

Herbstzeitlose

Das Erlanger Seniorenmagazin

Reisetipp:
St. Peter-Ording
an der deutschen
Nordseeküste



Die „Seekuh“

Die Geschichte einer fränkischen Lokalbahn

Brauerei Weller Erlangen eG

**MIT 18 BRAUEREIEN WAR ERLANGEN EINST
DIE BIERSTADT NR.1 IN DEUTSCHLAND!**

Eine davon war die 1811 gegründete „Adam Weller Exportbierbrauerei“

Mit der Gründung der „Brauerei Weller Erlangen e.G.“ kehrt jetzt ein Stück Erlanger Geschichte, mit ihrer vormals großen Biervielfalt, zurück!

GENOSSENSCHAFTSBRAUHAUS

Auf dem alten Henninger Reifbräu-Gelände, der heutigen Altstadtmarktpassage, wird nächstes Jahr unser Brauhaus mit guter fränkischer Küche in der historischen Erlanger Innenstadt eröffnen.

Die Genossenschaft hat übrigens inzwischen mehr als 400 Mitglieder, aus Erlangen und der ganzen Welt!

AUCH SIE KÖNNEN DABEI SEIN!

Genossenschaftsanteile zeichnen Sie für 500,00 € je Anteil.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne per Post, E-mail oder als Download auf unserer Internetseite:

www.brauerei-weller.de



Brauerei Weller Erlangen eG
Repräsentanz Hauptstr. 55 - Altstadtmarkt • 91024 Erlangen
Tel. 09131 / 82 70 166 • info@brauerei-weller.de



Redaktionsleiter Michael Kniess bedankt sich anlässlich des einjährigen Jubiläums der Herbstzeitlosen bei den Leserinnen und Lesern für deren Treue.

Liebe Leserinnen und Leser,

„wie schnell doch die Zeit vergeht“ – dieser Satz ist uns allen sehr geläufig. Schon wieder sind die ersten Monate des neuen Jahres vorüber, Weihnachten ist bereits wieder in weite Ferne gerückt, die Eisdielen öffnen. „Wie schnell doch die Zeit vergeht“ – das gilt auch für die „neue“ Herbstzeitlose. Denn mit dieser Ausgabe feiern wir ein kleines Jubiläum: Vor genau einem Jahr, im März 2014, fiel der Startschuss für das **Wiederaufblühen der Herbstzeitlosen**.

Für uns ein guter Zeitpunkt um „Danke“ zu sagen: Herzlichen Dank dafür, dass Sie uns so gut angenommen haben, herzlichen Dank dafür, dass Sie uns nun schon zwölf Monate lang die Treue halten, herzlichen Dank für all Ihre Anregungen und Rückmeldungen. Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle auch an Helga Steeger, die uns als Seniorenbeiratsvorsitzende von Anfang an äußerst wohlwollend und stets mit Rat und Tat unterstützt hat. Ein Interview mit ihrer Nachfolgerin **Anette Christian**, die dieses Amt zu Beginn des Jahres übernommen hat, haben wir ebenfalls in dieser Ausgabe, wie einen Buchtipp, der Sie dazu einlädt, fränkische Perlen zu entdecken.

In unserer Titelgeschichte widmen wir uns einem Stück Erlanger Geschichte. Erinnern Sie sich noch an die „**Seekuh**“? Wie das Schwabachtal zu seiner „Straßenbahn“ kam, schildert Eisenbahnfreund Günther Klebes. Darüber hinaus haben wir in dieser Ausgabe natürlich noch allerhand mehr für Sie zusammengetragen. Werfen Sie doch einfach einen Blick in die folgenden Seiten. Wir freuen uns auf das nächste „Herbstzeitlose-Jahr“ mit Ihnen und wünschen eine interessante, informative und vergnügliche Lektüre.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

- 6 Kurz & Knapp**
- 10 Titel**
Im Februar 1963 starb die „Seekuh“
- 14 Aktuelles**
 - 14 Mit 65 alles andere als reif für die Rente
 - 16 Zeitgemäßes Seniorenwohnen
 - 17 Bewegung, Spaß und Geselligkeit
 - 18 Familienersatz für Obdachlose
 - 21 Begegnen, Gespräche und Austausch auf Augenhöhe
 - 22 Worte des Dankes, des Lobes und der Kritik
 - 26 Nichts ist, wie es scheint
- 30 Modernes Leben**
 - 30 Nachhaltigkeit in der Ernährung
 - 32 Lieber Kuschneln als Sex
 - 33 3.000 Erlanger lesen E-Books
- 34 Gesundheit und Sport**
 - 34 Bluthochdruck nicht auf die leichte Schulter nehmen
 - 40 Wenn die Lust am Leben mit zunehmendem Alter schwindet
- 44 Reise und Erholung**
 - 44 An der Nordseeküste, am norddeutschen Strand
- 48 Ratgeber**
 - 48 Sicherheit: Tipps Ihrer Polizei Das sichere Haus
 - 54 Rechtstipp: Überschuldete Erbschaft angenommen?
 - 55 Herbstzeitlose Rechtskolumne
- 56 Kultur**
 - 56 Kunst in der Altstadt
- 60 Unterhaltung**
 - 58 Buchtipp
 - 60 Filmtipp
 - 62 Kurzgeschichte
 - 65 Raten & Knobeln
- 69 Kulinarik**
 - Rezepttipp
- 70 Ausflusstipp**
 - Walderlebniszentrum
- 72 Termine & Veranstaltungen**

Impressum: Herausgeber (V. i. S. d. P.): Stephan Bühning Verlag: Bühning und Weisner Verlagsgesellschaft GbR, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09131.53020-85, Fax 09131.53020-89, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühning, Andrea Löb, Caroline Schmidt, Miriam Keil, Yasemin Schober, Katrin Mayer, Kevin Postler **Autoren:** Gerhard Meyer, Norbert Schreck, Johann Adam Stupp, Peter Gertenbach, Günther Klebes **Anzeigen:** Monika Rockrohr, Telefon 09131.53020-85 **Produktion:** Bühning werbeagentur, Erlangen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in und um Erlangen verteilt. Es gelten die AGB der Bühning und Weisner Verlagsgesellschaft GbR und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2014



WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE

Einsteiger-, Family- und Luxusmobile für jeden Geschmack und Geldbeutel mit Platz für zwei bis sechs Personen und Hund, großzügige Raumaufteilung bei kompakten Außenmaßen. Navigation, TV, Tempomat, Fahrradträger

Ab sofort im Einsatz
Moderne Reisemobile
der Marke Sunlight!



Wohn-
mobile
ab 50,-^{zuzügl.}

Neu in unserem Vermietprogramm sind moderne Teilintegrierte und Familien-Modelle mit Alkoven und bis zu sechs Sitz- und Schlafplätzen der Marke Sunlight. Bestens ausgestattet bieten sie eine gemütliche Sitzgruppe, eine (Winkel-)küche mit großem Kühl- und Gefrierschrank, WC, Dusche und eine riesiger Garage.

Reservieren Sie rechtzeitig zu Ihren Wunschzeitraum
unter Telefon 0170.21 42 500.

Meldungen



Die unterschiedlichen Blicke auf die Dinge des Lebens

Das Visuelle spielt bei Heike Hertrich nicht nur in ihrem Beruf als Orthoptistin – in dieser Funktion behandelt und therapiert die Erlangerin spezielle Augenerkrankungen – eine zentrale Rolle. Bereits im Alter von zehn Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Fotografieren. Einige der Ergebnisse sind noch das ganze Jahr über im

AWO Sozialzentrum in Erlangen-Büchenbach zu bewundern. Unter dem Motto „Unterschiedliche Blicke auf die Dinge des Lebens“ legt sie das Augenmerk auf die Kleinigkeiten, die leicht übersehen werden und eröffnet dem Betrachter neue Sichtweisen auf vermeintlich Altbekanntes. Außerdem sind es vor allem Menschen, einige von ihnen aus dem AWO Sozialzentrum selbst, mit ihrem Mienenspiel und ihrer Körperhaltung, die Heike Hertrich in ihren eindrucksvollen ausdrucksstarken Fotos festhält. ♦

www.sozialzentrum.info

Radio für Bayern, gemacht in Franken

Ein Mittler und Kunder für fränkische Eigenart und alle Formen künstlerischen Ausdrucks, die dort beheimatet sind sollte es sein – mit diesen Worten eröffnete der Gründungsintendant des Bayerischen Rundfunks (BR) Rudolf von Scholtz am 3.

Diakonie 
Erlangen

- Pflege
- Betreutes Wohnen
- Hospiz

Diakonie Sophienstraße

Gebbertstraße 72 · 91052 Erlangen · Telefon 09131 308-5
sophienstra%C3%9Fe@diakonie-erlangen.de

Diakonie am Ohmplatz

Am Röthelheim 2 · 91052 Erlangen · Telefon 09131 71929-0
ohmplatz@diakonie-erlangen.de

www.diakonie-erlangen.de



Gut gepflegt in Erlangen

Juni 1949

dessen fränkische Niederlassung. An

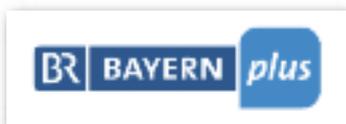
der damaligen Vorgabe orientiert man sich bis heute im Studio Franken. „Das Studio Franken erfüllt BR-intern eine gewisse Vorreiterrolle“, sagt dessen Leiterin Kathrin Degmair. „Seit 2012 haben wir ein trimediales Aktualitätenzentrum, in dem Kolleginnen und Kollegen aus den Bereichen Hörfunk, Fernsehen und Online übergreifend zusammenarbeiten.“

In dieses mehrmediale Arbeitsumfeld ist künftig auch der Digitalkanal Bayern plus eingebettet. Seit 2. Februar sendet dieser nicht mehr wie bislang täglich 24 Stunden deutschsprachige Schlager, Instrumental- und Volksmusik sowie Oldies aus München, sondern aus dem Studio Franken. Für Kathrin Degmair eine wegweisende Entscheidung, die für das Studio, die Metropolregion und ganz Franken ein ermutigendes Signal sei. ◆

www.br.de/radio/bayern-plus/index.html

Gewinner der Verlosung aus der Umfrage zum Seniorentag stehen fest

Im Rahmen des Seniorentages im vergangenen Oktober wurde vom Seniorenamt unter den Besuchern mit Hilfe von Fragebögen eine Umfrage durchgeführt, um festzustellen, wie die Veranstaltung angenommen wurde. Dabei wurden unter den Einsendern drei Tagesreisen für je zwei Personen aus dem Ende Februar, Anfang März zur Verfügung erscheinenden Veranstaltungsprogramm verlost. Über den Gewinn können sich freuen: **Monika Barthel, Dagmar Ilgenfritz und Ellen Schum.** ◆



Tutoren kommen zu Seniorentreffen und auf Wunsch ins Haus

Ehrenamtliche „C@fe T@blet“-Tutoren kommen kostenlos zu Seniorentreffen, in Heime und auf Wunsch auch ins Haus. Dabei haben sie iPads und Android-Geräte, welche die Senioren in die Hand nehmen und mit den Tutoren zusammen ausprobieren können. Sie zeigen ihnen beispielsweise erste Schritte im Netz und beraten zu Sicherheit und Datenschutz.

„Unser Angebot ist auf einen leichten Einstieg in das Thema ausgerichtet. Wir treten nicht in Konkurrenz zu bestehenden Computerkursen“, erklärt Anna-Maria Preller, Seniorenbeauftragte des Landkreises ERH. Info-Telefon 09131 803-277. ◆

[www.erlangen-hoechstad](http://www.erlangen-hoechstad.de)

FRAKTION VOR ORT

EINLADUNG ZUR DISKUSSION

Für eine gute und menschenwürdige Pflege

mit **Martina Stamm-Fibich, MdB** und **Heike Baehrens, MdB**

am Mittwoch, dem 11. März 2015, um 15.00 Uhr

im Pacelli Haus,
Sieboldstraße 3,
91052 Erlangen



Bitte bis zum 5. März 2015 anmelden – per Mail martina.stamm-fibich@bundestag.de oder Fax 030/22 77 64 24 oder Post an Martina Stamm-Fibich, Deutscher Bundestag, Platz der Republik 1, 11011 Berlin

An der Veranstaltung am 11.3.2015 nehme ich teil.

Name, Vorname



Die scheidende Vorsitzende des Seniorenbeirates Helga Steeger (Mitte) gratuliert gemeinsam mit Oberbürgermeister Florian Janik ihrer Nachfolgerin Anette Christian.

Staffelübergabe beim Seniorenbeirat

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Windmühlen, die anderen Mauern.“ Nach sechs Jahren an der Spitze des Gremiums, verabschiedete sich die bisherige Seniorenbeiratsvorsitzende Helga Steeger bei dessen erster Sitzung im neuen Jahr mit einem Wunsch, anknüpfend an dieses Sprichwort. „Ich wünsche mir für den Seniorenbeirat auch in Zukunft viele gut funktionierende Windmühlen“, sagte sie, verbunden mit dem Dank an alle, die sie während ihrer Amtszeit unterstützten. „Denn“, so Helga Steeger, „nur gemeinsam konnte das, was wir umgesetzt haben, geschafft werden.“

Oberbürgermeister Florian Janik dankte ihr für ihre wertvollen Dienste und ihr großes Engagement. Mit ihrem Namen eng verbunden sind vor allem die Einführung der Veranstaltungsreihen „Leben mit Demenz“ und „Senioren melden sich zu Wort“. Auch die Zusammenarbeit mit dem Jugendparlament und anderen Gremien oder die Feier des 40. Geburtstages des Se-

niorenbeirats im letzten Jahr waren Themen, die ihre Handschrift tragen. Sie habe stets neue Impulse gesetzt, ohne Altes liegengelassen zu haben, würdigte Florian Janik die Arbeit der Diplom-Sozialpädagogin. Ihre Nachfolge hat Stadträtin Anette Christian (SPD) angetreten **(siehe auch Interview mit ihr auf Seite 21)**. ♦

www.erlangen.de

Seniorenamt hat neue Leiterin

Das Seniorenamt in Erlangen hat eine neue Leiterin: Fortan ist die 1960 in Köln geborene Cläre Zimmer-Wendl in dieser Funktion tätig. Nach einer Ausbildung beim Regierungspräsidenten Köln und dem



aus persönlichen Gründen erfolgten Umzug nach Franken war Cläre Zimmer-Wendl zunächst beim jetzigen Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beschäftigt, bevor sie schließlich 2001 zur Stadt Erlangen wechselte. Hier war sie seitdem als Gruppenleiterin in der Einbürgerungsstelle tätig. „Neben einem engen privaten Bezug zu Senioren, der sich aber leider im Wesentlichen auf den Bereich Demenz und Pflege bezieht, hat mich Seniorenarbeit vor allem deswegen interessiert, weil es heute zwar sehr viele Angebote in diesem Bereich gibt, die aber trotzdem noch weiter ausgebaut werden müssten und miteinander stärker verbunden werden sollten. Das halte ich für eine sehr wichtige und interessante Aufgabe, bei der ich gerne mitarbeiten möchte“, sagt Cläre Zimmer-Wendl. Die Herbstzeitlose wünscht dafür alles Gute! ♦

www.erlangen.de



„Die drei Oldies“, „Die Singing Sixties“ oder „Die Ohrwürmer“?

„Neuer Bandname gesucht“ – so haben wir in der letzten Ausgabe dazu aufgerufen, uns Vorschläge zukommen zu lassen, wie sich Wolfgang Hübner, Günter Lukas und Dieter Löw – bisher bekannt als die „Spätzünder“ – künftig nennen könnten. Sehr viele Ideen haben die Redaktion und die drei pensionierten Lehrer, die mit ihrer handgemachten Gute-Laune-Musik begeistern, bereits erreicht. Von „Das lustige Trio“ oder „Die drei Oldies“, über „Trio 666“ und „Die Singing Sixties“ bis hin zu „Die Ohrwürmer“ oder „GuteLauneBand“ waren bislang außerordentlich kreative Vorschläge dabei. Die Entscheidung fällt bei einer solchen Auswahl natürlich umso schwerer, weshalb die Findungsphase auch noch nicht abgeschlossen ist. Sobald der neue Bandname feststeht, erfahren Sie es aber natürlich hier bei uns in der Herbstzeitlosen. ♦

Mit 65 geht´s los!

Bewegung wirkt sich bei jedem Menschen positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Immer! „Dabei verzeiht der Organismus auch jahrzehntelanges Nichtstun“, versi-

chert Professor Ingo Froboese von der Sporthochschule Köln. Ein guter Zeitpunkt für ein bewegteres Leben ist etwa der Einstieg in den Ruhestand mit 65. Wer dann loslegen möchte, sollte sich aber Aktivitäten suchen, die ihm auch Freude bereiten und abwechslungsreich sind, rät das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. „Ältere sollten am besten alles machen“, betont Petra Mommert-Jauch vom sportwissenschaftlichen Institut des Karlsruher Instituts für Technologie: „Montags zum Schwimmen, dienstags zum Tanzen, donnerstags zum Walken.“ Variation heißt das Zauberwort. Bewegungsabläufe verändern – das frischt auch den Kopf auf. ♦

www.senioren-ratgeber.de

Im Februar 1963 starb die „Seekuh“

Die Geschichte einer fränkischen Lokalbahn

Text: Günther Klebes

Vor nunmehr über 50 Jahren fuhr der letzte Personenzug von Neunkirchen am Brand nach Erlangen. Wie das Schwabachtal zu seiner „Straßenbahn“ kam und diese wieder verlor, schildert der folgende Bericht von Eisenbahnfreund Günther Klebes.

Die heute mit Gras überwachsenen Trassen sind mehr als stumme Zeugen einer Vergangenheit, sie waren einst für viele Familien das tägliche Brot. Hat auch heute die Bahn ausgedient, hat auch die verkehrstechnische Entwicklung eine andere Richtung eingeschlagen: Der vielleicht anfangs verpönte Einzug der Dampflokomotive in die Dörfer des Schwabachgrundes vor 125 Jahren war mehr als nur eine Übergangserscheinung. Auf dem verbliebenen Reststück der Strecke beweist heute die „Gräfenbergbahn“, das Schienenverkehr durchaus noch zeitgemäß ist.

Wie war es damals im Schwabachgrund? Die Postkutsche rumpelte durch die Dörfer und brachte außer Neuigkeiten auch eine Handvoll Passagiere und ein Häufchen Fracht mit aus dem großen fernen Erlangen. Da kamen doch plötzlich einige Männer auf die ungeheuerliche Idee,



Einer der ersten Triebwagen am Bahnhof Zollhaus, abfahrtsbereit in Richtung Eschenau. © Stadtmuseum Erlangen, Foto: Karl-Heinz Meder (1932)

auch für den Schwabachgrund eine dieser lauten, gefährlichen, schmutzigen, rauchenden Dampfmaschinen haben zu müssen. Der Einfall wuchs sich zu Plänen und Vorschlägen aus, die bald ebenso viele Wi-

dersacher wie Befürworter hatten.

Im Jahre 1873 richtete der Magistrat der Stadt Gräfenberg an die Königlich Bayerische Staatsregierung die Bitte um Anschluss an das bestehende Eisenbahnnetz. Diese Wünsche und Pläne zielten darauf, in die Linienführung der Bahn Nürnberg – Bayreuth einbezogen zu werden. Doch wurde dem Magistrat vorgerechnet, dass er 1,34 Millionen Mark hätte aufbringen müssen.

Diesem Argument konnten sich die Gräfenberger nicht verschließen.

Da hatten sie eine neue Idee. Der Bau einer „Vizinalbahn“ (Sekundärbahn) nach Lauf oder durch das Schwabachtal nach Erlangen erschien weit zweckmäßiger. Der Landtag befasste sich 1879 mit diesem Problem, aber dort ging es zunächst in den politischen Wirren unter. Neuen Auftrieb erhielt die Angelegenheit durch das bayerische Gesetz vom 28. April 1882: „Die Belohnung der bestehenden Vizinalbahnen und den Bau von Sekundärbahnen betreffend.“

In einer Denkschrift vom 25. Januar 1883 nahm der tatkräftige Erlanger Bürgermeister Dr. Georg von Schuh zum Projekt einer Bahn von Erlangen nach Eschenau und darüber hinaus Stellung: „Es ist eine Sekundärbahn nötig, welche für den großen Weltverkehr keine weitere Bedeutung



Zwei Jahre vor der Streckenstilllegung gab es noch ein reges Treiben auf dem Bahnhof Erlangen-Zollhaus. Dieser Zug fuhr in Richtung Neunkirchen am Brand. Foto: Jackson, Sammlung Klebes (1961)

beansprucht, zunächst ein lokales Bedürfnis befriedigen soll.“ Bereits in dieser Denkschrift taucht bezeichnenderweise das Wort „Straßenbahn“ mehrmals auf.

Die „Seekuh“: Verbindung von Erlangen mit dem Schwabachgrund

Drei Jahre darauf, am 22. November 1886, erfolgte die Freigabe der Sekundärbahn Erlangen – Eschenau – Gräfenberg für den allgemeinen Verkehr. Die gesamten Baukosten betragen 1.284.099,87 Mark, das Personal umfasste insgesamt 22 Bedienstete sowohl für das Fahr- als auch für das Stationspersonal. Anfänglich waren drei Lokomotiven eingesetzt. In beiden Rich-



Kurz vor seinem Ende auf der Seekuh fuhr dieser Triebwagen in Richtung Neunkirchen am Brand – ein ähnliches Fahrzeug finden wir heute noch auf der Museumsbahn zwischen Ebermannstadt und Behringersmühle in der Fränkischen Schweiz. Foto: Jackson, Sammlung Klebes (1961)

tungen verkehrten an allen Tagen je zwei Lokalbahnzüge. Die Fahrzeit betrug im Schnitt zwei Stunden und 20 Minuten. Heute fährt man mit dem Bus und der Gräfenbergbahn etwa 70 Minuten weniger. Wie die Bahn zu ihrem Namen „Seku“ oder auch „Seekuh“ kam, kann man im Almanach der Deutschen Eisenbahnen von 1963 nachlesen: „Danach eröffnete ein tüchtiger Wirt beim Bahnhof Erlangen-Zollhaus, dort wo die Mehrzahl der Reisenden einst die in die Stadt hereinfahrenden Züge verließ oder aber auf die Abendzüge zur Heimreise wartete, ein Gasthaus. ‚Restauration zur Sekundärbahn‘ sollte es benannt werden. Der Maler, der damals kunstvoll die Buchstaben auf das Wirtshausschild pinselte, hatte ein ausgeprägtes Zeitgefühl. Pünktlich mit dem Glockenschlag legte er am Feierabend den Pinsel zur Seite. Die Aufschrift war bis dahin nur bis ‚Restauration zur Seku‘ gediehen. Und

weil es gerade Wochenende war, konnten sich Spaziergänger am Sonntag über dieses merkwürdige Bruchstück lustig machen, das in breitem Mittelfränkisch ‚Seekuh‘ gelesen wird. Die gern zu Späßen aufgelegten Erlanger Studenten sorgten schnell für die Ausdeutung und Weiterverbreitung“.

