

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land

Muskeltraining mit medizinischem Verstand



- **Mit medizinischer Indikation trainieren Sie bei uns sicher und unter orthopädischer Leitung.**
- **Machen Sie sich stark gegen die Folgen des Lockdowns!**

Bei uns trainieren Sie mit Abstand und effektivem Hygienekonzept.

Kieser Training Nürnberg-Gleisshammer
Zerzabelshofstraße 29 | Telefon (0911) 946 94 94

Kieser Training Nürnberg-Rosenau
Bärenschanzstraße 2 | Telefon (0911) 274 88 99

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



FriedWald®
Die Bestattung in der Natur

LETZTE RUHE UNTER BÄUMEN.

Informieren Sie sich über FriedWald.

Sie wollen mehr über FriedWald und die Bestattung in der Natur wissen? Dann bestellen Sie kostenlos unser Infomaterial ganz bequem zu sich nach Hause. Darin erfahren Sie alles rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Standorte in Ihrer Nähe:

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

Jetzt bestellen: **Tel. 06155 848-100** oder auf
www.friedwald.de/kostenloses-infomaterial

Informationen zu unseren Standorten auf:
www.friedwald.de/standorte



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich kennen Sie dieses Sprichwort: „Im Leben sind es oft die kleinen Dinge, die uns die größte Freude bereiten.“ Ein wenig abgedroschen finden Sie? Das mag vielleicht für den ein oder anderen so sein. Aber im Kern dieses Sprichworts steckt so viel Wahres. Der erste Kaffee am Morgen, wenn die Welt erst langsam erwacht. Der frische Geruch nach einem Sommerregen. Ein unerwartetes „Dankeschön“. Auf der Straße einfach so ein Lächeln geschenkt bekommen. All diese Momente versüßen unseren Alltag, auch wenn dieser nach wie vor nicht so ist, wie wir uns das alle wünschen.

Um einige solcher Momente geht es auch in dieser Ausgabe. In unserer Titelgeschichte blicken wir auf Mikroabenteuer, die unvergessliche Erlebnisse vor der eigenen Haustür bieten. Vom Erzählen und Zuhören handelt „Oma & Lotta“. Wir haben ein „Himmlisches Duo“, das mit seinen filigranen Blüten fasziniert. Gehen Sie einfach auf Entdeckungsreise.

In der Juniausgabe 2020 stand an dieser Stelle zudem ein Wunsch. Dieser hat auch ein Jahr später noch Bestand: Bewahren Sie sich bitte Zuversicht und Optimismus. Ergänzend möchte man hinzufügen: Halten Sie noch ein wenig durch, die Zielgerade ist in Sicht, wir haben es fast geschafft. Zugegeben: Das klingt ebenfalls abgedroschen. Aber im Kern steckt so viel Wahres. Und bis dahin genießen Sie Ihre persönlichen Lieblingsmomente.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

10 Titel

- 10 Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer

12 Aktuelles

- 12 Kultur kennt kein Alter
- 13 Unverwechselbar und beliebt
- 14 Auf die Sättel, fertig, los
- 16 Die Pflege zukunftsfest machen
- 18 Wohnkultur und Lebensqualität – mit Sicherheit
- 20 Er will nach Berlin

22 Modernes Leben

- 22 Oma & Lotta
- 24 Ein „Himmliches Duo“ lockt jetzt nach draußen
- 26 Einmal Sudetenschnitte, bitte

28 Gesundheit und Sport

- 28 Krebsfrüherkennung: Rückgang in der Corona-Pandemie
- 30 Auswirkung auf eine orale Impfung?
- 32 Erinnerungen wecken und richtig fragen
- 34 Blindheit im Alter verhindern

36 Freizeit, Reise und Erholung

- 36 Borkum ist immer eine Reise wert

38 Ratgeber

- 38 Sicherheitstipp der Polizei

40 Unterhaltung

- 40 Kurzgeschichte
- 52 Buchtipp
- 53 Raten & Knobeln

56 Kultur- und Ausflugstipps

- 56 Philipp Geuder beim Gesellenstechen
- 57 Geballte Ladung Motorsport
- 58 Lebendiges Bild der „guten alten Zeit“
- 58 Das „Wittelsbacher Land“ erleben
- 59 Fränkischer WasserRadweg
- 59 Radel- und Wandergenuss in Oettingen
- 60 Radeln in der Region
Dingolfing-Landau
- 60 Eine Zeitreise ins Mittelalter

61 Veranstaltungen & Termine

- 61 Veranstaltungskalender
- 66 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, Fax 09548 98275-29, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de
Redaktionsleitung: Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Valentina Seeler, Nina Pot-schadtke **Autoren:** Bernhard Distler **Anzeigen:** Hella Schröder, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbe-agentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird im Nürnberger Land und im Nordosten von Nürnberg verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2020.



Alle 12 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Leukämie oder einer verwandten Blutkrankheit. Jeder Einzelne ist einer zu viel.

Deshalb unsere große Bitte: Unterstützen auch Sie Projekte, die Leben retten und Lebensqualität schenken. Ob mit Ihrer Spende, Ihrem Nachlass oder einer Zustiftung – jeder einzelne Beitrag hilft.

Spendenkonto:

José Carreras Leukämie-Stiftung
Commerzbank AG München
IBAN: DE96 7008 0000 0319 9666 01
BIC: DRESDEFF700

Online-Spenden:

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

Telefonische Spendenhotline:

081 02/ 400 100 (Kosten aus dem dt. Festnetz: 0,06 Euro)
oder senden Sie eine **SMS** mit dem Kennwort „Blutkrebs“
an die Nummer 81190 und spenden Sie damit 5 Euro.
4,83 Euro gehen an den guten Zweck.

**Kontaktieren Sie uns für
weitere Informationen:**

José Carreras Leukämie-Stiftung
Elisabethstraße 23
80796 München

Tel. 089 / 272 904-0
Fax 089 / 272 904-44

info@carreras-stiftung.de
www.carreras-stiftung.de



Meldungen

Deutschlands schönste Wanderziele

Genau richtig zur Wandersaison ist das neue Jahresmagazin *Wanderbares Deutschland 2021* erschienen. Das 204 Seiten starke Magazin lädt dazu ein, die Wanderregionen Deutschlands kennenzulernen. Herausgeber Ulrich Pramann: „Unter dem Motto ‚Unsere Heimat neu entdecken‘ möchten wir für die kommende Wandersaison ein starkes Angebot machen und Naturbegeisterte inspirieren – zum Wandern, zum Erleben, zum Genießen“. Zu den Höhepunkten des Magazins gehören die Wanderregions-Specials zu Niedersachsen, Westerwald, Wandersüden und Franken. In den groß angelegten Specials werden klassische Routen, aber auch so manch neue Wege und Wanderziele vorgestellt. Außerdem geht das Heft der Frage nach, wie Corona sich aufs Wandern aus-

wirkt. Ein weiterer Beitrag beschäftigt sich mit der Bedeutung des Ehrenamtes für die Wanderwegenetze in Deutschland. Und DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks beantwortet in einem Interview, wie eine „positive“ Lenkung der Besucher auf den Wanderwegen aussehen könnte. *Wanderbares Deutschland 2021* kostet 5,90 Euro zzgl. Versandkosten und ist über das Internet erhältlich, beim Deutschen Wanderverband, im Buchhandel und an Bahnhöfen, sowie in gut sortierten Kiosken. ♦

www.wanderbares-deutschland.de

www.mykiosk.com

„37 bäume für Bethang“

Seit bald zwei Jahrzehnten arbeitet der Nürnberger Konzeptkünstler Karsten Neumann an der Kunststadt Bethang, die aus der Verschmelzung von Nürnberg, Fürth und Erlangen entsteht. Bethang soll ein

lokaler Ankerpunkt für globale Phänomene wie Plastikmüll, kulturelle Diversität, kulturellen Wandel, Denkmalschutz, Rekonstruktion und Fake sein. Entstanden ist seither eine Vielzahl von Projekten wie der 2019 auch offiziell

auricula Hörsysteme

Fachgeschäft für Hörgeräte

GmbH

- **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

ausgeschilderte Rundwanderweg an den Außengrenzen Bethangs. Mit seinem neuen Projekt „37 bäume für Bethang“ wendet sich der Konzeptkünstler dem Innenraum der Kunststadt zu. Das neue Konzept sieht vor, in jedem der 37 Postleitzahlbezirke Bethangs einen öffentlich zugänglichen Baum zu pflanzen. In Anlehnung an die „7.000 Eichen“-Aktion von Joseph Beuys im Jahr 1982, bei der er durch den Verkauf von 7.000 Basaltsteinen die Pflanzung von 7.000 Eichen in Kassel finanzierte, sollen die 37 Bäume für Bethang über den Verkauf von 37 speziell für diese Aktion erstellten „Bethang leuchtkanistern“ finanziert werden. ♦

Karikaturenausstellung „Mit Volldampf in die Katastrophe?“

Mit einer neuen Karikaturenausstellung zu Klimawandel und Umweltkrise möchte das Erzbistum Bamberg zusammen mit dem Osteuropa-Hilfswerk Renovabis die Menschen zum Schmunzeln und Nachdenken anregen. Etwa 80 Karikaturen von Künstlern aus Ost- und Westeuropa zu Umweltkrise und Klimawandel sind noch bis 9. Juli in der „Nürnberger Galeriestraße Klara- und Sterngassenviertel“ zu sehen. Im Mittelpunkt steht die Frage nach der

Bedeutung der Schöpfung und unserer Verantwortung für sie, jeweils betrachtet mit dem Blick der Kunstschaffenden auf das eigene Herkunftsland. Herausgekommen ist die bunte und vielfältige Ausstellung „Mit Volldampf in die Katastrophe?“. Das Besondere am Ausstellungsort in Nürnberg ist, dass sich die meisten Exponate in Schaufenstern befinden. So können sich die Besucher die Karikaturen ohne Zugangsbeschränkungen ansehen. ♦

Studie: Sicher auf zwei Rädern

Radfahren liegt im Trend – umso wichtiger ist es, sicher unterwegs zu sein. Besonders ältere Menschen sind häufiger von Unfällen betroffen. Die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) führt dazu seit vergangenem Jahr das Studienprojekt SiFar – Sicheres Fahrradfahren im Alter – durch. Interessierte ab 65 Jahren aus dem Großraum sind herzlich eingeladen sich zu melden und an der Studie zu beteiligen. Ansprechpartnerin ist Veronika Keppner, zu erreichen unter Telefon 0911 5302-96163 oder per E-Mail unter veronika.keppner@fau.de. ♦

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

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



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

Pflege in der digitalen Welt – AOK-Online-Pflegekurse beginnen

Wer einen lieben Menschen pflegt, möchte für ihn da sein und ihn gut versorgen. Das ist nicht immer einfach, denn der Pflegealltag bringt oft rund um die Uhr viele Herausforderungen mit sich. „Aufgrund der Corona-Pandemie können im Moment keine Präsenzkurse angeboten werden – der digitale Pflegekurs kann hier die Lösung sein“, sagt Claus Eitel, Direktor der AOK-Direktion Mittelfranken. Der Kurs umfasst 14 Module mit nützlichen Tipps und Hilfestellungen zu den Grundlagen der häuslichen Pflege.

Interaktive Texte, Schaubilder und erklärende Filme vermitteln praxisnahes Fachwissen und geben Antworten auf vielfältige Fragen wie: Was muss ich bei der Hygiene beachten? Was ist wichtig bei der Gabe von Medikamenten? Was gehört zu einer guten Ernährung? Oder: Was tun bei Notfällen?

Darüber hinaus erfahren pflegende Angehörige, wie wichtig es ist, auch auf sich selbst zu achten. Häusliche Pflege kann erfüllend sein. Sie ist aber auch anstrengend und nervenaufreibend. „Selbst bei Kräften zu bleiben, ist allerdings eine wichtige Voraussetzung, um die Pflegesituation meis-

tern zu können“, sagt Claus Eitel.

Die Kursinhalte aus den verschiedenen Themenbereichen lassen sich frei einteilen und können an die individuellen Fragen und Bedürfnisse angepasst werden. Jedes Modul kann beliebig oft wiederholt oder unterbrochen werden. Der Online-Pflegekurs wird ergänzt durch ein vertiefendes Begleitbuch, das auf die Kursinhalte abgestimmt ist. Im persönlichen Gespräch erläutert die AOK-Pflegeberaterin Sabine Ripper gerne die Registrierung und unterstützt auf Wunsch bei den ersten Schritten. Der Online-Kurs ist auf jedem Gerät abrufbar – egal ob Computer, Tablet oder Smartphone. Das Angebot ist kostenfrei. Weitere Informationen erhalten Interessenten unter der Telefonnummer 09123 944-51 oder Sabine.Ripper@by.aok.de. ♦

g'scheid schlau: Alternative zur Lange Nacht der Wissenschaften

Nachdem die 10. Lange Nacht der Wissenschaften auf Mai 2022 verschoben werden musste, haben die Veranstalter sich etwas Neues einfallen lassen: „g'scheid schlau! – Das Lange Wochenende der Wissenschaften online“ lädt Interessierte jeden Alters von 22. bis 24. Oktober 2021 ein, virtuell in die bunte Welt der Wissenschaften ein-



Endlich sorgenfrei!

Verrenten oder Verkaufen

Sie Ihre Immobilien
und bleiben Sie mietfrei darin wohnen!

Leben Sie auch im Alter Ihre Wünsche!
Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich.

GARANT
IMMOBILIEN

Ihre Immobilienexperten:

Garant Immobilien Franken GmbH
Schweinauer Hauptstr. 38
90441 Nürnberg
Tel. 0911 99 90 48-0
nuernberg@garant-immo.de
www.garant-immo.de

zutauchen. Die digitale Schwester der Langen Nacht möchte zeigen, dass Forschung auch vom heimischen Sofa aus zum Mitmachen anregen und kurzweiliges Edutainment bieten kann. Schon fest zugesagt haben als größte Partner die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und die Technische Hochschule Nürnberg, auch die neue Technische Universität Nürnberg, zahlreiche Unternehmen, Museen und nicht-kommerzielle Einrichtungen werden mit von der Partie sein. ♦

www.gscheid-schlau.de

Online-Stammtisch für Senioren

Anfang Februar hat Curatorium Altern gestalten, als einer von bundesweit 100 Digital-Kompass Standorten in Deutschland, den ersten Digitalen Online-Stammtisch für das Nürnberger Land ins Leben gerufen. Erfreulicherweise zählen bereits über 40 Gäste aus dem ganzen Landkreis zum Digitalen Stammtisch. Dies zeigt, dass ältere Menschen sehr wohl Interesse an digitalen Themen haben und die digitale Welt für sich nutzen möchten. Der Stammtisch ist kostenfrei und findet jeden ersten Dienstag im Monat von 17.00 bis 18.00 Uhr via Zoom für jeden zugänglich statt. Gerne können sich Senioren, die Fragen zur Beteiligung an Online-Treffen haben, bei Curatorium Altern gestalten melden, um im Vorfeld gemeinsam die Technik zu besprechen und die Teilnahme sicherzustellen. Im Rah-

men des Digital-Kompass stehen zudem zahlreiche Broschüren und „Schritt-für-Schritt“-Anleitungen zu verschiedensten digitalen Themen (zum Beispiel Bankgeschäfte online, Gesundheitsinformationen im Netz, etcetera) kostenfrei zur Verfügung. Eine Übersicht mit allen Themen und Bestellschein kann bei Curatorium Altern gestalten angefordert werden. Die Termine und Themen der nächsten Stammtische im Juni, Juli und August sind:

- Dienstag, 1. Juni um 17.00 Uhr
Thema: „Das weiß nur ich!“ Sicherheit von Passwörtern
- Dienstag, 6. Juli um 17.00 Uhr
Thema: „Absender unbekannt?“ Newsletter, Spam-Mail & Co.
- Dienstag, 3. August um 17.00 Uhr
Thema: „Schick mir doch ein Lächelsicht“ Instant-Messaging-Dienste (WhatsApp, Signal ...)

Anmeldung: Curatorium Altern gestalten, 09152/9288400, info@alterngestalten.de ♦

www.alterngestalten.de

OPTIK
& Design

Florian Weber

Friedensplatz 2
91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 - 9995282

info@optikunddesign.de | www.optikunddesign.de

Mo. – Fr.: 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Samstag: 09.00 Uhr – 13.00 Uhr



Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer

Mikroabenteuer bieten unvergessliche Erlebnisse vor der Haustür

Es ist irgendwie paradox. Für die einen bedeutet die Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen ein Übermaß an freier Zeit. Keine Treffen mit Freunden und Familie. Keine Volkshochschulkurse oder Theaterbesuche. Das Training im Sportverein entfällt ebenfalls seit einer gefühlten Ewigkeit. Was bleibt ist die Sehnsucht, aus diesem eintönigen und mitunter langweiligen Alltag auszubrechen.

Für die anderen bedeutet die Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen genau das Gegenteil. Familien wissen längst nicht mehr, wie sie Homeoffice, Homeschooling und Co. unter einen Hut bekommen sollen. Von Alleinerziehenden ganz zu schweigen. Ihnen fehlt die Zeit an allen Ecken und Enden. Was bleibt ist die Sehnsucht, aus diesem hektischen, unberechenbaren und allzu oft überfordernden Alltag auszubrechen.

Zwei unterschiedliche Perspektiven, eine gemeinsame Sehnsucht. Mikroabenteuer können solche kleinen Erlebnisse bieten. Eine kurze Flucht aus dem Alltag. Raus aus dem Hamsterrad, rein in die Natur. Um den Kopf freizubekommen. Ein Tapetenwechsel für ein, zwei Stunden.

