

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land



Krankenhäuser
Nürnberger Land GmbH



**Wir sind für unsere Patientinnen und Patienten da.
Rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.**

Krankenhaus Lauf und Krankenhaus Altdorf.
An Ihrer Seite, wenn es drauf ankommt.

Ein Unternehmen des

Klinikum Nürnberg
Wir sind für Sie da!



FriedWald[®]
Die Bestattung in der Natur



Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie den FriedWald in Ihrer Nähe bei einer **kostenlosen Waldführung** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster führen in kleinen Gruppen durch den Wald und beantworten alle Fragen zur Baumbestattung. Der Spaziergang dauert etwa 90 Minuten.

Standorte in Ihrer Nähe:

FriedWald Fränkische Schweiz in Ebermannstadt
FriedWald Schwanberg bei Würzburg
FriedWald Altmühltal in Pappenheim



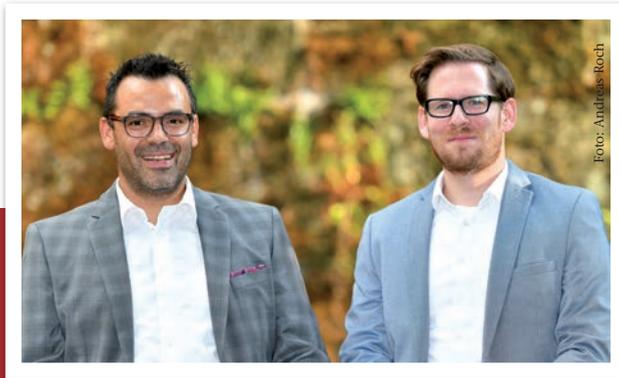
Die nächsten Termine:

03. Dezember 2022
21. Januar 2023 sowie 11. Februar 2023
04. und 18. März 2023



Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

was für ein Jahr geht da gerade auf die Zielgerade. Die Corona-Pandemie ist längst nicht beendet. In der Ukraine herrscht nach wie vor Krieg. Die Lebenshaltungs- und Energiekosten steigen stetig. Die Gesellschaft driftet weiter auseinander. Der akute Personalmangel in der Pflege ist und bleibt eine der drängendsten Herausforderungen. Das Wort Pflegenotstand ist in aller Munde. Wetterextreme nehmen zu, eine Rekordtemperatur jagt die nächste und eine Trendwende ist nicht in Sicht. Hinzu kommen die ganz persönlichen Sorgen, Ängste und Nöte, die jeder von uns mit sich herumträgt. Kurzum: Uns alle treibt die Frage um, was die kommenden Monate und das Jahr 2023 wohl bringen werden.

Wünschen wir uns, dass der Krieg enden und die Klimakrise gewendet wird. Mögen die Menschen mehr für das Miteinander und den Zusammenhalt untereinander eintreten. Tun wir alles, damit wir wirklich alle gut durch diesen Winter und in ein hoffentlich besseres 2023 kommen. Hoffen wir, dass wir wenigstens im Kleinen und trotz allem ein möglichst glückliches, zufriedenes und gesundes neues Jahr haben werden.

Ihnen danken wir ganz herzlich, dass Sie die **Herbstzeitlose** immer wieder gerne in die Hand nehmen. Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihren Zuspruch im Jahr 2022. Wir freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr wieder begleiten, informieren und unterhalten zu dürfen.

Ihnen und Ihren Lieben wünschen wir eine besinnliche Adventszeit und ein friedvolles Weihnachtsfest.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

14 Titel

14 Zurück zu den musikalischen Wurzeln

18 Aktuelles

- 18 Pflege als Mangelverwaltung?
- 20 Die Versorgung von hochaltrigen Patienten im Blick
- 22 „Pflege muss die Schicksalsfrage unserer Gesellschaft werden“
- 24 Mal Pause von Zuhause machen
- 26 Der Spezialist für sauberes Wasser
- 27 Nichts geht über den persönlichen Kontakt
- 28 Gut für den Ernstfall gerüstet

30 Modernes Leben

- 30 Oma & Lotta
- 34 „Neue Erfahrungen und Erlebnisse sind kein Privileg der Jugend“
- 37 Betreuer im Ehrenamt
- 38 Blüten für den Winter
- 40 Queeres Älterwerden
- 42 Was möchten Sie weitergeben?

43 Gesundheit und Sport

- 43 Verstärkung für das Herz-Team
- 44 Einfache Sprache, Erinnerungen wecken

46 Freizeit, Reise und Erholung

- 46 Wandern auf Mallorca im Winter
- 48 Lichterketten, Glühwein und weihnachtliche Klänge

50 Ratgeber

- 50 Sicherheitstipp
Weihnachtsbaum-Transport

52 Unterhaltung

- 52 Kurzgeschichte
- 60 Buchtipp
- 63 Raten & Knobeln

66 Kultur- und Ausflugstipps

- 66 Rechtsterrorismus ist keine temporäre und lokale Erscheinung
- 68 „Liebe für die Ewigkeit“ live 2023
- 68 Weihnachtsflair und Lichterglanz
- 69 Porträts der Extraklasse
- 69 Die Adventsstadt Landshut genießen
- 70 Eisenbahn und Literatur
- 70 Live-Krimi mit Kerzenlichtdinner
- 71 Zugespitzt. Kanzler in der Karikatur
- 71 Mandel-, Zimt- und Glühweinduft

72 Veranstaltungen & Termine

- 72 Veranstaltungskalender
- 82 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring Verlag: Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Valentina Seeler **Anzeigen:** Hella Schröder, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird im Nürnberger Land und in Nürnberg verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2022



Prof. Dr. med. Dieter Ropers

Chefarzt der Medizinischen Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
DGK-Zusatzqualifikation in Interventioneller Kardiologie und Kardialer Computertomographie

Prof. Dr. med. Thomas Ebert

Facharzt für Urologie
Leiter des Prostatazentrums Nürnberg



Dr. med. Werner Kraupa

Chefarzt
der Medizinischen Klinik für Gastroenterologie

Angebot für Privatpatienten/Selbstzahler

Ihre erste Adresse für Männergesundheit!

Rundum-Vorsorge an nur einem Tag

Internistischer Check von Herz, Lunge und Bauchorgane mit modernster Diagnostik

Urologische Untersuchung von Prostata, Hoden, Penis, Blase und Niere

Abklärung der Potenz

Laboranalyse

Ausführliches Befund- und Beratungsgespräch

gegebenenfalls Therapieempfehlung und Behandlungskonzept

Schnelle Terminvergabe, kurze Wartezeiten, effektiver Untersuchungsablauf

Vereinbaren Sie einen Termin, wir freuen uns auf Sie!



Hören Sie auch unseren Podcast
„Ein Professor fürs Herz“
mit Prof. Dr. med. Dieter Ropers
- überall wo es Podcasts gibt!



Zentrum für Männergesundheit

im St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

Mommsenstraße 24, 90491 Nürnberg, Tel. 0911 569910 909, www.urologie24.de

Meldungen

Für einen gesunden Appetit im Alter

Ein guter Appetit ist eine wichtige Grundlage für eine gesunde Ernährung und die allgemeine Gesundheit. Mit zunehmendem Alter nimmt der Appetit jedoch häufig ab und es wird weniger Energie und wichtiges Eiweiß aufgenommen. Dadurch kann das Risiko für eine Mangelernährung steigen. Gründe für die Abnahme des Appetits können vielseitig sein und beinhalten körperliche, psychische und soziale Einflüsse wie Kauprobleme, Depression oder Einsamkeit. Ältere Personen mit vermindertem Appetit berichten unterschiedliche Strategien, um mit dem Appetitmangel umzugehen, wie gemeinsam mit anderen Personen zu essen oder ihre Mahlzeiten gekocht zu bekommen. Das Projekt APPETITE an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) hat es

sich zum Ziel gesetzt, den Appetit und den Ernährungszustand älterer Menschen mit einem Ernährungs- und Bewegungsprogramm zu verbessern. Die Programme laufen über einen Zeitraum von 12 Wochen. Für die Studie sucht das Forschungsteam nun Teilnehmende ab 70 Jahren aus dem Raum Nürnberg, die selbstständig zuhause leben, wenig bis gar nicht körperlich aktiv sind und einen verringerten Appetit haben. Bei Interesse oder Wunsch nach weiteren Informationen: Susanne Muck, Lehrstuhl für Innere Medizin (Geriatric) der FAU, susanne.muck@fau.de, 0911 530296173. ♦

„Nürnberger Herz“: preiswürdige Projekte gesucht

Für die 14. Preisverleihung „Nürnberger Herz“ nimmt die Stabsstelle Bürgerschaftliches Engagement und Corporate Citizenship im Sozialreferat der Stadt Nürnberg wieder Vorschläge entgegen. Gesucht sind innovative und originelle Ideen von gemeinnützigen Initiativen, Vereinen oder Einrichtungen zur Anerkennung ehrenamtlicher Arbeit. Ein zentrales Thema in

auricula Hörsysteme GmbH

Fachgeschäft für Hörgeräte

- **Kostenloser Hörtest** mit unverbindlicher Hörgeräteberatung
- Computerunterstützte **Hörgeräteanpassung**
- **Kostenlose Hausbesuche**
- **Hörgeräteversicherung** und -finanzierung
- **Pädakustiker • Tinnitusberatung**

Rückersdorfer Str. 61 · 90552 Röthenbach/Peg.
Ihr Alexander Legel · Hörgeräte-Akustik-Meister
Telefon 09 11/5 48 44-77 · Telefax 09 11/5 48 44-73

der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen ist die Pflege einer passenden und guten Anerkennungskultur. Im Winter 2022/23 vergeben die Stadt Nürnberg und die Tucher Privatbrauerei wieder drei Preise, dotiert mit jeweils 1.050 Euro an herausragende Projekte. Die Vorschläge sollen bis 15. Januar 2023 eingehen. Für die Teilnahme genügt die Projektidee. ♦

nuernberg.de/internet/nuernberg_engagiert/nbgerherz.html

Persönlichkeiten des Widerstands gegen NS-Regime

Ende Oktober hat der Verkehrsausschuss des Nürnberger Stadtrats die Straßennamen des künftigen Wohngebiets im sogenannten Modul I des neuen Stadteils Lichtenreuth beschlossen. Die 13 neu entstehenden Straßen wurden nach Persönlichkeiten des lokalen und regionalen Widerstands gegen den Nationalsozialismus und das NS-Regime benannt: Berta-Backof-Straße, Ludwig-Göhring-Straße, Lorenz-Hagen-Straße, Alois-Jung-Straße, Oskar-Pflaumer-Straße, Friedrich-von-Praun-Straße, Kunigunde-Schumann-Straße, Germaine-Geiß-Straße, Marie-Haag-Straße, Nemeskeistraße, Anna-Schwarm-Straße, Emma-Ullmann-Straße, Gertrud-Steinl-Straße. Auf diese Weise sollen die mutigen Frauen und Männer eine adäquate und verdiente Ehrung erfahren. Nürnbergs Oberbürgermeister Marcus König sagt hierzu: „Mit der Benennung würdigt und wertschätzt die Stadt Nürnberg Personen aus dem lokalen und regionalen Widerstand gegen den Nationalsozialismus und deren Wirken. Hierdurch wird auch ein Zeichen in unmittelbarer Nähe zur ehemaligen SS-Kaserne und zum ehemaligen Reichsparteitagsgelände gesetzt.“ ♦

Besseres Sicherheitsgefühl

Das subjektive Sicherheitsempfinden der Nürnberger Bevölkerung hat sich gegenüber früheren Jahren wieder deutlich verbessert. Das hat die Wohnungs- und Haushaltserhebung „Leben in Nürnberg 2021“ ergeben. Dies trifft insbesondere für das Sicherheitsgefühl im Bereich der eigenen Wohnung und Wohngegend sowie auf die Bewertung von Kriminalität als gesellschaftliches Problem zu. Auch mit der Tätigkeit von Polizei und städtischem Außendienst in Grünflächen und Parks sind die Nürnberger zufrieden. Als großes Problem der öffentlichen Sicherheit und Ordnung empfinden sie jedoch Müll und Schmutz im Stadtbild. ♦

BESTATTUNGSVORSORGE

EIGENE TRAUERHALLE

BESTATTUNGEN

RUMMEL

BESTATTERMEISTER



BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



ERD- u. FEUERBESTATTUNG

Rummel

Erladigung aller mit einem Sterbefall verbundenen Gänge auch in Altenheimen und Krankenhäusern

Überführungen im In- und Ausland

Abrechnung mit Versicherungen

Eigene Verabschiedungsräume

Trauerdruck

Hausbesuche

Burgschmietstraße 41-43
90419 Nürnberg
Tel. 0911 / **377 35 388**

Fischbacher Hauptstraße 185
90475 Nürnberg
Tel. 0911 / **83 17 87**

THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT

Das Sternenhaus leuchtet wieder

Das Nürnberger Sternenhaus – organisiert vom Amt für Kultur und Freizeit – startet in die 24. himmlische Saison: Noch bis 23. Dezember gibt es nach zwei Jahren digitaler Pandemie-Ausgaben wieder ein reichhaltiges Kinderkulturprogramm im festlich geschmückten Heilig-Geist-Haus, Spitalgasse 16. Direkt bei der Kinderweihnacht im Herzen der Stadt warten 150 Vorstellungen mit Theater, Musik, Ballett, Geschichten und Zauberei auf Familien und Kinder ab drei Jahren. Die beliebten Sternenhausklassiker „Die kleine Zauberflöte“ und „Hänsel und Gretel“ der Kinderoper Nürnberg kehren zurück, auch viele neue spannende winterliche und weihnachtliche Stücke sind im Programm zu finden. ♦

sternenhaus.nuernberg.de

Katholikenrat zum Rücktritt des Bamberger Erzbischofs

Der Katholikenrat Nürnberg bedauert, dass Erzbischof Ludwig Schick zurückgetreten ist. Der Katholikenrat blickt auf 20 Jahre vertrauensvolle Zusammenarbeit zurück. Die Anliegen der Ehrenamtlichen hätten bei Erzbischof Schick stets ein offenes Ohr gefunden. „Viele der Entscheidungen, die in der Vergangenheit getroffen werden mussten, waren nicht leicht und nicht immer für alle Gläubigen nachvollziehbar, so zum Beispiel die Neustrukturierung der Seelsorgebereiche in Nürnberg“, so die beiden Vorsitzenden Günter Heß und Roland Schwab. „Nun stehen Herausforderungen des deutschen Synodalen Wegs und des römischen Synodalen Prozesses bevor. Wir bedauern, dass Erzbischof Schick in dieser wichtigen Umbruchphase uns als Ehrenamtliche nicht mehr zur Seite stehen wird. Wir hoffen, dass ein Nachfolger die Notwendigkeit von Reformen erkennt und im Sinne des Evangeliums zusammen mit uns allen die Kirche von Bamberg in die Zukunft führt. Die im Synodalen Weg aufgeworfenen Probleme werden unser Erzbistum und auch die katholische Kirche in Nürnberg weiterhin beschäftigen. Erzbischof Schick bewies in diesen Fragen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen gegenüber allen Beteiligten.“ ♦

Nürnberg ist „Recyclingpapierfreundlichste Stadt“

Mit der vorbildlichen Verwendung von Papier mit dem Blauen Engel erreicht Nürnberg den ersten Platz im Papieratlas-Städte Wettbewerb 2022 der Initiative Pro Recyclingpapier (IPR) und freut sich über die Auszeichnung als „Recyclingpapierfreundlichste Stadt“ in Deutschland. Oberbürger-

GEMEINSAM LEBENS Momente PFLEGEN



Seit nun mehr als 20 Jahren stehen die
Zufriedenheit und das Wohlergehen
unserer BewohnerInnen an erster Stelle.

Seniorenbetreuung
und -pflege
„bei St. Otto GmbH“
Julienstraße 6
91207 Lauf/Peg.
Telefon 09123 990350
www.pflege-st-otto.de



meister Marcus König freut sich über diese Auszeichnung: „Nachhaltigkeit und Umweltschutz ist eine Aufgabe für alle – und wir nehmen diese Aufgabe auch in der Stadt Nürnberg an. Mit der Verwendung von Recyclingpapier sparte die Stadt Nürnberg im vergangenen Jahr mehr als 7,5 Millionen Liter Wasser und über 1,7 Millionen Kilowattstunden Energie ein.“ Diese eingesparte Menge Wasser deckt den täglichen Trinkwasserbedarf von über 60 000 Personen und die eingesparte Menge an Energie entspricht dem jährlichen Stromverbrauch von 488 Drei-Personen-Haushalten. Dies liegt an den wesentlichen Merkmalen des mit dem Label „Blauer Engel“ versehenen Recyclingpapiers, für das beispielsweise keine Bäume gefällt werden müssen, da bei der Produktion ausschließlich Altpapier zum Einsatz kommt. ♦

NürnbergStift gewinnt AltenpflegePreis 2022

Mit dem Konzept „Einführung der Generalistik – Modellversuch: Standortspezialisierungen in der Ausbildung beim NürnbergStift“ konnte NürnbergStift die Jury der Zeitschrift „Altenpflege“ überzeugen und wurde als Gewinner des mit 3.000

Euro dotierten AltenpflegePreises 2022 ausgezeichnet. Mit dem Preis würdigt die Redaktion Pflegeeinrichtungen und Teams, die mit ihrem besonderen Engagement und herausragender Fachlichkeit das Leben von alten Menschen im Heim lebenswerter machen. „Erfolgreiche Pflegeausbildung: Neue Wege am Lernort Praxis“ lautete das Thema der diesjährigen Auslobung. Ausgangspunkt für das Projekt „Einführung der Generalistik – Modellversuch: Standortspezialisierungen in der Ausbildung beim NürnbergStift“ war die besondere Situation während der Einführung der Generalistik, die zeitlich mit der ersten Welle der Coronapandemie zusammenfiel.

Angesichts hochgradig reglementierter Rahmenbedingungen sollten Auszubildende vorübergehend nur noch in zwei der vier Pflegeeinrichtungen von NürnbergStift eingesetzt werden. Schnell entstanden daraus Überlegungen, ob es Vorteile bringen könne, die Ausbildung dauerhaft an dafür spezialisierten Standorten zu bündeln. In der Folge entschieden sich die Verantwortlichen, die Chancen einer neuen Organisation der Ausbildung, unabhängig vom weiteren Verlauf der Pandemie, als internen Modellversuch zu erproben. ♦

Seniorenbetten können im Alltag viel leisten, denn spezielle Funktionen werden im Laufe des Lebens immer wichtiger. Elektrisch verstellbare Lattenroste oder Liftbetten bieten nicht nur beim Aufstehen und zu Bett gehen eine große Erleichterung.

Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten. Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie, gerne auch zu Hause!



Betten- & Matratzen-Zentrum
Bühler GmbH & Co KG
Sigmundstraße 190
90431 Nürnberg
0911/65678950



Rundum Sorglos Paket (Beratung, Lieferung, Montage und Entsorgung aus einer Hand)

Papierführerscheine umtauschen

In den nächsten Jahren müssen alle Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, gegen einen befristeten EU-Kartenführerschein ausgetauscht werden. Für die Geburtsjahrgänge 1959 bis 1964 endet die Umtauschfrist bereits im Januar 2023. Personen dieser Jahrgänge, die den Umtausch ihres Papierführerscheins noch nicht beantragt haben, sollten sich jetzt darum kümmern. Altführerscheine dieser Jahrgänge, die nicht bis zum 19. Januar 2023 umgetauscht werden, verlieren ihre Gültigkeit. Ein freiwilliger Umtausch ist jederzeit möglich. ♦

Neuer Kurs: Ehrenamtlich in der Krankenhauseelsorge

„Ich befasse mich mit Grenzen im Leben und setze mich ihnen aus. Ich glaube, dass ich in dieser Aufgabe an Tiefe gewinne.“ So beschreiben Ehrenamtliche in der Klinikseelsorge ihre Erfahrungen. Für diese Aufgabe suchen die Seelsorger im Klinikum Nürnberg Nord Unterstützung. Das hauptamtliche Seelsorgeteam bietet unter dem Titel „Ehrenamtlich in der Klinikseelsorge“ von Januar bis Juni 2023 einen ökumenischen Ausbildungskurs für Interessierte an. Der Kurs wird von Pfarrerin Do-

rothea Böhle und Pastoralreferent Stefan Burger geleitet. Er soll Menschen befähigen, als Seelsorger in einer Klinik zu arbeiten. Neben Kursarbeit in kleinen Gruppen, Theorievermittlung und Lernen an der eigenen Person, gehört auch ein Praktikum auf einer ausgesuchten Station in einer Klinik zur Ausbildung. An 16 Abenden und einem Kurstag werden die Teilnehmenden nachdenken über Gefühle, Krankheit und Glaube, Nähe und Distanz und Gesprächsführung. Sie werden seelsorgliche Gespräche einüben und in der Gruppe erarbeiten, was Seelsorge bedeuten kann. Dazu kommen wöchentliche Besuche von Patienten auf einer Station im Klinikum Nürnberg Standort Nord oder Süd. ♦

www.klinikum-nuernberg.de

Advents-Schmankerl für Feuerwehr-Fans

Die historische Feuerwache 1 gibt es ab sofort als dreidimensionalen Feuerwehr-Adventskalender mit dem Titel „Brandheiße Geschichten im Advent“. Für 16,50 Euro ist der Kalender unter zeitungsshop.nordbayern.de oder telefonisch unter 0911 2 16-2777 erhältlich. Die vier Seiten des deutschlandweit einzigartigen Kalenders zeigen die Original-Ansichten der Fassa-

Wir sind für Sie da!

Kompetente Beratung einfühlsam gemeinsam lebensfroh dynamisch

familiär herzlich individuell tolerant





Der Herbst hielt Einzug in der Tagespflege Feucht.

Zusammen mit unseren Gästen bastelten, klebten und malten wir, um die Tagespflege herbstlich zu gestalten. Haben Sie Interesse an einem Schnuppertag? Melden Sie sich einfach unter Tel. 09128/723969. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

AWOmobil Tagespflege Feucht, Untere Kellerstraße 3, 90537 Feucht

den so, wie die Architekten das Gebäude zu Beginn des 20. Jahrhunderts geplant hatten. Während des „Rundgangs“ um den Kalender entdeckt man 26 Kalendertürchen, Weihnachten ist ja erst am 25. und 26. Dezember, die vielfältige Einblicke in die historische Feuerwache eröffnen. ♦

Arztpraxen übernehmen Corona-Schutzimpfungen ab 1. Januar

In Bayern übernehmen ab dem 1. Januar 2023 die Arztpraxen und Apotheken komplett die Corona-Schutzimpfungen – die bisherigen Impfzentren werden dann nicht mehr gebraucht. Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek betont: „Die Impfzentren waren rund zwei Jahre lang eine wichtige Säule unserer Pandemie-Bekämpfung. Mehr als 14 Millionen verabreichte Corona-Impfungen sprechen für sich. Die Impfzentren und ihre Mitarbeiter sowie die mobilen Impfteams haben ein schnelles, flächendeckendes und niederschwelliges Impfen überhaupt erst möglich gemacht.“ Der Minister weiter: „Im kommenden dritten Corona-Winter befinden wir uns in einer neuen Situation mit anderen Voraussetzungen als in den letzten beiden Wintern. Impfen ist ein entscheidendes Mittel, um die Pandemie zu bekämpfen. Die Imp-

fung bietet jedem Einzelnen den größtmöglichen Schutz vor schweren Verläufen bei einer COVID-19-Erkrankung. Deswegen rufe ich alle Bürger auf, die für eine Auffrischungsimpfung infrage kommen oder die noch keine Erstimpfung haben, bis Ende des Jahres noch das Angebot der Impfzentren zu nutzen.“ ♦

Ein Dorf und seine Menschen erzählen

Das im Knoblauchsland gelegene Schloss Almoshof hat eine bewegte Geschichte: Im 16. Jahrhundert als Herrnsitz der Patriazierfamilie Holzschuher erbaut, nach einem Brand im Jahr 1692 als Barockschloss wiederrichtet, 1941 von den Holzschuher an die Stadt Nürnberg verkauft, wird es nach 1945 als Notunterkunft genutzt. Später ist das Schloss Sitz der neonazistischen „Wehrsportgruppe Hoffmann“ und heute beliebter Kulturladen Schloss Almoshof. Dieser präsentiert diese Geschichte in einer umfassenden, multimedialen Ausstellung „Ein Dorf und sein Schloss: Menschen aus Almoshof erzählen“ mit dem Schwerpunkt auf der Zeit ab 1941 bis heute. Die Ausstellung ist bis 15. Januar 2023 zu besichtigen. ♦

www.kuf-kultur.de/almoshof

Badespaß und Erholung

Für Gäste ab 60 Jahren:

- vergünstigtes 4-Stunden Ticket
- Gutschein für eine Tasse Kaffee
- kostenlose Wassergymnastik

Herzo Bäder- und Verkehrs-GmbH
Würzburger Straße 35 · Herzogenaurach
Tel. 09132 904700 · www.atlantis-bad.de

* außer an Feiertagen und in den bayerischen Schulferien

Jeden Dienstag*
Senioren-nachmittag

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten



Airport Nürnberg geht mit starkem Winterangebot an den Start

Wer in der kühlen Jahreszeit entspannt abheben möchte, kann am Airport Nürnberg aus mehr als 40 Reisezielen wählen, darunter so viel Spanienprogramm wie noch nie in der Wintersaison. Erstmals nonstop ab Nürnberg wird Sevilla angeboten. Auf dem spanischen Festland werden damit fünf Ziele angefliegen. Neben Sevilla als neuem Ziel sind dies Alicante, Barcelona, Malaga und Valencia. Frühlingshafte Temperaturen mitten im Winter können Urlauber auf Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote und Teneriffa erwarten. Natürlich darf Mallorca nicht fehlen, mit nahezu einer täglichen Flugverbindung. Hinzu kommen das portugiesische Faro und Madeira. Ebenfalls zurück im Nürnberger Winterflugplan ist Ägypten: Neben Hurghada wird Marsa Alam angefliegen. Stark vertre-

ten ist die Türkei mit Antalya, Izmir und den beiden großen Istanbuler Flughäfen. Griechenlandfreunde dürfen sich auf Thessaloniki freuen, während Italien mit Bologna, Neapel und Venedig lockt. Attraktive Anbindungen in die großen europäischen Drehkreuze sorgen für weltweite Reisemöglichkeiten. Im Winterflugplan wird Lufthansa ihren Hub in Frankfurt wieder bis zu fünfmal täglich mit Zubringerflügen anbinden. Austrian Airlines ergänzt das Angebot der Lufthansa Group mit zwei werktäglichen Tagesrandverbindungen nach Wien. Turkish Airlines bindet Nürnberg mindestens zweimal täglich an das Drehkreuz Istanbul an. Das geographisch ideal gelegene Istanbul macht hervorragende Anbindungen in den Nahen und Mittleren Osten, nach Zentralasien, auf den indischen Subkontinent sowie nach Fernost und Afrika möglich. Air France und KLM mit bis zu drei täglichen Verbindungen nach Paris Charles de Gaulle beziehungsweise nach Amsterdam punkten unter anderem mit attraktiven Anschlussflügen auf den amerikanischen Kontinent und nach Asien. Die erst im Frühjahr neu aufgenommene British Airways-Verbindung nach London Heathrow ist mit einer guten Auslastung gestartet.



BAYERISCHE STAATSFÖRSTEN
Nachhaltig Wirtschaften

Wildtiere hautnah erleben!