Ein halbes Jahrhundert vermittelte die Nebenbahn den Verkehr zwischen der Stadt Erlangen und den Gemeinden des Schwabachgrundes. Die Landbevölkerung konnte den Stadtbewohnern ihre Erzeugnisse

schneller zum Kauf anbieten und deckte ihrerseits den Bedarf für Haus und Hof in der Stadt. Die Schüler erreichten die städtischen Schulen leichter. Auch für den Ausflugsverkehr erhielt die Lokalbahn Bedeutung.

Kehrt die „Seekuh“ als Stadtumlandbahn zurück?

Die Umwegstrecken der Bahn und die Ausstattung der Wagen allerdings waren Ziel-scheiben beißenden Spotts. So bildete sich im Lauf der Jahre ein Strauß von Anekdoten um die „Seekuh“. So wird zum Beispiel erzählt, dass diese am Buckenhofer Berg oft stehen blieb. Die hilfsbereiten Passagiere, die dann schieben wollten, wurden vom Zugführer mit den Worten „Das ist Beleidigung von Staatseigentum!“ in die Wagen zurückgetrieben.

Die ursprünglich vom Magistrat Gräfenberg angestrebte Bahnlinie Nürnberg – Gräfenberg kam im Jahre 1908 schließlich doch noch zustande. Die Lokalbahnzüge von Erlangen verkehrten danach nur noch bis Eschenau, wo die Reisenden zur Weiterfahrt umsteigen mussten. Rentabilitätsrechnungen erzwangen 1932 die teilweise Umstellung auf Triebwagen. Mit ihrem Einsatz wurden ab 1. April 1932 wieder durchgehende Züge von Erlangen nach Gräfenberg und umgekehrt durchgeführt. Trotzdem musste die Bahn unrentabel werden: Ein Gerichtsurteil erzwang von der Eisenbahn nach einem Zusammenstoß mit einem Straßenfahrzeug, sich den Bedingungen des Straßenverkehrs zu fügen, dessen Teilnehmer sie ja war. Das bedeutete, dass sie an jeder vorfahrtsberechtigten Straßenkreuzung anhalten musste. Dadurch sank ihre Geschwindigkeit auf 15 km/h herab, stellenweise noch tiefer. Dadurch war die „Seku“ der Konkurrenz des zunehmenden Kraftfahrzeugverkehrs nicht mehr gewachsen.

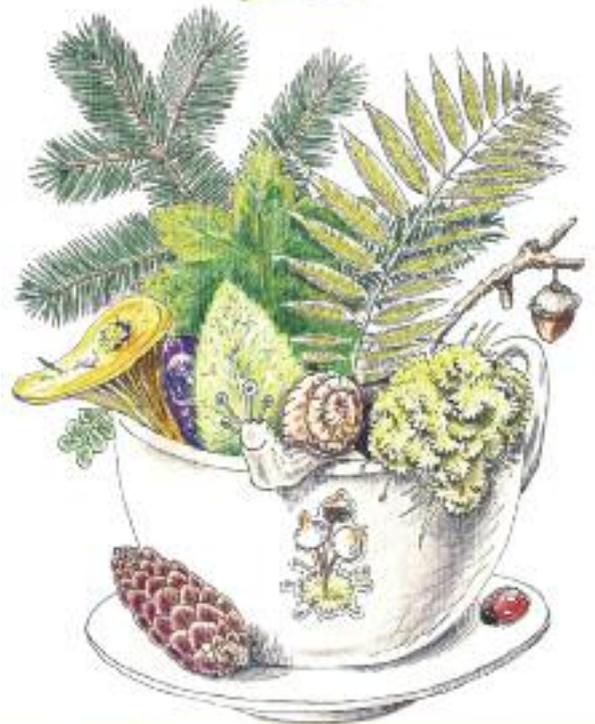
Am 1. Mai 1961 schließlich wurde der Streckenabschnitt Neunkirchen am Brand – Eschenau stillgelegt. Knapp zwei Jahre später, am 16. Februar 1963, folgte dann die letzte Fahrt auf dem Reststück Erlangen – Neunkirchen am Brand. Ironie des Schicksals: Auf dieser gab es bei Uttenreuth einen Schienenbruch: dadurch wurden die für den Abend noch fahrplanmäßig vorgesehenen Triebwagen schon durch Busse ersetzt. Bedingt durch den immer mehr werdenden Autoverkehr aus dem östlichen Umland in die Stadt Erlangen sind Überlegungen im Gange, die „Seekuh“ als Stadtumlandbahn wieder ins Leben zurück zu rufen. Warten wir ab, was die Zukunft bringt. ♦



Kaffeepause im WaldCafé

- ☛ Kaffee- & Teespezialitäten
- ☛ kalte Getränke
- ☛ Kuchen & Torten

01. März - 31. Oktober
Samstag von 13 - 17 Uhr
Sonn- und Feiertag 11 - 17:30 Uhr



Besuchen Sie unser Café

Waldlehrerzentrum Teinenlohe
Weinstraße 100, 91058 Erlangen

Mit 65 alles andere als reif für die Rente

Thematische Vielfalt von fast 1.250 Veranstaltungen

Vor kurzem wurde sie 65, aber sie ist alles andere als reif für die Rente: die Volkshochschule Erlangen (vhs). Mit frischen Ideen und vielen neuen Angeboten wartet sie zum Frühjahrs-/Sommersemester 2015 auf. Zum offiziellen Auftakt am 22. Februar setzten ein Künstlergespräch zum (Nach)Wirken des Malers Paul Klee und tags darauf eine politische Analyse des sog. Islamischen Staates und seines Terrorregimes erste starke Akzente.

Bettlektüre für Aufgeweckte!

Die thematische Vielfalt von fast 1.250 Veranstaltungen, die auch hinsichtlich der Kurszeiten breit gestreuten Möglichkeiten und die gute Erreichbarkeit der Unterrichtsräume sowohl in der Stadtmitte als auch in vielen dezentral gelegenen Einrichtungen wie Bürgertreffs und Schulen machen die vhs gerade für ältere Menschen zu einem attraktiven Partner.

Die bunte Angebotspalette reicht von den angesprochenen kulturellen und gesellschaftlichen Themen bis hin zum vhs-Klassiker, dem Sprachenbereich, und vom Lernfeld Beruf/EDV bis hin zu den populären Kursen und Workshops rund um Gesundheit und Ernährung. Aber auch auf spezifische Interessenlagen der nicht mehr ganz jungen Bevölkerung geht die vhs mit ihrem Programm ein.

Ob es um die kompakte Darstellung erbrechtlicher Fragen, um das sensible Thema menschenwürdigen Sterbens oder einfach nur um geeignete Bewegungs- und Entspannungsangebote geht: die vhs Erlangen nimmt die Bedürfnisse all ihrer Kunden gerne auf. Sie handelt damit ganz im Sinne ihres demokratischen Bildungsauftrags, möglichst vielen Menschen, unabhängig von Schulabschlüssen, Herkunft oder möglichen gesundheitlichen Einschränkungen, kostengünstig Wissen zu vermitteln, das ihnen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtert beziehungsweise ermöglicht. ♦

Peter Gertenbach



THERESIAS

IN DEN Nordstadtgärten

DIE BESTE ADRESSE FÜR SENIOREN



1A- LAGE
NORDSTADT
U-BAHN
MAXFELD

VERTRIEBSSTART
demnächst

Mitten im Leben. Rundum versorgt.

- > 2 bis 3 Zimmer
- > Kauf oder Miete möglich
- > 24 Stunden Sicherheit
- > hotelähnliches Flair

Neubau: Energieausweis liegt erst bei Fertigstellung vor.

Projektentwicklung:

Seleco

Lebensräume für Senioren

Serviceleister:



**Service-Wohnen
für Senioren –**
jetzt vormerken lassen:

www.seleco-gmbh.de

0911 530 98 08

Zeitgemäßes Seniorenwohnen

Seit mehr als 20 Jahren im Dienste altersgerechten Wohnens: Urbanbau

Die Bedürfnisse für altersgerechtes Wohnen haben in den letzten Jahren aufgrund der demografischen Entwicklung in Deutschland eine hohe Bedeutung bekommen. Dabei stehen nicht die Bedürfnisse von schweren Pflegefällen im Vordergrund, das Ziel ist vielmehr Wohn- und Lebensraum für fitte „Ältere“ anzubieten, der dem Anspruch dieser Generation nach einem sicheren und zugleich selbstbestimmten Wohnen im Alter gerecht wird.

Kurz gesagt, das Entscheidende ist, ein Wohnkonzept anzubieten, das ein bestmögliches selbständiges Wohnen im Alter ermöglicht und dennoch zugleich für besondere Situationen, wie beispielsweise Krankheit unmittelbare Hilfs- und Betreuungsdienste vorhält. Barrierefreiheit im



ganzen Haus, eine gehobene Ausstattung, beste Stadtlage und sehr gute Infrastruktur, Sicherheit durch einen 24-Stunden Notruf, schnelle Hilfe in jeder Situation, Hilfsdienste für den Haushalt, Essenservice und ambulante Pflegeleistungen, aber auch die Teilnahme an ausgewählten kulturellen und gesellschaftlichen Veranstaltungen – dies sind nur einige Beispiele für Kriterien, die begehrt und erfolgreiches Seniorenwohnen ausmachen.

Mit diesen Anforderungen an altersgerechtes Wohnen, beschäftigt sich der Bau-träger Urbanbau seit über 20 Jahren und hat bis heute bereits mehr als 500 seniorengerechte Wohnungen errichtet.

Sie interessieren sich für **Senioreneigentums- oder Mietwohnungen in Fürth**? Infotelefon: 0911 9777535 oder besichtigen Sie sonntags zwischen 14.00 und 16.00 Uhr unverbindlich die **Musterwohnung** in Fürth, Kurgartenstraße 9. Zudem besteht die Möglichkeit, einen individuellen Besichtigungstermin zu vereinbaren. **Infoveranstaltung „Zukunftsweisen des Seniorenwohnen in Fürth“ am 7. März 2015** um 15.00 Uhr bei Urbanbau, Ludwigstraße 41, 90763 Fürth mit **Shuttleservice zur Musterwohnung in der Villa Kursatis**.

Bewegung, Spaß und Geselligkeit

Übungen zur geistigen und körperlichen Aktivität

Text: Rainer Kühn

Unter dem Motto „Bewegung, Spaß und Geselligkeit“ trainieren Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren, die (wieder) sportlich aktiv werden wollen, wöchentlich in der Diakonie Sophienstraße. Unter fachlicher Anleitung und in kleinen Gruppen werden verschiedene Übungen zur geistigen und körperlichen Aktivität durchgeführt. Eine Vielzahl weiterer Bewegungsmöglichkeiten werden zudem angeboten, zum Beispiel Tanzen, Kegeln, Gymnastik und Walking. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an Demenz oder Alzheimer zu erkranken.

Projekträger des Bewegungsprogramms ist das Institut für Sportwissenschaft und Sport der FAU Erlangen-Nürnberg. Es bringt nicht nur körperlich, sondern auch



geistig und seelisch in Schwung und macht zudem sogar noch Spaß! Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden eine auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Bewegungsberatung. Anmeldungen nehmen die Mitarbeitenden in der Diakonie Sophienstraße unter der Rufnummer 09131 308-5 entgegen. ♦

www.diakonie-erlangen.de

Bestattungshaus
BAUMÜLLER
Früher
Beerdigungsinstitut **HORST**

Wir sind immer für Sie da
Telefon (09131) 5 70 27



Inhaber
Anna Baumüller
Ahornweg 59
91058 Erlangen
Buslinie 294
Weidenweg

**In unseren Räumlichkeiten
bieten wir Ihnen die Möglichkeit**



Trauerfeiern in individuellem Rahmen zu gestalten



Abschied vom Verstorbenen zu nehmen



In unserem Café Erinnerungen an den Verstorbenen auf- und weiterleben zu lassen

Parkplätze sind auf dem weitläufigen Grundstück vorhanden
www.bestattungshaus-baumueller.de

Trauerhalle



Familienersatz für Obdachlose

Ein Besuch in der Tagesstätte „Treffpunkt Willi“ in Erlangen

Text und Fotos: Caroline Schmidt

Sie kennen sich wie eine Familie, die bedürftigen Stammgäste der Tagesstätte in der Wilhelmstraße 2g. Die meisten von ihnen sind alleinstehend und kommen der Gesellschaft wegen. „Es ist eine Art Familienersatz“, erklärt Karl Ostermeier, Leiter des Obdachlosentreffs. Montags bis freitags von 10.00 bis 15.00 Uhr wird im „Treffpunkt Willi“ gemeinsam geplaudert, gegessen, gelesen und gespielt. Um kurz nach 10 Uhr sitzen die ersten Gäste bereits an den Tischen im Aufent-

haltsraum. Alle paar Minuten kommt jemand hinzu. Karl Ostermeier und die ehrenamtliche Mitarbeiterin Lydia Campus begrüßen jeden mit Namen. Kaffeetassen und Teller mit süßen Backwaren auf den Tischen laden zum Frühstück und Verweilen ein. In einer Ecke steht eine große Kaffeemaschine, an der sich die Besucher bedienen. Eine Gruppe beginnt, „Mensch ärgere dich nicht“ zu spielen.

An ihrem Nachbartisch unterhalten sich zwei Männer und würfeln während-



Diakon Karl Ostermeier ist der Leiter des Obdachlosentreffs in der Wilhelmstraße.



Die Kleiderkammer hat montags und donnerstags geöffnet und bietet eine saisonabhängige Vielfalt an gespendeter Kleidung.

dessen um die Wette. Andere lesen Zeitung oder wärmen sich einfach auf.

In einer Morgenandacht, eine halbe Stunde bevor der „Treffpunkt Willi“ für seine Gäste die Pforten öffnet, schöpfen Karl Ostermeier und seine Mitarbeiter Kraft für den Tag. Auch die Bedürftigen können daran teilnehmen. Aber niemand ist verpflichtet. „Zu uns kann jeder ohne irgendwelche Voraussetzungen kommen.

**Kerngedanke
Gemeinschaft**

Der Kerngedanke ist die Gemeinschaft“, betont Diakon Karl Ostermeier. Seit knapp

20 Jahren engagiert er sich für die Obdachlosen in Erlangen.

Anfangs versorgte er zusammen mit Mitgliedern der reformierten ELIA-Gemeinde und der katholischen Gemeinde Heilig Kreuz Bedürftige am Bahnhof. Aus dieser Initiative gründete sich zusammen mit der Stadt der Verein Obdachlosenhilfe e.V., der im Jahr 2000 Räumlichkeiten in der Heuwaagstraße bezog. Vor zwei Jahren mussten diese wegen erhöhter Anforderungen an den Brandschutz geräumt werden. Die Stadt stellte dem Verein, bei dem Karl Ostermeier angestellt ist, das Gebäude in der Wilhelmstraße zur Verfügung.

Nun haben er, die 25 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sowie die Gäste nicht nur viel mehr Platz, zudem sind nun

„WERTE WEITERGEBEN“

Das Leben steckt voller Geschichten. Eine frühzeitige Nachlassregelung ermöglicht Ihnen, Vermögenswerte nach eigenen Vorstellungen an die nächste Generation weiterzugeben. Lassen Sie sich von uns genossenschaftlich beraten:

- persönlich
- fair
- partnerschaftlich

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.
www.vr-bank-ehh.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR-Bank
Erlangen - Mitterteich - Hirschland - Vellberg

Vermögen absichern!

auch alle Räume barrierefrei zu erreichen. Spenden decken die Kosten ab, so zum Beispiel auch die der Lebensmittel. Zu den Öffnungszeiten kocht jeden Mittag ein Team aus Ehrenamtlichen für 50 bis 60 Personen. Für die Bedürftigen ist das Essen kostenlos. Um die familiäre Atmosphäre zu wahren, kommen die Töpfe direkt auf die Tische. Was übrig bleibt, nimmt Karl Ostermeier am Abend mit bei seinem Besuch einer Notschlafstelle für Wohnungslose.

Auch in Erlangen, einer Stadt, in der Siemens und die Universität dominieren, gibt es Armut, wenn auch weniger sichtbar. Eines möchte Karl Ostermeier aber klarstellen: „In Deutschland muss niemand auf der Straße leben.“ Die Stadt ist verpflichtet, Gebäude für Wohnungslose anzumieten. So kommen die meisten Be-



Im Aufenthaltsraum kommen Besucher und Mitarbeiter miteinander ins Gespräch.

dürftigen aus Obdachlosenunterkünften in Bruck oder Büchenbach zum „Treffpunkt Willi“. Es sind die Stammgäste, die den Weg per Bus oder Fahrrad zur Wilhelmstraße auf sich nehmen. Viele von ihnen sind suchtkrank oder haben psychische Probleme.

Armut durch Krankheit und Sucht

„Die Armut kommt in den meisten Fällen durch Krankheit und Sucht, verursacht durch die Langzeitarbeitslosigkeit“, weiß Karl Ostermeier. Unter Einsamkeit leiden sie alle. Deshalb besuchen sie die Tagesstätte. Von welcher Form der Bedürftigkeit sie betroffen sind, ist dabei egal. Und falls sie noch etwas mehr als Gesellschaft, Essen und Beratung brauchen: Im „Treffpunkt Willi“ können sie duschen, ihre Wäsche waschen, in einer Werkstatt das Fahrrad reparieren oder sich mit Kleidung aus der Kleiderkammer versorgen. ♦



Augenoptik | Kontaktlinsen | Gläserne Werkstatt | Webshop
 Exklusive Designs | Mode- & Typenberatung | Vermessungen | Anpassungen

eva trummer
OPTIKMEISTEREI

OPTIKMEISTEREI (ehemalige Hof-Optikerei)
 Neustädter Kirchenplatz 2 · 91054 Erlangen

☎ 09131 · 611 811
 🌐 optikmeisterei.de

Öffnungszeiten:
 Mo.–So. 9–19 Uhr

Ma
 Vergnügen
 sehen

Begegnen, Gespräche und Austausch auf Augenhöhe

Die neue Seniorenbeiratsvorsitzende Anette Christian im Interview mit unserem Redaktionsleiter Michael Knies

Sie hat die Nachfolge von Helga Steeger angetreten: **Anette Christian ist die neue Vorsitzende des Erlanger Seniorenbeirats.** Im Interview mit der Herbstzeitlosen erklärt die Medizinerin unter anderem, um welche Themen sie sich zu Beginn ihrer Amtszeit insbesondere kümmern möchte und auf was sie sich in ihrer neuen Aufgabe am meisten freut.

Herbstzeitlose: Zum Einstieg eine Frage, die Sie sicherlich bereits oft gestellt bekommen haben: Worin liegen Ihre Anknüpfungspunkte zu den Themen Senioren und Seniorenbeirat?

Anette Christian: Das werde ich tatsächlich aufgrund meines für viele anscheinend noch jungen Alters oft gefragt (*lacht*). Rückblickend muss man aber sehen, dass auch Ursula Rechtenbacher erst 40 Jahre jung war, als sie den Seniorenbeirat hier in Erlangen 1974 auf den Weg gebracht hatte. Es ist also gar nicht so besonders und unüblich, sich bereits in jüngeren Jahren in dieser Hinsicht zu engagieren. Was bei mir sicherlich in großem Maße dazu beigetragen hat, ist meine Erfahrung aus mittlerweile nun schon 20 Jahren ärztlicher Tätigkeit. In dieser Zeit habe ich viele Menschen beim Älter werden begleiten dürfen. Ich habe in dieser Zeit auf der einen Seite



einen enormen Respekt vor der Kompetenz und Lebensklugheit der älteren Menschen gewonnen, aber auch immer wieder gesehen, wie schnell an einzelnen Punkten die Mobilität oder die aktive

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gefährdet ist. Manchmal geschieht das durch unvorhergesehene Ereignisse, manchmal aber auch durch Umstände, an denen man etwas ändern kann.

Außerdem hatte ich das große Glück, mit meiner Großmutter aufzuwachsen, die trotz eines entbehnungsreichen und mit dem Erleben zweier Weltkriege gefährvollen Lebens ein sehr lebenskluger und weltzugewandter Mensch war und mich bis in ihr hohes Alter und bis zu ihrem Tod mit beinahe 100 Jahren liebevoll begleitet hat.

Was hat Sie dazu bewogen, sich im Seniorenbeirat zu engagieren und letztlich nun dessen Vorsitz zu übernehmen?

Schon immer ist eines meiner Anliegen die

Stärkung der Chancengleichheit für Menschen jedes Geschlechts, jedes Alters, jeder Herkunft und jeder gesundheitlichen Situation in Erlangen gewesen. Als ich damals für die SPD in den Erlanger Stadtrat gewählt wurde, war sehr schnell klar, dass ich mich dort natürlich vor allem um das Thema Gesundheit kümmere, aber aufgrund meiner Vorerfahrung auch in diesem Bereich, zudem um die Belange der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt. Deswegen war der erste Schritt, also die ehrenamtliche Mitarbeit im Seniorenbeirat, ein für mich nur logischer.

Als sich nun die Situation ergeben hat, dass für Helga Steeger eine Nachfolge gesucht wurde, hat man auch mich diesbe-

züglich angesprochen. Ich muss zugeben, dass ich zunächst schon etwas gezögert habe, weil es eigentlich nicht meine Art ist, irgendwo neu aufzuschlagen und direkt zu sagen, ich mache das jetzt. Auf der anderen Seite ist es aber auch eine so spannende und interessante Aufgabe, dass ich mir gedacht habe, wenn Menschen der Meinung sind, sie könnten mich bei dieser Arbeit in genau dieser Funktion brauchen, werde ich mich dem auch nicht verschließen.

Welches sind die Anliegen, um die Sie sich in der ersten Zeit insbesondere kümmern möchten?

Was uns derzeit sicherlich vor allem beschäftigen wird, sind zum Beispiel bevorstehende Veränderungen durch die Reform im Pflegegesetz. Das Thema Pflege, in welcher Form auch immer, ist für ältere Menschen sehr wichtig. Im besten Falle sind sie lange nicht damit konfrontiert, aber es ist gut, eine solide Informationsbasis zu haben und für den Fall der Fälle frühzeitig gerüstet zu sein. Hier werde ich mich sicherlich verstärkt einsetzen. Wir merken zudem gerade auch in der palliativen und hospizlichen Begleitung, was für mich ja auch ein wichtiger Teil meines Berufslebens ist, dass es entsprechend schwer ist, wenn Menschen ganz alleine leben oder kein entsprechendes soziales Umfeld haben. Ein Thema, das mir ebenfalls sehr am Herzen liegt und wo wir im Seniorenbeirat auch bereits Mitglieder haben, die sich sehr intensiv damit auseinandersetzen, sind die verschiedenen Wohnformen im Alter. Ansonsten wollen wir im Seniorenbeirat die Mobilität und Aktivität fördern, demzufolge wird uns das Thema Aktivplätze in nächster Zeit sicherlich sehr intensiv beschäftigen.

— ANZEIGE —

Hörprobleme – Was kann man tun? Was soll man tun?