„Es geht darum, etwas zu machen, das uns aus unseren normalen, gewohnten

Mustern und unserer Komfortzone herausführt. Wir können ein Abenteuer auch vor der Haustür erleben, ohne dass wir Urlaub haben, viel Geld brauchen oder groß planen müssen. Wir müssen einfach rausgehen und anfangen.“ Mit diesen Worten beschreibt es Profi- und Mikroabenteurer Christo Foerster. Er hat den neuen Trend der Mikroabenteuer nach Deutschland geholt und plädiert für solch kleinen Alltagsfluchten vor der eigenen Haustüre, die jeder von uns erleben kann, ohne dass man sie großartig planen muss:

- Schlüssel und Geldbeutel in die Tasche, Haustüre ins Schloss fallen lassen und Münze werfen. Und zwar an jeder Kreuzung. Bei „Kopf“ nach links abbiegen, bei „Zahl“ nach rechts. So lassen sich Ecken in der unmittelbaren Nachbarschaft entdecken, die man sonst vielleicht niemals kennengelernt hätte.
- Geht um 5.00 Uhr die Sonne auf? Prima, dann stellen Sie Ihren Wecker doch einfach mal auf 4.00 Uhr und gehen raus in die Natur, am besten auf einen kleinen Hügel, wo sich ganz ungestört in der erfrischenden Morgenluft der Sonnenaufgang genießen lässt. Mit einem solchen

*„Wir müssen
einfach rausgehen
und aufatmen.“*

Erlebnis im Gepäck kann der Tag nur gut werden.

- Fahren Sie doch mal wieder Bus oder Bahn und zwar zu einer Station, an der Sie noch nie gewesen sind. Wie wäre es zum Beispiel mit der Endstation? Bei der Wanderung zurück nach Hause werden Sie an Orten vorbeikommen, die Ihnen bis dato nie aufgefallen sind.
- Ein Spaziergang als kleines Abenteuer? Ja, und zwar wenn nicht die Sonne scheint. Wie wäre es mit einem Spaziergang im Regen. Das setzt Glücksgefühle frei und wäscht Sorgen weg.

Christo Foerster kann sich sein Leben nicht mehr ohne die kleinen Entdeckungsreisen vorstellen. Er ist fest davon überzeugt, dass sie den meisten Menschen guttun. Probieren wir es doch einfach mal aus. „Kopf“ oder „Zahl“? ♦

Michael Kniess

Buchtipps: Raus und machen: Mikroabenteuer - Das Motivationsbuch

„Raus und machen“ – das ist das Motto von Mikroabenteurer Christo Foerster. In „Mikroabenteuer – Das Motivationsbuch“ hat er einen ganzen Rucksack voll Ideen gepackt und beschreibt, wie es gelingen kann, auf einfache Art und Weise mehr unvergessliche Momente ins Leben zu holen. Ob Seen, Wald, verwilderte Brachgelände, Hügel oder Berge: Es gibt in unserer unmittelbaren Umgebung so vieles neu zu entdecken. Obendrauf liefert das Buch hilfreiche Tipps und Ideen für die Abenteuerplanung und einen ordentlichen

Schwung unnützes Wissen – vom nördlichsten Zipfel Sylts bis zur Zugspitze.



Christo Foerster, „Mikroabenteuer – Das Motivationsbuch“, HarperCollins, Hamburg 2020, 10 Euro

Kultur kennt kein Alter

Ehrenamtliche Kulturpaten suchen Kulturgäste

A hand wearing a white glove is pulling a red curtain to the left, revealing the text on the right. The background is a deep red color.

Kunst und Kultur ist noch still – doch der Weg für Senioren, die sich Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen wünschen, ist schon jetzt geebnet. Seit März 2021 stehen im Landkreis Nürnberger Land und der Stadt Nürnberg 25 ehrenamtliche Kulturpaten bereit. Sie warten nun auf Anfragen von Senioren, die künftige Kultur- und Freizeitaktivitäten lieber zu zweit besuchen möchten. „Wir freuen uns auf die ersten Gäste und unsere gemeinsamen Erlebnisse“ so einer der Kulturpaten zum Abschluss der Schulung stellvertretend für alle Teilnehmenden. Und sie haben noch etwas gemeinsam: Sie warten auf mehr Normalität in der Kulturwelt, um endlich mit gemeinsamen Unternehmungen loslegen zu können. Für diese Events werden nun Kulturgäste gesucht. „Wir waren von der großen Nachfrage über das neue Ehrenamt positiv überrascht“, sagt Projektleiter Georg Weigl. „Ursprünglich war die Onlineweiterbildung für 16 Personen gedacht - am Ende waren 25 Interessierte von Anfang bis zum Ende mit Feuereifer dabei.“ Unter den Teilnehmern waren alle Altersstufen von 20 bis 81 Jahren aus Nürnberg und der Region vertreten.

Nun sind Senioren herzlich eingeladen, sich bei Curatorium Altern gestalten zu melden. Die gemeinnützige Organisation bringt kostenfrei Kulturgäste mit passenden Kulturpaten zusammen. Bei der Suche nach der Begleitperson stehen dabei die Wünsche und Interessen der Kulturgäste im Mittelpunkt. Vor dem ersten Kulturbesuch lernen sich Kulturpaten und Kulturgäste bei einem ersten Treffen kennen und besprechen das künftige Miteinander. Zusammen mit ihrem Kulturpaten planen und unternehmen sie dann gemeinsame Kulturbesuche, je nach den Vorlieben der Kulturgäste. Durch regelmäßige Begleitungen entstehen vertraute Teams und vielleicht sogar eine dauerhafte Freundschaft. Bei Fragen zum Kulturbegleitungsprogramm: Curatorium Altern gestalten, Georg Weigl, per Mail info@alterngestalten.de oder telefonisch 09152-9288400. ♦ www.alterngestalten.de

Unverwechselbar und beliebt

Der Vogel des Jahres 2021 ist das Rotkehlchen

Der erste öffentlich gewählte Vogel des Jahres ist das Rotkehlchen. Es hat mit 59.338 Stimmen vor Rauchschwalbe und Kiebitz das Rennen um den Titel gemacht. An der vom Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) und seinem bundesweiten Partner Naturschutzbund Deutschland (NABU) organisierten Wahl haben über 326.600 Menschen teilgenommen. „Wir freuen uns über diese überwältigende Wahlbeteiligung“, so der LBV-Vorsitzende Norbert Schäffer. „Da das Interesse an der heimischen Vogelwelt so groß ist, wird ein Fachgremium aus LBV und NABU jedes Jahr fünf Kandidaten aufstellen, aus denen der Vogel des Jahres öffentlich gewählt wird.“ Die erste Wahl nach diesem neuen Modus wird bereits in diesem Jahr von Oktober bis Mitte November stattfinden.

„Das Rotkehlchen ist einer der bekanntesten und beliebtesten Vögel Deutschlands. Der zarte und doch stimmungsgewaltige



Foto: LBV/Julia Hartmann

Sympathieträger kann ganzjährig beobachtet werden. Mit seiner orangeroten Brust und seiner zutraulichen Art ist er besonders leicht zu erkennen und fast überall in Wäldern, Parks und Siedlungen zu Hause“, sagt Norbert Schäffer. In Deutschland leben 3,4 bis 4,3 Millionen Brutpaare, der Bestand ist derzeit nicht gefährdet. Das Rotkehlchen trägt den Titel bereits zum zweiten Mal: Schon 1992 war der bekannte Gartenvogel Vogel des Jahres. ♦



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
Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie coronabedingt auf der Homepage.

WILDGEHEGE  **HUFEISEN**

Veldensteiner Forst

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

Auf die Sättel, fertig, los

STADTRADELN rollt durchs Nürnberger Land

Vom 4. bis 24. Juli rollt auch in diesem Jahr die Aktion STADTRADELN durch das Nürnberger Land. Das Klima-Bündnis fordert schon seit 2008 mit einer Kampagne zum Umstieg auf zwei Räder im Alltagsverkehr auf. Jeder geredelte Kilometer, der online eingetragen oder an die örtliche Koordination gemeldet wird, zählt. Die fleißigsten Radel-Teams innerhalb des dreiwöchigen Aktionszeitraumes werden am Ende geehrt und mit Preisen bedacht.

In diesem Zeitraum können alle, die im Nürnberger Land leben, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen beim STADTRADELN mitmachen und möglichst viele Radkilometer sammeln. Das zahlt sich aus: Fahrradfahren ist gesund, macht Spaß und trägt als echte Alternative zum KFZ-Verkehr erheblich zum Klimaschutz bei. Wenn circa 30 Prozent der Kurzstrecken bis sechs Kilometer in den Innenstädten mit dem Fahrrad statt mit dem Auto gefahren



würden, ließen sich etwa 7,5 Millionen Tonnen CO2 vermeiden.

Während des Kampagnenzeitraums bietet der Landkreis allen Bürgern die Meldeplattform „RADar!“ an. Damit haben Radelnde die Möglichkeit, via Internet oder über die STADTRADELN-App die Kommunalverwaltung auf störende und gefährliche Stellen im Radwegeverlauf aufmerksam zu machen. „Radeln liegt nicht nur im Trend, es vereint so viele Vorteile auf sich, dass es unsere Aufmerksamkeit verdient hat. Als fahrradfreundlicher Landkreis haben wir den Radverkehr weiterhin im Blick, rollen gerne mit auf dieser Welle und laden zum freudigen Kilometersammeln bei der Aktion STANDRADDELN und darüber hinaus ein“, ermuntert Landrat Armin Kroder alle Bürger. Anmelden können sich Interessierte schon jetzt im Internet. ♦

www.stadtradeln.de/registrieren



WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



*Jetzt
Wohnmobil
mieten*

Ihre sympathische Wohnmobilvermietung aus Erlangen

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

Tel. 0170 2142500

wohnmobilverleih-erlangen.de
info@wohnmobilverleih-erlangen.de

Die Pflege zukunftsfest machen

Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister pocht auf attraktivere Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte

Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister pocht darauf, dass bessere Arbeitsbedingungen in der Pflege geschaffen werden. Klaus Holetschek betonte Anfang Mai anlässlich einer Veranstaltung der Vereinigung der Pflegenden in Bayern (VdPB) in München: „Wir müssen die Pflege jetzt zukunftsfest machen. Denn die Sicherstellung der Pflege ist unabhängig von der Corona-Pandemie die große

Herausforderung der kommenden Jahre im Gesundheitsbereich. Dazu gehören in erster Linie attraktive Arbeitsbedingungen für die Pflegekräfte. Dafür setze ich mich gemeinsam mit der Vereinigung der Pflegenden in Bayern ein.“

Die Vereinigung der Pflegenden in Bayern wurde als Körperschaft des öffentlichen Rechts zum 1. Mai 2017 errichtet. Ihre Aufgabe ist es auch, Erhebungen zum Arbeitskräftebedarf in der Pflege und zur Arbeitssituation von Angehörigen der Pflegeberufe durchzuführen. Dies soll durch eine systematische Bestands- und Bedarfsermittlung der Pflegenden in Bayern erfolgen.

Das bayerische Gesundheitsministerium hatte Anfang März ein „Gutachten für den Bereich der Pflege für die Jahre 2025 bis 2050 in Bayern“ veröffentlicht. Demzufolge wird die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Bayern bis zum Jahr 2050 auf bis zu 880.000 steigen. Derzeit gibt es in Bayern rund 492.000 Pflegebedürftige (Stand Dezember 2019). Entsprechend erhöht sich bis 2050 auch der Bedarf an Pflegepersonal: Gebraucht werden (rechnerisch) zusätzlich mindestens 62.000 Vollzeit-Pflegekräfte.

Der Minister würdigte das Engagement der Vereinigung der Pflegenden in Bayern: „Seit ihrer Gründung im Jahr 2017 vertritt die VdPB die Interessen der Pflegekräfte in Bayern, sie setzt sich für die Weiterentwicklung der Pflege und für bessere Ar-



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



**Ihr Ansprechpartner für
den Nürnberger Osten: Ralph Pittack**

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



Foto: Bayer, Gesundheitsministerium

beitsbedingungen ein. Gerade während der Corona-Pandemie hat sich das Engagement der VdPB sehr bewährt: So bietet sie für die an der Belastungsgrenze arbeitenden Pflegekräfte eine Krisenberatungs-Hotline an. Darüber hinaus hat die VdPB gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium über die Internetplattform ‚Pflegepool‘ knapp 4.000 Freiwillige zur Unterstützung im Kampf gegen die Coronavirus-Pandemie rekrutiert.“ Klaus Holetschek verwies auf die wichtige Rolle der Pflegekräfte im Kampf gegen die Co-

rona-Pandemie: „Der herausragende Einsatz der Pflegekräfte für andere Menschen ist vorbildlich und verdient ein hohes Maß an Wertschätzung. Das hat uns die Pandemie ganz klar vor Augen geführt. Für diesen seit weit über einem Jahr andauernden Einsatz in dieser schwierigen Zeit danke ich sehr herzlich. Ich werde mich auch nach der Pandemie für bessere Rahmenbedingungen in der Pflege stark machen. Wir müssen unsere Anstrengungen in erster Linie darauf setzen, mehr Beschäftigte für den Pflegeberuf zu gewinnen. Hier sollten wir keine gedanklichen Scheuklappen haben und auch an Steuererleichterungen sowie die Übernahme heilkundlicher Tätigkeiten denken.“ ♦

RALPH EDELHÄUßER

**FÜR SIE NACH BERLIN.
IHR NACHFOLGER FÜR
MARLENE MORTLER.**

Ihr Abgeordneter für den
Deutschen Bundestag.

BUNDESTAGSWAHL
26. SEPTEMBER 2021

CSU 
Näher am Menschen

Wohnkultur und Lebensqualität – mit Sicherheit

Jahrelange Exzellenz im Service-Wohnen: Wohnstift Rathsberg und Wohnstift am Tiergarten

Ob 25, 40 oder 80 Jahre alt: Sein Leben selbstbestimmt zu gestalten sollte keine Frage des Alters sein. Selbstbestimmt leben und genießen, inmitten herrlicher Natur. Dafür stehen das Wohnstift Rathsberg in Erlangen und das Wohnstift am Tiergarten in Nürnberg. Die beiden Seniorenresidenzen sind die ersten Adressen im Premiumsektor inmitten der besten Lagen Erlangens und Nürnbergs. Dafür stehen die herzliche Betreuung, ein breit gefächertes kulturelles Leben und viele weitere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sowie die Sicherheit für das Leben der Bewohner. Durch ein fachlich ausgereiftes Schutz- und Hygienekonzept, den Einsatz aller Mitarbeiter und eine hohe Impfbereitschaft konnten die Infektions-

zahlen im Wohnstift Rathsberg und im Wohnstift am Tiergarten auf Nullstand eingedämmt werden. „Unsere Häuser sind momentan wohl die sichersten Aufenthaltsorte, um den Gefahren von Corona-Ansteckungen wirksam zu begegnen“, so Wolfgang Strittmatter, Vorsitzender des Vorstandes.

Dank dieser Maßnahmen (in beiden Seniorenresidenzen haben bereits ca. 90 Prozent der Stiftsdamen und Stiftsherren die zweite Corona-Schutzimpfung erhalten) ist im Wohnstift Rathsberg und im Wohnstift am Tiergarten eine Rückkehr in die Normalität zum Greifen nahe. Bald werden die gewohnten Angebote wieder stattfinden können: Fremdsprachenkonversation, Gesprächs- und Spielerunden, Gottesdienste in den hauseigenen Kapellen, Gymnastik, Yoga, Gedächtnistraining, gemeinsames Essen in den Restaurants, Kulturveranstaltungen in den Konzertsälen.

Individualität zeichnet auch das Service-Wohnen aus. Die neuen Bewohner haben die Wahl zwischen 1-, 2- und 3-Zimmer-Appartements. Unterschiedliche Grundrisse schaffen viel Raum für eigene Ideen, um sich sein Appartement ganz nach den eigenen Wünschen einzurichten: mit den schönsten Erinnerungsstücken, eigenen



**MARIA'S mobile
med. Fußpflege**

Fachgerechtes Schneiden
Ihrer Fußnägel **9,50 €***

Tel. 0178 3323512

* normale Fußnägel, zzgl. Anfahrtkosten

Maria Zlatos · Meisenweg 5 · 91220 Schnaittach



Möbeln und Bildern. Alle Wohnungen verfügen über eine Küchenzeile, ein hübsches Badezimmer sowie Telefon- und Internetanschluss. Kurzum: Im Wohnstift Rathsborg und im Wohnstift am Tiergarten steht der Mensch seit mehr als 50 Jahren auch im

hohen Alter mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Es ist ein Konzept, das damals wie heute überzeugt. ♦

www.wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de

Jetzt Appartement unverbindlich anfragen. Beziehen Sie Ihr individuelles Appartement im Wohnstift Rathsborg in Erlangen oder im Wohnstift am Tiergarten in Nürnberg. Erleben Sie herzliche Betreuung, ein breit gefächertes kulturelles Leben und viele weitere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Vertrauen Sie der jahrzehntelang entwickelten Exzellenz im Service-Wohnen.

BayWa Premiumdiesel.

Höchste Qualität,
perfekte Versorgung.

BayWa



Neu!
Jetzt informieren
und bestellen.

**Erstklassiger Kraftstoff mit
vielen Vorteilen:**

1. Weniger Verbrauch durch saubere Düsen
2. Besseres Kaltstartverhalten und ruhigerer Motorlauf durch Cetanzahlerhöhung
3. Erhöhte Betriebssicherheit durch Beigabe von Lagerstabilisatoren
4. Verschlammungs-Prophylaxe durch Antifouling-Komponente

Bestellen Sie jetzt Ihren Premiumdiesel sicher und direkt bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 5 600 600.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.baywa.de/premiumdiesel

Er will nach Berlin

Jan Plobner ist SPD-Bundestagskandidat für den Stimmkreis 246 (Landkreise Roth und Nürnberger Land)

Im Herbstzeitlose-Interview verrät der Altdorfer Jan Plobner, warum es in der Politik mehr junge Menschen braucht, um für alle etwas zum Positiven zu verändern.

Sie arbeiten als Standesbeamter in Nürnberg. Was begeistert Sie an diesem Beruf?
Geburten oder Hochzeiten gehören zu den glücklichsten Momenten in unserem Leben. Ich liebe es, Menschen dabei zu begleiten. Es ist eine schöne und zugleich gesellschaftlich sinnvolle Aufgabe.

Warum haben Sie sich für die SPD entschieden?

Meine Mutter war alleinerziehend, daher wohnten wir bei meinen Großeltern. Sie führten eine kleine Zimmerei und haben mir die sozialdemokratischen Werte von klein auf vorgelebt: allen Menschen mit Würde und Respekt zu begegnen und dafür zu kämpfen, dass auch finanziell be-



nachteiligten Kindern gute Bildung und beruflicher Aufstieg ganz selbstverständlich offenstehen. Die Sozialdemokratie hat noch lange nicht fertig. Im Gegenteil, sie ist wichtiger denn je.