Lassen Sie sich auf unserem barrierefreien Rundweg von heimischen Schalenwildarten überraschen, machen Sie Halt beim schönen Waldspielplatz und erkunden Sie den Baumlehrpfad.

Eintritt: Erwachsene 2 Euro,
Kinder und Jugendliche bis
18 Jahre frei



WILDGEHEGE HUFEISEN

Veldensteiner Forst

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln und die geänderten Öffnungszeiten auf unserer Homepage!

Forsthaus Hufeisen 1 · 91257 Pegnitz · Tel. 09241 8096-0 · info-pegnitz@baysf.de · www.wildgehege-hufeisen.de

Zum Winterflugplan überzeugt British Airways mit einem verbesserten Flugplan und Anschlussflügen an die Ostküste der USA, auch in Kooperation mit American Airlines. Ryanair bietet mehrmals wöchentliche Verbindungen zum Beispiel nach Dublin und London Stansted. ♦

Pflege muss generationenübergreifend gemeinsam handeln

Anlässlich des Festaktes zum 60-jährigen Bestehen des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) betonte Christine Vogler bei einer Podiumsdiskussion Ende Oktober: „Wir müssen den Fokus auf die Ressourcen der alten und jungen Menschen setzen. Diese gemeinsame Unterstützung werden wir brauchen. Denn es wird in Deutschland in den nächsten 20 Jahren wegen des Personalmangels und der steigenden Zahlen der Pflegebedürftigen kaum noch die Pflege geben, die wir heute kennen. Das betrifft die Pflegeheime genauso wie die Pflegedienste. Der Zug ist abgefahren. Was wir heute an Maßnahmen besprechen, das greift in 25 bis 30 Jahren.“

Die Präsidentin des Deutschen Pflegerats e.V. (DPR) weiter: „Wir müssen politisch endlich mal Entscheidungen treffen. Wir müssen handeln anstatt zu reden. Wir

müssen bei uns selbst anfangen und stärker Verantwortung für unsere Gesellschaft übernehmen und Netzwerke der gemeinsamen Pflege aufbauen. Wir müssen uns heute einen Kopf machen, was mit uns in 30 Jahren passiert. Das dürfen wir nicht weiter vor uns herschieben und müssen mehr selbstverantwortlich handeln.“

Christine Vogler plädierte für eine klare Definition von Pflege in den Sozialgesetzbüchern. Die Profession Pflege benötige Autonomie, mehr Verantwortung und mehr Bildungschancen. Deutschland habe in der Langzeitpflege den niedrigsten Bildungsstandard der Pflegenden in Europa, weil dieser permanent abqualifiziert werde. Dabei sei insbesondere für die Pflege von an Demenz erkrankten Menschen Pflegebildung wichtig.

Eine Möglichkeit, das Thema Pflege und die Notwendigkeit der Hilfe und Verantwortung zwischen den Generationen und in den Städten sowie Gemeinden bewusster in die Gesellschaft zu transportieren, sieht sie in der Einführung eines Schulfaches „Gesundheit und Pflege“. Zu schaffen seien zudem Strukturen zwischen Jung und Alt. Denn wer sich besser kenne, respektiere sich auch. ♦



Degussa 
GOLD UND SILBER.

GOLD ZU GELD. EINFACH UND SICHER. MIT DEGUSSA.

Mit dem **Ankaufsservice** der Degussa in Nürnberg.

DEGUSSA-ANKAUF.DE

Degussa Goldhandel GmbH · Prinzregentenufer 7 · 90489 Nürnberg · Telefon 0911 669488-0 · E-Mail: nuernberg@degussa-goldhandel.de

Zurück zu den musikalischen Wurzeln

Rock'n'Roll'-Legende Peter Kraus im Herbstzeitlose-Interview

Auch mit 83 Jahren kann er es nicht lassen: Peter Kraus lebt und liebt die Bühne, wie kaum ein anderer Musiker. Nach mehr als zwei Jahren erzwungener Konzert-Abstinenz geht es für ihn im Frühjahr 2023 endlich wieder auf große Tournee, die ihn am 2. April auch nach Nürnberg führt. Im Herbstzeitlose-Interview spricht die Rock'n'Roll'-Legende über seine „Meine Hits – Meine Idole“-Tour, wie er die coronabedingte Auszeit genutzt hat, um kreativ zu sein und was ihn antreibt, immer wieder auf der Bühne zu stehen.

Herbstzeitlose: Nach zwei Jahren coronabedingter Pause geht es für Sie 2023 wieder auf große Tournee. Auf was freuen Sie sich am meisten, wenn Sie endlich wieder live vor dem Publikum auf der Bühne stehen dürfen?

Peter Kraus: Natürlich ist der Drang nach Bühnenluft und Live-Kontakt zum Publikum nach der erzwungenen Konzert-Abstinenz größer denn je. Es ist eine ungeheure Freude, gemeinsam mit meinen Musikern wieder eine neue Show auf die Bühne zu bringen, die hoffentlich möglichst viele begeistert. Das macht Spaß und ich habe wieder ein Ziel vor Augen. Ein Ziel zu haben, das ist für mich immer wichtig im Leben gewesen.

Wie haben Sie die vergangenen zwei Jahre verbracht?

Ein bisschen langweilig war es mir (lacht). Aber diese Langeweile war es letztlich, die ich genutzt habe, um kreativ zu sein. Ich habe zu Hause die Songs meiner frühen Jugend gesungen und sie aus dem Home-Office mit meinen Musikern neu eingespielt. Daraus ist die Idee für das neue Album „Idole“ und die Tournee entstanden. In der Rückschau war es eine schöne und spannende Zeit, die sehr viel Raum und Möglichkeiten für Neues geschaffen hat. Nicht nur für mich. Das ging glaube ich vielen kreativen Menschen so. Plötzlich hatten fantastische Musiker Zeit, sich auf Dinge einzulassen, weil sie eben genau das hatten: Zeit, die sonst eigentlich immer fehlt. Ich hatte deshalb auch das große Glück, für mein Album großartige Unterstützung zu bekommen – von Helge Schneider am Klavier, E-Piano und Saxofon, Götz Alsmann am Klavier und Till Brönner an der Trompete. Nicht zu vergessen die wunderbare Annett Louisan.

Ihre Tournee trägt den Titel „Meine Hits – Meine Idole“. Auf was dürfen sich Ihre Fans freuen?

Ich freue mich, wenn sich das Publikum mit mir darüber freut, dass ich die Musik spiele,



die ich als junger Mann gemacht habe und die mich so begeistert hat, dass die Sehnsucht in mir geweckt wurde, auf der Bühne zu stehen. Es ist auch ein Dank an die Menschen, die mich damals inspiriert haben. Angefangen von Frank Sinatra, Nat King Cole über Sammy Davis jr., Ella Fitzgerald bis hin zu Marlene Dietrich und vielen mehr. Es waren ihre Hits und ihre Swing Musik, die ich damals geliebt habe – und ich tue es noch heute. Viele dieser Künstler habe ich selbst live erlebt und ihre Shows waren für mich eine Inspiration. Wir feiern bei der Tournee einfach eine aufregende Zeit und ihre unver-

gesslichen Helden. Es soll ein Abend mit Geschichten, Anekdoten und natürlich mit viel Musik werden. Ich kehre zu meinen musikalischen Wurzeln zurück und zeige mich auch von einer anderen Seite – nicht nur von der des Rock'n'Rollers. Aber den natürlich auch, der darf nicht fehlen.

Sie waren im Laufe Ihrer bisherigen Karriere äußerst produktiv: Dafür stehen unter anderem 28 Studio- und Livealben, 25 Filme, zahlreiche Gastauftritte in TV-Shows. Welche Momente, Begegnungen und Erlebnisse sind Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben?

Insbesondere die Anfangszeit war natürlich sehr faszinierend. Damals war die Welt noch eine andere. Das erste Mal in England zu arbeiten oder in den USA zu sein, war zu dieser Zeit noch wesentlich spannender, als es das heute ist. Zum ersten Mal in Nashville aufzunehmen, in einem Studio, in dem schon Elvis Presley gesungen hat, solche Momente vergisst man nicht. Da gäbe es viele Geschichten und Episoden zu erzählen. Aber einzelne herauszustellen, das wäre nicht gerecht.

Sie begeistern nach wie vor Jung und Alt. Nur ein Beispiel: Im Herbst 2021 sind Sie als elegantes Stinktier mit französischem Akzent in der Show „The Masked Singer“ bei Pro7 aufgetreten. Was ist Ihr Erfolgsrezept? Letztendlich ist es genau das: Ich mache solche Dinge, wie „The Masked Singer“, und das mit Begeisterung. Aber ich muss zugeben, dass ich noch nie in meinem Leben so nervös gewesen bin, wie bei dieser Sendung in dem Kostüm auf die Bühne zu gehen (lacht). Es war ein wahnsinniges Experiment, aber ich möchte es auf keinen Fall missen.

Während Ihrer bevorstehenden Tournee durch Deutschland und Österreich kommen Sie auch nach Nürnberg. Am 2. April machen Sie Halt in der Meistersingerhalle. Auf was freuen Sie sich besonders, wenn Sie wieder in Franken zu Gast sind?

Mit der Meistersingerhalle verbinde ich sehr viel, weil ich dort schon als junger Mann auf der Bühne gestanden bin. Bei meinen Tourneen gehörten Auftritte dort immer dazu und ich habe viele gute Erinnerungen an diese Konzerte. Deshalb freue ich mich sehr darauf, im April wieder hier zu sein.

Am 18. März haben Sie Ihren 83. Geburtstag gefeiert. Man mag es kaum glauben, wenn man Sie auf der Bühne sieht. Was ist Ihr Geheimnis, so fit zu sein und nach wie vor auf der Bühne zu stehen?

Das ist mein Naturell, ich bin von Klein auf immer schon ein Bewegungsmensch gewesen, der nie stillsitzen konnte. Natürlich gehört auch eine gewisse Disziplin dazu. Gute Ernährung ist sehr wichtig, meine Frau ist in dieser Hinsicht meine Privatärztin und Beraterin. Ich meide Zucker und Milchprodukte. Ansonsten esse ich aber ziemlich alles, aber eben nur wenn es eine gute Qualität hat. Sonst lasse ich es sein. Ich trinke auch wahnsinnig

gerne Wein, aber eben keinen Fusel (lacht).

Sie leben Ihren Traumberuf. Gibt es dennoch etwas, dass Sie jenseits Ihres Traumberufes Sänger und Schauspieler reizen würde nochmal anzugehen?

Nein, ehrlich gesagt nicht. Es war jetzt wieder ein Traum, die Lieder aufzunehmen, die ich immer schon geliebt habe. Ich bin mit alledem sehr glücklich und zufrieden.

Herbstzeitlose: Die Musik und die Bühne sind für mich...

...immer ein Ziel gewesen und ohne Ziel kann ich nicht leben. ♦

Interview: Michael Knies

Auf seiner „**Meine Hits – Meine Idole**“ Tournee gastiert Peter Kraus am 2. April 2023 in der Meistersingerhalle in Nürnberg (19.30 Uhr). Fans können sich auf seine mitreißenden Hits und unvergesslichen Evergreens aus der Zeit des Aufbruchs und dem freien, wilden Lebensgefühl des Rock'n'Rolls, aber auch auf die ein oder andere Überraschungsnummer freuen. Ein musikalisches Programm, dargeboten ganz im Rhythmus und Stil der „good old times“ – mit sehr viel Gefühl und tiefer Leidenschaft. Nicht überfrachtet mit lautstarker Technik, sondern getragen von gefühlvollen Melodien und den originalen, natürlichen Stimmen der Künstler und Instrumente, wie Gitarre, Saxofon, Trompete, Drums, Keys und Kontrabass. Und natürlich wird ganz sicher auch der legendäre Hüftschwung des geborenen Entertainers nicht fehlen. Karten für das Konzert gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online.

www.eventim.de

Willkommen in einer starken Gemeinschaft.

Der Sozialverband VdK mischt sich ein, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Solidarität und Menschlichkeit nicht auf der Strecke bleiben. Wir setzen uns erfolgreich für die Interessen unserer Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik ein und beraten und vertreten sie in sozialrechtlichen Belangen.

Sozialverband VdK Bayern
Kreisgeschäftsstelle Nürnberg
Rosenaustraße 4, 90429 Nürnberg
Telefon: 0911 / 279 55-0
www.vdk.de/kv-nuernberg

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN
unabhängig. solidarisch. stark.

DIE JOSÉ CARRERAS GALA 2022



Helfen Sie mit Ihrer Spende!

Online-Spenden:

<https://spenden.carreras-stiftung.de>

Telefonische Spendenhotline:

01802 400 100 (Kosten aus dem deutschen Festnetz: 0,06 €)

...oder senden Sie eine SMS

mit dem Wort BLUTKREBS an die Nummer 81190 und spenden damit 5 Euro.



Spendenkonto:

Commerzbank AG

IBAN DE 96 7008 0000 0319 9666 01

SWIFT-BIC DRESDEFF700

Pflege als Mangelverwaltung?

Rummelsberger Diakonie appelliert für Paradigmenwechsel in der Pflege

Es gibt kaum ein Thema, das dem Menschen so nahekommt, wie das Thema Pflege, denn früher oder später betrifft es jeden. Soziale Träger leisten einen hohen Beitrag in unserer Gesellschaft. Besonders im Bereich der institutionalisierten Altenpflege ist dieser Beitrag oft gigantisch und mit Pflegepersonal ausschließlich aus dem Inland nicht mehr aufrechtzuerhalten. Trotz der Brisanz, die in der Pflege vorherrscht, geht die Anwerbung ausländischer Fachkräfte nur zäh voran, so das Handelsblatt im Januar dieses Jahres. Auch die Rummelsberger Diakonie ist seit Jahren bestrebt, insbesondere Pflegefachkräfte aus dem Ausland zu werben und zu unterstützen in Deutschland Fuß zu fassen.

Beim Rummelsberger Forum am 30. September im Marmorsaal in Nürnberg zeigte sich die Brisanz des Themas Arbeitskräftemangel in der Pflege. Auf dem Podium diskutierten Katarina Barley (SPD),

Vizepräsidentin des Europaparlaments, Diakonin Heidrun Martini, Leiterin Personalentwicklung bei den Rummelsberger Diensten für Menschen im Alter, Mitarbeitervertreter Alexander von Hof und Karl Schulz, Vorstand Dienste bei der Rummelsberger Diakonie, über Herausforderungen und Chancen bei der Gewinnung von internationalen Fachkräften. „Pflege ist eine Finanzierungsfrage und uns gehen die Arbeitnehmer aus“, so Karl Schulz im Gespräch. Sah er die Corona-Pandemie noch als Chance, Reformen, die schon längst fällig sind, anzustoßen, so spricht Karl Schulz nun von einem Erkenntnisproblem. Der erhoffte Paradigmenwechsel sei ausgeblieben. Er appellierte an den politischen Willen und fordert eine große Strukturreform.

Seit 2012 macht sich die Rummelsberger Diakonie mit verschiedenen Maßnahmen für eine zirkuläre Migration stark. „In den über zehn Jahren Erfahrung, hat sich gezeigt, dass die bürokratischen Hürden,



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

#WISSENWOLLEN

Wissenschaft für alle in Erlangen & Nürnberg

Januar &
Februar 2023
Eintritt frei

18.1.2023
Quantentheorie nach Netflix
JOSEPHs, Nürnberg

1.2.2023
Die Zukunft von Photovoltaik
auf AEG, Nürnberg

Alle Termine auf
wissenwollen.fau.de



Printmedien/Postbox

die hinter einer gelungenen Zuwanderung stecken, Deutschland als Einwanderungsland jedoch oft unattraktiv machen: hohe Kosten, Sprachbarrieren und auch der Aufwand für die Träger ist mit eigenen Mitteln auf Dauer nicht umsetzbar“, mahnte Diakonin Heidrun Martini.

„Ein sozialer Träger hat auch Grenzen und da sollte die Politik ins Spiel kommen“, so Alexander von Hof. Um diese Belastung in Zahlen zu fassen, zog er den Vergleich zu Dänemark. Dort pflege eine Fachkraft zwischen fünf und sechs Menschen. In Deutschland kommen auf eine Fachkraft 13 Menschen. Warum keine Vertreter der Arbeitnehmerschaft als Experten mit in den Ausschüssen und Expertenrunden sitzen, warf Alexander von Hof an dieser Stelle als Idee in die Gesprächsrunde. Die Pflege

unter diesen Bedingungen gehe auf Kosten der Menschen die, die Pflege benötigen. Als Beispiel führte Alexander von Hof die Pflege am Lebensende eines Menschen an: „Da braucht es kein großes Deutsch oder Englisch oder was auch immer. Es braucht einfach empathische Haltung.“

Katarina Barley stützt die Forderungen der Rummelsberger Diakonie und warb für gemeinsame Ideen und Werbung der gesamten EU. „Die EU muss ihre Kräfte bündeln“, so Barley. Die Vizepräsidentin des Europaparlaments forderte ebenfalls zur Verhältnismäßigkeit auf. Wenn 200 Milliarden Euro für den Doppel-Wumms vorhanden seien, um die Wirtschaft am Laufen zu halten, dann müsse auch zugesehen werden, dass das Geld für die Pflege vorhanden sei. ♦

**SEHEN
UND DAS
LEBEN GENIESSEN**

Wir beraten Sie zu allen Aspekten der Augenheilkunde und bieten Ihnen eine schmerzfreie Behandlung, Kleinstschnitt-Chirurgie sowie eine persönliche Betreuung.

OS OBER SCHARRER GRUPPE

Medizinisches Versorgungszentrum für Augenheilkunde Nürnberg
Ärztli. Leiter Prof. Dr. med. M. Krause
Neumeyerstr. 48, 90411 Nürnberg
Tel. 0911/580548-0

Medizinisches Versorgungszentrum für Augenheilkunde Fürth
Ärztli. Leiter Dr. med. T. Will und S. Finck
Moststr. 12, 90762 Fürth
Tel. 0911/77982-0

Die Versorgung von hochaltrigen Patienten im Blick

Dr. Theo und Friedl Schöller-Preis 2022 für Delir-Forscherteam

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland steigt und damit auch die Zahl der hochaltrigen Menschen. Viele von ihnen benötigen früher oder später eine medizinische Versorgung. Das Zentrum für Altersmedizin des Klinikums Nürnberg hat gemeinsam mit der Dr. Theo und Friedl Schöller-Stiftung zum 10. Mal einen Preis für heraus-

ragende Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Altersmedizin vergeben. 2022 geht die mit 20.000 Euro dotierte Auszeichnung an ein dreiköpfiges Team aus Wissenschaftlern, das untersucht hat, wie das Risiko eines Delirs nach einer Operation gesenkt werden kann.

Studien haben nämlich gezeigt, dass bis zur Hälfte aller hochaltrigen Patienten nach einem stationären Eingriff in einer Klinik von einem Delir, also einer akuten Verwirrtheit, betroffen ist. „Ein Delir verursacht oft eine starke und anhaltende Einschränkung in der Autonomie der Betroffenen“, sagt Professorin Christine Thomas von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere am Krankenhaus Bad Cannstatt/Klinikum Stuttgart, die zusammen mit Professor Gerhard W. Eschweiler vom Universitätsklinikum Tübingen und Professor Michael A. Rapp von der Universität Potsdam die prämierte Studie durchgeführt hat.

Oft führten diese Delirs dann zu anhaltenden geistigen und psychischen Einschränkungen. Auch körperliche Komplikationen bis hin zu einer erhöhten Todesrate seien nicht selten. Zudem steige das Risiko, dass demenzielle Prozesse noch weiter beschleunigt werden und die Betroffenen in ihrer Selbstständigkeit weiter eingeschränkt werden. „Damit wird auch

Direkt vom Hersteller!



Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten

Werkverkauf Aschbach

www.frankenstolz.de

Sandweg 8, 96132 Aschbach/Schlüsselfeld
Mo. und Sa. 09:00 - 13:00 Uhr, Do. und Fr. 13:00 - 18:00 Uhr
Tel. 09555 / 924 141



der Erfolg der Operation, für die der Patient oder die Patientin ins Krankenhaus gekommen ist, geschmälert“, so Professorin Christine Thomas.

An der Studie nahmen 1.470 Patienten über 70 Jahren teil, die sich einer Operation auf dem Gebiet der Orthopädie, Chirurgie oder im Herz-Gefäß-Bereich unterzogen. Wichtigste Maßnahme vorab war die Schulung des Pflegepersonals sowie des ärztlichen Personals im Erkennen eines beginnenden Delirs. „Wir haben die teilnehmenden Mitarbeitenden in den Kliniken sensibilisiert“, berichtet Professorin Christine Thomas.

Patienten brauchen Orientierung

Darüber hinaus passten die Forscher die Krankenhausumgebung speziell an die Bedürfnisse der hochbetagten Patienten an und statteten sie mit Hilfsmitteln aus, die ihnen eine Orientierung erleichterten. So wurden in den Krankenzimmern beispielsweise Whiteboards aufgehängt, auf denen die Patienten den Tagesablauf ablesen konnten. Kernstück der Studie waren sieben aktivierende Maßnahmen, die täglich durchgeführt wurden. So wurden die Patienten nach der Operation durch Gespräche und Bewegung zeitnah mobilisiert. Professorin Christine Thomas betont: „Die Summe der Maßnahmen hat dazu geführt, dass wir das Auftreten eines Delirs in der beobachteten Studiengruppe, insbesondere bei Patienten, die eine orthopädische Operation oder einen chirurgischen Eingriff hatten, deutlich senken konnten.“

In diesem Jahr wurden für den Schöllner-Preis neun Arbeiten eingereicht, die sich

mit der Versorgung von hochaltrigen Patienten beschäftigten. „Alle eingereichten Arbeiten zeigten hohes Niveau“, betont Professor Thomas Hillemacher, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie am Klinikum Nürnberg und Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der Schöllner-Stiftung. „Wir haben uns für dieses Projekt entschieden, weil postoperative Delire ein sehr häufiges Problem sind und die Studie für den Klinikalltag vieler Krankenhäuser direkt umsetzbare Erkenntnisse liefert.“

Der Dr. Theo und Friedl Schöllner-Preis wird seit 2013 jährlich vom Klinikum Nürnberg ausgeschrieben und ist mit 20.000 Euro die am höchsten dotierte Auszeichnung auf dem Gebiet der Altersmedizin in Deutschland. ♦

Dächer über Köpfe!

Kostenfreie & verbindliche Wertschätzung Ihrer Immobilie

Ihr Immobilien-Experte vor Ort!

09123 98 08 30

Schweidler Immobilien
www.schweidler-immobilien.de

ivd
IMMOBILIENVERBAND

FOCUS TOP
IMMOBILIEN MAKLER
2022

LAUF A. D. PEGNITZ

FOCUS-EMPFEHLUNG IN KOOPERATION MIT statista

„Pflege muss die Schicksalsfrage unserer Gesellschaft werden“

Pflegeexperte Claus Fussek schildert Anspruch und Wirklichkeit

Mehr als jeder Vierte der über 60-Jährigen in Deutschland ist pflegebedürftig. Das sind circa 22 Millionen Menschen. Etwa 20 Prozent der Pflegebedürftigen vertrauen sich den Pflegeheimen an. Die anderen werden im häuslichen Umfeld gepflegt. Doch in der Pflege herrscht seit Jahren Notstand. In einer gemeinsamen Veranstaltung haben Ende Oktober der Seniorenrat der Stadt Fürth und der Pflegestammtisch Nürnberg-Fürth dazu eingeladen, dieses Thema mit einem der bekanntesten Pflegekritiker in Deutschland zu erörtern.

Im BRK-Haus in Fürth schilderte Claus Fussek, wie es um die Pflege in Deutschland zwischen Anspruch und Wirklichkeit bestellt ist. Dabei kann der 69-jährige Sozialpädagoge und Buchautor („Es ist genug! Auch Alte haben Rechte“) auf mehr als 40 Jahre Erfahrung zurückgreifen: So lange kritisiert er schon öffentlich Missstände in der Altenpflege, analysiert deren Ursachen und entwickelt Lösungsansätze dafür. Wie gewohnt kam Claus Fussek auch bei seinem Besuch in Fürth ohne Umschweife auf den Punkt: „Das Thema Pflege geht uns alle an. Es geht nicht um die Frage, ob wir zuständig sein wollen. Wir alle sind als Gesellschaft zuständig.“ Die Kritik des Pflegeexperten: Schlechte Pflege lohne sich doppelt, weil dadurch Kosten für gute Pflege gespart würden und wenn sich der Zustand

der Pflegebedürftigen daraufhin verschlechtere, werde die Pflegeeinrichtung mit erhöhten Pflegepauschalen belohnt.

Schier endlos kann Claus Fussek darüber berichten, aus der Sicht eines pflegenden Angehörigen, aber vor allem, weil er in den vergangenen Jahrzehnten über 50.000 Briefe, Mails und Anrufe bekommen hat von Pflegekräften, Heimbewohnern, Angehörigen und Ärzten – kurzum: von allen, die nicht länger schweigen konnten über das, was sie dort Tag für Tag erleben. Es geht darum, dass pflegebedürftige Menschen Windeln bekommen, weil keine Zeit ist, mit ihnen zur Toilette zu gehen. Es geht darum, dass in Kriegen traumatisierte weibliche Pflegebedürftige von ständig wechselnden männlichen Pflegekräften im Intimbereich gewaschen werden. Es geht darum, dass pflegebedürftige Menschen immer wieder allein und einsam sterben müssen.

Dafür allein die Politik, die Pflegeheime, die Pflegekassen, den Medizinischen Dienst oder gar die Pflegekräfte verantwortlich zu machen, greift für Claus Fussek zu kurz: „Pflege muss die Schicksalsfrage unserer Gesellschaft werden. Wir brauchen endlich Rahmenbedingungen, sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich, die gute Pflege mit Zeit und Zuwendung ermöglichen. Es ist doch paradox. Seit Jahrzehnten wird eine bessere Bezahlung in der Pflege gefordert, wenn

dann aber die Pflege in den Heimen teurer wird, ist das ganze Land überrascht.“

Außerdem brauche es Pflegekräfte, die sich ihre ethische Grundhaltung zueigen machen. Es brauche Pflegekräfte, die nur noch das dokumentieren, was sie auch leisten können, um schwarz auf weiß zu haben, wie es um die Personalsituation steht. Es brauche Pflegekräfte, die sich endlich gemeinsam als eigentlich mächtigste Berufsgruppe in Deutschland gewerkschaftlich zusammenschließen. Es brauche Angehörige, die vor Ort für ihre Angehörigen da sind und ihre Verantwortung nicht einfach an der Tür abgeben. Es brauche einen grundlegenden Perspektivwechsel hin zur Sicht der Pflegebedürftigen. Es brauche mehr Ehrlichkeit und Transparenz.

Was es aus Sicht von Claus Füsseck dagegen nicht braucht: Investoren als Träger von Pflegeeinrichtungen, die an erster Stelle den Profit sehen. Pflegekräfte, die für den anspruchsvollen Beruf wegen fehlender Empathie ungeeignet sind. Realitätsferne Hochglanzbroschüren, die ausnahmslos eine Pflege der Superlative versprechen. Einen ebenso realitätsfernen Notendurchschnitt von 1,2 bei vom Medizinischen Dienst zertifizierten Pflegeheimen, nur damit die Gesellschaft beruhigt schlafen kann. Es brauche eine Gesellschaft, die sich nicht damit abgefunden und an die gegenwärtigen Zustände in der Pflege gewöhnt hat. Nichts Geringeres als ein Irrsinn sei es, als Gesellschaft dieses Thema kollektiv zu verdrängen. ♦ HZL



GERNE BERATEN WIR SIE IN EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH ÜBER UNSERE ANGEBOTE.