Erlangen (red). Fünf Fragen an den Hörexperten Stefan Spath (Firma Hörengel):



- 1. Was sind die ersten Anzeichen bei Hörproblemen?**
Jeder Mensch empfindet eine Hörminderung anders. Wenn Sie den Fernseher immer lauter stellen müssen, Probleme beim Telefonieren haben und häufig in Gesellschaft nachfragen müssen, sind das erste Anzeichen für ein Hörproblem.
- 2. Was muss ich tun, wenn ich nicht mehr gut höre?**
Rufen sie uns an (Telefon 09131/9731650) und vereinbaren Sie mit uns einen Termin. Wir überprüfen „kostenlos“ und „exklusiv“ für Sie Ihr Hörvermögen.
- 3. Kann ich Hörgeräte testen?**
Selbstverständlich können Sie „kostenlos“ verschiedene Hörgeräte bei uns testen.
- 4. Welchen Anteil übernehmen die Krankenkassen?**
Die Krankenkassen bezuschussen Ihnen seit November 2015 bis zu 800 Euro pro Gerät. Je nach Hörvermögen macht es Sinn, circa 200 bis 1500 Euro pro Gerät selbst zu zahlen.
- 5. Wo finde ich den Hörengel?**
Wir sind in der Engelstraße 16 (Nahe Theaterparkplatz). Wir führen das Gespräch mit Herrn Stefan Spath von der Firma „Ihr Hörengel“. Herr Spath ist Erlangens „Premiumakustiker“. Er ist Hörgerateakustikermesster, geprüfter Hörspezialist für Kinder und international geprüfter Hötherapeut mit über 20-jähriger internationaler Berufserfahrung.

Ihr Hörengel
Stefan Spath

Tel. 09131/9731650, Engelstr. 16
91054 Erlangen
ihrhoerengel@gocg@gmail.com

Auf was freuen Sie sich in Ihrer neuen Aufgabe am meisten?

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Menschen, die nicht nur selbst in dem Alter sind, das wir gemeinhin als Seniorenalter bezeichnen, sondern die auch selbst ihre Geschicke aktiv in die eigene Hand nehmen. Auf dieses Begegnen, auf diese Gespräche und den Austausch auf Augenhöhe freue ich mich ungemein.

Sie sind berufstätig, engagieren sich in der Politik, Sie sind die Sprecherin für Gesundheit und Senioren in Ihrer Stadtratsfraktion, Sie haben die ärztliche Leitung der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung für Erlangen und den Landkreis

inne – kurzum: Wie bringen Sie all jene Aufgaben unter einen Hut?

Hüte können verschieden groß sein (*lacht*). Nein, in meiner Praxis habe ich Unterstützung durch eine weitere ärztliche Mitarbeiterin. Ansonsten denke ich, dass es einen Unterscheid macht, ob man prinzipiell signalisiert, dass man auch noch andere Dinge macht. Wenn man mit offenen Karten spielt, haben meiner Erfahrung nach die meisten schon Verständnis dafür, dass man klar sagt, wo die jeweiligen Grenzen liegen. Es ist ganz sicher eine Frage der Zeitplanung und natürlich auch nur durch die Unterstützung all der Menschen möglich, die mir nahe stehen, allen voran meine Familie. ♦



SeniVita[®]
SOZIAL gemeinnützige GmbH

Dem Leben hilft nur, wenn
sonst ist den Jahren Leben schenken



AltenPfleger
5.0

SeniVita Sozial gGmbH
Seniorenwohnpark
St. Martin
In der Hut 29
91083 Baiersdorf

09133 60624-0



www.senivita.de

Pflegeideen, so individuell wie der Mensch

- Attraktive und jederzeit buchbare Kurzzeitpflegezimmer
- Durchschnittlicher Eigenanteil bei Altenpflege 5.0 nur 1500 Euro/ Monat
- Altenpflege 5.0-Wohnungen mit Größen von 28 bis 72 m²
- Sehr hoher Personaleinsatz in den Pflegestufen 2 und 3 bei Altenpflege 5.0

So individuell wie Pflege sein muss, so vielfältig sind auch unsere Pflegeangebote. Wir bieten Ihnen Altenpflege 5.0 (die Kombination aus Wohnen, Tagespflege und ambulanter Pflege unter einem Dach), stationäre Pflege, Tagespflege, Kurzzeitpflege und häusliche Pflege in und um Baiersdorf. Wir stehen Ihnen für weitere Informationen und für ausführliche Beratungsgespräche gerne zur Verfügung.

Wir bilden aus!




Worte des Dankes, des Lobes und der Kritik

Der traditionelle Neujahrsempfang im AWO-Sozialzentrum Erlangen-Büchenbach

Neben Worten des Dankes waren es vor allem auch mahnende Worte, die den traditionellen Neujahrsempfang im AWO Sozialzentrum in Erlangen-Büchenbach, das in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert, dominierten. Viele, immer wieder neue Forderungen und Erwartungen würden seitens der Politik an die Pflegeeinrichtungen hierzulande herangetragen und sie wisse nicht, „wie lange der Reißverschluss noch zugeht“, sagte Erlangens Sozialbürgermeisterin Elisabeth Preuß vor dem Hintergrund des zugleich fehlenden gut ausgebildeten Pflegepersonals.

Den Wunsch, dass den oftmals nur schönen Worten in der Politik endlich

auch Taten folgen würden, äußerte auch Jutta Helm, Vorsitzende des AWO-Kreisverbandes Erlangen-Höchstädt. In ihrem Grußwort hob sie die Arbeit der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter hervor, die oft über das Geforderte hinausgehe und ohne die viele der Einrichtungen gar nicht mehr existieren könnten. „Ich wünsche mir, dass diese Arbeit mehr Anerkennung bekommt“, sagte sie.

Statt immer nur Schelte fand Einrichtungsleiter Enno de Haan in Bezug auf die Ergebnisse der Pflegepolitik auch lobende Worte, etwa was das Pflegestärkungsgesetz der Bundesregierung betrifft. Durch eine Aufstockung der Leistungen der Pflegeversicherung müssten die Bewohner weniger

Wenn der Sinn der Worte das Herz erreicht...

Reden für jeden Anlass: Geburtstage, Jubiläen, Abschiede, Trauerreden und viele weitere individuelle Angebote für Ihre Feier!

persönlich, kompetent, authentisch

Telefon: (0911) 599 527
E-Mail: ecran@t-online.de
www.ernst-cran.de

• Bundesweit verfügbar
• Mitglied der BATE, Mitglied der IFBF



Zuzahlungen leisten. Zugleich bedeute dies für mehr Bewohner weitere zusätzliche Betreuungsleistungen ohne finanzielle Zusatzbelastung. Mit Blick auf den geänderten Nachwachenschlüssel ab Juli übte dennoch auch er Kritik am Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.



„De facto bedeutet diese Neuerung nämlich, dass wir durch das zusätzlich für die Nachdienste benötigte Personal Engpässe im Tagdienst bekommen werden“, so der Einrichtungsleiter. Durch die immense Arbeitsverdichtung und die in den letzten Jahren deutlich gestiegenen Anforderungen sei eine Umsetzung dieser Vorgaben ohne eine entsprechende Verbesserung des Personalschlüssels nicht möglich. Einbußen in der Pflegequalität wolle er auf keinen Fall hinnehmen.

Umrahmt wurde der Neujahrsempfang, bei dem mit Ursula Rechtenbacher, Jutta Helm, Helga Steeger und der neuen Vorsitzenden Anette Christian vier Generationen Erlanger Seniorenbeirat anwesend waren, mit einfühlsam vorgetragenen Songs, Chansons und Volksliedern des Duos „Berührungspunkte“ und einem wie immer formidablen kalten Buffet, welches das Hauswirtschaftsteam des AWO Sozialzentrums für die Gäste zauberte. ♦

www.sozialzentrum.info



Herzlich Willkommen in der CURANUM Seniorenresidenz.

Unser Angebot für Sie im Überblick:

- Betreutes Wohnen in seniorengerechten Appartements
- Hauseigener Ambulanter Dienst
- Vollstationäre- und Kurzzeitpflege



CURANUM Seniorenresidenz Am Erlenfeld

Erlenfeld 1 • 91056 Erlangen • Tel.: 09131/7558-0 • erlenfeld@curanum.de

www.curanum-seniorenresidenz-erlangen.de • www.curanum.de



Nichts ist, wie es scheint

Gewalt gegen ältere Frauen – allzu oft ein Tabuthema

Text: Michael Kniess

Weil sie sich zumeist im privaten Bereich abspielt, bleibt sie oftmals im Verborgenen und sie ist weiter verbreitet, als gemeinhin angenommen: Gewalt gegen ältere Frauen. Etwa zehn Prozent aller Frauen, die älter als 60 Jahre sind und in einer Partnerschaft leben, müssen Gewalterfahrungen machen. Die tatsächliche Zahl wird wahrscheinlich noch um einiges höher liegen, führt man sich vor Augen, dass solche Erlebnisse aus Schamgefühl nur selten überhaupt zur Sprache kommen. Die Ohnmacht darüber, dass ein Partner, den man ein Leben lang geliebt hat, zu so etwas in der Lage ist, ist bei den meisten Betroffenen einfach zu groß.

„Ich habe immer gehofft, dass es mit der Zeit besser wird, dass er im Alter ruhiger wird. Aber es ist immer schlimmer geworden.“

Klara, Rentnerin

Neben sexueller Gewalt ist es vor allem auch körperliche und psychische Gewalt, die gerade ältere Frauen erleben müssen. Zu sexuellen Handlungen gezwungen, getreten oder gestoßen werden, keine Nahrung oder Geld bekommen, nicht zum



Allzu oft ein Tabuthema: Etwa zehn Prozent aller Frauen, die älter als 60 Jahre sind und in einer Partnerschaft leben, müssen Gewalterfahrungen machen.

Arzt gehen, telefonieren oder die eigene Familie empfangen dürfen, eingesperrt, angeschrien, beleidigt oder geschlagen werden, nicht das Essen dürfen, auf was man selbst Lust hat – die Bandbreite an Gewalt, die gegenüber älteren Frauen ausgeübt wird, ist groß. Dass sich dennoch nur wenige Betroffene Hilfe holen, liegt neben der Scham zum einen daran, dass die Angst vor Einsamkeit, vor wirtschaftlichen Einschränkungen, vor dem Verlust des guten Rufs oder etwa davor, ins Altenheim zu müssen, überwiegt.

Auf der anderen Seite fehlt es den Betroffenen oftmals auch am Wissen darüber, wo und welche Hilfen sie bekommen können. Deshalb ist die Unterstützung

Hier können Sie Hilfe finden:

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Beratungsstelle für Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen.

Telefon: 09131 209720

Mo+Mi: 10.00 bis 14.00 Uhr

Di+Fr: 9.00 bis 11.00 Uhr

Do: 16.00 bis 18.00 Uhr

(Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört)

Weißer Ring

Hilfe für Opfer von Kriminalität.

Telefon: 09195 7999

Frauenhaus Erlangen

Beratung, Unterstützung und Wohnmöglichkeit für Frauen, die von Gewalt betroffen sind.

Telefon: 09131 25872 (jederzeit erreichbar)



**RECHTSANWÄLTE
JACOBS & KOLLEGEN**

Seit 1972 in Erlangen

Essenbacher Straße 19 . 91054 Erlangen
Tel. 09131 7881-0 . Fax 09131 7881-30
info@kanzlei-jacobs.de . www.kanzlei-jacobs.de



RECHTSANWALT
ROLF J. JACOBS



RECHTSANWALT
NORBERT SCHRECK



RECHTSANWÄLTIN
LUCIA SPERBER
Fachanwältin für Familienrecht



RECHTSANWALT
JENS KREIPL
Fachanwalt für Verkehrsrecht



RECHTSANWALT
JOHANNES KUHN
Fachanwalt für Verkehrsrecht



RECHTSANWALT
MATTHIAS MAYER



RECHTSANWÄLTIN
KATHARINA BENEDIKT
Fachanwältin für Verkehrsrecht



RECHTSANWALT
BJÖRN HOMMERT
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

durch Verwandte, Nachbarschaft und Freunde wichtig. Zudem gibt es in Erlangen drei professionelle Anlaufstellen, die sich den Betroffenen annehmen: Die Beratungsstelle für Mädchen und Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen bietet psychologische Unterstützung, um das Erlebte bewältigen zu können, bei der Aufarbeitung des traumatischen Ereignisses genauso wie beim Einleiten geeigneter rechtlicher Schritte oder bietet Begleitung zu Terminen bei der Polizei, Anwaltschaft oder vor Gericht an.

Neben Beratung und Unterstützung bietet das Frauenhaus Erlangen auch Schutz und Zuflucht, indem Betroffene schnell und unkompliziert eine Wohn-

möglichkeit erhalten, die durch Anonymität schützt. Im Durchschnitt sind bis zu zehn Prozent der Bewohnerinnen des Frauenhauses, das barrierefrei ist und über einen Aufzug verfügt, älter als 60 Jahre. Hilfe bietet zudem der Weiße Ring, etwa durch finanzielle Unterstützung, wenn es um die Bezahlung von Anwaltskosten oder einen notwendig gewordenen Umzug geht, durch menschlichen Beistand und Betreuung nach der Tat oder durch Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft oder vor Gericht. Alle drei Institutionen zeigen auf, dass es Wege aus der Gewalt gibt und unterstützen dabei, eine Gewaltbeziehung zu beenden und eine neue Lebensperspektive aufzubauen. ♦

REWE - DIE WELT DER GENIESSER

IHR LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

LIEFERSERVICE

IN ERLANGEN

REWE PLANK OHG IN DER RATHENAU

Karl-Zucker-Str. 10 91052 Erlangen

Telefon: 09131 - 5335912 Fax: 09131 - 5335922

Möchten Sie die Welt retten?

Haben Sie sich dem Umweltschutz verschrieben oder möchten Sie sich für die Unversehrtheit der Meere und ihrer Bewohner stark machen? Schlägt Ihr Herz für den Sport und möchten Sie Ihren Sportverein unterstützen oder möchten Sie die Zukunft unserer Kinder sichern, indem Sie sich für Erziehung, Bildungseinrichtungen und die Jugendhilfe einsetzen? Vielleicht möchten Sie aber auch dazu beitragen, unser vielfältiges fränkisches Brauchtum zu erhalten oder gemeinnützigen Vereinen bei Ihrer Arbeit vor Ort helfen?

Egal für welchen Zweck Sie sich engagieren möchten: eine Stiftung ist das richtige Werkzeug dafür. Und wir sind dabei Ihr Partner in der Stiftungsverwaltung.



Wir begleiten Privatpersonen, Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen in Zusammenarbeit mit Banken und Sparkassen bei der Realisierung ihrer Stiftungsidee. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Gesprächstermin unter Telefon 0911 7230175-0.

DT Deutsche Stiftungstreuhand AG
Königstraße 132 . 90762 Fürth
Telefon 0911 7230175-0
info@stiftungstreuhand.com
www.stiftungstreuhand.com

DT
Deutsche
Stiftungstreuhand
AG

Nachhaltigkeit in der Ernährung

Das Lesecafé „Anständig essen“ bietet nicht nur vegane Köstlichkeiten an

Text: Caroline Schmidt

In der Altstadtmarktpassage liegt es versteckt, das Lesecafé „Anständig essen“. Es ist eine echte Perle in Sachen nachhaltige, faire und vegane Ernährung. Hier finden Interessierte eine Buchausstellung mit einer Reihe von Werken zu diesem Thema. Die Auswahl der Bücher aktualisieren die Mitarbeitenden stetig. Zu ihnen zählen Claudia Schorcht und Sabrina Kley.

Claudia Schorcht ist Mitbegründerin des Cafés. Als Vegetarierbund-Mitglied der Regionalgruppe Erlangen kam sie auf die Idee, ein Literaturcafé unter dem Motto „nachhaltig – bio – fair – vegan“ zu eröffnen. Zusammen mit der Volkshochschule startete 2012 der Vegetarierbund Erlangen die Initiative des Lesecafés „Anständig essen“. Das Projekt war auf zwei Monate beschränkt. Im Jahr 2014 begrüßten die Mitarbeiter des Cafés erneut ihre Gäste – nur diesmal auf unbestimmte Zeit. Mittlerweile setzen sich fünf Ehrenamtliche dafür ein, dass es hier veganes Essen, kostenlose Vorträge, Kochshows, Lesungen, Spiele-Abende, Workshops, Foodsharing-Dinner und andere Events rund um das „anständige Essen“ gibt.

Sabrina Kley kocht jede Woche die zur Saison passenden Gerichte. Viele der Zutaten kommen von Bio-Bauern aus der Region. So zum Beispiel die krummen Karotten für den Karottensaft. Die Betreiber wollen ein Bewusstsein für den Umgang mit Nahrungsmitteln schaffen. Sabrina Kley und Claudia Schorcht ernähren sich selbst seit einigen Jahren vegan. „Man braucht keine tierischen Produkte zum Leben“, findet Claudia Schorcht.

Helfer kann das Team jederzeit gut gebrauchen, vegane Ernährung ist da keine Voraussetzung. „Aber man sollte sich be-



GEWOBAU
Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen

SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Die GEWOBAU Erlangen hat viele Schlüssel in der Hand - vielleicht ist Ihrer mit dabei. Mit rund **8.200 Wohnungen** bietet die GEWOBAU nahezu einem Fünftel der Erlanger Bevölkerung ein Zuhause. Auch im Alter oder mit körperlichen Einschränkungen sind Sie mit unserem **SOPHIA-Wohnservice** in Ihren vier Wänden gut aufgehoben. Ob **Seniorenwohnung mit technischen Assistenzsystemen, Eigentumswohnung, Garage oder Stellplatz**, wir suchen gerne für Sie das passende Angebot.

Informieren Sie sich online unter www.GEWOBAU-Erlangen.de oder vor Ort im nächstgelegenen Stadtteilbüro:

Nägelsbachstraße 55 a | Tel. 09131 124-260
Am Brucker Bahnhof 4 | Tel. 09131 124-240
Hartmannstraße 92 | Tel. 09131 124-230
Odenwaldallee 29 | Tel. 09131 124-250



Das Lesecafé in der Altstadtmarktpassage bietet veganes Essen und eine Auswahl von Büchern zum nachhaltigen Konsum an.



Hier teilen alle miteinander: Beim Foodsharing-Dinner einmal im Monat.

wusst ernähren und mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen“, ergänzt Sabrina Kley. Passend zu dem Motto „Nachhaltigkeit“ soll künftig auch das Inventar aus Second-Hand-Möbeln bestehen. Ein Innenumbau ist geplant. ♦

Das **Lesecafé „Anständig essen“** in der Hauptstraße 55 hat geöffnet donnerstags von 11:30 bis 15 Uhr, freitags von 11:30 bis 22 Uhr und samstags von 11:30 bis 20:30 Uhr.

www.lesecafe-anstaendig-essen.de

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

Lieber Kuscheln als Sex

Studie zeigt, dass Zärtlichkeit im Alter immer wichtiger wird

Im höheren Lebensalter bleibt die sexuelle Zufriedenheit stabil. Zudem hat Zärtlichkeit im Vergleich zur Sexualität im Alltag älterer Paare eine höhere Priorität. Zu diesen Ergebnissen kommt ein Wissenschaftlerteam der Universitätsmedizin Rostock und der Queen Mary University of London, Barts and the London School of Medicine and Dentistry bei der Untersuchung verheirateter älterer Männer und Frauen.

Demnach räumten 91 Prozent der 74 Jahre alten Männer und 81 Prozent der gleichaltrigen Frauen Zärtlichkeit einen wichtigen Platz in ihren Partnerschaften ein. Sex spielte nur bei 61 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen eine bedeutende Rolle. Für die mehrjährige Studie waren in drei Erhebungswellen 194 Senioren aus Heidelberg, Leipzig und Rostock jeweils im Alter von 63, 67 und 74 Jahren befragt worden. Sie lebten über den gesamten Studienverlauf hinweg in stabilen Partnerschaften.

Die Studie zeige, dass es in Partnerschaften sehr viel Zärtlichkeit ohne Sexualität gebe. „Viele alternde Paare suchen durch Streicheln, Schmusen und Kuscheln dem wachsenden Bedürf-



nis gerecht zu werden, sich der gegenseitigen körperlichen Nähe zu versichern“, sagt Britta Müller vom Forscherteam der Universitätsmedizin Rostock. Die Teilnehmer zeigten über die gesamte Zeit stabile sexuelle Zufriedenheitswerte, obwohl sich die sexuelle Aktivität mit dem Alter als Folge hormoneller und physischer Veränderungen verringerte. Hintergrund könnte sein, dass psychische Anpassungsprozesse bei Menschen in langjährigen Partnerschaften besonders gut gelingen.

An der nun veröffentlichten Studie nahmen Senioren der Jahrgänge 1930 bis 1932 teil. Weil sich in den vergangenen Jahrzehnten das Verhältnis der Menschen zu ihrer Sexualität und die Wertvorstellungen in der Gesellschaft stark verändert hätten, sei zu vermuten, dass eine vergleichbare Untersuchung mit heute Sechzigjährigen zu anderen Ergebnissen komme. So hätten sich die Erwartungen und Ansprüche an den eigenen Körper und an den des Partners geändert, so die Medizin-Soziologin. ♦

Dr. Britta Müller hat mit Kollegen die Sexualität im Alter erforscht.



3.000 Erlanger lesen E-Books

Stadtbibliothek freut sich über drei Jahre Franken-Onleihe

Die Franken-Onleihe feiert in diesen Tagen ihren dritten Geburtstag. 16 fränkische Bibliotheken gingen Anfang Februar 2012 an den Start. Inzwischen nehmen 21 Bibliotheken an der Ausleihe elektronischer Medien unter der Internet-Adresse www.franken-onleihe.de teil, neben Erlangen auch Forchheim, Herzogenaurach oder Bamberg. Angeboten werden E-Books, zahlreiche Zeitungen und Zeitschriften, Hörbücher und Kinder- und Sachfilme.

Die Zahl der Nutzer und der Entleihungen hat die kühnsten Erwartungen übertroffen. Mit etwa 5.000 Medien ging die virtuelle Bibliothek an den Start, nach drei Jahren ist das Angebot auf rund 25.000 Medien aus den verschiedensten Interessengebieten angewachsen. Die Zahl der Entleihungen hat sich im letzten Jahr nochmals gesteigert, die Anzahl der Nutzer ebenfalls. Allein in Erlangen sind es über 3.000 Leser. Beliebtestes E-Book war Jonas Jonassons Bestseller „Die Analphabetin die



rechnen konnte“. Bei den Zeitungen erzielen die Ausgaben der „Zeit“ die höchsten Ausleihzahlen. Stark nachgefragt wurde auch „Der Spiegel“. Leider können nicht alle Bestseller von der Bibliothek angeboten werden, da einige Verlage die Zusammenarbeit mit Bibliotheken verweigern. Unter dem Titel „E-Medien in der Bibliothek – mein gutes Recht!“ läuft deshalb gegenwärtig eine europaweite Kampagne, die sich dafür einsetzt, dass alle Bürger vom

ungehinderten Zugang zu E-Books in Bibliotheken profitieren, so wie es bei gedruckten Büchern selbstverständlich ist.