Sie sind 29 Jahre jung. Manche werden sagen, nicht alt genug für den Bundestag.
Verantwortungsgefühl hat nichts mit dem Alter zu tun. Ich bin ja auch nicht erst seit




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

gestern politisch aktiv. Als Ortsvereinsvorsitzender der SPD Altdorf, bei den Jusos und als Mitglied im Kreistag Nürnberger Land setze ich mich täglich für soziale und kulturelle Belange in unserer Region ein. Andererseits denke ich wie viele junge Menschen, dass bei der Lösung vieler drängender Fragen mehr Tempo rein muss. Mir geht das auch bei meiner eigenen Partei manchmal zu gemächlich.

Welche politischen Themen sind Ihnen besonders wichtig?

Mein persönliches Steckenpferd sind Infrastruktur und Mobilität. Es verschwinden immer mehr Läden auf dem Land, Ärzte wollen sich nicht niederlassen, Vereine finden keinen Nachwuchs und das Kulturangebot ist bescheiden. Wir Jusos haben

mal ausprobiert, wie lange es dauert, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln im Nürnberger Land von Nord nach Süd zu kommen. Manchmal ist es komplizierter ins Nachbardorf zu gelangen, als nach Nürnberg. Es ist mir wichtig, dass man selbst im kleinsten Dorf nicht von der Teilhabe am öffentlichen Leben abgeschnitten wird. Beim Erhalt der Infrastruktur muss der Staat endlich wieder Verantwortung übernehmen, statt zu privatisieren und kaputt zu sparen. Gleiches gilt bei meinem anderen wichtigen Thema: der Gesundheit. Corona hat gezeigt, dass unser Gesundheitssystem krankt. Es fehlt uns gut bezahltes, wertgeschätztes Personal in Kliniken und in der Pflege. Viel zu lange wurde in der Branche auf Gewinnmaximierung gesetzt, das muss sich ändern. ♦

**Wir leben die
Erinnerung im
Erlebniswohnstift
Vitalis**

**Wohnstift
Vitalis**
Fahrradstraße 19
90429 Nürnberg
www.wohnstift-vitalis.de

**ETWAS Meer
BITTE!**

Telefon 0911/32020

Vitalis
gesund und
geistig vital
lebt man länger

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

„Oma, erzählst Du mir eine Geschichte?“ - ist es nicht schön, von seinen Enkelkindern diese Frage gestellt zu bekommen? Jemanden eine Geschichte vorzulesen ist einfach etwas Wunderbares. Vom argentinischen Autor und Psychiater Jorge Bucay stammt der Satz „Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen - Erwachsenen, damit sie aufwachen.“ Ein schöner Gedanke, der in dieser Ausgabe zum Anlass dienen soll, den Reiz und Zauber des Geschichtenerzählens und des Zuhörens etwas näher zu betrachten.

Herzlichst, Oma und Lotta

Damit das Vorlesen gelingt, hat die Stiftung Lesen fünf (Groß-)Elterntipps zusammengestellt:

1. Einfach anfangen: Durch regelmäßiges Vorlesen entwickeln nicht nur Kinder mehr Freude am späteren Selbstlesen - auch (Groß-)Eltern üben sich im Vorlesen und erfahren, wie viel Spaß es macht. Entscheidend ist nicht, ein geborener Geschichtenerzähler zu sein. Vielmehr geht es darum, Kindern Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen zu zeigen, wie faszinierend Bücher und Geschichten sind.

2. Vorlesen passt in jeden Alltag: Vorlesen braucht keine Inszenierung oder großen Zeitaufwand, sondern kann flexibel im Alltag eingebaut werden. Schon fünf Minuten zwischendurch machen Spaß und unterstützen Kinder bei ihrer Entwicklung. Warum nicht direkt nach dem Schauen einer Serienfolge in einem Buch blättern und vorlesen?

3. Schauspielern ist nicht nötig: Kinder lieben die Stimmen ihrer Eltern, Omas und Opas. Daher müssen sie sich beim Vorlesen nicht verstellen. Viel wichtiger ist, so vorzulesen, dass man sich wohl fühlt. Wer schon etwas geübter ist, kann mal lauter oder leiser sprechen. Das kann dabei helfen, Kinder für die Geschichte zu begeistern.

4. Sich Zeit lassen: Es ist wichtig, langsam zu lesen und Pausen einzubauen, damit Kinder die Handlung der Geschichte verstehen und für das Betrachten der Bilder ausreichend Zeit bleibt.

5. Über die Geschichte sprechen: Zwischenfragen sind gar nicht schlimm. Für Kinder ist es wichtig, über das Gehörte zu sprechen. Gespräche über die Geschichte erzeugen außerdem Nähe und stärken die Beziehung zwischen (Groß-)Eltern und Kind.

Vom Erzählen und Zuhören: Geschichten bewegen

„Oma, erzählst Du mir eine Geschichte?“ Es ist diese eine Frage, die für ganz besondere Momente zwischen (Enkel-)Kindern und Erwachsenen sorgt. Es ist diese eine Frage, die beide bewegt, Zuhörer und Erzähler. Gemeinsam Geschichten erleben, sie zusammen erzählen und miteinander für kurze Zeit in eine Fantasiewelt abtauchen, das bereichert das Leben.

Denn Geschichten haben nicht nur für Kinder einen ganz besonderen Reiz. Sie entführen in eine Welt, in der alles möglich ist, in der Tiere sprechen können, Kleine ganz Großes leisten. Am Ende siegt das Gute, das ist gewiss. Solche Geschichten berühren das Herz und die Seele, erst recht, wenn man beim Erzählen in glückliche Kinderaugen blickt.

Wenn Posy bei Pip übernachtet und nicht einschlafen kann, weil sie ihren Kuschelfrosch vergessen hat, am Ende aber Pip eine liebenswerte Idee hat, dann berührt das auch große Menschen. Bewahren wir uns diese Erlebnisse trotz perfekt gestalteten Geschichten, die auf Tablet, Smartphone oder Laptop nur noch fertig serviert werden müssen. Denn miteinander lesen ist wichtig. Lesen stärkt die Persönlichkeit, es regt die Fantasie an und ist unersetzlich, um später Schule und Alltag meistern zu können. Geschichten von Sandmännchen, Peppa Wutz und Co. sind leicht zugänglich und machen großen Spaß. Ganz nebenbei regen (Groß-)Eltern so die Fantasie ihrer (Enkel-)Kinder an, erleichtern ihnen das spätere Lesenlernen und stärken den Familienzusammenhalt.

Alexander Skipis, Hauptgeschäftsführer des Börsenvereins des Deutschen Buch-

handels, betonte anlässlich des diesjährigen Welttag des Buches: „Lesen ist eine der wichtigsten Kompetenzen, die wir unseren Kindern mitgeben können, damit sie sich in unserer Welt zurechtfinden. Es erweitert den Horizont, fördert soziale Kompetenzen und Kreativität. Unsere Gesellschaft braucht engagierte und mündige Bürger, die unser Zusammenleben aktiv mitgestalten mehr denn je. Wenn wir sicherstellen wollen, dass unsere Kinder hierzu fähig sind, müssen wir Leseförderung großschreiben.“

Doch mit der Frage „Oma, erzählst Du mir eine Geschichte?“ ist freilich nicht nur das Vorlesen aus Kinderbüchern gemeint. Es geht auch darum, sich selbst etwas ausdenken, eine Geschichte gemeinsam zu spinnen, mitzudenken und sie aufzubewahren, wie einen kostbaren Schatz. Es ist schön, dass es noch Erzähl-Omas und Erzähl-Opas gibt, die sich Zeit nehmen, eine Geschichte zu erzählen oder vorzulesen. Jedes Kind sollte solche Großeltern, Eltern oder sonst einen zugewandten Menschen haben. Denn Geschichten berühren. ♦



Ein „Himmolisches Duo“ lockt jetzt nach draußen

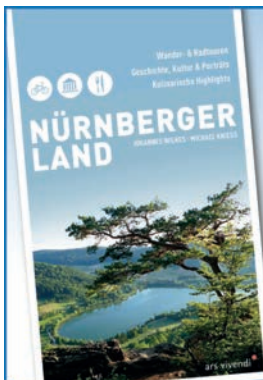
Die „Bayerische Pflanze des Jahres“ leuchtet weiß-blau

Der Sommer steht in den Startlöchern und mehr denn je freuen wir uns darauf, Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Terrasse und Balkon blühen jetzt endlich auf und werden mit Sommerblumen zu einem entspannenden „Himmel auf Erden“. Ihren Favoriten unter den aktuellen Sommertrends haben die bayerischen Gärtner zur „Pflanze des Jahres 2021“ gekürt. Die Wahl fiel auf die robuste und bienenfreundliche Fächerblume, auch unter ihrem botanischen Namen „Scaevola“ bekannt.

Gleich zwei neue Sorten – eine leuchtend weiße und eine blau-violette – haben es den Gärtnern angetan. Und da die beiden bestens harmonieren, bieten die Gärtnereien sie nun zusammen in einem Topf an. Unter dem Namen „Das himmlische Duo“ sind sie in über 250 beteiligten Mit-

gliedsbetrieben des Bayerischen Gärtnerei-Verbandes erhältlich. Unzählige kleine Blüten, jede gefächert wie ein Engelsflügel, machen das Pflanzen-Duo zu einem Blickfang. Von weitem leuchtet uns die gesammelte Blütenfülle entgegen. Aus der Nähe betrachtet, faszinieren die filigranen Blüten jede für sich. Und sie ziehen nicht nur die Menschen in ihren Bann. Bestäuberinsekten, allen voran Honig- und Wildbienen, tummeln sich gerne an den Blüten.

„Wenn wir die ‚Bayerische Pflanze des Jahres‘ wählen, dann soll sie nicht nur neu und deshalb etwas Besonderes sein“, betont Gärtnermeister Kurt Scherdi, Vorsitzender der Jury im Bayerischen Gärtnerei-Verband. „Sie muss auch robust und pflegeleicht sein, sodass sie den ganzen Sommer bis zum Frost durchblüht. Und vor allem wollen wir Gärtner in Bayern einen



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. Vorgelegt 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

Beitrag dazu leisten, insektenfreundlichen Pflanzen mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen. Gerade im eigenen Garten oder auch auf dem Balkon kann jeder von uns etwas dafür tun, dass nützliche Insekten einen Lebensraum finden.“

Wer den Tisch für Biene und Co. möglichst abwechslungsreich decken möchte, kann die diesjährige „Pflanze des Jahres“ sehr gut mit denen aus den Vorjahren kombinieren. Die „Rockin' Rosi“ (Pflanze des Jahres 2020) und der „Freche Michel“ (Pflanze des Jahres 2019) bieten Bienen und Hummeln ebenfalls eine beliebte Anlaufstelle. Sie ergänzen sich durch ihre etwas höhere Wuchsform bestens mit der neuesten „Pflanze des Jahres“, so dass sie sich – zusammengepflanzt an einem sonnigen Platz – ausgezeichnet vertragen. Aber auch wer einen halbschattigen Ort aufblühen lassen möchte, wird am „Himmlichen Duo“ Freude haben, denn dort fühlt sich die Fächerblume ebenfalls wohl.

Ob Sonne oder Halbschatten: In einem Balkonkasten kommt das „Himmliche Duo“ durch seinen überhängenden Wuchs ebenso gut zur Wirkung wie in einem großen Pflanzgefäß. Eine anspruchsvolle Pflege benötigt es nicht. Mit guter Erde und einem Langzeitdünger hat die Fächer-



Ob Sonne oder Halbschatten - das „Himmliche Duo“ aus zwei verschiedenen Fächerblumen wächst zu einer faszinierenden Blütenwolke heran und macht auch den Bienen Freude.

blume alles, was sie braucht, um bis zum ersten Frost im Herbst durchzublühen. Mit dem Gießen kann man warten, bis die Erde fast komplett trocken geworden ist – man sollte es sogar, denn das Einzige was dieses muntere Duo wirklich übelnimmt, ist Stau-nässe im Wurzelbereich. Hitze und zeitweilige Trockenheit machen der Fächerblume dafür nichts aus – einem himmlisch sonnigen Sommer steht also auch in dieser Hinsicht nichts entgegen. ♦

www.das-himmlische-duo.de

Sitzlifte | Plattformlifte

Wir sind Ihr Partner vor Ort:

- Treppenlifte ab 0 € bei Pflegegrad 1 (bei geraden Treppen), Zuschüsse möglich durch Pflegekasse, KiW usw.
- Kostenlose Fachberatung bei Ihnen Zuhause und Hilfe bei Zuschussanträgen
- Große Auswahl an neuen und gebrauchten Treppenliften
- Alle Liftypen lieferbar.

Löffelholzstr. 20
90441 Nürnberg
Tel. 0911 274 03 80

SANA
Treppenlifte

info@sana-treppenlifte.de
www.sana-treppenlifte.de



Einmal Sudetenschnitte, bitte

Herbstzeitlose-Glosse: Nicht ganz ernst gemeinte Gedanken zum SPIEGEL-Bestseller „Hitlers Vater“

Im Bayerischen Staatsarchiv wurde kürzlich ein Tagebuch entdeckt, dass die Vorgeschichte des Dritten Reichs um weitere wichtige Facetten bereichert. Es handelt sich um Aufzeichnungen von Adolf Hitlers wenig bekannter Nenn-Tante Gundi, eine Freundin seiner Mutter. Zusammen mit dem jungen Adolf besucht sie in den Jahren von 1900 bis 1903 mehrmals von Linz aus München, um ihm die schöne bayerische Landeshauptstadt zu zeigen. Dabei kehren sie fast immer auch in der Konditorei von Hansi Reich ein, die ihnen bald zu einer Art zweitem Zuhause wird. Wenn Gundi von den ausgiebigen Spaziergängen zwischen Oberwiesefeld, Königsplatz und Feldherrnhalle erschöpft sich nach einer Auszeit für ihre müden Beine sehnt, lockt sie ihren aufgeweckten Begleiter gern mit einem Augenzwinkern: „Komm, Adolf, jetzt geht's heim ins Café Reich.“ Unserer Redaktion liegen Auszüge des Tagebuchs vor. Hier der Eintrag vom 19. April 1901:

Der Bub, das kleine Süßmaul, hat solche Flausen. Sagt er mir doch heute, er wolle einmal der größte Zuckerbäcker aller Zeiten werden, der GröZaZ. Als wir auf der Terrasse bei Reich sitzen und er seine dritte oder vierte Portion verdrückt hat, wirft er sich plötzlich in die Brust und sagt mit seiner hellen, aber diesmal irgendwie verstörend klingenden Stimme: „Es ist mein unabänderlicher Wille, Tante, hier in dieser Stadt einmal ein großes Haus der deutschen Ku-

chenkunst zu errichten.“ Dabei wirkt der Bursche fast wie ein Politiker. Dann schiebt er sich das nächste süße Stück auf die Gabel. Irgendwie kriegt er nie genug. Obwohl er mir versprochen hatte, sich heute ein wenig zurückzuhalten, bestellt er, ohne mich noch einmal zu fragen, eine Sudetenschnitte mit Sahne extra obenauf. „Das weiße Häubchen ist die Schneekoppe“, sagt er und lacht. „Aber danach ist endgültig Schluss!“, erwidere ich energisch. „Von den vielen Cremetorten bekommst Du einmal ganz fettiges Haar, das dir dann immer in die Stirn fällt.“ Adolf willigt unwirsch ein. Doch weil er morgen Geburtstag hat, genehmige ich ihm schließlich doch noch die Spezialität des Hauses, die Wunderwaffel mit Schuss. Auf den Schuss muss er natürlich noch ein bisschen warten, schließlich ist er erst 12. Und seine Schulnoten . . . na ja.

Aus der Lautsprecheranlage, die wie immer die Gäste auf der Terrasse mit Marsch- und Volksmusik unterhielt, erklang plötzlich eine warnende Stimme: „Achtung, Sicherheitshinweis. Lassen Sie Ihr Gebäck nicht unbeaufsichtigt!“ Und tatsächlich: Ich zahle gerade, als sich eine kecke Taube geräuschvoll über einige Kuchenkrümel auf dem Nachbartisch hermacht. Adolf empört sich und kreischt: „Jetzt gurrst du noch, aber bald wirst du nicht mehr gurren!“ Dann wirft er einige Zuckerwürfel nach dem Vogel: „Da, du Taube. Wer nicht hören will, muss fühlen.“ Ich entschuldige mich beim

Kellner: „Manchmal ist er ein richtig böser Bub.“ Dann gehen wir schnell.

Auf dem Weg zum Bahnhof erzählt Adolf wieder einmal ausgiebig von seinen verrückten Plänen. „Wenn ich einmal groß

Hitlers Vater: Wie der Sohn zum Diktator wurde

Ein spektakulärer Quellenfund änderte radikal das Bild, das wir uns bislang über Adolf Hitlers Vater Alois und die Familie Hitler gemacht haben: ein dickes Bündel vergilbter Briefe des Vaters in gestochener Kurrentschrift, das sich auf einem Dachboden über den Kahl-schlag der NS-Zeit hinwegtrotzte und das dem Historiker Roman Sandgruber in die Hände fiel. Die 31 Briefe eröffnen einen völlig neuen und genaueren Blick auf die väterliche Persönlichkeit, die den jungen Adolf Hitler maßgeblich prägte. Und bringen etwas Licht ins Dunkel des von Mythen, Erfindungen und Vermutungen geprägten Alltags der Familie Hitler. Denn immer noch, und immer wieder bewegt uns die Frage: Wie konnte ein Kind aus der oberösterreichischen Provinz, ein Versager und Autodidakt, einen derartigen Aufstieg schaffen? Auf diese Fragen versucht der SPIEGEL-Bestseller

„Hitlers Vater: Wie der Sohn zum Diktator wurde“ Antworten zu finden.