**GANZ
IN IHRER
NÄHE!**

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige



Thesias

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Nürnberg

Rollnerstraße 74 · 90408 Nürnberg

Telefon 0911 815470

theresias@charleston.de

www.pflege-theresias.de



Spectrum Stein

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Stein

Eisenstraße 1 · 90547 Stein

Telefon 0911 6332740

spectrumstein@charleston.de

www.pflege-spectrumstein.de

Mal Pause von Zuhause machen

Niedrigschwelliges Angebot im Café des Heilig-Geist-Spital

Ein Termin bei der Augenärztin in der Innenstadt, eine Behandlung beim Physiotherapeuten oder einfach in Ruhe ein Geschenk für die Nichte kaufen. Das ist für die meisten kein Problem. Für pflegende Angehörige jedoch stellt sich diese Situation anders dar. Wenn der Vater oder die Schwiegermutter nicht mehr

ohne weiteres allein zu Hause bleiben können und es ein ebenso unsicheres Gefühl bereitet, sie im Café in der Fußgängerzone für eine Stunde zurückzulassen, dann sind solche Termine und Unternehmungen durchaus eine organisatorische Herausforderung. Für genau diesen Bedarf wird es bald eine neue und unbürokratische Lösung unter dem Motto „Pause von Zuhause“ im Café des Heilig-Geist-Spitals in Nürnberg geben.

Dieses Angebot wird offen sein für alle Menschen mit Assistenzbedarf, ganz unabhängig vom Besitz eines Pflegegrads, die im neuen Begegnungsort eine vielfältige, auf sie angepasste Unterstützung finden. Das wird durch ein umsichtiges, ehrenamtliches Gästeassistententeam ermöglicht und auch der Unterhaltungsaspekt wird dabei nicht zu kurz kommen, etwa in Form von Filmen, gemeinsamer Musik, Kreativangeboten und weiteren Veranstaltungen. Damit wird das stundenweise Verweilen an diesem öffentlichen Ort mitten in der Innenstadt zu einem schönen Erlebnis für die Gäste und eine Entlastung für ihre Angehörigen.

Eingebettet sein wird dieses gesellige Miteinander in das Café, das im Heilig-Geist-Spital vonseiten des Seniorenamtes der Stadt Nürnberg voraussichtlich noch

Haben auch Sie Probleme mit

Ausschlag, Rötungen oder gar Hautpilz?

Schweißaufsaugende und druckmindernde Einlagen zum Schutz vor **Hautirritationen** helfen!



Unterbrust-Schwitzschutz





Bauchfalten-Schwitzschutz



• in verschiedenen Größen erhältlich
• waschbar bis 90°

Weitere Info's und Größentabelle direkt im Shop unter: www.ubssy.de

Tel.: 09128-13702
e-mail: ubssy@t-online.de





100 % Baumwolle

Erhältlich auch in APOTHEKEN

im Dezember wiedereröffnet wird. Auch hier werden Ehrenamtliche, mit hauptamtlicher Begleitung, den Service übernehmen. „Wir freuen uns sehr, dass das Projekt ‚Pause von Zuhause‘ in der revitalisierten Heilig-Geist-Begegnungsstätte startet. So bietet sich auch für Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen eine ganz neue, niedrighschwellige Möglichkeit, am sozialen Leben teilzuhaben“, fasst Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamtes, ihre Vorfreude auf das Modellprojekt zusammen.

Gefördert wird dieses neue Konzept und die wissenschaftliche Begleitung vorerst bis 2025 aus Mitteln des bayrischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und der privaten Pflegeversicherung. Curatorium Altern gestalten ist für den Aufbau und die Weiterbildung des Gästeassistententeams zuständig. Georg Weigl, Gerontologe und Projektleiter, betont: „Ich bin gespannt darauf, dieses ganz unbürokratische Angebot, das allen Mitgliedern einer sorgenden Familiengemeinschaft eine wunderbare Pause von Zuhause bieten kann, zu begleiten und umzusetzen.“

Eine erste Gruppe für die ehrenamtliche Gästeassistentenz hat sich bereits gefunden. „Alle sind hochmotiviert und ergänzen sich wunderbar in ihren Fähigkeiten, die sie in das Ehrenamt einbringen möchten“, so Georg Weigl weiter. Im November ist mit dieser Gruppe der erste Schulungsdurchlauf gestartet. Die 40-stündige Fortbildung, die ebenfalls in den Räumen der Cafeteria stattfindet, hat das Ziel, alle Beteiligten für diese Aufgabe gut zu rüsten. Da die Schulung in einzelne Module unterteilt ist, ist ein Einstieg für Kurzent-

schlossene derzeit noch möglich. Wer auf dieses Ehrenamt Lust hat und sich vorab noch genauer informieren möchte, ist eingeladen, sich direkt bei Curatorium Altern gestalten zu melden oder einfach zu einer der persönlichen Infostunden in das KLARA – Zentrum für Beratung und Engagement (Klaragasse 3, 90402 Nürnberg) zu kommen. Die Infostunden finden jeden Dienstag zwischen 16.00 Uhr und 18.00 Uhr statt. ♦

Mehr Infos und Anmeldung bei **Curatorium Altern gestalten**: info@altern-gestalten.de, Telefon 09152 9288400 oder auf der Homepage. www.altern gestalten.de/veranstaltungen

#stayfitathome

Kennst du schon unsere Online-Angebote?
www.aok.de/bayern/cyberpraevention

Gesundheit nehmen wir persönlich.

Der Spezialist für sauberes Wasser

Fritz Schelle Wassertechnik GmbH aus Schwaig bei Nürnberg

Die Fritz Schelle Wassertechnik GmbH ist spezialisiert auf die Trinkwasseraufbereitung und die Sanierung von Wasserleitungssystemen. Seit über 40 Jahren entwickelt und realisiert das Unternehmen inzwischen in zweiter Generation innovative Lösungen rund um das Thema „Wasser“. Mit verschiedenen Verfahren werden Lösungen für sauberes Wasser, zur Reinigung und zum nachhaltigen Erhalt von Trinkwasser-, Brauchwasser- oder Heizungsleitungen und vieles mehr angeboten. Ein Schwerpunkt der Dienstleis-

tungen ist die Spülung von Rohrleitungssystemen, um Verkeimung, Kalk-, Rost- oder Schlammablagerungen zu beseitigen.

„Gerade jetzt zu Beginn des Winters spülen wir wieder vermehrt Fußbodenheizungen, um deren Wirkungsgrad zu erhöhen“, sagt Geschäftsführer Bernd Häusinger. Und durch eine anschließende Rohrrinnensanierung wird zum Beispiel eine Braunfärbung des Wassers oder eine Querschnittsverengung in verzinkten Rohrsystemen dauerhaft beseitigt. Telefon 09 11 234227-0. ♦

www.schelle-wassertechnik.de

Das perfekte Geschenk!

Ihr Rabattcode:
HERBSTZEITLOSE23

23⁹⁰/₁€ statt **44⁹⁰/₁€**
Sonderpreis
+ versandkostenfrei

Jetzt zugreifen auf gutscheinbuch.de

Gutscheinbuch.de
Nürnberg & Umgebung

6.108 x 2:1-GUTSCHEINE
108 x GASTRO & FREIZEIT IM BLOCK
6.000 x ERLEBNISSE ONLINE & MOBIL

IHR GASTRONOMIE- & FREIZEITFÜHRER
GÜLTIG AB SOFORT
BIS 01.12. 2023

Gutscheinbuch.de
SCHLEMMERBLOCK

VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Nievesheimer Str. 18, 67547 Worms

Nichts geht über den persönlichen Kontakt

Austausch der Seniorenvertreter mit Raiffeisenbank und Sparkasse

Im Landkreis Nürnberger Land setzen sich der Kreissenorenbeirat und die kommunalen Seniorenbeauftragten gemeinsam für die Belange der älteren Landkreisbevölkerung ein. Zum Treffen im Oktober hatte der Kreissenorenbeirat Vertreter der Sparkasse Nürnberg und der Raiffeisenbank Nürnberger Land zu Gast. Weitere Gäste waren Landrat Armin Kroder sowie Vertreter von Hersbruck Inklusiv.

Der älteren Kundschaft ist der persönliche Kontakt zu den Beratern „ihrer“ Bank besonders wichtig. Auf das besondere Vertrauensverhältnis verzichten sie ungern. Aufgrund wirtschaftlicher Zwänge sehen sich die Banken jedoch gezwungen, weniger frequentierte Filialen zu schließen. Als Folge davon verliert die Kundschaft ihre Ansprechpartner vor Ort. Die Raiffeisenbank Nürnberger Land und die Sparkasse Nürnberg präsentierten den Seniorenvertretungen alternative Angebote und Möglichkeiten, mit der veränderten Situation umzugehen. Zum Beispiel bieten beide Institute Schulungen für Ältere zum Thema Online-Banking an. Die Sparkasse Nürnberg unterstützt ihre Kundschaft durch den Sparkassen-Privatsekretär, der unter anderem beim Ausfüllen von Formularen hilft.

Ein ganz konkretes Ergebnis erbrachte die Sitzung ebenfalls. Die Gemeinde Rückersdorf und die Sparkasse Nürnberg werden in regelmäßigem Turnus Beratungen



in Rückersdorf anbieten. Bei diesen Terminen können ältere Menschen ihre Anliegen, die sie sonst mit ihren Bankberatern in der Filiale klärten, vor Ort in Rückersdorf besprechen. Sollte das Pilotprojekt erfolgreich sein und angenommen werden, könne sich die Sparkasse Nürnberg vorstellen, es auf andere Gemeinden des Landkreises auszuweiten, so Vorstandsmitglied Jonathan Daniel. Der Vorsitzende des Kreissenorenbeirates Markus Deyhle, betonte am Ende der Veranstaltung, dass im Gespräch zu bleiben dazu beitrage, das Verständnis füreinander zu fördern. Landrat Armin Kroder hob das Bemühen der Banken um akzeptable Lösungen trotz wirtschaftlicher Zwänge hervor. Sowohl die Sparkasse Nürnberg als auch die Raiffeisenbank Nürnberger Land seien regional verankert und versuchten stets, bestmöglich auf die Bedürfnisse der älteren Generation einzugehen. ♦

Gut für den Ernstfall gerüstet

Tipps vom Katastrophenschutz: Vorsorgen für den Notfall

Viele Menschen machen sich aktuell Sorgen über eine mögliche Energiemangellage im Winter. Die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer solchen Situation kommt, ist in den letzten Monaten gewachsen, aber laut Experten aktuell nicht sehr hoch. Dennoch möchte das Landratsamt Nürnberger Land den Menschen im Landkreis einige Tipps an die Hand geben, denn Vorsorge schadet nicht.

Ein großflächiger Stromausfall würde die Bürger, aber auch die Hilfsorganisationen und die Katastrophenschutzbehörde, vor enorme Herausforderungen stellen. Das Hauptaugenmerk des Landratsamtes als Katastrophenschutzbehörde liegt auf der Aufrechterhaltung der kritischen Infrastruktur. Konkret handelt es sich dabei um Einrichtungen für die Trinkwasserversorgung, Wasserentsorgung, Hilfsorganisationen und sogenannte Versorgungszentren, die im Notfall für die Menschen in der Region zur Verfügung stehen werden. Eigenvorsorge ist dennoch unerlässlich. Das Team Katastrophenschutz gibt deshalb folgende Tipps:

Essen: Pro Person sollte ein Notfallvorrat für mindestens zehn Tage angelegt werden. Hier bieten sich haltbare Lebensmittel, wie Gläser/Konserven (Gemüse und Obst), Getreide und Hülsenfrüchte, Nudeln, Reis, Knäckebrot, Zucker und haltbare Milch an. Mahlzeiten können meist unproblematisch auf einem Campingkocher zubereitet werden. Alternativ kann dafür ein Garten- oder Tischgrill genutzt werden – jedoch keinesfalls in der Wohnung, es besteht Erstickungsgefahr.

Trinken: Ziel der Versorger ist es selbstverständlich, die Trinkwasserversorgung so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Dennoch sollte auch der Wasservorrat für mindestens 10 Tage reichen. Ein Notvorrat mit zwei Litern pro Tag je Kopf sollte vorbe-

 **DIAKONEO**
SENIORNHOF NEUNKIRCHEN AM SAND



PFLEGE NEU GEDACHT!

...Leben und Arbeiten in unseren ambulant betreuten Wohngemeinschaften.

- Familiäre Wohngruppen (8-12 Personen)
- Mitbestimmungs- und Einbringungsmöglichkeiten für alle Beteiligten
- Speziell ausgestattete Demenz-WG
- Unterstützung durch kompetente Pflegekräfte, rund um die Uhr

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

Seniorenhof Neunkirchen am Sand
Bahnhofstraße 81 • Neunkirchen am Sand
Tel.: +49 9123 176-0
E-Mail: info@seniorenhof-neunkirchen.de
www.diakoneo.de/abwg

Wir suchen
Verstärkung:
• Präsenzkraft
• Pflegehelfer
(m/w/d)

reitet sein. Falls ein lange andauernder Ausfall der Wasserversorgung bevor steht, sollte vorab Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen gesammelt werden (Badewanne, Eimer, Töpfe und Wasserkanister).

Heizung: Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz anlegen. Außerdem sollte man für Decken, warme Kleidung und Schlafsäcke sorgen. Die Katastrophenschutzbehörde wird in den kommenden Wochen Versorgungszentren einrichten, in denen man sich im äußersten Notfall auch aufwärmen kann.

Licht: Angelegt werden sollte ein Vorrat an Kerzen, Feuerzeugen, Taschenlampen und Batterien. Praktisch sind hier Kurbel- oder auch Solarleuchten im Haus. Batterien

und externe Akkus sollten vorsorglich aufgeladen werden.

Medikamente: Dringend notwendige Medikamente sollten unbedingt für mindestens zehn Tage vorrätig sein.

Haustiere: Auch für Haustiere sollten entsprechende Vorräte angelegt werden (ausreichend haltbares Futter). Außerdem sollten die Bedürfnisse der Tiere in die Wasservorräte eingeplant werden.

Das Landratsamt Nürnberger Land bittet alle Bürger, sich solidarisch mit ihren Mitmenschen zu verhalten und sich gegenseitig zu unterstützen. Weitere hilfreiche Informationen finden sich auch auf der Homepage des Landratsamtes. ♦

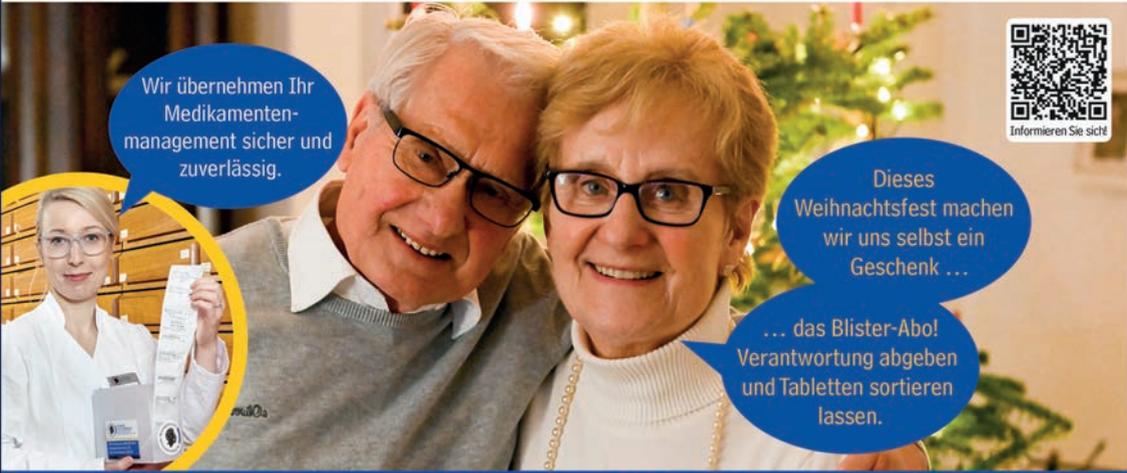
www.nuernberger-land.de





**MOHREN
BLISTERSERVICE**
Tabletten einfach schon sortiert


Informieren Sie sich



Zuverlässig und bequem mit Medikamenten versorgt – Informieren Sie sich jetzt – Tel 0911-376 672-0 – www.Mohren-Blisterservice.org

So wirkt man heute

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen und eine ganz besondere Zeit liegt vor uns: die Adventszeit. Bei Lotta darf da natürlich der Adventskalender nicht fehlen. Schon seit Wochen fragt sie nahezu täglich, wann sie endlich das erste Türchen öffnen darf und die Vorfreude in ihrem Gesicht zu sehen, ist einfach wunderschön. Aber neben dem Adventskalender fiebert Lotta auch sehnsüchtig etwas anderem entgegen. „Oma, wann kommen Pippa und Pelle wieder?“, fragt sie mich in letzter Zeit sehr häufig. Pippa und Pelle heißen die beiden Weihnachtswichtel, die seit letztem Jahr immer in der Weihnachtszeit bei uns wohnen.

Der Brauch der Wichteltüre kommt ursprünglich aus dem skandinavischen Raum. Dort ist es Usus, dass Wichtel in der Zeit vor Weihnachten in den Wohnungen und Häusern einziehen und den kleinen und großen Bewohnern die Vorweihnachtszeit versüßen. In den letzten Jahren wurde der Brauch auch in Deutschland immer bekannter und so kam es, dass auch bei uns im letzten Jahr zwei Wichtel einziehen durften.

Die Wichtel wohnen hinter Wichteltüren. Allerdings sind die kleinen fleißigen Helfer des Christkinds oder des Weihnachtsmanns nur in der Nacht aktiv, wenn alles schläft und wir Menschen bekommen sie daher nie zu Gesicht. Die Weihnachtswichtel unterstützen die Familien tatkräftig bei den Weihnachtsvorbereitungen, haben aber auch manchen Schabernack in petto. Ihr nächtliches Treiben hinterlässt stets sichtbare Spuren und sorgt immer wieder für überraschte und amüsierte Gesichter am Morgen.

So hinterlassen Pippa und Pelle oft ein Briefchen oder eine Zeichnung für Lotta, manchmal auch ein kleines Geschenk oder die beiden spielen einen nächtlichen Streich. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, was man den kleinen „Mitbewohnern“ so alles aushecken lässt. Kurzum: Ein Weihnachtswichtel im Haus macht die ohnehin sowieso schon besondere Vorweihnachtszeit noch ein kleines bisschen magischer.

Vielleicht konnte ich Sie ja auch ein wenig mit meiner Begeisterung für die kleinen Wichtel anstecken. Es folgen nun ein paar Ideen, wie die Tage mit ihnen so aussehen könnten. Viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren wünschen

Oma und Lotta

Der Beginn der Bauarbeiten

Hoppla, was ist denn hier los? Bereits ein paar Tage vor dem 1. Dezember stehen kleine Bagger vor einer Wand im Wohnzimmer, etwas Sand liegt am Boden, ein paar Absperrhütchen sind aufgestellt und die Wand, an der die Wichteltür platziert werden soll, ist besonders markiert.



Pippa und Pelle ziehen ein

Einen Tag später stehen plötzlich lauter kleine Umzugskartons vor der Tür, mit allerlei Krimskrams – im Miniaturformat versteht sich.

Die Wichteltür ist da

An der Stelle, an der ein schwarzes Loch an der Wand war, klebt nun die Wichteltür und daneben ein kleiner Briefkasten.

Pippa und Pelle richten sich ein

In den darauffolgenden Tagen vervollständigt sich die Wichtelwelt vor der Wichteltüre nach und nach. So hängt einmal ein Kranz neu an der Tür, ein andermal liegt ein Fußabstreifer mit einem Paar Wichtelstiefeln darauf vor der Tür und eine Sitzbank mit gemütlichen Kissen steht davor. Lotta erfindet dann jedes Mal ihre eigene Geschichte dazu, was die beiden damit wohl in der Nacht gemacht haben.



Pippa und Pelle bauen einen Schneemann

Vor der Wichteltür hat es geschneit (dafür können Sie einfach Puderzucker oder Mehl vor der Tür verstreuen). Den passenden Schneemann habe ich dann aus Fimo selbst gebastelt und kann ihn nun dieses Jahr auch wieder verwenden.

Pippa und Pelle backen Plätzchen

Auf einem kleinen Tisch vor der Wichteltür liegen Backbleche, eine Rührschüssel und Keksausstecher. Für die fertigen Plätzchen habe ich einfach kleine Zuckerstreusel in Form von Lebkuchenmännern auf einen Miniteller gelegt. Lotta hat natürlich sofort probiert.

Pippa und Pelle stellen einen Christbaum auf

Ein Weihnachtsbaum steht vor der Tür und ist mit kleinen Kugeln geschmückt.

Pippa und Pelle verpacken Geschenke

Auf dem Tisch vor der Wichteltür liegen Geschenkblätter und kleine Stücke Geschenkpapier, daneben einige kleine eingepackte Pakete. Hier habe ich einfach immer ein paar Stück Würfelzucker in Geschenkpapier verpackt.

Pippa und Pelle hinterlassen Spuren

Die beiden Wichtel haben sich Plätzchen aus unserer Keksdose geklaut. Davon zeugt eine Krümelspur von der Keksdose in der Küche bis zur Wichteltür. In einem Brief bedanken sich die beiden für die leckeren Kekse.

Pippa und Pelle malen lustige Obstgesichter

Eine kleine Strickleiter führt zur Küchenarbeitsplatte hinauf. Da waren wohl wieder unsere Wichtel am Werk, oder? Und sie haben dem Obst in unserer Obstschale mit Edding lustige Gesichter aufgemalt.

Pippa und Pelle färben Milch blau ein

Eine kleine Strickleiter hängt am Kühlschrank. Da Lotta liebend gerne einen „Kindercappuccino“ trinkt, wenn sie uns besucht, haben Pippa und Pelle heute Nacht die Milch blau eingefärbt. Dafür habe ich einfach einen Schuss blaue Lebensmittelfarbe in den Milchkarton gegeben und gut geschüttelt.

Pippa und Pelle machen Chaos

Zum Beispiel haben die beiden bei uns eine Klopapierrolle durch die ganze Wohnung verteilt. Immer wieder waren darauf ihre Fußspuren zu sehen (dafür habe ich einfach die kleinen Stiefelchen in Stempelfarbe getaucht und auf das Toilettenpapier gestempelt).



Pippa und Pelle feiern Silvester

Die Wichtellandschaft vor der Wichteltür ist durch Luftschlangen o.ä. dekoriert.

Natürlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, was die Wichtel (je nach eigenem Fundus) noch so tun könnten: Holz hacken, Lagerfeuer machen, Wäsche aufhängen, Kleidung stricken oder nähen, eine Schneeballschlacht machen, ...

Unsere Wichtel ziehen immer kurz vor dem 1. Dezember bei uns ein und bleiben dann bis Anfang Januar. Die restliche Zeit des Jahres machen die Wichtel Urlaub

(Pippa und Pelle natürlich an der Nordsee) und schicken Lotta immer wieder zwischendurch mal einen kleinen Brief oder eine Postkarte.

Besonderer Tipp: Auch als alternativer und nicht materieller Adventskalender kann der Wichtelbrauch toll genutzt werden: Er ist ein magischer Adventskalender, der 24 kleine Geschichten erzählt.

Was Sie benötigen:

Eine Wichteltür: Da die kleinen Wichtel im Verborgenen leben, sollte die Tür nicht zu öffnen sein. Wichtel sind sehr scheu und würden wieder verschwinden, wenn die Tür geöffnet wird. Wichteltüren gibt es mittlerweile in vielen Baumärkten, Basteläden und natürlich online zu kaufen. Man kann eine solche Tür aber auch leicht selbst bauen, indem man zum Beispiel mehrere Eisstiele aneinanderklebt.

- **Einen kleinen Briefkasten:** Dieser ist wichtig, damit die Kinder mit den Wichteln kommunizieren können. Lotta lässt uns nur allzu gerne für Pippa und Pelle ein Briefchen schreiben. Ab und an stellt sie ihnen aber auch mal einen Lebkuchen oder ein Plätzchen vor die Tür, das dann

am nächsten Tag natürlich angeknabbert ist.

Wichtelzubehör: Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mittlerweile gibt es sehr viel Wichtelzubehör im Einzelhandel zu kaufen. Aber vielleicht haben Sie ja sogar noch eine Fundus an alten Puppenhäusern ihrer Kinder. Auch Playmobilzubehör eignet sich von der Größe hervorragend. Einige Dinge können aber auch leicht selbst gebastelt werden.

Etwas Bastelzubehör: Um Wichtelspuren zu legen und Briefchen zu schreiben, benötigen Sie etwas Zubehör, beispielsweise Kunstschnee oder einfach nur Mehl, Plätzchen, Taschentücher, Farbe für Fußspuren. ♦

LAVIDA
STILVOLL WOHNEN IM ALTER

LAVIDA - MEIN LIEBLINGSORT:
„Wir hatten kürzlich unser 4-jähriges Jubiläum hier in der Wohnung in LAVIDA und wir können sagen, wir haben seither jeden einzelnen Tag genossen. Es war für uns die absolut richtige Entscheidung zum absolut richtigen Zeitpunkt.“ (Ehepaar Fandrich, seit 2018 in LAVIDA)

STILVOLLE & SENIORENGERECHTE WOHNUNGEN ZUR MIETE - MITTEN IN NÜRNBERG!
Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin telefonisch unter 0911-37 27 57 00

www.lavida-nuernberg.de

GS
WOHNEN

„Neue Erfahrungen und Erlebnisse sind kein Privileg der Jugend“

„200 Erlebnisse für den Ruhestand“ von Denise Ni:
So gelingt der Eintritt in den Ruhestand

Interview: Michael Knies

Denise Ni ist Bucketlisterin und teilt auf ihrem Blog Denise-Bucketlist.de regelmäßig Erfahrungsberichte ihrer eigenen Erlebnisse, die Mut machen sollen, die eigenen Träume in die Tat umzusetzen und sich nicht einfach nur durch den Alltag zu kämpfen. In ihrem Buch „200 Erlebnisse für den Ruhestand“ bietet sie 200 Inspirationen für Hobbys, Aktivitäten und Ehrenämter sowie Ideen für Einmal-Aktivitäten als auch für Langfristiges. Im Herbstzeitlose-Interview spricht sie darüber, wie man die Zeit nach dem langen Arbeitsleben sinnvoll gestalten kann und welche großen Herausforderungen mit dem Renteneintritt verbunden sind.

Herbstzeitlose: Liebe Frau Ni, was hat Sie dazu bewogen, Bucketlisterin zu werden? Und was ist überhaupt eine Bucketlist?

Denise Ni: Der Startschuss für meine Bucket List fiel Ende 2017. Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich gerade mein Studium beendet und meinen heutigen Mann kennengelernt. Im Nachhinein befand ich mich damals, mit 26 Jahren, wohl in einer klassischen Quarterlife-Crisis. Während des Studiums hatte ich sehr viel gearbeitet, kaum Zeit für mich gehabt und eigentlich

nur daraufhin gearbeitet, das Studium abzuschließen. Über das, was danach kommt, hatte ich mir keine Gedanken gemacht. Ich fühlte mich orientierungslos, unzufrieden und getrieben. In der damaligen Zeit

fiel mir auch das Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ von Bronnie Ware in die Hände. Für mich ein absoluter Augenöffner. Statt das Leben an mir vorbeiziehen zu lassen und vielleicht eines Tages zu bereuen, das Leben nicht voll ausgekostet zu haben, entschied ich mich, genau jetzt das beste Leben zu leben.

