücke zur vorge-lagerten Badestelle Bad.

Ein einmaliger Ort an der Nordseeküste

St. Peter-Dorf mit dem historischen Ortskern von St. Peter besticht durch sein gemütliches Flair. Das Ambiente von St. Peter-Dorf mit kleinen Boutiquen und Geschäften, Cafés und Restaurants lädt gleichzeitig zum Schlendern, Shoppen und Verweilen ein. Die Geschichte von St.

Peter-Ording kann im Museum Landschaft Eiderstedt oder an der historischen Insel erlebt werden. Böhl repräsentiert besonders die ruhige, familiäre Seite von St. Peter-Ording. Der Ortsteil ist geprägt von seinem weiten Strand mit flachem, kinderfreundlichem Zugang zur Nordsee. Von den Feriehäusern und -wohnungen, Familienpensionen und Campingplätzen ist es nicht weit zum Tierpark Westküstenpark, einem barrierefreien und kinderfreundlichen Zoo & Robbarium mit vielen Tierarten.

Überhaupt bietet auch das Hinterland mit seinen zahlreichen Attraktionen und Ausflugszielen unendlich viele Möglichkeiten, immer wieder etwas Neues und Interessantes zu erleben (dazu auch unser Buchtipps „Lieblingsplätze für Senioren: Nordsee“ S. 52). Städtebummler werden sich in der Theodor-Storm- und Hafenstadt Husum genauso wohlfühlen wie im beschaulichen Fischer- und Hafenstädtchen Tönning. Schiffsausflüge laden dazu ein, die Insel- und Halligwelt auf einem Törn zu den Halligen Hooge, Gröde oder Nordstrandischmoor sowie zu den Inseln Amrum, Sylt oder Pellworm zu erkunden. Nicht zu vergessen: ein Besuch des Westerhever Leuchtturms, dem bekanntesten Wahrzeichen der Halbinsel Eiderstedt in



Übernachtungstipp: Wer zentral übernachten möchte und eine Unterkunft sucht, die nicht 08/15 ist, wird sich beispielsweise in der Bude 54 in St. Peter-Bad ausgesprochen wohlfühlen. Die Zimmer (Buden) sind individuell und mit viel Liebe eingerichtet. Die Leidenschaft zur Nordsee spiegelt sich darin in vielen Details wider. Ob allein, zu zweit oder mit Enkelkindern, für jeden ist die richtige Bude dabei, die ein wahres Zuhause-Gefühl vermittelt.

www.bude54.de

Schleswig-Holstein. Kurzum: Der Charme der Nordsee verzaubert – egal ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter. ◆

www.st-peter-ording.de

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



GESCHENKTIPP:
Eintrittskarten oder Souvenirs - bei uns finden Sie das ideale Geschenk für jeden Anlass!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN

IHR AUSFLUGSZIEL INS GRÜNE
Alleine oder mit den Enkelkindern – immer ein Erlebnis!

NATUR UND TIERE ERLEBEN ...

www.wildpark-hundshaupten.de

Husch, husch ins Körbchen

Eine kleine Geschichte des Strandkorbs

Manche finden ihn spießig, bei vielen weckt allerdings schon sein Anblick die Sehnsucht nach einer frischen Meeresbrise. Der Strandkorb ist ein Phänomen. Am 15. Juni wird sein Tag, der Tag des Strandkorbs, gefeiert.

Ein prominenter Verehrer dieses Sitzmöbelstücks ist Thomas Mann. Der in Lübeck geborene Autor soll es geliebt haben, im Strandkorb sitzend oder an den Strandkorb gelehnt zu arbeiten, während er zwischen- durch immer wieder das faszinierende Meer betrachtete. Viele, die bereits an Nord- oder Ostsee das Vergnügen hatten, Stunden in diesem „eigentümlich bergenden Sitzgehäuse“ (O-Ton Thomas Mann) zu verbringen, werden das gut nachvollziehen können. Gibt es schließlich einen besseren Ort, als in einem windgeschützten und schattenspendenden Strandkorb, das Meer, ein Buch oder ein kühles Getränk zu genießen.

Oft wird der Korbmachermeister Wilhelm Bartelmann als Erfinder des Strandkorbes genannt. Er eröffnete 1870 als erster Korbmacher seinen Betrieb, wenig später wurde ihm der Titel „Hof-Korbmachermeister“ verliehen. Eine Kundin bat Wilhelm Bartelmann 1882 um die Anfertigung einer „Sitzgelegenheit für den Strand als Schutz vor allzu viel Sonne und Wind“, weil sie als Rheumapatientin nicht auf frische Seeluft verzichten wollte. Das Resultat kam an - und Wilhelm Bartelmanns Frau Elisabeth wurde schon bald zur ersten Strandkorbvermieterin der Geschichte.



So entstand der erste Strandkorb an der Ostsee in Warnemünde aus Weiden und Rohr. Der spöttisch-liebevolle Namen des Einsitzers: „aufrechtstehender Wäschekorb“. Noch heute lassen sich die unterschiedlichen Formen geografisch zuordnen. Ein Strandkorb in Ostseeform hat abgerundete, geschwungene Seitenteile und eine gebogene Haube. Die Nordseeform zeichnet sich durch gerade Seiten und ein eher kantiges Oberteil aus.

Auch was die Ausstattung angeht, können Strandkorbfreunde ihren Favoriten wählen. So gibt es sogenannte Halb- und Ganzlieger. Bei den Halblieger-Varianten lässt sich die Lehne in einem Winkel von maximal 45 Grad zurückklappen - bei Ganzliegern lässt sich der Strandkorb dagegen durch das vollständige Zurückklappen der Rückenlehne in eine große Liegefläche verwandeln. Zudem gibt es die komfortablen Sitzgelegenheiten beispielsweise mit herausziehbaren Fußstützen und Klapp-tischen. ♦ Michael Knies

Schenkungswiderruf durch das Sozialamt wegen Verarmung

Rechtstipp von Rechtsanwalt Gerhard Meyer, Fachanwalt für Erbrecht

Oft überlegen sich Senioren, ob sie nicht bereits zu ihren Lebzeiten beispielsweise eine Immobilie meist auf ein Kind übertragen wollen. Dies auch, wenn sie in der Immobilie wohnen bleiben möchten. Problematisch kann eine solche Konstellation werden, wenn die ehemaligen Eigentümer pflegebedürftig werden und mangels weiteren Vermögens auf Sozialleistungen angewiesen sind. Der Anspruch auf Rückübertragung wegen Verarmung wird dann von dem Pflegebedürftigen auf den Sozialhilfeträger übergeleitet.

Sind seit der Überlassung bereits zehn Jahre vergangen, kann der Sozialhilfeträger die Immobilie nicht mehr zurückfordern. Allerdings könnte bei entsprechendem Einkommen Ansprüche auf Elternunterhalt bestehen. Ist die Zehnjahresfrist allerdings noch nicht abgelaufen, kann die Rückübertragung der Immobilie gefordert werden. Dies ließe sich dadurch vermeiden, dass der Beschenkte diejenigen Beiträge deckt, welche die Pflegeversicherung nicht bezahlt. Im Zuge des Schenkungswiderrufs kann das Sozialamt nur dasjenige fordern, was der Pflegebedürftige tatsächlich auch verschenkt hat. Sofern Gegenleistungen vereinbart waren, zum Beispiel Pflegeleistungen, kann dies dem Sozialhilfeträger entgegeng gehalten werden. Die Rechtsprechung vertritt teilweise die Auf-

fassung, dass die Pflege und die Versorgung der Schenker nicht als Gegenleistung angesehen werden kann, wenn die Vertragsparteien diesen Gesichtspunkt nicht in die Urkunde aufgenommen und damit bewusst die Entscheidung getroffen hätten, Pflege und Versorgung zur Übereignung nicht in ein Gegenseitigkeitsverhältnis zu stellen. Die Abrede zur Pflege habe vielmehr ersichtlich auf einer familienrechtlichen Pflicht zur gegenseitigen Unterstützung beruht und keinen schuldrechtlichen Charakter annehmen sollen.

Haben Verwandte oder Dritte Pflegeleistungen erbracht und dafür Geldbeträge erhalten oder Grundstücke übertragen bekommen, ist eine Vereinbarung, die die Unentgeltlichkeit der Pflegeleistungen ausschließt, zu treffen. Daher ist eine klarstellende Regelung aufzunehmen, dass die Zuwendungen als Gegenleistung für die Pflegeleistungen erfolgen.

Die Rechtslage ist sehr komplex. Viele Einwendungen gegen einen Schenkungswiderruf sind je nach Sachlage möglich. Vor einer Zahlung des Beschenkten sollte in jedem Fall anwaltlicher Rat eingeholt werden. Die Rückforderungen lassen sich wenn auch nicht ganz, oftmals zumindest teilweise abwehren. Gibt es keine Einigungsmöglichkeit mit dem Sozialhilfeträger, sind die Zivilgerichte zuständig. ♦

www.erbrecht-erlangen.de



Vorsicht!