Roman Sandgruber, „Hitlers Vater: Wie der Sohn zum Diktator wurde“, Molden Verlag, Wien 2021, ca. 272 Seiten, 29 Euro

bin, werde ich Zuckerbäcker. Oder Kunstmaler. Oder Architekt – oder, noch besser, Schriftsteller.“ Dann werde er Karl Mays Werk vollenden und „Winnetou IV“ schreiben. Ich necke ihn: „Und wenn Du einmal alt bist und deine Lebenserinnerungen aufschreibst - wie wirst du die dann nennen?“ Seine Stimme beginnt sich vor Begeisterung zu überschlagen: „Die soll heißen: ‚Mein Kampf mit dem Ölprinzen um den Schatz im Silbersee in den Schluchten des Balkan‘.“ „Aber, Adi, mein Lieber“, sage ich, „der Titel ist doch viel zu lang. Nenn’ das Buch doch einfach ‚Mein Kampf‘“. „Ja, Tante, das mach’ ich. Und dann gehe ich auf Lesereise durch ganz Europa.“ Wir lachen beide noch lange über diese Idee. Ich habe gar nicht aufgepasst, wohin unser Zug eigentlich fuhr. ♦ **Alias Schabernack!**

CORONA-TEST-CENTER

Sie können durch unsere Abstrich-Center bequem mit dem Auto fahren (Drive-In) oder auch zu Fuß kommen (Walk-In).

Bitte vergessen Sie Ihre Versichertenkarte nicht!

Wir machen:
 PCR-Tests (für in Bayern Wohnende kostenlos)
 COVID-19 Antigen-Schnelltest (Ergebnis nach 15 Minuten)
 In den Test-Centern findet keine ärztliche Untersuchung statt.

Corona-Hotline
Telefon: 09 11/ 62 99 83 33 3
 (erreichbar Mo-Fr, 8-13 und 15-18 Uhr)

+++ neuer Service +++
 Sie können Termine für Ihren Corona-Abstrich jetzt auch online vereinbaren unter
www.mediccenter.de

Test-Center Standorte:
 Gustav-Adolf-Str. 51A · Nürnberg Schwabacher Straße 333 · Fürth
 Trierer Straße 171 · Nürnberg Hembacher Weg 22 · Schwabach

WWW.MEDICCENTER.DE · INFO@MEDICCENTER.DE

Krebsfrüherkennung: Rückgang in der Corona-Pandemie

DAK-Sonderanalyse verzeichnet rund 18 Prozent weniger Vorsorge-Screenings

Die Corona-Pandemie hat zu einem deutlichen Rückgang der Krebsvorsorge geführt. So wurden von Januar bis September 2020 im Vergleich zum Vorjahr rund 18 Prozent weniger Screenings in deutschen Arztpraxen durchgeführt. Das ist das Ergebnis einer Sonderanalyse von ambulanten Abrechnungsdaten der Jahre 2019 und 2020 der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Bei Hautkrebs-Untersuchungen war der Rückgang mit 26 Prozent besonders stark. Mammographie-Screenings sanken um rund ein Fünftel, Prostata-Untersuchungen und Darmkrebs-Screenings etwa um ein Zehntel.

Vor allem im Frühjahrs-Lockdown 2020 ging die Nutzung der Krebsvorsorge stark zurück. So wurden im zweiten Quartal im Vergleich zum Vorjahr etwa 30 Prozent weniger Screenings realisiert. Insbesondere Mammographie-Untersuchungen verringerten sich um über 45 Prozent. Auch die Anzahl an Darmkrebs- und Prostata-Screenings sank jeweils um rund 20 Prozent, Hautkrebs-Untersuchungen reduzierten sich um rund 35 Prozent.

„Aus Angst vor einer Ansteckung mit Covid-19 haben viele Patienten den Praxisbesuch vermieden. Der Rückgang der Krebsvorsorge ist alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Ge-



Andreas Storm ist Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

sundheit. „Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um ernsthafte Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können. Wir müssen auch in Pandemie-Zeiten den Rahmen schaffen, um die Krebs-Screenings sicher und vertrauensvoll durchzuführen und für die Vorsorge zu werben.“

Rund jeder fünfte anspruchsberechtigte Mann ließ sich 2019 auf Prostatakrebs-Symptome untersuchen. 2020 ging die Zahl um drei Prozentpunkte auf 18 Prozent zurück. Im Vergleich mit anderen Krebsvorsorgeuntersuchungen wird dieses Screening von den anspruchsberechtigten Personen am häufigsten genutzt. Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchungen belegten hier den letzten Platz: Nur rund elf Prozent der anspruchsberechtigten Personen nahmen 2020 eine Untersuchung wahr. 2019 waren es nur drei Prozent mehr. ♦

Herzlich willkommen im neuen Herzzentrum St. Theresien!



Prof. Dr. med. Dieter Ropers

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

Artyom Yeganyan

Leitender Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie



Dr. med. Hannes Lindemann

Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Susanne Obst

Bereichsleitung
Herzzentrum (nichtärztlich)



Unser Team des Herzzentrums

Herz gut – alles gut!

In unserem Herzzentrum St. Theresien verbinden wir modernste Medizin, Menschlichkeit, Erfahrung und Teamgeist.

Wir bieten Ihnen:

Eines der modernsten Herzkatheterlabore in der Metropolregion Nürnberg mit 24-Stunden-Herzinfarktbereitschaft
(Wir sind Mitglied im Herzinfarktnetzwerk Mittelfranken)

Diagnostik und Therapie von Herz- und Kreislauferkrankungen auf höchstem medizinischen Niveau

Den Vorteil eines kompakten und leistungsstarken Zentrums mit kurzen Wegen und schneller Terminvergabe

Hören Sie auch unseren Podcast

„Ein Professor fürs Herz“

mit Prof. Dr. med. Dieter Ropers
bei radiof.de, podyou.de, spotify.de, iTunes
und vielen anderen Podcast-Plattformen.



St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

Herzzentrum St. Theresien, Mommsenstraße 24, 90491 Nürnberg, Tel. 0911 5699-304

Auswirkung auf eine orale Impfung?

FAU-Forscher: Darm kommt wohl nicht allein gegen COVID-19 an

Der Darm spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Infektionen – und neben der Lunge ist er das wichtigste Einfallstor des Corona-Virus in den menschlichen Körper. Doch bei COVID-19-Infektionen scheint die Abwehrkraft des Darms allein nicht auszureichen, um eine Ganzkörperimmunität gegen COVID-19 zu schaffen. Das haben Forscher der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) jetzt herausgefunden. Obwohl

noch mehr Forschung von Nöten ist, deuten die Erkenntnisse darauf hin, dass Schluckimpfungen möglicherweise nicht für ausreichend Immunität gegen COVID-19 sorgen.

In der neuen Studie, die im Fachmagazin „Frontiers in Immunology“ veröffentlicht wurde, untersuchten die Wissenschaftler Blutproben von COVID-19-Patienten. Das Ergebnis: „Die Anzahl bestimmter Abwehrzellen, die durch die Re-



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.

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

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



OBERGSCHARRER
GRUPPE

aktion des Darms auf die Infektion gebildet werden, war im Vergleich zu den Immunzellen, die an anderen Stellen im Körper gebildet werden, deutlich geringer“, sagt Sebastian Zundler, der das Team an der Medizinischen Klinik 1 (Gastroenterologie, Pneumologie, Endokrinologie; Direktor Prof. Dr. Markus F. Neurath) am Universitätsklinikum Erlangen leitet.

Sebastian Zunders Team wollte die Rolle des Darms in Hinblick auf dessen Fähigkeit, systemische Immunität gegen das Virus zu schaffen, verstehen. „Mein Labor forscht normalerweise an der Immunantwort und Zellwanderungsbewegungen im Rahmen von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Da eine Infektion mit COVID-19 aber auch über den Darm mög-

lich ist, entschlossen wir uns, unsere Methoden auch auf das Virus zu übertragen“, so der Mediziner.

Die Forscher vermuten, dass ihre Erkenntnisse von Bedeutung für potentielle Schluckimpfungen sein können, die gerade entwickelt werden. „Sollten nur relativ wenige Immunzellen durch das Virus im Darm geprägt werden, könnte es ähnlich sein, wenn man das Darmimmunsystem einer SARS-CoV-2-Impfung aussetzt, sodass diese möglicherweise nicht zu systemischer Immunität führt“, so Tanja Müller, Erstautorin der Studie. Sie forscht ebenfalls am Universitätsklinikum Erlangen.

Sebastian Zundler betont, dass mehr Forschung notwendig ist, um die Bedeutung der Ergebnisse zu verstehen. ♦



Ihr Krankenhaus in Wohnortnähe

Krankenhaus Altdorf

- ✓ Innere Medizin
- ✓ Gastroenterologie
- ✓ Ernährungsmedizin
- ✓ Diabetologie
- ✓ Qualifizierter Alkoholentzug
- ✓ Chirurgie
- ✓ Stationäre Schmerztherapie
- ✓ Physikalische Therapie

Neumarkter Straße 6 | 90518 Altdorf
Tel. 09187 800 - 0

Krankenhaus Lauf

- ✓ Innere Medizin
- ✓ Gastroenterologie
- ✓ Pneumologie
- ✓ Urologie
- ✓ Traumazentrum
- ✓ Geriatrie
- ✓ Wirbelsäulenchirurgie
- ✓ Physikalische Therapie
- ✓ Allgemein- und Viszeralchirurgie
- ✓ Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie
- ✓ Endoprothetikzentrum
- ✓ Anästhesiologie und Intensivmedizin
- ✓ Gynäkologie und Geburtshilfe

Simonshofer Straße 55 | 91207 Lauf
Tel. 09123 180 - 0

Erinnerungen wecken und richtig fragen

Tipps für die Kommunikation mit Alzheimer-Patienten

Die Alzheimer-Krankheit beeinträchtigt nicht nur das Erinnerungsvermögen, sondern ändert auch die Wahrnehmung, das Verhalten und das Erleben der Erkrankten. Menschen mit Alzheimer leben oft in einer anderen Realität, was den Kontakt häufig erschwert. Die ge-

meinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. gibt Angehörigen 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.

Gemeinsam Lebensmomente pflegen.



„Als familiengeführtes Unternehmen pflegen wir seit 20 Jahren gemeinsam Lebensmomente.“ **Kristine Lütke**



Julienstraße 6
91207 Lauf a.d. Pegnitz
www.pflege-st-otto.de
Tel.: 09123 – 99 035 - 0

3. Nonverbale Kommunikation

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 Patienten zu halten. Er gibt Halt und Sicherheit und ist am Ende der Krankheit 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 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. ♦

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



Diese und weitere **Informationen zum Umgang mit der Alzheimer-Krankheit** sind zu finden im neuen Ratgeber „Leben mit der Diagnose Alzheimer“. Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Telefon 0211 8620660.



**Traumhaft wandern
auf den 15 TraumRunden
im Kitzinger Land.**

Mit dem VGN dem
Wanderglück auf der Spur.



Die kostenlose Broschüre und weitere Informationen:
Dachmarketing Kitzinger Land | tourismus@kitzingen.de
Tel.: 09321-9281104 | www.wanderglueck-kitzingerland.de

Blindheit im Alter verhindern

Augengesundheit auch während der Corona-Pandemie im Blick haben

Seit Beginn der Corona-Pandemie sind viele Menschen bei Arztbesuchen vorsichtiger. Augenarztpraxen werden ungern besucht und Therapien auch bei chronischen Augenbeschwerden oft vernachlässigt.

Doch etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Erkrankung der Netzhaut. Zu diesen Netzhautbeschwerden gehört auch die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Sie ist sogar die häufigste Ursache, warum Menschen

in Deutschland im Alter erblinden. Behandelt wird die feuchte Variante der AMD mit Spritzen in das Auge. Dabei werden in der Regel in monatlichen Abständen vom Augenarzt in einer ambulanten Operation unter sterilen Bedingungen Wirksubstanzen mikrochirurgisch in das Augeninnere eingespritzt. Diese sogenannte IVOM-Therapie (intravitreale operative Medikamenteneingabe) verzögert, dass die AMD voranschreitet und verbessert in einigen Fällen sogar das Sehen. Doch in der aktuellen

**MOHREN
BLISTERSERVICE**
Tabletten einfach schon sortiert

Dauermedikamente fertig sortiert nach Hause geliefert. Das ist unser Service!

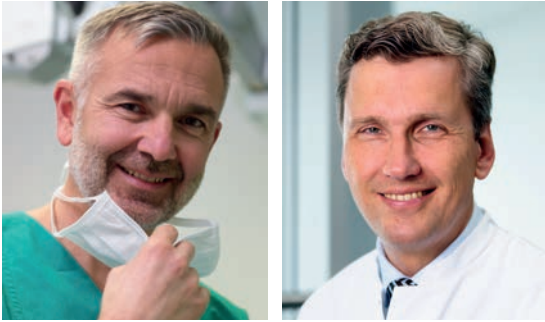
Lieber Freizeit mit Anna als Tabletten sortieren!

Blister Abo
ab
10,-€ mtl.

Lieber mit Oma im Park als in der Apothekenschlange stehen!

Sicher, zuverlässig und bequem mit Medikamenten versorgt – Tel 0911-206 33-0 – www.Mohren-Blisterservice.org

So wirkt man heute



Thomas Will und Matthias Krause sind Fachärzte für Augenheilkunde in den Augenmedizinischen Versorgungszentren in Nürnberg und Fürth der Ober Scharer Gruppe.

Zeit sind viele Patienten verunsichert, ob sie ihre Behandlungs- und IVOM-Termine verschieben oder absagen sollen. Die meisten von ihnen in der Annahme, dass vom Praxisbesuch im Moment abgeraten werde.

Oder sie haben Angst davor, in einer Praxis einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt zu sein. Doch besonders bei chronischen Erkrankungen wie der AMD ist es sehr wichtig, dass Betroffene ihre regelmäßigen IVOM-Termine in der Augenarztpraxis einhalten und die Spritzentherapie nicht unterbrechen. Wird die Behandlung verschoben oder gar abgebrochen, kann es zu einer bleibenden Sehverschlechterung kommen.

Um Patienten Sicherheit zu geben, hat die Ober Scharer Gruppe in ihren Augenzentren und Praxen in Nürnberg und Fürth die bereits hohen Hygienestandards noch weiter verstärkt. Sollten dennoch Fragen zum Praxisbesuch aufkommen, sind Rufnummer und E-Mail der nächstgelegenen Praxis auf der Homepage verfügbar. ♦

www.osg.de

Burn-out?!



Burn-out, Depressionen und Lebenskrisen können jeden treffen. Wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden, ignorieren Sie diese nicht. Frühzeitige professionelle Hilfe kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Frankenalb-Klinik Engelthal
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Reschenbergstraße 20, 91238 Engelthal
Telefon: 09158 926-0

www.bezirkskliniken-mfr.de

Borkum ist immer eine Reise wert

Erlebnisbericht über einem Kurztrip auf Deutschlands größte ostfriesische Insel von Stepan Bühring

Borkum liegt leider nicht gerade ums Eck – vom Frankenland aus betrachtet. Nach Borkum fährt man mit dem Schiff ab Emden. Und nach Emden nimmt man entweder die Deutsche Bahn oder den PKW. Mit dem Zug braucht man etwa sieben bis achteinhalb Stunden. Mit dem PKW schafft man es schneller, deshalb entscheide ich mich für den PKW. Im Fährhafen von Emden kann man den Wagen bequem auf einem Urlauberparkplatz abstellen. Das kostet deutlich weniger, als ihn per Fähre mit auf die Insel zu nehmen – was allerdings möglich wäre, denn Borkum ist die einzige ostfriesische Insel, auf der Kraftfahrzeuge fahren dürfen. Vom Urlauberparkplatz ist es nur ein kurzer Fußweg bis zur „MS Nordlicht“. Der Katamaran ist eine Hochgeschwindigkeitsfähre und schafft die Strecke bis Borkum in nur 60 Minuten. Vom Fährhafen geht

es dann mit einer Kleinbahn bis in die Ortsmitte von Borkum. Nach einem nur wenige Minuten dauernden Fußmarsch erreiche ich das „Nordsee-Hotel Borkum“, das direkt an der Strandpromenade gelegen ist. Drei Tage voller Erlebnisse und eindrucksvoller Natur liegen vor mir.

Meinen ersten Abend verbringe ich am Musikpavillon an der barrierefrei zugänglichen Kurpromenade. Mit einem kühlen „Flens“ in der Hand genieße ich bei schönen Klängen den Sonnenuntergang. Der Pavillon bietet täglich dreimal ein abwechslungsreiches „Musik & Meer“-Programm mit verschiedenen Künstlern. Ringsherum gibt es zahlreiche Cafés und Bars.

Am nächsten Tag steht eine Wanderung über die Insel auf dem Programm. Bereits nach einigen hundert Metern Spaziergang am weitläufigen Strand werden die Urlauber, die einem begegnen, weniger. Rings



FLÜSSE.SEEN. BURGROMANTIK.

Auf dem Fränkischen WasserRadweg
Bayerns kontrastreiche Mitte entdecken

ENTSPANNT radeln am Fluss- und Seeufer, historische Städte und Orte entdecken, sich von fränkischen Gastgebern mit heimischen Spezialitäten verwöhnen lassen: Der Fränkische WasserRadweg bietet erstklassigen Radelgenuss auf rund 460 Kilometern. Alle Infos zur Strecke, fahrradfreundliche Gastgeber und Bahnhöfe am Weg finden Sie unter:

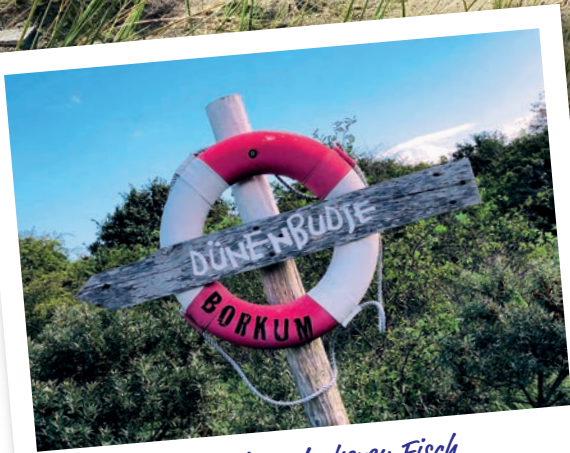
www.fraenkischer-wasserradweg.de

FRÄNKISCHES
SEEN.LAND



franken
tourismus.de

OSTBAVERN
www.ostbayern-tourismus.de



Hier gibt es leckeren Fisch

um mich herum ist nur noch Weite, Stille und Natur. Nach etwa zwei Stunden Fußmarsch am Strand gönne ich mir an der „Dünenbudje“ ein leckeres Fischbrötchen. Auf dem Rückweg beginnt es zu regnen und ich entschieße mich zu einem Besuch im „Gezeitenland“, einem Erlebnisbad mit Riesenrutsche, Indoor-Surfanlage und einer Wellnessabteilung mit Panoramasauna mit Nordseeblick. Angeboten werden des Weiteren Naturschlick-Anwendungen, traditionelle ostfriesische Badezeremonien und Thalassotherapien.