Für Leser, die über den Kauf eines E-Book-Readers nachdenken oder wissen wollen, wie die Ausleihe von digitalen Medien funktioniert, werden Schulungen und Sprechstunden angeboten. Die Termine sind auf der Website der Stadtbibliothek veröffentlicht. ◆

www.erlangen.de/bibliothek

www.franken-onleihe.de

Bluthochdruck nicht auf die leichte Schulter nehmen

Fast die Hälfte aller Deutschen ist betroffen

Text: Andrea Löb

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise der Schlaganfall oder Herzinfarkt sind Folgen dauerhaften Bluthochdrucks. Laut einer Studie des Robert Koch Instituts leidet fast die Hälfte aller Deutschen an Bluthochdruck, der sogenannten Hypertonie oder arteriellen Hypertonie. Da Bluthochdruck jedoch nicht schmerzhaft ist und keine spezifischen Symptome macht, lebt eine Vielzahl der Erkrankten damit, ohne davon zu wissen. Unbehandelt können andere Organe in Mitleidenschaft gezogen und sogar geschädigt werden.

Unser Herz pumpt täglich 7.000 Liter Blut durch unseren Körper. Dieses wird

über Blutgefäße, welche unseren Organismus wie ein großes Straßennetz durchziehen, transportiert. Damit es durch unsere Adern fließen kann, zieht sich unser Herz zusammen (Systole). Dadurch gelangt das Blut in die vom Herzen wegführenden Gefäße. Bei diesem Prozess entsteht wellenartiger Druck auf die Gefäßwände.

Was passiert bei Bluthochdruck?

Danach entspannt sich das Herz und füllt sich wieder mit Blut (Diastole). Der Druck sinkt. Als Blutdruck bezeichnet man den



Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie

medi train

- Krankengymnastik • KG am Gerät / MTT
- Manuelle Therapie • Massagen
- Kiefergelenksbehandlungen
- Lymphdrainage • Bobath
- Schroth-Skoliotherapie
- Wärme-/Kälte/therapie
- Domtherapie
- Funktionstraining
- Präventionskurse nach §20 SGB V

91052 Erlangen • Karl-Zucker-Str. 10 • Tel. 09131 710200 • zentrum@meditrain.de • www.meditrain.de

Druck, der in den Gefäßen vorherrscht. Er unterliegt natürlichen Schwankungen. Bei körperlicher Betätigung, Aufregung und Stress steigt er an. Gemessen wird er in Millimeter Quecksilber (mmHg). Ein Blutdruck von 120/80 mmHg gilt als optimal. Dabei spricht man beim ersten Wert vom systolischen Wert, welcher beim Zusammenziehen des Herzens entsteht. Der zweite Wert wird als diastolischer Wert bezeichnet. Er wird bei der Entspannung des Herzens gemessen. Lässt beispielsweise die Elastizität der Gefäßwände mit zunehmendem Alter nach oder sind die Gefäße durch Ablagerungen verengt, wird dem Blutstrom mehr Widerstand entgegengesetzt. Als Folge steigt der Blutdruck an. „Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Gefäßsystems, bei der der Blutdruck dauerhaft erhöht ist“ sagt der Mediziner Samir Murad.

schen Hochdruckliga werden Blutdruckwerte wie folgt definiert und eingeteilt:

Optimal unter 120 mmHg systolisch unter 80 mmHg diastolisch; **Normal** unter 130 mmHg systolisch unter 85 mmHg diastolisch; **Hoch-normal** 130-139 mmHg systolisch 85-89 mmHg diastolisch; **Leichter Bluthochdruck** 140-159 mmHg systolisch 90-99 mmHg diastolisch; **Mittelschwerer Bluthochdruck** 160-179 mmHg



AWO Michael Vogel Haus
Kreisverband Erlangen-Höchstädt e.V.

Mit offenem Herzen facettenreich ENGAGIERT
SOZIALSTATION

- Ambulanter Pflegedienst mit Hausnotruf Erlangen + Buckenhof
- Fachstelle für pflegende Angehörige
- ARWO Betreuungsverein
- Demenz Wohngruppe in Möhrendorf ab 2015

Wir sind für Sie da!

Die AWO Engel

Ihre Helfer für Haus, Garten, Einkauf und mehr
alles was anfällt

Wäsche waschen, Gartenmöbel streichen, Fenster putzen, kleine Reparaturen vornehmen, einkaufen, Rasen mähen, blühen...

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Erlangen-Höchstädt e.V.
Michael-Vogel-Str. 26
91052 Erlangen
Tel.: 09131 7153-0
info@awo-erlangen.de
www.awo-erlangen.de
V.i.S.d.P. Jutta Heber

Wie zeigt sich Bluthochdruck?

Ab dem 65. Lebensjahr leidet jeder Zweite an einer Hypertonie. Die Ausprägung kann sehr unterschiedlich sein. Gemäß der Deut-

Richtig Blutdruck messen

Misst man zuhause den Blutdruck, sollte man sich zuerst drei bis fünf Minuten körperliche Ruhe gönnen. Vorher sollte man keinen Alkohol, Kaffee oder Medikamente zu sich nehmen. Die Messung erfolgt in einer entspannten Sitzposition. Die Beine stehen nebeneinander.

- 1) Lassen Sie sich vorher das richtige Blutdruckmessgerät zeigen.
- 2) Das Messen erfolgt zunächst an beiden Armen. Sollten die Werte an einem Arm höher sein, nimmt man diesen für alle weiteren Messungen.
- 3) Kontrollieren Sie morgens und gegebenenfalls abends jeweils zweimal in Folge Ihren Blutdruck.
- 4) Beim Messen soll sich der Messpunkt immer auf Herzhöhe befinden.
- 5) Messen Sie zweimal in Folge mit einer Pause von ein bis zwei Minuten. Notieren Sie den niedrigeren Wert.
- 6) Schreiben Sie Ihre Blutdruckwerte auf und vergleichen Sie diese.
- 7) Eine Kontrollmessung beim Arzt oder Apotheker gibt Auskunft darüber, ob Ihr Gerät zuverlässige Werte liefert.

systolisch 100-109 mmHg diastolisch; **Schwerer Bluthochdruck** ab 180 mmHg systolisch ab 110 mmHg diastolisch; **Isolierte systolische Hypertonie** ab 140 mmHg systolisch unter 90 mmHg diastolisch (kommt häufig bei älteren Menschen vor)

Man unterscheidet zwei Formen des Bluthochdrucks: die primäre und die sekundäre Hypertonie. 90 Prozent der Blutdruck-Patienten leiden unter der primären Form, das heißt es gibt keine erkennbare organische Ursache, welche für den Blut-

hochdruck verantwortlich sein könnte. Forscher haben festgestellt, dass jedoch bestimmte Faktoren Bluthochdruck begünstigen. Dazu zählen: die familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck, Übergewicht (besonders Bauchfettleibigkeit), Bewegungsmangel, hoher Salz- und Alkoholkonsum, Rauchen und fortgeschrittenes Alter (Männer >55 Jahre, Frauen >65 Jahre). „Bei der sekundären Form sieht das anders aus. Der Bluthochdruck entsteht aufgrund anderer Erkrankungen. Hier können beispielsweise Schilddrüsenfunktionsstörungen, Nierenerkrankungen und Schlafapnoe (schlafbezogene Atemstörung) die Auslöser sein,“ so Samir Murad. Auch bestimmte Medikamente, eine Schwangerschaft und der übermäßige Verzehr von Lakritze können den Blutdruck in die Höhe treiben. Leider gibt es keine eindeutigen Zeichen, die für Bluthochdruck sprechen. Dennoch können Schwindelgefühl, Seh- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Nervosität, Müdigkeit, rote Gesichtsfarbe und Übelkeit Anzeichen für erhöhten Blutdruck sein. Bei Männern kann es in einigen Fällen zu Erektionsstörungen kommen. Schießt der Blutdruck spontan beispielsweise aufgrund von Stress auf Werte von 230/130 in die Höhe, spricht man von einer hypertensiven Krise.

Treten dabei Brustschmerzen, Panik, Atemnot, Schwindel, Seh- und Bewusstseinsstörungen auf, sollte man sich sofort in ärzt-



Dr. med. Samir Murad arbeitet als Chefarzt in der Kardiologie der Klinik Fränkische Schweiz in Ebermannstadt (www.klinik-fraenkische-schweiz.de).

GESUNDHEIT UND SPORT: BLUTHOCHDRUCK

liche Hände begeben. Dauerhafte Hypertonie gilt als „stille“ Gefahr und kann langfristig Gefäße und Organe schädigen. Dies hat Krankheiten wie Herzinfarkte, Herz-Kranzgefäß- und Nierenerkrankungen, Herzschwäche, Netzhautschäden oder Schlaganfälle zur Folge. Das Fatale daran ist, dass der Betroffene jahrelang beschwerdefrei sein kann und nichts von der Gefahr in seinem Inneren bemerkt. Damit Bluthochdruck frühzeitig erkannt werden kann, rät Samir Murad, bereits ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig seinen Blutdruck zu kontrollieren. Die Krankenkassen bieten ab diesem Alter alle zwei Jahre Herz-Kreislaufvorsorgeuntersuchungen an. Sind in der Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt, empfiehlt es sich früher aktiv zu werden. Eine einmalige Blutdruckmessung lässt noch keinen Rückschluss darauf zu, ob der Blutdruck dauerhaft erhöht ist. Dazu sind mindestens drei Blutdruckmessungen an zwei verschiedenen Tagen notwendig.

Behandlungsmöglichkeiten

Eine Untersuchung beim Arzt kann Aufschluss darüber geben, ob Bluthochdruck vorliegt. Neben der Erhebung der Krankengeschichte und einer körperlichen Untersuchung hat der Arzt die Möglichkeit, weitere Untersuchungen wie eine Langzeit-Blutdruckmessung durchzuführen. Wird Bluthochdruck festgestellt, ist es für die weitere Therapie wichtig herauszufinden, ob eine andere organische Erkrankung ursächlich dafür verantwortlich ist (sekundäre Hypertonie). Ist dies der Fall, wird man diese behandeln. Handelt es sich um die primäre Form, ist die Behandlung



Tänzerische Gymnastik und kleine Choreografien auf die klassischen Standard- und Lateinamerikanischen Tänze finden Sie hier als einheitliches Konzept. Osteoporose und Demenz beugen Sie mit diesem Sport vor und fördern gleichzeitig Kondition und Koordination, ohne dass Sie es merken. Kommen Sie unverbindlich zu einer Schnupperstunde vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Montag, 15:15 Uhr
Dienstag, 16:00 Uhr
(speziell für Anfänger)
Freitag, 10:30 Uhr

Halten Sie sich fit und kommen Sie zu einer unverbindlichen Schnupperstunde vorbei. Einfach anrufen und Termin vereinbaren. 09131.201200

TanzGeist
FDTV Tanzschule
führend beim Tanzen

Äußere Brucker Str. 51
91052 Erlangen
09131.20 12 000
www.tanzgeist.de
Bürozeiten: Mo. - Fr.: 16 - 22 Uhr

abhängig vom Schweregrad der Erkrankung. Bei einer schweren Hypertonie wird der Arzt Medikamente zur Blutdrucksenkung verordnen. Ist die Hypertonie nur leicht oder mittelschwer ausgeprägt, wird zunächst eine gesunde Lebensführung empfohlen. Diese kann oft schon „kleine“ Wunder bewirken und die Blutdruckwerte ohne den Einsatz von Medikamenten senken. Der Effekt einer gesunden Lebensführung tritt jedoch nicht von „jetzt auf gleich“ ein. Meist sinkt der Blutdruck in den ersten drei Monaten nach der Umstellung. Ein gesunder Lebensstil beinhaltet: eine gesunde Ernährung, die Gewichtsabnahme bei Übergewicht, das Vermeiden von Stress, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin, einen sparsamen Umgang mit Salz, einen regelmäßigen Tagesablauf mit

Ruhe- und Entspannungsphasen und Sport. „Wissenschaftliche Studien belegen, dass moderate Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen für mindestens 30 Minuten dreimal pro Woche den Blutdruck senken“, sagt Samir Murad. Um sicher zu gehen, dass sich die Blutdruckwerte bei sportlicher Betätigung in einem „gesunden“ Bereich bewegen, empfiehlt es sich, vorher Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Er kann einen Belastungstest (Fahrradergometer mit Elektrokardiogramm- und Blutdruckmessung) durchführen. Hier erfährt man, wie sich der Blutdruck unter Belastung verhält. Hat die gesunde Lebensweise keinen positiven Einfluss auf den Blutdruck, müssen blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden. Auch bei der schwereren

Liebfrauenhaus Herzogenaurach

Alten- und Pflegeheim



Gemeinsam statt Einsam

Unsere katholische Senioreneinrichtung ist ein familiär geprägtes Haus mit 102 Plätzen in 62 Einzel- und 20 Doppelzimmern. Unsere Qualität in der Pflege rund um die Uhr sowie unser Engagement für die Bedürfnisse jedes einzelnen Bewohners sind Ausdruck unserer Christlichkeit. Ganz groß geschrieben wird bei uns im Haus das Miteinander von Jung und Alt.



EINE EINRICHTUNG DER STIFTUNG SLW ALTÖTTING
Das Kinderhilfswerk der Kapuziner in Bayern

Erlanger Straße 35
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 74507-0
Fax: 09132 74507-77
Mail: info@liebfrauenhaus.de
Web: www.liebfrauenhaus.de

Das Altenheim ist anerkannte
Ausbildungsstätte für Fachkräfte
der Altenpflege.

Form der Hypertonie wird zu einer gesunden Lebensweise angeraten, da darüber oft die Einnahme von möglichst wenigen Medikamenten erreicht werden kann. Die Deutsche Hochdruckliga weist darauf hin, die Behandlung vom Gesamtrisiko abhängig zu machen. Das heißt im Klartext, dass nicht nur die Blutdruckwerte sondern auch die Faktoren, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen wie beispielsweise ein Diabetes bei der Behandlung berücksichtigt werden müssen. Je mehr Risikofaktoren jemand mit sich bringt, umso niedriger sollte der Blutdruck sein und medikamentös eingestellt werden. Viele Betroffene, die blutdrucksenkende Arzneimittel bekommen, müssen diese meist ein Leben lang nehmen. Ein Patient sollte auf keinen Fall eigenmächtig seine Medika-

mente absetzen, da dies zu gefährlichen Blutdruckschwankungen führen kann. Mit einer Bluthochdruckerkrankung steht man nicht allein da. Es gibt viele Möglichkeiten, die Erkrankung positiv zu beeinflussen. Möchte man mehr darüber erfahren, schließt man sich am besten einer Selbsthilfegruppe an. Hier kann man sich austauschen, erhält wertvolle Informationen über seine Krankheit, lernt in Kochkursen etwas über gesunde Ernährung oder kann gemeinsam sportlich aktiv werden und neue Entspannungstechniken lernen.

Blutdruck- Selbsthilfegruppe Nürnberg, Ansprechpartner Herr W. Eichbauer, Telefon: 0911 422502. ♦
www.shg-hypertonie-nbg.seko-bayern.org



Profitieren Sie von der Erfahrung des größten Immobilienmaklers im Stadt- und Landkreis Erlangen.

**Sie beabsichtigen Ihre Immobilie zu verkaufen?
 Wir suchen Häuser, Wohnungen und Grundstücke für unsere vorgemerkten Kunden.**

Sparkasse Erlangen
 Sicher. Stark. Weitläufig.

Sparkassen Immobilien
 in Vertretung der Sparkassen

Immobilienkaufen und verkaufen ist Wertzuwachsache! Wir verfügen über eine große Interessentenliste und sprechen die vorgemerkten Kunden an. Egal ob zum Neubau, bei einer Gebrauchtimmobilie oder zu Ihren Finanzierungsmöglichkeiten, unsere qualifizierten Berater werden Sie gerne umfassend beraten. **Rufen Sie uns einfach an: 09131 824-133.** Weitere Informationen erhalten Sie unter www.sparkasse-erlangen.de

Wenn die Lust am Leben mit zunehmendem Alter schwindet

Depressionen gehören zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter

Text: Michael Kniess

Sie gehört neben der Demenz zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter: die Depression. Bei bis zu zehn Prozent aller Menschen, die älter als 65 Jahre sind, tritt die Erkrankung auf und lässt die Suizidrate besonders bei Männern gegenüber Nichterkrankten um bis das Dreifache ansteigen. Depression im Alter –

ein Thema, das alleine deshalb ernst genommen werden muss, aber oftmals nicht oder nicht rechtzeitig erkannt wird. „Eine Diagnose und ein Erkennen ist für den Hausarzt oder die Angehörigen oft sehr schwierig“, sagt die Medizinerin Gudrun Massicot. Ältere Menschen klagen häufig zunächst nicht über die typischen Symptome, die auf eine solche Erkrankung hinweisen. Die Hilferufe sind oftmals versteckt. Erst auf den zweiten Blick entpuppen sich beispielsweise Magenprobleme nicht als eine organische Erkrankung, sondern als Hinweis auf das eigentliche Vorhandensein einer Depression: Die Überweisung zum Facharzt bringt keinen körperlichen Befund, erst bei genauerem Nachfragen wird klar, der Patient leidet zudem unter Schlafstörungen, hat keine Freude mehr an Aktivitäten und ihm fehlt es an Antrieb. Kurzum: Er zeigt typische Anzeichen für eine depressive Erkrankung. „Das späte Erkennen liegt zum einen daran, dass manch depressives Symptom oft als normale Begleiterscheinung von Alter oder Lebenskrisen verkannt wird oder mangelnde Energie und Freudlosigkeit mit na-



Sie gehört neben der Demenz zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter: die Depression. Bei bis zu zehn Prozent aller Menschen, die älter als 65 Jahre sind, tritt die Erkrankung auf.



Neben der medikamentösen Einstellung und therapeutischen Gesprächen kümmert sich das Behandlungsteam um Dr. Gudrun Massicot, Bereichsleitende Oberärztin der Gerontopsychiatrie, in der Klinik am Europakanal vor allem darum, den Patienten wieder eine Tagesstruktur zu geben.

türlichem Alterungsprozess erklärt werden“, sagt Gudrun Massicot.

„Zum anderen liegt es aber auch an der Generation selbst, die es gewohnt ist, im Leben stets funktionieren zu müssen und sich keine eigene Schwäche eingestehen zu dürfen, wohingegen sich jüngere Menschen leichter damit tun, zuzugeben, dass es ihnen psychisch schlecht geht“, sagt die Bereichsleitende Oberärztin der Gerontopsychiatrie in der Klinik am Europakanal in Erlangen. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig mögliche Anzeichen zu erkennen und diese nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Zieht sich ein Angehöriger immer mehr zurück und konzentriert sich dieser nur noch auf das häusliche Umfeld? Hat er keine Lust mehr, zum Seniorenkreis zu gehen oder freut er sich nicht einmal mehr über den Besuch der Enkelkinder? Dann ist Handlungsbedarf dringend erforderlich.

Medikamentöse Einstellung, therapeutische Gespräche und das Schaffen einer Tagesstruktur

„Bei solchen ersten Anzeichen ist es ratsam, eine entsprechende Beratungsstelle aufzusuchen“, sagt Gudrun Massicot. In vielen Fällen sind dann noch gar keine

Wir pflegen,
helfen und
beraten gerne!



**Wichtige Rufnummern –
Vorwahl 09131...**

Diakoniestationen

ambulante Pflege und
häusliche Betreuung

Verwaltung	Tel. 6301-200
Süd	Tel. 6301-400
Uttenreuth	Tel. 6301-440
West	Tel. 6301-460
Mitte	Tel. 6301-500
Frauenaurach	Tel. 6301-520
Herzogenaurach	Tel. 6301-500

Familienpflege Tel. 6301-225

Marla-Busch-Haus

Tagespflege f. Senioren Tel. 6301-300

Medikamente nötig, sondern reicht eine ambulante psychotherapeutische Behandlung aus, um wieder zurück in die Spur des Lebens zu finden. Kommen jedoch Schlafstörungen, unentwegtes Grübeln bis hin zu Gedanken, nicht mehr länger leben zu wollen hinzu, ist eine stationäre Behandlung in der Gerontopsychiatrie sinnvoll und unumgänglich.

Denn im Gegensatz zu jüngeren Menschen, die eine depressive Erkrankung vielleicht noch leichter wegstecken, kommt ein älterer Erkrankter bei weitem nicht mehr so leicht auf die Beine. „Im Zuge der Depression verschlechtern sich auch andere Erkrankungen und gefährden das Leben“, sagt Gudrun Massicot. Erkrankte vernachlässigen die Nahrungsaufnahme,

nehmen Medikamente nicht mehr regelmäßig ein oder vernachlässigen die Körperpflege. Als erstes steht bei einer stationären Aufnahme in der Gerontopsychiatrie in der Klinik am Europakanal deshalb auch eine internistische Diagnostik an: Blutabnahme, EKG oder - wenn nötig - ein Computertomogramm, um andere organische Ursachen auszuschließen oder Tests, ob sich hinter der Depression nicht eine beginnende Demenz verbirgt.

„Es ist zudem wichtig sich anzusehen, welche Medikamente der Patient bisher einnimmt, denn manche befördern eine depressive Erkrankung oder können eine solche sogar auslösen“, sagt Gudrun Massicot. Neben der medikamentösen Einstellung mittels eines Antidepressivums und



**Ein starkes Netz
in Lebenskrisen**

Stationäre und ambulante Hilfe bei:

**Alzheimer ▪ Angststörung ▪ Schmerz ▪ Depression ▪ Demenz
Schlaganfall ▪ Parkinson ▪ Schlafstörung ▪ Trauma**

Telefon 09131 753-0
Am Europakanal 71 ▪ 91056 Erlangen
www.klinikum-am-europakanal.de



bezirksklinikum
mittelfranken

therapeutischen Gesprächen kümmert sich das Behandlungsteam vor allem darum, den Patienten wieder eine Tagesstruktur zu geben. Von Ergo- und Kunsttherapie, über Gesprächsrunden, Gruppensitzungen, Lichttherapie und Entspannungsübungen bis hin zu Spaziergängen im weitläufigen Klinikgelände, Wassergymnastik oder Seniorenkraftsport reichen die Maßnahmen, die insbesondere auch darauf abzielen, den Erkrankten aus seiner Isolation zu holen.

Neben der vollstationärer Aufnahme bietet die Klinik Erkrankten, die noch in der Lage sind, sich zuhause selbst zu versorgen, auch die Möglichkeit, sich in der gerontopsychiatrischen Tagesklinik behandeln zu lassen. Diese tagesklinische Be-

handlung soll eine vollstationäre Behandlung ersetzen oder verkürzen. „Therapieziel ist auch hier, durch eine ganzheitliche Behandlung die selbstständige Lebensführung älterer Menschen möglichst lange zu erhalten und trotz möglicher Einschränkungen ein sinnvolles Leben zu führen, mehr Lebensqualität zu erhalten und das subjektive Wohlbefinden zu stärken“, sagt Gudrun Massicot. Denn egal wie jung oder alt man ist: Wenn man keine Freude mehr verspürt, ist das in keinem Fall normal.