Sichern Sie Ihre Gartenhütte gegen Einbruch

Der aktuelle Sicherheitstipp

Mit dem Frühling hat auch die Gartenzeit begonnen und viele Gärtner bereiten ihr Grundstück für die neue Saison vor. Gehört eine Gartenlaube oder ein Geräteschuppen zum Garten, sollten diese vor Einbrechern geschützt werden. Denn Gartenhütten werden von Gelegenheitstätern mit einfachem Hebelwerkzeug schnell aufgebrochen. Somit werden dort gelagerte Gartengeräte und Wertgegenstände einfache Beute für die Täter. Diese haben es insbesondere auf motor- beziehungsweise elektrisch betriebene Gartenwerkzeuge abgesehen. Aber auch vorgefundene Wertgegenstände bis hin zu Nahrungsmitteln werden von den Einbrechern mitgenommen.

Die Polizei rät daher:

- Bewahren Sie keine Wertgegenstände in der Gartenhütte auf.
- Hochwertiges Werkzeug sollte zuhause gelagert werden.
- Verschießen sie alle Fenster und Türen, wenn Sie Ihre Gartenhütte verlassen.
- Nutzen Sie hochwertige Schlösser.
- Fenster sollten durch absperrbare Fensterläden gesichert werden.

Ihr gutes Recht

Rechtsanwalt

Gerhard Meyer

Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht

MEYER & HOFMANN-RASCU
RECHTSANWÄLTE

Fürther Straße 19 · 91058 Erlangen
info@ra-meyer-erlangen.de
www.senioren-rechtsanwalt.de

Telefon 09131.69560-0

Tatort Bayerischer Wald

Packende Unterhaltung im Urwald Mitteleuropas

Urlaubsidylle hin oder her – selbst im Bayerischen Wald gibt es Mord und Totschlag zur Genüge. Entlang der tschechisch-deutschen Grenze schreiben zehn Autoren in der Anthologie „Tatort Bayerischer Wald“ über menschliche Abgründe und Verbrechen, aber auch der regionale Charme kommt dabei nie zu kurz. Zehn packende Stories vom Arbersee bis Zwiesel erzählen von einem vermeintlichen rituellen Suizid, einer zermürbten Geschwisterbeziehung, einer Vermissten-Suche im Sommer-Urlaub und weiteren Krimi-Geschichten. Abwechslungsreich und fesselnd, inmitten der Waldlandschaft, die Einwohner und Ermittler immer auf Trab hält: „Tatort Bayerischer

Leonhard F. Seidl (Hrsg.), „Tatort Bayerischer Wald“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2022, 200 Seiten, 14,00 Euro.



Wald“ ist der ideale Urlaubsbegleiter und macht Stimmung auf den Wald. Leonhard F. Seidel sammelt in der neuesten ars-vivendi-Krimi-Anthologie wieder zahlreiche beliebte Autoren (u.a. Martin von Arndt, Elmar Tannert, Tommie Goerz und Tessa Korber) und lockt ihnen einmal mehr spannende Heimat-Krimis aus den Federn. Einen davon gibt es als kleine Kostprobe in der Ausgabe zum Nachlesen.

Roland Spranger

Personalanpassung Grosser Arbersee

Das Lagerfeuer heizt die Gesichter auf, aber die Kälte schleicht sich in den Nacken. Eine Gruppe Städter sitzt einem Bergbewohner gegenüber. Die Städter tragen Outdoorjacken. In Schwarz die, die auf coole Optik Wert legen. In Bonbonfarben jene, die gefunden werden wollen, wenn sie vermisst werden. Aber alle Jacken wasserdicht, atmungsaktiv, winddicht. Die Nähte sind von innen komplett mit Tape aus der Raumfahrt versiegelt. Die ganze Jacke wurde mit einer feuchtigkeits- und schmutzabweisenden

Oberflächenbehandlung veredelt. Damit nichts reinkommt zum Menschen. Der graumelierte Bart des Bayerwälder Originals reicht bis auf die grüne Lodenjacke. Seine Furchen im Gesicht wirken im Licht des Lagerfeuers noch tiefer.

»I bin der Auer Sepp, und da am Fuße des Arbers aufgewachsen. Deshalb kenne ich viele G'schichtn. Normalerweise erzähl ich die auf Niederbayrisch, aber da ihr meine Sprache net gut kennt, versuch ich mei Preißisch zum aktiviern. Also ...«

Bevor er zu erzählen beginnt, streicht er sich ein letztes Mal über den Bart. Ein bewährter Teil der Show. Aufmerksamkeit ist auch im Gewerbe der Märchen- und Sagen-

erzähler eine harte Währung.

»Der ganze Woid hat was Mystisches. Jeder Baum kennt eine gruslige G'schicht. Jeder Fels eine schaurige Moritat. Da, bei uns, treibt der Arbergeist sein Unwesen. Er lockt den Wanderer vom Weg ab, indem er ihm eine Naturschönheit nach der anderen zeigt. Oder der Wanderin. Bis er sich verläuft. Oder sie. Und so manchen hat der Geist im Nebel oder im Schneetreiben an die Abgründe der Arberseewand gelockt, um ihn nach dem Sturz in die Tiefe auszulachen. Der Arbergeist treibt sein Unwesen rund um den Arber, den Gipfel darf er nicht betreten. Weil dort herrscht die Arberhexen. Wer in der Nacht ihre Ruhe stört, wird gekratzt, gebissen und geschunden. Als mächtigste und böseste Hexe des Walds lädt sie in der Walpurgisnacht ihre Freundinnen und den Deifi zum Tanz auf den Arber ein. Und auch in der Allerheiligennacht treffen sich die Hexen.«

»Halloween«, flüstert Jana.

Der Auer Sepp schaut Jana streng an.

»Wir sagen Allerheiligennacht. I find des neumodische Zeug aus den amerikanischen Horrorfilmen ned gut. Wir haben unsern eigenen Horror. Also, in der Nacht zu Allerheiligen feiern auf dem Arber die Hexen den Sieg der Nacht über den Tag. Aber auch unten im Tal seid ihr ned in Sicherheit! Von alters her gilt der Große Arbersee als Eingang zur Unterwelt. Schon den Kelten und Germanen war er heilig. Und später der katholischen Kirche als Teufelsort verrufen. Jeder kann an der schwarzen Färbung des Wassers leicht erkennen, dass da unter dem Wasserspiegel ein Tor zur Hölle geöffnet ist. Ein Wanderer, der um den Großen Arbersee gegangen ist, hat eine Stimme flüstern hören: Nicht die richtige Zeit, nicht das richtige Opfer. Sooft er sich auch umgeschaut hat –, er hat niemanden sehen können. Vielleicht hat ihm der Wind einen

Streich gespielt. Oder sein Verstand. Fröhlich singend ist er weitergegangen. Man kann nämlich nicht gleichzeitig fröhlich singen und Angst haben. Kurz drauf ist er auf seinem Weg einem Paar begegnet. Eine lebhaft blonde Frau und ihr gestandenes Mannsbild. Beide haben unseren Wanderer wohlgemut begrüßt. Ein paar Minuten später, als das Paar schon lang verschwunden war, hat er wieder das Flüstern g'hört: Der richtige Ort, und das richtige Opfer. Wieder hat er sich umgeschaut und niemand entdeckt. Am nächsten Abend im Wirtshaus hat er erfahren, dass das Pärchen verschwunden ist. Erst Tage später hat man ihre leblosen Körper auf der Wasseroberfläche treibend gefunden.«

Der Erzähler beugt sich nach vorn und starrt seine Zuhörer mit großen Augen an. Die Flammen des Lagerfeuers flackern in seinen Pupillen.

»Die Kelten haben gern Opferungen an heilige Gewässer durchg'führt. Vielleicht hat der Arbersee deswegen auch Lust auf Blut gekriegt. Ein Fluch lastet auf ihm.«

Der Auer Sepp lehnt sich zurück – die Hände auf die Oberschenkel gestützt – und nickt. Jana lehnt ihren Kopf an Valeries Schulter. »Lass mich bloß nicht allein hier draußen.«

»Auf keinen Fall«, sagt Valerie und lacht. Danach brät das ganze Team noch Kartoffeln an Stöcken im Feuer. In den meisten Fällen ist das verkohlte Ergebnis nicht essbar. Der Auer Sepp fährt mit seinem SUV zurück ins Dorf. Er wird sich zusammen mit seiner Frau noch zwei Folgen Gilmore Girls anschauen. Brutale Filme mag er nicht. Vor allem keinen Horror. Er steht auf romantische Komödien. Oder auf Serien, in denen es darum geht, dass sie sich kriegen. Oder doch nicht. Oder sich nicht entscheiden können. Wie im richtigen Leben.