Nach einer ruhigen Nacht und einem ausgiebigen Frühstück bummle ich durch Borkums Einkaufstraßen. Kleine Einzelhandelsgeschäfte wechseln sich ab mit



Abendstimmung am Borkumer Musikpavillon

Restaurants und Cafés. Ich komme zu einem der Wahrzeichen der Insel – dem 60 Meter hohen „Neuen Leuchtturm“. Er bietet eine geniale Aussicht über die Insel, das Wattenmeer und die Nordsee. Vorher muss man allerdings exakt 308 Stufen bis zur Aussichtsplattform erklimmen.

Jetzt habe ich mir aber ein Kutterscholle mit Nordseekrabben verdient.

Borkum ist ein spannendes Ziel für einen Kurztrip, aber auch für einen längeren Urlaub oder einen Kuraufenthalt. ♦

www.borkum.de

Vorsicht!

RATGEBER: SICHERHEITSTIPP DER POLIZEI

Gefahren an der Haustür

Der aktuelle Sicherheitstipp von Bernhard Distler, Erster Polizeihauptkommissar, Dienststellenleiter der Polizeiinspektion Hersbruck

Sie klingeln an Türen und geben sich als Mitarbeiter von Telefon- oder Stromanbietern aus, um nur vermeintlich günstige Verträge abzuschließen oder bieten handwerkliche Dienstleistungen rund ums Haus zu überhöhten Preisen an. Immer wieder suchen die Täter gezielt ältere Menschen auf, um sie an der Hausbeziehungsweise Wohnungstür dazu zu überreden, einen Vertrag zu unterschreiben, zum Beispiel für eine Versicherung, einen günstigen Telefon- oder Stromtarif, ein Zeitschriftenabonnement oder ein Haushaltsgerät.

Dabei setzen sie unseriöse oder kriminelle Methoden ein. Sie locken mit angeblichen Schnäppchen oder Gratisangeboten. Andere versprechen Gewinne oder behaupten, für ein soziales Projekt zu arbeiten und versuchen damit Mitleid zu erwecken. Wieder andere geben sich als Mitar-

beitende von seriösen Firmen aus oder bieten handwerkliche Dienstleistungen zu völlig überhöhten Preisen rund um Haus und Hof an, die dann gar nicht, mangelhaft oder nur zum Teil ausgeführt werden.

Das Ziel ist immer, eine Unterschrift unter den Vertrag zu erhalten, beziehungsweise diese im schlimmsten Fall sogar zu fälschen. Gerade ältere Menschen sind diesen Verkaufstricks häufig nicht gewachsen. Aus Gutgläubigkeit, Angst, Mitgefühl oder um den aufdringlichen Besuch möglichst schnell wieder loszuwerden, unterschreiben sie einen Vertrag oder kaufen ein völlig überteuertes Produkt.



Foto: Polizei Hersbruck

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN

SEIT 1875

Bei uns exklusiv erhältlich!

Novetta Plus 2



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



**Das Sommer-
Outfit für Ihr Haus**



In diesen Fällen ist es wichtig zu wissen, dass Sie Verträge, die Sie bei solchen Haustürgeschäften abschließen, innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen und ohne irgendwelche weiteren Verpflichtungen schriftlich widerrufen können. Das gilt für Ratenkauf- und Ratenlieferungsverträge (zum Beispiel Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements), für Verträge über Dienst- oder Werkleistungen und Handwerkerleistungen.

Das Widerrufsrecht gilt nicht, wenn Sie zum Beispiel den Vertreter selbst bestellt haben oder wenn es sich um ein sogenanntes Bagatellgeschäft (bis circa 40 Euro) handelt. Allerdings gewähren nach Angaben des Bundesverbandes Direktvertrieb Deutschland (BDD) alle Unternehmen, die dort Mitglied sind, ein Widerrufsrecht unabhängig vom Einkaufswert.

Informieren Sie sich über diese und viele andere Themen bei der für Sie zuständigen Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle. Für weitere Informationen steht Ihnen auch Ihre örtliche Verbraucherzentrale zur Verfügung. ♦

www.polizei-beratung.de

www.verbraucherzentrale.de

Tipps Ihrer Polizei

- Kaufen oder unterschreiben Sie niemals etwas an der Haustür. Die angebotenen Gegenstände (zum Beispiel Teppiche, Besteck, Schmuck) oder Handwerkerleistungen sind meist nur geringwertig oder gar wertlos.
- Lassen Sie unaufgefordert kommende Personen nicht in Ihre Wohnung.
- Zahlen Sie nie per Vorkasse, also bevor Sie die Ware erhalten haben. Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck, lassen Sie sich nicht verwirren oder unter Druck setzen. Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht ganz genau verstanden haben. Unterschriften sind nie „reine Formsache“.
- Bitten Sie Nachbarn oder Bekannte als Zeugen dazu, denn wenn Sie unterschreiben, schließen Sie einen Vertrag, ein verbindliches Rechtsgeschäft ab.
- Achten Sie bei Haustürgeschäften auf das richtige Datum und die Unterschriften. Ein fehlendes oder falsches Datum erschwert gegebenenfalls die Durchsetzung Ihres Widerrufsrechts.
- Fordern Sie eine Vertragsdurchschrift, auf der Name und Anschrift des Vertragspartners deutlich lesbar sind.
- Wenn Sie es sich anders überlegen und von einem Geschäft zurücktreten möchten, dann schicken Sie einen schriftlichen Widerruf (Einschreiben mit Rückschein) innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsabschluss an den Verkäufer.

Das letzte Bier

Kriminalgeschichten (nicht nur) rund um den Gerstensaft

Tommie Goerz ist vor allem als Schöpfer des beliebten Kommissars Friedo Behütuns bekannt geworden. Aber auch mit seinen regionalen Sachbüchern sowie seinem Roman „Meier“, der auf der Krimi-Bestenliste stand, hat sich der Erlanger Autor eine große Leserschaft erschrieben. Die spannendsten, bösesten und blutigsten seiner Kurzkrimis gibt es nun gebunden in einem Buch - ideal für jeden Goerz-Fan. „Das letzte Bier“ versammelt zwölf Krimis, darunter auch drei brandneue Fälle für noch mehr Spannung. Mit diesem Band bietet sich die Gelegen-

Tommie Goerz, „Das letzte Bier“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2021, 200 Seiten, 14,00 Euro.



heit, den Autor als Meister der kurzen Form zu entdecken, der atmosphärisch und mit viel Gespür für lokale Feinheiten das Abgründige im Alltäglichen aufdeckt. Einen dieser packenden Kurzkrimis gibt es für Sie auf den kommenden Seiten als Kostprobe.

Spalter Hopfenspargel

»Jetzt muss ich mich doch mal umschauen, was du hier so treibst.« Der alte Schmidheinrich, von allen nur »Schmidn« genannt, legte den Leerlauf ein, ratschte die Feststellbremse an und wuchtete sich von seinem Schlepper. Eigentlich war er auf dem Weg in den Wald, aber jetzt musste er einmal anhalten. Unauffällig ließ er seinen Blick schweifen, ob er auf dem Hof vom Fritz Spuren von seinem Holz entdecken konnte, das sie ihm schon wieder aus dem Wald geklaut hatten. Zum dritten Mal jetzt schon, letztes Jahr zweimal drei Ster, und jetzt fünf Meter auf einen Schlag. Und den

Fritz hatte er schon länger im Verdacht, konnte ihm aber nichts nachweisen. Der lagerte das Holz in der Scheune, und da konnte er ja nicht so einfach rein.

Am Morgen schon hatte er den Hänger in den Wald gefahren, jetzt hatte der Schmidn die Säge mit dem 120er-Blatt hinten an seinen Bulldog montiert. Er wollte das Meterholz klein sägen, auf 30er-Stücke, so hatte es die Kundschaft bestellt. Gestern war er draußen gewesen und hatte zehn Ster Meterholz gespaltet. Sechzig Euro würde er für den Ster kriegen, allemal besser als die fünfundzwanzig Cent, die ihm für den Meter blieben, wenn die tschechischen Forstarbeiter mit dem Harvester durch den Wald pflügten. Aber oft blieb

ihm gar keine andere Wahl. Der Borkenkäfer hatte wieder gewütet, und der Befall musste binnen zwei Wochen aus dem Wald sein, so war die Vorschrift. Und die Menge, die vom Käfer befallen war, konnte er niemals allein schaffen. Scheißtrockenheit, Scheißklimawandel. Also die Tschechen, die die Stämme dann über die Grenze fuhrten für Möbel und zum Häckseln. Kamen auch immer mehr in Mode, diese Hack-schnitzelheizungen.

Oder Pellets. Hatte der Schwärzer unten im Dorf auch gemacht, umgestellt auf Pellets. Und dann war ihm der Keller geborsten. Ach was, das gesamte Haus. Im Keller hatte er die Pellets gelagert, bis obenhin, dann war der Starkregen gekommen, hatte über den Kanal das Wasser in den Keller gedrückt, und die Pellets waren aufgequollen.

Teufelszeug. Wie das Schiff damals beim Captain Hornblower, nur hatten die Reis an Bord gehabt. Ja, damals, lange war's her, hatte er noch Bücher gelesen. Als Kind auf dem Bauernhof. Hatte sich immer in irgendein Eck verdrückt, unter die Stiege, auf den Heuschober, in den Stall, und sich in die Bücher verkrochen. Alle elf Bände hatte er sich, einen nach dem anderen, aus der Ortsbibliothek geholt und verschlungen. War immer wie eine andere Welt gewesen, in die er da eintauchte. Müsste er mal wieder machen, ein Buch hernehmen, nicht immer nur arbeiten. Hatte er gestern schon mal dran gedacht, als er hier vorbeigekommen war mit dem Spalter. Da hatte der Fritz, wie sie ihn alle nannten, der neue Pächter vom Ehleinshof, hier auf dem Bänkchen vorm Haus in der Sonne geses-



JAN PLOBNER

**Für eine starke
Infrastruktur
auf dem Land.**

Bundestagswahl am 26. September
Erststimme Jan Plobner & Zweitstimme SPD

SPD Soziale
Politik für
Dich.



Dächer über Köpfe!

**Kostenfreie
& verbindliche
Wertschätzung
Ihrer Immobilie**

*Ihr Immobilien-Experte
vor Ort!*

09123 98 08 30

Schweidler Immobilien
www.schweidler-immobilien.de

**FOCUS
TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2021**

LAUF A. D.
PEGNITZ

FOCUS 15/2021
IN KOOPERATION MIT
statista

ivd
REIN VOM



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 viel-
fältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

Gerne beraten wir Sie persönlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Für einen indivi-
duellen 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.*

sen und gelesen. Und jetzt ...

»Jetzt muss ich mich doch mal um-
schauen, was du hier so treibst«, so hatte er
seinen »Besuch« etwas scheinheilig begon-
nen. Denn der Fritz hatte schon wieder vor
seinem Hof gesessen und gelesen. Der alte
Fendt vom Schmidn tuckerte vor sich hin.
Ganz gemütlich bobb-bobb-bobbbobb-
bobb und wackelte leicht dabei. Farmer 2,
1961, 35 PS, grün. Nicht totzukriegen.
Manchmal lief er den ganzen Tag, wenn er
sägen musste zum Beispiel. Hatte noch sein
Vater gekauft damals.

Jetzt sah ihn der Fritz etwas undurch-
sichtig an, als ahnte er, dass der Schmidn
nur schnüffeln wollte. Vor drei Jahren
hatte der Fritz den Hof gepachtet, vom
Redlingshofer seiner Schwester. War eine
tragische Geschichte gewesen damals. Der
Redlingshofer hatte viel investiert, alles für
seinen Sohn. Hatte das Vieh abge schafft,
Äcker und Wiesen verpachtet und hinten-
raus Gewächshäuser gebaut. Vier Stück,
jedes fünf auf zwanzig Meter, schön wind-
geschützt zwischen dichten Hecken. Wollte
auf Tomaten machen, »die wachsen das
ganze Jahr«. Und das war auch gut gegan-
gen die ersten paar Jahre. Aber dann war
ihm der Sohn gestorben, der Paul, ein Un-
fall. Disco, getrunken, zu schnell gefahren,
Frost auf der Straße, Baum, Schluss. Dann
war ihm die Frau gestorben, der Kummer.
Und dann hatte der Redlingshofer zum
Saufen angefangen, aber so richtig. Schon
gleich von früh an mit Schnaps. Und war
verrückt geworden. Jetzt war er in Bayreuth
drüben in der Anstalt und ein echtes
Wrack. Nur noch ein Schatten. »Der
kommt da nimmer raus«, hatte die Traudl,
seine Schwester, gesagt und den Hof an den
Fritz verpachtet. Kannte den aus der Stadt
irgendwie, lebte ja in Nürnberg. Seitdem

war der Fritz hier. Und machte auf Hopfen, hieß es. Aber wo der sein Holz zum Heizen herhatte, wusste keiner. Das Tor zur Scheune war zu.

»Du meinst, weil ich hier vorm Haus sitze und lese? Denkst wohl, ich müsste den ganzen Tag arbeiten?« Der Fritz lachte. »Na ja«, druckste der Schmidn herum, »von nichts kommt nichts.« Er hätte zu gerne mal einen Blick in die Scheune geworfen.

»Aber der Hopfen wächst doch von ganz allein.«

»Schon, aber nur im Sommer. Und doch nur an solchen Stangen.« War doch überall so. Bei Spalt, in der Hallertau, bei Gräfenberg drunten, da standen überall die Stangen.

»Das ist euch wohl nicht ganz geheuer, was? Und ihr redet bestimmt über mich im Dorf, oder? Und jetzt haben sie dich vorge-schickt, damit du das mal inspizierst. Oder kontrollierst. Ist es so? Gib's zu.« Er sah ihn forschend mit zusammengekniffenen Augen an, der Fritz, fast lauernd. Aber dann lachte er freundlich.

Der Schmidn schüttelte den Kopf. Ein bisschen peinlich war es ihm schon, und ein schlechter Schauspieler war er auch. Der Fritz hatte ihn sicher längst durch-schaut.

»Äh, nein«, druckste er herum, »ich hab einfach gedacht, jetzt schaust du da mal rein. Nachbarschaft und so.«

»Na komm, ich zeig's dir. Magst einen Kaffee?«

Der Schmidn lehnte ab. »So viel Zeit hab ich nicht. Ich muss in den Wald, Holz machen.« Er deutete auf seinen tuckernden Fendt draußen am Weg. Er mochte den Fritz nicht. Keiner im Ort mochte ihn, der gehörte nicht hierher.

BETREUTES WOHNEN *im Tafelhain*

WOHNEN, LEBEN UND WOHLFÜHLEN IM ALTER.

Traumhafte 1- und 2-Zimmer Wohnungen
in unmittelbarer Nähe zum Wöhrder See, Nürnberg.

Unser umfassendes Leistungsangebot:

- Betreuung von 120 aktiven Senioren
- Qualifizierte Beratung
- Einkaufsservice
- Handwerkerservice
- Unterstützung bei Behörden-angelegenheiten
- Eigene Sozialstation im Haus
- Eigene Haushaltshilfen
- Putzen-Bügeln-Waschen etc.
- Postservice
- 24 Stunden Bereitschaft
- Umfangr. Freizeitprogramm

(Theaterbesuche - Ausflüge - Gedächtnistraining - Literaturkreis-Singkreis - Yoga - Canastarunde - Klavierkonzerte - Feste)

Selbstverständlich können Sie unser Haus nach Terminvereinbarung auch besichtigen.

Betreutes Wohnen im Tafelhain
Europaplatz 4, 90491 Nürnberg
Tel. 0911 95519-19
www.betreutes-wohnen-tafelhain.de

BETREUTES SEHEN

Beste Beratung und freundlicher Service fürs ganze (Brillen-)Leben!

Ihr Michael Wild-Jarallah und das Team von feine Augenoptik Wild

feine Augenoptik

Bahnhofstr. 20 | 91220 Schnaittach | Tel. 09153.923866

»Willst ihn schnell ausmachen?«

»Nein, nein, so lang bleib ich nicht«, wehrte er ab. Er ließ ihn lieber tuckern, beruhigendes Geräusch.

Der Fritz führte ihn durchs Haus nach hinten zu den Gewächshäusern und lotste ihn ins erste hinein. »Da, schau's dir an. Da wächst er, mein Hopfen.« Auf einem langen Stahlgestell standen in zwei Etagen übereinander links und rechts Pflanzkästen, aus denen zartgrün die Triebe sprossen.

»Bester Spalter Aromahopfen.«

Der Schmidn schüttelte den Kopf. »Und wo lässt du den dann hinwachsen? Der wird doch sechs Meter hoch – aber da hat er ja nur drei Meter Platz. Das wird ganz schön eng.«

Im hinteren Teil des Gewächshauses, hinter der Milchglasabtrennung, schienen

die Pflanzen auch schon buschig grün und voll zu sein, das konnte er sehen. Dort hatte der Hopfen längst viel höher ausgetrieben. Der Schmidn machte zwei Schritte auf die Glasabtrennung zu, aber der Fritz stand im Weg und griff gerade in einen der Kästen, knipste einen Trieb ab und reichte ihn dem Schmidn. »Probier mal.« Er selbst nahm sich auch einen, biss ein Stück ab und kaute darauf herum. »Schön nussig, gell? Ich mach den für die Hopfensprossen, ich lass den nicht auswachsen. Ist eine Spezialität. Ich lass den nur ungefähr so hoch wachsen«, dazu zeigte er mit Daumen und Zeigefinger vielleicht zehn, zwölf Zentimeter, »dann wird er geerntet. Für die Gastronomie – die bessere. Ich liefer den bis nach Nürnberg und Bayreuth, nur an Spitzen- und Sternerestaurants.«

Post-Covid-19-Ambulanz im MMC Nürnberg



Viele Patienten zeigen Wochen und Monate nach einer COVID-19-Erkrankung noch Symptome wie Atembeschwerden, Müdigkeit und Erschöpfung, Geschmack- und Geruchssinnstörungen oder rezidivierende Schmerzen.