Klinik am Europakanal, Telefon 09131 753-2497 tagsüber erreichbar zwischen 8.00 und 16.00 Uhr. ♦
www.bezirkskliniken-mfr.de

Bodelschwingh-Haus



Wir bilden aus!

Wir bieten:

- Lebensraum für 137 pflegebedürftige Menschen
- Betreutes Wohnen (25 Wohnungen)
- Pflege von Menschen mit Demenz im beschützenden Wohnbereich
- Kurzzeitpflege
- in grüner ruhiger Umgebung in der Stadt

Altenpflege hat Zukunft – mit einer guten Ausbildung bieten sich vielfältige Karrierechancen. Schnell bewerben!

Bodelschwingh-Haus Erlangen
 Friederike Leuthe . Habichtstraße 14 und 14a . 91056 Erlangen
 Tel. 09131 / 309-5 . Fax 09131 / 309-998
 E-Mail: Bodelschwingh-Haus.Erlangen@DiakonieNeuendettelsau.de



An der Nordseeküste, am norddeutschen Strand

**Weite, die frei macht: Ruhe, Genuss, Entspannung
und Gesundheit auf zwölf Kilometern**

Text: Michael Kniess

Der Panoramablick vom Deich eignet sich perfekt fürs Bilderbuch. In der Ferne flirrt der Strand, darauf zeichnen sich markante Pfahlbauten ab, die Wahrzeichen St. Peter-Ordings. Zwischen Strand und Deich liegen je nach Standort Salzwiesen oder Dünen. Die Nordsee und mit ihr der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer, seit 2009 auch UNESCO-Weltnaturerbe, zeigt sich an St. Peter-Ordings Küste über zwölf Kilometer von ihrer schönsten Seite.

Nicht nur zwölf Kilometer lang, sondern auch bis zu zwei Kilometer breit zieht sich der Strand an den vier Ortsteilen des Nordseeheil- und Schwefelbads St. Peter-Ording entlang und ist damit der größte Strand an der deutschen Westküste. Jeder Ortsteil – Ording, Bad, Dorf und Böhl – hat seinen individuellen Charakter. Allen gemeinsam sind dabei eine reiche Auswahl an Unterkünften für unterschiedliche Komfortansprüche sowie ein vielfältiges Gastronomieangebot, sodass in St. Peter-Ording jeder das passende Plätzchen für seinen Wunschurlaub findet.

Insbesondere im Sommer steht der Ording Strand für pralles Leben in allen Fa-

cetten. Der Hauptbadestrand mit seinen zwei Badestellen inklusive Pfahlbaugastro- nomie lockt, es sich in einem der Strandkörbe beziehungsweise in der eigenen Strandmuschel im weichen, feinkörnigen Sand bequem zu machen oder an Veranstaltungen der Tourismus-Zentrale teilzunehmen. Ruhiger ist es hinter dem Deich, denn der Charme und die Gelassenheit des früheren Fischerdorfs Ording sind dort auch heute noch spürbar.

Individuelle Küstenträume

Im heutigen Ortsteil St. Peter-Bad eröffnete 1877 das erste Hotel St. Peter-Ordings. Gut 80 Jahre später wurde hier auch die Schwefelsolequelle entdeckt, sodass sich in St. Peter-Bad das Kurzentrum des Nordseeheil- und Schwefelbads entwickelte. Aus dem ehemaligen Kurmittelhaus ist inzwischen die Dünen-Therme mit Gesundheits- und Wellness-Zentrum, Saunalandschaft sowie Freizeit- und Erlebnisbad geworden.

Neben Gesundheit und Wellness steht in St. Peter-Bad mit seinen zahlreichen Ge-



Fotos: Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording

Zwölf Kilometer lang und bis zu zwei Kilometer breit: Im Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording zeigt sich der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer von seiner schönsten Seite.

schäften, Cafés und Restaurants hinter dem Deich lebhaftes Urlaubstreiben im Mittelpunkt. Die Erlebnis-Promenade und das Dünen-Haus laden zu vielfältigen Veranstaltungen ein. Dort startet auch die mehr als einen Kilometer lange Seebrücke, die direkt zur ebenso beliebten wie belebten Badestelle Bad führt.

Im Ortsteil St. Peter-Dorf findet man den alten Ortskern St. Peters, der sich ursprünglich um die gleichnamige Kirche entwickelte. Das Bewahren der historischen Wurzeln wird im Dorf entsprechend groß geschrieben, zum Beispiel durch das Museum der Landschaft Eiderstedt. In dieser Umgebung zeigt sich St. Peter-Dorf als kleines Paradies für Flaneure, denn Boutiquen, Geschäfte und Wochenmarkt

laden zum Stöbern, die Cafés und Restaurants zum Verweilen ein.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer „Toten Tante“ oder einem „Pharisäer“? Die Trinkgenüsse in Nordfriesland sind oft variantenreich, aber immer gehaltvoll. Vor dem Deich des Ortsteils St. Peter-Dorf erwartet den Urlauber die kleinste und ruhigste Badestelle St. Peter-Ordings. Die Badestelle Süd ist am großen Priel gelegen, bei Ebbe zeigt sich in dem lagunenartigen Gebiet eine große Wattfläche, auf der zum Beispiel regelmäßige Führungen der Schutzstation Wattenmeer stattfinden.

Bestens geeignet als Rückzugsort aus dem Alltagsstress erweist sich der Ortsteil Böhl, der von Ferienhäusern und -wohnungen geprägt ist, aber auch mehrere Cam-

pingplätze und Familienpensionen bietet. Hinter dem Deich dominiert die Entspannung, und dieses Gefühl setzt sich auch am weitläufigen Strand mit seinem großen Strandparkplatz fort. Der Nordseezugang an der Badestelle Böhl ist sehr flach und damit perfekt geeignet für (Enkel-) Kinder.

Unzählige Möglichkeiten, etwas Interessantes zu erleben

Bei allen Unterschieden der Ortsteile, haben sie doch eines gemeinsam: Von Norden bis Süden herrscht hier das gesunde Reizklima der Nordsee. Und zwar in abgestufter Form, denn als einmalige Besonderheit an der Westküste bietet St. Peter-Ording das Reizklima mit drei verschiedenen Zonen, die eine langsame Gewöhnung an die frische Brise erlauben.

Angesichts seiner Lage an der Nordsee ist Thalasso in St. Peter-Ording ein großes Thema, denn die gesundheitsfördernde Wirkung liegt quasi an der frischen Brise – beispielsweise durch den Salzgehalt der Luft und die Wirkung des Sonnenlichts. Nicht von ungefähr sind im Nordseeheil- und Schwefelbad bis heute fünf Kurkliniken angesiedelt.

Auch die Bewegung im maritimen Reizklima ist ein Bestandteil von Thalasso. Und was die Bewegung in der großartigen Naturlandschaft betrifft, verfügt St. Peter-Ording über weitaus mehr Möglichkeiten als Strandspaziergänge, Walken oder Wandern auf der Sandbank. Das Hinterland bietet mit seinen zahlreichen Attraktionen und Ausflugszielen unendlich viele Möglichkeiten, immer wieder etwas Neues und Interessantes zu erleben.



Ein kleines Paradies für Flaneure: In St. Peter-Dorf laden kleine Boutiquen, Geschäfte und der Wochenmarkt zum Stöbern, die Cafés und Restaurants zum Verweilen ein.

Städtebummler werden sich in der Theodor-Storm- und Hafenstadt Husum mit dem Schloss vor Husum und den Museen des Museumsverbands Nordfriesland 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 Leuchtturm, dem bekanntesten Wahrzeichen der Halbinsel Eiderstedt in Schleswig-Holstein. Kurzum: Der Charme der Nordsee verzaubert – egal ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter.

Unkomplizierte Anreise

Einer der ganz großen Trümpfe ist die Lage St. Peter-Ordings an der Westküste der Halbinsel Eiderstedt. Durch sie verfügt das Nordseeheil- und Schwefelbad über gesun-



Unzählige Möglichkeiten, etwas Interessantes zu erleben: Ein Besuch des Westerhever Leuchtturms darf bei keinem Urlaub in St. Peter-Ording fehlen.

des Inselklima – und zwar ohne Fähre oder Shuttle. Denn auch die Anreise nach St. Peter-Ording gestaltet sich von Franken kommend ganz entspannt: Dreh- und Angelpunkt für die Reise mit der Bahn nach St. Peter-Ording ist der Bahnhof Husum. Aus Norden und Süden kommen hier Fern- und Regionalzüge aus Hamburg an. Die Regionalbahn über die Halbinsel Eiderstedt nach St. Peter-Ording startet stündlich, die Fahrtzeit von Husum beträgt 47 beziehungsweise 51 Minuten.

Die Anreise mit dem PKW aus dem Süden erfolgt ab Hamburg idealerweise über die A23. Am Autobahnende (Heide West) bieten sich zwei Varianten: die Abfahrt Heide-West nehmen, der B203 in Richtung Büsum folgen, nach Wesselburen abbiegen und durch das Eidersperrwerk bis nach St. Peter-Ording fahren oder zunächst auf der A23/B5 bleiben und vor Tönning die Abfahrt zur B202 nehmen, die über Eiderstedt bis zur Westküste führt.

Info-Telefon der Tourismus-Zentrale: 04863 999-0. ◆

www.st-peter-ording.de, www.bahn.de

Übernachten: Individuell wohnen statt übernachten heißt es in St. Peter-Ording - zum Beispiel im StrandGut Resort. Diese 2007 eröffnete Urlaubsadresse liegt an der wunderschönen Erlebnis-Promenade und erlaubt somit den direkten Blick auf das Meer. Nicht nur der 12 Kilometer lange Sandstrand liegt direkt vor der Tür, das Haus mit seinen mehr als 90 Zimmern verfügt auch über einen direkten Zugang zur benachbarten Dünen-Therme. Gäste können für Anwendungen und Behandlungen im Gesundheits- und Wellness-Zentrum einchecken, ohne das Gebäude zu verlassen.

www.strandgut-resort.de

Mailand & Comer See

€ 899,-
pro Person ab

21.09. - 28.09.2015

- 8-tägige Busreise
- **Inkl. Reisebegleitung!**

REISE GLÜCK

Reiseveranstalter: Franzen/Brüderlein, Fiktendorferstr. 11, 97490 Burgareppach

Buchung und Beratung:

Reisevermittler: Waltraud Benaburger

Buchungshotline: 0911 / 63 92 28

Tilsiter Str. 6 c 90453 Nürnberg

Fax: 0911 / 63 92 24 | e-Mail: reiselglueck@gmx.de

Das sichere Haus: Schützen Sie sich und ihr Eigentum

**Der aktuelle Sicherheitstipp von Adolf Blöchl,
Leitender Polizeidirektor Polizeiinspektion Erlangen Stadt**

Wie gehen die Täter bei Einbrüchen vor?

Die Mehrheit der Täter will sich nicht lange mit einer Tür oder einem Fenster befassen, um in das Gebäude zu gelangen.

Für ihren Einbruch benutzen die Täter verschiedene Arbeitsweisen:

75 Prozent der Täter hebeln Fenster oder Fenstertüren auf – vorzugsweise im rückwärtigen Gebäudebereich (Terrasse, Kellerabgang u.a.). 15 Prozent nutzen die Kippstellung der Fenster für einen Einbruch. Zehn Prozent der Täter nutzen offenstehende Fenster oder gelangen nach Einschlagen des Glases und anschließendem Öffnen des Fenstergriffes in das Gebäude.

Ebenso verhält es sich an Haus- und Wohnungstüren:

75 Prozent der Einbrecher bevorzugen das Aufhebeln der Tür an der Schlossseite. 13 Prozent wird das Eindringen durch nicht



abgesperrte Türen ermöglicht oder die Tür kann durch einfache körperliche Kraft überwunden werden (Leichtbautüren). 12 Prozent der Täter, also nur ein geringer Teil, nehmen sich den Schließzylinder vor. Hauptsächlich wird hiermit der Zylinder durch die Arbeitsweise „Abbrechen des überstehenden Zylinders“ überwunden.

Viele Wohnungseinbrüche werden durch Leichtfertigkeit und Leichtsinns der Bewohner begünstigt.

Wer kennt die Situation nicht: „nur mal schnell zum Bäcker gehen und...“

- ...das Fenster ist gekippt oder offen
- ...die Terrassentür/Balkontür ist offen
- ...die Tür ist nicht versperrt, sondern nur ins Schloss gezogen

Tipps Ihrer Polizei:

- Sperren Sie auch bei kurzer Abwesenheit alle Türen (Haustür, Kellertür oder Wohnungstür) ab (zweimal sperren)!
- Verstecken Sie nie Wohnungs- und Haustürschlüssel im Außenbereich (zum Beispiel unter der Fußmatte, im Blumenstock, unter einem Stein, etc.), sondern übergeben Sie die Schlüssel einer Vertrauensperson (zum Beispiel Verwandte oder Nachbar)!
- Alle leicht erreichbaren Fenster ebenfalls verschließen (ein gekipptes Fenster ist ein offenes Fenster)!
- Lassen Sie nie die Schlüssel im Verglasungsbereich stecken (zum Beispiel Wohnungstür/Rahmen mit Glaseinsatz, abschließbare Fenstergriffe, Zusatzsicherungen)!
- Öffnen Sie die Tür erst, wenn Sie wissen, wer davor steht (Gegensprechanlage oder Türspion nutzen)!
- Benutzen Sie immer die vorhandene Zusatzsicherung der Tür (zum Beispiel Sperrbügel oder Kette)!
- Sprechen Sie fremde Personen an und fragen Sie nach dem Grund ihrer Anwesenheit (zum Beispiel „Kann ich Ihnen helfen?“ oder „Suchen Sie jemanden bestimmten?“)!
- Bei längerer Abwesenheit oder bei Urlaubsfahrten sollte eine Vertrauensperson im Haus/in der Wohnung nach dem Rechten sehen, das Haus bewohnt erscheinen lassen (zum Beispiel Beleuchtung mit Zeitschaltuhren, Briefkasten leeren, Rollläden abends herablassen, früh hochziehen)!
- Rufen Sie bei ungewöhnlichen Ereignissen sicherheitshalber die Polizei an! Die Polizei kommt lieber einmal zu oft als zu spät!



Oberstes Ziel ist es, dem Täter einen Einbruch so schwer wie möglich zu machen!

**FENSTER- UND TÜREN-
WECHSEL OHNE DRECK**

**40 Jahre
Jubiläumssrabatt**

- Ohne Brech- und Putzarbeiten
- Alles aus einer Hand

Tel. 0911-28 70 71 10

Mobil. 0173 8 15 79 43

perfecta-angermann.de

WERKS-
VERTRETUNG
FRANKEN

perfecta
Fenster | Türen | Rollläden

Dazu noch ein paar Tipps der Kriminalberatungsstellen des Polizeipräsidiums Mittelfranken zur baulichen Prävention:

Bei Neu- oder Umbau:

- Einbau geprüfter einbruchhemmender Türen und Fensterelementen gem. DIN V ENV 1627, Widerstandsklasse (WK) 2.
- Montage von Gitterelementen vor dem Bad-/Toilettenfenster und Fenstern unterhalb des Bodenniveaus (zum Beispiel große Fenster bei Wohnräumen im Keller).
- Rollkernsicherungen oder stabile Abhebesicherungen im Bereich der Kellerschächte.
- Montage einbruchhemmender Türen bei Kellerzugängen und anderen Nebentüren (sind wie Haupteingangstüren zu

sehen und werden oft vernachlässigt; auch hier kommt man ins Gebäude!).

Bei Nachrüstungen bestehender Elemente:

- Bei den Fenstern durch Montage einbruchhemmender Fensterbeschläge (Pilzzapfen) oder aufschraubbarer Zusatzsicherungen sowie abschließbarer Fenstergriffe.
- Bei den Türen durch Montage einbruchhemmender Beschlagteile (zum Beispiel Schutzbeschlag mit Zylinderabdeckung gem. DIN 18257 Klasse ES2) und hochwertiger, geprüfter Schließzylinder (DIN 1852 Angriffswiderstandsklasse 1 oder 2 mit Bohr- und Ziehschutz und Sicherungskarte).
- Anbringen von vorgesetzten (Scheren-) Gittertüren bei Nebeneingängen.

Wir machen Ihren Ofen fit für die Zukunft

Durch das Inkrafttreten der neuen Bundes-Emissionsminderungs-Verordnung müssen bis Ende 2014 eine Vielzahl älterer Kachelöfen mit modernen Holzinsätzen nachgerüstet werden.

Lassen Sie sich von uns beraten, wir kontrollieren gerne Ihre bestehende Ofenanlage und planen mit Ihnen die weitere Vorgehensweise.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

Ofenbau in Baiersdorf

- Kachelöfen
- Kaminöfen
- Heizkamine
- Grundöfen
- Schornsteine

Klaus Ebert & Sebastian Daniel GbR
Industriestraße 46
91063 Baiersdorf
Tel. 09133 607957 Fax 09133 607968

Wehr Informationen unter www.ofenbau-baiersdorf.de

Die genannten Möglichkeiten sind natürlich nicht abschließend aufgezählt. Welche Sicherungsmöglichkeiten speziell an Ihrem Wohnobjekt möglich sind, können Sie bei unserer Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle erfahren: 09131 760-380.

Nutzen Sie den kostenlosen Service der Kriminalpolizei. ♦

www.polizei-beratung.de

www.polizei.bayern.de

Weitere Informationen und Tipps finden Sie zudem in der **Broschüre „POLI-TIPP“** der Polizeiinspektion Erlangen-Stadt und der Stadt Erlangen. Diese Broschüre zum Thema Sicherheit für Seniorinnen und Senioren liegt bei der Stadt Erlangen als auch bei der Polizeiinspektion Erlangen-Stadt auf und ist kostenlos erhältlich.

Überschuldete Erbschaft angenommen?

von Rechtsanwalt Gerhard Meyer, Fachanwalt für Erbrecht

Sobald man Kenntnis von der Berufung zu einer Erbschaft erlangt, kann man sich grundsätzlich sechs Wochen lang überlegen, ob man diese annimmt oder ausschlägt. Schlägt man die Erbschaft nicht aus und werden später Verbindlichkeiten des Erblassers bekannt, haftet man möglicherweise für einen überschuldeten Nachlass mit seinem Eigenvermögen.

Findet man sich in dieser misslichen Lage, kann man sich gegebenenfalls noch durch eine Anfechtung der Annahme des überschuldeten Nachlasses wieder entledigen.

Ein Irrtum über die Überschuldung des Nachlasses stellt einen anerkannten Anfechtungsgrund dar. Die Überschuldung muss jedoch bereits bei Annahme der Erbschaft vorgelegen haben. Ferner muss objektiv davon ausgegangen werden können, dass der Erbe bei Kenntnis der Verbindlichkeiten die Erbschaft ausgeschlagen hätte. Fehlvorstellungen über den Wert einzelner Nachlassgegenstände stellen hingegen keinen tragfähigen Anfechtungsgrund dar. Maßgeblich für die Bewertung des Anfechtungsgrundes ist hier immer die Erbschaft als Ganzes.

Kommt die Anfechtung der Annahme der Erbschaft wegen Überschuldung in Betracht, so muss die Anfechtung gegenüber



dem Nachlassgericht in öffentliche beglaubigter Form, mithin notariell oder dort zur Niederschrift erklärt werden. Zu beachten ist dabei auch die Einhaltung der Anfechtungsfrist, welche sechs Wochen ab Kenntnis des Irrtum beträgt.

Die Anfechtung der Annahme gilt dann als Ausschlagung. Grundsätzlich sollte man sich nach Kenntnis vom Anfall einer Erbschaft immer sorgfältig über die Bonität des Nachlasses informieren. Sollte man dennoch eine böse Überraschung erleben und feststellen, dass der Nachlass überschuldet ist, kann man sich also unter bestimmten Voraussetzungen noch vom Erbe beziehungsweise den hierauf lastenden Schulden befreien. ♦

www.erbrecht-erlangen.de

Herbstzeitlose Rechtskolumne

von Rechtsanwalt Norbert Schreck

Wir freuen uns über die vielen interessanten Leserbriefe und Fragen zum Thema „Zivil- und Schadensersatzrecht“. Leider können wir aufgrund der Vielzahl der Problemstellungen hier nur einige ausgewählte Fragen erörtern.

Monika E.: Zu Weihnachten schenkte mir meine Tochter eine hübsche, neue Winterjacke. Nun hat sich leider gezeigt, dass die Jacke nicht wasserdicht ist, obwohl das beim Kauf versprochen wurde. Ich bin zusammen mit meiner Tochter in das Geschäft gegangen, dort sagte man, die Jacke sei wasserdicht. Bei längerem Starkregen allerdings komme bei jeder Jacke irgendwann Wasser durch. Ich habe die Jacke bisher nur bei normalen Regen getragen, wenn ich mit dem Hund raus musste. Wenn's doller regnet, bleib ich lieber daheim.

Natürlich ist es ärgerlich, wenn man eine Jacke als „wasserdicht“ kauft und dann trotzdem nass wird. Ist die Jacke nicht wasserdicht, obwohl diese Eigenschaft Vertragsinhalt war, besteht im Rahmen der so genannten Gewährleistung zunächst ein Nachbesserungsrecht und wenn dieses scheitert eine Rücknahmepflicht des Verkäufers. Was Vertragsinhalt geworden ist,

Rechtsanwalt
Norbert Schreck



muss im Streitfall der Käufer beweisen. Das kann schwierig sein, wenn ausdrückliche Angaben auf der Jacke oder ihrem Etikett fehlen. Das beratende Personal wird unter Umständen für den Verkäufer aussagen. Ist diese Hürde genommen, kann in einem Prozess häufig nur über ein Gutachten geklärt werden, ob eine vertragswidrige Undichtigkeit tatsächlich vorliegt und was die Ursache dafür ist. Das ist teuer. Zu einer streitigen Auseinandersetzung mit dem Verkäufer wäre daher sicher nur bei Kostendeckung durch eine Rechtsschutzversicherung zu raten. Stammt die Jacke von einem Markenhersteller, kann es sinnvoll sein, sich mit dem Problem direkt an diesen zu wenden. Manchmal werden die beworbenen Eigenschaften von dort garantiert. Dann kann aus der Garantie ein An-

spruch auf Austausch bestehen. Außerdem sind die Hersteller am Erhalt ihres guten Rufs interessiert und schon deshalb häufig zu Kulanzlösungen bereit.