Teambuilding im Bayerischen Wald

Leitung: Jens; Mitarbeiter: Jana, Valerie, Nina, Ben, Rainer, Alex

Logbuch und Stimmungsbarometer

Ankunft Pension Bodenmais: Vorgestern
 Durchschnittswertung Pension: 3,5 Sterne
 Meinungen: Gute Aussicht vom rustikalen Balkon, aber keine Bar – und keine veganen Alternativen zum Frühstück. Kein Pornokanal, aber der Bildschirm wäre eh zu klein ;-)
 Gestern: Ausflug zum Bayerwald Tierpark.
 Durchschnittswertung: 3,5 Sterne. Meinungen: Schöne, weitläufige Anlage mit viel Platz für die Tiere. Keine Luchse und Wölfe gesehen: Als Kapitalisten freuen wir uns auf Raubtiere. Also, Elche sind echt groß. Keiner will sich auf einen Elchtest mit ihnen einlassen. Anschließend gemütliches Beisammensein in uriger Gastwirtschaft. Durchschnittswertung: 3,5 Sterne. Meinungen: Freundliche Bedienung. Gutes Bier. Bier nicht trinkbar. Super Schweinebraten. Keine veganen Alternativen. Sehr viel Spaß mit den Eingeborenen. Heute Morgen Umzug in die Berghütte. Durchschnittswertung Berghütte: 3,5 Sterne. Meinungen: Super Aussicht. Natur pur. Mitten in der Wildnis. Heute früh ist ein Luchs an der Hütte vorbeigelaufen. Zu wenige Badezimmer. Zu wenige Klos. Zu wenig Privatsphäre. Nachmittags Tretbootfahrt am Großen Arbersee mit anschließendem Besuch im Arberseehaus. Durchschnittswertung: 3,5 Sterne. Meinungen: Super, wie in den Rocky Mountains. Die Seele baumeln lassen. Die Tretboote waren nicht gerade gut gewartet, und der Große Arbersee ist kleiner als gedacht. Gute böhmische Küche im Arberseehaus. Die sogenannten böhmischen Knödel hatten eine gummiartige Konsistenz. Abend am Lagerfeuer mit Geschichtenerzähler Sepp Auer. Durchschnittswertung

»G'schichten am Lagerfeuer«: 3,5 Sterne
 Meinungen: Uriger Typ, dieser Sepp Auer. Schöne Geschichten: Ich konnte mich richtig fallen lassen. Laaaaaaangweilig. Da freut man sich wieder auf Netflix. Super Atmosphäre. Ich mochte den Dialekt. Ich hab den Kautz überhaupt nicht verstanden.

Sepp Auer streicht sich über den Bart, während er lächelnd die Gilmore Girls bei ihren unterhaltsamen Verwicklungen in der fiktiven Kleinstadt Stars Hollow in Connecticut verfolgt. Zur gleichen Zeit versammelt Jens sein Team vor der Berghütte um sich. »Willkommen zur Nacht-Schnitzeljagd. Welcome to Night-Scavenger-Hunt.«

»Warum übersetzt du das ins Englische, Jens? Aslan ist letzte Woche nach Pakistan geflogen, weil seine Schwester heiratet.«
 Jens verdreht die Augen.

»Ben, das sollte cool sein. Und witzig.«

»Ach so. Hat aber keiner gecheckt. Jedenfalls hat keiner gelacht.« Ben schaut sich um.

»Können wir einfach mal weitermachen«, mault Nina und unterstreicht es mit einem deutlichen Seufzer. »Ich bin jetzt schon todmüde.«

»Ja, eigentlich hat keiner Bock, nachts durch den Wald zu laufen«, sagt Jana.

»Ja, und was sagt eigentlich unser Sicherheitsbeauftragter dazu?«, fragt Ben.

»Der ist in Pakistan«, antwortet Nina.

»Habt euch nicht so. In meiner Jugend hat man noch regelmäßig Nachtwanderungen gemacht«, erzählt Rainer.

»Mit dem Fußballverein. Oder mit den Naturfreunden. Nur die zwei Erwachsenen hatten eine Taschenlampe. Alle anderen sind ständig gestolpert, aber keiner hat sich beschwert.«

»Du warst bei den Naturfreunden und hast Sport gemacht?«, fragt Valerie.

»Na klar, das hat mich fit gemacht fürs Leben.«

Valerie mustert ihn skeptisch. »Sieht man dir aber jetzt nicht mehr an. Man merkt es auch sonst nicht.«

»Hey, Rainer«, ruft Alex, »bei den Nachtwanderungen lief ja wahrscheinlich so manches mit den Chicks. In den 80er-Jahren waren die ja noch sexuell offen. Nicht so verklemmt wie heute.«

Jens feuert mit einer Schreckschusspistole in »Haaaalloooo. Ich bitte um Aufmerksamkeit. Wir starten jetzt die Nacht-Schnitzeljagd. Gewonnen hat, wer zuerst am Zielpunkt ankommt und es durch einen dort versteckten Gegenstand beweisen kann. Die Gewinner erhalten einen Präsentkorb mit leckeren bayerischen Spezialitäten.«

»Ich bin raus«, sagt Ben.

Jens schaut ihn streng an. Ben hebt entschuldigend die Arme. »War Spaß. Ich ver-

teile dann den Gewinn an das gesamte Team.«

Jens holt Luft. »Also, jeder bekommt eine Stabtaschenlampe. Es gibt unterschiedliche Startorte, aber nur einen Zielpunkt, an dem die verschiedenen Teams alle ankommen, wenn sie ihren Wegmarkierungen folgen. Dort ist ein Artefakt versteckt. Die Gewinner müssen es finden und als Erste an sich nehmen, um ihren Sieg zu beweisen.«

»Was für ein Artefakt?«, fragt Nina.

»Keine Ahnung.«

»Du hast also nicht selbst die Strecken markiert?«, will Rainer wissen.

»Nein, ich werde natürlich auch an der Challenge teilnehmen. Die gesamte Organisation für diese Teambuilding-Tage hat ein externer Anbieter übernommen.«

»Aha. In meiner Jugend haben das die Ju-



80 Tage
Kultur.erleben

Weitere Informationen unter:

Hindenburgplatz 1 | 96465 Neustadt/Cbg. | www.spielzeugmuseum-neustadt.de

Museum
der Deutschen
Spielzeugindustrie
mit Trachtenpuppen-Sammlung



gendleiter bei den Naturfreunden noch selbst gemacht. Die haben auch die Quiz-Abende organisiert.«

Jens nickt. »Okay, wir kommen jetzt zur Auslosung der Teams. Wir ermitteln zwei Zweierteams und ein Dreierteam.«

Er geht zu seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und lässt sie nacheinander je einen gefalteten Zettel aus einer Frischhaltedose ziehen.

Zettel entfalten. Vor sich halten, sich umschauen. Nicken und Kopfschütteln.

»Also nee, mit Alex allein gehe ich nicht in ein Team!«, sagt Jana.

Die Lichtkegel der drei Taschenlampen schwirren unruhig hin und her. Leuchten in den Nebel, der das Licht zurückwirft.

Jana, Valerie und Alex schieben sich immer weiter in die Nebelwand hinein, aber die Wand schiebt zurück. Wenn man die Taschenlampen auf den Boden richtet, erhellen sie maximal zwei Meter des befestigten Wanderwegs rund um den Großen Arbersee.

»Na, Mädels«, sagt Alex, »jetzt seid ihr aber doch froh, dass ihr mich dabei habt, oder?«

»Weil du schon dein ganzes Leben keinen Durchblick hattest und deshalb hier gut klarkommst?«, fragt Valerie. Jana lacht.

»Sehr witzig«, antwortet Alex. »Große Lippe. Kennt man ja von dir.«

Der Nebel schafft es auch, sich unter die Kleidung zu schieben, obwohl die Nähte verschweißt sind.

»War ja klar, dass es hier unten am See Nebel geben wurde«, sagt Alex. »Es ist Oktober. Blöde Idee, uns hierherzuleiten.«

»Wann haben wir eigentlich die letzte Markierung gesehen?«, fragt Jana.

»Auf jeden Fall, bevor der Nebel aufkam«, antwortet Valerie.

»Wir müssen die Markierung finden, sonst kommen wir nie ans Ziel«, sagt Jana.

Alex wendet sich mit einem hämischen Lachen zu ihr um. »Höre ich da ein bisschen Hysterie in deiner Stimme. Kann das sein?«

»Arschloch.«

Jana stapft an Alex vorbei und leuchtet mit der Taschenlampe hektisch in den Nebel.