Und hier kommt die Bucket List ins Spiel. Ich hatte von diesem Konzept bereits früher einmal gehört und mich hieran erinnert. Eine Bucket List ist, einfach ausgedrückt, eine Liste aller Dinge, Erfahrungen und Erlebnisse, die man bis zu seinem Tod erleben oder erreichen will. Dies kann ein Triathlon, fließend Norwegisch sprechen zu



können, mit einem Heißluftballon zu fahren oder ein Besuch im Reichstag sein. Welche Punkte und wie viele Punkte auf der Bucket List stehen, ist individuell. Für mich war meine Bucket List ein absoluter Wendepunkt. Nachdem ich mit meinem Blog den ersten Punkt, „einen Blog erstellen“, erfüllt habe, kamen schnell weitere dazu. Für mich ist jedes Häkchen eine Motivation, meinen nächsten Traum zu erfüllen.

„200 Erlebnisse für den Ruhestand“ heißt eines Ihrer Bücher. Wieso war es Ihnen wichtig, gerade Inspirationen für die Rente zwischen zwei Buchdeckel zu packen?

Wenn für mich der Eintritt ins Berufsleben ein so großer Einschnitt darstellt, ist es sicher auch das Ende der Erwerbstätigkeit. Immerhin fällt mit dem Beruf ein ganz großer Lebensbereich weg – eine Lücke, welche erstmal gefüllt werden muss. Zudem erlebe ich die heutige Generation der Neu-Ruheständler als deutlich fitter, aktiver und lebenshungriger als diejenigen, die vor 20 oder 30 Jahren in Rente gegangen sind. Vor allen, die jetzt in Rente gehen, liegt ein relativ langer Lebensabschnitt, der noch einmal die Chance bietet, sich langgehegte Träume zu erfüllen, neue Leidenschaften zu entdecken und Abenteuer zu erleben. Ich möchte mit meinem Buch zeigen, dass neue Erfahrungen und Erlebnisse kein Privileg der Jugend sind und man auch in höherem Alter einen lebendigen Alltag haben kann.

Welches sind Ihrer Ansicht nach die größten Herausforderungen, die mit den Renteneintritt verbunden sind?

Was ich im Bekanntenkreis oder bei älteren Kollegen oft mitbekomme, ist die Vorfreude auf die Rente. Endlich nicht mehr

GeBeN
Gesetzliche Betreuung Nürnberg

Sie suchen ein anspruchsvolles Ehrenamt?
Werden Sie gesetzliche*r Betreuer*in.
Wir bieten

- Beratung
- Schulung und Information
- Stammtisch

BERATUNGSTELEFON
09 11 / 59 05 88 08
Mo bis Fr 9 – 12 Uhr
Di 13 – 16 Uhr

Die Betreuungsvereine von AWO, Caritas, LiV, Lebenshilfe, SKF und Stadtmission in Zusammenarbeit mit der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.

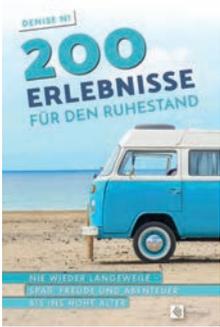
www.gesetzliche-betreuung-nbg.de

PROMEDICA

Gibt es etwas Schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?
Wir machen es möglich.

Frohe Weihnachten und Ihr Ralph Pittack
Alles Gute für das neue Jahr.

Rundum-Betreuung und Pflege daheim.
Tel. 0911 - 27 43 65 60
www.promedicaplus.de/nuernberg-nord



Denise Ni, „200 Erlebnisse für den Ruhestand“, Remote Verlag 2021, 174 Seiten, 19,99 Euro.

früh aufstehen, durch den Berufsverkehr kämpfen und den ganzen Stress hinter sich lassen. Oder aber Aussagen wie, wenn ich in Rente bin, kann ich endlich das und das erledigen, ausschlafen, mehr Sport machen etc. Was bei mir aber bei vielen fehlt, sind konkrete Pläne, wie sie die große Lücke, die der Beruf hinterlässt, füllen können. Denn das Berufsleben gibt dem Tag eine Struktur. Man muss Neues lernen, Herausforderungen meistern, wird gebraucht und zudem sind da noch die lieb gewonnenen Kollegen. Wenn all dies – für immer – wegfällt, ist dies erst mal ungewohnt. Es stellt sich also die Frage, wie die neu gewonnene Freiheit genutzt werden soll und wie man die nächsten 20,30 oder noch mehr Jahren gestalten möchte.

Wie schafft man es, diesem Lebensabschnitt einen solchen neuen Sinn zu geben?

Meiner Meinung nach liegt der erste Schritt darin, die Rente nicht als Ende des Lebens zu sehen, sondern als Lebensphase, die eine Menge an Chancen und Perspektiven bereithält. Als Rentner muss man mit seiner Arbeit nicht mehr den eigenen Lebensunterhalt oder den der Familie bestreiten. Man ist nun völlig frei und hat Zeit, einer Aufgabe nachzugehen, die einen erfüllt – auch ohne monetäre Gegenleistung. Daher finden sich in meinem Buch auch viele Ideen für ehrenamtliches Engagement, sei es als Granny Au-Pair, Mentor für junge

Menschen oder als Zeitzeuge. Die Rente kann aber auch ein idealer Zeitpunkt sein, alte Hobbys wieder aufleben zu lassen. Oder aber Neues auszuprobieren und mitunter ganz neue Seiten an sich zu entdecken.

Welche schönen Erlebnisse und sinnvollen Tätigkeiten gehören für Sie zu einem erfüllten Rentnerdasein?

Was zu einem erfüllten Leben oder auch Rentnerdasein dazugehört, ist, wie auch die Punkte auf einer Bucket List, für jeden individuell. Die einen gehen in einem Ehrenamt auf, andere beim Backpacking in Südamerika oder beim Abhaken des VHS-Programms. Für mich besteht ein erfülltes Leben, egal ob in Rente oder nicht, darin, seinen Leidenschaften nachzugehen, neue Dinge auszuprobieren, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich selbst Gutes zu tun.

Warum ist es sinnvoll, sich selbst eine Bucket List zu schreiben?

Eine Bucket List mag im ersten Moment vielleicht etwas makaber klingen. Schließlich erinnert sie an den eigenen Tod. Aber indem sie uns vor Augen führt, dass das Leben endlich ist, richtet sie unseren Fokus auch auf das Hier und Jetzt. Wenn wir unsere Träume immer weiter in die Zukunft verschieben, kann es eines Tages zu spät sein, sie zu realisieren. Das Aufschreiben von Zielen hilft auch, sich diesen überhaupt erst einmal bewusst zu werden und schlussendlich auch dabei, diese wirklich zu erreichen. Denn es ist etwas vollkommen anderes, sich Dinge nur in seinen Gedanken auszumalen, als diese schriftlich zu fixieren. Das geschriebene Wort hilft nicht nur seine Ziele in Erinnerung zu behalten, sondern schafft auch eine viel größere Verbindlichkeit. ♦

Betreuer im Ehrenamt

Der Arbeitskreis gesetzliche Betreuung Nürnberg informiert

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der er auf Hilfe angewiesen ist. Da ist es gut, eine Vertrauensperson zu haben, die behördliche, finanzielle und gesundheitliche Angelegenheiten regeln kann. Viele Bürger engagieren sich als ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer für hilfsbedürftige Mitbürger und ermöglichen damit betreuten Menschen ein selbstbestimmtes Leben. Laut Gesetz sollen vorrangig Angehörige die Betreuung ehrenamtlich führen. Kommt niemand aus Familie und Freundeskreis in Frage, kann eine „fremde“ Person dieses Ehrenamt übernehmen. Es gibt auch berufliche Betreuer, die diese Tätigkeit selbständig oder als Vereinsbetreuer angestellt in einem Betreuungsverein ausüben. Letztere beraten wiederum ehrenamtliche Betreuer in ihrem Ehrenamt. Die Vereinsbetreuer führen selbst Betreuungen und können Ehrenamtliche in vielen Fragen, wie beim



Schriftverkehr mit Behörden und bei Beantragung von Hilfen, unterstützen. Auch in persönlich oder ethisch heiklen Situationen, wenn etwa über den Verkauf des Hauses oder über medizinische Behandlung entschieden werden muss, können sie beraten. Die Betreuungsvereine bieten kostenlos Beratung, schon vor Übernahme einer Betreuung und informieren auch zur Vorsorgevollmacht. Beratungstelefon 0911 59058808. ♦

www.gesetzliche-betreuung-nbg.de

QUALITÄT FÜR MENSCH UND GEBÄUDE

GANZHEITLICHES FACILITY MANAGEMENT

Erfolgreich - wertebewusst - professionell - verantwortungsvoll

Sie erreichen uns unter 0911 / 6802 0 oder Info@dorfner-gruppe.de

www.dorfner-gruppe.de | Dorfner Gruppe


Gebäudemanagement


Gebäudereinigung


Catering


Servicemanagement



DORFNER
GRUPPE
QUALITÄT FÜR MENSCH & GEBÄUDE

Blüten für den Winter

Gemütliche Dekoration mit Blühpflanzen ist dieses Weihnachten ein Muss

Heimat und Brauchtum stehen wieder hoch im Kurs. Deshalb wird die Weihnachtsdekoration in diesem Jahr vielerorts klassisch und elegant ausfallen, sagt der Bundesverband der Einzelhandelsgärtnereien voraus. Wunderbar passt eine Kombination aus traditionellen Blühpflanzen, wie Weihnachtsstern und Amaryllis, in kräftigem Rot mit dunklem Tannengrün und Accessoires in Gold und Creme.

Die Einkaufsstraßen werden diesen Winter vielleicht nicht ganz so hell erleuchtet sein, die Weihnachtsmärkte weniger prachtvoll. Und auch in der einen oder anderen Wohnung könnte aus Sorge vor hohen Heizkosten die wohlige Wärme fehlen. Umso wichtiger ist es da, dass wir uns für die Adventszeit die Gemütlichkeit mit einer stimmungsvollen Dekoration ins Haus holen. Denn farbenfrohe Blüten verbreiten im Winter einen besonderen Zauber in der Wohnung.

Wie in guten alten Zeiten: Meist im Dezember öffnen sich die prächtigen Blüten

Weihnachtssterne in klassischem Rot oder Weiß – in Kombination mit Tannengrün und Accessoires – sorgen in der Adventszeit für Atmosphäre.

der Amaryllis (Hippeastrum). Dank intensiver Züchtung gibt es sie in vielen Farben, von strahlendem Weiß bis zu dunklem Rot. Der Weihnachtsstern (Euphorbia

pulcherrima) ist aus der Adventszeit nicht mehr wegzudenken, insbesondere mit Hochblättern in klassischem Rot. Mit einer verschwenderischen Blütenpracht überzeugt die Zimmer-Azalee (Rhododendron simsii) zur Weihnachtszeit. Zu den wiederentdeckten Klassikern aus Omas Zeiten



Foto: GMH/BVE

Mit Barfusschuhen zu mehr Gesundheit.



Wilhelmstraße 31, 91413 Neustadt an der Aisch
Mobil 0151 11907965

Öffnungszeiten:

Do: 17 - 19 Uhr, Fr: 10 - 19 Uhr, Sa: 10 - 13 Uhr

www.barfussladen.de · barfussladen@t-online.de

zählt der Weihnachtskaktus (Schlumbergera), eine üppig blühende, genügsame Sukkulente. Im Gegensatz zu den tropischen Schönheiten gedeihen Christrosen (Helleborus niger) auch bei Frost und Schnee und vertragen keinen warmen Standort. Ihre Blütenpracht hält sich am längsten vor der Haustür im Freien oder in einem kühlen, hellen Treppenhaus.

Die Pflanzen lassen sich gut in eine hochwertige Adventsdekoration einbinden. Während in den vergangenen Jahren mit Farben und Materialien experimentiert wurde, besinnen sich dieses Weihnachten viele wieder auf die Tradition. Tannengrün in Gestecken und Kränzen sorgt für feierliche Stimmung. Bodenständiges steht eindeutig über der Exotik. Kombiniert wird mit Accessoires in prächtigem Rot, Gold und Creme, die für ein heimeliges Funkeln und Glitzern sorgen. Insbesondere ältere Menschen werden dadurch an die guten alten Zeiten erinnert, als diese Farben zu Weihnachten in jedes Haus gehörten. ♦ GMH/BVE

Winterliche Blühpflanzen pflegen

An einem kühlen, hellen Platz halten sich winterliche Blühpflanzen besonders lange. Wichtig ist, dass die Erde nur leicht feucht gehalten wird, rät der Bundesverband der Einzelhandelsgärtner (BVE). Stehen die Wurzeln im Wasser, kann die sogenannte Staunässe den Pflanzen ebenso schaden wie lange Trockenheit. Ein Standort direkt auf der Heizung gilt es zu vermeiden, denn hier können sich die Wurzeln zu sehr aufheizen. Auch Zugluft ist für Zimmerpflanzen mit tropischer Herkunft ungünstig. Trifft beispielsweise kalte Luft von draußen auf die Blätter eines Weihnachtssterns, rollen sich diese ein.

WOHNSTIFT HALLERWIESE NÜRNBERG

angenehm und komfortabel wohnen
in der späten Lebensphase

Seit 50 Jahren bietet das Nürnberger Wohnstift Hallerwiese (DIAKONEO) Betreutes Wohnen in bester City-Lage und ist dennoch ruhig, direkt an der Pegnitz gelegen. Eingebettet vom Kontumazgarten und der Freizeit-Oase Hallerwiese mit weiten Grünflächen. Hier können Sie Ihre Wohnung nach Ihren eigenen Wünschen gestalten und sich ein neues Zuhause schaffen. Sie haben die Wahl zwischen 1 bis 3-Zimmer-Wohnungen. In unserem Haus ist individuelles Wohnen auch dann möglich, wenn dauerhaft Hilfe im Alltag notwendig ist.

Um so angenehm wie möglich zu leben, können Sie eine Vielzahl an Serviceleistungen, z. B. Mahlzeiten, Reinigung oder Mobilitätsangebote dazu buchen. Ein eigener ambulanter Pflegedienst im Haus ermöglicht es, Sie im Bedarfsfall 7/24 in vertrauter Umgebung zu versorgen.

Besuchen Sie uns gerne unverbindlich.

 **DIAKONEO**
WOHNSTIFT HALLERWIESE



Mein Niveau. Meine Entscheidung.

Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!

In herrlicher Atmosphäre, direkt an der Pegnitz gelegen, bieten wir Ihnen Appartements mit vielfältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

Gerne beraten wir Sie persönlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Für einen individuellen Hausführungstermin rufen Sie uns gerne an unter: **Tel. 0911 27 21 430**

Wohnstift Hallerwiese
Praterstr. 3, 90429 Nürnberg
Tel.: 0911 272143-0
www.wohnstift-hallerwiese.de

weil wir das
Leben lieben.

Queeres Älterwerden

Wie die „Fachstelle Altern unterm Regenbogen“ Pionierarbeit in Deutschland leistet

Text: Michael Kniess

Angebote für ältere Menschen sind meist heterosexuell geprägt. Weder die offene Seniorenarbeit noch die stationäre und ambulante Pflege sowie der Gesundheits- und Pflegesektor insgesamt sind in der Regel eingestellt auf Menschen, die lesbisch, schwul, bisexuell, trans und inter (LSBTI*) sind. So genannte „Regenbogenkompetenz“, die mit Verständnis und Empathie die besonderen Belange von LSBTI* berücksichtigt, ist deutschlandweit meist noch eine Leerstelle. Stationäre Pflegeeinrichtungen oder ambulanten Pflegedienste, die ältere LSBTI* versorgen? Fehlanzeige. Das sagen zumindest die stationären Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegedienste. Nicht, weil es keine LSBTI* unter ihren Betreuten gibt, sondern weil sie schlichtweg nicht wissen, dass unter diesen auch LSBTI*-Personen sind.

Dies zu ändern, haben sich Inka Wilhelm von der frauenberatungsstelle düsseldorf e.V., René Kirchhoff von der Aidshilfe Düsseldorf e.V. und Bernd Plöger vom AWO Kreisverband Düsseldorf e.V. zur Aufgabe gemacht. Gemeinsam bilden sie seit Januar 2019 die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN und leisten Pionierarbeit in



Bilden seit Januar 2019 die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN und leisten damit Pionierarbeit in Deutschland: René Kirchhoff, Inka Wilhelm, Bernd Plöger (v.l.).

Deutschland. Diese setzt sich ein für die Interessen von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, trans und inter Personen ab 55 Jahren mit und ohne Behinderung, unabhängig von ihrer Nationalitäts-, Kultur- oder Religionszugehörigkeit sowie ihrer Hautfarbe und sozialen Herkunft. Ihre Teilhabe, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung auch im Alter zu fördern, ist das grundlegende Ziel der Fachstelle. Auch für Fachkräfte und Interessenvertretungen in der Arbeit mit Älteren stehen Inka Wilhelm, René Kirchhoff und Bernd Plöger beratend zur Seite. Denn die Menschen sind bereits da. Und

sie werden mehr: Die Gruppe der älteren LSBTI* wächst demografisch.

Bedarfe sind komplex und vielfältig

„Die Generation, die ihr Leben lang für Gleichstellung sexueller Orientierung und für geschlechtliche Vielfalt gekämpft hat, kommt nun in ein Alter, in dem das Thema Pflege relevant wird“, betont Inka Wilhelm. „Das Problem ist die Sichtbarkeit und das Gesehen werden“, ergänzt die Fachreferentin. „In unseren Schulungen machen wir das immer wieder deutlich. Denn sehr vielen Pflegekräften ist es extrem wichtig, eine angemessene, individuell am Einzelnen orientierte Pflege zu machen, doch leider ist ihnen noch zu oft nicht bewusst, dass sie es mit LSBTI* mit ganz besonderen Bedürfnissen zu tun haben.“

Diese Bedarfe der älteren LSBTI*-Community sind komplex und vielfältig. Da sind zum einen die Themen Vereinsamung und soziale Isolation, die ältere LSBTI* stärker betreffen als die Mehrheitsgesellschaft – auch weil Familien im herkömmlichen Sinne fehlen. Viele haben mit ihrer Ursprungsfamilie gebrochen, informelle Netzwerke aus Zugehörigen und Freundschaften sind oftmals weniger stark belastbar. „Deshalb ist es wichtig, dass sich die Menschen untereinander vernetzen und gegenseitig stärken“, so René Kirchhoff. „Das beginnt bei der Pflegeberatung und geht über die Jazztanzgruppe bis hin zu eigenen queeren Wohngruppen.“

Da ist zum anderen das Thema Mehrfachdiskriminierung, das neben den Herausforderungen, die das Altern generell mit sich bringen kann, eine Rolle spielt.

Viele LSBTI* haben im Laufe ihres Lebens Erfahrungen wie Ausgrenzung, Stigmatisierung, Kriminalisierung, Gewalt und manchmal auch mit staatlicher Verfolgung aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität machen müssen.

„Diese Erfahrungen lasten schwer auf den Menschen und diesen Ballast bringen sie mit“, unterstreicht Bernd Plöger. „Man kann sich vorstellen, dass beispielsweise körpernahe Pflege von LSBTI* ein noch größeres Maß an Sensibilität notwendig macht, als es sie ohnehin bedarf und ein großes Wissen notwendig macht. Dafür braucht es Schulungen, um den Pflegekräften die besonderen Lebenslagen und biographischen Hintergründe aufzuzeigen und ein emotionales Verständnis zu erzeugen.“ Denn viele aus der LSBTI*-Community haben Angst, in der offenen Seniorenarbeit beziehungsweise in der Pflege erneut auf Menschen zu treffen, die sie diskriminieren.

Dem entgegenzutreten können Einrichtungen etwa, indem das Bekenntnis zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt im Leitbild verankert ist, Aufnahmebögen gegendert sind, indem die Geschlechtsabfrage aus mehr besteht als der Unterscheidung zwischen Mann und Frau und nicht davon ausgegangen wird, dass eine ältere Frau automatisch in einer heterosexuellen Beziehung gelebt und Kinder hat. Hinzu kommen Fragen wie: Umfasst eine Bibliothek in der Einrichtung auch LSBTI*-Themen? Wird einem die Möglichkeit gegeben, am Christopher Street Day teilzunehmen? Gibt es vielleicht sogar einen eigenen Stammtisch für schwule Bewohner? Letztendlich geht es um eines: Respekt, Wertschätzung und Empathie. ♦

www.alternuntermregenbogen.de

Was möchten Sie weitergeben?

Den letzten Willen regeln: Die wichtigsten Informationen

Unser ganzes Leben versuchen wir, für unsere Lieben zu sorgen und ein Vorbild für die nächste Generation zu sein. Aus Dankbarkeit für ein gesundes Leben beschloss Anna Schulz*, die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung (DJCLS) im Testament zu berücksichtigen. Damit stellt sie ihr Erbe langfristig für einen sinnvollen Zweck zur Verfügung. Anna kennt die Arbeit der Stiftung seit vielen Jahren. Sie war dankbar für die kompetente Unterstützung durch das Stiftungsteam, um ihren letzten Willen nach ihren Wünschen festzulegen: „Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass ich ein wenig dazu beitragen kann, dass eines Tages niemand mehr an dieser schrecklichen Krankheit sterben muss, weil sich die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung dafür einsetzt, dass Leukämie heilbar wird.“



eigenhändig mit Ort, Datum und Unterschrift versehen ist oder notariell beurkundet wurde. Änderungen und Widerrufe sind jederzeit möglich.

Was ist der Unterschied zwischen Vererben und Vermachen?

Erben übernehmen das gesamte Vermögen, Besitz oder

Mieteinnahmen sowie Verbindlichkeiten, wie zum Beispiel Schulden. Zudem sind sie verantwortlich, sich um den Nachlass und die Beerdigung zu kümmern. Sollten sie neben dem Erben einzelne Gegenstände oder Beträge, wie zum Beispiel Schmuck, Immobilien oder ein Auto, bestimmten Personen beziehungsweise einer gemeinnützigen Organisation für einen guten Zweck hinterlassen wollen, spricht man von einem Vermächtnis. Auch gemeinnützige Organisationen, wie die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung, können sowohl Erbe als auch Vermächtnisnehmer sein.

Die drei am häufigsten gestellten Fragen, wenn es ums Vererben geht:

Gibt es Vordrucke zum Verfassen eines Testaments?

Es gibt keine Vordrucke, da ein Testament eine sehr persönliche Angelegenheit ist.

Wann ist ein Testament gültig?

Ein Testament ist gesetzlich gültig, wenn es vollständig mit der Hand geschrieben,

Bei Fragen rund um das Thema Vererben steht **Dr. Ulrike Serini-Knoll**, Geschäftsführerin und Justiziarin der Stiftung, als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung, Elisabethstraße 23, 80796 München, Telefon 089 2729040, nachlass@carreras-stiftung.de ♦
www.carreras-stiftung.de

Verstärkung für das Herz-Team

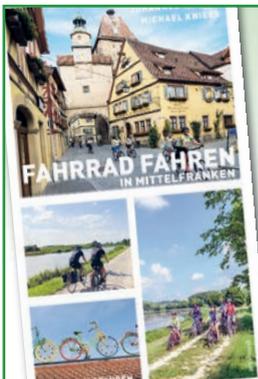
Fachärztliches Know-how für ein breites Spektrum an Herzerkrankungen

Leiter des neu gegründeten Bereichs Kardiologie sowie des Herzkatheter-Labors am Laufer Krankenhaus ist der ausgewiesene Herz-Experte Dennis Eckner. Er arbeitet dabei eng mit Dane Wildner von der Abteilung für Innere Medizin und den Experten des Herz-Gefäß-Zentrums am Klinikum Nürnberg zusammen. Dennis Eckner ist dort an der Medizinischen Klinik 8 seit 13 Jahren als Kardiologe tätig und bringt entsprechend breite Fachkenntnisse mit. „Ich freue mich sehr, dass wir den kardiologischen Patienten im Nürnberger Land dieses Angebot machen können“, sagt der 42-Jährige, der einige Jahre in Lauf gewohnt hat.

Zum Oktober 2022 hat das Krankenhaus Lauf das seit 2018 angegliederte Herzkatheter-Labor im Eigenbetrieb übernommen. „Wir komplettieren damit unsere bisherigen therapeutischen Möglichkeiten“, freut sich Thomas Grüneberg, Geschäftsführer der Krankenhäuser Nürnberger Land GmbH. Das Krankenhaus in Lauf bietet nun für ein

breites Spektrum der Herzerkrankungen fachärztliches Know-how an. „Wir stellen damit die heimatnahe Versorgung von Herzpatienten aus dem gesamten Landkreis Nürnberger Land und der Region auf höchstem Niveau sicher.“ Im Rahmen des neuen Versorgungskonzeptes können am Krankenhaus Lauf sowohl stationäre als auch ambulante Herz-Patienten – mit entsprechendem Einweisungsschein – therapiert werden. Zudem steht Patienten aus der Region mit Oberärztin Henrike Dzikus vom Krankenhaus Altdorf eine weitere Fachärztin für Kardiologie als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Weitere Infos unter Telefon 09123 180-705. ♦

www.kh-nuernberger-land.de



Der perfekte Planer für Radtouren durch Mittelfranken

Machen Sie sich selbst oder anderen mit diesem Buch eine Freude!

Johannes Wilkes und Michael Kniess haben ihre 20 persönlichen Lieblingsradtouren zusammengestellt. Mal nehmen sie einen mit auf eine gemütliche Abendrunde, mal auf einen sportlichen Ganztagesausflug. Eines haben alle vorgestellten Radtouren gemeinsam: Unterhaltsame Tipps machen Lust auf zahlreiche Natur-, Kultur- und Kulinarik-Highlights entlang der Strecke, die darauf warten entdeckt zu werden.

J. Wilkes u. M. Kniess, „Fahrrad fahren in Mittelfranken“, ars vivendi verlag, Cadolzburg, 2022, ca. 250 Seiten, 18,00 Euro.

Einfache Sprache, Erinnerungen wecken

Kommunikation mit Alzheimer-Erkrankten: Das sollten Sie beachten

Alzheimer beeinträchtigt nicht nur das Erinnerungsvermögen, sondern ändert auch die Wahrnehmung, das Verhalten und das Erleben der Erkrankten. Menschen mit Alzheimer leben in einer anderen Realität, was den Kontakt häufig erschwert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. gibt fünf Tipps, was sie bei der Kommunikation mit einem Alzheimer-Patienten beachten sollten.

1. Wertschätzende Haltung: Menschen mit Alzheimer leben zunehmend in ihrer eigenen Welt und können oft Gegenwart nicht mehr von Vergangenheit unterscheiden. Lassen Sie sich wertschätzend und einfühlsam auf die Realität des Erkrankten ein. Vermeiden Sie Zurechtweisungen und Verbesserungen, denn sie führen zu nichts, sondern sorgen nur für Verärgerung oder Unsicherheit. Behandeln Sie den Patienten nicht wie ein Kind, sondern mit Respekt und auf Augenhöhe.

2. Einfache Sprache: Reden Sie langsam, deutlich und in einfachen und kurzen Sätzen. Komplizierte Sätze, Metaphern und Ironie werden von Menschen mit Alzheimer meist nicht verstanden. Wichtige Informationen sollten mehrfach wiederholt werden – gebrauchen Sie dabei die gleiche Formulierung, denn das prägt sich besser ein. Nimmt der Patient immer weniger an Gesprächen teil, kann das auch daran liegen, dass das Hörvermögen nachlässt und korrigiert werden muss.