Helmut D.: Ich habe mir in einem Elektronikfachmarkt einen neuen Fernseher gekauft. Der Verkäufer riet mir dazu, von einem Kabelanbieter zum Satellitenfernsehen zu wechseln. Ich schilderte dem Verkäufer meine Fernsehgewohnheiten mit folgenden Worten: „Wir als ältere Leute gehen immer sehr früh schlafen und nehmen deshalb Sendungen, die später im Fernsehen laufen, gerne auf unseren Festplattenrekorder auf.“ Der Verkäufer erwiderte darauf, dass der Festplattenrekorder bei Satellitenfernsehen nicht funktioniert. Er versprach aber, dass wir mit dem neuen Fernseher auf eine so genannte Externe Festplatte aufnehmen könnten, was genauso zuverlässig wie ein Festplattenrekorder funktioniert. Darauf haben wir uns nun verlassen und haben ständig Schwierigkeiten, dass das Gerät nicht aufnimmt oder man nicht mehr auf die Festplatte zugreifen kann und diese neu formatiert werden muss. Wir haben die Festplatte nun schon mehrfach ausgetauscht und glauben deshalb, dass nicht die Festplatte ursächlich für das Problem ist, sondern die Aufnahmefunktion des Fernsehers. In jedem Fall sind wir sehr unzufrieden. Einige Filme, die wir so „verloren“ haben, hat meine Frau nun als Videofilm gekauft, was nicht gerade billig ist. Was können wir tun? Bekommen wir das ersetzt? Können wir den Fernseher zurückgeben?

Es ist traurig, dass wir in einer Zeit leben, in der gerne „verkauft“ wird, aber der Kunde danach mit dem Produkt auf sich selbst gestellt ist. Die Möglichkeiten der



Zuhause ist es am schönsten

PFLEGE
BETREUUNG
HAUSHALTSHILFE

Polnischer
Pflegedienst-
die Alternative
zum Alten-oder
Pflegeheim

Pflege 
24 Stunden

Mariusz Lankowski
Zur Kühschanze 6
90763 Fürth

0911/4809861
0175/1561335

www.pflege24stunden.com

modernen Elektronik überfordern häufig nicht nur ältere Kunden. Wo nun der Fehler im konkreten Fall liegt, bei einer fehlerhaften oder falsch verstandenen Beratung oder einem technischen Problem des Gerätes selber, ist eine Tatsachenfrage und weniger ein rechtliches Problem. Erst die – wahrscheinlich nur durch Hinzuziehung eines Sachverständigen zu ermittelnde – Antwort entscheidet darüber, ob und welche Möglichkeiten es gibt, den Fernseher zurück zu geben oder Schadensersatz zu verlangen.

Vieles spricht natürlich dafür, dass das Problem beim Fernseher oder bei der Kompatibilität von Festplatte und Fernseher liegt und nicht an Bedienungsfehlern. Diese Vermutung alleine reicht aber leider für Rückabwicklung oder Schadensersatz nicht aus – auch wenn sich die gerade größeren Märkte oft kulant zeigen.

Ich würde versuchen, die Ware dort zurückzugeben und das nächste Mal bei einem Unternehmen kaufen, das die Produkte nicht nur verkauft, sondern zu Ihnen liefert, in Betrieb nimmt und erklärt, auch wenn diese Zusatzleistung etwas mehr kostet. Gegen ein gewisses Entgelt wäre ein solches Unternehmen vielleicht auch bereit, das aktuelle Problem zu analysieren und Lösungsvorschläge zu unterbreiten.

Heinz H: Mein Arzt lässt mich trotz Termin immer sehr lang warten. Manchmal warte

ich über eineinhalb Stunden und ich bin deshalb schon ein paar Mal zu spät zu meinem 400 Euro-Job gekommen, was mir der Chef vom Lohn abgezogen hat. Kann ich den Arzt regresspflichtig machen? Ich habe nur eine kleine Rente.

Wenn Sie trotz fest vereinbarter Termine regelmäßig mehr als eine halbe Stunde bei Ihrem Arzt warten müssen, deutet das auf eine unzureichende Organisation der Praxis hin. Theoretisch wäre es dann möglich auf Schadensersatz zu klagen. Verlorene Freizeit ist kein ersatzfähiger Schaden, Fahrtkosten oder auch ein Verdienstausschlag dagegen schon. Die Probleme liegen – wie so häufig – im Detail. Der Patient muss beweisen, dass die Verzögerungen auf Organisationsfehlern und nicht auf medizinischen Notwendigkeiten, beispielsweise unvorhergesehenen Notfällen, beruhen. Auch reicht eine einmalige Verzögerung nicht aus.

Für einen Prozess braucht man also viele Informationen und gute Nerven. Manchmal hilft es aber schon, höflich nach dem Grund der Verzögerung zu fragen oder unter Hinweis auf den vereinbarten Termin, die gewartete Zeit und andere Verpflichtungen, einen neuen Termin zu vereinbaren. Wenn das nicht zu einer Besserung führt, können Sie die Problematik auch bei Ihrer Krankenkasse melden – oder den Arzt wechseln. ♦

www.kanzlei-jacobs.de



Aufruf: Herbstzeitlose Rechtskolumne:

Weigert sich ein Händler, defekte Ware zurück zu nehmen oder befürchten Sie, dass Ihre Nebenkostenabrechnung nicht stimmt? Schreiben Sie uns! An dieser Stelle beantworten die Rechtsanwälte der Kanzlei Jacobs & Kollegen einfache rechtliche Leserfragen zu quartalsweise wechselnden Themen. Das Thema unserer Juni-Ausgabe lautet „Miet- und Wohnungseigentumsrecht“. Aus allen Anfragen wird ein repräsentativer Querschnitt ausgewählt und hier im Heft beantwortet. Bitte richten Sie Ihre Frage an Redaktion Herbstzeitlose, Rechtsanwalt Schreck, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen.

VR-Gruppenreisen 2015

China	2.4. - 14.4.2015	ab 1.695 €
Kreta	22.4. - 29.4.2015	ab 1.268 €
Golf von Neapel	18.5. - 25.5.2015	ab 1.198 €
Familien-Kreuzfahrt „Mein Schiff 3“ Adria mit Kroatien	9.8. - 16.8.2015	ab 1.911 €
Kreuzfahrt „Mein Schiff 4“ Hamburg trifft Atlantik	23.9. - 4.10.2015	ab 1.963 €
Katalonien	4.10. - 11.10.2015	ab 1.198 €
Portugal	8.10. - 15.10.2015	ab 1.465 €
Donau-Klassiker mit A-Rosa	10.10. - 17.10.2015	ab 899 €
Marokko	5.11. - 12.11.2015	ab 999 €
Iran	7.11. - 14.11.2015	ab 1.398 €
Israel	29.11. - 6.12.2015	ab 1.498 €

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir wecken ReiseLust.

Anmeldung und Information

TUI ReiseCenter Erlangen
Nürnbergstraße 22 a, 91052 Erlangen
Telefon: 09131 781-490
erlangen1@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/erlangen1

VR-Bank Erlangen - Höchstädt - Herzogenaurach eG

ReiseService 

Kunst in der Altstadt

Auf der Suche nach individuellen Wegen in der Kunst

Text: Johann Adam Stupp

Bis in die Gegenwart hinein befassen sich die bildenden Künstler mit der Wiedergabe gesehener oder vorgestellter Realität. Demgegenüber bieten neue Richtungen anstelle von beschreibenden Bildern echte Materialien und Gegenstände an. Überzeugt von der Ausgeklugtheit bloß abbildender Techniken suchen sie auf individuellen Wegen nach Ausdrucksformen, die stoffliches Material einbeziehen und von den Betrachtern eine über die Grenzen ihrer unmittelbaren Wahrnehmung hinausführende Sensibilität verlangen. Diese zwangsläufig dreidimensionale Objektkunst, die natürlich Flächen mit einbezieht, lässt Bezeichnungen wie Bild, Skulptur, Plastik nur noch in übertragenem Sinne gelten.

Eine Erlangerin, die im vergangenen Jahr einen runden Geburtstag feiern konnte, ist eine auf diesem neuen Gebiet Bahn brechende Künstlerin: Ulla Schoedel, die am Theaterplatz ein großes Atelier besitzt. Sie studierte in den sechziger Jahren an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und war danach bis 1976 beruflich als Entwerferin in der Spielwarenindustrie tätig. Daraufhin entstanden freie künstlerische Arbeiten im Textilbereich sowie Collagen und Assemblagen, wobei Federobjekte in den Vordergrund rückten. Höhepunkt dieser Arbeitsphase war 1987 die Teilnahme an der von der französischen Hochschule für Angewandte Kunst in Aubusson veranstalteten und dokumentierten Ausstellung, der ihr „Fe-



dermantel Cassandra“ Aufsehen erregte.

In den neunziger Jahren tat sich die Erlanger Künstlerin mit der Anwendung neuer Materialien hervor. Aus verschnürten Haufen zusammengerollter alter Zeitungen oder von Eisensockeln getragenen aufgeblättern Telefon- und Adressbüchern schuf sie Objekte, die, ästhetisch reizvoll, an museale Exponate erinnern. Erdfelder, Sandtafeln und Eisengestelle dienen ihr zu Ganzrauminstallationsprojekten bei Firmen wie Siemens oder den Universitätskliniken. Hier zeigt sich das für Ulla Schoedel charakteristische Bestreben, unkonventionelles Material als Gestaltungsmittel zu verwenden. Dazu gehört Silikon, mit dem sie unter anderem ihre Vision einer neuen künstlichen Pflanzenwelt verwirklichen konnte.

Auslandsaufenthalte in tropischen Ländern ermöglichten Ulla Schoedel die Vertiefung des ethnologischen Ansatzes ihrer Kunst, die sich nach indianischen Motiven immer mehr dem tropischen Afrika wandte, aber auch kritische Einblicke von Gender berücksichtigt. In der Tat war und ist die weibliche Komponente der Arbeiten Ulla Schoedels für manche Kunstkritiker nicht leicht zu erfassen. Das gilt für die große Silikon-Serie „Vegetables“ und andere figürliche Serien, etwa „Sandladies“.

Ulla Schoedels Arbeiten fanden bei Ausstellungen überall in Nordbayern sowie in anderen Kunstzentren der Bundesrepublik, aber auch in den Partnerstädten Anerkennung. In Erlangen wurden Werke von Ulla Schoedel 1996 im Stadtmuseum gezeigt. Im Jahre 2000 stellte sie der Kunstverein im Palais Stutterheim unter dem Titel „Mensch – Zeit – Erde“ vor. Eine umfassende Werkschau dieser großen Künstlerin in ihrer Heimatstadt ist überfällig. ♦

AutoDotterweich
Mobilitäts-Umbauten

Leichter Ein- und Aussteigen!



- Schwenk- und Hebesitz
- Schwenksitz mit Aufstehhilfe
- Rollstuhl und Autositz in Einem

Wir bieten auch **orthopädische Komfortsitze** an z.B. für Vielfahrer. Nachhaltige Schonung von Rücken und Bandscheiben!

Einbau für alle Marken!

PARAVAN
Lizenzpartner

...mit Herz & Verstand
AutoDotterweich

www.auto-dotterweich.de

Steinsdorfer Hauptstraße 2
96185 Schönbrunn - OT Steinsdorf

Tel.: (09549) 92 22 0

Fränkische Kleinstädte ganz groß

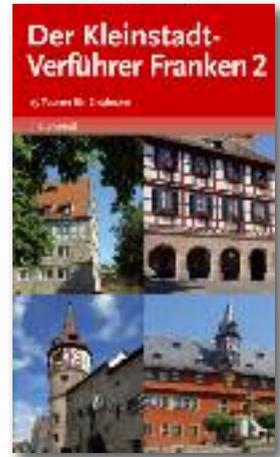
**Band zwei des Ausflugsverführers lädt dazu ein,
fränkische Kleinstädte zu entdecken**

Sie stehen oft im Schatten der Großen, sind dafür bei näherer Betrachtung umso bemerkenswerter: fränkische Kleinstädte. Zwischen Weinbergen, in Tälern und an Flussauen warten weitere 25 Kleinstädte Frankens mitsamt ihrer lokalen Besonderheiten, städtebaulichen Kostbarkeiten und gastronomischen Köstlichkeiten darauf, entdeckt zu werden. Nach dem Erfolg des ersten „Kleinstadt-Verführers Franken“ 2012 und der Frage etlicher Städte, warum sie nicht berücksichtigt worden waren, entschied sich der ars vivendi verlag gemeinsam mit Autor Thilo Castner dazu, nun einen zweiten Band folgen zu lassen, diesmal mit 25 Ortschaften.

Band zwei des Ausflugsverführers für

Dr. Thilo Castner, „Der Kleinstadt-Verführer Franken 2 – 25 Touren für Entdecker“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2014, 232 Seiten, 13,90 Euro.

Nordbayern rückt weitere Perlen der Provinz in den Fokus – mit ihren lokalen Besonderheiten, unerwarteten Schätzen und versteckten Sehenswürdigkeiten. Egal, ob das Freilandmuseum Bad Windsheim, Schloss Ratibor in Roth



Marktplatz 1, 91054 Erlangen
Telefon +49 (0)9131 86-2282
stadtbibliothek@stade.erlangen.de
www.erlangen.de/bibliothek
www.twitter.com/stabi_erlangen
www.facebook.com/stadtbibliothek.erlangen

Mo, Di, Do und Fr 10.00 – 18.30 Uhr
Sa 10.00 – 14.00 Uhr
Mi geschlossen



oder die Festung Rosenberg in Kronach: Es gibt viel zu erkunden und zu erleben fernab der großen Städte. Der „Kleinstadtverführer Franken 2“ lädt mit Informationen zu Anreise, Historie, Einkehr- und Freizeitmöglichkeiten zu 25 spannenden Touren ein. Alle Städte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar, so dass einem Entdecken nichts mehr im Weg steht.

Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir fünf Exem-

plare des Freizeitführers mit seinen 25 neuen, fundiert recherchierten Touren zu verborgenen Schätzen Frankens, mit Wissenswertem zur Stadtgeschichte, Einkehrmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten für Neu- und Wiederentdecker.

Schreiben Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Kleinstadtverführer“ an Herbstzeitlose – Das Erlanger Seniorenmagazin, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen oder schicken Sie und eine E-Mail an info@herbstzeitlose-magazin.de. ♦

Neues Seniorenservicewohnen in Fürth

Amalienstr./Ecke Karlstr.

27 Eigentumswohnungen 1,5-, 2- und 3-Zimmer
Sorglos-Immobilie für Eigennutzer u. Kapitalanleger. Provisionsfrei!



B, 49 kWh, Gas, Bj. 2014, A

Info-Telefon:
0911/776611

www.urbanbau.com

Ein Stück mehr Lebensqualität! **URBANBAU**

Besuchen Sie unseren **Senioren-Infonachmittag**
am **07.03.15** um **15 Uhr**, Ludwigstr. 41, 90763 Fürth
mit Besichtigungsmöglichkeit der Musterwohnung

Musterwohnungsbesichtigung
sonntags 14:00 bis 16:00 Uhr
Kurgartenstr. 9, 90762 Fürth

Wir sind die Neuen

Der DVD-Filmtipp fürs heimische Wohnzimmer

Text: Caroline Schmidt

Anne (Gisela Schneeberger) muss aus ihrer Wohnung ausziehen – doch allein kann sie sich im teuren München nichts Neues leisten. Und aufs Land ziehen kommt nicht infrage! Also besucht sie ihre WG-Mitbewohner von damals, die mittlerweile in den Sechzigern sind. Johannes (Michael Wittenborn) und Eddi

(Heiner Lauterbach) lassen sich für die Idee begeistern und gründen mit Anne wieder eine WG. In Erinnerung an die frühere Studentenzeit feiern die drei bis tief in die Nacht, tanzen in der Küche oder philosophieren, diskutieren und zanken bei einigen Flaschen Rotwein. Doch das stößt auf heftigen Protest von



GOLF. KLEINER BALL. GROSSER SPORT!

WILLKOMMEN IM GRÜNEN

Entdecken Sie die Faszination Golf in einem unserer zahlreichen Schnupper- oder Platzreifekurse.

Für Schnupperkurse: Der scharfe Klang des Schlägers verfallt Ihnen, dass Sie genau getroffen haben. Können Sie nicht schauen Sie Ihrem Ball nach, wie er in hohem Bogen davonfliegt – der Beginn einer Leidenschaft.

Für Platzreifekurse: Sie möchten die Faszination des Golfsports entdecken? Ja, sind Sie in der Golfakademie des Golf Club Erlangen genau richtig! Wir präsentieren Ihnen einen Überblick über das Spiel, seine Regeln, die Ausrüstung und begleiten Sie von den ersten Versuchen bis zu Ihrem ersten Turnir. Entdecken Sie ein erdloses Freizeitvergnügen und einen spannenden Sport!




GOLF CLUB ERLANGEN
 Am Schießhof, 91077 Kleinsendelbach
 Tel 091 26 / 5004 . Fax 091 26 / 5040
 info@gc-erlangen.de . www.gc-erlangen.de



Mit diesem Coupon erhalten Sie auf unsere Platzreifekurse im Jahr 2015 10% Rabatt.



oben: Ein Stockwerk d a r ü b e r wohnt die junge Nachbar-WG, die gerade für das Examen paukt und um absolute Ruhe bittet. Schließlich wollen die drei Studenten

Barbara (Karoline Schuch), Katharina (Claudia Eisinger) und Thorsten (Patrick Güldenber) nicht so enden wie die Oldies, die aus Geldmangel wieder zusammenleben müssen. Ein Nachbarschaftskrieg der Wohngemeinschaften entfacht: Von oben wird regelmäßig geklopft, von unten gebrüllt. Die Generation jung und spießig, die ihre Schuhe in dafür vorgesehenen Fächern verstaut, gegen Generation alt, chaotisch und rebellisch. Bis beide Parteien merken, dass sie auch voneinander lernen können.

Regisseur Ralf Westhoff schafft es mit Witz und Charme, frechen Dialogen und ein wenig Satire, die Vorstellungen und Macken der Jungen und der Alten darzustellen und aufeinanderprallen zu lassen. Zu Recht hat die Filmakademie „Wir sind die Neuen“ mit in die Vorauswahl des Deutschen Filmpreises 2015 aufgenommen. Hinter all der Lustigkeit und Turbulenz fragt der Film nach dem wahren Sinn des Lebens und zeigt, dass sich die Zeit nicht zurückdrehen lässt. Zwei Generationen treten miteinander in den Dialog – das Ergebnis ist gesellschaftskritisch, herzlich, humorvoll und lebensecht. ♦

EXKLUSIV FÜR SENIOREN!

Wir kommen gerne zu Ihnen!

AKTIV UND MOBIL MIT DER FRANKENGARAGE
und dem Verso oder Verso-S

Ausstattungs-Highlights:

- Erhöhte Sitzposition
- Leichtes Einsteigen
- Leichtes Belegen des Kofferraums durch ebene und tiefe Ladefläche
- Radioabkaskette
- Komfortable Sitze mit Sitzheizung vorne
- Viel offene Fläche
- Schlichte und übersichtliche Anordnung der Bedienelemente

- Berganfahrassistent
- Brems-Assistent
- VSC (elektronische Stabilitätskontrolle) mit TRC, Park Assist
- Schlupfregelung
- Lederlenker, Höhen- und Längsverstellbar
- auch mit Automatik

Seniorennachlass:
2.000 €

Aktion 60+:
kostenlose Seitenschutzleisten

Auch klein erhältlich als Verso-S oder als 7-Sitzer mit genug Platz für die Enkelkinder

Wahlstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert 5,3/3,9/4,5l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 219 g/km, CO₂-Emissionen Klasse A nach EU-Platzvermerk.



FG Frankengarage GmbH & Co. KG

Regensburger Str. 418
90480 Nürnberg
Tel.: 0911/401000

Schwabacher Str. 343
90763 Fürth
Tel.: 0911/971920

Goerderlerstr. 4
91058 Erlangen
Tel.: 09131/93306600

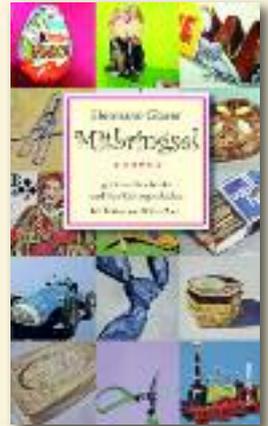
www.frankengarage.de

Die kuriose Welt der Dinge

Eine Kulturgeschichte des Schenkens in 55 Akten

Adventskalender, Bleistifte, Engelsfiguren, Gartenzwerge, Glühbirnen oder Krawatten – Mitbringsel können viele Formen und Farben haben und sich durchaus unterschiedlicher Beliebtheit erfreuen. Ihnen allen zu eigen ist jedoch dies: eine interessante kulturgeschichtliche Dimension. Der ehemalige Nürnberger Kulturdezernent Professor Hermann Glaser und der Maler Walter Bauer fördern diese in „Mitbringsel. 55 kleine Geschenke und ihre Kulturgeschichte“ zutage – in wunderbar gewitzten Texten und mit ausdrucksstarken Illustrationen. Dabei ist jeder Text, jedes Bild auch ein Geschenk für sich – ein Buch über Mitbringsel also, das sich selbst wunderbar als Mitbringsel eignet. Ausgewählt wurden 55 einfache und meist kleine Dinge; manche

Prof. Hermann Glaser, „Mitbringsel. 55 kleine Geschenke und ihre Kulturgeschichte“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2014, 205 Seiten, 14,90 Euro.



wirken zunächst gar nicht so eigenartig, wie es sich dann herausstellt: etwa eine Rose oder ein Päckchen Pfeffer oder auch eine Schachtel Zigaretten. Gemeinsam mit dem arsvivendi Verlag haben wir für Sie, liebe Leserinnen und Leser, wieder ein Beispiel ausgewählt, das sicherlich Lust auf mehr macht.

Die Maß und das Maß: **BIER**

Ein Kasten Bier oder eine kleine Auswahl verschiedener Biere kommt als Mitbringsel bestimmt gut an. Die Biersorten unterscheiden sich durch Farbe, Geschmack und Herstellungsart; die Auswahl ist groß – ein weites Spektrum mit z. B. Pilsner, Dortmunder, Kölner, Münchner und fränkischen Bieren, wobei Nordbayern über besonders viele Kleinbrauereien verfügt, etwa in Bamberg, das zudem durch Rauchbier (in mit Buchenholzscheiten beschich-

teten Öfen »aufgekocht«) und für die schönsten Biergärten in Bayern bekannt ist. Im Taschenbuch *Das Bamberger Bier, oder praktische, auf chemische Grundsätze gestützte Verfahrensweise, Handgriffe und Gewerbs-Vortheile beim Brauen des Bamberger Bieres* aus dem Jahr 1818 schreibt der vor-malige k. u. k. österreichische Lieutenant und Ökonom Johann Albrecht Joseph Seifert, dass »dickköpfige Betäubung, schwarzes Blut und Schmerbauch« keineswegs beim moderaten Biergenuss zu erwarten seien. Der Verfasser trinke »selbst gern einen guten Krug Bier im Felsenkeller-Gar-

ten, geht in froher Begeisterung nach Hause und träumt, Nektar getrunken zu haben.«

Einer der größten literarischen Bierliebhaber war der oberfränkische Dichter Jean Paul; seine Notate zu dem »aus Gerstenmalz, Hopfen, Hefe und Wasser durch alkoholische Gärung hergestellten Getränk« (so eine lexikalische Definition des Bieres) sind Legion. Er schwimmt »im Meer des Vergnügens oder Bieres«, blüht auf in jeder Jahreszeit, weil er sich »mit Bier begießt«. Er trinkt sein »Seelenbier« stetig und reichlich, »muss deshalb oft pissen«, aber stets so doziert, dass er »ungeachtet des mehren Trinkens doch nie am Morgen etwas spürt«.