Alex pfeift. »Super Lightshow. Herzlich willkommen beim Oktober Rave.«

Jana dreht sich herum und leuchtet Alex ins Gesicht. »Schnauze, du Idiot.«

Alex und Jana starren sich an. Er grinst. Valerie stellt sich neben sie und leuchtet beiden abwechselnd in die Augen. Dann beleuchtet sie sich mit der Stabtaschenlampe von unten, was sie unheimlich ausschauen lässt.

»Hallo, hallo, hier spricht die Mobbing-Befragte. Können wir bitte an unserer Ambiguitätstoleranz arbeiten. Und an der Zielorientierung.«

Jana nickt.

»Okay. Vorschlag?«

»Wir bleiben dicht zusammen und leuchten unterschiedliche Teile der Umgebung aus, um die nächste Markierung zu finden.«

Jana, Valerie und Alex leuchten in verschiedenen Richtungen in den Nebel.

»Wir verlassen aber nicht den Weg?«, fragt Jana.

»Auf keinen Fall«, antwortet Valerie.

»Nichts.« Alex stöhnt. »Ich schau einfach mal bei Google Maps, wo wir sind. Ohne technische Unterstützung ist doof.«

»Aber wir mussten doch unsere Smartphones vor der Challenge abgeben.«

»Hast du echt nur dein Diensthandy, Valerie? Kann ich nicht glauben.«

Alex sucht in seinen Hosentaschen. Dabei wechselt er die Taschenlampe von einer in die andere Hand. Er sucht in seinen Jackentaschen und klemmt die Taschenlampe unter das Kinn. Klopf sich am Körper ab.

»So eine Scheiße.«

»Was ist denn?«, fragt Valerie.

»Ich hab das Handy irgendwo verloren. Oder vergessen.«

»Wäre sowieso gegen die Spielregeln gewesen«, sagt Jana.

»Ich scheiß auf die Spielregeln!«, brüllt Alex.

»Na, na, na«, sagt Valerie. »Am besten, wir gehen mal weiter und suchen nach der Markierung.«

Jana setzt sich in Bewegung und leuchtet mit der Taschenlampe wieder ruckartig in den Nebel.

»Er geht vor«, befiehlt Valerie.

»Warum? Weil ich ein Mann bin?«

»Eier! Wir brauchen Eier!«

»Warum zitierst du Oliver Kahn? Du bist doch kein Bayern-Fan.«

»Irgendwie muss man auch die Erfolgsfans erreichen. Erfolg ist unsere gemeinsame Schnittmenge. Ich will die Challenge gewinnen.«

»Ich auch. Vor allem will ich nicht, dass Jens gewinnt.«

»Ich will vor allem raus aus dem Nebel«, ergänzt Jana.

Alex schaut sie einen kurzen Moment mitleidig an, dann marschiert er zielstrebig weiter. Die Frauen folgen ihm. Die Lichtkegel schnuppern im Nebel weiter nach Markierungen.

»Kennt jemand den Horrorfilm The Fog – Nebel des Grauens?«

»Halt einfach die Fresse, Alex.«

Schweigend ziehen sie durch den Nebel wie ein Expeditionskorps und leuchten mit den Taschenlampen abwechselnd in alle Richtungen.

Jana schreit. »Da! Da! Da! Die Markierung.« Ihre hohe Stimmlage wird durch den Nebel Nedämpft. Ihr Taschenlampenstrahl klebt auf einer Wegmarkierung mit einem blutroten Dollar-Symbol. Die beiden Mitwanderer vereinen das Licht ihrer Taschenlampen mit dem von Jana. Unter dem Dollarsymbol zeigt ein Pfeil nach rechts.

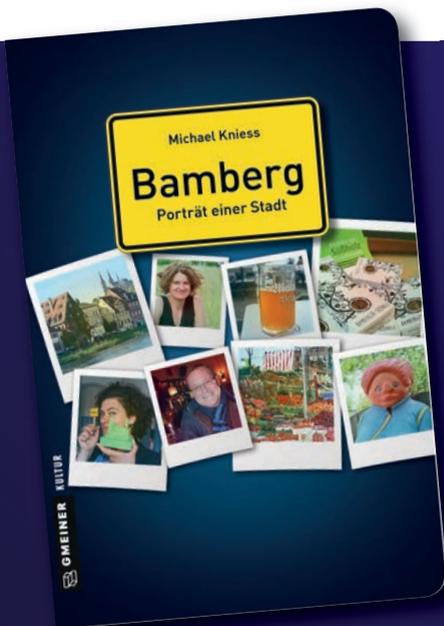
»Geht vom Weg ab«, sagt Alex.

»Hast du Angst?«, fragt Valerie.

»Nein. Natürlich nicht.«

»Warum zögerst du? Du hast zwei Schutzengel dabei.«

Alex macht einen großen Schritt vom be-



„Bamberg - Porträt einer Stadt“

Erhältlich im gut sortieren
Buchhandel und im Internet
unter www.gmeiner-verlag.de

Begleiten Sie 42 Bamberger zu ihren persönlichen Orten in der Heimat! Ein außergewöhnliches Stadtporträt voller unterhaltsamer Geschichten! Weltberühmte Literaten, Spitzensportler und viele fränkische Originale laden ein, Bamberg neu zu entdecken!

Michael Kniess, „Bamberg - Porträt einer Stadt“,
Gmeiner Verlag, Meßkirch 2017, 192 Seiten.

nur EUR
14,95

festigten Weg auf die Wiese. Er geht vorsichtig voran. Jana und Valerie folgen ihm mit ein paar Metern Abstand. Eine weitere Markierung auf einem Stein.

»Boah, nächstes Jahr lass ich mich auf so eine Scheiße nicht mehr ein«, sagt Alex. »Ich könnte jetzt einfach auch mit einem Bier und Netflix auf der Couch kleben.«

Ein Stofffetzen mit blutrotem Dollarsymbol hängt an einer sehr durren Fichte. Sie sieht so aus, als würde sie nicht wachsen wollen. Oder als würde sie irgendwas daran hindern.

»Hier ist überhaupt kein richtiger Wald mehr«, sagt Alex zögerlich. »Nur so einzelne Baumruinen.«

»Hast du dich vor unserem Trip über die Landschaft informiert?«, fragt Valerie.

»Natürlich.«

»Dann weißt du ja, dass solche Lichtungen normal sind.«

Alex geht weiter, leuchtet aber schneller um sich. Nach etwa fünfzig Metern bleibt er stehen.

»Seltsam«, sagt er, »der Boden fühlt sich so weich an. So, als würde er unter mir schwingen.«

»Das liegt an deinen Schuhen«, sagt Jana. »Ich hab mir auch solche im Online-Shop bestellt. Ultraleichter, voll auf Performance ausgelegter Schuh. Aggressive Außensohle mit doppelter Dichte. Die spezifische Geometrie erhöht die Bodenkontaktfläche. Wie viel hast du dafür bezahlt?«

»Das geht dich gar nichts an.«

»Du hättest mal lieber die Schuhe einlaufen sollen, dann kämst du damit zurecht«, mischt sich Valerie ein. Alex stapft wütend weiter. Plötzlich sinkt er in der Wiese ein. Ein kurzes, schmatzendes Geräusch. Dann ist Alex weg. Vom Erdboden verschluckt. Der Rasen bewegt sich noch ein wenig unzufrie-

den auf und ab. Schließlich gehen die Bewegungen in ein leichtes Schlingern über. Jana und Valerie lauschen noch zwei Minuten, ob es Schwimmgeräusche im See gibt. Und starren dabei auf die Stelle, an der Alex verschwunden ist.

»Ich hab dir doch gesagt, der Idiot informiert sich nicht darüber, wo wir hinfahren«, stellt Valerie zufrieden fest.

»Dabei sind die schwimmenden Inseln eine Sehenswürdigkeit«, antwortet Jana.

»Im 19. Jahrhundert lösten sich die Moordecken vom Seeboden ab und treiben seither an der Wasseroberfläche ohne feste Verbindung zum Untergrund.«

»Die schwimmenden Inseln sind zwischen 1,50 und 3,50 Meter dick, aber an manchen Stellen auch nur ein paar Zentimeter. Ein Geländevorteil, den man nutzen kann.«

»Dort ist es lebensgefährlich. Dort werden Leute geschluckt.«

»Weiß man halt nicht, wenn man im Internet nur bei YouPorn unterwegs ist und nicht bei Wikipedia.«

»Gut, dass der Sepp Auer sich so gut auskennt und uns die Stelle gezeigt hat.