3. Körpersprache und Blickkontakt: Verwenden Sie eine deutliche Körpersprache und eine prägnante Mimik und Gestik, um die Kommunikation zu unterstützen und das Verständnis zu erleichtern. Wichtig ist außerdem, den Blickkontakt mit dem Pa-

schöll • kollegen
medic center
 NÜRNBERG

Zeitrahe MRT/ CT-Termine und andere Facharzttermine möglich

Wir sind für Sie da!

Vorsorgen und Impfungen

- Vorsorgetermine (z.B. Brustkrebsvorsorge - auch als Tastuntersuchung - beim Frauenarzt)
- Krebsvorsorge (Magen-/Darmspiegelungen bei Männern ab 50 Jahren, bei Frauen ab 55 Jahren und bei familiärer Vorbelastung ab 25 Jahren zahlt die Krankenkasse)
- Gesundheits-Check-Up
- Impfungen (Tetanus, Diphtherie, Grippe etc. noch aktuell?)
- Behandlung chronischer Krankheiten (Diabetes etc.)
- **Wir haben Corona- und Grippe-Impfstoff für Sie vorrätig!**

Infektsprechstunde:
 Kommen Sie bei eindeutigen Symptomen (Husten, Fieber, Halsschmerzen) in unsere Infektsprechstunde. Machen Sie bitte in jedem Fall einen Termin mit uns aus. Hier führen wir Untersuchungen durch und können ggf. auch gleich einen Corona-Abstrich machen.

höchste Hygiene-Standards
 + Masken-Pflicht in den Praxen

Medic-Center Nürnberg
 Termine + Auskunft
 Telefon 09 11/ 41 22 27
 Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE
 INFO@MEDICCENTER.DE

tienten zu halten. Er gibt Halt und Sicherheit und ist am Ende der Krankheit neben Berührungen oft der einzige Weg, miteinander in Beziehung zu treten.

4. Richtig fragen: Nutzen Sie Fragen, die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können oder Fragen mit nur wenigen Antwortmöglichkeiten. Vermeiden Sie sogenannte W-Fragen (wie, wer, was, warum). Es ist zum Beispiel besser, zu fragen „Möchtest Du Orangensaft oder Apfelsaft trinken?“ statt „Welchen Saft möchtest Du trinken?“. Geben Sie dem Erkrankten Zeit, zu antworten. Durch den zunehmenden Verlust von Erinnerung und Sprache brauchen Betroffene oft mehr Zeit, die Frage zu erfassen und eine Antwort zu formulieren.

5. Erinnerungen wecken: Wenn Erkrankte bei einem Gespräch nicht folgen können, kann es hilfreich sein, das Thema zu wechseln. Ereignisse aus der Kindheit und Jugend können oft noch lange erinnert werden. Über Sinneseindrücke, wie Riechen oder Schmecken, können Erinnerungen hervorgerufen werden, die das Wohlbefinden des Patienten stärken. Auf emotionaler Ebene können Erkrankte auch noch im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf erreicht werden. Durch Musik, Berührungen oder das gemeinsame Anschauen von Fotos können Gefühle geweckt und der Kontakt gehalten werden.

Weitere Informationen zum Umgang mit Alzheimer sind zu finden im Ratgeber „Leben mit der Diagnose Alzheimer“. Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 8620660. ◆

www.alzheimer-forschung.de/leben-mit-alzheimer

www.wohnstift-vitalis.de
Wohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19
90429 Nürnberg
Tel. 0911-3202-0

Vitalis
Gesund und
Geistig vital
Hier lebt man länger

**Stabilität und
Leichtigkeit...**

... das ist unser Versprechen an Sie
für Ihren Neubeginn im
Erlebniswohnstift Vitalis
Jetzt **Besichtigungstermin**
vereinbaren.

The advertisement features a woman in a black hat and white scarf, a man in a red shirt, a large black and white cat mascot in a yellow shirt, and a close-up of an elderly woman smiling and holding a sunflower.

Wandern auf Mallorca im Winter

Die bestbewerteten Wanderrouten auf der Mittelmeerinsel

Für alle, die der winterlichen Kälte in Deutschland entkommen möchten und Liebhaber von aktiven Urlauben und Outdoor-Aktivitäten sind, ist Mallorca während der Wintermonate das perfekte Reiseziel. Die Temperatur auf der Mittelmeerinsel sinkt dank des mediterranen Klimas nicht unter die 10 Grad-Grenze. Mallorca ist im Winter damit eine gute Wahl für Reisende, die den Menschenmassen im Hochsommer entgehen und die Naturlandschaften der Insel genießen möchten. Vor allem für Abenteurer ist Mallorca ein Paradies, denn es gibt eine Vielzahl an Wanderwegen, die durch die Bergkette der Serra de Tramuntana (UNESCO-Weltkulturerbe) führen und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aufweisen. Holidu, das Buchungsportal für Ferienwohnungen, hat die AllTrails-Daten von über 600 Wanderungen untersucht, um die am besten bewerteten Wanderrouten auf Mallorca zu finden.

1. Es Pujadors - Coll de na Benet - Bon Aire:

Auf das Siegerpodest im Ranking hat es die Wanderroute Es Pujadors - Coll de na Benet - Bon Aire geschafft. Der Wanderweg ist etwa fünf Kilometer lang und befindet sich in der Nähe von Alcúdia im Norden Mallorcas. Die Strecke hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad und kann in etwa zwei Stunden absolviert werden. Der Panoramaweg ist teils etwas uneben, bietet aber eine traumhafte Aussicht auf die umliegenden Berge sowie das Meer. Besonders schön kann eine Wanderung zum Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang sein. Ausreichend Wasser und Sonnenschutz nicht vergessen.

2. Rundweg La Trapa Ruina:

Der Rundwanderweg entlang der Ruinen „La Trapa“ in der Nähe von Port d’Andratx hat es in der Rangliste auf den zweiten Platz geschafft. Die 7,6 Kilometer lange Route er-



zielt 4,7 von 5 Sterne und wird als moderat eingestuft. Die Wanderung dauert im Schnitt knapp unter drei Stunden und ist das ganze Jahr über begehbar. Besonders für (Hobby)-Ornithologen ist die Strecke ein Genuss, da man viele unterschiedliche Vogelarten beobachten kann. Auch der Blick aufs Meer und auf die Altstadt von Sant Elm ist es wert, die Strecke zu begehen. Es wird empfohlen feste Wanderschuhe zu tragen, da es ein paar steinige Stellen gibt.

3. Valldemossa - Puig de Teix - Puig Gros

An dritter Stelle in der Rangliste steht eine der schwierigsten Routen, die von Valldemossa zum Puig de Teix führt. Dieser etwa 13 Kilometer lange Weg ist bei vielen Bergwanderern sehr beliebt, sodass man auf dieser Strecke mit großer Wahrscheinlichkeit Gesellschaft haben wird. Es handelt sich um einen recht anspruchsvollen Weg, der in etwa fünf Stunden zu bewältigen ist. Da die Route sehr abwechslungsreich ist, eignet sie sich eher für erfahrene Wanderer. Die Strecke führt wieder zurück nach Valldemossa, da es sich um einen Rundwanderweg handelt. Nach der Wanderung ist eine Einkehr in einem der köstlichen Restaurants des Ortes lohnenswert. Bevor man diese Tour in Angriff nimmt, sollte man sich über die aktuellen Informationen vor Ort informieren, da einige Abschnitte des Weges aus verschiedenen Gründen nicht begehbar sind.

4. Ruta de Pedra en Sec - Variant al Puig de Maria:

Der nächste Wanderweg in der Rangliste ist die Ruta de Piedra en Sec GR221, ein Trockensteinweg, der entlang der Westküste durch das Gebirge Serra de Tramuntana verläuft und zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Dieser fünf Kilome-

ter lange Weg, für den man etwa zwei Stunden benötigt, gilt als einfache Route, die auch von Anfängern bewältigt werden kann. Dieser Weg, der in der Nähe des Dorfes Pollença verläuft, ist zu jeder Jahreszeit ideal zum Wandern. Er besticht durch seine abwechslungsreiche Landschaft, schöne Küstenausblicke und die typische mediterrane Vegetation.

5. Ermita la Victoria - Peña des Migdia - Talaia d'Alcúdia:

Die Route, die den fünften Platz belegt, befindet sich östlich der im Norden gelegenen Stadt Alcúdia. Die Tour beginnt in Ermita de la Victoria und führt durch ein beliebtes Gebiet für begeisterte Wanderer. Dieser Weg wird als schwierig eingestuft, da es einige anspruchsvolle Stellen gibt. Man sollte sich also gut vorbereiten, bevor man diese Wanderung in Angriff nimmt. Einige Wanderer berichten, dass der Weg teilweise etwas steinig und schwierig zu begehen sei, aber die Panoramablicke, die er bietet, sind die Anstrengung allemal wert. Laut AllTrails benötigt man für die Strecke etwa drei Stunden und 50 Minuten. ♦

Die vollständige Liste mit den **Top 10 Wanderrouten** gibt es im Internet. Über Holidu: Die Mission von Holidu ist es, das Suchen und Buchen von Ferienwohnungen endlich einfach zu machen. Das Buchungsportal für Ferienhäuser und -wohnungen ermöglicht es Reisenden, die ideale Unterkunft schnell und zum niedrigsten Preis zu finden.

[www.holidu.de/ferienwohnungen-orte/
spanien/mallorca#wanderrouten](http://www.holidu.de/ferienwohnungen-orte/spanien/mallorca#wanderrouten)
www.bookiply.de



Lichterketten, Glühwein und weihnachtliche Klänge

Beliebte Weihnachtsmärkte in der Region

Die fränkischen Weihnachtsmärkte sind ein Muss für jeden Winterurlauber. Genießer kosten sich durch fränkische Spezialitäten wie „Coburger Schmätzchen“, „Rothenburger Schneeballen“ oder „Nürnberger Lebkuchen“. In Nürnberg findet mit dem **Christkindlesmarkt** sogar einer der ältesten und mit Sicherheit einer der berühmtesten Weihnachtsmärkte der Welt statt. Ein besonderer Höhepunkt: die Fahrt mit den historischen Postkutschen des Nürnberger Museums für Kommunikation durch die festlich beleuchteten Gassen der Altstadt.

www.christkindlesmarkt.de

Weihnachtsfans freuen sich darüber hinaus unter anderem auf die **Ansbacher Altstadt-Weihnacht** (24. November bis 23. Dezember), die **Weihnachtsmärkte in Iphofen** (3. bis 4. Dezember), **Schweinfurt** (24. November bis 23. Dezember) und **Aschaffenburg** (24. November bis 22. Dezember). Für welchen der vielen Märkte sich die Besucher auch entscheiden, eine gemütliche, festliche Stimmung ist ihnen überall sicher: historische Stadtfassaden im Schein funkelnder Lichterketten, dazu der Duft von Glühwein, gebrannten Mandeln und Rostbratwürsten.

www.frankentourismus.de/weihnachtsland-franken

Neben Nürnberg zählt auch der **Reiterlesmarkt in Rothenburg ob der Tauber** zu den ältesten Weihnachtsmärkten in Deutschland. Auf über 500 Jahre gelebte Tradition kann dieser Markt zurückblicken. Auch heute noch gibt es hier altdeutsches Weihnachtsgebäck, fränkische Leckereien und Kunsthandwerk (bis 23. Dezember).

www.rothenburg-tourismus.de

In Erlangen warten drei Weihnachtsmärkte auf ihre Besucher, die vom 21. November bis 24. Dezember geöffnet haben. Die **Erlanger Waldweihnacht** am Schlossplatz glänzt mit viel rustikalem Holz und echten Tannenbäumen sowie einem für Fußwärme sorgenden Waldboden aus Holzhackschnitzeln. Der **Historische Weihnachtsmarkt** am Neustädter Kirchenplatz lädt ein zu einem Ausflug ins Mittelalter mit einer einzigartig romantischen Atmosphäre. Der **Altstädter Weihnachtsmarkt** am Altstädter Kirchenplatz verzaubert den schönsten Platz in Erlangen und bietet neben „Homemade“-Produkten und weihnachtlichen Leckereien einen Musikpavillon mit wechselndem Programm.

www.erlanger-waldweihnacht.de

www.historischer-weihnachtsmarkt-erlangen.de

www.altstädter-weihnachtsmarkt.de

Die UNESCO-Welterbestadt **Bamberg** lockt Besucher ebenfalls mit einer bemerkenswerten Weihnachtstradition: Seit mehr als 400 Jahren werden in der Stadt und im Bamberger Land **liebevoll gestaltete Krippen** aufgestellt: Große und kleine, historische und fränkische Krippen oder solche aus aller Welt warten darauf, betrachtet zu werden. Weihnachtliche Führungen und Sonderausstellungen in den Bamberger Museen informieren über die Tradition und die Geschichte des Krippenaufstellens.
www.bamberg.info/krippen

Der **Laifer Weihnachtsmarkt** öffnet vom 24. November bis 24. Dezember seine Pforten und verzaubert einen mit seiner Budenstadt am oberen Marktplatz. In **Altdorf** beginnt die „stade Zeit“ am 26. November mit dem Start des Weihnachtsmarktes, der jeweils am ersten, zweiten und dritten Adventswochenende von 15.00 bis 20.00 Uhr geöffnet hat. Der **Hersbrucker Weihnachtsmarkt** verzaubert vom 24. November bis 23. Dezember mit seiner Budenstadt am Oberen und Unteren Markt. Der **Weihnachtsmarkt in Röthenbach** findet dieses Jahr erstmals am Hubert-Munkert-Platz in der Neuen Mitte statt (9. bis 23. Dezember).

Atmosphärische Wanderungen, Themenführungen, Ausstellungen und andere kulturelle Angebote sorgen nicht nur in Bamberg für Weihnachtsstimmung. In **Forchheim** etwa beschenken die **Altstadt- und Weihnachtsführungen** sowie der Krippenweg aktives Winterglück. Bei weihnachtlichen Führungen in **Nördlingen**, **Schweinfurt** oder **Fürth** erleben Urlauber märchenhafte Stadtbilder und Winterlandschaften.
www.die-fraenkischen-staedte.de/weihnachten

ADVENT & WEIHNACHTEN
 im Pfalzmuseum

Eisenbahn · Spielzeug

26.11.22 bis 6.1.23

Pfalzmuseum Forchheim · Kapellenstr. 16 · Forchheim



Ansbacher Weihnachtsmarkt

24. November bis 23. Dezember 2022

So. bis Do.: 11–20 Uhr und Fr. und Sa. 11–21 Uhr

2.–4. Dez. Schmiedeweihnacht

10. Dez. Weihnachtslieder Singen

18. Dez. Besuch des Nürnberger Christkindes



ANSBACH

Historie. Herz. Heimat.

Tourist Info Ansbach

Johann-Sebastian-Bach-Platz 1

91522 Ansbach

Telefon: 0981 - 51 243

E-Mail: tourismus@ansbach.de

Weihnachtsbaum-Transport: So gelingt der Weg nach Hause unbeschadet

Der aktuelle Sicherheitstipp vom ACE Auto Club Europa

Er ist für viele ein unverzichtbarer Bestandteil des Weihnachtsfestes: der festlich geschmückte Weihnachtsbaum. Wie kommt der Tannenbaum sicher ins heimische Wohnzimmer? Der ACE, Europas Mobilitätsbegleiter, gibt Tipps rund um den Weihnachtsbaum-Transport.

Vor dem Transport:

Bevor es losgeht, einige Utensilien bereitlegen: Decken zum Schutz vor Harz und Nadeln, reißfeste Spanngurte (nicht aus Gummi), eine rote Fahne und eine alte Tüte für den harzenden Stamm. Die rote Fahne und die Spanngurte sind im Autozubehörhandel, Baumarkt oder Internet erhältlich. Für den Transport alle überflüssigen Gegenstände aus dem Koffer- und Fußraum entfernen. Dann die Rückbank des Autos umklappen und eine Decke darüberlegen. Das

Ende des Stammes sollte zum Schutz vor Harz mit der Tüte umwickelt werden.

Auf dem Autodach transportieren:

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Weihnachtsbaum sicher mit dem Auto zu transportieren: auf dem Autodach oder im Auto. Für den Transport auf dem Autodach ist ein Dachgepäckträger erforderlich. Der ACE weist darauf hin, dass eine Dachreling allein nicht genügt und zusätzlich Querstreben erforderlich sind. Denn Vorsicht: Wird der Weihnachtsbaum einfach auf das Autodach gelegt, können beim Festzurren des Baumes Beulen am Fahrzeug entstehen. Das Stammende des Baumes zeigt in Fahrtrichtung nach vorn. Der vordere Spanngurt wird um den Stamm gewickelt und der hintere sichert die Baumkrone, sodass der Baum sicher am Dachgepäckträger befestigt ist.

Romantischer Weihnachtsmarkt Nördlingen

25. November bis 23. Dezember 2022

- ★ Advents-Stadtführungen
- ★ Weihnachtliche Konzerte
- ★ Sonderöffnung „Daniel“
- ★ Nördlinger Krippenweg
- ★ Nikolausbesuch

www.noerdlingen.de



Im Auto transportieren:

Wer ein Auto mit Zurrösen besitzt, kann in dieser Vorrichtung zur Ladungssicherung die Spanngurte einhängen. Ansonsten müssen stabile Punkte zum Befestigen, wie beispielsweise Sitz- oder Gurtbefestigungen, gefunden werden. Zuziehgriffe an Türen sind dagegen nicht geeignet. Der Weihnachtsbaum wird mit dem Stammende nach vorn diagonal ins Auto verladen. Achtung: Der Baumstamm sollte niemals auf die Rückenlehne bzw. den Sitz des Fahrers oder Beifahrers zeigen, um Verletzungen bei abruptem Bremsen zu vermeiden. Besser, den Stamm am Beifahrersitz seitlich vorbei in Richtung der Beifahrertür ausrichten, mit dem Spanngurt umwickeln und festzurren. Ragt der Baum aus dem Kofferraum hinaus, muss die Kofferraumklappe gesichert werden. Für Heckklappen mit Dämpfer gibt es spezielle Gurte zum Fixieren, die im Autozubehörhandel, Baumarkt oder Internet zu bekommen sind. Bei elektrischen Heckklappen vorab in der Betriebsanleitung nachschauen, ob diese sicher in einer halb offenen Position halten.



Vor der Abfahrt:

Egal, ob auf dem Dach oder im Kofferraum: Ragt der Weihnachtsbaum mehr als einen Meter über das Auto hinaus, muss er mit einer roten durch eine Querstange auseinandergehaltenen Fahne (mindestens 30 mal 30 cm) als überstehende Ladung am hinteren Ende gekennzeichnet werden, mahnt der ACE. Die Ladung darf maximal 1,50 Meter nach hinten hinausragen. Der Weihnachtsbaum sollte ebenfalls nicht an den Seiten die Fahrzeugbreite um mehr als 40 Zentimeter überragen und muss andernfalls kenntlich gemacht werden. Beim Verladen des Baumes darauf achten: Kennzeichen, Licht und Blinker müssen trotz geöffneter Heckklappe gut erkennbar sein. Schutz vor Abgasen durch die geöffnete Kofferraumklappe bieten leicht geöffnete Fenster. Für die Fahrt mit dem Weihnachtsbaum selbst gilt wie immer beim Fahren mit Ladung: Vorsichtig fahren. ♦

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

Die hochwertigen **ROLLÄDEN** von **ALUKON** unterstützen die Wärmeisolierung, sehen elegant aus, sind wärmedämmend und einbruchhemmend.

Qualität, Sicherheit, Komfort – MADE IN GERMANY

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg
Tel.: 0911 - 80 30 37 · www.lorenz-fensel.de



Energie- und
Heizkosten sparen!

Plötzlich Bescherung

Gesammelte Weihnachtsgeschichten von Spiegel-Bestsellerautor Ewald Arenz

Noch bevor das erste weiße Blatt vom Baum fällt, lauern in den Supermarktregalen schon die ersten Lebkuchen und Schoko-Nikoläuse. Sie sind die Vorboten für das Unentrinnbare, das schier Unausweichliche: das Weihnachtsfest. Spiegel-Bestseller-Autor Ewald Arenz hat als Pfarrerssohn und Familienvater schon so manch turbulente Feiertage hinter sich gebracht. Für ihn ist es klar: Wenn zum Ende des Jahres wahnwitziger Trubel und lächelnde Besinnlichkeit Hand in Hand gehen, hilft nur eines – eine Geschichte. „Plötzlich Bescherung“ versammelt die weihnachtlichen und manchmal auch eher unweihnachtlichen Stories von Ewald Arenz. Hier wird nicht nur die Weihnachtsgeschichte neu erdacht, auch

Ewald Arenz, „Plötzlich Bescherung – und andere (un)weihnachtliche Geschichten“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2022, 198 Seiten, 20 Euro.

die „Weihnachtsfrau“ tritt ans Licht – all das inmitten des alljährlichen Wahnsinns der Familienfeste. Leichtfüßig, humorvoll, mal auch bissig – in seinem Erzählband nimmt Ewald Arenz die angeblich schönste Zeit des Jahres genau unter die Lupe. 20 launige, lustige und allemal unterhaltsame Geschichten, die die Adventszeit garantiert versüßen und sich am besten mit Vanillekipferl verschlingen lassen.



Die Weihnachtsfrau

»Wie war das?« Der Weihnachtsmann beugte sich in dem riesigen Holzstuhl so ruckartig vor, dass es in den Fugen krachte. »Wie war das? Kann ich das noch mal hören?«

Sankt Nikolaus, der in vollem Ornat ebenfalls auf einem Stuhl saß, allerdings auf der anderen Seite des Tisches, lehnte sich etwas unbehaglich zurück. Der Weihnachtsmann hatte immer so etwas urtümlich Explosives an sich. Außerdem war er nicht der Hellste. Deswegen hatten sie ihm ja damals diese Aufgabe gegeben. Schnelligkeit, Kraft und ein prinzipiell kinderfreundliches Gemüt waren nötig, aber nicht so wahnsinnig viel abstraktes Denkvermögen. Um einen

Schlitten zu lenken und Päckchen unter Weihnachtsbäume zu legen, muss man nicht unbedingt die Riemann'sche Vermutung beweisen können. Außerdem hat der Weihnachtsmann ja auch immer ein Jahr, um sich auf den Job vorzubereiten. Oder, besser gesagt, hatte immer ein Jahr gehabt.

»Ich tue das ja auch nicht gern«, versuchte Sankt Nikolaus es mit einem anderen pädagogischen Ansatz. »Die Menschen auf der Erde wollen einfach gendergerecht beschenkt werden. Viele empfinden einen weißen alten Mann als Diskriminierung. Und ... sorry, dass ich das so geradeheraus sagen muss, aber du bist ein weißer alter Mann.«

Der Weihnachtsmann war aufgestanden

und trat an den Tisch. Auf seiner mächtigen Stirn pulsierte eine Ader beunruhigend lebhaft. Seine tiefe Stimme dröhnte durch den Raum.

»Ich bin der Weihnachtsmann! Natürlich bin ich ein alter weißer Mann! Der Weihnachtsmann ist alt. Er ist weiß. Er hat einen langen Bart und ist ... naja ... ein bisschen dick. Aber so ist er!«

Sankt Nikolaus legte die Fingerspitzen zusammen. Er war froh, dass er ein Heiliger war. Man hatte da einen ganz anderen Status. Da stellte sich die Genderfrage eigentlich nie.

»Jetzt nicht mehr. Der Weihnachtsmann ist jetzt eine Weihnachtsfrau. Wir hatten ja zunächst an Mutter Maria gedacht, aber die ist ja auch weiß.«

Der Weihnachtsmann begann zu verstehen, dass Sankt Nikolaus es wirklich ernst meinte. Dass das hier nicht nur so eine Art Test war wie damals mit diesem rotnasigen Rentier. Es passierte wirklich. Das hier war echt, und es sah nicht gut für ihn aus.

Sankt Nikolaus beugte sich vor. Er war eigentlich ganz stolz auf dieses neue Konzept. Man musste ja auch mit der Zeit gehen – wenn Jesus immer alles so gemacht hätte, wie es alle getan hatten, dann säßen sie alle nicht hier.

»Die Weihnachtsfrau ist indigen und ...« Er sah, dass der Weihnachtsmann ihn vollkommen verständnislos ansah, seufzte und erklärte dann: »Indigen heißt, dass sie eine von den Ureinwohnern ist. Echte Amerikanerin; keine eingewanderte Weiße. Außerdem ist sie lesbisch. Für die Monosexfamilien.«

Der Weihnachtsmann verstand immer noch nicht. »Aber die da unten auf der Erde sind alle Ureinwohner, die kommen doch nicht vom ... vom Mond oder so! Ich meine, Gott hat die doch alle auf der Erde geschaffen. Was ist denn da der Unterschied zwischen den Kontinenten oder den Geschlechtern? Kind ist Kind! Geschenk ist Geschenk! Weihnachten ist Weihnachten!«

Sankt Nikolaus schob ihm die Pergamenturkunde über den Tisch.

»Sieh es doch mal so: Wir tun dir nur

einen Gefallen. Dieser ganze Stress mit immer mehr Kindern auf der Welt, die Fahrt auf diesem altmodischen Schlittending in der frostigen Nacht, all die Süßigkeiten – gesund ist das ja auch nicht. Betrachte es einfach als Personalfürsorge oder verlängerten Urlaub.« Er wies auf das Pergament. »Hier unterschreiben!«

Die Stirnader des Weihnachtsmannes sah jetzt eher wie ein lebendiger Baum aus, und er war knallrot im Gesicht.

»Der Frost?«, brüllte er, »ich lebe am Nordpol! Frost ist mein Lebenselixier! Und ich habe einen Arbeitstag im Jahr! Das ist doch kein Stress! Seit über Hundert Jahren mache ich jetzt diesen Job für dich, weil du angeblich eine Kälteallergie hast und nach dem 6. Dezember nicht mehr rausgehst! Ihr könnt mich doch nicht einfach rauschmeißen!«

Er donnerte seine beachtliche Faust auf den Tisch. Das Pergament hob sich und segelte auf den Boden. Ein etwas grob aussehender Engel erschien in der Tür und sah Nikolaus fragend an:

»Alles in Ordnung, Euer Heiligkeit?«

Sankt Nikolaus winkte ab.

»Alles gut.«

Er wandte sich an den schnaubenden Weihnachtsmann.

»Wenn du weiterarbeiten willst ... ich habe hier ein Angebot von Coca-Cola. Du hast keine Vorstellung, was die für den echten Weihnachtsmann zahlen würden. Und du dürftest dort auch Schlitten fahren.«

Der Weihnachtsmann hob das Pergament auf, riss es in kleine Stückchen und sah für einen Augenblick so aus, als wollte er Nikolaus damit füttern, aber dann ließ er sie einfach fallen. Es sah ein bisschen wie Schnee aus.

»Das ist nicht das Ende!«, flüsterte er mit von Wut ersticker Stimme, »ihr werdet von mir hören!«

Dann verschwand er mit einem ungeheuren Knall durch den Kamin. Nikolaus erschrak, bekreuzigte sich dann nachlässig und nahm die Akte mit den Heiligen Drei Königen vom Stapel.