Bier ist ein historisch sehr früh anzutreffendes Getränk. Das erste Zeugnis für seine Herstellung stammt aus dem Lande Sumer an Euphrat und Tigris: Eine Tontafel aus der Zeit 4000 v. Chr. zeigt, wie der Göttin Nina Harra ein Opfer- oder Tempelbier gebraut wird. Von den Babyloniern, in deren Gesetzessammlung auch das Recht des Brau- und Gaststättengewerbes festgelegt wird sowie Vorschriften für die Herstellung, den Verkauf und den Preis des Bieres enthalten sind, gelangt die Kunst des Bierbrauens über eine Reihe von Zwischenstationen auch zu den Germanen. Tacitus berichtet, dass diese ein Getränk hätten, den Römern offensichtlich unbekannt, das einen Aufguss von Gerste und Korn darstelle. Erst war die Bierherstellung Hausarbeit der Frauen; im Mittelalter wird sie zu einem Handwerk, dann zu einem Wirtschaftszweig.

Auch wenn von einem Übermaß an Bierkonsum immer wieder gewarnt wird – im England des späten 18. und dann des 19. Jahrhunderts gilt es geradezu als Heilmittel gegen die durch Branntwein bewirkte Trunksucht der Arbeiterklasse; im

Gegensatz zum genussvoll und gesellig getrunkenen Bier werde der Schnaps gekippt und der Rausch sei die sozusagen schlagartige Folge. Der Branntwein, dessen verderbliche Folgen Friedrich Engels in England erlebt – sein extensiver Gebrauch sei eine Folge der sozialen Not aufgrund kapitalistischer Ausbeutung, der man so zu entfliehen suche –, gilt als der bösertige Alkohol; ihm wird das Bier als das wohltätige alkoholische Getränk entgegengestellt: »... es repräsentiert sozusagen das goldene Zeitalter. Es wird – wie in den Stichen Hogarths – als Garant für Glück, Zufriedenheit, Gesundheit angesehen. Die Welt des Bieres ist in Ordnung. Der Branntwein bringt die Welt aus den Fugen.« (Wolfgang Schivelbusch)

Die Führer der sozialistischen und sozi-

Lassen Sie sich bei
einem Glas Sekt von der
aktuellen Mode verführen.

Modessa
Seit 1986

Obere Karlstraße 9 · Erlangen · ☎ 0 91 31-2 68 12

Größe 38–48

Hannelore-Maria Prinzessin von Preußen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
9:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag:
9:30 Uhr bis 14:00 Uhr

www.damenmode-modessa.de

aldemokratischen Arbeiterbewegung plädieren in der Mehrzahl (soweit sie nicht völlige Enthaltung vom Alkohol fordern) für den proletarischen Biergenuss; mit dem Bierabend verbindet sich auch der Bildungsverein. Nach Karl Kautsky bedeutet für den Proletarier der Verzicht auf Alkohol (gemeint ist Bier) »den Verzicht auf jedes gesellige Beisammensein überhaupt; er hat keinen Salon zur Verfügung, er kann seine Freunde und Genossen nicht in seiner Stube empfangen; will er mit ihnen zusammenkommen, will er mit ihnen die Angelegenheiten besprechen, die sie gemeinsam berühren, dann muss er ins Wirtshaus. Die Politik der Bourgeoisie kann desselben entbehren, nicht aber die Politik des Proletariats.«

Das darf aber nicht darüber hinwegtäu-

schen, dass es auch, nach der Verbesserung der sozialen Verhältnisse, ein nun klassenübergreifendes psychologisch bewirktes Biertrinken gibt – als Folge des hohen Grades an Frustrationen, wie sie die Moderne bereithält. Die Kneipe, meist um die Ecke, ist der Ort, wo man, verbunden mit diffussem Seelen-Gelaber (»Du, ich bring das einfach nicht ... ich hab das nicht drauf ... ich finde echt alles Scheiße ...«), sich einen antrinkt und auf Zeit aussteigt.

In einem kessen Gedicht von Robert Gernhardt – wie so oft bei ihm: Witz auf dem Grunde der Schwermut – findet ein vom Abendlärm der Städte »Getriebener« wie üblich sein »inniges Behagen«, wenn er nach ein, zwei Schnäpsen sich diverse Bierchen »eingejagt« hat (nicht genug damit: verschiedene Weinchen werden auch noch »eingedreht«). Man kann sich die Leberwerte nach einiger Zeit bei ihm vorstellen! Abstinenzler muss man ja deshalb nicht werden.

Dazu kommt – und das war zumindest früher so –, dass Bierfeste, Bierzelte, vor allem Stammtische sich als Brutstätten von Ressentiments und Aggressivität erweisen. Warum München zur Hauptstadt der NS-Bewegung wurde, sieht der Politikwissenschaftler Martin Hecht auch darin begründet, dass dort Bier den extremistischen Hass besonders hoch trieb; nur in München habe es in hohem Maß eine so unheilvolle Verknüpfung von Suff und Politik gegeben. Im Bierkeller wurde Adolf Hitler besonders zu seinen wüsten Tiraden inspiriert; auch wenn er sich als Asket gab – ständig schwang er den schäumenden Bierkrug der bösen Denkkungsart.

Das Bier-Mitbringsel hat also eine interessante und vielseitige Stamm-(Abstammungs-)Würze. ♦

Englisch für Senioren

Englisch spielerisch lernen
mit Spaß und Vergnügen!

müheless in kleinen Gruppen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
für Teilnehmer ab der Lebensmitte

Mortimer English Club Nürnberg-Nord
Inh. Doris Dorn
Pirckheimer Str. 75 · 90409 Nürnberg
Tel. 0911 5815626 · Fax. 0911 5815629
mortimer-nbg@t-online.de

Kostenlose Probestunde u. Infos

Mortimer
English Club

www.mortimer-english.de

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).

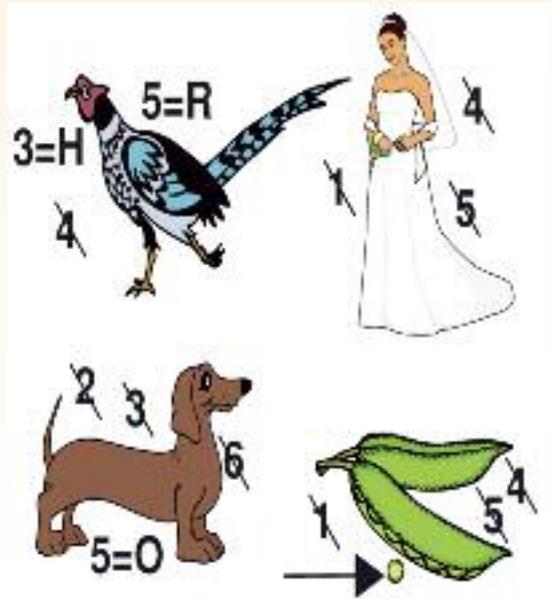
L	H	D
C	S	E
A	F	L

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 81

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 81

Miträteln und mitgewinnen!

Gewinnen Sie mit der **Herbstzeitlosen** und dem **Stadttheater Fürth 5 x 2 Eintrittskarten** für das Musical-Ereignis **„fast normal - next to normal“**, das im April und Mai in Fürth gastiert.

Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis 15.04.2015 an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages und des Seniorenamtes Erlangen dürfen nicht teilnehmen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Musical „fast normal - next to normal“

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



Adler - Apotheke

seit 1782 - seit 1919 in Familienbesitz - seit 1976 auch in der Altbaustruckpassage

**Allopathie Homöopathie
Bernd Nürnberger**

Hauptstraße 61 · Telefon 2 12 82 · Fax 20 76 77
E-Mail adler-apotheke-erlangen@t-online.de

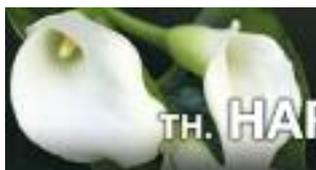
DR. DIDENKO & POSTLER IMMOBILIEN

**Wir verkaufen Ihre Immobilie
– kostenfrei!**

schnell, zuverlässig, unkompliziert

Telefon 09131 9291582

Äußere Tennenloher Str. 15 · 91058 Erlangen
postler@immoanfrage24.de · www.immoanfrage24.de



Bestattungen
TH. HARTMANN
GmbH

Heike Eger
91052 Erlangen · Luitpoldstraße 26
Telefon 09131 23068

Kompetente Beratung und liebevolle Begleitung
für einen würdevollen Abschied.



GENIESSER MENÜS

Fäblier bringt's:
die regionale Frische, mit
bio-zertifizierten Produkten,
direkt zu Ihnen ins Haus.
Täglich individuelle Menüs,
frisch zubereitet, damit SIE
lange fit und
aktiv bleiben ...

Eszen mit Herz!
0911
9321200

Ein Familienbetrieb
seit über 45 Jahren.
www.hans-faebler.de

HansFäblier
Bestandteil von Fäbier



Entspannung für Groß und Klein

Autogenes Training, Fantasiereise, Klangschale,
Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Meditation, Gutscheine, Aktionen.....

www.nicole-eggers.de

Insel der Ruhe, Nicole Eggers, Tel: 09191/974562

mahlberg mahlberg
Praxis für seelische Gesundheit

Praxis für Musiktherapie

- Psychotherapie (HPG)
- Tinnitusbehandlung
- Therapeutische Singgruppen
- Demenzbetreuung

Anette Mahlberg
Dipl.-Musiktherapeutin

www.musiktherapie-mahlberg.de
Tel. 09131 530 5 330
Bayreuther Straße 28 · 91054 Erlangen



Die Apotheke in Ihrer Nähe.

**Mönau Apotheke
Reformhaus**
Robert Biesel

Büchener Anlage 15 · 91056 Erlangen
Tel. 0 91 31 74 85 58 · Fax 0 91 31 74 89 48
E-Mail: muenau-apotheke@t-online.de
Zuletzt über Odenwald.de

Wir sind für Sie da: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 8 - 13 Uhr

BERGMÜLLER
ENERGIE

Spezial Holz - Pellets



Holzpellets - Pellets
Brennholz - Kohlen
Tankreinigung

IHR WÄRMELIEFERANT

www.bergmueller-gmbh.de · ERLANGEN 21917

Toast Bozen

Leckerbissen mit Tiroler Speck, Bergkäse und Apfel

Vor 60 Jahren kamen wir hierzulande auf den Geschmack: Der „Toast Hawaii“ eroberte die bundesdeutschen Gaumen, nachdem ihn Fernsehkoch Clemens Wilmenrod 1955 in Deutschland erstmals in seiner Kochsendung „Bitte in zehn Minuten zu Tisch“ – übrigens der ersten Kochshow im deutschen Fernsehen – vorstellte. Anlässlich dieses runden Geburtstags haben wir den Klassiker aus Brot, Kochschinken, Ananas und Käse etwas abgewandelt.

Für 2 bis 4 Portionen:

2 Zwiebeln in Ringe schneiden. In 1 EL Butterschmalz 5 Minuten braten und mit 1 EL Majoran mischen. 1 säuerlichen Apfel (z. B. Boskop) mit einem Apfelausstecher entkernen. Apfel in 8 Scheiben schneiden. 4 Scheiben Bergkäse entrinden.

Auf 4 Scheiben Kürbiskernbrot 12 dünne



Scheiben Südtiroler Speck locker verteilen. Die Apfelringe und die Zwiebeln darauf geben. Mit dem Käse belegen und auf einem mit Backpapier belegten Rost setzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten hellbraun überbacken. ♦



GRABPFLEGE

Dauerpflege Bepflanzen Gießen Sauberhalten

CHRISTIANE SCHÖNSTEIN GOETHESTRASSE 5 91054 ERLANGEN

seit 1988 zuverlässig und individuell nach Ihren Wünschen

alle Erlanger Friedhöfe Friedhof Buckenhof Friedhof Spardorf

Tel.: 09131 - 20 79 06 Mobil: 0176 - 203 85 298 eMail: tina.schoenstein@gmx.de

Urwildpferde, ein besonderes Café und das Walderlebniszentrum

Ein erlebnisreicher Tag im Naturschutzgebiet Tennenloher Forst

Sonnenstrahlen fallen funkelnd durch das dichte Blätterdach, ein junges Eichhörnchen flitzt flink über die Waldlichtung und der Duft von frischem Kaffee liegt in der warmen Sommerluft!

Dieses traumhafte Szenario bietet sich dem Besucher im Walderlebniszentrum in Tennenlohe. In dieser **landschaftlichen Idylle** zwischen Nürnberg und Erlangen eröffnete noris inklusion in Kooperation mit dem Walderlebniszentrum im letzten Sommer das WaldCafé. Das Besondere daran: Bedient werden die Besucher von **Menschen mit Behinderung**. Sie arbeiten hier auf sogenannten Außenarbeitsplätzen und servieren frische, traditionell gebackene Bio-Kuchen und erlesene Kaffee-Spezialitäten aus Fairtrade-Handel. Wer sich hier gestärkt hat, erkundet anschließend die zahlreichen Attraktionen des Walderlebniszentrums: Themenhäuser, den forst-historischen Lehrpfad oder den Naturerlebnispfad inklusive Barfußpfad und Labyrinth. Der geneigte Wanderer kann von hier aus zu entspannten Streifzügen durch



Ingo Schottner, Gisela Kohl und Sebastian Waldmann verwöhnen die Gäste des WaldCafés im Walderlebniszentrum Tennenlohe.

die Natur starten. Besonders beliebt ist eine Wanderung vom Walderlebniszentrum zu den **Przewalski-Pferden**. Die seltenen Wildpferde von denen weltweit nur noch 2.000 existieren, haben in **Mittelfrankens größtem Naturschutzgebiet** ein neues zu Hause gefunden. Für die Wanderung startet man am Waldparkplatz Kurt-Schumacher-Straße und Ecke Weinstraße in der Nähe des Walderlebniszentrums. Von dort geht es nach rechts in den

Wald. An der ersten Gabelung geht es erneut rechts. Dann der Asphalt-Straße bis zum Quellstein folgen und dort links abbiegen. Nach cirka einer halben Stunde erreicht man die Kugelfangwälle. Von dort aus genießt man einen perfekten Ausblick auf das Gehege der Urwildpferde. ♦

www.noris-inklusion.de

Saisonöffnungszeiten des WaldCafés:

1. März – 31. Oktober:
 Samstag: 13:00 – 17:00 Uhr
 Sonn- und Feiertage: 11:00 – 17:30 Uhr

fast normal - next to normal

Erfolgsmusical kommt für acht Vorstellungen ins Stadttheater Fürth

Im Oktober 2013 feierten Publikum und Presse die deutschsprachige Erstaufführung des Musicals „fast normal – next to normal“ im Stadttheater Fürth mit stehenden Ovationen. Ab dem 28. April 2015 kommt dieses Musical-Ereignis für acht Vorstellungen zurück nach Fürth.

Die Hauptrolle wird gespielt und gesungen von Pia Douwes, einem der bekanntesten und international gefragtesten Musical-Stars, die das Genre zu bieten hat. Und auch die anderen Rollen sind nicht minder prominent mit Thomas Borchert, dem gebürtigen Erlanger Armin Kahl oder Sabrina Weckerlin besetzt.

Das Musical zeigt auf berührende Art und Weise das Leben einer nach außen vermeintlich normalen Familie und beschreibt dabei den Kampf einer Frau mit einer bipolaren Störung und die Auswirkungen, die die Krankheit auf ihre Angehörigen hat. Sensibel und realitätsnah lotet das Musical die Höhen und Tiefen aus, durch die diese Familie geht und unterhält mit einer mitreißenden, emo-

tionalen und manchmal auch humorvollen Geschichte.

Ein Tabuthema wird hier ganz untypisch für das Genre Musical auf die Bühne gebracht, das gerade in unserer heutigen Zeit nichts von seiner Aktualität verloren hat, denkt man nur an den tragischen Tod Ben Wettervogels oder an den unvergessenen Robin Williams.

„next to normal - fast normal“ erhielt ein Jahr nach der New Yorker Uraufführung den Pulitzerpreis für das beste Drama. Diese Auszeichnung ist ungewöhnlich für eine Musicalproduktion, aber aufgrund der bewegenden Geschichte absolut nachvollziehbar. ♦

www.stadttheater.de



Kunsthandwerk

Geschenke für alle.

Ausgefallene Accessoires • VOI Ledertaschen
Schmuck von Coeur de Lion • Geschenkideen
Schals und Tücher • Wohnambiente

Nürnberg Straße 47b - 91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 2 55 77 - gegenüber dem Rathaus - www.kunsthandwerk-erlangen.de

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in Erlangen und Umgebung

06.03., 20:00 Uhr: Hans Gerzlich - So kann ich nicht arbeiten! Satirisches Theater, FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦

07.03., 15:00 Uhr: Senioren-Infonachmittag, Senioren-Servicewohnen in Fürth mit Besichtigung der Musterwohnung, Urbanbau, Ludwigstraße 41, 90763 Fürth, Info-Telefon 0911 776611 ♦

07.03., 19:00 Uhr: Der Teezauberer Ewald Arenz liest vor. Sängermuseum Feuchtwangen, Am Spittel 2 ♦

07.03., 20:00 Uhr: Peter Vollmer - Frauen verblühen - Männer verduften (Teil 2) Ein Haus zu bauen, einen Baum zu pflanzen und ein Kind zu zeugen, reicht längst nicht mehr aus. FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦

07.-08.03.: 35. Internationaler Ostereiermarkt Redoutensaal, Erlangen ♦

08.03., 11:00 Uhr: Klangrotation nach Walter Häfner Zusätzlich um 13:30 und 15:30 Uhr. Yamuna, Dechsendorfer Straße 14 ♦

08.03., 15:00 Uhr: Von Hugenottinnen, Wissenschaftlerinnen und Hausfrauen Öffentliche Stadtführung des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins e. V., Eingang Hugenottenkirche ♦

08.03., 16:00 Uhr: Blickpunkt Erde: Bhutan – Königreich am Himalaya Diavortrag, weitere Vorstellung um 19:00 Uhr, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

08.03.-26.04.: Das Museumskarree und die Altstadt Ausstellung, Stadtmuseum ♦

09.03., 19:30 Uhr: laufend verlaufen Vorträge zum Erlanger Sektionsjubiläum, Freizeitzentrum Frankenhof Südliche Stadtmauerstr. 35 ♦

09.+23.03., 15:00 Uhr: Schauplätze der Geschichte: griechische und römische Welt Eintritt frei, Anmeldung und Info: Servicetelefon 86-2668, vhs, Friedrichstraße 19 ♦

09.03., 20:00 Uhr: Singer Pur, A.capella, Orangerie, Schloßgarten 1 ♦

10.03., 19:30 Uhr: Ihr Wille zählt Vorschläge zur Testamentsgestaltung, Notar Dr. Alexander Martini, Innenhof der Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1 ♦

10.03., 20:00 Uhr: Das Strunk Prinzip Die Heinz Strunk Show Special, Clubbühne, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

11.03., 15:00 Uhr: Für eine gute und menschenwürdige Pflege SPD-Bundestagsfraktion informiert über das Pflegestärkungs-

SIEMENS

Siemens
Med
Museum



Röntgen anno dazumal

Siemens MedMuseum – Menschen. Geschichten. Innovationen.

www.siemens.de/medmuseum

Das „Elektrotechnische Laboratorium Friedrich Dessauer“ widmet sich Anfang des 20. Jahrhunderts ganz der Verbreitung der Röntgentechnik. Es bietet kleine und günstige Röntgenapparate an, die sich immer mehr Ärzte leisten können. Die neue Technik verbreitet sich immer mehr und ist heute nicht mehr aus der medizinischen Diagnostik wegzudenken. Bestaunen Sie die Anlage aus dem Jahr 1902 im Siemens MedMuseum.

Siemens Unternehmensmuseum für Medizinische Technik

Gebbertstraße 1, 91052 Erlangen

Öffnungszeiten

Dienstag–Samstag: 10.00–17.00 Uhr

Montags und an Sonn- / feiertagen geschlossen.
Der Eintritt ins Museum ist kostenfrei.

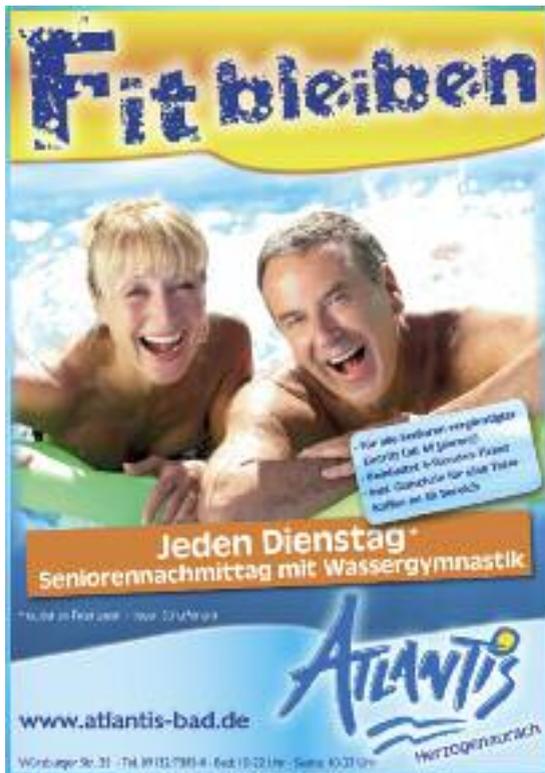
Answers for life.

gesetz und über das Thema Pflege und Hilfe im Alltag. Vorträge mit Martina Stamm-Fibich, Heike Baehrens, Anette Christian und Veronika Stein. Großer Saal im Pacelli Haus, Sieboldstr. 3, Erlangen ♦

11.03., 15:00 Uhr: Geschichte(n) aus der Hugenottenstadt Spaziergang durch Erlangen mit Caféhaus-Besuch, Stadtführung des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins e. V., Eingang Hugenottenkirche ♦

11.03., 19:00 Uhr: Gesprächskreis für Angehörige von Depressionskranken, Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

12.03., 20:00 Uhr: Lizzy Aumeier - Superlizzy Ein galaktisches Vergnügen! Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦



13.03., 17:00 Uhr: „Geist und Seele in Bildern“ Vernissage, Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

13.03., 20:00 Uhr: Werkschau: Hermanns Schlachtfilet, Theater in der Garage, Theaterstr. 5 ♦

14.03.-26.04., 14:00 Uhr: The Wind That Shakes the Barley Kunstpädag. Nachmittag, m. Möglichkeit selbst aktiv zu werden. kunst galerie Fürth, Königsplatz 1 ♦

14.03., 14:30 Uhr: Drachenbäume, Lorbeerwälder & Co. Führung durch das Canarenhaus, Botanischer Garten Erlangen ♦

14.03., 19:30 Uhr: Werkschau: Michael Kohlhaas Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

14.03.-15.03., 10:00 Uhr: Frühlingsmarkt im Kosbacher Stad'l Hausgemachtes, Kreatives, Sonntag Weißwurstfrühschoppen, Kosbacher Stad'l, Reitersbergstr. 21 ♦

15.03., 11:15 Uhr: Werkschau: Fädenaufgreifen: Kleist Markgrafentheater, Foyer-café, Theaterplatz 2 ♦

15.03., 14:00 Uhr: Höfisches Plaisir und bürgerlicher Fleiß, Stadtführung zum Thema Markgrafen, Hugenotten und anderen Zeitgenossen. Eingang Hugenottenkirche ♦

16.03., 18:00 Uhr: Die Fachstelle stellt vor Vorträge ü. Aktivierungs- u. Betreuungsangebote f. Menschen mit Demenz, Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

16.03., 19:30 Uhr: Werkschau: Prinz Friedrich von Homburg Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

17.03., 13:30 Uhr: C@fé T@blet, Referent Norbert Luckner vom Polizeipräsidium Mittelfranken zeigt, wie sie sicher mit Tablets umgehen können. Landratsamt, Großer Saal, Marktplatz 6 ♦

17.03., 19:00 Uhr: Sterbebegleitung – Was am (Lebens)Ende wirklich zählt, Podiumsgespräch, vhs, Eintritt frei, Anmeldung Telefon 86-2668, vhs, Friedrichstraße 19 ♦

18.03., 18:30 Uhr: Salsa-Tanzkurs 3. Abend, Tanzwerk, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

18.03., 20:00 Uhr: Atmen Theater in der Garage, Theaterstr. 5 ♦

**19.03., 20:00 Uhr: Michael Fitz – Liederma-
ching**, mit Gitarren u. der eigenen Stimme, FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦

19.03., 20:00 Uhr: Atmen Theater in der Garage, Theaterstr. 5 ♦

20.03., 16:00 Uhr: Führung durch das Bürgerpalais Stutterheim, Das vornehmste Barockgebäude der Stadt erstrahlt im alten und neuen Glanz. Bürgersaal, Marktplatz 1 ♦

20.03., 20:00 Uhr: Peter Shub – Für Garderobe keine Haftung Reloaded, Peter Shub bittet zur Lachtherapie – in ungefähr 90 Min. FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstr. 1 ♦

20.-21.03., 19:30 Uhr: Eines langen Tages Reise in die Nacht Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

21.03., 10:00 Uhr: Schwedisches Osterbuffet (Kurs-Nr. 15S 510308; 40,40 EUR), Anmeldung Tel. 86-2668, vhs, Bierlachweg 11 (Eichendorffschule) ♦

21.03., 14:30 Uhr: Frühlingsanfang: Frühlingsblüher & Zwiebelpflanzen Führung durch den Botanischen Garten Erlangen. ♦

21.03., 20:00 Uhr: Der Weimarer Cranach-Altar in Klang-Bildern Ein Konzert mit Projektionen und theologischen Kommentaren. Pfarrkirche Hl. Kreuz, Langfeldstr. 36 ♦

22.03., 20:00 Uhr: Zuhause Zusätzlich am 23.03., Theater in der Garage Theaterstr. 5 ♦

22.03., 16:00 Uhr Blickpunkt Erde: Sardinien – Trauminsel im Mittelmeer Diavortrag, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

22.03., 20:15 Uhr: Tatort im E-Werk: Das Muli Tanzwerk, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

Mit Windenergie die Wende meistern.

Erlangen nutzt die Chance

www.estw.de

ESTW
ERLANGER STADTWERKE

24.03., 19:30 Uhr: Amazing Shadows Theater Heinrich-Lades-Halle Rathausplatz 3 ♦

25.03., 14:30 Uhr: „Café Pause!“ f. Angehörige u. Freunde v. Demenzerkrankten, Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

25.03., 18:30 Uhr: Salsa-Tanzkurs 4. Abend, Tanzwerk, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

26.03., 20:00 Uhr: Klavierabend mit Aleksandra Mikulska Erlanger Musikinstitut e.V. Rathsberger Straße 1-3 ♦

27.03., 19:00 Uhr: Erlangen Videoclub on Tour Impressionen aus USA, Kanada, Guatemala. Eintritt frei, Anmeldung Telefon 86-2668, vhs, Friedrichstraße 19 ♦

27.03., 20:00 Uhr: Nils Heinrich – Ach komm! Neue Lieder und Geschichten, FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦

28.03., 20:00 Uhr: Volker Pispers – Bis neulich Unverblümt u. direkt pendelt Volker Pispers zwischen bitterböse u. charmant-witzig, FiftyFifty, Südliche Stadtmauerstraße 1 ♦

29.03., 14:00 Uhr: Zwischen Scharfem Eck und Saugraben Rundgang zur Geschichte der Erlanger Altstadt, Eingang Altstädter Kirche, Martin-Luther-Platz ♦

29.03., 13:00-18:00 Uhr: Erlanger Frühling Verkaufsoffener Sonntag ♦

Dominik HEES Sabrina WECKERLIN Dirk JOHNSTON Pia DOUWES Thomas BORCHERT Annika KAHL

„Da reißt ein Stück 700 Leute aus den Sitzen, weil es an der Lebenswirklichkeit des 21. Jahrhunderts andockt.“
KURZBILDER NACHRICHTEN

DEUTSCHSPRACHIGE INSTAUFNÄHME
DES PULFITERPREIS-GEKRONTEN
BROADWAY-MUSICALS

fast normal!

next to normal

Musik TOM KITT | Buch & Liedertexte BRIAN YORKEY | Deutsch TITUS HOFFMANN
Musikdirektion CHRIS SCOTT | WOHLFÜHLEN | Inszenierung TITUS HOFFMANN | Ausstattung STEPHAN PROCHTES | Musical Experte ANDRÉSSA KING

stadttheater fürth 30. April | 1. - 3. Mai | 8. - 10. Mai | 31. Mai 2015
Ticket hotline: 0911 - 974 24 00 | theaterkasse@fuerth.de | www.stadttheater.de

29.03., 18:00 Uhr: Fußball Georgien gegen Deutschland, Eintritt Frei! Saal, E-Werk, Fuchsenwiese 1 ♦

01.04.-30.04., 18:00 Uhr: Farbträume Ausstellung von Hilde Falgenhauer, AOK Studierenden-Service, Universitätsstraße 25 ♦

01.04., 19:00 Uhr: Klangerlebnis Tankstelle f. Körper, Geist und Seele. Jeden Mittwoch in der Kraftwerkstatt, Kraftwerkstr. 20 ♦

02.04., 18:00 Uhr: Offener Treff Interessengruppe Gedächtnis Verein Dreycedern e.V. Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

04.04., 7:00 Uhr: Flohmarkt Bohlenplatz ♦

04.04.-11.04., 14:00 Uhr: Ausstellung in der Klostermühle, Künstler und Schüler der Frauenaauracher Grundschule stellen ihre Bilder aus, Klostermühlgasse 11 ♦

05.04., 10:00 Uhr: Gottesdienst Jeden Sonntag im Gemeindehaus der Freien evangelischen Gemeinde, Fuchsengarten 5 ♦

05.04., 15:00 Uhr: Café in der Villa Teilnahme kostenlos, Hindenburgstraße 46a ♦

10.04., 18:30 Uhr: The Franconian Society e.V. Everybody is welcome! Our customary meeting place is at the Turnerbund Sports Club Erlangen, Spardorfer Str. 79 ♦

11.04., 14:00 Uhr: Von Röntengeräten,

Ihr altes Haus soll umgebaut oder renoviert werden und Sie möchten sicherstellen, dass bei den Arbeiten keine Schadstoffe freigesetzt oder welche eingebaut werden...

In Ihren Wohnräumen oder Ihrem Keller gab oder gibt es Schimmelbefall, dessen sachgerechte Sanierung Sie veranlassen und dessen Ursache Sie finden wollen....

Bei Ihnen gab es einen Wasserschaden und Sie sind sich unsicher, ob die Arbeiten zur Trocknung und Sanierung so umfassend und vollständig sind, dass Sie künftig ohne jeglichen Schimmelbefall leben können....

Sie wollen ein gesundes Leben führen ohne Belastungen durch Elektromog, Schimmel und Schadstoffen...

Als Sachverständiger und Gutachter mit kompetenten, sachkundigen, objektiven Messungen und Analysen berate ich Sie gerne und erstelle bei Bedarf entsprechende Gutachten!

Baubiologie Nürnberg

Uwe Dippold

www.baubiologie-nuernberg.de

0911-1809 874



TÜVRheinland®
PersCert
Geeignete Qualifikation als Sachverständiger für Feuchte- und Schimmelpilzbelastungen
Uwe Dippold

Hörbrillen und Skeletthänden Museumsführung zur Medizintechnikgeschichte, Siemens MedMuseum, Gebbertstraße 1 ♦

12.04., 8:00 Uhr: Trödelmarkt Großparkplatz ♦

12.04., 11:15 Uhr: Matinee Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

12.04., 15:00 Uhr: „Es war einmal ... in Erlangen“ Geschichten u. Erinnerungen an besondere Orte, Führung des Tourismus u. Marketing Vereins, Theaterplatz ♦

13.04., 18:00 Uhr: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“ Sprechstunde, Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

13.04., 19:30 Uhr: Vorträge Marokko, Königsstädte, Atlasgebirge, Wüstenkarawane, Spielvereinigung, Kurt-Schumacher-Str. 11 ♦

14.04., 9:00 Uhr: Zweite Schritte am Computer und im Internet, 10 Vormittage (Kurs-Nr. 15S401037; 165,00 EUR), Anmeldung Tel. 86-2668, vhs, Friedrichstr. 17 ♦

14.04., 16:00 Uhr: ANKER werfen Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

15.04., 17:30 Uhr: Schuldnerberatung Caritasverband e.V., Mozartstraße 29 ♦

15.+22.04., 19:00 Uhr: Erbrecht kompakt (Kurs-Nr. 15S 204002; 18,40 EUR), Anmeldung Tel. 86-2668, vhs, Friedrichstr. 19 ♦

16.04., 10:00 Uhr: Integrativer Workshop Lampen aus Wurzelholz als Kunstobjekte, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

16.04., 19:30 Uhr: Unschuld Theater Premiere, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

16.04., 20:00 Uhr: Stuttgarter Kammerorchester, Pianist Herbert Schuch, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 3 ♦

17.- 19.04.: Erlanger Bierfrühling Brauereihoffest der Kitzmann-Bräu, Südliche Stadtmauerstraße 25 ♦

18.04., 14:30 Uhr: Tiere und Pflanzen im Frühling, Führung durch den Botanischen Garten ♦

18.04., 20:00 Uhr: Teodoro Anzellotti, Ein Akkordeonspieler, der in verschiedenen internationalen Wettbewerben siegte. Bürgerpalais Stutterheim, Marktplatz 1 ♦



MEINE VITALQUELLE
IM NÜRNBERGER LAND

REGENERATION & ERHOLUNG

- SENIOREN-TARIF* Montag – Freitag ganztägig
- THERME 60PLUS* Jeden Dienstag Senientag
- KOSTENLOSE WASSERGYMNASTIK* Montag – Freitag 2x täglich
- THERMEN-BINGO 1x im Monat am Dienstag

*ausgenommen Feiertage und Ferien.



THERMENTELEFON 0 91 51 / 83 93 0
BADSTRASSE 16 91217 HERSBRUCK



19.04., 14:00 Uhr: Zwischen Hörsaal und Fechtboden, Stadtführung zur Uni-Geschichte Eingang Kirche, Neustädter Kirchenplatz ♦

19.04., 15:00 Uhr: „Christian Erlang“ – Hugenottenstadt Erlangen, Stadtführung des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins e. V. Eingang Hugenottenkirche ♦

19.04., 18:00 Uhr: Amphitryon Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

20.04., 18:30 Uhr: „Zuviel alltagsgrau? Dann Farb-ICH werden!“ Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

20.04., 19:30 Uhr: Amphitryon Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

20.04., 19:30 Uhr: Forum Energiewende VHS, Großer Saal, Friedrichstraße 19 ♦

22.04., 14:30 Uhr: Café „Pause!“ f. Angehörige u. Freunde v. Demenzerkrankten, Verein Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

23.04., 18:00 Uhr: Bergbierprobe der Steinbach Bräu, Vierzigmannstraße 4 ♦

23.04., 19:00 Uhr: Krimi bei Tisch – Mord im Hotel Acantus Restaurant, Ringstr. 13 ♦

23.04., 19:30 Uhr: Unschuld Theater, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

23.04., 20:00 Uhr: Bamberger Symphoniker und Bayerische Staatsphilharmonie Christian Schmitt, Giovanni Antonini, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 3 ♦

24.04., 19:30 Uhr: Unschuld Theater, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

25.04., 10:00 Uhr: Pflanzenbörse Aktion im Botanischen Garten, Loschgstraße 3 ♦

25.-26.04., 14:00 Uhr: 1. Bier am Berg Entla's Keller, An den Kellern 5 - 7 ♦

25.4., 14:30 Uhr: Dem Himmel ganz nah: Alpenpflanzen Führung durch den Botanischen Garten Erlangen. ♦

25.04., 20:00 Uhr: Die Kopien Theater in der Garage, Theaterstr. 5 ♦

26.04., 10:00 Uhr: Gottesdienst Jeden Sonntag im Gemeindehaus der Freien evangelischen Gemeinde, Fuchsgarten 5 ♦



BESTATTUNGEN SÜLZEN
MARCUS UND GABRIELE SÜLZEN

BESTATTUNGSVORSORGE
hilft Ihren Angehörigen in den Tagen des Abschieds.

Sprechen Sie mit uns über Bestattungsformen und Ihre ganz persönlichen Vorstellungen. Ein würdevoller Abschied ist immer in einem tragbaren finanziellen Rahmen möglich.

Gerne beraten wir Sie hierzu ausführlich.

FAIERSDORF
Wellerstädter Hauptstr. 12
91083 Baiersdorf
Telefon 09133-47 94 44

ERLANGEN
Zimmermannsgasse 1a
91058 Erlangen/Bruck
Telefon 09131-28 28 0

26.04., 15:00 Uhr: Auf Leben und Tod Die letzten Kriegstage in Erlangen, Stadtführung des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins e. V., Lorlebergplatz ♦

26.04., 15:00 Uhr: Die Kopien Theater in der Garage, Theaterstr. 5 ♦

26.04., 20:00 Uhr: Vier Jahreszeiten zu Gast im Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

29.04., 17:30 Uhr: Informationsvortrag zur Schuldnerberatung Caritasverband e.V., Mozartstraße 29 ♦

29.04., 20:00 Uhr: Theater mit Andreas Rebers, Markgrafentheater Theaterplatz 2 ♦

01.05.: 22. Erlanger Rädli Fahrradrallye für die ganze Familie ♦

01.05., 16:00 Uhr: Veldensteiner Musikanten Entla's Keller An den Kellern 5 - 7 ♦

02.05., 7:00 Uhr: Flohmarkt Bohlenplatz ♦

02.05., 19:30 Uhr: Unschuld Theater, Markgrafentheater Theaterplatz 2 ♦

03.05., 15:00 Uhr: Café in der Villa Teilnahme kostenlos, Villa an der Schwabach, Hindenburgstraße 46a ♦

03.05., 15:00 Uhr: Die Zeit des Barocks Führung mit Markgraf Christian Ernst, Eingang Schloss Schloßplatz 4 ♦

03.05., 18:00 Uhr: Unschuld Theater, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

05.05., 16:00 Uhr: ANKER werfen Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6 ♦

05.05., 19:30 Uhr: La Traviata Musik im Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

05.05., 20:00 Uhr: Scharoun Ensemble von Mitgliedern der Berliner Philharm. gegründet, Heinrich-Lades-Halle Rathausplatz 3 ♦

08.-17.05.: 19. Internationales Figurentheater-Festival 2015, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

09.05., 14:00 Uhr: Von Röntgengeräten, Hörbrillen und Skeletthänden Museumsführung zur Medizintechnikgeschichte. Siemens MedMuseum, Gebbertstraße 1 ♦

10.05., 15:00 Uhr: Altstadtbier, Kellerhäus-

✓ **Blitzschnell** ✓ **Besenrein** ✓ **Preiswert**

Ihr unkomplizierter Partner für

- Haushaltsauflösungen
- Wohnungsaufösungen
- Entrümpelungen
- Kellerräumung
- Tapetenabriss
- Bodenentfernung
- Entkernung und Demontagen
- Schrottabholung kostenlos!

Telefon: 0911/95 34 04 15

Mobil: 0177/62 05 360

Rümpel[®]
Fritz Nürnberg

Auflösung der Rätsel von Seite 65/66

Fehlersuchbild:



Rebus:

KORB
= **FAHRRAD-**
Dackel, Erbse
Fasan, Brat,

Wortbeispiele Ennea:

KOHLSUPPE 20, HULK 4, HUPE 4, KLÜPPE 6, KLUS 4, KUEHL
5, KUEHE 5, KÜPPE 5, KÜPPEL 6, KUSSEL 5, LOKUS 5, LUES 4,
LUKE 4, LÜPE 4, LÜPPE 5, OPUS 4, PLUS 4, POULE 5, PUK
4, PULF 4, PULPE 5, PULPES 7, PULS 4, PUPF 4, PUPS 4,
SEUL 6, STUP 4, SOUL 4, SPUK 4, SPULE 6, SUHL 4, SUHLE
5, SUPPE 5, Gesamt: 167 Punkte.

chen, Bergkirchweih, Stadtführung des Erlanger Tourismus und Marketing Vereins, Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9 ♦

13.05., 09:30 Uhr: Schuldnerberatung Caritasverband e.V. 2. Stock, Mozartstr. 29 ♦

15.05., 14:00 Uhr: Erlanger Sternennacht einkaufen und trödeln bis 23:00 Uhr ♦

15.05., 18:00 Uhr: 7. Erlanger Sternenlicht-Flohmarkt, Bohlenplatz ♦

17.05., 14:00 Uhr: Höfisches Plaisir und bürgerlicher Fleiß Stadtführung z. Thema Markgrafen, Hugenotten u. anderen Zeitgenossen. Eingang Hugenottenkirche ♦

17.05., 15:00 Uhr: Mit dem Fahrrad zu Erlanger Gärten und grünen Oasen Stadtführung des Erlanger Tourismus u. Marketing Vereins, Schenkstraße 111 ♦

18.05., 19:00 Uhr: Geld und Konsum Caritasverband, Mozartstraße 29 ♦

19.-20.05., 19:30 Uhr: Unschuld Theater, Markgrafentheater, Theaterplatz 2 ♦

21.05., 17:00 Uhr: 260 Jahre Erlanger Bergkirchweih – Bieranstich ♦

22.05.- 01.06., 10:00 Uhr: 260 Jahre Erlanger Bergkirchweih ♦

24.05., 14:00 Uhr: Zwischen Hörsaal und Fechtboden Stadtführung zur Uni-Geschichte, Kirche, Neustädter Kirchenplatz ♦

Bünzow

Physio & Balance

Privatpraxis für Physiotherapie

Masurenweg 3

91058 Erlangen

●

Fit im Alltag - Rüstig statt Rostig

Seniorenfitness

Beweglichkeit

Ausdauer

Kraft

Balance

●

als Sturzprophylaxe und um die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten

Telefon: 09131/303727

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



19.03. Josefstag

Mit dem Josefstag ehrt die Katholische Kirche den Ehemann der Gottesmutter Maria. Auch wenn der Tag in Deutschland seit Jahrzehnten kein gesetzlicher Feiertag mehr ist, wird er in einigen Regionen, vor allem in Bayern, noch begangen. Zahlreiche katholische Jugendeinrichtungen präsentieren an diesem Tag ihre Arbeit. Im Zentrum stehen die Lebens- und Zukunftsperspektiven benachteiligter Jugendlicher.



22.03. Weltwassertag

Der Weltwassertag wurde im Jahr 1992 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Inzwischen beteiligen sich aber auch viele nichtstaatliche Organisationen daran. Ziel ist es, die Menschen auf die Bedeutung des sauberen Wassers für unser Leben hinzuweisen. In diesem Jahr steht er unter dem Motto „Wasser und nachhaltige Entwicklung“.



18.04. Internationaler Denkmaltag

Der Aktionstag wurde im Jahr 1982 vom Internationalen Denkmalrat Icomos (International Council on Monuments and Sites) in Zusammenarbeit mit der UNESCO eingeführt. Ziel sind Schutz und Pflege von Denkmälern und die Bewahrung des historischen Kulturerbes. An diesem Tag werden in vielen Gemeinden Informationsveranstaltungen und Führungen zu stadtgeschichtlichen Themen angeboten.



23.04. Tag des deutschen Bieres

Wasser, Hopfen und Gerste – diese drei Zutaten gehören in ein Bier, mehr nicht. So beschloss es Herzog Wilhelm IV. mit dem Bayrischen Reinheitsgebot vom 23. April 1516. Jedes Jahr feiern die deutschen Brauer den Jahrestag des ältesten Lebensmittelgesetzes der Welt. In ganz Deutschland finden dazu zahlreiche Veranstaltungen statt. ♦

Seniorenwohncentrum am Röthelheimpark

Marie-Curie-Str. 27a
91052 Erlangen
Tel.: 09131 91 61 - 0

Pflegezentrum Stift am Südpark

Steubenstr. 31
90763 Fürth
Tel.: 0911 95 09 - 0

Pflegezentrum Stift am Ludwigstor

Schlotfegergasse 6
90402 Nürnberg
Tel.: 0911 3 76 55 - 0

Pflegezentrum Jahnpark

Henri-Dunant-Str. 6
91301 Forchheim
Tel.: 09191 62 50 - 0

Pflegezentrum VenzonStift

Lange Zeile 75
91054 Erlangen
Tel.: 09131 5 33 81 - 0

Herzlich Willkommen!

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Krankenhausnachsorge
- Urlaubspflege



BAYERN'S
BEST 50
Februar 2014



Jetzt QR-Code
abscannen und mehr
über uns erfahren!



Fachgeschäft mit dem richtigen Service

Ihr Umstieg auf einen neuen PC ist mit uns ganz einfach:

- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Installation Ihrer Software und Übernahme der Daten
- ✓ Lieferung und Anschluß bei Ihnen zu Hause
- ✓ Legen Sie gleich los



Unsere aktuellen Angebote finden Sie auf www.computer-erlangen.de



Reparatur in unserer Werkstatt

- ✓ Hochwertig ausgestattete Werkstatt
- ✓ Viele Ersatzteile direkt ab Lager



Hilfe bei Ihnen zu Hause

- ✓ Bequemer Heim-Service, kein Transport, keine Wartezeiten
- ✓ Wenn es eilt, sind wir in maximal 4 Stunden bei Ihnen (Blitz-Service)

Weingarten PC-Service GmbH
Nürnberger Straße 88
91052 Erlangen

Tel: 09131-35035
hilfe@computer-erlangen.de
www.computer-erlangen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-19.00 Uhr
Sa 10.00-14.00 Uhr