»Na hör mal, er ist schließlich der externe Anbieter, der das Teambuilding organisiert. Da muss er doch der stellvertretenden Sicherheitsbeauftragten Auskunft darüber geben, an welchen Stellen der Nachtwanderrung Gefahr droht.«

Valerie holt ein Smartphone und eine Packung Desinfektionstücher aus ihrer Jackentasche.

»Du hast echt Talent als Taschendiebin«, lobt Jana ihre Kollegin.

Valerie wischt das Telefon gründlich ab und wirft es sportlich weg. Ein Platschen ist zu hören.

»Wow, es ist im Wasser gelandet und nicht auf Moos.«

Jana und Valerie schauen stumm in den Nebel.

»Irgendwie erwarte ich immer noch, dass er zurückkommt. Wie Michael Myers, wie Freddy Krueger, wie alle Wiedergänger im Horrorfilm«, sagt Jana.

»Kein Wunder, nach dem, was er dir angeboten hat.«

»Es gibt sogar ein Video davon.«

»Die Drecksau.«

»Ich kann immer noch nicht glauben, dass wir es getan haben.«

Valerie legt den Arm um Janas Schulter. Jana schmiegt den Kopf an Valerie. Der Nebel packt sie in Watte.

Zwei Tage später wandern Jana und Valerie über die Schachtwiese zwischen Bodenmais und dem Großen Arber.

»Besonders hart hat der Unfall von Alex keinen Kollegen getroffen«, sagt Valerie.

»Immerhin wurde das Teambuilding abgebrochen«, sagt Jana.

»Das war ja pro forma. Ein bisschen mehr Lametta hätten sie schon investieren können. So hat man einen Eindruck davon, wie es sein wird, wenn man selber abnippelt. Du bist weg und schon am nächsten Tag vergessen. Immerhin hat uns jeder geglaubt, dass wir nach dem Vorfall noch ein bisschen die Einsamkeit suchen.«

»Und keiner hat genauere Fragen zum Unfall gestellt. Ich glaube, das hätte ich nicht ausgehalten.«

»Was meinst du damit?«

»Frau macht sich Gedanken.«

»Denken hilft nicht.«

»Das Gewissen meldet sich halt doch.«

»Da bist du früh dran. Bei den meisten meldet sich das Gewissen erst im Altenheim.«

Ein paar Minuten wandern sie stumm über die Almwiese, dann sagt Jana: »Ich krieg das

schon in den Griff. Mein Gewissen.«

»Das wäre besser. Für uns beide.«

»Und Alex macht mein Gewissen ja nicht mehr lebendig.«

»Richtig.«

Sie folgen dem Weg zum Mittagsplatzl über der Arberfelswand. Beide Bänke sind noch frei. Sie setzen sich auf die linke. Vor dem Abgrund steht ein silbernes Kreuz. Dahinter geht es Hunderte Meter steil in die Tiefe.

»Ich hätte nicht gedacht, dass wir das wirklich tun«, sagt Jana.

»Wir sind stark«, antwortet Valerie.

»Und ich hatte nicht erwartet, dass du mir hilfst.«

»Wir Frauen müssen zusammenhalten.«

»Wir waren aber nie beste Freundinnen.«

»Beste Freundinnen. Da setzt eine gewisse kommunikative Unschärfe ein. Wir sind Kolleginnen.«

Beide schauen in die Landschaft, um sich davon beseelen zu lassen, aber die Seelen spielen nicht mit.

»Nachdem du mir den Plan unterbreitet hattest, dachte ich, du machst das nur, um an den Posten von Alex zu kommen. Stellvertretender Teamleiter. Damit du in Position bist, wenn Jens in zwei Jahren in Ruhestand geht.«

»So was denkst du von mir?«

»Tut mir leid.«

Valerie steht auf. Sie dehnt ihren Oberkörper. Schaut über die Fichten, das Wasser, die Berge. Bis in den Böhmerwald.

»Wow, was für eine Wahnsinnsaussicht!«, sagt Valerie.

»Schau dir mal den See an.«

Jana stellt sich neben Valerie. Genießt die Aussicht. Nur ein sanfter Stoß zwischen ihren Schulterblättern. ◆

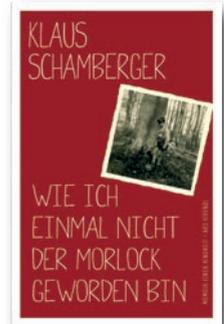
Herbstzeitlose-Buchtipps

Memoir einer Kindheit

Klaus Schamberger: „Wie ich einmal nicht der Morlock geworden bin“

Glossenschreiber, „Spezi“, fränkischer Mentalitätsforscher: Klaus Schamberger ist vieles, eines ist er aber nie geworden. Der Morlock. Wie es dazu kam, dass der Schamberger eben der Schamberger geworden ist und nicht genau so wie sein Idol, der Fußballgott Max Morlock, erzählt der Nürnberger in seinem neuen Roman. Anlässlich seines 80. Geburtstags gräbt Klaus Schamberger tief in die Graffelkiste seiner Vergangenheit und erzählt gewohnt launig und lakonisch von seiner Kindheit, die, geprägt von echt amerikanischem „Dschuing Gam“, Bom-

Klaus Schamberger, „Wie ich einmal nicht der Morlock geworden bin“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2022, 200 Seiten, 22,00 Euro.



benrichtern und geheimnisvollen Ruinen, in Nürnberg beginnt und im griechischen Saloniki endet. Dabei treibt er noch nie gesehene Einblicke in eine wilde Nürnberger Kindheit der 40er und 50er Jahre zu Tage – mit bitterbösem Sarkasmus, unvergleichlichem Witz und fränkischer Zärtlichkeit. ♦

Wat(t) erleben

Neuer Reiseführer zur Nordseeküste Schleswig-Holsteins für Reisende im besten Alter

Die Weite des Wattenmeers, das wilde Wesen der Nordsee, die Kraft der Sturmfluten, aber auch die Gelassenheit der Menschen und ihr Humor stehen sinnbildlich für die Küstenlandschaft Schleswig-Holsteins. Welche Besonderheiten hier versteckt liegen, zeigt Elke Weiler in ihrem neuen Reiseführer „Lieblingsplätze für Senioren Nordsee Schleswig-Holstein“. Darin hat sie sich dem „langsamen Reisen“ verschrieben, um nachhaltig, respektvoll und mit allen Sinnen dem Land und den Menschen zu begegnen. Dabei richten sich die Ausflugstipps an Reisende über 60 Jahre. Auf leichten Touren zu Fuß oder auf dem Rad

Elke Weiler, „Lieblingsplätze für Senioren Nordsee Schleswig-Holstein“, Gmeiner-Verlag, Meßkirch 2022, 192 Seiten, 17,00 Euro.



lassen sich zwischen Nordfriesland, Dithmarschen und Helgoland der einzigartige Lebensraum des Wattenmeers, selten gewordene Wälder, mäandernde Flüsse sowie das platte Land erkunden. Jeder Beitrag weist seniorenenrelevante Qualitätsmerkmale aus. Eine optimale Lesbarkeit sowie zusätzliche Empfehlungen sorgen für eine reibungslose Planung. Das Resultat ist ein Reiseführer, der abwechslungsreiche Erlebnisse mit dem notwendigen Komfort bietet. ♦

Fehlersuchbild

Auf den ersten Blick sehen beide Bilder gleich aus. Sie unterscheiden sich aber in acht Einzelheiten. Wo sind diese zu finden?



Ennea

Bilden Sie aus den neun Buchstaben Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Bedingung: Der Buchstabe im Mittelfeld muss immer enthalten sein. Jeder Buchstabe darf im Wort nur so oft verwendet werden, wie er im Schema enthalten ist. Erlaubt sind alle deutschen Wörter in der Einzahl oder Grundform, die im Lexikon zu finden sind; geografische Bezeichnungen und Vornamen gelten auch. Jeder Buchstabe zählt einen Punkt. Für das Wort mit allen aufgeführten neun Buchstaben gibt es 20 Punkte (ä=ae, ö=oe, ü=ue, ß=ss).

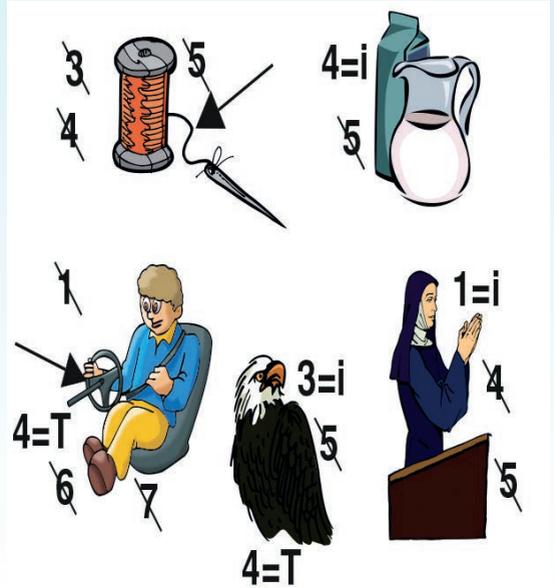
E	S	L
D	B	E
I	T	I

Es gilt folgende Wertung: über 150 Punkte: hervorragend, über 125 Punkte: sehr gut, über 100 Punkte: gut.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 62

Rebus

Finden Sie heraus, was das jeweilige Bild bedeutet. Streichen Sie daraus die Buchstaben oder ersetzen Sie sie entsprechend den Angaben. Wie lautet das Lösungswort?



Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 62

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir zwei Exemplare von „**Tatort Bayerischer Wald**“
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „**Lieblingsplätze für Senioren Nordsee Schleswig-Holstein**“
- Mit freundlicher Unterstützung des Piper Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „**Leben mit Parkinson**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Erlangen und Umgebung bzw. für Nürnberg und Umgebung**“
- 2 x 2 Eintrittskarten für die „**Spider Murphy Gang**“ am 26.06. in Forchheim (Verlosung bereits am 20.06.)
- 2 x 2 Eintrittskarten für „**SIDO**“ am 24.08. in Coburg
- 3 x 2 Eintrittskarten für „**Andreas Kümmerl & Band**“ am 17.12. in Hallstadt bei Bamberg
- 10 x 2 Freikarten für einen **Spaziergang mit dem Erlanger Nachtwächter**
- 6 x 2 Freikarten für die **Bamberger Gasenspiele** in der Bamberger Altstadt

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **01.07.2022** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

fränkisch: Lärm	↓	ein Ori- entale	be- stimmter Artikel (4. Fall)	Hochzeit	↓	↓	Platz, Stelle	Stadt in Frank- reich (Le...)	Selten- erd- metall	↓	↓	Wärme, Hitze	franz. Kom- ponist † 1962	dt. Schau- spielerin (Gaby)
männ- liches Schaf	↻ 5						Anteil- nahme							
Ein- siedler, Klausner							oberhalb von		eine Motor- art (Kw.)				↻ 1	
		↻ 3		dt. Musik- produ- zent (Jack)			lästige Marotte					indischer Bundes- staat		
radio- aktives Metall			west- britische Halb- insel						tropi- sche Echse		Extre- mität			
Süß- wasser- raub- fisch						wunsch- los glück- lich		Fleisch- ware						fränk- isch: Bröt- chen
säch- liches Fürwort		franki- sches National- gericht	Wohn- raum		Zauber- wort in „1001 Nacht“						46. Prä- sident der USA (Joe)		Schräg- schrift	
		männ- liches Rind, Bulle						Königs- tochter d. griech. Sage		Vorsignal auf Bahn- strecken				
Stadt- kern von Paris			↻ 4		Dom- stadt an der Mosel		Ober- grenze							
fränk- isches Rom		griech. Göttin- nen der Künste		zeitlich abstim- men (engl.)						flach posi- tionie- ren		ehem. deutsche Münze (Abk.)		
					↻ 2		weib- liches Pferd		kaum hörbar, fast lautlos				↻ 8	
				Autor von „Robin- son Crusoe“		optisch wahr- nehmen						Bewoh- ner des Kantons Uri		
tiefes Be- dauern			verzwei- gte Fluss- mündung				↻ 9		Fortbe- wegung zu Fuß		Teil des Lichts (Abk.)			Spaß
Kamin- kehrer						Stein- garten		akkurat, exakt, genau				↻ 7		
			Dusche		südeuro- päische Haupt- stadt						franzö- sisch: Erde		enthalt- samer Lebens- stil	
Haustier der Lappen		starkes Brett						unent- schieden beim Schach		tropi- sches Edel- holz				
linker Neben- fluss der Seine					Grenz- pfahl, Grenz- stein		Blatt- rück- seite							Strom durch Nord- Spanien
un- mensch- lich		dt. Rund- funk- sender (Abk.)	gefähr- licher Meeres- raubfisch		Ge- tränke mischen			Abk.: Mittel- alter		italie- nisch: drei		Kfz.-Z.: Kempten		
			↻ 6						junger Zweig					
be- stimmter Artikel					Erfinder des Farb- films							chem. Zeichen: Stron- tium		
Weber- kamm					dt. Ex- Profi- boxer (Henry)						sprach- begabter Sing- vogel			

Klassik und Jazz im Westbad

**Musikgenuss unter freiem
Sommerhimmel von 7. bis 9. Juli**

2022 erwarten die Zuhörer zum ersten Mal gleich zwei Jazz-gefüllte Abende. Zur „**Fusion Jazzrock Night**“ am 7. Juli ab 19.30 Uhr begeistern der Altmeister des Jazzrocks Klaus Doldinger mit seiner Band Passport und der erfolgreiche Newcomer Jakob Manz mit seinem „Project“. Bei der „**Jazz Symphonic Night**“ am 8. Juli ab 19.30 wird ein Jazzabend mit Orchester präsentiert.

Am 9. Juli ab 19.30 Uhr entführt das **Münchener Rundfunkorchester** unter der Leitung des Dirigenten Ivan Repuši die Zuhörer in den sommerlichen Süden. Das Programm „**Spanische Sommernacht**“ vereint unter anderem Werke von Georges Bizet, Pablo de Sarasate und Astor Piazzolla. Als Solistin an der Violine brilliert Karen Gomyo.

Veranstaltungsort inmitten der Stadt und dennoch im Grünen ist das Westbad Erlangen, Damaschkestraße 129. ◆

www.klassik-am-see.com, www.jazz-am-see.com

Die Bamberger Gassenspiele

**Mischung aus Theater und Stadt-
führung vor Weltkulturerbekulisse**

Ob der Bamberger Henker höchstselbst sein Amt verrichtet, die fränkischen Räuber eine Bande sammeln oder der historische Königsmord verhindert werden soll – das Publikum ist mitendrin und ein ereignisreicher und vergnüglicher Abend ist sicher. Die Bamberger Gassenspiele zaubern stimmungsvolle Momente vor traumhafter Kulisse. Aus historischen Tatsachen werden mit viel Witz und Charme 90-minütige Theater- und Erlebnispaziergänge. „Wie der Henker zu seinem Weib kam“ wird von Juni bis August freitags um 19.00 Uhr aufgeführt, „Galgenstrick und Räuberbraut“ im Juni und Juli samstags um 20.00 Uhr gezeigt und im August dann „Königsmord und kleinere Sünden“ um 19.30 Uhr.

Aktuelle Termine und Karten unter Telefon 09545 322111 oder in der Tourist-Info Bamberg (Telefon 0951 2976200). ◆

www.gassenspiele-bamberg.de



Afrika Kulturtage in Forchheim

Musik, Tanz, Kunst und Kunsthandwerk – Afrika meets Oberfranken

Exotisch, farbenfroh und vielfältig präsentieren sich die Afrika-Kulturtage vom 1. bis 3. Juli in Forchheim. Die Afrika-Sonderausstellung „Glanz im Fuss der Zeit III – Schmuck aus Europa, Afrika und Asien“ bringt einen Hauch von Exotik und den Reiz des Unbekannten in die Kaiserpfalz und kann bis 30. Oktober besucht werden. Das große Abendkonzert, Trommel- und Tanzworkshops versprechen Spaß und Unterhaltung. Für ausgelassene Stimmung und „Afrika-Feeling“ sorgt der traditionelle afrikanische Basar mit Kunsthandwerk, Instrumenten und kulinarischen Köstlichkeiten zum Erleben, Feilschen und Genießen. Für die Kleinen gibt es afrikanische Märchen und Geschichten, Bogenschießen, Sandmalen, Schminken. Die Basar Bühne lockt mit mitreißender, afrikanischer Musik. Das Pfalzmuseum Forchheim, befindet sich in der Kapellenstraße 16. ♦ kaiserfalz.forchheim.de



80 Tage Kultur.Erleben

Kulturwochen im Spielzeugmuseum in Neustadt bei Coburg

Das Museum der Deutschen Spielzeugindustrie in Neustadt bei Coburg verfügt über eine einzigartige internationale Trachtenpuppensammlung, die rund 1.000 Trachtenpuppen aus über 100 Ländern umfasst. In den 1930er-Jahren wurden in Neustadt bei Coburg nackte Puppenkörper gefertigt und weltweit verschickt. In den Ländern vor Ort wurden die Puppen bekleidet und wieder zurückgesandt. Die Puppen kamen niemals in den Handel, sondern waren von Anfang an für den musealen Zweck bestimmt. Die erste Kulturwoche im Museum der Deutschen Spielzeugindustrie findet vom 19. August bis 6. November statt. Während der 80 Tage werden im Museum elf verschiedene Kulturen im wöchentlichen Wechsel beleuchtet: von der Reisekultur über die Industrie- und Sprachkultur bis hin zur Genuss- und Spielkultur. ♦ www.spielzeugmuseum-neustadt.de