Hoch über Finnland donnerte der Schlitten des entlassenen Weihnachtsmannes durch die Nacht. Ein Überschallknall folgte dem anderen, aber das war ihm nur recht. Die sollten noch sehen! Er wurde ... er wurde ... er war so wütend, dass er nicht wusste, was er tun würde, aber irgendwas würde er tun! Am Polarkreis begannen die Rentiere in den Sinkflug überzugehen, aber sie waren immer noch viel zu schnell, als sie am Pol ankamen. Deshalb knallte der Schlitten beim Bremsen gegen eine Wetterbeobachtungsstation, die daraufhin in Höchstbeschleunigung zwanzig Kilometer weiterschitterte und fortan völlig falsche Daten zum Klimawandel sendete.

»Leckt mich alle am Arsch!«, schrie der Weihnachtsmann, als er unter dem umgekippten Schlitten hervorkroch. Dann riss er das Hoftor auf. Und da stand sie. Sie war deutlich kleiner als er, aber für eine Frau immer noch groß. Ihr Teint war oliv, die Augen schräg gestellt, und obwohl sie in

einen Parka gehüllt war, fror sie so, dass ihre Zähne aufeinanderschlugen.

»Hallo!«, sagte sie. »Ich ... äh ... ich bin Airaõ. Die Neue. Ich soll hier anfangen. Scheiße, ist es hier immer so kalt?«

Der Weihnachtsmann versuchte, sie noch eisiger anzusehen, als es hier sowieso schon war, aber er war immer noch wütend.

»Ja! Und es wird noch viel kälter!«, schrie er. »Und das ist auch gut so für jemanden, der anderen den Job stiehlt!«

Airaõ sah ihn mit großen Augen an. Ihre Züge wurden hart.

»Glaubst du, ich wollte das hier? Ich komme aus Brasilien! Schnee kannte ich bisher nur aus Weihnachtsmärchen. Denkst du, das ist mein Traumjob? Einen Tag lang Geschenke verteilen wie eine Verrückte und den Rest des Jahres übrig gebliebene Süßigkeiten essen, bis ich so dick bin wie du? Das hier ist eine Strafversetzung – ich bin Statistikerin in der Seelenverwaltung!«

Der Podcast des Metropol Medical Center



METROPOL
MEDICAL CENTER

Das private medizinische Zentrum in der Metropolregion Nürnberg
Virnsberger Straße 75-79 · 90431 Nürnberg · Telefon 0911 99904-0 · www.mmc-nuernberg.de

Medizin der kurzen Wege

Plötzlich glitzerten ihr Tränen der Wut in den Augen, und sie stampfte mit dem Fuß auf.

»Ich hasse das hier! Und du mauilst mich an, als wäre ich ... keine Ahnung! Lass mich einfach in Ruhe, ja?«

Der Weihnachtsmann sah sie an. In ihm regte sich ganz tief unten eine Ahnung von Mitleid, die er wütend zu bekämpfen suchte.

»Komm mit in den Stall«, fauchte er sie an, während er die Rentiere abschrirte, »da ist es warm.«

Er öffnete das Tor, und mit den Tieren traten sie ins Warme. Es roch sanft nach Rentier und Heu und ein bisschen nach Zimt. Airaō holte tief Luft.

»Wir arbeiten immer noch mit Rentieren? Wow. Old school. Schön, aber ineffizient. Also gut, was muss ich jetzt machen? Gibt es eine Arbeitsplatzbeschreibung? Ein Übergabeprotokoll oder so?«

Der Weihnachtsmann setzte sich wie

vom Blitz getroffen auf einen der steinernen Tröge. Seine Wut war jetzt ganz verraucht, und er fühlte nur noch Resignation.

»Die schicken dich als neue Weihnachtsfrau hierher, und du hast keine Ahnung von dem Job?«, fragte er erschüttert. Er verbarg sein Gesicht in den Händen. Airaō fühlte sich getroffen.

»Hallo? Meine Welt sind die Zahlen! Ich bin Mathematikerin, keine Schlittenfahrerin! Und einmal, ein einziges Mal verrechne ich mich, und schon steht Nikolaus hinter mir und sagt: »Hör mal Airaō, du bist doch lesbisch, oder? Und aus Brasilien? Ich habe einen Job für dich.« Zehn Minuten später setzen mich zwei Engel in der eiskalten Vorhölle ab! Du hast hier wahrscheinlich nicht mal Internet, oder?«

Der Weihnachtsmann schüttelte den Kopf.

»Das schaffst du nie«, sagte er trostlos, »das wird das schlimmste Weihnachten aller Zeiten. Es werden ja immer mehr Kinder –



 **PflegeMobil**
HEROLDSBERG • ERLANGEN • HERSBRUCK

Weil's daheim am schönsten ist

Leistungsangebot

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Spezielle medizinische Versorgungen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Entlastungsleistungen
- Beratungsleistungen

**Wir versorgen Sie in
Hersbruck und Umgebung**

PflegeMobil Hersbruck
Amberger Straße 24b
91217 Hersbruck
Telefon 09151 822 822
Telefax 09151 822 823

info@pflagemobil-hersbruck.de
www.pflagemobil-hersbruck.de

Bürozeiten:
Mo - Fr 9.00 - 14.00 Uhr

das ist schon für mich kaum zu schaffen.«

»Du fährst ja wahrscheinlich an Heiligabend auch einfach los, oder?«, fauchte Airaō, »du berechnest die Route nicht, stimmt's?«

Der Weihnachtsmann fühlte sich angegriffen.

»Die Rentiere machen das schon – so wie immer!«

Airaō sah verloren ins Halbdunkel des Stalls.

»Die Rentiere machen gar nichts. Zu uns bist du nie gekommen. Nie.«

Der Weihnachtsmann richtete sich getroffen auf.

»Ich schaffe nur die christlichen Kinder! Und da brauche ich schon ewig. Was meinst du, warum die Amerikaner ihre Geschenke immer erst morgens kriegen?«

»Kind ist Kind! Geschenk ist Geschenk! Weihnachten ist Weihnachten!«

Airaō hatte das fast geschrien und starrte

ihn jetzt angriffslustig an.

»Wenn du die Route richtig berechnen würdest, dann würdest du alle Kinder schaffen. Einfach alle. Dann wäre richtig Weihnachten. Das ist nur ein mathematisches Problem. Der Handlungsreisende. Nicht so komplex wie die Riemann'sche Vermutung, aber komplex.«

Der Weihnachtsmann stand da wie vom Donner gerührt. Es kam ja nicht oft vor, aber er hatte eine Idee. Er hatte ja auch noch nichts unterschrieben. Vielleicht gab es da ja doch eine Lösung.

»Und du könntest das berechnen, ja? Eine Route, in der wir an Weihnachten die ganze Welt schaffen?«

Airaō sah ihn an. Der Weihnachtsmann musste im Inneren zugeben, dass sie wirklich eine schöne Frau war.

»Ja. Ich kann das berechnen. Sogar ohne Computer.«

Am Morgen des 24. Dezembers standen sie vor dem Stall, und der Weihnachtsmann zeigte Airaō, wie man die Rentiere anschrirte. Der beladene Schlitten dräute wie ein verschneiter Berg im Hof. Als sie auf den Bock kletterten, sah er, wie Airaō trotz ihres Parkas fror. Er nahm schweigend den Pelz ab und reichte ihn ihr. Er trug ihn sowieso mehr aus optischen Gründen. Er fand, dass er darin nicht so dick aussah.

»Ich bin eigentlich Vegetarierin«, murmelte Airaō, als sie sich dankbar in den dicken Pelz einkuschelte. Der Weihnachtsmann ließ die Peitsche knallen, und die Rentiere zogen an.

»Vegetarierin. Lesbisch!«, grummelte er. »Ruprecht und ich sind ja auch ... ich meine ... wir beide haben ja auch ...als Paar und so ... aber wir haben da nie so ein Ding draus gemacht. Geschenk ist Geschenk, oder?«

Airaō sah überrascht zu ihm hinüber und grinste. Der Fahrtwind begann zu brausen. Als sie die dicken Schneewolken durchstießen, funkelte der Himmel wie mit Diamanten besetzt.

»Geschenk ist Geschenk«, rief sie hinüber. Dann griff sie plötzlich nach den Zügeln und



ENA Unabhängige Energieberatungsagentur des Landkreises Nürnberger Land

Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

- **Nutzung erneuerbarer Energien**
Scheitholz, Hackschnitzel und Pellets
- **Kraftwerk Sonne – Energie frei Haus**
Solarthermie, Photovoltaik, Wärmepumpen
- **Energiegerechtes Bauen und Sanieren**
Raumklima, Dämmung, Integration erneuerbarer Energien
- **Energiesparen wird belohnt**
Zuschüsse und günstige Kredite für Alt- u. Neubau (KfW, BAfA)

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

Weitere Infos unter: www.nuernberger-land.de
 Waldluststr. 1, 91207 Lauf a. d. Peg.
 Telefon: 09123/950-6237. Fax 950-8004
 E-Mail: ena@nuernberger-land.de

schrie jubelnd:

»Heute Nacht! Heute Nacht schaffen wir alle!«

Und der Weihnachtsmann lehnte sich lächelnd zurück. Dass seine Augen ein bisschen tränkten, kam nur von dem verdammten Fahrtwind.

Kinder, Kaffee, Kokain

Ich habe im Prinzip nichts gegen Kinder, sondern sogar selber welche. Das ist normalerweise kein Problem, denn es gibt zu den Kindern eine Mutter, und außerdem fühle ich mich durch die Reste meiner esoterisch-linksliberalen Erziehung auch zu gelegentlicher Mithilfe verpflichtet, wenn es etwa darum geht, diese Kinder an politisch korrekten Orten wie dem Kinderladen, der Yoga-für-Kinder-Gruppe oder der politischen Früherziehung abzugeben. Ich selbst gehe so lange ins Café. So kommt es zu keinen Inte-

ressenskonflikten. Denn ich bin zwar im Großen und Ganzen ein umgänglicher Mensch, führe aber meine Gelassenheit gegenüber dem Weltgetriebe auf den regelmäßigen und ausgiebigen Besuch verschiedener Kaffeehäuser in der Stadt zurück. Immer vorausgesetzt, das Café beinhaltet zum Zeitpunkt dieses Besuchs keine Kinder. Jedes Mal, wenn ich ein Café betrete, in dem ein Kind wimmelt, drehe ich mich auf dem Absatz um und suche ein anderes auf, in dem ich weder bei meinem Kaffee noch bei der Lektüre der taz und der Brigitte gestört werde. Mein Wohlbefinden außerhalb der Wohnung hängt wesentlich davon ab, dass sich Menschen unter zweiundzwanzig Jahren mindestens zweihundert Meter von mir entfernt aufhalten.

Nun begab es sich allerdings an einem Samstag kurz vor Heiligabend, als es in der Stadt tobte und klingelte, schwitzende Nikoläuse vor Angst schreiende Kinder mit Wa-

DEPRESSION?!



Depression ist eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung, an der jeder Mensch erkranken kann.

Aber: Depression ist behandelbar. Mit frühzeitiger professioneller Hilfe kann auch im hohen Alter die Lebensqualität erhalten bleiben.

Frankenalb-Klinik Engelthal
Telefon: 09158 926-2203

www.bezirkskliniken-mfr.de

rengutscheinen verfolgten und hysterische Mütter sich nur mit Mühe zurückhalten konnten, die entsetzlich langsame Bedienung im Naturkostladen mit einem gezielten Hieb niederzustrecken, an so einem Adventsamtstag begab es sich also, dass ich unter unklaren Umständen die Sorge für meine beiden Kinder übertragen bekommen hatte und nun mit wachsender Panik feststellte, dass es am Samstagmorgen keinen Ort gab, wo ich sie hätte unterbringen können. Der Kinderladen feierte zwar sein Weihnachtsfest, das aus Gründen politischer Korrektheit Winter Sonnenwendefest hieß, aber sowohl Philly als auch Theo machten mich leicht ungehalten darauf aufmerksam, dass sie mittlerweile neun und vierzehn Jahre alt und die Zeiten des Kinderladens definitiv vorbei waren.

»Aha«, sagte ich etwas ratlos und ließ ihre Hände fahren, die ich bisher eisern festgehalten hatte. »CVJM?«, fragte ich auf gut Glück, »die Jungsozialisten oder die Pfadfinder vielleicht?«

»Vater«, sagte mein Sohn etwas von oben herab, »das hier war nicht unsere Idee. Mama hat gesagt, wir sollen mit dir gehen. Also gehen wir mit dir.«

»Ja«, sagte ich schwach, »ist ja eigentlich

auch eine schöne Idee, so kurz vor Weihnachten mit der Familie und so ... du kannst übrigens Heinrich zu mir sagen«, wandte ich mich abschließend an Theo.

»Mama hat gesagt, wir sollen mit dir ins Café«, sagte meine Tochter, »ich will einen Kakao! Heinrich!«, fügte sie hinzu.

Ich versuchte eine letzte Finte: »Wollt ihr beide nicht so lange ins Eiscafé, und ich hole euch nachher ab? Ihr dürft euch aussuchen, was ihr wollt«, lockte ich.

»Lebkuchenbecher mit Sahne vielleicht?«, fragte Theo zynisch. »Es ist Dezember.«

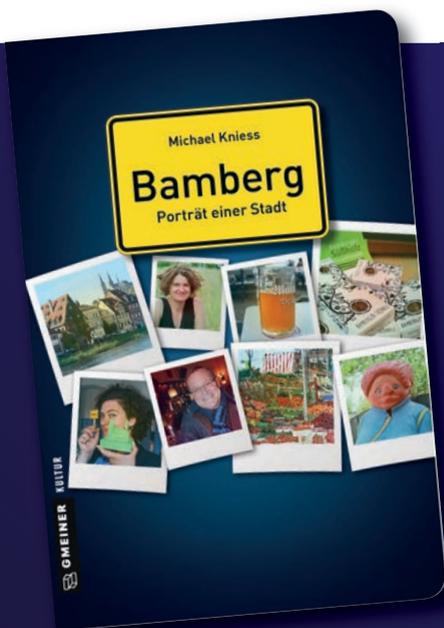
»Oder Spaghettistollen mit Himbeersoße?«, fragte nun auch Philly leicht verärgert, und ich gab auf.

»In Ordnung«, sagte ich, »aber benehmt euch anständig, ja? Leise sein. Ordentlich trinken.«

»Ordentlich trinken fände ich gut«, murrte Theo, als wir auf das Café zusteuerten, »aber ich kriege ja keinen Glühwein.«

Ich wurde rot, als wir das Café betraten. Die Blicke der Bedienungen und der Stammgäste brannten sich in meinen Rücken.

»Was bekommen denn die Kleinen?«, fragte die Bedienung mit einem, wie ich



„Bamberg - Porträt einer Stadt“

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

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

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

nur EUR
14,95

fand, allzu suffisanten Lächeln.

»Haben Sie Kokain?«, fragte Theo gelangweilt, und Philly sagte laut: »Hier riecht es komisch.«

Die ersten Köpfe drehten sich nach unserem Tisch um. Ich griff hastig nach dem Focus, den ich sonst nie las, und hielt ihn hoch, um mein Gesicht zu verbergen.

»Die Kinder kriegen zwei heiße Schokoladen«, flüsterte ich hastig, »und für mich wie immer.«

»Mit Schlagsahne?«, fragte die Bedienung nach.

»Nein«, sagte Theo, »mit Kokain. Und für meine Schwester mit Cannabis.«

»Hier riecht es so«, erklärte Philly inzwischen den umsitzenden Gästen, »wie damals bei uns, als wir die tote Maus erst nach zwei Wochen gefunden haben.«

Ich schwitzte Blut und Wasser.

»So sieht also ein Café aus«, sagte mein Sohn und sah sich interessiert um. »Hier wohnst du also.«

Die Gäste lachten. Sie kannten mich.

»Sind das deine Kinder?«, fragte Kurt, der immer auf der Bank saß.

»Nein«, erklärte Philly mit süßem Lächeln, »wissen Sie, wir wohnen im Heim, dürfen aber an Weihnachten zu einer Gastfamilie.«

»Wir können sie uns aber nicht aussuchen«, fügte Theo mit einem Achselzucken hinzu.

»Kinder«, knirschte ich, »Schluss jetzt!«

Sie starnten mich kurz an, aber dann gaben sie nach. Die Schokolade kam. Sie tranken. Der Kakao schien ihren Sarkasmus aufzulösen. Ich fragte mich, wo sie das herhatten. Nicht von mir, das stand fest. Aber jetzt, wo sie gesittet dasaßen und tranken, begann ich mich allmählich zu entspannen. Schließlich sah Theo auf und sagte:

»Ach, wir sollen dir noch was von Mama ausrichten, aber ich glaube, ich hab's vergessen.«

»Darf ich's sagen?«, quiekte Philly dazwischen.

Ihr Bruder nickte großzügig.

Ich las weiter und brummte etwas, das wie Zustimmung klang.

»Also, Mama lässt dir ausrichten«, begann Philly, »dass ... – äh, was war's?«, fragte sie ihren Bruder.

Dem fiel es wieder ein: »Dass sie wieder schwanger ist. Und wir sollen nicht vor vier heimkommen.«

Seit diesem Tag gehe ich nur noch ins Café, wenn dort Leute mit Kindern sitzen. Ich finde es beruhigend zu sehen, dass auch die anderen leiden.

Abgesehen davon hatten wir aber ein nettes Weihnachtsfest, weil auch der Sarkasmus meiner Kinder einer ordentlichen Bescherung nicht standhält. Ihr gemeinsames Geschenk an mich bestand in einem Pfund frisch gemahlene Kaffees. Und ich war sogar dankbar. ♦

Heilig-Geist-Spital
zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



**Täglich, durchgehend von
11:30 bis 23:00 Uhr für Sie geöffnet**

Restaurant Heilig-Geist-Spital
Spitalgasse 16 · 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 22 17 61 · Fax: 0911 20 86 55
mail@heilig-geist-spital.de
www.heilig-geist-spital.de

Herbstzeitlose-Buchtipps

Krimi-Debüt für Tatjana Marti

„Linde und die Wolken über Wendelstein“

Als Irmi Alessandrini tot aufgefunden wird, ist ihre Freundin Juliane Winterstein am Boden zerstört. Kommissar Linde steht vor einem Rätsel: Ist die Spur zu dem Ex-Partner der Verstorbenen und dessen neuer Lebensgefährtin die richtige? Oder war der erste Verdacht auf Christian Bauernfeind, der bei einer energetischen Hausreinigung das Opfer in der Tatnacht zuletzt sah, schon naheliegend? Juliane ermittelt inzwischen auf eigene Faust. Dabei offenbart sich ihr eine ganz neue Seite ihrer Freundin und es beginnt eine geheimnisvolle Reise in die Vergangenheit, die nicht

Tatjana Marti, „Linde und die Wolken über Wendelstein“, ars vivendi verlag, Cadolzburg, 2022, 304 Seiten, 16,00 Euro.



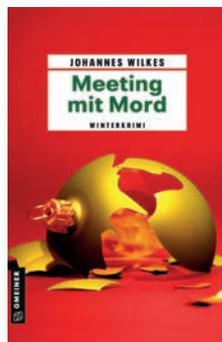
zuletzt in ein Entbindungsheim für „gefallene Mädchen“ führt. In ihrem Debüt bringt Tatjana Marti mit dem findigen Ermittler Linde und der pragmatischen Juliane Winterstein ein neues, ungewöhnliches Ermittlerduo in den Frankenkrimi. ♦

Meeting mit Mord

Der neue Krimi von Johannes Wilkes

Freundschaft und Wahrhaftigkeit haben sie sich geschworen, die Rotarier, und natürlich soll auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Wie jedes Jahr bereiten sie ihren Stand auf dem Weihnachtsmarkt vor, bei dem sie für einen guten Zweck sammeln. Doch in diesem Winter ist alles anders. Woche für Woche kommt einer der Freunde unter dubiosen Umständen ums Leben, immer mittwochs, wenn das Meeting der Rotarier im „Grünen Baum“ stattfindet. Bald geht die Angst um: Wer wird der Nächste sein? Mühsam bekämpft man das aufsteigende Misstrauen und versucht, die Freundschaft zu beschwören.

Johannes Wilkes, „Meeting mit Mord“ Gmeiner Verlag, Meßkirch 2022, 245 Seiten, 14,00 Euro.



Welche Rolle spielt der Präsident? Welche der Clubmeister? Und welche die Ehefrauen?

Die Beerdigungsfeiern werden zu Tribunalen, alte Rechnungen werden aufgemacht und erotische Fehltritte tief bereut. Selten hat der beliebte Kommissar Mütze einen solch verzwickten Fall lösen müssen, wie im neuen Weihnachtskrimi vom Erlanger Erfolgsautor Johannes Wilkes. ♦

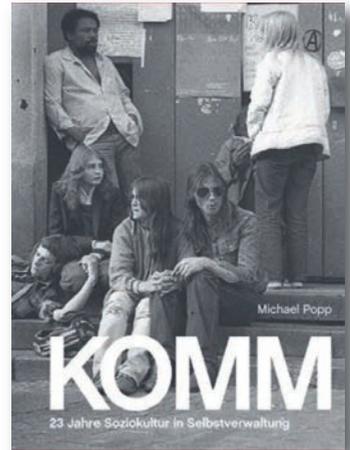
„KOMM – 23 Jahre Soziokultur in Selbstverwaltung“

Ehemaliger Kulturdirektor der Stadt Nürnberg beleuchtet einen wichtigen Teil der Nürnberger Kulturgeschichte.

Im Verlag „vieler orten“ ist im Oktober das Buch „KOMM – 23 Jahre Soziokultur in Selbstverwaltung“ erschienen. Der Autor Michael Popp war bis 2000 Kulturdirektor bei der Stadt Nürnberg, Mitbegründer und bis 1987 städtische Leitung des Nürnberger Kommunikationszentrums KOMM. Er konnte sein Buch zu Lebzeiten nicht vollenden, erweitert und fertiggestellt hat es sein Sohn Christof Popp in Zusammenarbeit mit der Lektorin und Sozialpsychologin Karoline Tschuggnall und der Leitung des Kunsthaus Nürnberg im KunstKulturQuartier, Matthias Dachwald. Im 1910 durch Bürgerstiftungen und städtische Mittel errichteten Künstlerhaus befand sich zwischen 1973 und 1997 das Kommunikationszentrum KOMM. Das basisdemokratisch organisierte, selbstverwaltete KOMM erlangte als eines der ersten seiner Art überregionale Bedeutung und stellt einen wichtigen Teil der Nürnberger Kulturgeschichte dar.

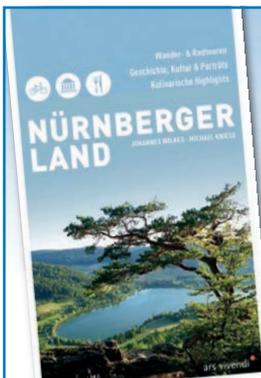
Kurz vor dem 50. Jubiläum des Kommunikationszentrums im Juli 2023 be-

Michael Popp, „KOMM – 23 Jahre Soziokultur in Selbstverwaltung“, Verlag vieler orten, Nürnberg, 2022, 380 Seiten, 36 Euro.



leuchtet das Buch „KOMM – 23 Jahre Soziokultur in Selbstverwaltung“ als erste Publikation aus einer zeitgeschichtlichen Perspektive den „Kosmos“ KOMM in all seinen Facetten. Michael Popp (1942-2017) beschreibt die Struktur und das Wesen des KOMM, seine Höhen und Tiefen, seinen Anfang und das Ende im Jahr 1997. Im Buch kommen viele ehemalige Aktive zu Wort, ergänzen, erweitern und differenzieren die Erzählung. Das 380-seitige Werk erscheint unter der ISBN 978-3-9824879-0-8 im Verlag „vieler orten“. Es wird für den Preis von 36 Euro an der Kultur Information im KunstKulturQuartier, Königsstraße 93, erhältlich sein. ♦

www.vielerorten.de



Der erste umfassende Freizeitführer zum Nürnberger Land

Der Geschenktipp für den Sommer!

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

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

Petition für eine Kastrationspflicht im Landkreis Nürnberger Land

Der ungehinderten Vermehrung von Katzen, die dann häufig ausgesetzt oder gar getötet werden, soll mit Einführung der gesetzlichen Kastrationspflicht von Katzen in Deutschland (hier im ersten Schritt im Landkreis Nürnberger Land) Einhalt geboten werden (§ 13b Tierschutzgesetz).

Das Elend dieser ausgesetzten, verstoßenen, streunenden und teils schwer kranken Katzen ist oft unbeschreiblich. Ehrenamtliche Helfer von Tierschutzorganisationen und Vereinen leisten Enormes, um den Tieren helfen zu können. **Sie sind auf Spenden angewiesen, um die Tiere medizinisch und auch anderweitig versorgen zu können.** Es muss Pflicht für jeden Katzenbesitzer werden, Katzen mit regelmäßigem Zugang ins Freie von einem Tierarzt kastrieren zu lassen. Ausgenommen sind Tiere, die zur kontrollierten Zucht gehalten werden. Bitte unterstützen Sie diese Petition, damit die ungehinderte Vermehrung und das damit verbundene Leid von vielen Katzen gemindert werden kann.

Die Arbeit des Tierschutzes soll alle Tiere vor vermeidbarem Leid schützen. Leider wird dieses Ziel immer wieder durch die große Masse an unkastrierten Katzen und Katern und der damit verbundenen Flut an Kitten jedes Jahr unheimlich erschwert. Außerdem stellt die unkontrollierte

Vermehrung von Katzen ein großes Risiko für die Übertragung von Krankheiten und Missbildungen dar. Die Kastration aller freilaufenden Katzen könnte die Population massiv eindämmen und damit die Bedingungen für die Tierschutzarbeit und damit auch die Lebensumstände der herrenlosen Streunerkatzen signifikant verbessern.

Mit der Novellierung des Tierschutzgesetzes im Juli 2013 wurde der § 13b TierSchG neu geschaffen, welcher den Ländern gestattet, Maßnahmen anzuordnen, welche die Population freilebender Katzen kontrollieren zu können. Daher fordern wir eine Kastrationspflicht für freilaufende Katzen im Landkreis Nürnberger Land.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Die Tierschutzvereine des Nürnberger Landes
Katzenhilfe Nürnberger Land e.V.; Tierhilfe Franken e.V.; Tierheim Feucht – Tierhilfe Nürnberg e.V.; Tierschutzverein Hersbruck und Umgebung "tierisch in action" e.V.; Hersbrucker Tierheim; Tierschutzverein Lauf und Umgebung e.V. und die Initiatorin und Koordinatorin Christa Geißler

Sie können nur unterschreiben, wenn sie wohnhaft im Nürnberger Land sind. Unterschriften von nicht Ansässigen können nicht gewertet werden.

Ich unterstütze die Petition mit meiner Unterschrift

Petition für eine Kastrationspflicht im Landkreis Nürnberger Land

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bitte bis zum 30.04.2023 postalisch an:

Die Tierschutzvereine im Nürnberger Land, Fliederstraße 15, 91217 Hersbruck



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).