Für diese Patientinnen und Patienten bieten wir im Metropol Medical Center die interdisziplinäre Post-COVID-19-Ambulanz an.

Weitere Infos unter www.mmc-nuernberg.de

Kontakt Post-Covid-19-Ambulanz:

Innere Medizin, Kardiologie,
Allgemeinmedizin, Sportmedizin

Telefon 0911 99904-300

facharztpraxis@mmc-nuernberg.de

Die Ambulanz wird wissenschaftlich begleitet von
Prof. Dr. med. Maria Schuster, Ludwig-Maximilian-
Universität München/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

»Und was machen die daraus?«

»Feinstes Rahmgemüse.«

»Hopfen als Gemüse? Hab ich noch nie gehört.«

»Hmm, ist zum Zungeschnalzen. Die machen das zu allem Kurzgebratenen wie Roastbeef oder Rinderfilet. Aber auch zu Lachs oder Waller, total regional. Außerdem passen die kratzigen Triebspitzen auch als Beilage zu Spargel. Schmecken ein wenig wie Spargel und Spinat zusammen – und das zu Sauce Hollandaise, ich kann dir sagen! Vor allem aber ist es etwas Besonderes, weil's selten ist. Früher war's ja ein Armeleuteessen, aber heute ...«

»Und dafür zahlen die Leute?«

Der Fritz lachte schon wieder, vielleicht eine Spur zu laut. »Und wie! Aber«, und dazu wühlte er mit der Hand in einem der

Kästen, aus dem gerade die allerersten Spitzen der Triebe herausschauten, legte zwei, drei davon frei und zwickte sie ab, gab die weißlich-glasigen Stängel dem Schmidn, »das ist eine noch größere Spezialität: Hopfenspargel!«

»Hopfenspargel? Was soll denn jetzt das? Da ist doch nichts dran.« Der Schmidn beäugte die wässrigen Dinger skeptisch, zerrieb einen der Triebe zwischen den Fingern, schnupperte daran und dachte an die fetten Spargelstangen, die er auf seinem Acker erntete. »Da brauchst ja hundert davon, um satt zu werden.«

Der Fritz schaute ihn fast mitleidig an. »Ja, aber so essen die bessern Leute nicht. Die hauen sich nicht voll, bis es spannt, die nehmen die Spärgelchen ganz fein mit dem Gäbelchen nur so ein kleines bissel-

WILLKOMMEN IM Wittelsbacher Land

Am Geburtsort der Wittelsbacher können Sie die Wiege Altbayerns und sehenswerte (Sonder-)Ausstellungen entdecken:

- den historischen Burgplatz in Oberwittelsbach und das Sisi-Schloss in Unterwittelsbach
- das imposante Wittelsbacher Schloss Friedberg
- 800 km Radwege
- 250 km Wanderwege
- prächtige Wallfahrtskirchen
- städtisches Flair
- ausgezeichnete Bier- und Wirtsgärten
- Erholung in sanfter Natur



Friedberg, St. Jakob



Unterwittelsbach, Sisi-Schloss

Foto: Trykowski

Foto: R. Ratzer



www.wittelsbacherland.de



chen, und dann ...« Er führte Daumen und Zeigefinger zum Mund, machte eine spitze Gourmetlippe und schmatzte leicht genüsslich, zog die Augenbrauen hoch.

Der Schmidn schüttelte den Kopf. »Nein, das ist nichts für mich, ich ess lieber einen richtigen Spargel, an dem was dran ist. Und ein Schnitzel dazu. Aber«, ein wenig skeptisch war er noch, »das wirft so viel ab, dass es sich lohnt?«

»Sehe ich aus, als ob ich hungern müsstest?«

»Ja aber ... was machst du denn den Rest des Jahres? Der Hopfen wächst doch nicht immer, oder?«

Da deutete der Fritz zur Lampenreihe unter dem Glasdach des Gewächshauses. »Mit denen ist für den Hopfen immer Frühling. Ich pflanz ihn, und dann treibt er. Immer, auch an Weihnachten. Die Lampen machen hell und warm, das liebt er, der Hopfen. So gibt es ihn das ganze Jahr.«

Der Schmidn nickte. »Und einmal in der Woche fährst du dann zu den Gasthöfen und lieferst den Hopfen aus.« Das hatten sie im Dorf nämlich schon seit Längerem beobachtet: Einmal, manchmal zweimal pro Woche fuhr der Fritz am Vormittag mit dem Auto fort und kam erst am Abend zurück, hin und wieder sogar erst am nächsten Tag.

Der Fritz setzte ein Grinsen auf, aber seine Augen grinsten nicht mit. »Wusste ich es doch, ihr spioniert mir hinterher.«

»Nein, sicher nicht, aber in so einem Dorf wie unserem ist immer einer auf der Straße, weißt du doch, und der sieht dann was. Aber geplaudert wird natürlich, im Wirtshaus und so. Aber da bist du ja nie. Ach, übrigens«, beim Stichwort Wirtshaus war ihm etwas eingefallen, »ist denn der Hajo irgendwann mal wieder hier? Hab ihn schon länger nicht mehr gesehen, aber ich könnte ihn gebrauchen. Mein Ofen müsste gemacht werden.«

Der Hajo war bis vor ein paar Wochen oft beim Fritz gewesen, hatte ihm geholfen, häufig mehrere Tage, und auch bei ihm übernachtet. Der war einer, der auch ins Wirtshaus ging und ordentlich was trank. Und einer, der alles konnte. War mal Ofenbauer gewesen, auch Töpfer. Hatte früher sogar die Kacheln selbst gemacht und gebrannt, er konnte aber auch Elektrik, Fernseher reparieren und blickte bei der Mechanik von Maschinen durch, außerdem kannte er sich mit Computern aus. »Sagst ihm Bescheid, wenn er mal wieder da ist? Dass er sich bei mir meldet? Er muss auch nichts umsonst machen, kannst du ihm sagen.«

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**

ATLANTIS
Herzo

Bitte informieren Sie
sich über die aktuellen
Öffnungszeiten

Er sagte das extra, denn der Hajo war immer klamm, das wusste er. Beim Stichwort Hajo aber war Fritz' Miene plötzlich sehr hart geworden. »Der kommt nicht mehr, den kannst du vergessen.«

»Ach, habt ihr euch wohl zerstritten?« Mit dem Hajo konnte man schnell mal in Streit geraten, der hatte einen ganz eigenen Kopf. Ließ sich zwar oft schnell wieder ausbügeln, aber eigen war der schon. Auch ziemlich rustikal manchmal. Aber im Grunde gut. Raue Schale, weicher Kern. Ganz anders als der Fritz.

»Zerstritten, ja, so kann man das sagen, ja. Aber der kommt auch so nicht mehr.« Der Schmidn sah den Fritz fragend an.

»Wieso, ist etwas?«

»Der liegt im Sterben. Hat einen Tumor. Krebs, die Leber.«

»Ach du Scheiße.« Der Schmidn war aufrichtig entsetzt.

»Wo ist der denn jetzt?«

»In Kulmbach auf Palliativ.«

»Ach du lieber Gott, so weit ist es schon?«

»Ich sag ja, der kommt nicht mehr.«

Ziemlich kühl war das vom Fritz gekommen.

»Dann werde ich ihn einmal besuchen.« Der Fritz nickte. »Wirst dich aber beeilen müssen.« Er machte Anstalten, das Gewächshaus zu verlassen. Offensichtlich wollte er das Gespräch beenden und den Schmidn zum Gehen veranlassen.

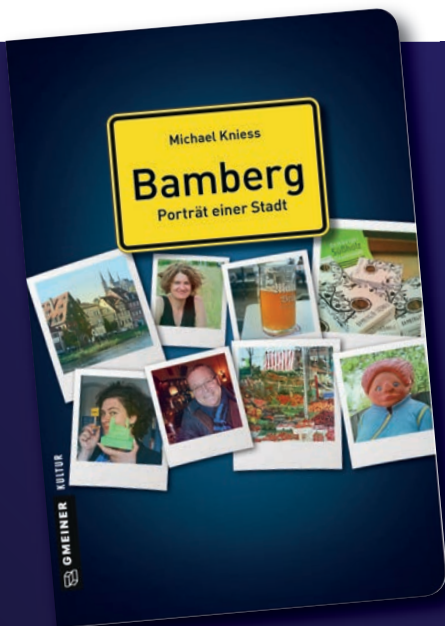
Der aber hatte noch eine Frage. »Und den Hopfen da hinten«, zeigte er auf das dichte Grün jenseits der Glasabtrennung, »den lässt du auswachsen?«

Der Fritz drängte nach draußen und schüttelte den Kopf. »Nur gut einen Meter, vielleicht eins fünfzig, dann wird er getrocknet. Für Beruhigungstee. Ist gesund, außerdem hat er antibakterielle Stoffe. Und auch Phytoöstrogene.«

»Was ist denn das?«

»Das sind Stoffe, die ähnlich sind wie die Sexualhormone von Frauen. Auf jeden Fall helfen sie bei den Wechseljahren.«

Sie verließen das Gewächshaus und traten durchs Haus auf den Hof. Draußen tuckerte der Traktor immer noch vor sich hin. »Aber so ein echtes Hopfengetränk



„Bamberg - Porträt einer Stadt“

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

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

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

nur EUR
14,95

trinkst du schon noch, oder?«, fragte der Fritz spaßeshalber an der Haustür.

»Ein Bier? Freilich, was denkst du denn.« Der Schmidn tippte sich an die Stirn und bestieg seinen Trecker. »Wo kaufst du denn eigentlich dein Holz?«

»Wieso? Willst du mir wohl eins verkaufen?« Der Fritz kniff schon wieder die Augen zusammen.

»Ich tät dir schon eins verkaufen, ja. Ehe es mir wieder aus dem Wald gestohlen wird.«

Da wurde die Miene vom Fritz hart.

»Was willst du denn damit sagen?«

Der Schmidn stellte sich dumm. »Wieso? Nichts, ich verkaufe es halt lieber, als dass ich es mir klauen lass.«

Jetzt war er sich ziemlich sicher, dass der Fritz sein Holz hatte, das sagte ihm sein Gefühl. Er legte den Gang ein und tuckerte los. Den Rest des Tages verbrachte er im Wald. Immer wieder musste er an den Hajo denken. War das eigentlich ein richtiger

Name? Klang eher nach einem Spitznamen. Sie nannten ihn allerdings manchmal auch »den Spalter«, weil er aus Spalt stammte. Hatte er zumindest im Wirtshaus einmal erzählt. »Ich bin der Spalter.«

»Einen Spalter? Wie heißt der Patient denn mit Vornamen?«

»Hajo.«

Die Pflegerin dachte kurz nach. »Hajo ... einen Hans-Joachim Spalter haben wir hier, meinen Sie den?«

»Ungefähr sechzig, stämmig, längere Haare? Und Leberkrebs?«

»Leberkrebs ja, längere Haare ja, aber stämmig? Er ist Haut und Knochen. Aber er wird sich über Besuch freuen. Kommen Sie mit.«

Sie führte ihn den Gang entlang in einen der hinteren Räume. Der Schmidn erkannte ihn sofort – und doch fast nicht wieder. Der Hajo war spindeldürr, das Gesicht kritzelgelb. Sogar die Augäpfel waren gelb, aber so was von.

»Mensch Hajo, was machst denn du für Sachen.« Hilflosigkeit machte sich beim Schmidn breit. Was sollte er denn sagen? So wie der aussah, würde er die nächste Woche nicht mehr erleben.

Der Hajo sah ihn kraftlos an. »Sterben tu ich halt. Musst du auch mal, hilft ja nichts. Jeder ist mal dran.« Ein leichtes Blitzen durchzuckte seine Augen. Seinen rustikalen Humor hat er immer noch, registrierte der Schmidn beruhigt, das machte es ihm leichter. Der Hajo hob kraftlos eine Hand und schob sie rüber zu der vom Schmidn, umfasste sie knochig. »Ja, schade, dass ich gehen muss. Aber du warst immer ein Guter, ungelogen jetzt.

Steuern?

VLH.

Wir machen das.



Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN



Petra Hofmann
Beratungsstellenleiterin
gepr. Bilanzbuchhalterin teilzertifiziert
E-Mail: petra.hofmann@vlh.de

Beratungsstelle
Eckental-Brand

Schlehenstr. 6
90542 Eckental

Telefon 0 91 26 - 298 40-23
Fax 0 91 26 - 298 40-10

Beratungsstelle
Erlangen

Kneippstr. 3
91056 Erlangen

Telefon 09 11 - 569 83 41
Fax 09 11 - 569 83 42

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Und so schön, dass du noch vorbeikommst. Woher weißt du denn überhaupt, dass ich hier bin?»

»Vom Fritz.«

»Warst du bei dem ... dem ... bei dem Arschloch?»

Der Schmidn nickte. »Hab mir seine Hopfenplantage angeschaut. Tolles Teil, schöne Geschäftsidee. Wenig Arbeit und bringt viel. Hut ab.«

»Hopfenplantage.« Der Hajo lachte kurz bitter auf, sagte aber nichts mehr.

»Wieso ist der Fritz ein Arschloch? Habt ihr euch so zerstritten?»

Der Hajo nickte.

»Aber ... wollt ihr euch nicht noch vertragen? Soll ich ihn mal herbringen? Morgen gleich? So einen albernem Streit kannst du doch nicht mit ins Grab nehmen.« Er wusste gar nicht, worum es bei dem Streit ging, fiel ihm gerade ein. Außerdem war er von sich selbst erschrocken, dass er so direkt vom Tod sprach.

Der Hajo schüttelte kraftlos den Kopf. »Bleib mir bloß weg mit der Drecksau. Verflucht sei der Fritz, bis in alle Ewigkeit.« Der Schmidn war entsetzt. »Aber was ist denn bloß miteuch?»

Da holte der Hajo Luft. »Pass auf, ich erzähl dir was. Der Fritz schuldet mir über viertausend Euro. Lohn für all die Arbeit, die ich für ihn gemacht habe. Ich habe ihm doch ständig geholfen. Und weißt du ...«

Das Sprechen strengte ihn sichtlich an, er brauchte eine kleine Verschnaufpause. Schließlich erzählte er weiter. »Er zahlt einfach nicht. Vor vier Wochen, da ging es mir noch besser, auf jeden Fall konnte ich noch Autofahren und herumlaufen, da war ich noch mal bei ihm. Wollte mein Geld haben, wenigstens einen Teil davon. Um noch was Schönes damit zu machen. Da

wusste ich schon, dass ich nicht mehr lange habe, und das habe ich ihm auch gesagt. Und weißt du, was das Arschloch gemacht hat? Ins Gesicht gelacht hat er mir und gesagt: »Dann brauchst du ja das Geld auch nicht mehr.««

Der Schmidn war entsetzt. »Der Fritz? Das hat er gesagt... gemacht ...?«

»So wahr ich hier liege.«

Der Schmidn spürte, wie die Wut in ihm aufstieg.

Da winkte ihn der Hajo mit dem Finger nah zu sich heran, um nicht so laut sprechen zu müssen. »Willst du mir helfen?«

Der Schmidn nickte hilflos. »Freilich, wenn ich dir irgendwie... Sag einfach, was ich für dich tun kann.«

Da erzählte der Hajo dem Schmidn ein paar Sachen, die diesen ziemlich baff

Direkt vom Hersteller!



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

Werksverkauf 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



machten. Aber zum Schluss grinsten beide verschwörerisch.

»Aber erst, wenn ich hinüber bin. Und unter der Erde.«

»Abgemacht.«

»Hand drauf?«

»Hand drauf.«

Als der Schmidn den sterbenden Hajo zehn Minuten später verließ, war der bester Laune. »Schön, dass du noch da gewesen bist. Das macht mich ja so froh!« Er grinste breit über sein gelbes Gesicht, und die Haut spannte über den Backenknochen. Der Schmidn wusste jetzt sicher, wer ihm sein Holz geklaut hatte. Und noch mehr. In der Tür drehte er sich noch einmal um, nickte und zeigte die Faust. Der Hajo machte mit seinen dünnen Fingern das Peacezeichen, alter Freak, dann ließ er die Hand sinken.

Noch am Nachmittag schloss er für immer die Augen und wechselte auf die andere Seite des Flusses.

Zu Anfang der darauffolgenden Woche war im Kirchlein im Ort Aussegnungsfeier. Der Schmidn hatte sie extra organisiert. Der Fritz aber ließ sich nicht blicken, obwohl der Schmidn ihm Bescheid gegeben hatte. Sieben Leute aus dem Dorf waren gekommen, mehr nicht, aber immerhin. Danach wurde die Leiche zum Verbrennen gefahren. Als eine Woche später die Urnenbeisetzung war, kam der Fritz wieder nicht. Nach der kurzen Zeremonie, bei der inklusive des Pfarrers diesmal nur vier Personen zugegen waren, setzte sich der Schmidn ins Auto und fuhr in die Stadt.

Zur Polizei.

Nur zwei Tage später umstellte eine Hundertschaft das Anwesen vom Fritz, auch ein paar Drogenspezialisten waren dabei. Eine knappe Stunde später verließen sie mit dem Fritz in Handschellen den Hof. Am Hoftor draußen stand der Schmidn und rief dem Fritz noch zu: »Einen schönen Gruß vom Hajo soll ich dir noch sagen. Es war sein letzter Wunsch.«

»Dass du mich verpfeifst?« Der Fritz spuckte verächtlich aus.

Da sagte der Schmidn nur: »Ich soll dir noch sagen, die viertausend Euro sollst du dir in den Arsch schieben. Und mein Holz hol ich mir auch wieder aus deiner Scheune.«

Da aber verschwand der Fritz schon auf dem Rücksitz des Polizeiautos, die Tür wurde zugeschlagen, Abfahrt.

In den darauffolgenden Tagen klingelte bei vielen angesehenen Personen der gesamten Metropolregion, von Nürnberg bis hinüber nach Schwabach und hinauf nach Bayreuth, die Polizei. Bei Rechtsanwälten

PFLEGESACHVERSTÄNDIGER - PFLEGEBERATER
ANERKANNTE BERATUNGSSTELLE

FÜR IHREN GERECHTEN
Pflegegrad

- Hilfestellung beim Pflegegradantrag
- Unterstützung beim Pflegegrad-Widerspruch
- Individuelle Pflegeberatung und Pflegeschulungen
- Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI
- Vermittlung von sog. 24-Stunden-Betreuungskräften





NORMAN LANGER
PFLEGEGUTACHTENEXPERTE

Tel. 09128-912 14 55 | www.pflegegutachtenexperte.de

und Ärzten, Buchhändlern, Lehrern, Presseleuten, Musikern, Managern.

»Kennen Sie einen Fritz Laibach?«

»Nein, nie gehört«, war die Standardantwort.

»Wir haben bei Fritz Laibach ein Notizbuch gefunden, das Ihren Namen enthält.«

»Ja und?« Die Befragten stellten sich immer dumm.

»Nach den sehr detaillierten Aufzeichnungen in diesem Büchlein hat Ihnen Herr Fritz Laibach am ...«, dann nannten sie drei, vier exakte Daten, sogar mit Uhrzeit, dann folgten Mengenangaben von zehn Gramm aufwärts bis manchmal zweihundert Gramm, »... Marihuana ...« oder »... Haschisch zum Preis von ... vorbeigebracht. Wollen Sie das zugeben oder leugnen?« Ab dieser Stelle schwiegen die meisten beharr-

lich und verwiesen die Polizisten an der Haustüre an ihren Anwalt.

Der Spalter Hopfenspargel in den Gewächshäusern vom Fritz war nur ein Alibi gewesen. Der Rest war eine einzige, riesige Hanfplantage, in der er im großen Stil Marihuana und Haschisch gewonnen hatte. Lupenreinen, qualitativ hochwertigen Stoff, den er an die besten Adressen im Großraum geliefert hatte. Die standen jetzt alle dumm da, aber dass der Fritz so genau Buch führte, hatte ja niemand ahnen können.

Als der Schmidn Wochen nach der Razzia wieder einmal das Urnengrab vom Hajo besuchte und einen Moment innehielt, war ihm, als hörte er ihn in dessen so eigener rustikalfreundschaftlichen Art sagen: »Hast du gut gemacht, du Arschloch.« ♦



„Immobilienwerte bleiben häufig ungenutzt. Nutzen Sie Ihr Immobilienvermögen für finanzielle Freiheit und die Steigerung Ihrer Lebensqualität im Ruhestand. Bleiben Sie in Ihrer Immobilie wohnen und genießen Sie Ihr Leben!“

Otto Kiebler,
HausplusRente GmbH
Pionier der Immobilien-
Verrentung

Den Ruhestand sorgenfrei genießen:

Eine geniale Idee hilft!

Otto Kiebler, Finanzexperte aus Bayern, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesem Thema und hat eine innovative Variante entwickelt, die Immobilienbesitzern die absolut sichere, lebenslange Nutzung ihrer Immobilie ermöglicht: Immobilienvermögen wird in Barvermögen umgewandelt und die Verkäufer erhalten zusätzlich lebenslanges Nutzungsrecht. So gewinnen Immobilienbesitzer finanzielle Unabhän-

gigkeit und können den Wert Ihrer Immobilie lebenslang für sich und Ihre Lieben nutzen – und das, ohne ausziehen zu müssen.

Alles bleibt, wie es ist – nur besser:

Das Ehepaar Richter aus Erlangen bezeichnet auch 5 Jahre nach ihrer Verrentung die Begegnung mit HausplusRente noch immer als „absoluten Glücksfall und das Beste, was uns passieren konnte“.

Jeder Tag ein Informationstag

Erst informieren, dann entscheiden!

Ihr ganz persönlicher, kostenfreier Beratungstermin, bequem bei Ihnen zu Hause, in unseren Räumlichkeiten oder online. Wie Sie es wünschen.

WIR FREUEN UNS AUF
IHREN ANRUF UNTER:

☎ 089 / 33 99 50

Alle Infos und kostenfreie Beratung unter **www.hausplusrente.de**

Herbstzeitlose-Buchtipps

Morde in Erfurt und Bayreuth: Ein Erlanger Kommissar ist gefragt

Zwei neue Fälle für Kommissar Mütze: „Der Fall Gloriosa“ und „Der Fall Wagner“

Die thüringische Landeshauptstadt Erfurt ist bekannt für ihren Dom, das Theater und die Domstufenfestspiele. 2021 bereichert die Bundesgartenschau die Stadt um einen weiteren Anziehungspunkt. Den atmosphärischen, mittelalterlichen Stadtkern macht der Erlanger Erfolgsautor Johannes Wilkes zum Schauplatz seines neuen Krimis „Der Fall Gloriosa“, dem neuen Einsatzgebiet von Kommissar Mütze. Kurz nach seiner Ankunft muss er direkt in seinem ersten Mordfall ermitteln. Ein städtischer Gärtner wird erhängt an der Glocke Gloriosa aufgefunden. Als kurz darauf ein Postbote ebenfalls ermordet und mit einer Nachricht des Täters entdeckt wird, wächst die Angst vor einem Serienmörder. Erst eine geheimnisvolle Frau auf der Beerdigung des ersten Opfers bringt den Kommissar auf die Spur eines grausamen Racheplans. Doch nicht nur die Ermittlungen stellen Mütze vor Herausforderungen: In seiner Beziehung mit Karl-Dieter, dem Grund für seinen Umzug, kriselt es. Ein Lesegenuss für alle Mütze-Fans und Erfurt-Liebhaber: Denn Johannes Wilkes verbindet einen spannenden Kriminalfall mit viel Wissenswertem über die Stadt.

Doch auch in heimischen Gefilden gibt es viel zu tun für das beliebte Ermittlerduo



Johannes Wilkes, „Der Fall Gloriosa“, Gmeiner Verlag, Meßkirch 2021, 242 Seiten, 14,00 Euro.



Johannes Wilkes, „Der Fall Wagner“, verlag ars vivendi, Cadolzburg 2021, 192 Seiten, 13,00 Euro.

Mütze und Karl-Dieter. Letzterer, der geniale Erlanger Bühnenbildner, wird für die Inszenierung des neuen Parsifals ans Bayreuther Festspielhaus gerufen, die Krönung seiner Karriere. In das Glück hinein dann die Schreckensnachricht: Helmin, Karl-Dieters junge Assistentin, ist unter mysteriösen Umständen verschwunden. Liegt ein Unfall vor oder ein Verbrechen? Spielen dunkle Geheimnisse um Richard Wagner eine Rolle? Und welche Bedeutung hat der grüne Schnuller, den Karl-Dieter von Mütze geschenkt bekommt? Ein humorvoll spannender Frankenkrimi mit Schauplätzen in Bayreuth, Erlangen und der Fränkischen Schweiz. ♦

Fehlersuchbild

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



Ennea

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

E	N	E
R	K	L
I	U	N

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 65

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?

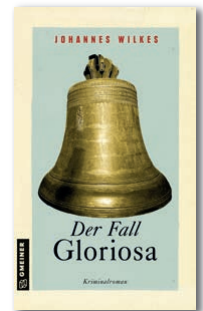


Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 65

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi Verlags verlosen wir zwei Exemplare von **Das letzte Bier**
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir zwei Exemplare von **Der Fall Gloriosa**
- 3 Eintrittskarten für den **Nürnberger Tiergarten**



Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **05.07.2021** 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

höchstes Bauwerk Frankens: ... Nürnberg	Teil des Plattenspieler	Ernte der Weintrauben	Erfinder der Luftdruckbremse	Ab-schieds-gruß in Franken	Fenster-vorhang	Fluss durch Prag	Abk.: Bataillon	klug	Bezirkstags-präsident von Mittel-franken
Qua-drille-figur		Initialen von Duden † 1911		Waren-verlosung					
getrocknete Weinbeere		1		ugs.: sehr gut	Fisch-marder		9		
		Titel in-discher Fürstin-nen	harte militär. Ausbil-dung					zusam-men-f. Dar-stellung	
britische Prin-zessin		Haar-wuchs an der Stirn			portu-giesisch: Gebirge		Schell-fisch-art		
		4		lässige Um-gangs-sprache	ein Planet			5	
in Nord-afrika ge-züchtetes Reitpferd		ein Musical (Ham-burg)	Stroh-unter-lage	8			musik.: flink	große Masse	
wässriger Bestand-teil des Blutes	männ-liches Rind, Stier				Bestel-lung	Strom durch Sibirien			
			ehelos	Pizza-gewürz					
ein Dessert	elek-troni-sche Kartei	Wortteil: inner-halb				sagenh. König v. Thes-salien	Initialen der Dietrich		
				kleines Garten-haus	mit Bäu-men ein-gefasste Straße				
		ein Haus errichten	seitliche Kör-per-partie				engl. Regis-seur (Peter)		
US-Schau-spielerin („Dallas“)		Händler-viertel im Orient			Frauen-kurz-name	Kfz.-Z.: Bul-garien		Männer-name	
Bundes-kriminal-polizei der USA	fränki-sches Rom	kurz für: an dem	Freizeit-fischer	loyal; an-hänglich, ergeben					
	7	Zauberer	frän-kisch: Toilette		3	dt. Regis-seur (Helmuth) † 2015		Treppe	
Haupt-stadt von Jor-danien	besitz-anzei-gendes Fürwort			dunkles eng-lisches Bier	kleiner Behälter mit Deckel		6		
			Gerät zum Lockern d. Acker-bodens	eisern				Strand, Gestade	
Gruppe von Bergen	dt. Kurien-kardinal † 1968	Auslese der Besten			2	englisch: Meer	Abk.: Europä-ische Union		
				Abk.: Ang-ström-einheit	ungelenk				
Segel-kom-mando; wendet!		Hagel-korn					deutsche Vorsilbe		
Elite-truppe			un-gefähr			ein weiches Metall			

Philipp Geuder beim Gesellenstechen

Das Weiße Schloss Heroldsberg zeigt Arbeiten von Jost Amman

Das Weiße Schloss Heroldsberg zeigt aktuell eine Deckfarbenmalerei des Renaissance-Künstlers Jost Amman (* 1539 in Zürich; † März 1591 in Nürnberg) aus dem Jahr 1561. Das Blatt zeigt den Nürnberger Ratsherrn Philipp Geuder von Heroldsberg und Neunhof, Stein und Gründlach beim sogenannten Gesellenstechen. Die Gesellenstechen waren den mittelalterlichen Ritterturnieren ähnliche Wettkämpfe der Nürnberger Patriziersöhne.

Zu sehen ist ein Reiter in voller Rüstung mit Lanze, der zur linken Bildseite galoppiert. Die Oberseite des Helms ziert ein silberner Stern, wie er auch in der Helmzier

des Geuderschen Wappens vorkommt. Sein Schild zeigt einen Löwenkopf – ein Motiv des Heroldsberger Wappens. Das Pferd ist mit einer blauen Decke fast vollständig verhüllt. Die Pferdedecke wurde mit weißen Sternen verziert ist. Deutlich spiegelt die blau-weiße Malerei des Reiters mit Pferd die markanten Farben des Wappens der Patrizierfamilie Geuder wider. Im hinteren Teil der Pferdedecke sind zwei Streithähne abgebildet, wohl Symbol für den Wettkampf. Assistent wird der Reiter von einem Knapen, der in den gleichen Farben gekleidet ist, und zu seinem Herren blickt.

Philipp Geuder (*1538 in Nürnberg, †1581) wuchs im elterlichen Haus am Heumarkt auf und studierte an den Universitäten Padua und Bologna Rechtswissenschaft, anschließend reiste er durch Italien und nach Frankreich. Ab 1565 war er Mitglied des Rats der Stadt Nürnberg. Verheiratet war er mit Katharina Welser, die aus dem augsburgischen Patriziergeschlecht Welser stammte, das sich Ende des 15. Jahrhunderts auch in Nürnberg niedergelassen hatte. Philipp Geuder erwarb das Schloss Großgründlach, das nach seinem frühen



Jost Amman, Gesellenstechen der Nürnberger Patriziersöhne, 1561, Bayerisches Nationalmuseum, Inv. 49/43



Foto: Dieter Kaletsch

Jost Amman, Philipp Geuder beim Gesellenstechen, 1561, Reproduktion; Original: Rotes Schloss Heroldsberg

Tod im Jahr 1581 an die Welser ging. Nicht nur in Nürnberg genoss Philipp Geuder einen ausgezeichneten Ruf, denn auch Landgraf Wilhelm zu Hessen urteilte über ihn: „Wenn Nürnberg mehr Philipp Geuder hätte, so würde es der Republik Venedig nichts nachgeben.“

Er war ein hervorragender Turnierreiter und vertrat die Geuder beim letzten Gesellenstechen auf dem Nürnberger Hauptmarkt im Jahr 1561.

Ein Ölgemälde, das ebenfalls vom Künstler Jost Amman geschaffen wurde, zeigt den Platz im Zentrum der Stadt, auf dem sich die jungen Patrizier zum Turnier versammelten. Unten links am Bildrand erkennt man Philipp Geuder. Mit ziemlicher Sicherheit handelt es sich bei der Deckfarbenmalerei im Weißen Schloss Heroldsberg um einen seitenverkehrten Entwurf für das im gleichen Jahr entstandene Ölbild, das zu den Beständen des Bayerischen Nationalmuseums München gehört. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Geballte Ladung Motorsport

„Red Bull World of Racing“
im Technik Museum Sinsheim

Höher, schneller, weiter: Pünktlich zum 40. Geburtstag des Museums öffnet die neue Sonderausstellung „Red Bull World of Racing“ im Technik Museum Sinsheim und gibt Einblicke in die actiongeladenen Motorenwelten hinter den zwei roten Bullen. Ausgewählte motorisierte Exponate, wie der Red Bull RB9-Bolid des jüngsten Formel-1-Weltmeisters Sebastian Vettel, der MINI ALL4 Racing der Dakar-Legende Nasser Al-Attiyah und das KTM 250 SX-F Motocross-Bike des 2019er MX2-Weltmeisters Jorge Prado aus Spanien können hier von den Besuchern bestaunt werden. Die Edge 540 V2, ein Kunstflugzeug aus dem 2019 beendeten Red Bull Air Race, komplettiert die Ausstellung. Die Sonderausstellung kann, sobald das Museum wieder öffnet, täglich ab 9.00 Uhr in Halle drei des Technik Museum Sinsheim bestaunt werden. ♦

www.technik-museum.de/red-bull



Foto: TMSNH

Lebendiges Bild der „guten alten Zeit“

Stadtmuseum Amberg macht Amberger Geschichte erlebbar

Auf rund 3.000 Quadratmetern erlebt man die vielfältigen Facetten Ambergs – von den Ursprüngen, über die kurfürstliche Zeit bis hin zur Industriegeschichte. Originaleinbauten Amberger Läden vermitteln ein lebendiges Bild der „guten alten Zeit“. Zwei bekannten Söhnen der Stadt sind eigene Ausstellungsbe-
reiche gewidmet. Josef Friedrich Schmidt – dem Erfinder des Spiele-Klassikers „Mensch ärgere Dich nicht“ – und Michael Mathias Prechtel, der als Maler und Illustrator arbeitete. Zeitgenössische Kunst bietet die angeschlossene Stadtgalerie ALTE FEUERWACHE. Ein architektonisches Highlight ist die vom Bauhausgründer Walter Gropius errichtete Amberger „Glaskathedrale“ (Führung nach Voranmeldung).

Stadtmuseum Amberg, Zeughausstraße 18, 92224 Amberg, Telefon 09621 10-1284, stadtmuseum@amberg.de ♦
www.stadtmuseum-amberg.de



Das „Wittelsbacher Land“ erleben

Landkreis Aichach Friedberg lockt mit alten Schlössern und Burgen

Im „Wittelsbacher Land“ hatten einst die Wittelsbacher ihren Stammsitz und prägten die Region in ihrer über 700 Jahre andauernden Regentschaft. Das Friedberger Schloss und der Burgplatz in Oberwittelsbach machen die Geschichte des Herrscherhauses erlebbar. Friedberg erinnert bis heute mit rechteckigem Grundriss, Stadtmauer und Fresken im Renaissance-Rathaus an die Zeit von Fürsten und Herzögen. Aichach, ebenfalls eine Gründungsstadt der Wittelsbacher, erhält durch zwei Stadttore ein besonderes Flair. Dort erwarten die Besucher heuer zwei bemerkenswerte Ausstellungen. Im FeuerHaus ist die Fortsetzung der Bayerischen Landesausstellung 2020 „Stadt im Wandel“ zu sehen. Und im Sisi-Schloss in Unterwittelsbach stehen zwei außergewöhnliche Monarchinnen und Visionärinnen im Mittelpunkt: Maria Theresia und Elisabeth von Österreich. ♦

www.wittelsbacherland.de



Fränkischer WasserRadweg

**Die beliebteste Flussradtour
des Bike&Travel Awards 2021**

Der zwischen Rothenburg ob der Tauber und Neumarkt in der Oberpfalz gelegene Radfernweg verspricht Abwechslung: Zerklüftete Felsen und kontrastreiche Seen liegen ebenso auf der Route, wie Streuobstwiesen, Hopfengärten und historische Burgen. Die etwa 460 Kilometer lange Rundtour führt neben dem Fränkischen Seenland auch durch den Naturpark Altmühltal und das Romantische Franken. Drei Zwischenrouten machen Variationen der Strecke möglich. Um die Planung zu erleichtern, sind im Internet neben vier Tourenvorschlägen auch sieben Tagesetappen aufgeführt. Die entsprechenden GPX-Tracks können dort heruntergeladen werden. Fahrradfreundliche Gastgeber sind ebenfalls verzeichnet. E-Biker können sich über Verleih- und Ladestationen informieren. Zur Vorbereitung kann kostenlos ein praktisches Serviceheft bestellt werden. ♦
www.fraenkischer-wasserradweg.de

Radel- und Wander- genuss in Oettingen

**Touren an der Würnitz und
durch den Ries-Meteoritenkrater**

Egal ob es eine sportliche oder eine gemütliche Tour für die ganze Familie sein soll, in Oettingen und Umgebung findet sich für jeden Geschmack ein weitreichendes und gut erschlossenes Radwegenetz. Es zieht sich durch Europas großen Meteoritenkrater, den Geopark Ries, und entlang des Flüsschens Würnitz, wo es herrlich eben dahin geht.

Auch Wanderer kommen auf ihre Kosten. Der Fürstenweg führt entlang ehemaliger Herrschaftsgebiete der Fürsten zu Oettingen-Spielberg, vorbei am Jagdschloss Hirschbrunn und am Residenzschloss Oettingen. Auf dem Würnitztal-Riesrandweg folgt man einer idyllischen Route mit herrlichem Ausblick auf den Ries-Meteoritenkrater. Vorschläge für Rundtouren und Kartenmaterial sind bei der Tourist-Information Oettingen erhältlich, Telefon 09082 70952, tourist-information@oettingen.de. ♦
www.oettingen.de



Radeln in der Region Dingolfing-Landau

Auf Entdeckungstour im Mittleren Vilstal

Ab Rottersdorf (östlich von Dingolfing) lässt sich auf dem Vilstalradweg inmitten von ursprünglicher Natur das schöne Mittlere Vilstal mit Ausblick auf den Vilstalsee und in das Määndertal mit dem Rad erkunden. Ein erster Halt wäre in Reisbach mit seinem historischen Marktplatz und der Wallfahrtskirche St. Salvator möglich. Hier gibt es Einkehrmöglichkeiten zum Mittagessen oder um Kaffee, Kuchen und Eis zu genießen. Ein Stück weiter beim Info- und Erlebniszentrum „Määndertal“ hat man die Möglichkeit, auf Steinen über die Vils zu laufen. Bei einem Abstecher nach Frontenhausen kann man die Filmkulisse „Niederkaltenkirchen“ für die Filmreihe der „Eberhofer-Krimis“ besichtigen. An der Milchstraße hat man einem schönen Panoramablick auf das Schloss Poxau. Die Rundtour hat eine Länge von ca. 35 Kilometern und verläuft ohne Steigungen. ♦
www.ferienland-dingolfing-landau.de

Eine Zeitreise ins Mittelalter

In Amberg die Geschichte der alten Fürstenstadt spüren

In Amberg kann man auf Zeitreise ins Mittelalter gehen. Ein Stadtgraben, eine äußere und eine innere Stadtmauer mit fast 100 Türen und Toren machten Amberg über Jahrhunderte uneinnehmbar und brachte der Stadt den Titel als „festeste Fürstenstadt“ ein. Die Befestigungsanlage ist knapp drei Kilometer lang und heute noch fast vollständig erhalten. Die Altstadt zählt damit zu den besterhaltenen mittelalterlichen Stadtanlagen Europas. Durch den Stadtgraben führt heute ein wunderschöner Spazierweg rund um die Altstadt, mit zahlreichen lauschigen Plätzchen und malerischen Durchgängen. Ein echter Geheimtipp. Und innerhalb der Mauern? Industriekultur, Luftkunst, Theater, Biergärten und Wirtshäuser, kleine versteckte Läden – das Angebot der Stadt ist vielfältig und jeder kann nach seinem Geschmack etwas Passendes finden. ♦

www.tourismus.amberg.de



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Bis 23.06., Mo.-Fr. 8-20 Uhr: Spieglein, Spieglein an der Wand – Flucht- und Lebenswege im Portrait, Anmeldung unter 0911 2346145, Königstraße 6, Nbg.-Lorenz

bis 12.09.: Fritz Griebel, Ausstellung „Meisterhafte Aquarellmalerei“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

26.03.-10.01.: Ausstellung „Red Bull – World of Racing“, Technikmuseum Sinsheim

05.06., 10.30 Uhr: Führung durch das historische Heroldsberg mit seinen vier Geuderschlossern, Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104

06.06. 15 Uhr: Museumsführung (inkl. Sonderausstellung „Meisterhafte Aquarellmalerei“), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

10.06., 17.06., 19.00-20.30 Uhr: Gefürchtet, gehasst, geliebt: Berühmte Frauen der fränkischen Geschichte, Vortrag in zwei Teilen, Lauf, Stadtarchiv, Spitalstraße 5

11.06., 20 Uhr: Max Goldt liest, Hubertussaal, Dianastraße 28, Nürnberg

11.06.-01.07., 13:30 Uhr: Altstadtführung – Nürnberg erleben, Tourist Information am Hauptmarkt 18

11.06., 25.06., 17.30 Uhr: Die Stadtführung bei der „Alles Worscht“ ist (und isst), Tourist Information am Hauptmarkt 18

11.06.-14.06., 18.06.-21.06., 25.06.-28.06., 20 Uhr: Die nürnberger Altstadt im Abendlicht, Ochsenportal and der Fleischbrücke

12.06., 19.06., 16 Uhr: Lebendige Geschichte, Führung in Nürnberg ab: Tourist Information am Hauptmarkt 18

14.06.-03.07., Mo., Di., Fr. 14-18 Uhr, Mi. 9-14 Uhr, Do. 14-19 Uhr, Sa. 10-13 Uhr: Ente, Tod und Tulpe, Illustrationen von Wolf Erlbruch, Stadtbücherei Lauf, Haus in der Turnstraße 11



natürlich, fürstlich, einzigartig!

- einmaliges historisches Stadtbild mit sich gegenüberstehenden Barock- & Fachwerkklassaden
- Fürstliches Residenzschloss & vielfältige Museen mit interessanten Ausstellungen
- erstklassiges Rad- & Wanderwegenetz
- geologische Ein- & grandiose Rundblicke in den Ries Meteoritenkrater

TIPP Besuchen Sie die Storchenhochburg!

Ein besonderes Highlight zwischen März und September sind die Weißstörche. Eine große Anzahl an Störchen kann beim Nestbau, beim Brüten oder bei den ersten Flugübungen der Jungstörche beobachtet werden.

Schöne Momente erleben...

Tourist-Information Oettingen
Schloßstraße 36 · 86732 Oettingen i. Bay.
Tel. 09082 70952 · Fax 09082 70988
tourist-information@oettingen.de
www.oettingen.de




Fritz Griebel

Meisterhafte Aquarellmalerei

bis 12. September 2021
www.weisses-schloss-heroldsberg.de



TERMINE: KURZ NOTIERT

14.06.-03.10., Mo.-Fr. 13-16 Uhr, Sa./So. 11-16 Uhr: 150 Jahre Moll und Moll, Ausstellung i. d. Laufer Kaiserburg, Schlossinsel 1

14.06., 10 Uhr: Nürnberg auf Schienen erleben, Straßenbahnhaltestelle Hauptbahnhof

15.06., 14 Uhr: Orientierung mit dem Smartphone, kostenloser Online Vortrag des Computer Clubs Nürnberg 50 plus, Anmeldung unter www.ccn50plus.de

16.06., 19 Uhr: Den Tod schreiben, Lesung, Stadtbücherei Lauf, Haus i. d. Turnstr. 11

16.06., 19 Uhr: Das eigene Elektroauto (zukunfts-)sicher zuhause laden, Vortrag von Sebastian Geis, Industriemuseum Lauf, Sichartsstraße 5-25

18.06., 25.06., 16 Uhr: Mit dem Fahrrad über das ehemalige Reichsparteitagsgelände, Treffpunkt: vor dem Dokuzentrum

19.06., 14 Uhr: Wir begleiten Albrecht Dürer durch seine Stadt, Treffpunkt: Tourist Information am Hauptmarkt 18

19.06., 20 Uhr: Serenade mit Posaunenchor und Saxotonics, Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Anmeldung unter: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

20.06., 15 Uhr: Museumsführungen (inkl. Sonderausstellung „Meisterhafte Aquarellmalerei“), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

20.06., 10 Uhr: Mit dem eigenen Fahrrad die Nürnberger Highlights erleben, Treffpunkt: Altstadt Touristeninformation, Königsstr. 93

20.06., 11 Uhr: ex&hopp: Silberhochzeit oder so, Industriemuseum Lauf, Sichartsstr. 5-25

21.06., 10 Uhr: Nürnberg auf Schienen erleben, Straßenbahnhaltestelle Hauptbahnhof

23.06., 19.00-20.30 Uhr: Die neue Medienwelt und ihre Folgen, Lesecafe, Turnstraße 11, Lauf

24.06., 19 Uhr: Mit den Waffen eines Mannes? – Mittelalterliche Männlichkeiten, Vortrag, Lauf, Stadtarchiv, Spitalstraße 5

25.06.-27.06.: Altstadtfest, Lauf a.d.Pegnitz

26.06., 11 Uhr: Stadtrallye in der Nürnberger Altstadt, Treffpunkt: Schöner Brunnen, Hauptmarkt

27.06., 11 Uhr: Blues-Frühschoppen mit „Loop´n Blues & Band“, Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Anmeldung unter: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

28.06., 10 Uhr: Nürnberg auf Schienen erleben, Straßenbahnhaltestelle Hauptbahnhof

29.06., 14 Uhr: Digitale Demenz? – Im Gegenteil!!, kostenloser Online Vortrag des Computer Clubs Nürnberg 50 plus, Anmeldung unter www.ccn50plus.de

29.06., 19 Uhr: Licht – ein faszinierendes Phänomen, Vortrag von Werner Rudolf, Industriemuseum Lauf, Sichartsstraße 5-25

02.07.-06.07.: Kunigundenfest, Lauf

03.07., 14 Uhr: Mit den Waffen eines Mannes?, Führung zu Kunstwerken des Mittelalters in der Nürnberger Lorenzkirche, Treffpunkt: Westfassade, Lorenzer Platz 1

03.07., 10.30 Uhr: Führung durch das historische Heroldsberg mit seinen vier Geuderschlossern, Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104

04.07., 15 Uhr: Museumsführungen (inkl. Sonderausstellung „Meisterhafte Aquarellmalelei“), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4



**Auf Wunsch auch kostenlose
Vorführung zuhause für nicht
mehr mobile Personen**

Sessel mit Aufstehhilfe

Verstellbare Lendenstütze
Motorisch verstellbar
Hohe weiche Fußauflage
Große Auswahl für Sie!



Über 80 tolle Sessel
sofort lieferbar
0911 225217

VERWANDLUNGSMÖBEL

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 · info@neubauer-kg.de



facing reality

**FOTO
FESTIVAL
NÜRNBERG
2021**

30. april
– 27. juni

Festivalzentrum
Kunsthhaus im
KunstKulturQuartier
fotofestivalnuernberg.de
[@fotofestivalnuernberg](https://www.instagram.com/fotofestivalnuernberg)

TERMINE: KURZ NOTIERT

04.07., 14.30 Uhr: Musik & Picknick in der Ruine, Am Katharinenkloster 6, Nürnberg

06.07., 03.08., 17 Uhr: Curatorium Altern gestalten, Onlinestammtisch für Senioren, Bei Fragen an: Tel. 09152 9288400, Anmeldung unter www.alterngestalten.de

10.07., 19.30 Uhr: Chris de Burgh, irischer Singer/Songwriter, Serenadenhof Nng., Bayernstraße 100

10.07., 20 Uhr: Müller & Friends, Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Anmeldung: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

13.07., 14 Uhr: Wer hat Angst vor dem Smartphone?, kostenloser Online Vortrag des Computer Clubs Nürnberg 50 plus, Anmeldung unter www.ccn50plus.de

13.07., 19 Uhr: Antriebssysteme für Raumfahrzeuge, Vortrag von Werner Rudolf, Industriemuseum Lauf, Sichartsstraße 5-25

13.07., 20 Uhr: The Robert Cray Band, Jazz/Blues/Swing, Serenadenhof Nürnberg, Bayernstraße 100

17.-18.07. 14 Uhr: Krims.Krams.Kunst, Ausstellung kreativer Arbeit, Kulturscheune Heroldsberg, Oberer Markt 19

18.07., 15 Uhr: Museumsführungen (inkl. Sonderausstellung „Meisterhafte Aquarellmalerei“), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

23.07., 19 Uhr: Konstantin Wecker Trio – Poesie & Musik mit Cello & Klavier, Serenadenhof Nürnberg, Bayernstraße 100

26.07., 14 Uhr: Welches Smartphone/Tablet unterstützt mich? Was kann ich damit machen?, kostenloser Online Vortrag des Computer Clubs Nürnberg 50 plus, Anmeldung unter www.ccn50plus.de

Auflösung der Rätsel von Seite 53 bzw. 54

Fehlersuchbild:



Rebus:

BRINGER.
= GLÜCKS-
Ring, Tiger
Glocke, Sack,

Wortbeispiele Ennea:

172 Punkte.
LUNKER 6, NIKE 4, REKEL 5, RENKE 5, RIKE 4, RINK 4, Gesamt:
6, KUREN 5, KURLEN 7, LENKER 6, LIEK 4, LINKE 5, LUNKER 6,
KINN 4, KLEE 4, KLEIE 5, KLEINE 6, KNIE 4, KREN 4, KUREN 6,
4, KENNER 6, KERL 4, KERNEN 6, KEULEN 6, KIELEN 6, KIEN 4,
URENKELIN 20, EKEL 4, ELKE 4, EREK 4, KEIL 4, KEILEN 6, KEIN

31.07., 21 Uhr: Gretchen 89 ff. – eine Komödie von **Lutz Hübner**, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, Nürnberg

01.08., 19 Uhr: Gretchen 89 ff. – eine Komödie von **Lutz Hübner**, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, Nürnberg

07.08., 10.30 Uhr: Führung durch das historische **Heroldsberg** mit seinen vier Geuder-schlössern, Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104

07.08., 19 Uhr: Erlanger Sommerkonzerte, Porter Percussion Duo, Bunte Vielfalt von Barock bis Neuer Musik
www.erlangen.de/sommerkonzerte

14.08.-21.08.: Internationales Gitarrenfestival, Hersbruck

22.08., 15 Uhr: Museumsführungen (inkl. Sonderausstellung „Meisterhafte Aquarellmalerei“), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

05.08.-08.08., 20.30 Uhr: Theaterträume: Der **Puzzlemacher**, Haus des Spiels, Egidienplatz 23, Nürnberg

07.08., 21 Uhr: Verboten gut! Die **Kempinsky Revue**, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, Nürnberg

12.08.-14.08., 20.30 Uhr: Theaterträume: Der **Puzzlemacher**, Haus des Spiels, Egidienplatz 23, Nürnberg

16.08., 19.30 Uhr: Herbert Pixner Projekt, Jazz/Blues/Swing, Serenadenhof Nürnberg, Bayernstraße 100

AOK
Die Gesundheitskasse
BAVARN

Scannen und nächste Geschäftsstelle finden

Wir sind in Mittelfranken und wo man füreinander da ist

Unsere 75 Pflegeberater helfen Ihnen, eine individuelle Lösung zu finden – damit auch Sie einfach mal wieder unbeschwert lachen können.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.
Mittelfranken

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



Foto: Gumbao

08.06. Tag des Meeres

Fast 71 Prozent der Erdoberfläche sind von Meeren und Ozeanen bedeckt. Aber stärker als je zuvor sind die Wasserflächen von Naturverschmutzung bedroht, weshalb der Schutz der Meere ein dringendes Anliegen für die Vereinten Nationen ist. Seit dem 8. Juni 2009 findet der Tag des Meeres statt, um auf die ökologischen Herausforderungen im Zusammenhang mit den Weltmeeren aufmerksam zu machen.



Foto: Vastram

13.06. Tag der Nähmaschine

Im Jahr 1790 erfand der Engländer Thomas Saint die Nähmaschine. Ursprünglich als Hilfsmittel für Schuhmacher gedacht, hilft die Nähmaschine heute bei allen Nähten. Im Zuge des „Do it yourself“-Trends zogen auch die Nähmaschinen wieder in die Haushalte des Landes ein.



Foto: Monkey Business Images

25.06. Welttag der Schulfreunde

Dank sozialer Netzwerke wie Facebook oder Instagram ist es heute einfacher denn je, mit alten Schulfreunden in Kontakt zu bleiben. Wer dennoch einen Grund zur Kontaktaufnahme braucht, kann dafür den 25. Juni als Anlass nehmen: Seit 2003 wird an diesem Datum der Welttag der Schulfreunde zelebriert.



Foto: New Africa

22.07. Tag der Hängematte

Dieser inoffizielle Feiertag ist nicht nur der Hängematte selbst gewidmet, sondern soll dazu aufrufen, den Sommer einen Tag lang in der Natur zu genießen und sich einfach zurückzulehnen. Die Hängematte war früher vor allem in der Schifffahrt beliebt, da sie Bewegungen des Schiffes nicht an den Schlafenden weitergibt. Heutzutage dient sie vor allem der Entspannung in der Natur.



„Die ordnen meine Unterlagen, schreiben Briefe für mich und übernehmen sogar das Porto. Wo gibt's denn sowas heute noch?“



**einfach
einfach**

Ihr Privatsekretär der Sparkasse

Machen Sie Ihr Leben einfach einfacher!

Informationen zum **S-Privatsekretär** in allen Geschäftsstellen
oder unter www.sparkasse-nuernberg.de/einfach



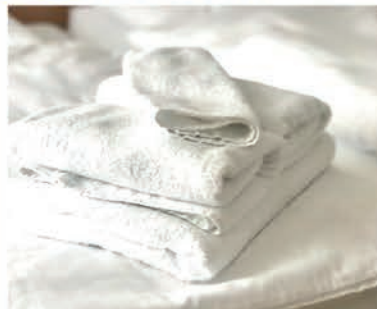
WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



**WIR HABEN
DIE ZEIT
FÜR SIE
GENUTZT!**



Besichtigen Sie Ihr neu gestaltetes Apartment. Komfort und Service werden Sie überzeugen. Interessiert? Dann vereinbaren Sie einen Termin für Ihr neues Zuhause.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind für Sie da!



WOHNSTIFT RATHSBERG E. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen



Interessenten-Management:
Kornelia Wöhrl
Tel.: 09131 - 825 - 462
Fax: 09131 - 825 - 277
kornelia.woehrl@wohnstift-rathsberg.de

Besuchen Sie uns auf



www.wohnstift-rathsberg.de

WOHNSTIFT AM TIERGARTEN E. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg



Interessenten-Management:
Stefanie Britting
Tel.: 0911 - 4030 - 216
Fax: 0911 - 4030 - 377
britting@wohnstift-am-tiergarten.de

Besuchen Sie uns auf



www.wohnstift-am-tiergarten.de