Umsonst und draußen

Erlanger Schlossgartenkonzerte wieder vor der Orangerie

Bis zum 7. August genießen Musikbegeisterte sonntagvormittags um 11.00 Uhr Konzerte vor der Orangerie im Schlossgarten, veranstaltet vom Kulturamt der Stadt Erlangen. Bei Regen finden die Konzerte, soweit nicht anders angegeben, im Redoutensaal statt (Info-Hotline: Sonntag ab 9.00 Uhr, Telefon 09131 86-1417). Im Juni stehen beeindruckende Tastenspiele des Nürnberger Akkordeon-Ensembles auf dem Programm sowie im Rahmen des Internationalen Comic-Salons ein Konzert mit dem weltweit einzigen Miniaturinstrumenten-Orchester. Der Juli beginnt mit dem Kinder- und Familienkonzert der Klezmer Band Yxalag und der Geschichte von Miloš und seiner verzauberten Klarinette, gefolgt von romantischer Chormusik mit dem Akademischen Chor der FAU sowie einem virtuosen Marimbakonzert des Porter Percussion Duos. ◆

www.erlangen.de/schlossgartenkonzerte



Die Radregion um Erlangen entdecken

Radtouren zwischen Fränkischer Schweiz und Aischgrund

Zwischen der Fränkischen Schweiz und dem Aischgrunder Karpfenland gelegen, bietet Erlangen viele landschaftliche Anreize für eine Radtour. Wer eine Radtour in und um Erlangen plant, bekommt mit den neuen Tourentipps des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins (ETM) nun die passende Inspiration für die nächste Fahrradausfahrt. Das Tourenangebot umfasst 15 Strecken zur Auswahl von 11 bis 160 Kilometern. Viele der Touren sind komplett neu vom Team des ETM entwickelt worden, andere orientieren sich an schon bestehenden Angeboten. So ist zum Beispiel die Tour „Rund um Erlangen“ aus dem Erlanger Fahrradstadtplan Teil des Portfolios. Alle Touren inklusive GPX-Daten sind im Internet abrufbar. Seit dem Frühjahr 2022 ist ergänzend eine neue Fahrradbrochure kostenlos in der Tourist-Information Erlangen erhältlich. ◆

www.erlangen.info/radfahren/



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

bis 26.06.: Ottmar Hörl – Plan B, Kunstausstellung, Kunsthalle Schweinfurt, Rufferstraße 4

bis 18.09.: Vielfraß meets Butterkeks. Von der Reiselust der Wörter; Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9

bis 02.10.: Ausstellung „Schneiden als Kunst – Scherenschnitt, Lasercut und Collage“ mit Werken von Fritz Griebel, Karla Köhler, Lauri Hill u.a., Weißes Schloss Heroldsbere, Kirchenweg 4

bis 09.10.: Holz macht Sachen! Holz, Baum, Wald und Du?, "Holz macht Sachen" ist nicht einfach nur eine Wanderausstellung, sondern ein interdisziplinäres Kooperationsprojekt zum Thema Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung. Historisches Museum, Domplatz 7, Bamberg

bis 06.11.: Highlights | Studioausstellung des Historischen Vereins Bamberg. In seiner neugestalteten Studioausstellung im Historischen Museum Bamberg stellt der Historische Verein Bamberg Highlights seiner umfangreichen Sammlungen aus. Historisches Museum, Domplatz 7, Bamberg

bis 06.11.: Jüdisches in Bamberg, Mit einem modernen Ansatz zeigt die Ausstellung „Jüdisches in Bamberg“ Spuren auf, die seit dem Mittelalter die in Franken lebenden Juden hinterlassen haben. Historisches Museum, Domplatz 7, Bamberg

bis 06.11.: Bayerische Landesausstellung „Typisch Franken?“, Orangerie, Hofgarten, Promenade 33, Ansbach

02.06.-13.06.: 267. Erlanger Bergkirchweih

11.06., 20:00: Tante Gerda laden wir nicht

resonating
worldwide

Am 7. Juni 2022 eröffnet der Bamberger Symphoniker Shop in Bambergs Innenstadt. Das neue Programm der Saison 22/23 wird vorgestellt. Bestehende Abonnements können dann verlängert und neue Abonnements gebucht werden.

Bamberger Symphoniker Shop
Lange Straße 30, 96047 Bamberg
Telefon 0951 / 99 39 10 99
ticket@bamberger-symphoniker.de



**bamberger
symphoniker**

ein! Dramödie von und mit Bella Nick und Janina Sachsenmaier. Charlotte und Mina waren ein glückliches Paar – bis sie beschlossen zu heiraten, KUFA Bamberg, Ohmstraße 3

12.06.: An der mittleren Aisch, Wanderung ca. 10 Kilometer mit Einkehr, Anmeldung: verein@gehniessen.de

15.06.-19.06.: Altstadtfest Ansbach

15.06., 10:00–11:15 Uhr: Stadteinführung: Bamberg kurz und bündig, Altes Rathaus, Ob. Brücke, Bamberg

16.06.-19.06.: Weinfest auf Burg Lisberg, Romantisches Ambiente, köstliche Weine, leckere Speisen und Live-Musik: auf einer der ältesten Burgen in Franken findet jährlich unser wunderschönes Weinfest statt. Weingut Laufer, Burg 2, Lisberg

17.06., 9 Uhr: Senioren-Radtour der Seniorenvertretung 55+ Ebermannstadt, Treffpunkt Parkplatz Oberes Tor (P2), Oberes Tor 5, in Ebermannstadt. Der Start mit dem Rad ist um 10 Uhr Bad Staffelstein. Wir fahren von Staffelstein durchs Obermaintal nach Lichtenfels und von da aus nach Schney. Dann geht es wieder dem Main aufwärts bis Michelau. Die Tour hat eine Länge von 60 km mit 400 hm. Unterwegs sind zwei Pausen zur Stärkung vorgesehen. Bei ungünstiger Witterung entfällt die Radtour. Anmeldung erforderlich. E-Mail: seniorenvertretung@ebermannstadt.de, Tel. 0174-8112073

17.06., 20 Uhr: Simon & Garfunkel Revival Band – Feelin Groovy, Theaterbühne Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauer Str. 1, Erlangen

18.06., 20–23 Uhr: Volpone - der Fuchs, Eine Erbschleicherkomödie von Stefan Zweig nach Motiven von Ben Jonson, Königsbad Forchheim, Käsröthe 4

18.06.-26.06.: Neustädter Kirchweih, Festplatz, Neustadt an der Aisch

19.06., 11-18 Uhr: Historischer Markt im Unteren Scheunenviertel, Handwerker u. Kunsthandwerker präsentieren ihre Arbeiten, Am Kirchenwehr, Ebermannstadt

19.06., 11 Uhr: Stefan Eichner liest – Asterix auf Oberfränkisch, Theaterbühne Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauer Str. 1, Erlangen

19.06. 03.07. 17.07. 07.08. 21.08., jeweils 15 Uhr: Museumsführungen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

19.06., 12.30-17.30 Uhr: Verkaufsoffener Sonntag Ebermannstadt

20.06, 17–20 Uhr: Haindling, WELTMUSIK AUS BAYERN, Stadtpark, Forchheim

21.06., 17–20 Uhr: Faun - Open Air 2022, musikalische Reise in eine vergangene Welt. Der Klang der mittelalterlichen Instrumente schwebt über archaischen Klanglandschaften, Stadtpark, Forchheim

23.06, 17 Uhr: Viva Voce, Stadtpark FO

24.06., 17–20 Uhr: Erwin Pelzig, „Der wunde Punkt“ Kabarettprogramm von Frank-Markus Barwasser, Stadtpark, FO

24.06, 20:00–21:15 Uhr: Feuer, Met und Hexensalbe, Mittelalterliche Stadtführung, Geyerswörthstraße 5, Bamberg

24.06., 20–23 Uhr: Kammerkonzert d. Akademisten, Konzerthalle Bamberg, Mußstraße 1

24.06., 20 Uhr: Jubiläumskonzert der Posaunenchore Buchenbühl und Heroldsberg, Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchweg 4

24.-26.06.: Kirchweih in Moggast mit Stephanusritt

25.06., 11-17 Uhr: „Blechbahnen in Bewegung“. Sammler und Aussteller zeigen Bahnen, www.industriemuseum-lauf.de, Industriemuseum, Sichartstraße 5-25, Lauf

26.06., 7–18 Uhr: Flohmarkt, LIDL Parkplatz Bügstraße 80, Forchheim

26.06, 19–22 Uhr: Zwischen Sehnsucht und Mitternacht, Musiktheater rund um den exzentrischen New Yorker Straßenmusiker Moondog und die kultige Roman-Figur "Fan Man", Königsbad Forchheim, Käsrotte 4

30.06., 10.30 Uhr: Die Stadt Forchheim wird auch Königsstadt genannt! Möchten Sie wissen warum? Unsere Gästeführer nehmen Sie mit auf einen Rundgang durch die historische Altstadt und der mehr als 1200 Jahre alten Geschichte Forchheims. Sie reisen in eine längst vergangene Zeit und entdecken Highlights der Stadt, wie zum Beispiel die sogenannte Kaiserpfalz, die Festungsanlage und die Pfarrkirche St. Martin. Treffpunkt: Tourist-Info Kaiserpfalz, Kapellenstr. 16, FO

30.06., 14.45 Uhr: Kaffeeklatsch im Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital.