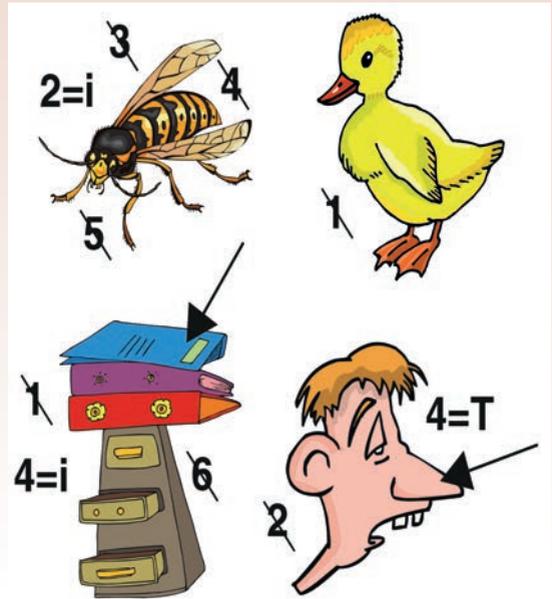
L	H	D
C	S	E
A	F	L

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

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir zwei Exemplare des Buches „Linde und die Wolken über Wendelstein“
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir zwei Exemplare des Buches „Meeting mit Mord“
- Mit freundlicher Unterstützung von World of Dinner verlosen wir 2 Eintrittskarten für das Krimidinner „Hochzeit in Schwarz“ am 23.02.2023 in Nürnberg und 2 Eintrittskarten für „Mord an der Angel“ am 09.03.2023 in Fürth
- Mit freundlicher Unterstützung von Argo Konzerte verlosen wir 4 CDs von den Kastelruther Spatzen
- Mit freundlicher Unterstützung von Argo Konzerte verlosen wir 2 Eintrittskarten für „Peter Kraus“ am 02.04.2023 in Nbg.
- Mit freundlicher Unterstützung der Apasionata World GmbH verlosen wir 2 x 2 Eintrittskarten für die „CAVALLUNA“ Pferdeshow am 05.02.2023 in Nbg.

*Auslosung am 10.12.

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **02.01.2023** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

fränk.: Pappe oder Karton	nörd- lichster US-Bun- desstaat	Sub- traktion	ein Konti- nent	Haupt- stadt der Schweiz	Pyre- näen- Fluss	eh. Grenz- schutz- einheit (Abk.)	großes Holz- stück	Marotte	iranische Währung
→			13				span- nisch: ja		Nürnb. Christ- Kind (Name)
Abk.: Land- zone		derb für: Essen			5	nicht sauer oder bitter	dän. Ko- mikerduo (... & Pa- tachon) †		
→				Art eines Tons		be- stimmter Platz			
versteckt auf je- manden warten		weib- liches Huftier		Markie- rung auf Stimm- zetteln			1	Trage- gestell	afrika- nischer Strom
Hafen- stadt auf der Krim		Maß- band- ein- teilung				indische Laute	italie- nisch: gut		
→		4		Grund- stücks- zinsen im MA.	Abk.: Sante, Santi		Gewürz, Dolden- gewächs	14	
Laster mit An- hänger	Ausruf des Er- staunens (fränk.)	folglich, dem- nach		kristal- liner Schiefer			eine Gar- tenzier- pflanze	italie- nische Tonsilbe	
→					8	tropische Schma- rotzer- pflanze	Gegen- teil von Kontra		Salat- zutat
→			un- wichtig	Pfütze				großer Raum	
afrika- nisches Lilien- gewächs		ehem. brit. Premier- minister	16				Haupt- stadt Süd- Koreas	japa- nische Münze	
→				perfekt		wenn, dann			
arabi- sches Fürsten- tum		finn. Heiß- luft- bad		Sachver- zeichnis	10		Schulter- kragen des Papstes	Vorname des Phi- losophen Kant	
langes Haistuch		Bewoh- ner Sar- diniens	17			italie- nischer Männer- name	franzö- sischer Polizist		
→	6			österr. Schriftst. (Joh. M.) † 2009	Karibi- kstaat (span.)			Abk.: Medizin. Hoch- schule	
biblische Bez. für das Pa- radies		Skandal		Gebiet südlich der Sahara		9	Küchen- gerät	Initialen Adorfs	
→			15	franzö- sisch: er		Arbeits- entgelt	könig- lich		12
Vorn. des Schausp. Brynner † 1985	kurz für: um das			deutsche Vorsilbe: schnell	poetisch: erfri- schen		3	deutsche TV-An- stalt (Abk.)	
→		auf- wärts, nach oben	11				deutsche Vorsilbe	ge- schlos- sen	griechi- scher Buch- stabe
extrem starke Neigung				Teil der Scheune	7				
fränk. Weih- nachts- gebäck						chem. Zeichen: Neon	englisch: fliegen		

Rechtsterrorismus ist keine temporäre und lokale Erscheinung

Ausstellung blickt auf rechtsterroristische Gewalt von 1945 bis heute

Rechtsterrorismus ist eine Bedrohung. Fortwährend und ständig. Für Freiheit und Demokratie. In Franken, Deutschland und weltweit. Die damit verbundene Gewalt richtet sich gegen einzelne Personen und Gruppen bis zu ganzen Bevölkerungsteilen und die gesamte Gesellschaft. Rechtsterroristen planen und begehen Angriffe, Anschläge und Morde. Ihre Absicht ist es, Staat und Gesellschaft zu schwächen und ein Klima der Angst zu erzeugen.

Darauf macht die Wechselausstellung „Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute“ aufmerksam. Die Schau, die noch bis 1. Oktober 2023 im Cube 600 in Nürnberg (gegenüber dem Memorium Nürnberger Prozesse) zu sehen ist, informiert umfassend über das Phänomen Rechtsterrorismus, zeigt Kontinuitätslinien seit der Nachkriegszeit und legt einen besonderen Fokus auf die Perspektive der Betroffenen. Sie zeigt, dass Rechtsterrorismus keine temporäre und lokale Erscheinung der Gegenwart ist, sondern ein ständiger Begleiter der deutschen und internationalen Geschichte.

Die Ausstellung geht dabei auf über 20 Fälle von rechtsterroristischer Gewalt zwischen 1945 und heute ein. Sie rückt dabei Menschen und ihre Geschichten in den Mittelpunkt und offenbart damit zum einen die Weltsicht der Täter und deren

Handeln. Zum anderen aber zeigt sie anhand eindrucksvoller und sehr persönlicher Exponate insbesondere die bislang eher vernachlässigten Folgen für die Opfer, deren Familien und die Gesellschaft. Zudem stellt die Ausstellung die Frage nach dem juristischen Umgang mit rechtsterroristischen Verbrechen.

Fallbeispiele aus der Vergangenheit und von heute

Das Besondere dabei ist, dass die Fälle nicht chronologisch nacherzählt, sondern in vier Themenfelder in drei Ausstellungsräumen zusammengefasst werden: - „Revanchismus – Wut der Unterlegenen“, „Vigilantismus – Feindschaft mit dem Staat“, „Antisemitismus – Hass auf Jüdinnen und



Juden“ und „Rassismus – Gewalt gegen Vielfalt“. Auf diese Weise wird deutlich, dass im Rechtsterrorismus bestimmte Gruppen von Betroffenen über Jahrzehnte hinweg bedroht und angegriffen wurden. Zu den gezeigten Fallbeispielen zählen rechtsterroristische Verbrechen aus den unmittelbaren Nachkriegsjahren ebenso wie aus der jüngeren Vergangenheit, wie beispielsweise die Mordserie des NSU oder die Anschläge in Halle (Saale) im Jahr 2019, Hanau im Jahr 2020 und München im Jahr 2016. Der aktuellste Fall in der Ausstellung stammt aus den Jahren 2020/21, als im Nürnberger Land unter anderem der Schnaittacher Bürgermeister massiv von einer Rechtsterroristin bedroht wurde.

Auch besonders bekannte rechtsterroristische Fälle werden thematisiert, wie das Oktoberfestattentat 1980 oder der Doppelmord an Shlomo Lewin und Frida Poeschke, die im Dezember 1980 in ihrem Haus in Erlangen von einem Rechtsterroristen erschossen wurden.

Immer wieder hebt die vom Memorium Nürnberger Prozesse kuratierte (Steffen Liebscher, kuratorische Leitung und Rebecca Weiß) Ausstellung dabei die Bedeutung lokaler Fälle aus Nürnberg und der Region hervor und beleuchtet fast vergessene Taten neu. Ein Beispiel hierfür ist der Anschlag von Helmut Oxner auf die Nürnberger Diskothek „Twenty Five“ im Jahr 1982, bei dem drei Menschen ermordet und drei weitere teils schwer verletzt wurden. Neben lokalen und nationalen Beispielen werden auch internationale Fälle betrachtet, wie die Anschläge in Oslo und Utøya (Norwegen) im Jahr 2011.

„Unsere Ausstellung macht das große Bedrohungspotential durch den Rechtsterrorismus sichtbar. Das betrifft nicht nur Po-

litik, Strafverfolgung und Sicherheitsbehörden, sondern ist auch ein zivilgesellschaftliches Thema“, so Imanuel Baumann, Leiter des Memoriums Nürnberger Prozesse. Gesellschaftlich müsse es jetzt darum gehen, die Handlungsoptionen von Einzelnen zu stärken. Das Ausstellungsprojekt will deshalb aufklärend wirken, indem es historisches Wissen vermittelt. Es will zivilgesellschaftliches und demokratisches Engagement fördern, indem es zu individuellem Handeln motiviert. Und: Es will einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten, indem es Gefahren und Strukturen des Rechtsterrorismus aufzeigt und Empathie und Solidarität mit den Opfern von Rechtsterrorismus unterstützt.

Um diese Ziele erreichen zu können, haben die Initiatoren der Schau begleitend zur Ausstellung ein vielfältiges Begleitprogramm zusammengestellt. Darunter sind auch barrierearme und inklusive Angebote wie Führungen für blinde und sehbehinderte Menschen oder in leicht verständlicher Sprache. Zur begleitenden historisch-politischen Bildungsarbeit gehören außerdem unter anderem Podiumsdiskussionen, ein Theaterstück oder ein Vortrag. ♦

Michael Kniess

Die Ausstellung **„Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute“** ist bis 1. Oktober 2023 im Cube 600 (Fürther Straße 104, Nürnberg) zu sehen. Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do und Fr 9.00 bis 18.00 Uhr, Sa und So 10.00 bis 18.00 Uhr (1.4. bis 31.10.). Mi bis Mo 10.00 bis 18.00 Uhr (1.11. bis 31.3.).

www.memorium-nuernberg.de

„Liebe für die Ewigkeit“ live 2023

Die Kastelruther Spatzen kommen nach Nürnberg

Die Kastelruther Spatzen kommen im Rahmen ihrer „Liebe für die Ewigkeit“-Tournée nach Nürnberg in die Meistersingerhalle (4. April 2023, 19.30 Uhr). Coronabedingt konnten die geplanten Konzerte im Frühjahr 2022 nicht stattfinden. Doch jetzt kehren die Kastelruther Spatzen zurück auf die Bühne. Das lange vermisste Wiedersehen will dort endlich wieder gemeinsam gefeiert werden. Die Kastelruther Spatzen, der Inbegriff der volkstümlichen Musik und unangefochten die beliebtesten und erfolgreichsten Vertreter des volkstümlichen Schlagers: Keiner verkörpert diese Stilrichtung besser als sie. Es ist ein Teil ihres Erfolgsgeheimnisses, dass sie nicht nur eine schöne, heile Welt besingen. Die Botschaft ihrer Lieder ist authentisch, wie das Leben selbst. Tickets gibt es im Internet und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. ♦

www.eventim.de



Jetzt CDs gewinnen. Siehe Preisrätsel auf Seite 65!

Weihnachtsflair und Lichterglanz

Weihnachtsmarkt an den Advents-Samstagen in Neustadt a.d. Aisch

Am zweiten Adventswochenende locken neben herzhaften und süßen kulinarischen Leckereien Kunsthandwerk, Dekoartikel und Blumengestecke auf den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in der historischen Altstadt in Neustadt an der Aisch. Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit musikalischen Darbietungen sowie Andachten und festliche Adventskonzerte in den beiden Neustädter Kirchen. Der Weihnachtsmarkt hat geöffnet vom 2. bis 4. Dezember. Viele Geschäfte in der Altstadt und den angrenzenden Bereichen öffnen an den Advents-Samstagen bis 16.00 Uhr, sodass die Weihnachtseinkäufe bequem und mit ausreichend Zeit – begleitet von hervorragender persönlicher Beratung und einer großen Auswahl – erledigt werden können. Darüber hinaus ist an den Adventswochenenden das Parken in der gesamten Innenstadt kostenlos. ♦

www.neustadt-aisch.de



Porträts der Extraklasse

Das Weiße Schloss Heroldsberg zeigt Werke von Johann Kupetzky

In der Sonderausstellung „Markus Tuscher – Meister des Barock“ (noch zu sehen bis Mai 2023) im Weißen Schloss Heroldsberg sind neben Werken Tuschers auch zwei hochkarätige Leihgaben aus dem Roten Schloss zu sehen. Geschaffen hat die Werke Johann Kupetzky, ein Kollege Markus Tuschers. Johann Kupetzky (1666 – 1740), der zu den bekanntesten Künstlern der Barockzeit zählt, war Maler am kaiserlichen Hof in Wien und Günstling der Kaiser Leopold I. und Joseph I. Wegen seines Glaubens geriet er in Wien in Konflikte und ging ins protestantische Nürnberg. Dort bekam er zahlreiche Aufträge der Bischöfe von Würzburg, der Markgrafen von Ansbach, der Herzöge von Gotha, der Kurfürsten von Mainz, aber auch von Bürgern, Kaufleuten, Handwerkern, Wissenschaftlern und von Nürnberger Ratsfamilien. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Carl Benedict Geuder von Heroldsberg mit Sohn Johann Adam Rudolf

Die Adventsstadt Landshut genießen

XXL-Christbaumkugel, kostenlose künstliche Eisfläche und Riesenrad

Die Adventsstadt mit dem romantischen Christkindlmarkt lädt dieses Jahr mit einem Riesenrad zu einer Fahrt in den Sternenhimmel ein. Das Rahmenprogramm der Adventsstadt bietet Weihnachtskonzerte in der Heilig-Kreuz-Kirche und weihnachtliches Theater der Bühne Landshut. Highlights sind eine künstliche Eislauffläche, Schmankerlbuden und die Landshuter XXL-Christbaumkugel am Ländtor: 22.000 LED-Lämpchen bringen die fünf Meter hohe und fünf Meter breite, begehbare Kugel zum Glitzern. Dabei verbraucht sie nicht mehr Strom als eine Kaffeemaschine am Tag. Ein Riesen-Adventskalender wird als große Lichtinstallation auf die Fassade des Rathauses projiziert, bei dem sich jeden Tag ein Türchen öffnet, hinter dem sich eine spezielle Überraschung aus dem Einzelhandel oder der Gastronomie befindet. ♦

www.landshut-tourismus.bayern



Foto: Peter Ittval

Eisenbahn und Literatur

**Lesereihe im DB Museum Nürnberg
bis April 2023**

Zwischen historischen Lokomotiven und umgeben vom Gold des Prunkwagens von Märchenkönig Ludwig II. können im DB Museum Nürnberg an jedem ersten Sonntag des Monats um 15.30 Uhr ganz besondere Literaturhäppchen genossen werden. Schauspieler Patrick Heppt nimmt seine Zuhörer mit auf eine 45-minütige Reise durch die literarische Welt der Eisenbahn. Patrick Heppt studierte Schauspiel an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart und war unter anderem am Staatstheater Stuttgart und am Bochumer Schauspielhaus tätig. Er überrascht die Museumsgäste mit neuen Ausschnitten aus verschiedenen literarischen Werken. Kulinarisch begleitet werden die Sonntagslesungen vom Museumsrestaurant TINTO, das während der Veranstaltung eine kleine Kaffee- und Kuchenauswahl anbietet. ♦

www.dbmuseum.de



Foto: Uwe Niklas

Live-Krimi mit Kerzenlichtdinner

**Kimidinner mit mehreren
Veranstaltungen in der Region**

Krimmidinner lädt ein zu einem aufregenden Ausflug in die Krimizeit der 60er Jahre – live und hautnah. Bei einem Kerzenlichtdinner (4-Gänge-Menü) als Teil der Gesellschaft im Hause der ehrenwerten Familie Ashtonburry erwartet einen neben kulinarischen Köstlichkeiten und mörderisch guter Unterhaltung mindestens eine Leiche. Die Episode „Hochzeit in Schwarz“ wird in Fürth, Nürnberg und Kempten bei Bamberg gezeigt; die Episode „Mord an der Angel“ wird in Fürth, Nürnberg und Abenberg aufgeführt. Außergewöhnlich sind bei einem Krimmidinner nicht nur die Geschichte und das Menü, sondern immer auch die Spielorte, zum Beispiel das Fürther Logenhaus oder die Mississippi Queen in Nürnberg. Mehr als zwei Millionen Besucher waren schon zu Gast bei einem Krimmidinner an mehr als 200 Tatorten in ganz Deutschland. ♦

www.worldofdinner.de



Foto: worldofdinner.de

Jetzt Karten gewinnen. Siehe
Preisrätsel auf Seite 65!

Zugespitzt. Kanzler in der Karikatur

Neue Ausstellung im Ludwig Erhard Zentrum (LEZ) in Fürth

Ob als Easy Rider oder tatkräftiger Lotse, ob als „Birne“ oder schwarze Witwe: Seit Konrad Adenauer stehen (bundes-)deutsche Regierungschefs im Zentrum der Satire. Karikaturisten kommentieren ihre Politik und ihre Persönlichkeiten. Damit prägen sie das Bild der bisher sieben Kanzler und einer Kanzlerin in der Öffentlichkeit – nicht immer zur Freude der dargestellten Charaktere, aber immer mit viel Humor. Die neue Sonderausstellung „Zugespitzt. Kanzler in der Karikatur“, die das LEZ in Zusammenarbeit mit der Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland bis April 2023 zeigt, gibt Einblicke in den Wandel des Humors und in die deutsche Zeitgeschichte seit 1945, wirft aber gleichzeitig auch die Frage auf, wie weit Satire gehen darf. Am 9. Dezember und 13. Januar, jeweils um 16.30 Uhr, bietet das LEZ eine öffentliche Kurzführung. ♦ www.ludwig-erhard-zentrum.de



Mandel-, Zimt- und Glühweinduft

Weihnachtsmarkt in Nördlingen von 25. November bis 23. Dezember

Ab dem 25. November öffnet in Nördlingen der „Romantische Weihnachtsmarkt“ seine Pforten. Die Besucher erwarten bunt geschmückte Buden mit wundervollem Kunsthandwerk sowie Köstlichkeiten aller Art. Empfehlenswert ist ein Besuch am Spätnachmittag, wenn die Dunkelheit hereinbricht und Glanz und Magie des Ortes für eine geradezu zauberhafte Stimmung sorgen. Wer mag, macht noch einen Abstecher auf den 90 Meter hohen Turm „Daniel“ der Sankt-Georgs-Kirche, von wo aus man gerade zur Weihnachtszeit einen schönen Blick über das Lichtermeer der Altstadt hat. Bei einer Advents-Stadtführung durch das mittelalterliche Nördlingen erfährt man mehr über die einzelnen Krippen des Nördlinger Krippenweges mit über 50 Stationen in der Innenstadt und sieht traditionelle Weihnachtskrippen verschiedener Epochen. ♦ www.noerdlingen.de/tourismus/veranstaltungen



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Sonderausstellung „Markus Tuscher – Meister des Barock. Von Nürnberg über Italien und England nach Kopenhagen“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Dauerausstellungen „Patrizierfamilie Geuder“ und „Ortsgeschichte Heroldsbergs“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

An den Adventswochenenden: Winterzauberland auf dem Gut Wolfgangshof in Anwanden, Zirndorf

An den ersten drei Adventssonntagen: Schnaitacher Adventsmarkt

An den ersten drei Adventssonntagen, 15-20 Uhr: Altdorfer Weihnachtsmarkt

An den Adventswochenenden, 13-20 Uhr: Reichsstädtischer Weihnachtsmarkt in Bad Windsheim

Zweites und drittes Adventswochenende, 14-21 Uhr: Treuchtlinger Schlossweihnacht

bis 11.12.: Fürther Altstadt-Weihnacht

bis 18.12.: Weißenburger Weihnacht

bis 21.12.: Weihnachtsmarkt in Dinkelsbühl

bis 23.12.: Bayreuther Christkindlesmarkt

bis 23.12.: Weihnachtsmarkt in Hof

bis 23.12.: Bamberger Weihnachtsmarkt

bis 24.12.: Forchheimer Weihnachtsmarkt

bis 23.12.: Märchenwald Lichtenfels

bis 23.12.: Coburger Weihnachtsmarkt

bis 23.12.: Rothenburger Reiterlesmarkt auf dem Grünen Markt, Rothenburg ob der Tauber

bis 23.12.: Histor. Weihnachtsmarkt Erlangen

bis 23.12.: Weihnachtsmarkt in Ansbach

bis 23.12.: Fürther Weihnachtsmarkt

bis 23.12.: Weihnachtsmarkt in Hersbruck

Weihnachtsausstellung
23.11.2022
–
02.02.2023

**Symbolträchtig:
Weihnachten!**

Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr
Sa – So 11.00 – 18.00 Uhr

Lorenzer Platz 10 · 90402 Nürnberg
www.bibelmuseum.bayern

**BIBEL
MUSEUM
BAYERN**

TERMINE: KURZ NOTIERT

bis 23.12., 14-19 Uhr: Fahrten mit der historischen Museums-Postkutsche, Start der etwa zehnminütigen Touren: Waaggasse, gegenüber der IHK, Nürnberger Christkindlesmarkt, Hauptmarkt,

bis 31.12.: Die Nürnberger Feuerzangenbowle, Ein romantischer Platz, verzaubert vom hellen Licht der Flammen über dem eigens angefertigten Kessel. Platz „Zwischen den Fleischbänken“ direkt an der Pegnitz. Die Nürnberger Feuerzangenbowle, Winklerstraße 1, Nürnberg

bis 23.12.: Romantischer Weihnachtsmarkt in Nördlingen und Advents-Stadtführungen mit Nördlinger Krippenweg mit über 50 Stationen in der Innenstadt, Nördlingen

bis 24.12.: Christkindlesmarkt Nürnberg und Nürnberger Kinderweihnacht

bis 24.12.: Altstädter Weihnachtsmarkt Erlangen

bis 24.12.: Erlanger Waldweihnacht

bis 24.12.: Laufer Weihnachtsmarkt

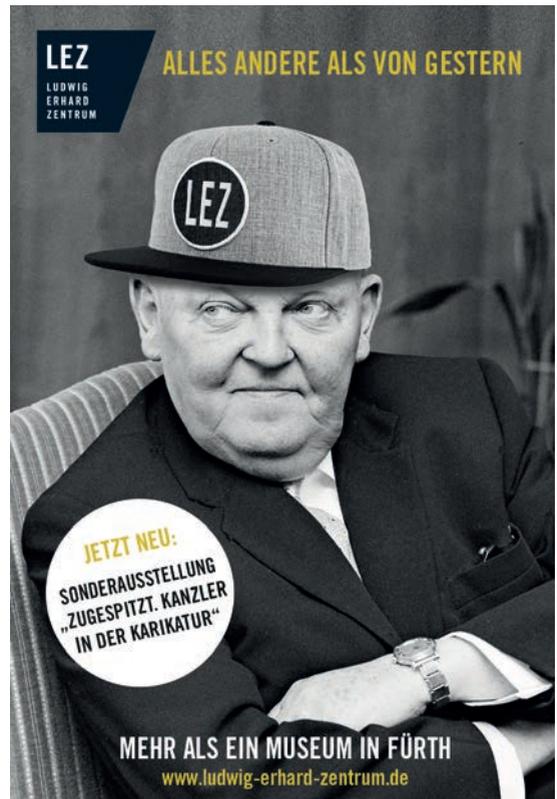
bis 31.12.: Bayreuther Winterdorf

bis 03.12., 20 Uhr: „Menschen im Hotel“ – Vicky Baum, Eigenproduktion, Was im großen Hotel erlebt wird, das sind keine runden, vollen, abgeschlossenen Schicksale. Es sind nur Bruchstücke, Fetzen, Teile; hinter den Türen wohnen Menschen, gleichgültige oder merkwürdige, Menschen im Aufstieg, Menschen im Niedergang; Glückseligkeiten und Katastrophen wohnen Wand an Wand. Die Drehtür dreht sich, und was zwischen Ankunft und Abreise erlebt wird, das ist nichts Ganzes, Gostner Hoftheater, Austraße 70, Nbg.

01.12.+02.12.+03.12., 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

bis 02.01.: Nördlinger Krippenweg: rund 50 Krippen, vorwiegend aus Privateigentum, in den Schaufenstern, Kirchen und öffentlichen Einrichtungen Nördlingens, Der Krippenweg besteht aus verschiedenen Krippen mit vielseitigen Bauweisen, besonderen Materialien und diverser Herkunft, Nördlingen

bis 12.02.: Vielfalt in Acryl, Vernissage der Aus-



24.11.22 ~ 06.01.23

Stadt Landshut

Adventsstadt LANDSHUT

- **Christkindlmarkt**
24. Nov ~ 23. Dez
Ringelstecherwiese
& Ländtorplatz
- **XXL-Weihnachtskugel**
24. Nov ~ 26. Dez
Ländtorplatz
- **Weihnachtsbühne**
26. Nov ~ 17. Dez
Geschichten & Musik
der Bühne Landshut,
Innenhof der Alten Post
- **Adventskalender**
30. Nov ~ 24. Dez
am Rathaus mit Aktionen
in Handel & Gastronomie

stadtlanshut
landshut.stadt
landshut.erleben

Alle Infos auf:
landshut.de/adventsstadt



TERMINE: KURZ NOTIERT

stellung der Acrylgruppe, Dienstag 10-14 Uhr, Donnerstag 14-18 Uhr, Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg

02.12., 20 Uhr: Wir warten auf das Wunder der Weihnacht, Konzert mit Clemens Bittlinger – die richtige Einstimmung in die Advents- und Weihnachtszeit, Thomaskirche Schwaig

02.12. 05.02., 15 Uhr: Kuratorenführungen, Markus Tuscher – Meister des Barock, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

02.12.-04.12.: Schmiedeweihnacht in Ansbach

03.12., 19 Uhr: Bockbierfest, Sportverein Neuhaus-Rothenbruck e.V., Parkplatz Kaiserhof, Oberer Markt, Neuhaus an der Pegnitz

04.12., 14 Uhr: Auf den Spuren Kaiser Karls IV., Führung durch die Kaiserburg mit den Altstadt-freunden Lauf, Zu sehen sind unter anderem der historische Wappensaal, der Kaisersaal und die aktuelle Ausstellung in der Herrenstube. Wenzelburg Lauf, Schlossinsel 1, Lauf

04.12. 18.12. 08.01. 22.02. 05.02. 19.02., jeweils 15 Uhr: Museumsführungen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

05.12., 19.30-20 Uhr: Nachtwächterführung, mit Lutz Reinwald und gemütlichem Abschluss, Altstadtfreunde Altdorf e. V.

06.12., 20 Uhr: Gostners Suppkultur, Die Suppkultur bringen Text, Musik und Suppe ins Loft. Monatlich verhandeln Thamm, Goldbach und ihre Gäste das Albernste und die großen Themen unserer Zeit, immer konzeptionell durchdacht, fast sogar mit Anspruch und immer überraschend, nie gleich. Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

07.12., 7-12.30 Uhr: Bauernmarkt in Feucht, Reichswaldplatz, Parkdeck

07.12., 11-13 Uhr: Das ehemalige Reichsparteitagsgelände, Geländebegehung, Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände - vor dem Kassencontainer, Bayernstraße 110, Nürnberg

07.12., 12.15-12.45 Uhr: Mittagskonzert im Advent mit Lorenzer Organisten, St. Lorenz – Lo-

TERMINE: KURZ NOTIERT

renzkirche, Lorenzer Platz 1, Nürnberg

07.12., 14.30-15.30 Uhr: Unzerstört im Krieg - Schatzkammer unter der Burg, Führung im Historischen Kunstbunker, Förderverein Nürnberger Felsengänge e.V., Obere Schmiedgasse 52, Nbg.

07.12., 11-19 Uhr: Die Geschichte des Katharinenklosters in Bildern, Fotoausstellung, Stadtbibliothek, Gewerbemuseumsplatz 4, Nürnberg

07.12., 20 Uhr: Buddes Kammergroove: Bulzermärtl Band, Der Dezember-Kammergroove gehört traditionell der „Bulzermärtl Band“. Franken-Legende Conny Wagner hatte die Idee, die ach so „stade“ Zeit mit einer gehörigen Portion regionalem Humor aufzumischen, Theaterkneipe LOFT, Austraße 70, Nürnberg

08.12., 17 Uhr: Wiener Operetten Weihnacht, Weihnachtskonzert, Karl Diehl Halle, Röthenbach

08.12.+09.12.+10.12., 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

08.12.-09.12.: Weihnachtsmarkt in Schwabach

08.12.-11.12., 14-20 Uhr: Romantischer Weihnachtsmarkt in Gunzenhausen

08.12., 18-20 Uhr: Stricktreff, Bürgertreff Altdorf, Obere Wehd 2, Altdorf

09.12.-23.12.: Röthenbacher Weihnachtsmarkt

09.12., 20 Uhr: Stefan Noelle: Wie es mich zieht, Stefan Noelle ist Liedermacher. Als solcher mag er es lieber leise als laut, lieber selbstironisch als boshaft, lieber fein als grob. Und doch bringt er mit seinem Humor alle zum Lachen – und mit seiner Poesie zum Lauschen, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

09.12., 19.30 Uhr: Duo Calva „Im Himmel“, Konzert für zwei Celli und vier Flügel, Cello-Comedy, Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf

10.12.: Weihnachtslieder singen in Ansbach

10.12., 11-12 Uhr: Drucken wie zu Dürers Zeiten, Druckvorführungen mit Künstlerin Sophia Fränkl, Wie entsteht ein Kupferstich, wie ein Holz-

Sie suchen noch ein Weihnachtsgeschenk? Dann haben wir hier das Richtige für Sie!

Nach dem Sensationserfolg von „Concerto SCHERZetto“ melden sich Jordi Purfi und das Orchester Orthemis - Nova OCE mit einer brandneuen Show zurück, die das traditionelle Klassik-Erlebnis komplett auf den Kopf stellt. Gekonnt kombinieren die Musiker/innen des katalanischen Kammerorchesters feinsten Klassik-Hörgenuss mit Witz, Slapstick und Akrobatik. Mit vollem Körpereinsatz, artistischem Können und unwiderstehlicher Komik entfachen sie ein veritables Comedy-Klassik-Feuerwerk. Freuen Sie sich auf ein einmaliges Seh- und Hörvergnügen!

Dienstag, 28.02.2023 | 20 Uhr
Karl-Diehl-Halle Röthenbach

Orchester Orthemis - Nova OCE
CONCERTO SCHERZETTO 2
Ein total verrücktes
Comedy-Klassik-Konzert
von Jordi Purfi

Kartenvorverkauf im Kulturreferat Röthenbach,
0911 - 9575-121 und - 133 sowie unter
www.eventim.de | Eintritt 30 Euro | 24 Euro



Markus Tuscher
Meister des Barock
 Von Nürnberg über Italien
 und England nach Kopenhagen

14. Oktober 2022 bis 7. Mai 2023
www.weisses-schloss-heroldsberg.de



schnitt? Womit malte Dürer um 1500? Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg

10.12.-05.03.: Pattern Recognition. Wiedersehen mit der Städtischen Sammlung, Seit über 50 Jahren wird in Erlangen internationale zeitgenössische Kunst gesammelt. Mit einem Fokus auf Grafiken, Multiples, Fotografie und neue Medien umfasst die Städtische Sammlung eine reiche Bandbreite multiplizierter und serieller Kunst und listet heute so bedeutende Namen. Die Ausstellung untersucht den reichen Sammlungsbestand vor dem Hintergrund zahlreicher Umwälzungen in Kunst und Gesellschaft seit den Gründungsjahren der Sammlung. Führungen durch die Ausstellung, Kunstpalais, Marktplatz 1, Erlangen

10.12., 20 Uhr: Anna Janina Remsperger: Alle Lichter an! Mit „Alle Lichter an“ präsentieren Anna Janina und Jascha zum ersten Mal ausschließlich selbst geschriebene Lieder in diesem herrlich skurrilen, witzigen und zu Herzen gehendem Singspiel. Musik vom Feinsten, gepaart mit einer irrsinnigen Show: Vorhang auf und alle Lichter an, Gostner Hoftheater, Austraße 70, Nbg.

11.12., 16 Uhr: „Heilige Nacht“ von Ludwig Thoma, Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf-Dehnberg

11.12., 18 Uhr: Andreas Kümmert Duo, „Always on the Road“, Freigeist und Individualist, Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauerstraße 1, Erlangen

13.12., 20 Uhr: London Brass & Knabenchor Hannover, Weihnachtskonzert „Christmas around the world“, Meistersingerhalle, Schultheißallee, Nbg.

13.12., 20 Uhr: Wort@Loft: Helwig Arenz liest, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

14.12., 14-16 Uhr: Spielenachmittag für die Generation 60+, findet jeden zweiten Mittwoch im Monat statt, Anmeldung: 09187 8071250 oder per E-Mail an buecherei@altdorf.de Kulturtreff am Baudergraben, Altdorf

14.12., 20 Uhr: Buddes Kammergroove: Soccer Goes Silent Movie, Budde Thiem & Yogo Pausch: musikalische Untermalung. Wer Fußball liebt, aber den medialen Hype um die Lederkugel nicht so ernst nimmt und auf Expertenkommentare

AUSSTELLUNG ZUR WIRKUNG EINES KULTURORTES

**LEBENS
(T)RÄUME**

KUNSTLERHAUS → KOMM
 ← KA

19.11.2022
 05.02.2023

Mi, 07.12.2022, 15 Uhr
Nachgefragt:
**Was sie schon immer
 über Kunst wissen wollten**
 Anmeldung: 09 11/2 31-28 53
kunsthalle@stadt.nuernberg.de

Veranstalter:
 Diskurswerkstatt e.V. in Kooperation mit



TERMINE: KURZ NOTIERT

von Altkickern verzichten kann, wird sich an diesem Abend weltmeisterlich amüsieren: ein Live-Spiel der WM 2022 in Katar wird im Stile eines Stummfilms musikalisch begleitet, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

15.12., 14-17 Uhr: Sprechstunde Seniorenbeauftragte Markt Feucht, Hauptstraße 33, Rathaus

15.12.-06.01.: Zirkus Flic Flac, Die neunte X-Mas Show, Bayernstraße 100, Nürnberg

15.12.+16.12.+17.12., 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

16.12., 20 Uhr: The CinnaMen: Comes A Harvest Time – Neil Young Acoustic, The CinnaMen spielen Songs von Neil Young, die unzählige Musiker beeinflusst haben und zu unsterblichen Klassikern geworden sind, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

17.12., 20 Uhr: Stefan Grasse: Inner Sound. Stefan Grasse gilt seit vielen Jahren als Meister der akustischen Gitarre. Mit seinem Projekt „Inner Sound“ (Innerer Klang) begibt er sich auf die Suche nach neuen Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nbg.

17.12., 20 Uhr: Singin OFF Beats ... are coming to town, Jazzchor, Arrangements altbekanntester deutscher und internationaler Weihnachtslieder, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

18.12., 20.30 Uhr: Jazz4Free mit Astrid Lierenfelds Jingle Session, E-Werk, Fuchsenwiese, Erlangen

18.12., 18:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nürnberg, Heilig-Geist-Spital

20.12., 20 Uhr: Musik@Loft: Nun Flog Dr. Bert Rabe, Die Geschichte des Duos geht so: Als Mila mal in einer Kneipe sang und Hannes zuhörte, hat er Klavierspielen gelernt, damit die beiden eine Band gründen können: Nun flog Dr. Bert Rabe, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

21.12., 20 Uhr: Theater Ansbach: Balladen. Geliebt. Gefürchtet., Koproduktion mit den Ansbacher Puppenspielen, Diese Balladen werden niemals vergessen werden, Gostner Hoftheater, Austraße 70, Nürnberg

Alle genannten Termine ohne Gewähr



BERGWALDTHEATER 2023

13.05.2023	Heimspiel
11.06.2023	Konstantin Wecker Trio
17.06.2023	Herr der Diebe
23.06.2023	Geierwally
24.06.2023	VIVA VOCE
01.07.2023	Klassik Open Air mit den Nürnberger Symphonikern
07.07.2023	Geierwally
08.07.2023	Herr der Diebe
11.07.2023	Jim Knopf und die wilde 13
15.07.2023	Ein Sommernachtstraum/Orff Comedia
16.07.2023	Jim Knopf und die wilde 13
21./22.07. u.	Das ist was wir tun –
23.07.2023	Jubiläumsveranstaltung KaGe Ellingen
29.07.2023	Der Brandner Kaspar

INFO UND KARTENVERKAUF:
Kulturamt Weißenburg
Telefon: 09141 907-330
www.bergwaldtheater.de
E-Mail: bwt@weissenburg.de

WEIßENBURG
in Bayern



Festspielstadt
Feuchtwangen

Verschenken
Sie zu Weihnachten
einen Sommerabend
im Kreuzgang!
Festspielgutscheine
im Kulturbüro.

**75 Jahre
Kreuzgangspiele
Sommer 2023**
www.kreuzgangspiele.de

/// Hugo von Hofmannsthal
Jedermann

/// Molière
Der Geizige

/// Pedro Calderón de la Barca / Hugo von Hofmannsthal
Das große Welttheater

/// Rudyard Kipling / Lennart Matthieson
Das Dschungelbuch

/// Nach Georg Büchner
Woyzeck. Ein Fragment.

/// Theodor Storm / Gero Pflaum
Der kleine Häwelmann

Gerne auch kostenlose Vorführung zuhause

**„Will ich haben—den tollen Lieblingsplatz
Sehr leicht drehbar, Aufstehhilfe & Motor
superweichen hohen Fußteil und
verstellbarer Lendenstütze**



**Einfach genial
0911225217**

**Sofort
lieferbar**



VERWANDLUNGSMOBEL

Neubauer IGR Geprüft

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17
Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr
www.neubauer-kg.de

TERMINE: KURZ NOTIERT

26.12., 20 Uhr: Hilde Pohl Trio & Rebecca Martin: „Christmas in New York“, Stars am Broadway, Jazz im Birdland, Klassik an der MET und Schlittschuhlaufen am Rockefeller Center- New York, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

26.12., 14:30 Uhr und 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

27.12.+28.12.+29.12.+30.12.+31.12., 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nürnberg, Heilig-Geist-Spital

27.12., 20 Uhr: Magic Hours, Konzert, E-Werk, Clubbühne, Fuchsenwiese 1

27.12., 12-19 Uhr: Spalter Weihnachtsmarkt

**28.12., 20 Uhr: Freispiel@Loft: Spuren der Zwie-
tracht, Die Gostner-Soap,** 3. Folge, Dargebracht von regionalen Schauspielerinnen und Schauspielern, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

28.12., 20 Uhr: Das Erlanger Zauberduo, „Magie hoch 2“, Wolfgang Klier und Carlos Karlheinz Zündt sind zwei Zauberkünstler, die seit Jahren mit ihrer Kunst viele Zuschauer begeistert haben. Mit Charm, Herz und Können werden Sie von den beiden auf magische Weise be- und verzaubert, verblüffend, Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauerstraße 1, Erlangen

30.12., 20 Uhr: MAX GOLDT liest, Wortästhet, Vollzeit-Polemiker und Kabarettist – Max Goldt vereint in seinen provokanten, urkomischen Lesungen alle Talente in einer Person, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

30.12., 20 Uhr: Festliches und Romantisches, Konzert zum Jahresausklang, Evang. Kirche St. Matthäus, Heroldsberg

03.01., 14 Uhr: Die Aktivitäten der Neuhauser Senioren im zurückliegenden Jahr, Seniorenclub der katholische Pfarrgemeinde St. Peter u. Paul, Gasthof Zum Löwen, Krottensee, Neuhaus/Pegnitz

03.01.+04.01.+05.01.23, 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

06.01.23, 14:30 Uhr u. 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nbg., Heilig-Geist-Spital

Neu in Erlangen!

**Firmenevents
Teambuilding
Geburtstage
Weihnachtsfeiern
Gutscheine ...**



SehnenSucht
Bogenschule Franken

4D Bogenkino

**Taucht ein in eine andere Welt.
Erlebt ein virtuelles Abenteuer!**

Unser 4D-Bogenkino bietet Euch Bogenschießen in einer ganz neuen Dimension. Messt Euch gegen feuerspeiende Drachen oder zieht auf eine neblige Waldlichtung zur Jagd. Wir freuen uns, Euch in andere Welten zu entführen!

Bei uns habt Ihr die Möglichkeit, mit Pfeil und Bogen auf eine 8 x 2 Meter große Leinwand zu schießen. Im Gegensatz zu einem klassischen Bogenparcours bewegen sich die Ziele. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Turniere in Teams sind möglich.

Bogenkino SehnenSucht | Wetterkreuz 27 | 91058 Erlangen | Tel. 0175 4250304 | www.sehnenSucht.de

07.01.23, 19:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nürnberg, Heilig-Geist-Spital

08.01.23, 14:30 Uhr: Effi-Briest – Das Musical, Stadtmusical Nürnberg, Heilig-Geist-Spital

10.01., 20 Uhr: Gostners SuppKultur, Die Suppkultur bringen Text, Musik und Suppe ins Loft. Monatlich verhandeln Thamm, Goldbach und ihre Gäste das Alberne und die großen Themen unserer Zeit, immer konzeptionell durchdacht, fast sogar mit Anspruch und immer überraschend, nie gleich, Theaterkneipe LOFT, Austraße 70, Nbg.

12.01., 19 Uhr: 18. Erlanger LachNacht, Mixed Show, Diesmal mit: Barbari Bavarii, Thomas Kupferschmidt, Ralf Winkelbeiner, Christoph Maul, Moderation: Atze Bauer, Fifty-Fifty, Südl. Stadt-mauerstraße 1

12.01. 13.01.+14.01. 18.01.-21.01. 25.01.-27.01. 01.02.-04.02., 20 Uhr: „How to Date a Feminist“ - Samantha Ellis, Eigenproduktion, schlagfertige Komödie für zwei Spieler, Gostner Hoftheater, Austraße 70, Nürnberg

14.01., 20 Uhr: Hübscher, Hauber & Friends, Songs aus dem Great American Songbook, sowie u.a. auch Stücke von Roger Cicero, Götz Alsmann bis hin zu Gregory Porter. Swing, Spaß und ein paar Farbkleckse aus Rock und Pop, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

17.01., 20 Uhr: Musik@Loft, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

19.01., 20 Uhr: Igor Levit – Klavierabend, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2–4, Nürnberg

19.01., 20 Uhr: Eva Karl Faltermeier: „TAXI. Uhr läuft“, Nicht immer wird man im Leben da abgeholt, wo man steht. Im Falle einer Taxi-Fahrt ist das natürlich schon so. Außer, man hat keine Ahnung, wo man sich befindet. Oder kein Geld. Doch manchmal ist es im Leben eben auch nicht so einfach, den eigenen Standpunkt zweifelsfrei festzumachen. Weder emotional, noch politisch oder geografisch. Und manchmal fehlen eben auch die nötigen Mittel. Eva Karl Faltermeier findet heraus, wo wir alle abgeholt werden wollen, wohin die Fahrt geht und was sie uns kostet. Eine amüsante Fahrt – durch die Irrungen des Lebens

Das Kompetenzzentrum für Augenheilkunde in Nordbayern

Unsere OP-Leistungen:

- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- Schieloperationen
- Plastische Lid-Chirurgie
- Glaskörper- und Netzhauterkrankungen
- Makuladegeneration
- Laserbehandlungen

Maximilians-Augenklinik
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91994 - 0
Fax: 0911 / 91994 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de

200 JAHRE
1817 - 2017
Maximilians-Augenklinik

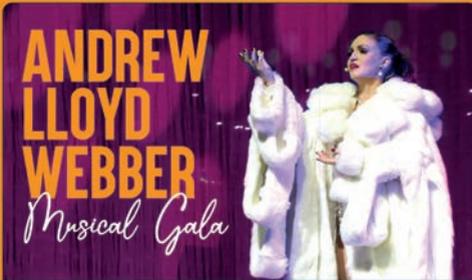
UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

<p>Maximilians MVZ Erlenstegen Erlenstegenstraße 30 90491 Nürnberg Telefon 0911 - 18 09 45 17</p>	<p>Wir suchen medizinisches Fachpersonal.</p>	<p>Maximilians MVZ Bad Kissingen Erhardstraße 18 97688 Bad Kissingen Telefon 0971 - 785 70 00</p>
<p>Maximilians MVZ Stein Gerasmühler Str. 1 90547 Stein Telefon 0911 - 68 23 68</p>	<p>Besuchen Sie unsere Webseite:</p>	<p>Maximilians MVZ Röthenbach Rückersdorfer Str. 48 90552 Röthenbach a. d. Peg. Telefon 0911 - 57 07 722</p>

www.maximilians-augenklinik.de



30.05.23 NÜRNBERG MEISTERSINGERHALLE



22.01.23 NÜRNBERG MEISTERSINGERHALLE

Tickets: www.cbfranken.eu / ☎ 0911 89 18 61-0

ALBERT WEISGERBER
GRENZGÄNGER DER MODERNE
26.11.2022 – 26.02.2023

KUNSTHALLE
JESUITENKIRCHE

MUSEEN DER STADT ASCHAFFENBURG

Pfaffengasse 26, D-63739 Aschaffenburg
www.museen-aschaffenburg.de

TERMINE: KURZ NOTIERT

– während der jede Sekunde zählt, Fifty-Fifty, Südliche Stadtmauerstraße 1

17.01., 19-20.30 Uhr: Klang-Meditation-Konzert – Die wohltuende Kraft der Klänge: Lassen Sie sich in ein Meer von Klängen fallen. Entspannen Sie sich bei den Obertönen von Klangschalen, Gong, Glocken, Windspiel, Monochord u. Planetentöne-Klangrohren. vhs, Emil-Held-Haus, Hersbruck

18.01., 18.30 Uhr: : Quantentheorie nach Netflix: Algorithmische Strategien der Zuschauerbindung Netflix macht Vorschläge basierend auf individuellem Sehverhalten. Der Streaming-Dienstleister nutzt diese Daten, um neue Serien zu produzieren. Wie funktioniert das genau? JOSEPHS, Augustinerstr. 19, Nbg., www.wissenwollen.fau.de

21.01., 20 Uhr: Kabarett in der GERU-Halle: Matthias Egersdörfer – Ein Ding der Unmöglichkeit, GERU-Halle, Hersbruck

21.01., 20 Uhr: Drei Mal Dylan, Englisch, fränkisch deutsch, Wir feiern wieder His Bobness, den Literatur-Nobelpreisträger mit seinen unvergleichlichen Songs und Versen, zum nunmehr 14. Mal, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

21.01., 20-23.30 Uhr: Doubleyou Konzert, Indie Rock/Pop/Folk/Soul beschreiben. Beispiel: Amy Winehouse, Adele, Macy Gray, Florence + The Machine, St. Paddys in der Himmelleiter, Altdorf

24.01., 20 Uhr: Freispiel@Loft: Spuren der Zwie-tracht, Die Gostner-Soap, 4. Folge, Dargebracht von regionalen Schauspielern, Theaterkneipe Loft, Austraße 70, Nürnberg

26.01., 19.30 Uhr: Viva Voce, Glücksbringer-Show Dankeschön-Konzert, Eine Odyssee ins Unge-wisse oder doch nur der Blick vor die eigene Haus-tür, Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf

28.01., 19.30 Uhr: Monika Drasch Quartett, es ver-einen sich Dreiklangseligkeit, klassische Kammer-musik und Jazz. So entstehen überraschende und spannungsvolle Momente. Dehnberger Hof Thea-ter, Dehnberg 14, Lauf-Dehnberg

28.01., 20 Uhr: Roli Müller und Friends, Soul, Jazz-Fusion, Rock und Blues, Hubertussaal, Diana-straße 28, Nürnberg

Auflösung der Rätsel von Seite 63 bzw. 64

Fehlersuchbild:



Rebus:

. DNSNT.
= WINTER-
Ordnr, Nase
Wespe, Ente,

Wortbeispiele Ennea:

SAFE 4, SAHEL 5, Gesamt: 178 Punkte.
HASSEL 5, HELLAS 6, LACHS 5, LASCH 5, LASCH 6, LASCH 6, SACHE 5,
FLACHSE 7, FLASCH 7, HADES 5, HALS 4, HALSE 5, HASE 4,
6, FASCH 6, FASE 4, FESCH 5, FELS 4, FESCH 5, FLACH 6,
5, CASH 4, DACHS 5, DALLES 6, DASH 4, FALLS 5, FALSCH
DACHSFELL 20, ACHSE 5, ACHSEL 6, ALLES 5, ASCH 4, ASCH

01.02., 18.30 Uhr: Die Zukunft von Photovoltaik – von Technik und Nachhaltigkeit, Photovoltaik gilt als Hoffnungsträgerin für die nachhaltige Energieversorgung. Aber wie könnte eine PV-Anlage in 30 Jahren aussehen? Energie Campus Nürnberg „Auf AEG“, Forum 2. OG, Fürther Straße 250, Nürnberg, www.wissenwollen.fau.de

04.-05.02.: CAVALLUNA - Geheimnis der Ewigkeit, Pferdeshow, ARENA Nürnberger Versicherung

11.02., 17.30 Uhr: Sportpalette mit Sportlehre, Markt Feucht in Gemeinschaft mit dem TSV Feucht 1904 e.V., Zeidler-Sporthalle Feucht

18.02., 15 Uhr: Führung durch die historischen Felsenkeller, Die Laufer Altstadtfreunde zeigen die Gewölbe unter dem Marktplatz, Lauf, Marktplatz, Treffpunkt ist die Reichelsche Schleifmühle

22.02., 11.11 Uhr: Gelbeutelwaschen am Aschermittwoch, Feucht-fröhlich, Am Brunnen vor der Sparkasse Feucht

28.02., 20 Uhr: Nach dem Sensationserfolg von „Concerto SCHERZetto“ melden sich Jordi Purí und das Orchester Orthemis – Nova OCE mit einer brandneuen Show zurück, die das traditionelle Klassik-Erlebnis komplett auf den Kopf stellt. Gekonnt kombinieren die Musiker des katalanischen Kammerorchesters feinsten Klassik-Hörgenuss mit Witz, Slapstick und Akrobatik. Mit vollem Körpereinsatz, artistischem Können und unwiderstehlicher Komik entfachen sie ein veritables Comedy-Klassik-Feuerwerk. Freuen Sie sich auf ein einmaliges Seh- und Hörvergnügen, Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach, 0911 9575-121 und -133 sowie unter www.eventim.de, Karl-Diehl-Halle Röthenbach

05.03., 20 Uhr: Sabine Meyer und Kammerakademie Potsdam, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2–4, Nürnberg

07.03., 14 Uhr: Yoga - Übungen auf dem Stuhl - Entspannung für den Alltag, Seniorenclub der kath. Pfarrgemeinde St. Peter und Paul, Gasthof Zum Löwen, Krottensee, Neuhaus an der Pegnitz

EP:Grau - Ihr Fachgeschäft
für Unterhaltungselektronik, Haushaltsgeräte,
Sicherheitstechnik ... und vieles mehr.

Sie legen Wert auf Qualität, Service und Freundlichkeit?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Doch nicht nur Kompetenz und Zuverlässigkeit zeichnen uns aus, auch der persönliche Kontakt ist uns sehr wichtig und garantiert eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Gerne informieren wir Sie über unser breites Spektrum an Produkten und Dienstleistungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Unser Service
macht den Unterschied.

EP:Grau
ElectronicPartner

LCD-/LED-/OLED-TV, SATELLITEN-TECHNIK, DVD/BLU-RAY, HIFI, ELEKTRO-HAUSGERÄTE, SICHERHEITSTECHNIK, TELEKOMMUNIKATION, ELEKTROINSTALLATION
EP: Grau GmbH, 90552 Röthenbach, Martin-Luther-Str. 1
Tel. 0911 577177, Fax 0911 5705706, info@epgrau.de
www.ep-grau.de

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

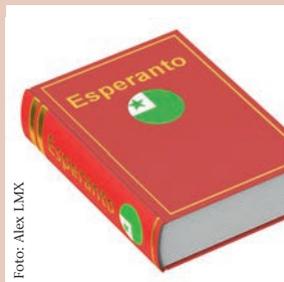


Foto: Alex LMX

15.12. Esperantobuchtag

Jedes Jahr am 15. Dezember wird der Esperantobuchtag begangen. Ludwik Lejzer Zamenhof, der 1859 in Bialystok (Polen) geboren wurde, entwickelte die Plansprache Esperanto, die Elemente verschiedener Sprachen vereint und zur Völkerverständigung beitragen soll. Auch heute gibt es noch aktive Esperanto-Vereine, die sich um die Verbreitung der Sprache bemühen.



Foto: tomkid

20.12. Intern. Tag der menschlichen Solidarität

Wer leidet, braucht Unterstützung. Diese Idee liegt dem Internationalen Tag der menschlichen Solidarität zugrunde. Jedes Jahr am 20. Dezember soll er Regierungen daran erinnern, dass globale Probleme wie Hunger und Armut nur gemeinsam zu lösen sind. Der Aktionstag wurde 2005 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen ausgerufen.



Foto: Ren Nakaleo

10.01. Tag der Blockflöte

Hirten in der Antike spielten sie ebenso wie die Beatles, Led Zepelin und die Rolling Stones: die Blockflöte. Heute wird das Instrument aus der Familie der Holzbläser gern von Musiklehrern genutzt, um Kinder an das Musizieren heranzuführen. Am 10. Januar hat die Blockflöte ihren eigenen Ehrentag. Musikschulen veranstalten aus diesem Anlass normalerweise Vorspiele und Konzerte ihrer Nachwuchstalente.



Foto: maradon

29.01. Internationaler Tag des Puzzles

In den 60er Jahren des 17. Jahrhunderts klebte der Kartograph John Spilsbury eine Landkarte auf ein Holzbrett und zersägte sie entlang der Grenzen von Grafschaften und Ländern: Das Puzzle war geboren. Seit dem Jahr 1995 hat das beliebte Legespiel nun jedes Jahr am 29. Januar seinen eigenen Ehrentag, eingeführt von amerikanischen Spielverlagen. Das derzeit größte Puzzle der Welt wird von der Firma Grafika vertrieben und besteht aus 54.000 Teilen.



Sparkasse
Nürnberg



„Mein S-Privatsekretär ordnet meine
Unterlagen, schreibt Briefe für mich
und übernimmt sogar das Porto.
Wo gibt's denn sowas heute noch?“



**einfach
einfach**

Ihr Privatsekretär der Sparkasse

Informationen zum **S-Privatsekretär** in allen BeratungsCentern
und telefonisch unter **0911 230-1000**.

www.sparkasse-nuernberg.de/einfach



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



Wohn-Kultur zum Wohlfühlen

**JETZT
BESICHTIGEN**

www.wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-rathsberg.de