Immer donnerstags, verwandelt sich der Stadtteiltreff Neues Katharinenspital beim wöchentlichen Kaffeeklatsch in ein gemütliches Kaffeehaus. Frisch gebrühten Kaffee und Tee und natürlich gute Gespräche in geselliger Runde, gibt's auch dazu. Bamberger Straße 3, Forchheim

07.07, 9 Uhr: Senioren-Radtour von Burgebrach nach Schlüsselfeld der Seniorenvertretung 55+ Ebermannstadt, 57 km Länge und 490 hm. Treff für die Anfahrt nach Burgebrach ist der Parkplatz am Oberen Tor. Abfahrt in Burgebrach ist um 10 Uhr. Bei ungünstiger Witterung entfällt die Tour. Anmeldung erforderlich. E-Mail: seniorenvertretung@ebermannstadt.de, Tel. 0174-8112073

14.07.-24.07.: Kulturinsel Wöhrmühle, unter den Bäumen an einem idyllischen Ort stehst du und feierst deine Lieblingskünste; Singen, tanzen, lachen, klatschen, lauschen – unbeschwerte Veranstaltungen zelebrieren und endlich wieder das Leben in vollen Zügen genießen, Wöhrmühle 6, Erlangen

17.07.: Fundsachenversteigerung mit Überraschungskoffern, Anmeldung erforderlich unter E-Mail dbmuseum@deutschebahnstiftung.de, Verkehrsmuseum Nürnberg, Lessingstr. 6

17.07., 11 Uhr: Schlossgartenkonzert, Akademischer Chor der FAU und Instrumentalensemble, Romantische Chormusik von Brahms, Liszt u.a., Schlossgarten vor der Orangerie, Erlangen

22.07.-01.08.: Annafest im Forchheimer Kellerwald. Auf den Kellern, Forchheim

Auflösung der Rätsel von Seite 53 bzw. 54

Fehlersuchbild:



Rebus:

ENTRADITION
FAMILI-
= Nonne
Adler,
Lenkrad,
Milch,
Faden,
BETE 4, BETEL
BETSE 6, BEISE 5, BILD 4, BISE 4, BLEI
4, DEBET 5, DEBEL 6, DIEB 4, EIBE 4, ELBE 4, IBIS 4,
LEIB 4, LIEB 4, LIEBE 5, LIEBSTE 7, SIEB 4, SIEBT 5, SIEBEL 7.

Wortbeispiele Ennea:

Gesamt: 179 Punkte.

30.07., 10 Uhr: Von Töpferkunst, Gelees, Sirups, handgenähten Taschen und Rucksäcken, exotischen Chilipflanzen und Soßen, Raku Keramik, Upcycling-Produkten über Filzunikaten, Skulpturen, bis zu feinen Düften und Naturseifen ist für jeden etwas dabei. Claudia Reh, Kirchenhölzer 4, Effeltrich

31.07.: Senioren-Radtour zum Bamberger Domplatz im Radtourenprogramm der Seniorenvertretung EBS 55+, Die Tour hat eine Länge von 72 km und 650 hm. Am Marktplatz, Ebermannstadt

31.07.-30.10.: Ebermannstädter Biergeschichte(n), Sonderausstellung im Heimatmuseum Ebermannstadt ist der/den EBSe(r) Biergeschichte(n) gewidmet. Geöffnet mittwochs von 15 bis 17 Uhr sowie Sonn- und Feiertage von 14 bis 17 Uhr. Heimatmuseum Ebermannstadt, Bahnhofstraße 5

07.08., 11 Uhr: Schlossgartenkonzert, Le léka – Ukrainian Folk Jazz, Sonce u Serci (Sonne im Herzen), Eintritt frei, Schlossgarten v. d. Orangerie, Erlangen

07.08., 19 Uhr: Der Traum von Las Vegas
Ein Künstlerpaar träumt den Traum vom großen Durchbruch in Las Vegas. Sie bereiten ihre Karriere mit einem typischen Va-

rietè-Nummernprogramm vor, es wird also geswingt, gesungen, jongliert, gezaubert, getanzt und gelacht, Rathaus Ebermannstadt, Franz-Dörrzapf-Straße 10

12.08.+13.08.: WeinMarktPlatz, Weinfest mit regionalen Winzern, auf dem Neustädter Marktplatz, Neustadt an der Aisch

13.08.-19.08.: Internationales Gitarrenfestival Hersbruck – Von Klassik über Jazz bis Fingerstyle, Musik von Klassik über Tango, Fingerstyle bis hin zu Blues, Gypsy-Swing und World-Jazz freuen. Es werden Künstler aus aller Welt erwartet. Neben den Konzerten findet die gesamte Woche über im Festivalzentrum Ausstellungen, Vorträge, Sessions, Masterclasses, Workshops und Einzelunterricht statt.

25.-29.08.: 72. Bamberger Sandkerwa

31.08., 9.30 Uhr: Tanzgruppe für Senioren, Tanz hat lebenslang, vor allem aber im hohen Lebensalter viele Vorteile. Körperlich verbessert er die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und kann verhindern, dass die Gelenke steif werden. Er hat auch emotionale Vorteile, weil er eine Quelle der Freude, des Vertrauens und der Motivation ist. Neues Katharinenspital/ Stadteiltreff, Bamberger Straße 3-5, Forchheim

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Foto: Hannah Green



12.06. Tag des Tagebuchs

Das wohl berühmteste Tagebuch der Welt führte die Jüdin Anne Frank, die sich während der Zeit des Nationalsozialismus mit ihrer Familie in einem Hinterhaus in Amsterdam versteckt hielt. Auf ihren Geburtstag, den 12. Juni, ist der Tag des Tagebuchs datiert. Die Franks wurden am 5. August 1944 entdeckt und verhaftet. Anne Frank starb im März 1945 im Konzentrationslager Bergen-Belsen an Typhus. Ihr Vater veröffentlichte das Tagebuch nach Kriegsende.

Foto: Eugene Photo



27.06. Siebenschläfertag

Der Siebenschläfertag geht auf die christliche Legende von sieben Brüdern zurück, die, eingeschlossen in einer Höhle, fast 200 Jahre lang geschlafen haben sollen. Nach einer Bauernregel deutet der Tag das Wetter der nächsten Wochen an. In Süddeutschland trifft die Regel mit 60 bis 70 prozentiger Wahrscheinlichkeit zu, wie statistische Analysen ergaben.

Fotomontage



30.07. Tag der Freundschaft

Im April 2011 erklärten die Vereinten Nationen den 30. Juli zum Tag der Freundschaft. In vielen Ländern fanden zuvor an unterschiedlichen Tagen Feierlichkeiten zu Ehren der Freundschaft statt. Der Tag ist nicht nur dem Gedenken an persönliche Beziehungen gewidmet, sondern soll auch an Verbindungen zwischen Kulturen erinnern.

Foto: Petychanko Anton



22.08. Tag der Fische

Den etwa 32.500 Fischarten der Welt ist der 22. August gewidmet. Der Aktionstag soll unter anderem darauf aufmerksam machen, wie schützenswert die Tiere sind. Denn der industrielle Fischfang hat zur Überfischung der Weltmeere geführt. Experten fordern inzwischen vom exzessiven Verzehr von Fisch abzusehen.



Wenn der Alltag

auf einmal schwerfällt

**Wir sind für Sie da,
wenn Sie uns brauchen**

**Betreuung Zuhause & außer Haus | Demenzbetreuung
Unterstützung bei der Grundpflege | Alltagsbegleitung**

**Sie bestimmen den Zeitumfang
Kontaktieren Sie uns!**

In Erlangen: Telefon 09131 68219-60

In Fürth: Telefon 0911 990998-90

In Bamberg: Telefon 0951 993399-80

**Kostenübernahme durch
Pflegekassen möglich**

www.homeinstead.de/erlangen

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie
selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt