

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land



„Wir haben Zeit,
uns um unsere
Enkel zu
kümmern ...“



„... weil wir Ihr
Mehrfamilienhaus
professionell vermarkten.“

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin unter Tel.: 0911-956 420 0.

Engel & Völkers **Commercial** Nürnberg
Bayreuther Straße 23 · 90409 Nürnberg
E-Mail: NuernbergWGH@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/NuernbergCommercial

ENGEL & VÖLKERS
COMMERCIAL



FriedWald®
Die Bestattung in der Natur

Die Bestattung in der Natur

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

Standorte in Ihrer Nähe:

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



Die nächsten Termine:

11. Dezember 2021 um 14 Uhr
22. Januar 2022 um 14 Uhr
12. Februar 2022 um 14 Uhr



Jetzt informieren und anmelden:

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



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

die letzten Tage des Jahres 2021 liegen vor uns. Diese Zeit nutzen wir immer wieder gerne dafür, die vergangenen 365 Tage noch einmal Revue passieren zu lassen. Auch die Frage nach den guten Vorsätzen für das neue Jahr kennen wir zu Genüge. Doch mit den guten Vorsätzen ist es ja bekanntlich meist nicht allzu weit her. Selten, dass diese wirklich lange überdauern. Aber vielleicht ist das auch ganz gut so. Schließlich wäre es doch eigentlich auch viel besser, sich zu fragen, auf welche Begegnungen, Momente oder Erlebnisse man sich im kommenden Jahr besonders freut, statt etwas missmutig zu überlegen, auf was man alles sauertöpfisch verzichten möchte oder sollte.

Wir haben in dieser Ausgabe, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, ins neue Jahr hinüberbegleitet, genau jene Frage gestellt: „Auf was freuen Sie sich im neuen Jahr?“ Seien Sie gespannt auf die Zeilen unserer Antwortgeber. Seien Sie außerdem gespannt auf ein Gespräch über den Reiz des Reisens und Heimatsehnsucht und eines mit dem Chef der beliebtesten und erfolgreichsten Vertreter des volkstümlichen Schlagers. Außerdem haben wir in dieser Ausgabe für Sie einen differenzierten Blick auf das Thema Früherkennungsuntersuchungen geworfen und uns der Frage angenommen, wie es um die Teilhabe älterer Menschen bestellt ist.

Wir wünschen Ihnen eine gute und anregende Lektüre. Vor allem aber wünschen wir Ihnen einen guten Übergang in ein glückliches, zufriedenes und gesundes neues Jahr 2022 mit möglichst vielen Begegnungen, Momenten und Erlebnissen, die für Sie Grund zur Freude sind, sowie eine besinnliche Adventszeit und ein friedvolles Weihnachtsfest. Wir danken Ihnen, dass Sie die **Herbstzeitlose** immer wieder gerne in die Hand nehmen, und würden uns freuen, Sie auch durch das neue Jahr begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

14 Titel

14 „Darauf freue ich mich 2022“

18 Aktuelles

18 Barrieren beseitigen, Teilhabe ermöglichen

20 Verleihung des Dr. Theo und Friedl Schöller-Preis 2021

22 „Eine solche Welle der Solidarität habe ich nie erlebt“

24 Trostspenderinnen und Mutmacherinnen

25 Modernes Leben

25 Wohnen im „Cluster“

26 Mit Alzheimer-Erkrankten sicher zu Hause wohnen

28 Oma & Lotta

32 „Niemand darf wegen seines Alters benachteiligt werden“

35 Herbstzeitlose-Glosse:
Ein Opa und die Technik

36 Impfung löst Glücksgefühle aus

38 Kultur

38 „Wir sind einfach wir geblieben“

42 Gesundheit und Sport

42 „Der Nutzen muss immer größer sein als der potenzielle Schaden“

46 Schlüssel zur Wiedererlangung der psychischen Gesundheit

48 Freizeit, Reise und Erholung

48 „Das Reisen hält uns beweglich und jung im Kopf“

52 Ratgeber

52 Ratgeber Wohnmobil

54 Sicherheitstipp der Feuerwehr

56 Steuertipp

58 Unterhaltung

58 Buchtipp

60 Kurzgeschichte

65 Raten & Knobeln

68 Kultur- und Ausflugstipps

68 Eisrevue kommt nach Nürnberg

68 Weihnachtszauber in der Kaiserpfalz

69 Eine moderne, mittelalterliche Stadt

69 Sonderausstellung im Alten Schloss

70 Veranstaltungen & Termine

70 Veranstaltungskalender

78 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, Valentina Seeler, Samiha El-Kattari **Autoren:** Dr. Wolf-R. Scharff, Thomas Brüchert **Anzeigen:** Hella Schröder, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbeagentur, 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.

DIE JOSÉ CARRERAS GALA 2021



Helfen Sie mit Ihrer Spende!



Spendenkonto:
Commerzbank AG
IBAN DE 96 7008 0000 0319 9666 01
SWIFT-BIC DRESDEFF700

Online-Spenden:

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

Telefonische Spendenhotline:

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

...oder senden Sie eine SMS

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

Meldungen

Winterparken am Airport Nürnberg

Im Winter stellt sich für viele Halter von Wohnmobilen und Oldtimern sowie anderen Fahrzeugen mit Saisonkennzeichen die Frage nach einem Winterquartier. Der Airport Nürnberg kommt der Nachfrage jetzt mit neuen Parkangeboten entgegen. Besitzer von Saisonfahrzeugen, die ihre Fahrzeuge gern im Trockenen abstellen, können einen beschränkten und abgetrennten Bereich im Parkhaus P4 nutzen. Die Miete beträgt 50 Euro monatlich. Dieses Angebot gilt für den Zeitraum 1. November 2021 bis 31. März 2022. Das Abstellen von Wohnmobilen ist ebenfalls im P4 (maximale Einfahrtshöhe 2,10 Meter) möglich, größere Fahrzeuge und Wohnwagen können die Freifläche P31 nutzen. Die Miete im P4 beträgt 50 Euro monatlich, auf P31 sind es 40 Euro im Monat. Auch hier gilt der Zeitraum bis 31. März 2022. Weitere Infos unter Telefon 0911 937-1313. ♦

Papierführerschein jetzt umtauschen

In den nächsten Jahren müssen alle Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, gegen einen befristeten EU-Kartenführerschein ausgetauscht werden. Für die Geburtsjahrgänge 1953 bis 1958 endet die Umtauschfrist bereits im Januar 2022. Personen dieser Jahrgänge, die den Umtausch ihres Papierführerscheins noch nicht beantragt haben, sollten sich jetzt darum kümmern. Für den Umtausch der Altführerscheine gilt ein verbindlicher Stufenplan. Als erstes sind alle Papierführerscheine (grau/rosa) von Führerscheininhabern mit Geburtsjahrgang 1953 bis 1958 und einem Ausstelldatum bis einschließlich 31. Dezember 1998 umzutauschen. Altführerscheine, die nicht bis zum 19. Januar 2022 umgetauscht wurden, verlieren ihre Gültigkeit. Im Nürnberger Land sind noch etwa 6.000 Altführerscheininhaber aus den betreffen-



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

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

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



WILDGEHEGE HUFEISEN

Veldensteiner Forst

den Jahrgängen registriert, die den Umtausch noch nicht beantragt haben. Da mit einem hohen Antragsaufkommen gegen Ende der Frist zu rechnen ist, empfiehlt die Fahrerlaubnisbehörde dringend, den Umtausch bereits jetzt zu beantragen, um eine Neuausstellung vor Fristablauf sicherzustellen.

Spätestens bis zum 19. Januar 2033 müssen alle EU-Bürger über einen einheitlichen fälschungssicheren und auf 15 Jahre befristeten Führerschein verfügen. Ein freiwilliger Umtausch ist jederzeit möglich. Die Kosten belaufen sich derzeit auf 25,30 Euro. ♦

www.landkreis.nuernberger-land.de

Studie: Fernsehen wichtigstes Medium der Wahlinformation

Die Deutschen haben sich vor der Bundestagswahl 2021 vor allem im Fernsehen über die zur Abstimmung stehenden Themen und Personen informiert, wie eine repräsentative Studie des Instituts mindline media bei 1.000 Personen im Auftrag von ARD und ZDF ergab. 68 Prozent der Befragten nutzten das Fernsehen zur Unterrichtung, 54 Prozent das Internet oder soziale Netzwerke, 36 Prozent Zeitungen und 31 Prozent Informationen im Radio. Am bes-



Zirkus Flic Flac mit neuer Weihnachtsshow in Nürnberg

Ab 18. Dezember bis 9. Januar gastiert der Zirkus Flic Flac mit seiner neuen X-Mas-Show wieder auf dem Volksfestplatz Dutzendteich in Nürnberg. Unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels (auf Seite 67) verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten für die Flic Flac-Premiere am 18. Dezember um 20.00 Uhr. ♦

www.flicflac.de

ten zur Orientierung über die Wahlentscheidung dienten im Fernsehen nach Ansicht der Befragten Interview- und Diskussionssendungen mit Politikern, Reportagen und Dokumentationen zur Wahl sowie Sendungen, in denen sich die Spitzenkandidaten den Zuschauerfragen stellen. ♦



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



Transall C-160 kam zum Abschied noch einmal nach Nürnberg

Eine der letzten Transall-Transportmaschinen – mit einmaliger Sonderlackierung – hat im Rahmen ihres Abschiedsflugs Ende Oktober eine Zwischenlandung am Airport Nürnberg eingelegt. Das Transportflugzeug Transall C-160, wegen der vielen Hilfs- und Rettungseinsätze auch „Engel der Lüfte“ genannt, wurde standesgemäß mit einer Wasserfontäne der Flughafenfeuerwehr verabschiedet. Anschließend hob das zweimotorige Flugzeug zur letzten Reise zum Luftwaffenstützpunkt der Otto-Lilienthal-Kaserne nach Roth ab, wo es nach 53 Jahren Einsatzzeit in den Ruhe-

stand geschickt wird. Das Flugzeug wurde in den 1960er Jahren gemeinsam von Deutschland und Frankreich entwickelt. ♦

PflegeMobil auch in Hersbruck

Die PflegeMobil GmbH hat neben seinen Standorten in Erlangen und Heroldsberg nun auch einen Standort in Hersbruck eröffnet. Von hier aus werden Patienten in Hersbruck und seinen Ortsteilen sowie in Happurg, Henfenfeld, Reichenschwand, Kirchensittenbach, Pommelsbrunn, Vorra, Ottensoos und Neunkirchen am Sand betreut. Angeboten werden neben der Grund- und Behandlungspflege auch spezielle medizinische- und hauswirtschaftliche Versorgung sowie Entlastungs- und Beratungsleistungen. Telefon 09151 822 822. ♦

www.pflegemobil-hersbruck.de

Stadtwerke kooperieren beim Aufbau von Solarkraftwerken

Sechs fränkische Stadtwerke kooperieren beim weiteren Ausbau der Photovoltaik in der Region. In einer gemeinsamen Gesellschaft mit dem Namen „Ökostrom Franken GmbH & Co. KG“ erweitern die N-

ERGIE, die Fürther infra, die Stadtwerke Schwabach, die Erlanger Stadtwerke, die Stadtwerke Stein und die Gemeindewerke Wendelstein ihr regionales Photovoltaik-Portfolio. Die Partner bekennen sich zu den europäischen und nationalen

auricula Hörsysteme GmbH Fachgeschäft für Hörgeräte

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

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

Klimaschutzzielen und sind sich bewusst, dass diese einen massiven Zubau von erneuerbaren Energien erfordern – auch und gerade im fränkischen Raum. Einerseits werden die beteiligten Stadtwerke Gesellschafter der Ökostrom Franken GmbH & Co. KG. Andererseits werden sie den produzierten CO₂-freien Strom abnehmen. Das erste konkrete Projekt ist ein Solarkraftwerk im Landkreis Schweinfurt, das in der Gemeinde Röthlein errichtet wird. Die zu erwartende Stromproduktion des Solarkraftwerks wird ausreichen, um rund 1.600 Haushalte mit Ökostrom zu versorgen. ♦

Karlheinz Rohrwild Korrespondierendes Mitglied der IAA

Im Rahmen des Internationalen Astronautischen Kongresses, der Ende Oktober in Dubai stattgefunden hat, wurde der Direktor des Hermann-Oberth-Raumfahrt-Museums in Feucht, Karlheinz Rohrwild, zum Korrespondierenden Mitglied der International Academy of Astronautics berufen. Schon seit über 30 Jahren engagiert sich Karlheinz Rohrwild nicht nur als Direktor des Hermann-Oberth-Raumfahrt-Museums, sondern auch im Ausschuss für Raumfahrtgeschichte der International

Academy of Astronautics. Die von dieser Akademie verantworteten Symposien zur Raumfahrtgeschichte sind seit 55 Jahren fester Bestandteil der seit 1950 stattfindenden Internationalen Astronautischen Kongresse. Dort trifft sich die globale Raumfahrt-Community jedes Jahr zum Austausch – ein Forum, das selbst in den Hochphasen des Kalten Krieges aufrechterhalten wurde und funktionierte.

Die International Academy of Astronautics (IAA) wurde 1960 in Stockholm gegründet und ist seit 1996 von den Vereinten Nationen als unabhängige Nichtregierungsorganisation anerkannt. Die Organisation mit Sitz in Paris vereint die weltweit führenden und angesehensten Experten der Raumfahrt und dient der internationalen Zusammenarbeit und Verständigung. Sie hat Mitglieder aus 90 Nationen. IAA-Mitglieder sind Personen, die sich auf einem der Gebiete der Raumfahrt oder in einem der Wissenschaftszweige von grundlegender Bedeutung für die Erforschung des Weltraums hervorgetan haben, und führend in Raumfahrt- und Luftfahrtaktivitäten in ihren eigenen Ländern sind. Die Wahl in die Akademie ist eine Anerkennung der Verdienste und Leistungen einer Person. ♦

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

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



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



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

Mehr finanzielle Freiheit durch Immobilienverrentung

„Meine Wohnrente“ ist die zeitgemäße und sichere Form der Altersfinanzierung für die Generation 70+: Die eigene Immobilie an „Meine Wohnrente“ verkaufen, damit sofort mehr Geld zum Leben zur Verfügung haben und weiterhin mietfrei im gewohnten Zuhause leben. Weil das lebenslange Wohnrecht und die Rentenzahlungen in das Grundbuch eingetragen werden, ist man umfassend abgesichert. Gleichzeitig wird das in der Immobilie gebundene Kapital durch „Meine Wohnrente“ wieder zugänglich gemacht. Das Angebot wird dabei individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt. Informationen über „Meine Wohnrente“ bei Jan Kohlhasse, Geschäftsführer der Garant Immobilien Franken GmbH. ♦



www.garant-immo.de

www.meinewohnrente.de

Paten und Gäste gemeinsam auf kulturellen Entdeckungsreisen

Alt zu sein bedeutet heute nicht automatisch hilfsbedürftig oder krank zu sein. Für viele ältere Menschen bietet kulturelle Teilhabe einen Weg, sich neu zu orientieren und individuelle Möglichkeiten von sinnvoller Lebensgestaltung und gesellschaftlichem Engagement zu finden. Senioren, die Begleitung bei Besuchen von Kulturveranstaltungen oder Alltagsunternehmungen wünschen oder benötigen, können sich bei Curatorium Altern gestalten melden. 16 sozial engagierte Personen besuchen dort derzeit eine Online-Weiterbildung, die sie auf ehrenamtliche Begleitungen vorbereitet. Diese ausgebildeten Kulturpaten freuen sich ab Dezember 2021 auf „ihre“ Kulturgäste. Weitere Informationen: Curatorium Altern gestalten, Ansprechpartner Georg Weigl, info@alterngestalten.de, 09152-92 88 400, digitale Anmeldung: www.alterngestalten.de. ♦

GesundheitsregionPlus

Die GesundheitsregionPlus Nürnberger Land ist – trotz des Pandemiemanagements – in den Arbeitsgruppen „Gesundheitsförderung und Prävention“ sowie „Gesundheitsversorgung“ aktiv. Daneben



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



Service-Management

wurde bereits erfolgreich das Gesundheitsforum mit rund 45 relevanten regionalen Gesundheitsakteuren und Vertretern der Kommunalpolitik aufgebaut. Obwohl die Pandemiebekämpfung in den letzten ein- einhalb Jahren kaum Luft für andere Aktivitäten ließ, hat es die Gesundheitsregion- Plus geschafft, in den beiden Arbeitsgrup- pen (AG) Themen sowie kurzfristige und langfristige Ziele festzulegen: Die AG Ge- sundheitsversorgung setzte sich das Thema „Personalgewinnung im Gesund- heitssektor“ als Vorsatz. Der Arbeitskreis ist dabei, eine Ausbildungstour als kurzfristi- ges Ziel sowie eine „Ferienakademie“ als langfristiges Ziel aufzubauen.

Darüber hinaus laufen im Bereich der Gesundheitsversorgung bereits Projekte. Im Oktober 2020 wurde beispielsweise der Ausbildungsverbund Pflege gegründet. In diesem Verbund arbeiten Pflegeschulen, Träger der praktischen Ausbildung und ex- terne Einsatzstellen zusammen. Die Ak- teure wollen gemeinsame Ausbildungs- standards etablieren und gleichlautende Verträge für alle Auszubildenden im Ver- bund anbieten. Des Weiteren soll Anfang nächsten Jahres eine Bedarfsanalyse in Auftrag gegeben werden, die die hohen Suizid-Zahlen im Landkreis im Gegensatz

José Carreras Gala live im MDR

Die 27. José Car- reras Gala wird am 16. Dezember ab 20.15 Uhr live im MDR aus Leip- zig übertragen. Startenor José Carreras veran- staltet diese Bene- fizgala und wirbt damit für seine Leukämie-Stiftung, die sich seit über 25 Jahren für die Heilung von Leukämie sowie verwandten Blutkrankheiten ein- setzt. Für ihre Arbeit bittet die Stiftung um Spenden: IBAN: DE96 7008 0000 0319 9666 01. ♦



www.carreras-stiftung.de

zu Vergleichslandkreisen aufschlüsseln soll. Ferner gilt es zu überprüfen, ob es einen möglichen Zusammenhang zwi- schen den Suiziden im Landkreis, den hohen psychischen Belastungen und dem hohen Drogen- und Alkoholkonsum gibt. Anschließend sollen auf Basis dieser Ana- lyse bedarfsgerechte präventive Maßnah- men aufgebaut werden. ♦

Badespaß und Erholung

Für Gäste ab 60 Jahren:

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



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

* außer an Feiertagen und in den bayerischen Schulferien





Jeden Dienstag*

**Senioren-
nachmittag**

Bitte informieren Sie
sich über die aktuellen
Öffnungszeiten

Paulus Buchhandlung startet Aktion „Hoffnung schenken“

Für die Aktion „Hoffnung schenken“ sammeln die Paulus-Schwestern in der Paulus Buchhandlung (Jakobsplatz 7a in Nürnberg) seit Anfang November bis zum Heiligen Abend Spenden. Damit werden Geschenkpäckchen finanziert, die die Schwestern an Weihnachten in der Justizvollzugsanstalt Nürnberg verteilen werden. In jedem Päckchen befinden sich ein Heft mit hoffnungsvollen Geschichten, ein Holzkreuz oder Rosenkranz sowie Grußkarten. „Das Geschenk gibt den Menschen einen Hoffnungsschimmer, die Weihnachten im Gefängnis verbringen. Es ist ein Zeichen, dass sie nicht vergessen sind“, so die Paulus-Schwestern. Ab einer Spende von fünf Euro kann man je ein Weihnachtspäck-

chen finanzieren. Wer die Aktion „Hoffnung Schenken“ unterstützen möchte, kann in der Paulus Buchhandlung eine Spende abgeben, oder den Betrag direkt auf das Konto der Paulus-Schwestern e.V. (IBAN DE43 7509 0300 0005 1111 53) bei der LIGA Bank eG unter dem Stichwort „Hoffnung Schenken“ überweisen. ♦

Herzwoche im Vitalis-Gesundheitszentrum

Betreutes Wohnen mit dem Extra an Service Plus – dafür steht das Wohnstift Vitalis in der Fahrradstraße 19 in Nürnberg. Zu mieten sind dort 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnungen, die man nach seinen eigenen Wünschen einrichten kann. Wenn nötig, ist das Team der Dewig ambulante Pflege für die Vitalis-Bewohner 24 Stunden erreichbar und auch im Notfall ist der hauseigene Pflegedienst sofort zur Stelle. Die Versorgung im eigenen Apartment ist damit bestens gewährleistet – egal bei welchem Pflegegrad. Kulinarisch verwöhnt jeden Tag das Erlebnisrestaurant, mit den Dingen für den täglichen Bedarf kann man sich im Vitalis-Supermarkt versorgen. Für zusätzliches Verwöhnprogramm sorgen der hauseigene Friseur Shirana und die Praxis für Physiotherapie Enzner im Haus Vitalis. Ein Paradiesgarten lädt die Bewohner zum Entspannen ein. Das abwechslungsreiche Angebot an Freizeitaktivitäten und Events – für Vitalianer kostenlos – macht das Wohnen im Vitalis zum Erlebnis mit Mehrwert.

Im Oktober fand beispielsweise die „Herzwoche“ mit informativen Vorträgen und allerlei Wissenswertem rund um das Herz statt. Mit Hilfe einer Virtual Reality Brille konnten man darüber hinaus den Aufbau des Herzens erforschen. In der



Auch für Ihren Volkswagen, Audi, Seat und Skoda...



Ihr unabhängiger Spezialist für...
REPARATUREN UND WARTUNG FÜR ALLE FABRIKATE



www.autohaus-bachmann.de | info@autohaus-bachmann.de

Bräunleinsberg 4 | 91242 Ottensoos | Tel. (09123) 4949

Herzkammer (Infrarotkabine) wurden die kalten Glieder erwärmt zu heilenden Musikklingen und faszinierenden Bildern. Jeden Tag bot die Vitalis-Küche Lebensmittel an, die das Herz stärken.

Das Herzstück des Vitalis ist aber das Gesundheitszentrum. Die Therapiemöglichkeiten dienen zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen Fitness, zur Entspannung und Erholung, aber vor allem auch zur Regeneration und Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Bewohner. Auch hier gilt: Alle Anwendungen sind für Vitalis-Bewohner kostenfrei. Besichtigungen sind immer möglich von Montag bis Freitag zwischen 14.00 und 16.00 Uhr. Einfach anrufen unter der Telefonnummer 0911 32020 und einen Termin vereinbaren. ♦

Nürnberger Land Tourismus mit neuer Webseite

Der Nürnberger Land Tourismus hat eine neue Webseite. Die neue Webpräsenz soll nicht nur Gäste, sondern auch Einheimische zu Unternehmungen im Nürnberger Land inspirieren. Sie stellt für alle Nutzergruppen, seien es Touristen, Tagesgäste oder Einwohner, passgenaue Informationen zusammen und ist mit den neuesten technischen Standards ausgestattet. Kernelement der Webseite ist der neue Erlebnisplaner, der Vorschläge für die Tagesgestaltung präsentiert und zukünftig noch interaktiver gestaltet werden wird. ♦

urlaub.nuernberger-land.de



PflegeMobil

HEROLDSBERG • ERLANGEN • HERSBRUCK

Weil's daheim am schönsten ist



Leistungsangebot

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

**Wir versorgen Sie in
Hersbruck und Umgebung**

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

info@pflegemobil-hersbruck.de
www.pflegemobil-hersbruck.de

Bürozeiten:
 Mo - Fr 9.00 - 14.00 Uhr

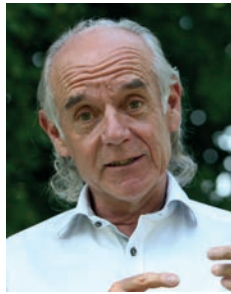
„Darauf freue ich mich 2022“

Die etwas andere Herbstzeitlose-Umfrage zum Jahreswechsel

Die Frage nach den guten Vorsätzen für das neue Jahr kennen wir zu Genüge. Deshalb haben wir den Jahreswechsel zum Anlass genommen, stattdessen danach zu fragen, auf was sich bekannte Persönlichkeiten im kommenden Jahr besonders freuen und was sie sich von 2022 wünschen.

Klaus Karl-Kraus, fränkischer Kabarettist, Musiker, Autor, Moderator

2021: Ich genieße gerade den Herbst: KKK – Kerzen, Kaffee, Kuchen. Draußen



Regen, bunte Blätter und der Winter klopft schon mit kuscheligen Temperaturen an. Ich freue mich auf den Wechsel der Jahreszeiten 2022. Freue mich auf die vier Jahreszeiten, freue mich, jeder Jahreszeit etwas abzugewinnen. Freue mich auf die Kontakte mit den Menschen. Menschen, die ich kenne, liebe und schätze. Menschen, die neu in mein Leben treten. Freue mich, meine Kinder weiter sich entfalten zu sehen – und sie dabei weiter zu unterstützen. Freue mich, meinen ersten Enkel, den kleinen Franz, in den Armen zu halten und dieses Glück zu erleben: neues Leben zu spüren. Freue mich auf die Tage, die da kommen – auch wenn ich als Kabarettist schon traurig bin, dass mir Politiker, Promis und solche die

welche sein wollen, die Gags wegnehmen. Bin ich Kabarettist oder die? Tja, das Leben wird immer rasanter, oberflächlicher, digitaler, kabarettistischer. Einstein hat es geahnt: „Es gibt nur zwei Dinge, die unendlich sind, das Universum und die menschliche Dummheit. Doch beim Universum, bin ich mir noch nicht ganz sicher!“ Und noch eines: 2022 hoffe ich, dass meine Glubberer wieder aufsteigen.

Andrea Lipka, Kabarettistin, Theaterleiterin (Glückserei in Lauf), Politikerin

Die letzten beiden Jahre waren für viele von uns geprägt von Unsicherheiten, Verlusten und Entbehnungen. Als Bühnenschaffende, die sich der Lebensfreude und dem Lachen mit Mehrwert verschrieben hat, fehlte mir der Blick in entspannte, lachende, glückliche Gesichter meiner Zuschauer, es fehlte mir die Bühne, die auch mein Kraftort ist. Für



2022 wünsche ich mir daher wieder mehr Leichtigkeit, mehr Toleranz füreinander – aber auch mehr Achtsamkeit. Ich möchte das tun dürfen, wofür ich meinen sicheren Beamtenjob an den Nagel hänge: Meinen Mitmenschen Freude machen und dafür sorgen dürfen, dass die Welt ein bisschen heller wird, je öfter wir ein Lächeln in ein Gesicht zaubern – egal ob in der Glücksserei oder im Alltag.

Norbert Rier, Sänger und Chef der Kastelruther Spatzen

Ich freue mich darauf, endlich wieder bei Konzerten von der Bühne in zufriedene Gesichter blicken zu dürfen. Was gibt es Schöneres als das Gefühl, wenn man sieht, dass es den Menschen an diesem Abend gut geht, sie wenigstens für einige Momente ihre großen und kleinen Sorgen vergessen und vom Stress und von der Hektik abschalten können, die uns Tag für Tag umgeben. Das macht mich selbst zufrieden.



Foto: Manuel Kottetseger

Armin Kroder, Landrat des Landkreises Nürnberger Land und Präsident des mittelfränkischen Bezirkstags

Es gibt einige Dinge, auf die ich mich im nächsten Jahr freue:

2022 feiert der Landkreis Nürnberger Land sein 50-jähriges Bestehen. 27 Gemeinden sind zu einem Landkreis zusammengewachsen. Mit der Nähe zu Nürnberg - und sowohl industriell als auch ländlich ge-



prägt, lässt es sich hier sehr gut leben und arbeiten. Liebe Leserinnen und Leser, sind wir doch mal ehrlich: Wir in Mittelfranken leben dort, wo andere gerne Urlaub machen. Wir haben Natur und Kultur sozusagen um die Ecke. Das freut mich immer wieder, besonders in schwierigen Zeiten. Einfach eine Weile abzuschalten, ist bei uns in Nordbayern sehr leicht möglich.

Vor 225 Jahren, am 31. Januar 1797, wurde der Komponist Franz Schubert geboren und sicherlich erwarten uns auch hier deshalb 2022 kulturelle Highlights. Die Fußball-WM wird ebenfalls für Abwechslung sorgen. 2022 bietet so für jeden etwas. Für das nächste Jahr wünsche ich mir, wie sicherlich viele von uns, dass Corona eingedämmt wird und wir Kontaktbeschränkungen usw. hinter uns lassen können. Freuen wir uns im nächsten Jahr an dem, was wir selber in der Hand haben und tun können. Außerdem wünsche ich mir, dass wir alle gesund bleiben. Freude, Hoffnung und Zuversicht halten uns jung und geben uns Schwung.

Johannes Wilkes, Autor zahlreicher Kriminalromanserien, Freizeit- und Reiseführer und Sachbücher

Für's neue Jahr wünsche ich mir einfach nur gepflegte Lange-



weile, mit Familie und Freunden bei einem Gläschen sitzen, sorgenlos, heiter und maskenbefreit, und auf Wanderungen und Radtouren viele weitere Geheimnisse des schönen Frankenlandes erkunden. Bezüglich der Schreiberei klingen mir Theodor Fontanes Zeilen im Ohr:

Ein neues Buch, ein neues Jahr,
Was werden die Tage bringen?
Wird's werden, wie's immer war.
Halb scheitern, halb gelingen?

**Joachim Herrmann,
Bayerischer Innenminister**

Ich freue mich darauf, im neuen Jahr nach oder trotz Corona wieder vielen Menschen persönlich begegnen zu können – im Alltag, auf der Bergkirchweih und bei vielen anderen Gelegenheiten.



Dagmar Wöhl, Parlamentarische Staatssekretärin a.D., Investorin bei der Fernsehserie „Die Höhle der Löwen“, Familienmensch, Juristin, Politikerin, Unternehmerin, Tierschützerin, Fränkin und Opernfan

2022 soll ein rundum gutes Jahr werden. Ich wünsche mir, dass wir die Corona-Pandemie endlich hinter uns lassen und wie-



der ein Stück Normalität zurückgewinnen. Besonders freue ich mich auf unbeschwerte Treffen mit Freunden und hoffe auf Rückkehr einer frohen Gelassenheit.



Volker Heißmann & Martin Rassau, Kabarettisten, Komödianten, Verwandlungskünstler, Theater-Unternehmer und eine der vielseitigsten Entertainer Frankens

Wir freuen uns einfach nur darauf, dass dieser ganze Wahnsinn irgendwann ein Ende hat. Das haben wir zwar schon im vergangenen Jahr gesagt, aber leider beschäftigen uns diese verflixte Pandemie und ihre Folgen ja noch immer. Von daher wünschen wir uns und allen unseren Freunden und Gästen, gesund durch den Winter zu kommen, um 2022 endlich wieder gemeinsam durchstarten zu können, ohne über all die Corona-Begleitumstände nachdenken zu müssen! ♦

Wir sind für Sie da!

**Kompetente
Beratung
einfühlsam
gemeinsam
lebensfroh
dynamisch**

familiär
herzlich
individuell
tolerant



AWO mobil
Beraten Pflegen Betreuen

Der Herbst hielt Einzug in der Tagespflege Feucht. Zusammen mit unseren Gästen bastelten, klebten und malten wir, um die Tagespflege herbstlich zu gestalten. Haben Sie Interesse an einem Schnuppertag? Melden Sie sich einfach unter Tel. 09128/723969. Frau Egerer oder Frau Bauer nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

AWOmobil Tagespflege Feucht, Untere Kellerstraße 3, 90537 Feucht

LEZ

LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM

ALLES ANDERE ALS VON GESTERN



LUDWIG ERHARD ZENTRUM

Ludwig Erhard kennenlernen, Zeitgeschichte entdecken und Soziale Marktwirtschaft erleben

Ludwig-Erhard-Straße 6, 90762 Fürth

Öffnungszeiten:

Di–So 10–18 Uhr, Do bis 20 Uhr

Telefon 0911 6218 080

E-Mail buchungen@ludwig-erhard-zentrum.de

www.ludwig-erhard-zentrum.de

Barrieren beseitigen, Teilhabe ermöglichen

Landkreis-Bürger sind aufgerufen, auf Hindernisse hinzuweisen

Alle Menschen sollen ihr Leben frei gestalten können – unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsstand, sexueller Orientierung, Nationalität, Behinderung oder sonstigen Einschränkungen. Mit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention im Jahr 2009 ist das Recht behinderter Menschen auf Teilhabe in allen Bereichen des Lebens ein Men-

schenrecht. Auch mit dem bereits im Jahr 2002 in Kraft getretenen Behindertengleichstellungsgesetz wird ein besonderes Gewicht auf die Schaffung von Barrierefreiheit in verschiedenen Lebensbereichen gelegt. Zudem sollen Maßnahmen für mehr Teilhabe stärker gefördert werden.

Aus diesem Grund haben sich engagierte Bürger im Rahmen der Teilhabepლა-

**BayWa
Premiumdiesel.**

Höchste Qualität,
perfekte Versorgung.



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

Neu!
Jetzt informieren
und bestellen.

nung Nürnberger Land auf den Weg gemacht, Hindernisse der Teilhabe im Landkreis aufzuzeigen. „Wir wollen auf die Dinge aufmerksam machen, die uns an einer gleichberechtigten Teilhabe hindern. Hierzu werden Protagonisten gesucht, die mit selbstständig erstellten Beiträgen oder aber auch in Zusammenarbeit mit Journalisten in professionellen Interviews oder Videos die Barrieren in ihrem Alltag vorstellen. Alle Bürger im Nürnberger Land können uns bei diesem Vorhaben unterstützen“, so Angelika Feisthammel, Behindertenbeauftragte des Landkreises.

Gefragt sind die bloße Information über Missstände, genauso wie Fotoberichte oder ein selbst produziertes Video. Dabei sollte über jedes noch so kleine Hindernis berichtet werden, sei es die Mülltonne auf

dem Fußweg, der Gemeindesaal im ersten Stock ohne Aufzug, die Schwellen und Stolpersteine am Marktplatz oder der fehlende Gebärdendolmetscher bei öffentlichen Veranstaltungen. Aber auch positive Beispiele einer gelungenen Teilhabe werden gerne aufgegriffen.

Ausgewählte Beiträge werden mit Zustimmung der Einsender in Zeitungen sowie auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Teilhabeplanung veröffentlicht. Hinweise und Beiträge können bis zum 31. Dezember per E-Mail an teilhabe@nuernberger-land.de gesendet werden. Bei Rückfragen ist Anja Gruhl, Ansprechpartnerin am Landratsamt für Teilhabeplanung, telefonisch unter 09123 950-6423 zu erreichen. ♦

<http://barrierefrei.lernwerkstatt-inklusion-nl.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

Auszeichnung geht an vier wissenschaftliche Arbeiten

Verleihung des Dr. Theo und Friedl Schöller-Preis 2021

Wie ergeht es älteren Menschen in der Pandemie? Wie können Patienten mit Demenz auch in kleineren Kliniken auf dem Land gut versorgt werden? Warum haben ältere Häftlinge ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken als Gleichaltrige in Freiheit? Und: Werden ältere Menschen in der Medizin sprachlich diskriminiert? Mit diesen Forschungsfragen beschäftigen sich die diesjährigen Preisträger des Dr. Theo und Friedl Schöller-Preises. Mit dem insgesamt mit 20.000 Euro dotierten Altersforschungspreis wurden 2021 gleich vier wissenschaftliche Arbeiten ausgezeichnet. Erstmals wurden Preise in den Kategorien „Innovationspreis“ und „Sonderpreis: Ethik und Menschenrechte in der Altersmedizin“ vergeben.

Der Schöller-Preis ist der am höchsten dotierte Preis, der in Deutschland auf dem Gebiet der Altersforschung vergeben wird. Er wird von der Theo und Friedl Schöller-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Altersmedizin im Klinikum Nürnberg vergeben und prämiiert herausragende wissenschaftliche Arbeiten in der Gerontologie. Das Ziel: Es sollen Projekte aus dem deutschsprachigen Raum gefördert werden, die letztlich der Versorgung

älterer Menschen zugutekommen. Auch in diesem Jahr hatte der wissenschaftliche Beirat die Qual der Wahl bei der Auswahl der Preisträger. Am Ende entschied sich das Fachgremium dafür, den Preis gleichwertig auf vier Forschungsarbeiten aufzuteilen. Carolin Miklitz und Christine Westerteicher von der Klinik für Neurodegenerative Erkrankungen und Gerontopsychiatrie am Universitätsklinikum Bonn gingen der Frage nach, wie sich die COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität von gerontopsychiatrischen Patienten auswirkt. Die Ergebnisse sind deutlich: „Unsere Studie zeigte eine hohe psychische Belastung bei gerontopsychiatrischen Patienten während der Pandemie“, so die beiden Mediziner.

Altersdiskriminierung als Herausforderung für die Medizin

Katrin Radenbach und PD Björn Schott von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen beschäftigten sich mit der Herausforderung für kleinere Krankenhäuser im ländlichen Raum durch die medizinische

und pflegerische Versorgung von Menschen mit Demenz, die oft nicht über spezialisierte Abteilungen verfügen.

In ihrem Projekt widmeten sie sich der Verbesserung der Versorgung von Menschen mit möglicher Demenz, indem an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen ein Konsiliardienst eingerichtet wurde, so dass Ärzte an umliegenden Krankenhäusern das Angebot zur Beurteilung und Mitbetreuung von Patienten bekamen. Erste Ergebnisse zeigen, dass das duale Konzept von demenzspezifischen Konsilen und Fortbildungen erfolgreich etabliert werden konnte und das Potenzial hat, die Versorgung von Menschen mit Demenz in regionalen Krankenhäusern zu verbessern.

Erstmals wurde außerdem ein Preis in der Kategorie „Innovation“ vergeben: Er ging an Sandra Verhülsdonk von der Abteilung für Gerontopsychiatrie des LVR-Klinikums Düsseldorf. Sie hat sich mit Störungen kognitiver Leistungsfähigkeit älterer Straftäter im Strafvollzug befasst. Weil auch die Menschen hinter Gittern immer älter werden, nimmt die Studie diese in Deutschland weitestgehend unerforschte Gruppe in den Fokus.

In insgesamt neun Justizvollzugsanstalten in Nordrhein-Westfalen wurden 116 Insassen im Alter von 53 bis 90 Jahren hinsichtlich Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und kognitiver Flexibilität untersucht. „Es fan-

den sich gehäuft Hinweise auf das Vorliegen von Faktoren, die mit einem erhöhten Risiko assoziiert sind, an einer Demenz zu erkranken“, so die Studienautorin.

Neu vergeben wurde auch der „Sonderpreis: Ethik und Menschenrechte in der Altersmedizin“: Er ging an Professor Andreas Frewer vom Institut für Geschichte und Ethik der Medizin der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Er befasste sich mit dem Thema „Ältere Menschen in der Sprache der Medizin: Ethische Fragen von Ausgrenzung und Ageism“.

Die immer noch vorhandenen – latenten oder offenen – Formen von Altersdiskriminierung (Ageism) seien eine besondere Herausforderung für Medizin und Gesellschaft. Mit einer kritischen Offenlegung der sprachlichen Wurzeln von Stigmatisierung und Diskriminierung werde hoffentlich eine weitere Verbesserung im Gesundheitswesen möglich, so der FAU-Wissenschaftler, der auch ein Graduiertenkolleg zum Themenfeld leitet. ♦

Heilig-Geist-Spital

zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



Unsere Küche ist durchgehend von 11.30 – 23.00 Uhr für Sie geöffnet.

Spitalgasse 16 | 90403 Nürnberg
 Tel.: +49-911-221761 | Fax: +49-911-208655
 mail@heilig-geist-spital.de | www.heilig-geist-spital.de

„Eine solche Welle der Solidarität habe ich nie erlebt“

Der Leiter der Spendenabteilung von Diakonie Erlangen und Stadtmission Nürnberg über Hilfsbereitschaft im Coronajahr

Jochen Nußbaum, Leiter der Spendenabteilung im Unternehmensverbund von Stadtmission Nürnberg und Diakonie Erlangen sagt: „So viel Not und gleichermaßen so viel Hilfsbereitschaft von Spendern wie im Coronajahr war wohl nie.“

Herr Nußbaum, wie blicken Sie auf dieses letzte Jahr zurück?

Jochen Nußbaum: Dankbar und überwältigt. Wir haben mit jeder Coronawelle auch eine Welle der Hilfsbereitschaft erfahren. Mit den wahnsinnig vielen Sach- und Lebensmittelspenden und ebenso bei den Geldspenden haben die Spender alle Rekorde gebrochen.

Lassen Sie es uns noch konkreter machen: Gibt es vielleicht ein exemplarisches Spendenereignis, dass es ohne Corona wohl nicht gegeben hätte?

Da denke ich zum Beispiel an den Hobby-DJ Florian Dalferth. Der hat im allerersten Lock-Down 2020 begonnen, auf seiner Terrasse für die Nachbarschaft aufzulegen. Das hat alle begeistert. Und dann hat die gesamte Nachbarschaft aus diesen Hinterhof-Konzerten ein Charity-Event gemacht und gesammelt, für alle, denen es in der Corona-Krise richtig schlecht geht. Ganz anderes Beispiel: Etliche Unternehmen haben gesagt: Wir können dieses Jahr keine Weih-



Foto: Stephan Grumbach

Jochen Nußbaum, Leiter der Spendenabteilung im Unternehmensverbund der Stadtmission Nürnberg und Diakonie Erlangen.

nachtsfeier machen. Was können wir stattdessen mit dem Geld Gutes tun?

Was treibt die Menschen an, in der Krise ihr Herz und ihre Geldbeutel aufzumachen, anstatt die eigenen Mittel zusammenzuhalten in unsicheren Zeiten?

Ich hatte den Eindruck, dieses Virus und seine schlimmen Folgen sind jedem von uns sehr nah gekommen. Dieses Gefühl, es kann jeden treffen, das hat viel bei den Leuten ausgelöst. Es entstand auch ein ganz klares Bewusstsein dafür, wie gut es vielen geht, welche Sicherheiten sie haben. Welches Glück mit Familie und Beruf. Das plötzlich auch wahrzunehmen. Dazu kam die sehr sichtbare Not anderer: „Bleiben Sie Zuhause“ – dieser einfache Satz, verbunden mit den Bildern obdachloser Menschen, die nirgendwo unterkommen. Das hat aufgewühlt und mobilisiert.

Was können die Stadtmission Nürnberg und Diakonie Erlangen mit diesem Mehr an Hilfe erreichen?

Wir konnten unsere Hilfen für die Menschen aufrechterhalten, die sie dringend brauchen – zum Teil sogar ausbauen. Dass nach der Krise gespart wird – auch an manchen sozialen Belangen – ist zu befürchten. Andererseits hat sich allein im letzten Jahr richtig viel bewegt: In Nürnberg haben wir in der Dianastraße einen zweiten Standort unserer seit langem überlasteten Ökumenischen Wärmestube eröffnen können. Oder bei der Erlanger Tafel: Hier wurde der Lieferservice für jene Menschen deutlich ausgebaut, die zu krank oder zu alt sind, um den Weg zur Ausgabe-stelle zu schaffen. Ohne Spenden ist das alles nicht denkbar.

Was hat sich in Ihrem Team nach diesen letzten Monaten verändert?

Wir hatten so viele Anfragen von Menschen, die helfen wollen - nicht nur im letzten Jahr: Völlig zu Recht wollen sie genau wissen, was mit ihrer finanziellen Unterstützung passiert und was sie bewirkt. Das gilt für Firmen genauso wie für Menschen, die über ihr Erbe oder eine Zustiftung nachdenken. Seit Juni haben wir Verstärkung im jetzt vierköpfigen Spendenteam. So haben wir auch mehr Zeit für ausführliche und wertvolle Gespräche mit den Menschen, die beispielsweise mit ihrem Vermächtnis oder einem größeren Teil ihres Vermögens langfristig Gutes tun wollen. ♦

Die Fragen stellte Tabea Bozada

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.



OBER SCHARER
GRUPPE

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

Trostspenderinnen und Mutmacherinnen

40 Jahre Grüne Damen am Krankenhaus Lauf

Sie schenken Kranken Trost und Aufmerksamkeit, und das seit 40 Jahren: Die Grünen Damen sind aus dem Krankenhaus Lauf nicht wegzudenken. Unzählige Patienten haben sie in den vergangenen vier Jahrzehnten besucht und begleitet, hunderte Gespräche mit Menschen geführt. Dafür dankte das Krankenhaus Lauf den ehrenamtlichen Begleiterinnen bei einem kleinen Empfang.

Gertrud Kienlein, Mitarbeiterin der Caritas im Nürnberger Land, war es, die 1981 zusammen mit zwei Mitstreiterinnen die Idee der aus Amerika stammenden Bewegung des „Volunteer Service“ aufgriff und die Grünen Damen im Nürnberger Land ins Leben rief. Seither sind die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Helferinnen mit den grünen Kitteln aus dem Krankenhausalltag nicht mehr wegzudenken. War es anfangs ihr Ziel, vor allem alleinstehenden Patienten mit Zuspruch, kleinen Be-

sorgungsgängen oder gemeinsamen Spaziergängen zur Seite zu stehen, so weitete sich das Tätigkeitsfeld bald aus: Über die Versorgung von Haustieren, das Blumen gießen oder die Leerung des Briefkastens organisieren die Grünen Damen oft auch Wäschepflege oder Fahrdienste für die Patienten. Darüber hinaus lag viele Jahre die Krankenhausbibliothek in den Händen der ehrenamtlichen Helferinnen, die mit Bücherwägen von Zimmer zu Zimmer gingen und mit dem Lesestoff Freude zu den Kranken brachten. Rund 1.600 Stunden waren die Grünen Damen in den vergangenen Jahrzehnten durchschnittlich jedes Jahr im Einsatz, viele von ihnen gehören seit den Anfängen zum festen Kern. Die Leiterin der Grünen Damen, Renate Schneider, erteilt gerne Auskunft an Interessierte, die den Besuchsdienst der Grünen Damen unterstützen möchten, Telefon 0911 578519. ♦



Wohnen im „Cluster“

Innovativer und bezahlbarer Wohnraum für alle

Nachhaltige Bauweise, energetische und soziale Konzepte und Projekte im Wohnungsbau – dafür steht die Joseph-Stiftung. Kernaufgabe des kirchlichen Wohnungsunternehmens aus Bamberg ist es bezahlbaren Wohnraum für breite Bevölkerungsgruppen zu schaffen. Dieser Aufgabe kommt das Unternehmen einerseits mit gefördertem Mietwohnungsbau und andererseits mit innovativen Projekten und dem Angebot vielseitiger Wohnformen nach. In der Metropolregion Nürnberg befinden sich aktuell zwei besondere Projekte im Bau.

In der Nürnberger Friedenstraße im Stadtteil Maxfeld entsteht ein Neubau mit rund 60 Mietwohnungen und einer Clusterwohnung. Das Wohnen im „Cluster“ bietet die Möglichkeit, gemeinschaftlich zu leben und sich trotzdem in einen individuellen Privatraum – eine Kleinwohnung bzw. Appartement mit eigenem Badezimmer und Kochnische – zurückziehen



zu können. Dazu gibt es einen großzügigen Gemeinschaftsbereich, der zum gemeinschaftlichen Kochen, Essen oder Verweilen einlädt.

In Buckenhof bei Erlangen entsteht eine Wohnanlage mit 44 barrierefreien Mietwohnungen und hohen ökologischen Ansprüchen in Bau und Gebäudebetrieb. Teil der Wohnanlage ist eine ambulant betreute Wohngemeinschaft, wobei der Caritasverband Erlangen mögliche Pflegeleistungen übernimmt. ♦

www.joseph-stiftung.de

Romantischer Weihnachtsmarkt Nördlingen

26. November bis 23. Dezember 2021

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

www.noerdlingen.de



Mit Alzheimer-Erkrankten sicher zu Hause wohnen

„Leben mit der Diagnose Alzheimer“: Ratgeber mit wichtigen Tipps

Rund zwei Drittel aller Menschen mit Alzheimer werden zu Hause von Angehörigen gepflegt. Dabei lassen sich Gefahrensituationen nicht immer vermeiden, denn Alzheimer führt zu einem nachlassenden Gedächtnis, einer Verschlechterung der Alltagsfähigkeiten und einem zu-

nehmenden Bewegungsdrang. Deshalb ist es ratsam, den Wohnraum an die Bedürfnisse des Erkrankten anzupassen, um Verletzungen zu vermeiden. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt hierzu Tipps:

Menschen mit Alzheimer sollten in



Joseph-Stiftung

ZU VERMIETEN

MODERNES UND ALTERS-
UNABHÄNGIGES
WOHNEN

Bezugsfertig Herbst 2022

NÜRNBERG / ERLANGEN

WIR BAUEN INNOVATIVE CLUSTERWOHNUNGEN

Sie möchten urban, gemeinschaftlich und zugleich privat wohnen? Als innovatives Wohnungsunternehmen gehen wir mit der Zeit und bauen Immobilien, die sich perfekt an Ihre Lebenssituation anpassen. **Unsere Clusterwohnungen bieten auch Senioren viele Vorteile:** Auf barrierefreien Wohnflächen können Sie in Gemeinschaft leben und sich trotzdem jederzeit in eine eigene Kleinwohnung mit Bad und Kochnische zurückziehen.

In Buckenhof, vor den Toren Erlangens, entstehen bis Ende 2022 **44 Mietwohnungen** in einem Quartier mit **ökologischem Schwerpunkt** (u.a. Geothermie und Fotovoltaik). Profitieren Sie hier auch von einer **ambulant betreuten Wohngemeinschaft (12 Plätze)**, einer Tiefgarage mit Ladesäulen u.v.m.!



**INTERESSE?
WIR BERATEN SIE GERN!**

Nehmen Sie Kontakt mit uns
auf unter ☎ 0951-91440 oder Mail an
mail@joseph-stiftung.de.

JOSEPH-STIFTUNG Kirchliches Wohnungsunternehmen | Hans-Birkmayr-Straße 65 | 96050 Bamberg | www.joseph-stiftung.de

ihrem Zuhause genügend Raum für Bewegung haben. Auch Stolperfallen, wie hohe Teppiche oder Elektrokabel auf dem Boden, sollten vermieden werden. Die Sicherheit auf Treppen kann durch Markierungen der Treppenstufen oder Montage eines zusätzlichen Handlaufs erhöht werden.

Da der Orientierungssinn bereits früh gestört ist, ist es für einen Patienten gefährlich, alleine unterwegs zu sein. Abhilfe schaffen können kindersichere Türgriffe und Alarmmatten vor den Türen. Es kann auch sinnvoll sein, eine Tür zu verbergen – zum Beispiel mit dem Bild eines Bücherregals. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass sich der Patient nicht eingesperrt fühlt. Im Badezimmer verhindern Gummimatten oder rutschfeste Streifen am Dusch- oder Wannenboden Stürze genauso wie Haltegriffe an der Wand. Ein Hocker in der Dusche sorgt für zusätzliche Sicherheit. Durch Markieren der Wasserhähne – rot für heiß, blau für kalt – und einer Heißwassertemperatur von unter 45 Grad können Verbrühungen verhindert werden. Ein erhöhter Sitz kann den Toilettengang erleichtern. Für die Küche gilt: Messer und andere gefährliche Utensilien sollten weggeschlossen werden. Ein Brandmelder und ein Feuerlöscher sorgen für zusätzlichen Schutz.

Kosten für sogenannte wohnumfeldverbessernde Maßnahmen können von der Pflegeversicherung bezuschusst werden. Hierfür muss ein Pflegegrad vorliegen. Pro Maßnahme stehen dann bis zu 4.000 Euro zur Verfügung. Weitere Tipps gibt die AFI in ihrem kostenlosen Ratgeber „**Leben mit der Diagnose Alzheimer**“. Dieser kann bestellt werden unter Telefon 0211 8620660. ♦

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



Dächer über Köpfe!

**Kostenfreie
& verbindliche
Wertschätzung
Ihrer Immobilie**

*Ihr Immobilien-Experte
vor Ort!*

09123 98 08 30

Schweidler Immobilien
www.schweidler-immobilien.de

ivd
KRM VON

FOCUS
TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2021
LAUF A. D.
PEGNITZ
FOCUS 15/2021
IM KOOPERATION MIT
statista

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

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

wie die Zeit vergeht. Der Winter steht vor der Tür und die Weihnachtszeit naht mit großen Schritten. Nachdem es auch dieses Jahr zumindest bei uns keine klassischen Martinszüge gegeben hat, haben wir kurzerhand unseren eigenen kleinen Laternenumzug zu viert organisiert. Wir sind mit Lotta durch die Straßen gezogen und haben einfach auf einer kleinen Bank einen Zwischenstopp mit Kinderpunsch und den ersten Lebkuchen gemacht. Lotta fand es toll und ich fand es umso schöner, ihr beim Singen der im Kindergarten eingeübten Laternenlieder zuzuhören. Natürlich habe ich mir auch in diesem Jahr überlegt, wie ich Lotta eine Freude machen und vor allem unvergessliche Erinnerungen schaffen kann.

Herzlichst, Oma und Lotta

Omas Last-Minute-Adventskalender-Ideen

Wenn Sie diese Herbstzeitlose-Ausgabe in der Hand halten, ist es wahrscheinlich bereits Anfang Dezember und Sie haben vielleicht schon einen Adventskalender für Ihre Enkelkinder gestaltet. Wenn nicht: Mit den folgenden drei Ideen von Oma und Opa schaffen Sie garantiert wertvolle Erinnerungen und sorgen für leuchtende Kinderaugen.

Idee 1: Foto-Erinnerungen

Ich habe mir überlegt, für Lotta in Türchen Nummer 1 ein kleines Einsteckfotoalbum zu packen. In die Türchen 2 bis 24 kommt dann jeweils ein gemeinsames Foto von uns. Auf der Rückseite werde ich notieren, wo und wann das Foto aufgenommen wurde. Ich bin mir sicher, dieser Adventskalender wird auch für Ihre Enkelkinder zu einem ganz besonderen Schatz. Er eignet sich im Übrigen auch hervorragend für Partner, Freunde oder Kinder. Besonders in dieser teilweise zehrenden und kontaktar-



men Pandemie-Zeit kann so ein Erinnerungsschatz zum Seelenwärmer werden. ♦



Idee 2: Zeit statt Zeug

Ein Adventskalender muss nicht teuer und vor allem nicht gefüllt sein mit teils vielleicht unnützem Kleinkram, der am Ende nur in der Ecke des Kinderzimmers landet. Schenken Sie doch lieber gemeinsame Zeit. Sie können kleine Gutscheine für gemeinsame Aktivitäten beispielsweise in einem Einmachglas sammeln und das Kind darf jeden Tag bis Weihnachten eine davon ziehen. Oder aber Sie verschenken immer an den Adventssonntagen gemeinsame Zeit. Meine Ideen hierfür:

- Karussell-Chips für den Weihnachtsmarkt
- Gutschein für eine Bratwurstsemmel und einen Kinderpunsch auf dem Weihnachtsmarkt
- Ein Plätzchenausstecher mit dem Hinweis, dass gemeinsam Plätzchen gebacken werden
- Bratäpfel zubereiten
- Nelkenorangen basteln
- Schlitten fahren
- Baumschmuck aus Salzteig herstellen ♦



Idee 3: Ein besonderes Adventskalender-Buch

Auch wenn Ihr Enkelkind vielleicht schon einen Adventskalender hat: Dieses Büchlein lohnt sich trotzdem. „Das Weihnachtsfest der Tiere: Ein Folienadventskalender zum Vorlesen und Gestalten eines Fensterbildes“ ist ein ganz besonderes Adventskalenderbuch. In 24 Kapiteln erzählt es die Geschichte von den Tieren im Wald und ihrem ersten gemeinsamen Weihnachtsfest. Bei den Vorbereitungen möchten natürlich alle mithelfen und auch etwas ganz Besonderes beitragen. Jeden Tag kann ein Kapitel dieser wirklich wunderschönen, herzerwärmenden Geschichte vorgelesen und passend zum Kapitel anschließend eine von 24 statischen Folien ans Fenster angebracht werden. So entsteht Tag für Tag ein Fensterbild, dass am 24. Dezember schließlich komplett ist. ♦

Omas Top 3-Beschäftigungsideen für die Adventszeit



Wunschzettel schreiben

Was gibt es in der in der Weihnachtszeit Schöneres als die steigende Vorfreude der Kinder aufs Christkind oder den Weihnachtsmann. Damit diese aber auch wissen, was sich die Kinder wünschen, braucht es natürlich einen Wunschzettel. Größere Kinder können diesen schon selbst schreiben. Für kleinere Kinder eignen sich auch toll Spielzeugkataloge zum Ausschneiden von Bildern.

Wussten Sie, dass die Wunschzettel-Post auch direkt an das Christkind geschickt werden kann? Ich bin erst dieses Jahr darauf gestoßen und einfach nur begeistert von der Idee, die das Ganze so viel authentischer macht. Denn die Kinder bekommen auch eine Rückantwort aus Himmelstadt. Und damit Sie mit Ihren Enkeln

in diesem Jahr auch Wunschzettel-Post ans Christkind schicken können hier die Adresse: **Christkind, Kirchplatz 3, 97267 Himmelstadt**. Das Postamt in Himmelstadt weist aber darauf hin, dass die Briefe bis spätestens sieben Tage vor Heiligabend in der Schreibstube in Himmelstadt eingehen müssen, damit sie rechtzeitig bis zum Fest beantwortet werden können. ♦



Weihnachtsmärchen vorlesen

Märchen vorlesen ist schön, aber probieren Sie es doch mal mit einer Abwandlung: Erzählen Sie ein Märchen etwas verfälscht. Sobald Ihr Enkelkind die falsche Stelle bemerkt, ruft es „Stopp“. Als Belohnung gibt es dann Gummibärchen, Plätzchen oder ein Stück Obst. ♦



Spiele im Advent

Wer kennt Sie nicht die Frage aller Fragen: „Wann ist denn endlich Weihnachten?“ Aber wie kann das Warten auf das Christkind am besten überbrückt werden? Na klar, mit Spielen. Hier kommen meine Favoriten:

- Wer hat die längste Mandarinenschale? Vorweihnachtszeit und Mandarinen gehören einfach zusammen. Bei uns sind sie spätestens im Nikolausstiefel versteckt. Warum also nicht das Schälen der Mandarinen zu einem kleinen Geschicklichkeitsspiel werden lassen? Und so geht's: Jeder Mitspieler bekommt eine Mandarine. Nun geht es darum, mit den Fingern ein möglichst langes, zusammenhängendes Mandarinschalenteil von der Frucht zu lösen. Wer das längste Stück geschält hat, hat natürlich gewonnen. Ein Spiel, das garantiert auch Oma und Opa Spaß macht.

- Weihnachtslieder Raten: Einer gurgelt mit Wasser ein Weihnachtslied, die anderen müssen es erraten. Ein einfaches, aber sehr lustiges Spiel für Kinder, die bereits ein paar Weihnachtslieder kennen. ♦

Direkt vom Hersteller!

fam. frankenstolz



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



„Niemand darf wegen seines Alters benachteiligt werden“

Gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen: Hürden und Herausforderungen

Deutschland wird immer älter. Ein Blick auf die Gesellschaftspyramide, die schon lange keine Pyramidenform mehr hat, genügt. Mit den rund 13 Millionen Babyboomern gehen seit 2018 bis zum Jahr 2031 jedes Jahr circa eine Million Menschen in Rente. Viele von ihnen sind nach ihrem Arbeitsleben noch sehr aktiv. „Als Gesellschaft müssen wir uns darauf einstellen. Die älteren Menschen brauchen Angebote, die ihre Teilhabe sicherstellen“, betont Verena Bentele.

Für die Präsidentin des Sozialverbandes VdK dürfen dabei auch jene nicht aus den Augen verloren werden, die durch Armut, gesundheitliche Einschränkungen oder soziale Isolation bislang nicht erreicht werden konnten: „Wir wissen aus Studien, dass Einsamkeit ein ernstes Gesundheitsrisiko darstellt. Wer einsam ist, hat eine kürzere Lebenserwartung. Die Betroffenen bewegen sich weniger, leiden an Bluthochdruck oder Depressionen. Da gibt es einen wachsenden Bedarf an Unterstützung und Hilfen, den wir berücksichtigen müssen.“ Ältere Menschen müssten ebenso wie Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mehr und von Anfang an bei Planungen und bei der Gesetzgebung mitgedacht werden. „Derzeit ist es so, dass Barrierefreiheit häufig erst im Nachhinein

hergestellt werden muss. Das ist viel teurer, als wenn man von Anfang an barrierefrei plant und baut“, so Verena Bentele.

Von der künftigen Bundesregierung fordert sie ein bundesweites Förderprogramm für den Bau altersgerechter und barrierefreier Wohnungen. Diese müsse beispielsweise Barrierefreiheit zu einer verbindlichen Fördervoraussetzung in der sozialen Wohnraumförderung machen und ihre Mittel für den sozialen Wohnungsbau erhöhen. Gleichzeitig brauche es passgenaue, flexible neue Engagementformate. Die VdK-Präsidentin ist überzeugt, dass eine Gesellschaft auf das Engagement und die Partizipation älterer Menschen nicht verzichten kann.

Auch in den Augen von Georg Weigl wird das Potential älterer Menschen viel zu wenig genutzt: „Sie möchten unsere Gesellschaft mitgestalten, mitsprechen und gehört werden. Deshalb sehe ich als wichtigen Punkt für unsere neue Regierung Möglichkeiten der Mitsprache und der ehrenamtlichen Beteiligung von älteren Menschen im Fokus zu haben und diese zu unterstützen.“ Der Gerontologe vom Curatorium Altern gestalten kritisiert: „Früher stand Alter für Erfahrung und Weisheit – Eigenschaften, denen man Respekt zollte. Heute prägen negative Altersbilder

oftmals unsere Gesellschaft, viele denken vor allem an Demenz und die Belastung der Pflege- und Rentenkassen.“

Während fitte ältere Menschen, die sogenannten „Best Ager“, durchaus gesellschaftliche und kulturelle Teilhabeangebote fänden, sei die Situation für Menschen mit Einschränkungen problematischer: „Hier fehlt es bereits an notwendigen Mobilitätsstrukturen. Die Taktung unserer öffentlichen Verkehrsmittel ist sehr schnell. Der Einstieg in die U-Bahn muss zügig erfolgen, der Bus fährt bereits los, auch wenn noch nicht alle Passagiere einen Sitzplatz erreicht haben. In ländlichen Gebieten fehlen zu reichende öffentliche Anbindungen oft ganz. Veranstaltungen können aus diesen Gründen oft nur mit Unterstützung von Begleitpersonen besucht werden.“

Kritik kommt in dieser Hinsicht vom VdK. „Per Gesetz sollte der ÖPNV ab 2022 barrierefrei sein. Doch noch immer fehlen an vielen Stellen Rampen und Aufzüge oder entsprechende Informationssysteme. Haltepunkte sind oft nur schwer zugänglich, Busse und Bahnen nicht entsprechend umgebaut. Im Regionalverkehr sind viele der sogenannten kleinen Verkehrsstationen mit weniger als 1.000 Reisenden am Tag nicht barrierefrei. Dabei geht es aber um circa 70 Prozent aller Bahnhöfe der Deutschen Bahn“, gibt Verena Bentele zu bedenken.

Mehr und vielfältige Zugangswege braucht es in den Augen von Georg Weigl insbesondere auch für Menschen mit Demenz: „Für sie gibt es nur wenig kulturelle Angebote, die auf deren besonderen Bedürfnisse ausgerichtet sind. Angesichts einer immer älter werdenden Bevölkerung kommt aber der Teilhabe von Menschen mit Demenz am sozialen und kulturellen



HARTMANN

Sonnenschutz & Polsterei

- Polstermöbel-Neubezug
- Stühle und Eckbänke
- Gardinen
- Markisen
- Pavillon
- Wintergarten

**Kostenlose Besichtigung und
Beratung vor Ort – egal wo!**

IHR BEWÄHRTER FACHBETRIEB!
Hartmann Sonnenschutz & Polsterei
Regensburger Straße 81
90478 Nürnberg
Telefon 0911 99 44 81 60

Leben eine besondere Bedeutung zu. Die Diagnose darf nicht zur Ausgrenzung aus zentralen Lebensbereichen führen.“

Erschwert wird für den Gerontologen, der mit seiner gemeinnützigen Organisation eine zukunftsorientierte Gestaltung des Alterns und des Alters fordert und fördert, gesellschaftliche Teilhabe auch in den Medien: „Fernsehen gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten der Generation 60plus. Trotzdem richten Fernsehsender, besonders private, ihre Programme auf Altersgruppen bis 59 Jahre aus, auf die sogenannte werbewirksame Zielgruppe. Ältere Menschen finden dadurch weniger für sie interessante Sendungen und Formate.“ Auch werde ihnen durch fehlende Barrierefreiheit der Zugang zu vielen Denkmälern verwehrt. Denkmalschutzgesetze stünden im hier Konflikt mit dem Grundrecht auf Barrierefreiheit.

Digitalisierung: Fluch und Segen zugleich

Und dann ist da noch die Digitalisierung. In ihr liegen für Verena Bentele Chancen, aber für viele ältere Menschen auch große Hürden. Der Videoanruf bei der Familie, digitale Arztbesuche, Online-Anträge oder Termine auf dem Amt sind für viele zur Normalität geworden. Manchen überfordert die Digitalisierung aber auch: Wenn Reisebuchungen, Tickets oder Impftermine nur noch online oder per Mail möglich sind, fühlen sich ältere Menschen leicht ausgegrenzt. Wer nicht über die notwendigen technischen Geräte, aktuelle Betriebssysteme oder einen Internetanschluss verfügt, ist schnell abgehängt. Deshalb fordert der VdK, dass es bei aller

Digitalisierung auch immer noch eine analoge Variante geben muss. „Nur so kann man verhindern, dass ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen oder Menschen, die sich die technischen Geräte oder neuen Handys schlicht nicht leisten können, von der Teilhabe ausgeschlossen werden“, betont Verena Bentele. Auch Georg Weigl sieht hier Handlungsbedarf: „Rund neun Millionen ältere ‚Offliner‘ in Deutschland sind von den Chancen der Digitalisierung ausgeschlossen. Zu ihnen gehören überproportional ältere Frauen, Alleinlebende, Hochaltrige und Personen mit geringem Einkommen.“

Bei alledem lohnt sich in seinen Augen ein Blick ins Grundgesetz. In Artikel 3 heißt es dort: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ Es fehle „niemand darf wegen seines Alters benachteiligt werden“.

„Ich denke nicht, dass das bei der Formulierung des Artikels dieser Passus vergessen wurde“, sagt Georg Weigl. „Ich denke vielmehr, zu dieser Zeit gab es einfach nicht die Notwendigkeit diese Formulierung aufzunehmen, weil es eine Selbstverständlichkeit war. Aber vielleicht sollten wir heute darüber nachdenken, ob nicht eine Änderung des Grundgesetzes inzwischen notwendig und wünschenswert wäre, um diese Lücke zu schließen. So, wie unsere Gesellschaft ältere Menschen sieht, die Vorurteile so wie auch positive Einstellungen gegenüber älteren Menschen – das wird unsere Gesellschaft und unseren sozialen Zusammenhalt prägen.“ ♦ M. Knies

Ein Opa und die Technik

Grüß Gott oder wie es seit einiger Zeit heißt: „Hallo“, gehört ihr auch zu der Gattung Mensch eines Opas, einer Oma eines Onkels oder einer Tante? Gehört ihr damit zur Gattung der Menschen, die man einst als Greis oder Greisin bezeichnete? Steht ihr auch so kurz vor der 80-er Jahresgrenze?

Also gehört ihr zu der Gattung Menschen, die mit Handy, Apps, Laptop, iPad, E-Mails, SMS, Internet und all dem anderen – wie immer es auch heißen mag – nicht so recht warm wird? Gehörst du Opa zu den Menchen, die von ihrem Enkel angeleitet werden, mit der Technik vertraut gemacht zu werden? „Also Opa, jetzt schau mal zu wie das geht.“ Und du schaust gebannt auf die Finger deines Enkels, wie schnell diese über den kleinen Bildschirm huschen. „Das ist doch alles ganz einfach.“

Ja wie einfach war das doch alles, als es noch Telephone mit einer Wählscheibe oder Tasten und es noch Schreibmaschinen gab, mit der man Buchstaben auf ein Blatt Papier schreiben konnte.

Erinnert ihr euch noch an die Zeiten, wieviel Ansichtskarten aus dem Urlaub nach Hause geschickt wurden oder wieviel Karten Opa und Oma aus dem Urlaub bekamen? Erinnert ihr euch noch an die Anfänge der Handys? Daran, als am Nachbartisch das Handy klingelte und der Besitzer ganz aufgeregt und wichtig zu reden begann? Es wurde aber schnell bekannt, dass derartige Anrufe bezahlt und bestellt waren. Hörten Sie auch, wie ihr Nachbar im Urlaub ins Handy flötete, wie toll das Wetter sei, auch wenn es in

Wirklichkeit regnete oder wie erholsam der Urlaub sei, obwohl das Hotel mit Baustellen umringt war. Ein Handy zu besitzen war eben schick und in.

Oder denkt mal an die Zeiten, als man noch persönlich auf Ämter der Gemeinde ging, um Formulare auszufüllen. Heute heißt es dann, wenn du beim Amt anrufst „Auskunft über die Öffnungszeiten erfahren Sie über das Internet.“ Oder wenn Sie – wie es derzeit angebracht ist – bei einem Impfzentrum wegen eines Impftermins sich erkundigen wollen, wird erst einmal ein Wust von Formulare zugesandt. Zurück nur über das Internet.

Wer da nicht einen Enkel oder Neffen hat, kann verzweifeln. Denken die Damen und Herren in den Verwaltungen nicht daran, dass viele Ältere gar keinen Internetanschluss haben?! Noch so ein Beispiel der Kundenunfreundlichkeit: Im Fernsehen sehe ich im Anschluss an eine Sendung häufig den Hinweis „Weitere Informationen im Internet unter www.xyz.de“. Wie schön, nur Oma oder Opa haben eben kein Internet, sie schauen in die Röhre. Sie haben nur ein Seniorenhandy, mit dem sie angerufen werden können, oder selbst anrufen, das Gerät hat eine Notruftaste und man kann fotografieren. Nix Internet, nix googeln! Das ist zwar traurig, aber der Technik-Gesellschaft ist das egal – die Alten brauchen das eh bald nicht mehr!

Ihr werdet euch noch wundern, was Opa und Oma, Onkel und Tante nicht doch noch alles brauchen...

Bester Gruß, ein Opa

Impfung löst Glücksgefühle aus

Glücksatlas: Lebenszufriedenheit im zweiten Corona-Jahr geht moderat zurück

Das Glücksniveau in Deutschland geht im zweiten Coronajahr nur sehr moderat zurück. Der 11. Deutsche Post Glücksatlas belegt, dass die Lebenszufriedenheit der Bevölkerung 2021, auf einer Skala von 0 bis 10, um 0,16 Punkte bzw. 2,4 Prozent gegenüber 2020 zurückgegangen ist und aktuell bei 6,58 Punkten liegt. Vor Corona, 2019, konnte der Glücksatlas noch ein Rekordhoch von 7,14 Punkten ausweisen. Auch wenn der aktuelle Wert der niedrigste seit Beginn der Befragung 1984 ist, ist der Rückgang im

Vergleich zum ersten Pandemiejahr sehr gering. 2020 ging die Lebenszufriedenheit noch um 6 Prozent zurück.

In den Monaten mit Lockdown sind die Deutschen im Durchschnitt um 0,52 Punkte unglücklicher als in Monaten ohne. Mit den Lockerungen der Corona-Maßnahmen und dem Ausblick auf die höhere Verfügbarkeit von COVID-19-Impfstoffen erholt sich das Glücksniveau schnell und kehrt auf das Vorkrisenniveau zurück. Zudem belegen die Daten, dass die Deutschen Hoffnung aus der Impfung

schöpfen. Knapp 70 Prozent sind optimistisch, dass sich die Coronakrise bewältigen lässt, wenn ein Großteil der Bevölkerung geimpft ist. Die Pandemie beeinflusste die Zufriedenheit in allen Lebensbereichen. Am unzufriedensten sind die Deutschen mit ihrer Freizeit. Hier ging die Zufriedenheit gegenüber 2019 um insgesamt 2,2 Punkte zurück. Das Familienglück büßte 0,8 Punkte ein, die Zufriedenheit mit der eigenen beruflichen Situation verringerte sich um 0,5 Punkte und die mit dem Einkommen um 0,4 Punkte – auf einer Skala von 0 bis 10. Die Zufriedenheit mit der Gesundheit nahm während der Pandemie um 0,3 Punkte zu. Das zeigt, dass die Menschen ihre eigene Gesundheit angesichts der Coronapandemie scheinbar höher bewerten.



Hersbrucker Tierheim

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

JEDER EURO HILFT

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg,
IBAN: DE85 7605 0101 0190 0340 17,
BIC: SSKNDE77XXX
Paypal: hersbrucker-tierheim@web.de
Mehr Infos: hersbrucker-tierheim.com

PayPal
Scannen. Zahlen. Fertig!

Der Deutsche Post Glücksatlas gibt aber nicht nur Auskunft über die durchschnittliche allgemeine Zufriedenheit in Deutschland, sondern in diesem Jahr auch über das Spezialthema „Impfen“ und über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in den einzelnen Regionen. Im April 2021 erreichte die Lebenszufriedenheit mit nur 6,42 Punkten ihren Tiefpunkt. Grund dafür waren die dritte Infektionswelle und die damit einhergehenden verschärften Schutzmaßnahmen. Im Frühling und Sommer 2021 nahm die Impfkampagne an Fahrt auf und damit kehrte auch der Optimismus in Deutschland zurück.

Die Impfung selbst löst bei den Geimpften einen Glücksschub aus. Sie hebt die Lebenszufriedenheit deutlich, im Schnitt um

0,52 Punkte. Gleichzeitig sinkt durch die Impfung die empfundene Belastung durch die Coronakrise. Bei den Impfunwilligen ist es umgekehrt: Wer nicht geimpft werden möchte, ist mit seinem Leben um 0,62 Punkte unglücklicher als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Die glücklichsten Deutschen leben 2021 in Schleswig-Holstein und Sachsen-Anhalt (beide 6,78 Punkte). Schleswig-Holstein verliert zum Vorjahr 0,61 Punkte. Mit Sachsen-Anhalt steht erstmals ein ostdeutsches Bundesland an der Spitze. Dort sackte das Glücksniveau weniger stark ab als in anderen Bundesländern. Bayern (6,77) erreicht Platz drei. Schlusslicht ist diesmal weit abgeschlagen Berlin, das auf nur 6,20 Punkte kommt. ♦



**MOHREN
BLISTERSERVICE**
Tabletten einfach schon sortiert



Wir übernehmen Ihr
Medikamenten-
management sicher
und zuverlässig.

**Fünf
Abholstationen**
oder per Versand
direkt nach
Hause.

Tabletten sortieren
ist pure Zeit-
verschwendung.

Solange ich noch kann,
habe ich Besseres,
Wichtigeres und
Spaßigeres zu tun.



Informieren Sie sich

Zuverlässig und bequem mit Medikamenten versorgt – Informieren Sie sich jetzt – Tel 0911-206 33-0 – www.Mohren-Blisterservice.org

So wirkt man heute

„Wir sind einfach wir geblieben“

**Norbert Rier, Sänger und Chef der Kastelruther Spatzen,
im Herbstzeitlose-Interview**

Sie sind der Inbegriff der volkstümlichen Musik und unangefochten die beliebtesten und erfolgreichsten Vertreter des volkstümlichen Schlagers: Die Kastelruther Spatzen begeistern das Publikum mit ihren Liedern, die wundervoll bewegende Geschichten erzählen, die das Herz berühren, aber auch die lustigen und fröhlichen Lebensseiten be-

singen. Nach der pandemiebedingten Pause sind die Kastelruther Spatzen am 30. März 2022 endlich auch wieder in Mittelfranken zu Gast. Ein willkommener Anlass, um mit Norbert Rier, Sänger und Chef der Kastelruther Spatzen, unter anderem über deren Erfolgsrezept, neue CDs und die Heimat zu sprechen.

Lieber Herr Rier, pandemiebedingt mussten Sie mehr als eineinhalb Jahre auf Live-Konzerte verzichten. Wie fühlt es sich an, nun endlich wieder auf der Bühne vor Fans zu stehen?

Norbert Rier: Die Auszeit dauerte wirklich zu lange. Zu Beginn tat es natürlich auch mal gut, Durchschnaufen zu können und daheim in den Bergen zu sein. Aber in den letzten Monaten war es nicht mehr angenehm, schließlich konnten wir nicht mehr das tun, was wir am liebsten machen. Deshalb ist es jetzt ein umso besseres Gefühl, dass es wieder langsam anläuft. Es ist einfach schön zu sehen, wie sehr sich die Leute freuen, dass es wieder losgeht. Wir



Diakoneo
WOHNSTIFT HALLERWIESE

Mein Niveau. Meine Entscheidung.

Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!
In herrlicher Atmosphäre, direkt an der Pegnitz gelegen, bieten wir Ihnen Appartements mit vielfältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

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

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

weil wir das Leben lieben.



genießen es gemeinsam mit dem Publikum und sind alle sehr zufrieden.

Sie sind seit mehr als 40 Jahren Sänger der Kastelruther Spatzen und gemeinsam mit Ihren Band-Kollegen nach wie vor Publikums-magnet. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Ich glaube, wir haben einfach das Glück gehabt, zur richtigen Zeit das Richtige gemacht zu haben und sind uns über all die Jahre treu geblieben: Wir sind nach wie vor dabei, mit ganzem Herzen Musik mit Texten und Themen zu machen, die aus dem Leben gegriffen sind, verbunden mit schönen Melodien. Wir sind einfach wir geblieben und nicht abgehoben. Außerdem sorgen wir immer fleißig für Nachschub und bringen jedes Jahr zumindest eine neue CD heraus (lacht).

Auch während der Corona-Pandemie sind Sie nicht untätig geblieben und waren im Studio. Im Juni ist Ihr neues Album „HeimatLiebe“ erschienen, im November folgte eine neue Weihnachts-CD: „Heimat-

Liebe-Weihnacht“. Warum haben Sie den Heimatbegriff zum Mittelpunkt gemacht?

Für uns ist die Heimat, das Bodenständige und das Traditionelle etwas ganz Wichtiges. All das liegt uns sehr am Herzen und das soll sich natürlich auch in unserer Musik widerspiegeln. Ich sage immer wieder, dass wir gar nicht dankbar genug sein können, in einer solch wunderschönen Gegend leben zu dürfen. Davon wollen wir erzählen. Außerdem glaube ich, dass das Thema „Heimat“ für jeden Menschen ganz wichtig ist. Denn ich hoffe sehr, dass jede und jeder ein solches Zuhause hat, dass sie oder er „Heimat“ nennen kann.

Was bedeutet Heimat für Sie selbst?

Heimat ist für mich Wohlfühlen, Geborgenheit, zu Hause sein.

Zu Hause ist bei Ihren Konzerten nicht nur die ältere Generation, sondern es sind immer auch viele Jüngere im Publikum. Wie schaffen Sie es die Generationen zusammenzubringen?

Tatsächlich sind sogar Veranstalter immer wieder erstaunt, wie viele junge Fans wir haben (lacht). Wir haben das Glück, Fans zu haben, die uns schon über Jahre die Treue halten. Viele sind zum ersten Mal als Kind bei einem Konzert von uns gewesen, haben unsere Musik gemeinsam mit ihren Eltern gehört und kommen jetzt mit ihren eigenen Kindern. Scheinbar sprechen wir mit unseren Texten und Konzerten auch die Sehnsucht einer jüngeren Generation an: Sich entspannen und zurücklehnen, wenigstens für einige Momente die Alltagssorgen vergessen, abschalten vom Stress und von der Hektik, die uns Tag für Tag umgeben – all das sehnen viele herbei. Außerdem trauen sich mittlerweile durch den Schlager-Boom auch Jüngere ganz offen zu sagen, dass ihnen die

Kastelruther Spatzen gefallen (lacht).

Am 30. März 2022 sind Sie in Nürnberg zu Gast. Auf was darf sich das Publikum freuen?

Natürlich dürfen sich unsere Fans in erster Linie auf schöne Musik freuen. Wir haben Klassiker wie „Eine weiße Rose“, „Herzschlag für Herzschlag“ oder „Ciao Amore“ dabei, die niemals fehlen dürfen, aber auch unsere neuen Lieder. Dazu gibt es schöne Videoeinspielungen.

...Und auf was freuen Sie sich besonders, wenn Sie in Mittelfranken zu Gast sind?

Ich freue mich darauf, all die treuen Fans, die wir in Nürnberg und Umgebung haben, wiederzusehen und gemeinsam mit ihnen einen schönen und erfüllten Abend verbringen zu dürfen. ♦

Interview: Michael Kniess

PRiNZ

Dienstleistung & Vermittlung



Unsere Dienstleistungen:

- Sanierung
- Abbruch
- Montagearbeiten
- Renovierung
- Verschiedene Dienstleistungen
- Gartenbau/Pflasterbau

Gartenstraße 24
90571 Schwaig b. Nürnberg
Telefon 0152 02881529
prinzdienst@gmail.com

Die Kastelruther Spatzen zu Gast in Nürnberg

Die Kastelruther Spatzen, der Inbegriff der volkstümlichen Musik und unangefochten die beliebtesten und erfolgreichsten Vertreter des volkstümlichen Schlagers: Keiner verkörpert diese Stilrichtung besser als sie. Sie haben alles gewonnen, was es in ihrem Metier zu gewinnen gibt. Mit ihrer Tournee „Liebe für die Ewigkeit“ sind die Kastelruther Spatzen nach der coronabedingten Pause am 30. März 2022 endlich wieder live in Mittelfranken zu sehen (Meistersingerhalle Nürnberg, 19.30 Uhr). Tickets gibt es unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Precise Vision Augenärzte



Grauer Star, Grüner Star und AMD

Die Behandlung altersbedingter Augenerkrankungen

Es gibt verschiedene Augenerkrankungen, die altersbedingt auftreten. Die verbreitetsten sind der Graue und Grüne Star, sowie die altersbedingte Makuladegeneration. Patienten, die unter einer oder sogar mehreren dieser Krankheiten leiden, büßen häufig einen Großteil Ihrer Lebensqualität ein.

Beim **Grauen Star** zum Beispiel treten erhöhte Blendempfindlichkeit, Probleme beim Lesen sowie verschlechtertes Farb- und Kontrastsehen auf und sorgen im Alltag betroffener Patienten für Probleme.

Auch der **Grüne Star**, eine irreversible Schädigung des Sehnervs, die durch einen erhöhten Augeninnendruck entsteht, sorgt für Probleme. Denn die stetige Verschlechterung der Sehqualität, die mit der Krankheit einhergeht, beginnt langsam und schleichend, schreitet dann aber progressiv fort.

Häufig schränkt auch die **altersbedingte Makuladegeneration**, das Leben betroffener Patienten stark ein. Vor allem Alltägliches, wie Lesen, Fernsehen und Autofahren, fällt zunehmend schwerer, was zu erheblichen Einbußen an Lebensqualität und Selbständigkeit führt.

Die Precise Vision Augenärzte sind Spezialisten auf dem Gebiet der altersbedingten Augenerkrankungen und stellen das Wohl und die individuellen Bedürfnisse Ihrer Patienten stets in den Mittelpunkt der Behandlung. Die ausführliche persönliche Beratung und Betreuung ist die perfekte Ergänzung zu den modernen Geräten, neuesten Technologien und innovativen Behandlungsmethoden, mit denen die hochqualifizierten Ärzte und Chirurgen in der Augenpraxis Erlangen und dem Augenlaserzentrum Erlangen arbeiten.

Dieses Zusammenspiel ist wichtig, um stets das individuell bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen und den Patienten so ein Stück Lebensqualität zurückzugeben.

Augenpraxis und dem Augenlaserzentrum Erlangen

Nürnberg Str. 11-13.

91052 Erlangen

Kontakt:

Telefon: 0800 3 100 900

E-Mail: info@precisevision.de

Homepage: www.precisevision.de



Precise Vision
AUGENÄRZTE

Besser sehen, besser leben!

„Der Nutzen muss immer größer sein als der potenzielle Schaden“

Früherkennungsuntersuchungen: Nicht alles, was angeboten wird, ist sinnvoll

Ärzte fordern immer wieder dazu auf, sie zum Schutz der eigenen Gesundheit unbedingt wahrzunehmen. Gesetzliche Krankenkassen werben damit, sie in größtem Umfang für ihre Versicherten anzubieten. Was damit erreicht werden soll ist klar: Lieber Patient, medizinische Vorsorgeuntersuchungen sind unheimlich wichtig, um rechtzeitig schwere

Erkrankungen erkennen und behandeln zu können. Marco Roos vom Allgemeinmedizinischen Institut des Uni-Klinikums Erlangen rät zu einem differenzierten Blick. Nicht alle beworbenen Vorsorgeuntersuchungen sind für ihn sinnvoll.

Überhaupt hält der Facharzt für Allgemeinmedizin wenig vom oft und gerne verwendeten Begriff der Vorsorgeuntersuchung: „Der Begriff suggeriert dem Patienten fälschlicherweise, dass er aktiv etwas tun kann, um eine Erkrankung zu vermeiden. Das ist aber leider meist nicht der Fall. Wir können nur eine Früherkennung durchführen, wenn beispielsweise eine Krebserkrankung bereits vorhanden ist.“

Doch auch bei der Früherkennung gilt für Marco Roos: Nicht alles, was auf den ersten Blick einleuchtend scheint, hat auch tatsächlich einen Nutzen. „Die Weltgesundheitsorganisation stellt hohe Ansprüche an Früherkennungsuntersuchungen. Der Nutzen für den Patienten muss immer größer sein als der potenzielle Schaden“, so der Mediziner, der zum Leitungsteam des Allgemeinmedizinischen Instituts gehört und dort die Aus-, Weiter- und Fortbildung koordiniert.

Ein Beispiel: das Prostatakrebs-Screening mittels PSA-Test bei Männern. „Der Bluttest bringt für die Gesamtzahl der Untersuchten mehr Schaden als Nutzen, weil



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



*Frohe Weihnachten und
alles Gute für das neue Jahr.*

*Ihr
Ralph Pittack*

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

ihm meist weitere Untersuchungen, wie eine Biopsie, folgen“, so Marco Roos. „Die damit verbundenen Komplikationen, die von Blutungen über Inkontinenz bis zur Impotenz reichen, überwiegen leider deutlich die Zahl derer, die durch ein solches Prostatakrebs-Screening vor dem Tod gerettet werden können.“

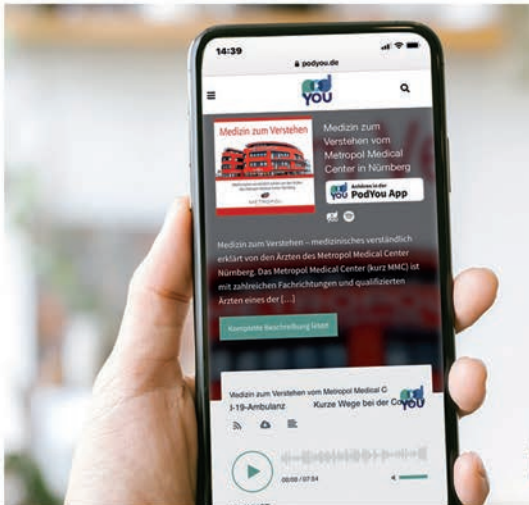
Ähnliche Kritik äußert auch das Forschungsnetzwerk Cochrane. Das globale, unabhängige Netzwerk aus Wissenschaftlern, Ärzten, Angehörigen der Gesundheitsfachberufe, Patienten und weiteren an Gesundheitsfragen interessierten Personen stellt ebenfalls den Nutzen eines systematischen Angebots von Früherkennungsuntersuchungen infrage. Diese, so eine Auswertung von internationalen Studien zu Check-ups, führten möglicherweise eher zu

unnötigen Untersuchungen und Behandlungen oder zu Fehllarmen.

Daneben gilt für Marco Roos eine weitere Bedingung, wenn es um den Nutzen von Früherkennungsuntersuchungen geht: „Die Erkrankung, die gefunden werden soll, muss häufig auftreten und medizinisch so gut bekannt sein, dass wir deren Verlauf durch die Früherkennung verändern können. Deshalb kann man nicht pauschal sagen, dass es gut ist, etwas früher zu erkennen. Wenn es für die Erkrankung keine oder nur eingeschränkte Therapiemöglichkeiten gibt, hilft eine Früherkennung auch nicht weiter.“ Das ist beispielweise beim Bauchspeicheldrüsenkrebs der Fall.

Besser sieht es dagegen bei der Hautkrebsfrüherkennung, der Früherkennung von gynäkologischen Tumoren bei Frauen

NEU: Der Podcast des Metropol Medical Center







Auf www.podyou.de und überall, wo es Podcasts gibt.



Alles rund um Themen wie

- ⇒ Bluthochdruck
- ⇒ plötzlicher Herztod
- ⇒ Arthrose
- ⇒ Bandscheibe...

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

oder der Früherkennung des Darmkrebses aus. „Gerade die Darmspiegelung zeigt sehr deutlich, welche Nutzen mit einer Früherkennungsuntersuchung verbunden sein können. Denn bei einer solchen Koloskopie werden vorhandene Polypen, die Vorstufen des Krebses, bereits direkt entfernt und dadurch wird das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich gesenkt“, so der Leiter des Kompetenzzentrums Weiterbildung Allgemeinmedizin Bayern (KWAB).

Das Problem: Die Darmspiegelung ist genau die Untersuchung, die am wenigsten wahrgenommen wird, weil mit ihr am meisten Ekel verbunden ist. Ein weiteres Paradoxon zeigt sich in den klassischen Gesundheits-Check-ups, der Früherkennung von kardiovaskulären Erkrankungen: Denn gesucht wird bei diesen Untersuchungen

etwa danach, inwiefern Faktoren wie Übergewicht oder Rauchen die Gefahr für Herzinfarkte beeinflussen, um in der breiten Bevölkerung das Risiko verringern zu können.

„In die Praxen kommen für Gesundheits-Check-ups aber in erster Linie nicht diejenigen, die am meisten von solchen Untersuchungen profitieren würden, nämlich Fettleibige oder Kettenraucher. In den Sprechstunden sehen wir vor allem gesunde Menschen, die jeden Morgen eine Runde joggen und sich gesund ernähren“, betont Marco Roos.

Der Mediziner plädiert auch aus einem anderen Grund dafür, solche Untersuchungen wahrzunehmen: „Sie werden allen voran für die Bevölkerung gemacht. Viele Früherkennungsmaßnahmen haben für den Einzelnen nur einen geringen Nutzen, aber sie sorgen dafür, dass man Krankheiten besser versteht und durch dieses Wissen beispielsweise Herzinfarkte reduziert werden können.“ Gleichzeitig gibt Marco Roos zu bedenken: „Gerade bei älteren Menschen ist der individuelle Nutzen von solchen Gesundheits-Check-ups geringer, weil allein das zunehmende Alter anderen Risikofaktoren weniger Gewicht gibt.“

Warum dennoch eine Vielzahl an Früherkennungsuntersuchungen und Gesundheits-Check-ups durchgeführt werden, liegt für Marco Roos, der die allgemeinmedizinische Patientenversorgung im dem Allgemeinmedizinischen Institut angeschlossenen MVZ Eckental überärztlich leitet, auf der Hand: Es hat zum einen etwas mit der Erwartungshaltung der Patienten zu tun. Diese gehen zum Arzt, weil sie Sicherheit zurückgewinnen wollen: Ich bin gesund und deshalb kann ich es mir gutgehen lassen.

„Um dieses Gefühl und damit die Arzt-Patienten-Beziehung zu stärken, führen

schöll + kollegen
medic center
NÜRNBERG

Wir sind für Sie da!

Vorsorgen und Impfungen

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

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

Zeitraum MRT/CT-Termine und andere Facharzttermine möglich

höchste Hygiene-Standards
+ Masken-Pflicht in den Praxen

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Fest!

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

WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

Kollegen diese Untersuchungen sehr bereitwillig durch. Oft werden dafür sogar Dinge gemacht, die über das Empfohlene hinausgehen“, so der Mediziner. „Da werden bei Blutuntersuchungen weitere Werte bestimmt, die aus medizinischer Sicht wenig Nutzen haben, weil sie sich nicht für eine Vorhersage eignen.“ Hinzu kommt, auch daraus macht Marco Roos keinen Hehl, der ökonomische Aspekt: „Mit diesen Untersuchungen lässt sich natürlich einmal Geld verdienen, zudem kann man sich bei einem solchen Termin mehr Zeit für den Patienten und seine Anliegen nehmen.“

Nachrichten-Schlagzeilen, wie „Die Angst vor dem Arzt ist tödlich“, die derzeit im Zusammenhang mit coronabedingt eingebrochenen Früherkennungsuntersuchungen die Runde machen, hält Marco Roos für

ungerechtfertigte Panikmache. Auf entsprechende Auswertungen, wie die des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiO), wonach die ausgebliebene Diagnostik schwere Erkrankungen und mehr Tote befürchten lasse, etwa wenn Tumore erst später erkannt werden, gibt der Mediziner wenig: „Natürlich sind gerade im letzten Jahr für einige Monate aus Gründen des Infektionsschutzes gerade solche Untersuchungen, die nicht unbedingt nötig waren, ausgefallen. Aber inzwischen haben wir wieder das Normalmaß an Früherkennung erreicht. Ob es durch ein Aussetzen von wenigen Wochen zu einem dramatischen Anstieg kommen wird, ist fraglich. Außerdem würde sich ein vermehrtes Auftreten aus den heutigen Zahlen seriös erst in fünf oder zehn Jahren ableiten lassen.“ ♦ **Michael Kniess**



Krankenhäuser
Nürnberger Land GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Paracelsus Medizinischen Privatuniversität

Ältere Menschen brauchen eine besondere Fürsorge – auch im Krankenhaus



Akutgeriatrische Station im Krankenhaus Lauf Die selbstständige Lebensführung im Blick

- ✓ Als akutgeriatrisches Team haben wir die besonderen Belange der älteren und mehrfach erkrankten Patienten im Blick.
- ✓ Wir Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen und Mitarbeiter des Sozialdiensts kümmern uns gezielt um den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Selbstständigkeit unserer Patienten.
- ✓ Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir daran, dass Sie unser Krankenhaus so fit und selbstständig wie möglich verlassen.

Ihr akutgeriatrisches Team im Krankenhaus Lauf
Tel. 09123 180 - 132

Simonsohofer Straße 55 | 91207 Lauf a.d. Pegnitz

www.kh-nuernberger-land.de

Schlüssel zur Wiedererlangung der psychischen Gesundheit

Tipps und Anlaufstellen für die erfolgreiche Therapeutensuche

Geeignete Hilfe bei einem passenden Therapeuten zu finden, ist der Schlüssel zur Wiedererlangung der eigenen psychischen Gesundheit. Sich einzugestehen, dass es ohne professionelle Hilfe nicht mehr weitergeht und den Entschluss zu fassen, sich in eine Therapie zu begeben, fällt den meisten Betroffenen schwer. Dies ist jedoch mit der wichtigste Schritt, um seine psychischen Probleme zu bewältigen. Die sich anschließende Suche nach einem Therapeuten, der sich mit der Krankheit auskennt und mit dem der Klient menschlich vertrauensvoll zusammenarbeiten kann, ist für Betroffene häufig mühsam.

Vor der Suche ist es wichtig herauszufinden, welches Therapieverfahren zu einem passt und welche Erwartungen man an eine Psychotherapie hat. Vor einem ersten Telefonat ist es hilfreich, eine Fragenliste zu erstellen und diese vollständig mit dem möglichen Therapeuten durchzugehen. Es ist besonders wichtig, sich als Klient im Miteinander mit dem Therapeuten wohlfühlen. Daher gilt es im Rahmen der Therapeutensuche immer, auch auf das Bauchgefühl zu hören.

Die gesetzliche Krankenkasse bezahlt die sogenannte „Richtlinien-Psychotherapie“ wenn die Behandlung bei Psychotherapeuten mit Kassenzulassung erfolgt.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist es möglich, sich von Psychotherapeuten ohne Kassensitz behandeln und sich diese Kosten von den Krankenkassen erstatten zu lassen. Psychotherapeutische Behandlungen werden auch von privaten Krankenversicherungen und Zusatzversicherungen übernommen, allerdings hängt dies vom Vertrag ab. Selbstzahler sind in ihrer Wahl eines Therapeuten und einem Therapieverfahren freier.

In der für gesetzlich Versicherte mittlerweile verpflichtenden psychotherapeutischen Sprechstunde wird zunächst nur geklärt, ob eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt und die entsprechende Diagnose gestellt. Gesetzlich Versicherte können die Sprechstunde ohne Antrag bei der Krankenkasse und ohne eine Überweisung aufsuchen. Wird festgestellt, dass der Betroffene eine Akutbehandlung braucht, muss die Terminvergabe innerhalb von zwei Wochen erfolgen. Demgegenüber erhält der Klient in nicht ganz so dringenden Fällen eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie. Hier sind die Wartezeiten in der Regel länger und es können bis zu vier Probesitzungen vor der eigentlichen Therapie in Anspruch genommen werden. In dieser Erprobungsphase können sich Therapeut und Klient miteinander

der vertraut machen und eine geeignete Therapieform festlegen oder sich gegen eine weitere Zusammenarbeit entscheiden.

Erst mit der Diagnose aus der psychotherapeutischen Sprechstunde können gesetzlich Versicherte mit der Suche nach einem Psychotherapieplatz beginnen. Privatversicherte und Selbstzahler hingegen können sich sofort ohne Vorgaben auf die Suche begeben. Über das Suchportal www.therapie.de lassen sich Psychotherapeuten in der Nähe suchen und finden. Auch über die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung, über den Hausarzt oder über psychosoziale Beratungsstellen können Therapeuten gefunden werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich direkt bei der eigenen Krankenkasse zu informieren.

Eine gute vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten ist für den Therapieerfolg von herausragender Bedeutung. Hilfesuchende sollten daher bei der Entscheidung immer auch auf ihr Bauchgefühl hören und vorab alle Fragen gestellt haben. Wichtig ist, dass sich der Betroffene wohl und mit seinen Problemen ernst genommen fühlt. Für ein

besseres persönliches Kennenlernen werden bis zu vier Probesitzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Sollte sich dabei herausstellen, dass beide doch nicht zusammenpassen, können Hilfesuchende bei einem anderen Therapeuten nochmals vier von der Krankenkasse bezahlte probatorische Sitzungen in Anspruch nehmen. ♦



REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

Die DR. ERLER REHA ist das erste stationäre Rehabilitationszentrum für Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats im Herzen der Metropolregion Nürnberg. Unsere Schwerpunkte liegen bei Rückenbeschwerden und -operationen, Endoprothesen (Knie, Hüfte, Schulter) sowie Unfall- und Sportverletzungen.

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- DIERS formetric 4D - Funktionelle Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse
- Ernährungsberatung
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP/ EAP Berufsgenossenschaften)
- Heilmittelbehandlung (Rezepte)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Aqua-Fitness)
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- Rückentrainingszentrum
- Sporttherapie (z.B. Nordic Walking, Sling)
- Wellness-Massagen

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Anschlussheilbehandlung (AHB)
- Anschlussrehabilitation (AR)
- Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BGSW)
- Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer





DIE DR. ERLER REHA IST THERAPEUTISCH UND RÄUMLICH DIREKT AN DIE DR. ERLER KLINIKEN ANGEBUNDEN.

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

 Facebook
  LinkedIn
  Xing

DR. ERLER REHA
 Kontumazgarten 19 | 90429 Nürnberg
 Tel.: 0911/ 66 0 55 - 0
 E-Mail: info@erler-reha.de | Internet: www.erler-reha.de

www.erler-reha.de

„Das Reisen hält uns beweglich und jung im Kopf“

Reisejournalistin Andrea Grießmann im Herbstzeitlose-Interview

Die letzten zehn Jahre reiste Andrea Grießmann für das WDR-Reisemagazin „Wunderschön!“ um die Welt. In der Sendung „Planet Wissen“, die vom SWR, ARD-alpha und WDR werktäglich ausgestrahlt wird, beleuchtet sie spannende Themen, trifft faszinierende Gäste und geht den Dingen gerne auf den Grund. Die (Reise-)Journalistin verbrachte ihre Kindheit in Barcelona, Buenos Aires und in Franken. Hier ist ihre Heimat. Denn den Großteil ihrer Jugend hat Andrea Grießmann in Uttenreuth verbracht. Ein Gespräch über den Reiz des Reisens und Heimatsehnsucht – zugleich Thema ihres Buches „Wunderschöne Welt“.

HZL: Liebe Frau Grießmann, Ihr Buch „Wunderschöne Welt“ erzählt Geschichten vom Reisen und der Sehnsucht nach Heimat. Schweifen wir erst ein wenig in die Ferne: Was bedeutet Reisen für Sie?

Andrea Grießmann: Das Reisen ist ein Teil von mir und hat für mein Leben eine ganz große Bedeutung. Als Tochter eines Erlanger Siemens-Handlungsreisenden bin ich in meiner Kindheit immer schon in andere Länder bewegt worden und habe meine Schulzeit in Barcelona, Buenos Aires und in Erlangen verbracht. Als Kind war das einfach normal. Später, im Laufe seines Lebens, stellt man manches infrage. Klar, ich habe

auf der einen Seite den schönsten Beruf der Welt, weil ich als Reisejournalistin für den WDR um die Welt reisen durfte. Auf der anderen Seite bedeutet Reisen aber auch zwangsläufig, dass man sich von zu Hause wegbewegen muss.

Gerade als meine zwei Söhne noch jünger waren, habe ich schon immer wieder damit gehadert, für den Job meine Familie verlassen zu müssen. Und heute schlagen zwei Herzen in meiner Brust: Das eine ist liebend gerne daheim bei der Familie. Das andere wird nach vier Wochen zu Hause unruhig und will unbedingt wieder die Welt entdecken. Beide Sehnsüchte, die nach dem Reisen und die nach der Heimat, sind meine ständigen Begleiter. Aus diesem Gefühl heraus habe ich auch das Buch geschrieben.

Welche Begegnungen und Momente sind Ihnen während Ihrer bisherigen Reisen in besonderer Erinnerung geblieben?

Anders als viele vielleicht vermuten, sind es nicht die großen Sehenswürdigkeiten oder spektakulären Begegnungen und Geschich-

Foto: Ralf Baumgarten



ten, die sich einprägen. In Erinnerung bleiben mir immer besonders die menschlichen Momente und die Brüche, die man so nicht erwartet. Vielleicht ein Beispiel aus Dubai: Man muss wissen, dass Araber keine Hunde mögen und man deshalb dort auch keine sieht. Das irritiert uns Deutsche mit unserem Haustierkult natürlich sehr. Umso überraschender für mich war dann die Begegnung mit einer Frau, bei der wir während des Drehs zu Hause waren, die wie selbstverständlich einen kleinen Hund hatte. Das hat mich unglaublich gefreut, weil ich selbst wahnsinnig tierlieb bin.

Was macht Reisen mit uns und warum sollten wir es immer wieder wagen unser bekanntes Umfeld zu verlassen – auch im Alter?

Das Reisen hält uns beweglich und jung im Kopf. Voraussetzung dafür ist, dass man seine eigene Komfortzone beim Reisen auch mal verlässt und nicht 14 Tage in einer Hotelanlage verbringt. Wer aber bereit ist, sich auf das Unbekannte einzulassen, auch mal in ein einheimisches Restaurant fernab der Touristenmeile zu gehen, kann viel erleben. Solche neuen Eindrücke und Begegnungen halten das Gehirn fit. Das kann übrigens auch ein gut gemachter Fernsehbeitrag über das Leben in einem anderen Land leisten. Es geht schlichtweg darum, sich auf Unbekanntes einzulassen und offen zu sein für Neues. Dieser Perspektivenwechsel, wenn man feststellt, dass der eigene Horizont nur ein begrenzter und nicht allgemeingültiger Standard ist, tut gut. Mich per-

sönlich hat das Reisen immer wieder auch demütig gemacht, weil wir Deutschen bekanntlich hin und wieder dazu neigen zu denken, dass wir alles richtig machen. Aber selbst wahrzunehmen, dass anderswo Dinge ganz anders gesehen werden, ist eine Erkenntnis, die uns allen guttut.

Ihr Buch ist zugleich auch eine Reise in die Heimat. Sie geben darin den Lesern den Rat, Sie lieber nicht danach zu fragen, wo Ihre Heimat ist. Ich möchte es aber natürlich trotzdem wagen und Ihnen diese Fragen gerne stellen...

Das habe ich tatsächlich so geschrieben, weil ich aufgrund meiner Lebensgeschichte durchaus etwas ausholen muss, um diese Frage beantworten zu können (lacht). Geboren bin ich in Berlin. Meine Eltern sind Schwaben. Sprich: Es könnte dauern (lacht). Aber die kurze, Small-Talktaugliche Antwort lautet qua Beschluss: Franken. Denn den Großteil meiner Ju-

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN

So schön kann Wohnen im Alter sein.

- ☐ Betreutes Wohnen
- ☐ Eigener ambulanter Pflegedienst im Haus
- ☐ Stationäre Pflegeabteilung
- ☐ Kurzzeit- und Krankenhausnachsorgepflege
- ☐ Urlaubswohnen/Probewohnen
- ☐ Vielfältige Kultur- und Freizeitangebote

Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg
Telefon 0911/21770-0
seniorenresidenz-am-schloss-stein.de

Besichtigen Sie
vor Ort unsere
Muster-Apartments
und überzeugen
Sie sich selbst.
Wir freuen uns
auf Sie!



SENIORENRESIDENZ
Am Schloss Stein



Wunderschöne Welt

Es ist ein Buch über die Sehnsucht nach der Ferne, nach Freiheit und Abenteuer und die Sehnsucht nach Geborgenheit, Sinn und Heimat. In „Wunderschöne Welt – Geschichten vom Reisen und der Sehnsucht nach Heimat“ lässt Andrea Grießmann die Leser teilhaben an ihren Reisen. In den Geschichten ihres Buches teilt die Reisejournalistin ihren persönlichen Erfahrungsschatz. Sie erzählt von bewegenden Begegnungen rund um den Globus, einer Ballonfahrt in Marokko, den Farben von Mexiko, Bergwanderungen mit und ohne Esel oder wie sie sich in Namibia überreden lässt, eine Termite zu essen. Gleichzeitig geht die Reise in ihrem Buch aber auch nach innen. Andrea Grießmann schreibt über persönliche Werte und Krafttatsachen im Leben. Sie liebt es, in alten Kirchen zur Ruhe zu kommen. Und das Wort „Heimat“ ist für sie ein schillernder Begriff. Ihre Kindheit und Jugend verbrachte sie in Barcelona, Buenos Aires und im Frankenland, wo sie in Erlangen die Schule besuchte.

Andrea Grießmann,
„Wunderschöne Welt – Geschichten vom Reisen und der Sehnsucht nach Heimat“, bene! Verlag, München 2021, 192 Seiten, 20,00 Euro.



gend habe ich in Uttenreuth verbracht. Dorthin sind wir immer wieder als Familie aus dem Ausland zurückgekehrt. Die Jahre dort waren für mich sehr prägend.

Was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie an Ihre Heimat Franken denken?

Ganz klar: das fränkische Essen (lacht). Das habe ich immer geliebt, werde es immer lieben und nirgendwo anders auf der Welt suchen. Ich esse außerhalb Frankens keine Bratwürste mehr. Da kann man nur enttäuscht werden, genauso wie beim Schäufelr oder Kloß. Außerdem ist mir der Franke an sich sehr ans Herz gewachsen. Auf den ersten Blick ist er ja nicht immer der offenste und herzlichste Mensch auf Erden (lacht). Diese Eigenart, dass man den Franken erst so ein wenig knacken muss, ihn dann aber ohne Wenn und Aber an seiner Seite hat, ist in dieser doch oft sehr oberflächlichen Welt schon etwas Besonderes.

Was hat für Sie Honig mit Heimat zu tun?

Ganz einfach: Kein richtiger Imker-Honig schmeckt wie der andere, weil die Bienen ihn an diesem einen bestimmten Ort zusammengetragen haben. Deshalb ist Honig auch eines meiner liebsten Mitbringsel von Reisen. Der Honig aus Zypern ist der Geschmack der Blüten dieser Insel und wenn ich Honig aus Polen mitbringe, dann habe ich die Blüten auf der Zunge, die an der polnischen Ostsee blühen. Ein Löffel Honig schafft es immer wieder, mich noch einmal für einen Moment an den Ort zurückzubringen, woher er stammt.

Dem Heimatbegriff haftet hierzulande mitunter immer noch etwas Negatives an. Was muss passieren, damit das Störge-

fühl, dass viele haben, wenn von „Heimat“ gesprochen wird, verschwindet?

Man muss das Wort benutzen. Immer und immer wieder. Wir hatten tatsächlich Diskussionen, ob wir den Heimatbegriff überhaupt auf den Buchtitel setzen sollen, weil er nach wie vor aus der rechten Ecke missbraucht wird, wie schon von den Nationalsozialisten im Dritten Reich. Gerade deshalb plädiere ich aber dafür das Wort „Heimat“ zu benutzen. Wir dürfen es uns von niemandem wegnehmen lassen. Denn der Heimatbegriff ist im Grund ein sehr schöner. Unsere Heimat macht jeden von uns aus und betrifft unser Innerstes. Jeder Mensch hat seine individuelle Heimatgeschichte und seine ganz eigene Heimatsehnsucht. Die Heimat ist auch ein tolles Thema, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen, denn zur Heimat hat jeder etwas zu sagen.

Warum ist es für jeden Menschen wichtig, eine Heimat zu haben?

Heimat ist unsere Identität. Es gibt vielleicht Menschen, die behaupten, dass sie keine Heimat hätten. Aber ich bin der Meinung, dass sie trotzdem eine haben. Irgendwo sind wir geboren. Irgendwo kommen unsere Eltern her. Ich bin überzeugt, dass die allermeisten genau das auch brau-

chen – irgendwo hinzugehören. In unserer Welt, die bedingt durch die Digitalisierung, Globalisierung und berufliche Anforderungen immer hektischer und schneller geworden ist, ist es vielleicht sogar wichtiger denn je, eine Heimat zu haben, in der man ankommen, Halt finden, zur Ruhe und zu sich kommen kann.

Halt suchen, zur Ruhe kommen sind gute Stichworte: Im Buch beschreiben Sie auch Ihre Kraftinseln im Leben. Warum führen Sie kleine Alltagsfluchten immer wieder in Kirchen und auf Friedhöfe?

An diesen Orten ist Ruhe. Ich habe einen sprechenden Beruf und tausche mich auch sehr gerne mit anderen aus (lacht), aber gerade deshalb ist es wichtig, immer wieder auch zur Ruhe zu kommen. Wo könnte das besser gelingen als in Kirchen oder auf Friedhöfen. Als ich in Erlangen meine Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau gemacht habe, bin ich oft in meiner Mittagspause in die Neustädter Kirche gegangen, um dort Stille zu tanken. Kirchen sind für mich deshalb auch Heimat. Auf Friedhöfen kommt hinzu, dass jeder Grabstein eine Geschichte erzählt, die einlädt gedanklich auf Reisen zu gehen. ♦

Interview: Michael Kniess

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN

SEIT 1875

Markisen – jetzt zu Winterpreisen!

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



Bis 31. März 2022

Geschützt abgestellt

So kommt das Wohnmobil trocken durch den Winter

Eine große Sorge plagt fast alle Wohnmobilisten: die Feuchtigkeit. Gerade im Winter, wenn das Gefährt für mehrere Monate abgestellt wird, kann sie unbemerkt ins Fahrzeug eindringen und großen Schaden anrichten. Doch auch ohne Nässe von außen droht Schimmelbildung. Der Auto Club Europa (ACE), Deutschlands zweitgrößter Auto Club, gibt Tipps, wie das Wohnmobil unbeschadet und trocken den Winter übersteht.

Vor dem Wassereinbruch fürchten sich viele Besitzer eines Wohnmobils, auch weil er so schwer zu entdecken ist. Das liegt vor allem am Aufbau der meisten Wohnmobile aus Aluminium-Außenhaut, Holz und Dämmmaterial, in der Vergangenheit oftmals aus Styropor. Dringt Feuchtigkeit ein, ist dies durch die Sandwich-Bauweise oft erst zu erkennen, wenn es schon weit fortgeschritten ist. Hegen Wohnmobilisten be-

reits einen Verdacht, sollten sie eine professionelle Dichtigkeitsprüfung durchführen lassen. Von Feuchtigkeitsmessungen in Eigenregie rät der ACE ab: Wer nicht weiß, welche Stellen besonders gefährdet sind und wie die Werte richtig zu interpretieren sind, könnte sich in falscher Sicherheit wiegen.

Der ACE rät, für das Wohnmobil einen geschützten und überdachten Stellplatz zum Überwintern auszuwählen. Doch die Plätze sind begehrt: Wer jetzt noch einen solchen Platz sucht, hat vielleicht auf Bauernhöfen oder in nicht genutzten Flugzeughangars Glück. Viele haben auch die Möglichkeit, das Freizeitmobil auf dem eigenen Grundstück abzustellen. Wer zum Schutz Planen um das Fahrzeug spannt, sollte laut ACE darauf achten, dass diese auch bei Wind und Wetter nicht am Lack reiben und sich kein Wasser darunter sam-







Bitte Kataloge 2021/2022 anfordern

- Europa: Busreisen und Flugreisen
- Reisevielfalt Deutschland
- Aktiv-Reisen Radeln und Wandern
- Advent – Weihnachten – Silvester 2021
- Flusskreuzfahrten 2022

Haltestellen in FO/ER/FÜ/N/Langwasser
Alle Reisen im 5-Sterne-Luxus-Reisebus
2 G - Reisen für Geimpfte und Genesene
OHNE Maskenpflicht im Bus (derzeit Deutschland, Österreich)

KLEMM weltweit

Reisebüro Josef
KLEMM weltweit
Flug Bus SCHN

St.-Joseph-Straße 8 · 91320 Ebermannstadt · Tel. 09194 722780 · www.klemm-reisen.de · info@klemmreisen.com

melt. Achtung: Mangelnder Luftaustausch unter der Plane kann die Schimmelbildung fördern.

Das Wohnmobil kann von außen noch so gut vor Feuchtigkeit geschützt sein: Wer den Schutz im Innenraum nicht fortführt, erlebt im Frühjahr möglicherweise eine böse Überraschung. Um die Schimmelbildung zu vermeiden, sollten alle Schränke geöffnet, Kleidung und Campinginventar ausgeräumt und Polster zur besseren Durchlüftung aufgestellt oder besser noch ganz aus dem Fahrzeug entfernt und trocken gelagert werden. Lufttrockner – elektrisch oder mit Granulat – können eine sinnvolle Ergänzung sein.

Feuchtigkeit und Nässe von innen vermeiden

Der ACE rät, im gesamten Wohnmobil und insbesondere im Bad- und Küchenbereich unbedingt alle Leitungen nach einer gründlichen Desinfektion trocken zu legen. Dazu ein kurzes Stück mit geöffneten Wasser- und Abwasserhähnen fahren. Das beugt nicht nur der Bildung von unerwünschten Keimen und Pilzen vor, sondern schützt Leitungen und Ventile bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Bei Minusgraden könnte auch die Campingtoilette Schaden nehmen und sollte deshalb vorher geleert und gründlich gereinigt werden.

Nicht vergessen: Auch im Warmwasserboiler befindet sich meist noch ein bisschen Wasser. Wer sich nicht auf den Frostwächter verlassen möchte, sollte diesen manuell auslösen und damit das Wasser abtropfen lassen. ♦



WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



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

Vorweihnachtszeit, besinnliche Zeit – aber sicher

Der aktuelle Sicherheitstipp von Thomas Brüchert,
Einsatzleiter, Sachgebietsleitung Vorbeugender Brandschutz beim
Amt für Brand- und Katastrophenschutz der Stadt Erlangen

Ein Jahr mit vielen unangenehmen Facetten und Einschränkungen neigt sich dem Ende zu. Die Vorweihnachtszeit beginnt. Geschäfte untermalen ebenfalls mit ihrer Dekoration den Beginn der „staden Zeit“. Menschen stimmen sich in ihrem Zuhause auf die Weihnachtszeit mit Plätzchen, Lebkuchen, warmen Getränken und romantischem Ambiente in Form von Wachskerzen und elektrischer Beleuchtung ein. Damit dabei kein Unglück in Ihrem Zuhause geschieht, sollten Sie unbedingt folgende **Sicherheitshinweise und Tipps** beachten.

- Offenes Feuer, auch Wachskerzen, muss immer beaufsichtigt sein. Zudem sollte beispielsweise ein mit Wasser gefüllter Eimer oder eine gefüllte Gießkanne zum Löschen bereitstehen.

- Weihnachtsgestecke und -bäume trocknen ohne Wasser sehr schnell aus und können sich durch eine Kerzenflamme rasch entzünden lassen. Befüllen Sie deshalb Weihnachtsbaumständer mit Wasser und halten Sie Weihnachtsgestecke und Adventskränze feucht. Das Austrocknen muss unbedingt verzögert werden.
- Achten Sie auf ausreichende Abstände zu brennbaren Gegenständen (beispielsweise Gardinen, Holzmöbel, Couch, etc.) in Ihrer Wohnung.
- Verwenden Sie elektrische Kerzen auf dem Weihnachtsbaum, statt echter Wachskerzen. Achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung mit dem VDE-Prüfzeichen.
- Lassen Sie Wachskerzen nicht vollständig herunterbrennen. Tauschen Sie diese frühzeitig gegen neue aus.
- Verzichten Sie auf Wunderkerzen. Halten Sie zumindest einen großen Abstand von brennbaren Gegenständen.
- Hängen oder stellen Sie Adventskränze



Foto: mapman

oder -gestecke immer in einem ausreichenden Abstand zu brennbaren Gegenständen auf. Nutzen Sie nichtbrennbare Unterlagen.

- Echte Wachskerzen an Weihnachtsbäumen immer von unten nach oben und von der Rückseite zur Vorderseite beginnend anzuzünden. Löschen Sie die Kerzen in umgekehrter Reihenfolge.
- Achten Sie darauf, dass Wachskerzen auch auf dem Weihnachtsbaum frei und senkrecht stehen. Äste dürfen nicht unmittelbar an die Wachskerzen angrenzen.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand für Räucher Männchen. Die glühenden Räucherkegel können aufgrund der Glutbildung Tischdecken oder auch Holz zum Brennen bringen.
- Elektrische Leitungen von Beleuchtungssets dürfen nicht durch Fenster- oder Türrahmen verlegt werden. Dies kann zu Kabelbränden an den Quetschstellen im Rahmenbereich führen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung von elektrischen Lichterketten die Unversehrtheit der Anschlussleitung und den korrekten Sitz aller Lampen.
- Alle elektrischen Geräte sollten über die CE-Kennzeichnung und die VDE-Kennzeichnung verfügen.
- Mehrfachsteckdosen niemals über die angegebene maximale Leistungsgrenze hinaus mit elektrischen Verbrauchern überlasten. Dies führt zu Kabelbränden bzw. zum Brand der Mehrfachsteckdose.
- Achten Sie stets auf funktionstüchtige Rauchwarnmelder. Führen Sie hierzu eine regelmäßige Überprüfung gemäß der Gebrauchsanweisung durch.

Ihre Feuerwehr wünscht Ihnen eine unfallfreie, gesunde Vorweihnachtszeit. Bleiben Sie gesund! ♦



ENA Unabhängige Energieberatungsagentur des Landkreises Nürnberger Land

Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

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

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

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

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik

Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91 99 4 - 0
Fax: 0911 / 91 99 4 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

Maximilians MVZ Erlenstegen Erlenstegenstraße 30 90491 Nürnberg Telefon 0911 - 18 09 45 17	Maximilians MVZ Bad Kissingen Erhardstraße 18 97688 Bad Kissingen Telefon 0971 - 785 70 00	Maximilians MVZ Baiersdorf Pfarrgasse 7a 91083 Baiersdorf Telefon 09133 - 76 86 777
Maximilians MVZ Stein Gerasmühlstr. 1 90547 Stein Telefon 0911 - 68 23 68	Besuchen Sie unsere Webseite: 	Maximilians MVZ Röthenbach Rückersdorfer Str. 48 90552 Röthenbach a. d. Peg. Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de

Einspruch oder nicht?

Renten-Doppelbesteuerung: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Viele Rentner fürchten eine Doppelbesteuerung ihrer Rente. Doch inwieweit müssen sich Ruheständler in dieser Hinsicht derzeit tatsächlich Sorgen machen? Ist ein Einspruch nötig? Diese und weitere Fragen beantwortet Wolfgang Herrmannsdörfer, Steuerberater und Inhaber der Steuerkanzlei RFH Steuerberater in Erlangen.



ob sich für die Rentner doch noch eine positive Änderung ergibt.

Für wen ist die Frage der Doppelbesteuerung von Renten relevant? Wann liegt eine solche vor?

HZL: Das Thema Doppelbesteuerung beunruhigt viele Senioren. Inwieweit müssen sich Ruheständler in dieser Hinsicht derzeit tatsächlich Sorgen machen?

Wolfgang Herrmannsdörfer: Der Bundesfinanzhof hat in einem Urteil vom 31. Mai 2021 die aktuelle Ausgestaltung der Rentenbesteuerung als verfassungskonform bestätigt. Bisher liege keine generelle „doppelte Besteuerung“ von Renten vor. Künftige Rentenjahrgänge ab 2025 könnten aber davon betroffen sein. Hierzu ist der Gesetzgeber aufgefordert worden, eine Steuerreform zu beschließen, damit auch in Zukunft eine „doppelte Besteuerung“ von Renten vermieden wird. Die Rentner, die aktuell Rente beziehen, sind nach Ansicht des Bundesfinanzhofes nicht betroffen. Dieses Urteil des Bundesfinanzhofes wurde nun zur Überprüfung an das Bundesverfassungsgericht gerichtet. Der Ausgang dieses Verfahrens bleibt abzuwarten,

Eine eventuelle Doppelbesteuerung liegt nach Einschätzung des Bundesfinanzhofes nur für gesetzliche Zahlungen aus der gesetzlichen Rentenversicherung vor. Private Renten sind davon nicht betroffen. Aus dem Umstellungsprozess von der vorgelagerten zur nachgelagerten Besteuerung von Renten im Jahr 2005 kann sich eine Doppelbesteuerung ergeben. Wer als Rentner nicht mindestens so hohe Auszahlungen steuerfrei erhält, wie er während seines Arbeitslebens steuerpflichtig in die gesetzliche Rentenkasse einbezahlt hat, kann von einer Doppelbesteuerung seiner Rente betroffen sein. Das kann vor allem Rentner betreffen, die während des Systemwechsels von der vor- auf die nachgelagerte Rentenbesteuerung in Rente gehen, also wenn bereits vor 2005 Beiträge an die Rentenversicherung gezahlt wurden, der Renteneintritt aber erst nach 2005 erfolgte.

Immer wieder ist zu lesen, dass Rentner Einspruch gegen ihre Steuerbescheide einlegen sollten, um von einer möglicherweise steuerzahlerfreundlichen Entscheidung zu profitieren. Wie ist der Stand?

Steuerbescheide ergehen jetzt in der Regel hinsichtlich der Besteuerung von Leibrenten und anderen Leistungen aus der Basisversorgung vorläufig – und zwar bei sämtlichen Einkommensteuerfestsetzungen für Veranlagungszeiträume ab 2005. Ein Vorläufigkeitsvermerk bewirkt, dass der Einkommensteuerbescheid insoweit so lange offenbleibt, bis über den Streitpunkt endgültig entschieden wurde. Betroffene profitieren daher automatisch von positiven Urteilen und haben bei negativem Ausgang keine Nachteile zu befürchten. Ziehen sich die Verfahren über Jahre hin, wird die Steuererstattung verzinst.

Bei der Doppelbesteuerung von Renten gilt dabei jedoch eine Besonderheit, denn eine Überprüfung durch die Finanzämter ohne Mitwirkung der betroffenen Steuerpflichtigen ist nicht möglich. Daher wird in Steuerbescheiden, die den Vorläufigkeitsvermerk enthalten, zusätzlich folgender Hinweis aufgenommen:

„Wichtiger Hinweis: Sollte nach einer künftigen Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts oder des Bundesfinanzhofs dieser Steuerbescheid Ihrer Auffassung nach hinsichtlich der Besteuerung von Leibrenten und anderen Leistungen aus der Basisversorgung nach § 22 Nummer 1 Satz 3 Seite 3 Buchstabe a Doppelbuchstabe aa EStG zu Ihren Gunsten zu ändern sein, benötige ich weitere Unterlagen von Ihnen. Von Amts wegen kann ich Ihren Steuerbescheid nicht ändern, weil mir nicht alle erforderlichen Informationen vorliegen.“

Dies ist aus unserer Sicht jedoch ein sehr großes Problem bei der Umsetzung.

Viele Steuerpflichtige werden sehr wahrscheinlich nicht mehr alle Steuerbescheide haben, seitdem sie Arbeitslohn bezogen haben. Wir hoffen, dass hier noch eine Klarstellung oder Vereinfachungsregelung kommt.

Was raten Sie Rentnern zu tun, wenn sie einen Steuerbescheid bekommen haben?

Die Rentner sollten prüfen, ob der angesprochene Vorläufigkeitsvermerk im Steuerbescheid enthalten ist. Falls nicht, müsste Einspruch eingelegt werden. Der Einspruch ist vier Wochen nach Erhalt des Bescheides einzulegen. Ansonsten wäre die Frist verstrichen und der Rentner kann nicht mehr von einer eventuell positiven Änderung profitieren. ♦ HZL

Individuelle Hilfe für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf

- Stundenweise Alltagsbegleitung
- gemeinsame Unternehmungen
- Training von Alltagskompetenzen
- Hilfe im Haushalt und Entlastung für Angehörige
- Kompensatorische Assistenten für das persönliche Budget

Zertifizierte Betreuungsassistenten



Ihre persönlichen Ansprechpartner in der Metropolregion erreichen Sie unter Tel. 0911 99904-370.
www.rehabilli-care.de · info@rehabillicare.de

www.vivacus.de/fuerth /nuernberg/ erlangen

Herbstzeitlose-Buchtipps

Bärentod

Die neue True-Crime-Romanreihe von Bestseller-Autor Jan Beinßen

Frisches Blut bei Jan Beinßen: In seiner neuen, im ars vivendi verlag erschienenen Romanreihe „Die Akte Nürnberg“ rund um das Ermittlerduo Tabea Marušić und Konrad Keller widmet sich der Bestseller-Autor wahren Kriminalfällen aus der Metropolregion und spinnt packende Stories rund um die echten Fälle. Den Auftakt macht mit „Bärentod“ ein Fall, der in der Region Aufsehen erregte: März 2000. Eisbären entkommen aus dem Gehege des Nürnberger Tiergartens. Die flüchtigen Tiere müssen getötet werden und darüber hinaus macht die Polizei noch eine

Jan Beinßen, „Bärentod – Keller und Marušić ermitteln“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2021, 207 Seiten, 14,00 Euro.



schreckliche Entdeckung: die Schlösser am Gehege wurden geknackt. Die Kollegen Marušić und Keller machen sich auf die Spur, doch zu dem folgenschweren Einbruch gesellt sich schnell ein neuer Fall, den es zu lösen gilt: ein Tod, der ganz Nürnberg erschüttert. Das neue Ermittlerduo von Jan Beinßen – Spannende Fälle mit wahren Hintergründen. ♦

Umg'schaut

Ausgewählte Kolumnen vom „Spezi“ aus der Nürnberger Zeitung

Er hat die Stadt im Blick. Klaus Schamberger, Spezi der Metropolregion, weiß, was los ist. Seine Beobachtungen – oft gekoppelt an Grundsatzfragen – hält er in Kolumnen fest. „Umg'schaut“ heißt diejenige, die seit 2014 wöchentlich in der Nürnberger Zeitung erscheint. Mit scharfem Blick und viel Humor analysiert Schamberger Nürnberg und seine Einwohner – von Kanzlerkandidaten und Christkindern, Demos, Festivals und sonstigen kulturellen Ergüssen – Schamberger sieht alles. Mit feinfühligem Wortgewalt kom-

Klaus Schamberger, „Umg'schaut – Ausgewählte Kolumnen aus der Nürnberger Zeitung“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2021, 229 Seiten, 15,00 Euro.

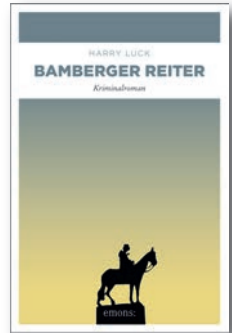


mentiert, analysiert und seziert er Franken- und weltbewegende Ereignisse und erfreut sich schon seit Jahren einer treuen Leserschaft. Klaus Schambergers liebste Texte aus der „Umg'schaut“ Kolumne – höchstpersönlich ausgewählt – gibt es jetzt im Sammelband zum Schmökern, Schmunzeln und Nachdenken. ♦

Verbrechen auf dem Domberg Diebstahl des Bamberger Reiters: ein Fall für Kommissar Horst Müller

Etwas Unfassbares ist geschehen: Der Bamberger Reiter wurde gestohlen. Und das ausgerechnet kurz vor dem Besuch des Papstes. Als wenig später ein Kunsthändler ermordet wird, der ein geheimnisvolles mittelalterliches Buch besaß und an einer spektakulären These über die Identität des Reiters forschte, brodeln die Gerüchteküche. Und Kommissar Horst Müller steht vor der unglaublichen Frage: Ist der Heilige Gral in Bamberg verborgen? In seinem sechsten Krimi um den Bamberger Kommissar Horst Müller nimmt Krimiautor Harry Luck seinen Ermittler mit auf den Bamberger Domberg. Rund um das romanische Gotteshaus entspinnt sich ein Fall, der mit dem mysteriösen Diebstahl der

Harry Luck, „Bamberger Reiter“, Emons Verlag, Köln 2021, 240 Seiten, 12,00 Euro.



berühmten Reiterstatue beginnt, doch bald noch größere Kreise zieht und in eines der größten Geheimnisse und Mythen der Religionsgeschichte mündet. Harry Luck gelingt eine fesselnde Geschichte um Verschwörung, Hybris und den Wunsch nach Unsterblichkeit, die hochspannend erzählt ist. „Bamberger Reiter“ ist ein atemberaubend packend erzählter, unterhaltsamer Kriminalroman, der aufschlussreiche Einblicke in die Welt des hohen Klerus bietet. ♦

Gemeinsam die Zukunft gestalten!
Mein neues Zuhause
im **Erlebniswohnstift Vitalis**



Nur für Vitalis-Bewohner:

kostenlose Nutzung
des umfangreichen
Therapieangebotes
im **Vitalis-**

Gesundheitszentrum
Stärkung und Kräftigung
des Herzens



Wohnstift Vitalis

Fahrradstraße 19, 90429 Nürnberg

Telefon: 0911/32020 www.wohnstift-vitalis.de

„Ihr Herrn und Frau’n, die ihr einst Kinder wart...“

Bebildeter Band über das Nürnberger Christkind

Das Nürnberger Christkind ist weltberühmt. Seit vielen Jahrzehnten geht von ihm ein besonderer Zauber aus und inzwischen lockt die traditionelle Eröffnung des Christkindlesmarktes mehr als 20.000 Besucher aller Generationen an. Doch: Wie ist die Figur entstanden, wie hat sie sich entwickelt? Welche Aufgaben erfüllt das Nürnberger Christkind heute? Diese Fragen beantwortet das Buch „Das Nürnberger Christkind“. Verfasst hat es Siegfried Zelnhefer, ehemals Leiter des Presse- und Informationsamts der Stadt Nürnberg.

Der reichhaltig bebilderte Band spannt den Bogen in 13 Kapiteln weit vom Beginn des Christkindlesmarkts über die Wahl des Christkinds, den Prolog, die Eröffnungszeremonie und die Helfer im Hintergrund

Siegfried Zelnhefer, „Das Nürnberger Christkind (mit Textbeiträgen von Annamaria Böckel)“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2021, 192 Seiten, 22,00 Euro.



bis zur Rolle des Christkinds als Nürnberger Botschafterin in aller Welt. Dazu finden sich Porträts aller Christkinder seit 1948. Anekdoten, Interviews und kleine Geschichten zum Schmunzeln und Nachdenken rund um das Christkind ergänzen das Buch mit Textbeiträgen von Annamaria Böckel. Möchten Sie wissen, wie alles anfing mit dem Nürnberger Christkind? Unsere Leseprobe auf den folgenden Seiten verrät es Ihnen.

Mit Martin Luther fing es an Die Figur des Christkinds Von Annamaria Böckel

Wenn am Freitag vor dem ersten Advent das Christkind seinen Markt eröffnet, sind die Plätze vor der Weihnachtskrippe im Zentrum des Platzes heiß begehrt. Manche Familien nehmen hier schon Stunden vor der Eröffnung Aufstellung. Während sie ungeduldig

auf den Christkind-Prolog warten, bleibt das Jesuskind in der Krippe, der sie den Rücken zugewendet haben, meist unbeachtet. Vielleicht werfen sie später noch einen kurzen Blick auf die heilige Familie, bevor sie zum Bummel über den Weihnachtsmarkt aufbrechen.

Falls die Kinder fragen, wie das Christkind gleichzeitig als neugeborener Junge mit Windeln in der Krippe liegen und als junge Frau im goldenen Kleid erscheinen kann, zucken manche Eltern möglicherweise hilflos

mit den Schultern. Manch andere erklären, dass das Nürnberger Christkind und das Jesuskind zwei verschiedene Figuren sind. Und andere Kinder stellen diese Frage gar nicht, weil ihnen das friedliche Nebeneinander der beiden Gestalten seit Jahren vertraut ist.

Hartnäckiger sind manche Medienvertreter, die alle zwei Jahre, wenn die Wahl des neuen Christkinds ansteht, bei der Stadt nachfragen, warum sich nur junge Frauen für das Amt bewerben dürfen. Jesus sei doch eindeutig ein Mann gewesen und daher ein männliches Christkind durchaus folgerichtig und im Sinne der Gleichberechtigung endlich an der Zeit. Doch so einfach ist die Geschlechterfrage nicht zu klären, wie ein Blick in die Vergangenheit zeigt.

Die Entstehung der Figur hängt eng zusammen mit der Reformationsgeschichte Nürnbergs. Seit 1525 folgte die Stadt der lutherischen Glaubensrichtung. Von Martin Luther ist überliefert, dass er seine Kinder nicht mehr, wie bis dahin üblich, vom Nikolaus beschenken ließ. In einem aufgezeichneten Tischgespräch aus dem Jahr 1531 spricht er vom Heiligen Christ, der die Gaben bringt – möglicherweise eine Folge der Abkehr von der katholischen Heiligenverehrung.

In Nürnberger Patrizierfamilien sehnten die Kinder lange den Neujahrsmorgen als Zeitpunkt der Bescherung herbei. In den Haushaltsbüchern von Endress Imhoff finden sich dann erstmals im Jahr 1564 Ausgaben für Weihnachtsgeschenke schon vor dem Fest verzeichnet. Diese Sitte schien sich nach und nach in der Stadt einzubürgern. Ob die Kinder mit dem von Luther erwähnten Heiligen Christ eine figürliche Vorstellung verbanden, ist ungewiss. Zumindest trat das Christkind bei der Bescherung nicht in Erscheinung. Der Altdorfer Historiker und

Rechtsgelehrte Johann Christoph Wagenseil berichtete im 17. Jahrhundert, wie das Weihnachtsfest in den Nürnberger Familien verlief. Das Christkind kam in der Nacht vor dem ersten Weihnachtsfeiertag und hinterließ die Geschenke in Schüsseln, die die erwartungsfrohen Kinder aufgestellt hatten.

Während in Nürnberg der Zusammenhang von Reformation und dem bescherenden Christkind deutlich ist, zeigt sich jenseits der Stadtgrenze ein ganz anderes Bild. Der Atlas der Deutschen Volkskunde erläutert 1932 in einer Karte die Verbreitung der Gabenbringer auf deutschem Gebiet, wie sie sich während der Jahrhunderte verfestigt hatte. Christkind und Weihnachtsmann schienen sich danach das Gebiet klar aufgeteilt zu haben: Der Weihnachtsmann verteidigte sein Terrain in der Mitte, im Norden und im Osten Deutschlands, das Christkind beglückte die Kinder im Süden, Südwesten und Westen, hatte sich über die Zeit also auch in den katholisch geprägten Regionen durchgesetzt.

Die Beschäftigung mit anderen Figuren, die mit der Weihnachts- und Winterzeit verbunden sind, macht die Herkunftsfrage noch schwieriger. In Erscheinung getreten ist das Christkind seit dem 16. Jahrhundert bei Umzügen. Neben Maria und Josef mit dem Jesuskind und anderen Weihnachtsfiguren gehörte oft eine von einem Mädchen dargestellte Christkindfigur mit weißem Kleid und goldener Krone zum Personal. So gab es hier bereits eine Koexistenz von männlich-kindlichem Jesuskind und weiblich-jugendlichem Christkind. In manchen Regionen begleitete Knecht Ruprecht den Umzug, andernorts auch der Nikolaus. Die Theologin Renate Jost weist auf die wilde Seite dieser Christkinder hin. Geprägt waren diese Umzüge und Weihnachtsspiele von alten, teils vorchristlichen

Bräuchen. Vorstellungen verschiedener Brauchtumsfiguren können dabei durchaus in diese Form des Christkinds eingegangen sein. Dazu gehört die wilde Perchta, die vor allem im süddeutschen Raum als winterliche Spukgestalt auftrat und sowohl strafen als auch belohnen konnte.

Neben der Luzia, wie sie vor allem aus Schweden mit Lichterkranz auf dem Kopf und Süßigkeiten für die Kinder bekannt ist, gibt es in Süddeutschland, in Ungarn und im slawischen Gebiet auch eine gleichnamige gruselige Gestalt, die freche Kinder bestraft. Luzia vereinigt also beides, das Wilde des Kinderschrecks und das helle Licht der Luzia mit Lichterkranz, die den Kindern die Gaben bringt. Bildliche Ähnlichkeiten des leuchtenden Kerzenkranzes auf dem Kopf der jungen Luziadarstellerinnen und der glänzenden Goldkrone mancher Christkinddarstellungen sind nicht von der Hand zu weisen. Die Krone verweist wiederum auch auf die Himmelskönigin Maria. Nach dem Ende der Marienverehrung in protestantischen Gebieten wurden auch Anteile der Gottesmutter in die Christkindfigur übernommen.

Um dem Christkind zu begegnen, wie es in seiner Nürnberger Ausprägung als Gaben bringendes Wesen bekannt ist, hilft ein zeitlicher Sprung in die bürgerliche Welt des 18. und 19. Jahrhunderts. Die Feier von Christi Geburt spielte sich jetzt vor allem im häuslichen Umfeld ab. Eine Entwicklung, die bis heute anhält. Weihnachten gilt seither schlichtweg als das Fest der Familie, auch für Menschen, die Religion und Kirche skeptisch oder ablehnend gegenüberstehen. Zudem spielt seit dem 19. Jahrhundert die Kindheit eine viel größere Rolle. Weihnachten wurde vor allem zum Fest für die Kinder mit viel Aufregung und heimlichen Vorbereitungen bis zu den Feiertagen. »Schau nicht durchs

Schlüsselloch, sonst bläst dir das Christkind die Augen aus«, warnten strenge Eltern ihren Nachwuchs, wenn der allzu neugierig wurde. Zu manchen Mädchen und Jungen kam das Christkind inzwischen sogar persönlich und sichtbar zu Besuch. So wie sich heute Väter, Onkel oder bezahlte Studenten mehr oder weniger unerkannt als Nikolaus oder Weihnachtsmann versuchen, traten Mütter, Haushaltshilfen oder weibliche Verwandte als Christkind auf. Und dieses Christkind war ohne Frage weiblich, so wie auch in bildlichen Darstellungen der Zeit zunehmend weibliche Christkindfiguren zu sehen waren.

In einigen Familien schmückte eine Christkindfigur die Spitze des Christbaums. Auf Gemälden weihnachtlicher Szenen aus dem 19. Jahrhundert fällt die Ähnlichkeit dieser Christkinder mit einer anderen für Nürnberg typischen Figur auf. Der Rauschgoldengel gehörte seit dem 18. Jahrhundert zum Nürnberger Weihnachtsschmuck. Die Volkskundlerin Susanne von Goessel-Steinmann erklärt diese Ähnlichkeit damit, dass der Baumschmuck Vorstellungen von Engeln aus Krippen und Krippenspielen mit dem Gaben bringenden Christkind in seiner Gestaltung vereinte. Aber er hatte auch ganz irdische Züge. Das Engelsgewand aus Rauschgold, einem dünnen, gefalteten Messingblech, erinnerte sowohl an die patrizische Mode als auch an die fränkische Tracht der Zeit. Susanne von Goessel-Steinmann geht davon aus, dass sich die Figuren mit der Zeit immer mehr miteinander verwoben haben.

Die Verflechtung der beiden weihnachtlichen Figuren zeigt sich auch in städtischen Akten des 20. Jahrhunderts, als das Christkind erstmals als Repräsentantin seines Marktes in Erscheinung treten sollte. Als die Nationalsozialisten den Christkindlesmarkt auf den Platz vor der Frauenkirche zurückbrachten,

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

wählten sie den Rauschgoldengel als unverwechselbaren Werbeträger. Er blickte in riesigem Format von Überspannungen an den Zugängen zum Markt auf die Besucher herab und schmückte Plakate. Die Eröffnung des Christkindlesmarkts sollte nach den Vorstellungen der neuen Machthaber etwas Besonderes werden. Zunächst dachten die Verantwortlichen im Rathaus an einen Umzug mit dem Weihnachtsmann. Doch schnell kam die Idee auf, das Christkind als traditionelle Nürnberger Weihnachtsfigur den Markt eröffnen zu lassen. Allerdings ist in manchen Besprechungsniederschriften auch von einem Weihnachtsengel die Rede. Für die Planer schienen die Figuren mehr oder weniger dasselbe darzustellen. Wichtig war ihnen, dass das Christkind ihre politische Botschaft verkündete. Der Jurist und berufsmäßige Stadtrat für das Gesundheits- und Jugendwesen Robert Plank war der Autor eines Prologs, in dem das Christkind die neue Zeit rühmte:

**»Nürnberg! Wie lieb' ich immer Dich
schöne deutsche Stadt,
Die ihresgleichen nirgends in deutschen Landen hat.
Doch als vor vielen Jahren man meinen Markt mir nahm
Und dann vor's Tor mich jagte, da wurde ich Euch gram.
Doch neue Zeiten kamen und Deutschland ist erwacht!
Und hat zu Ehren wieder den alten Brauch gebracht.«**

Die folgenden Strophen des Prologs thematisierten die weihnachtliche Vorfriede der Kinder und die Tradition der Nürnberger Handwerkskunst. Der Rest der Feierlichkeiten blieb weitgehend christlich-traditionell. Ein Kinderchor sang Weihnachtslieder, wenn auch begleitet von Musikern der

Reichswehr, und sogar die Glocken von St. Sebald und St. Lorenz läuteten zum Abschluss. Zwar hätte ein Wintersonnwend- oder Julfest besser der politischen Ideologie entsprochen, doch die neuen Machthaber hatten ein Gespür dafür, dass eine Veranstaltung, die nahtlos an das weihnachtliche Brauchtum anschloss, von der Bevölkerung besser angenommen werden würde. Immerhin gehörten 95 Prozent der Deutschen in den 1930er-Jahren einer der christlichen Kirchen an. Dargestellt wurde das erste Christkind von Renate Timm, einer Schauspielerinnen des städtischen Theaters. Entlohnt wurde »Frl. Timm«, wie es in den Akten vermerkt ist, mit 20 Reichsmark, einer Schachtel Pralinen im Wert von zwei Reichsmark und einem Rauschgoldengel für eine Reichsmark.

Schließlich traten am Abend des 4. Dezember 1933 beide Nürnberger Weihnachtsfiguren auf. Die von NS-Oberbürgermeister Willy Liebel und seinem Mitarbeiterstab beabsichtigte Propagandawirkung schienen sie nicht zu verfehlen. Der Fränkische Kurier berichtete am Folgetag enthusiastisch: »Und plötzlich stand dann im hellen Licht auf dem Balkon das Christkind selbst in goldverziertem silbernen Gewand, mit gelöstem Haar, zu seiner Rechten und Linken zwei prächtige, pausbäckige Rauschgoldengel mit der goldenen Krone.«

Doch was ist es nun, das Nürnberger Christkind: Verkündigungengel, Rauschgoldengel, Gabenbringerin, eine protestantische Marienfigur, eine fränkische Luzia oder von allem ein bisschen? Es ist vor allem eine Figur, die Raum lässt für eigene Vorstellungen, für Erinnerungen an die Kindheit, für ein bisschen Romantik und Lichterglanz in der dunklen Jahreszeit. Und es ist eine Gestalt mit einer zunehmend spezifischen Nürnberger Ausprägung, die sich vor allem ab 1969 entwickelte. ♦

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).

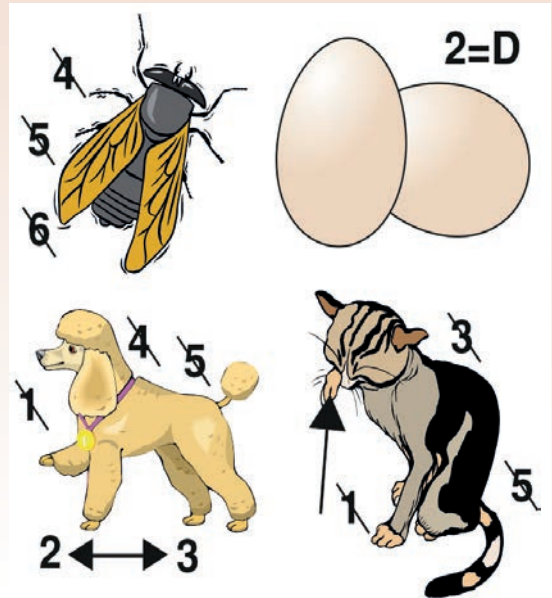
T	O	A
R	H	P
C	O	N

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 77

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 77

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Bärentod“
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Bamberger Reiter“
- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Umg'schaut“
- 10 Exemplare des „Gutscheinbuchs für Nürnberg und Umgebung“
- Mit freundlicher Unterstützung des Zirkus Flic Flac verlosen wir **3 x 2 Eintrittskarten für die Premiere** am 18.12. um 20.00 Uhr. Die Karten müssen bis **spätestens 19 Uhr** an der Abendkasse abgeholt werden!
- jeweils 2 „Eintrittskarten für die Musicals Phantom der Oper (24.01.22), Freddy Mercuri (21.02.22) und Nacht der Musicals (08.03.22)“ in Nürnberg
- Mit freundlicher Unterstützung der AFAG Messen und Ausstellung GmbH verlosen wir 5 x 2 „Eintrittskarten für die Freizeitmesse“ in Nürnberg

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **05.01.2022** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7

größtes Stillge-wässer Frankens			engl. Bez. für Tätowierung	engl. Tageszeitung		Aristokrat		„heilig“ in span. Städtenamen	Vorgesetzte			fertig gebraten, gekocht, gebacken		Opferstein, -tisch
chem. Zeichen: Radium			Nürnb. Christ-kind (Teresa)											Abk.: item
				den Mond betref-fend		Strah-len-ver-stärker		2				Rehabi-litations-klinik (Kurzwort)		
un-saubere Redens-art	3		Gründer der Sowjet-union †						feines, weiches Perga-ment		Tipp			
						Morast		eine Otter						frän-kisch: kleines Kind
kleiner Beitrag			rote Schmin-ke		Gottes Gunst						süd-amerik. Rüssel-tier		Diebes-tour	
gas-förmiges chem. Element		Bart-entfer-nung						Vorname der Kelly † 1982		Gewicht der Hülle oder Ver-packung				
					Worte, Sätze aus-sprechen		Vorname der Lollo-brigida					Initialen des Autors Gide †		
Erd-kundler		Auftrag		Metall-rad am Reit-stiefel						vor-sichtig hin-schauen		Initialen der Glas		
							Hoheits-gebiet		leid-en-schaftl. Hang zu etwas					
				Vorname von US-Filmstar Costner		Scheren der Schafe						Fluss durch Alaska		
skandi-navische Währungs-einheit	fränki-sches Bistum		Hals-schmuck				6	dt. Arbeiter-führer † 1913		Vorn. des Schausp. Brynner † 1985				
Gott anrufen		4				Teil des Hess. Berg-lands		ein Weißwal						
			Vorname Gogols		Grün-fläche					Dom-stadt in der Altmark		ganz und gar	legal, zulässig	
Norm-zahl beim Golf		vernei-nendes Wort						Kra-nich-vogel		Diebes-gut				
Körper-teil				Sand-wüste in Arabien		Pen-sionär								
aus-spannen (im Urlaub)		dt. Schau-spieler (Sascha)		Republik am Himalaja					weibl. Vor-name		Initialen d. Autors Lenz † 2014			
						eine Polizei-behörde (Abk.)		Frauen-name				5		
				männ-licher franz. Artikel		Haar-farbe		1			chem. Zeichen: Barium			
Insekten-fresser	Tunicht-gut, Übel-täter							sehr reicher Mann		7				
frän-kisch: Kloß								feudaler Pracht-bau						

Eisrevue kommt nach Nürnberg

HOLIDAY ON ICE setzt mit A NEW DAY neue Maßstäbe für Eis-Shows

Vom 9. bis 12. Dezember gastiert die neue HOLIDAY ON ICE-Show „A NEW DAY“ in der Arena Nürnberger Versicherung in Nürnberg. In der fast 80-jährigen Showgeschichte ist diese Show die bisher künstlerisch und technisch aufwendigste. Die HOLIDAY ON ICE Produktion ist eine Einladung, gemeinsam den Zauber des Neuanfangs, des Lebens und der Liebe zu feiern. In der spektakulären Show zeigen 40 der weltweit besten Eiskunstläufer Athletik auf höchstem Niveau – mit beeindruckenden Spezialeffekten sowie 3-D- und Lichtillusionen, die Grenzen der Schwerkraft auflösen, um das Publikum mit auf eine fantastische Reise zu nehmen. Die Künstler verschmelzen mit den innovativen Bühnenbildern und den fantasievollen, prächtigen Kostümen zu einem lebendigen Gesamtkunstwerk. Ticket-Hotline: 01805 4414. ♦

www.holidayonice.de

Weihnachtszauber in der Kaiserpfalz

Advent und Weihnachten im Pfalzmuseum Forchheim

Weihnachtszauber verbreiten zwei Sonderausstellungen in der festlich geschmückten Kaiserpfalz in Forchheim: Vom 27. November bis 6. Januar sind im Pfalzmuseum zum Sondereintrittspreis von 2 Euro die beliebte Eisenbahnausstellung und die Sonderschau „Teddy will reisen“ zu sehen. Für viele Menschen war und ist der Teddybär ein treuer Begleiter durch das Leben. Deutschlands größte mobile Teddyausstellung zeigt den kuscheligen Gesellen in all seinen Facetten. (Mo. bis Fr. 15.00 bis 18.30 Uhr, Sa., So. und Feiertag 13.00 bis 18.30 Uhr, 24., 25., 31.12. und 01.01. geschlossen). Am 27. Dezember findet die Erlebnisführung „Wilde Jagd durch Forchheims dunkle Gassen“ (mit Voranmeldung) statt, die Interessierte in den Zauber der Rauhnächte eintauchen lässt. Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstraße 16. ♦

www.kaiserpfalz.forchheim.de



Eine moderne, mittelalterliche Stadt

Nördlingen an der „Romantischen Straße“

Nördlingen ist von einer einzigartigen, vollständig erhaltenen 2,7 Kilometer langen Stadtmauer umgeben. Durch fünf Stadttore führen die Straßen zum Zentrum, der St. Georgs Kirche mit dem 90 Meter hohen Turm „Daniel“. Von dort ruft der Türmer jeden Abend den traditionellen Wächterruf. Die rundum begehbare Stadtmauer, die vielen Patrizierhäuser am Marktplatz und das mittelalterliche Gerberviertel bieten großartige Baukunst aus längst vergangenen Zeiten. Aber auch die vielseitigen Veranstaltungen machen Nördlingen liebens- und lebenswert.

Rosenmarkt, Ausstellungen, Märkte und Messen oder Sportveranstaltungen runden einen Aufenthalt in Nördlingen ab. Höhepunkte im Jahr 2022 sind die Mess', das größte Volksfest in Nordschwaben mit über 800-jähriger Geschichte, das traditionsreiche „Stabenfest“, das ebenfalls seit über 600 Jahren gefeiert wird und als Höhepunkt das 14. Historische Stadtmauerfest vom 9. bis 11. September. Nördlingen lebt seine Geschichte gerade bei diesem Mittelalterfest, das zehntausende Besucher anziehen wird. Ein Grund mehr, Nördlingen zu besuchen, Baukultur und Veranstaltungen zu genießen und das Flair einer modernen, mittelalterlichen Stadt zu erleben. ♦

www.noerdingen.de

Sonderausstellung im Alten Schloss

„Jüdisches Leben in Neustadt und im Aischgrund“

Die Sonderausstellung „Jüdisches Leben in Neustadt und im Aischgrund“ der Museen im Alten Schloss ist ein Beitrag zum Deutsch-Jüdischen Jahr 2021. Im Zentrum stehen die Vermittlung jüdischen Lebens heute und seiner 1.700-jährigen Geschichte. Gezeigt werden hebräische Gebetbücher, aber auch Fotografien von Synagogen, Friedhöfen und Mahnmälern im Aischgrund. Die Ausstellung soll ein Bild davon vermitteln, dass jüdisches Leben ein fester Bestandteil der Geschichte unserer Region ist. Indem sie an die Verfolgung und Ermordung der jüdischen Einwohner und das Ende der Gemeinde während der NS-Zeit erinnert, soll die Ausstellung aber auch zur Mahnung an die heutige Zeit dienen. Die Ausstellung ist bis Ende April im Alten Schloss mittwochs, freitags, samstags und sonntags von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. ♦

www.museen-im-alten-schloss.de



Foto: Jochen Ringer

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

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

27.11.-06.01.: Eisenbahnausstellung und Sonderschau „Teddy will reisen“, Pfalzmuseum Forchheim

bis 13.02.: Günter Derleth... immer viel Licht! Eine Retrospektive mit Bildern der

Camera Obscura und anderer Apparaturen, Kunsthaus, Königstr. 93, Nürnberg

bis 20.03.: Ausstellung „Welten – Wege – Wendepunkte. Zum 300. Weihejubiläum der Altstädter Kirche“, Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9

bis 08.05.: Ausstellung „Generationen künstlerischen Schaffens, 120 Jahre Kunst



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



#WISSENWOLLEN

Wissenschaft für Alle in Erlangen & Nürnberg

Programm in Nürnberg:

8.12.21 im Energie Campus Nürnberg „Auf AEG“, Fürther Straße 250
Wie rudern die Römer? – Der Nachbau römischer Flussboote an der FAU

22.12.21 im Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6
Wie mechanische Kräfte unser Gehirn formen

26.1.22 im Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6
Sind wir übertherapiert? – Medizinische Überversorgung und die Grenzen des Fortschritts

23.2.22 im Energie Campus Nürnberg „Auf AEG“, Fürther Straße 250
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Fiktion oder Realität?

Alle Präsenztermine
und Details auf
wissenwollen.fau.de



aus Nürnberg“ mit Werken unter anderem von Rudolf Schiestl, Fritz Griebel, Michael Matthias Prechtel, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Bis 21.12.: Wanderausstellung „fair unterwegs“, Ausstellungsmobil Fair unterwegs bietet Infomaterial zum Fairen Handel, Kulturtreff am Baudergraben 1, Altdorf

05.12.: Nachmittag für Trauernde, Roncalihaus, Bayernstraße 4, Altdorf

05.12., 14-17:30 Uhr: Krippenausstellung bei Peter Reus, Türkeistraße 2, Altdorf

05.12., 15 Uhr: Waldweihnacht im Freien vom Ski- und Wanderclub Reichenschwand, kleines Überraschungs-Programm, unter anderem mit Nikolausbesuch, Skiclubhütte Leuzenberg

5.12. 9.01. 23.01. 6.02. 20.02., jeweils 15 Uhr: Museumsführungen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

05.12., 15 Uhr: Seniorennachmittag „Musik und Geschichten im Advent“ mit E- und H. Pabst und Marion Strauss-Barthel, Evang. Gemeindezentrum St. Georg, Steinbruchweg 43, Rückersdorf

06.12., 16-18 Uhr: Singen für alle, Bürgerhaus Reichenschwand, Kirchstraße 16

06.12., 18:15 Uhr: Sterben, Tod und Trauer in Zeiten der COVID-19-Pandemie, Prof. C. Ostgathe, Leiter der Palliativmedizinischen Abteilung, auch per Livestream, Eintritt kostenfrei, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

Freizeit

Touristik & Garten
Messe Nürnberg
9. - 13. März 2022



Touristik



Caravanning

Nordbayerns große Urlaubs-,
Reise-, Garten-
und Freizeitmesse!

9:30 - 18 Uhr
Einlass bis 17 Uhr
freizeitmesse.de



Outdoor &
Sport



Garten &
Haus

Viel, viel Leben!

Wir sind nur Gast auf Erden.



Älter werden oder alt sein?

Wer unflexibel und unversöhnlich durchs Leben geht, kann schon mit 30 alt sein. Wer hingegen auch in fortgeschrittenem Alter jeden Tag als neue Chance begreift, wer bereit ist, sich selbst in Frage zu stellen, zu lernen und die Weichen mit der Hilfe des Freien Geistes, Gott, neu zu stellen, bleibt bis ins hohe Alter jugendlich und kann auf ein sinnerfülltes Leben zurückblicken.

96 S., € 7,80, ISBN 978-3-89201-203-0

Portofrei direkt ins Haus!

Gabriele-Verlag Das Wort, Marktheidenfeld

Tel. 09391/504135

Online-Shop: www.gabriele-verlag.com



Generationen künstlerischen Schaffens

120 Jahre Kunst aus Nürnberg

17. September 2021 bis 8. Mai 2022

www.weisses-schloss-heroldsberg.de



TERMINE: KURZ NOTIERT

08.12.: Wie rudern die Römer? – Der Nachbau römischer Flussboote an der FAU, Energie Campus Nürnberg „Auf AEG“, Fürther Straße 250

08.12., 14:30 Uhr: Advent – Zeit der Besinnung – Lieder, Gedanken und literarische Vorträge, Pfarrheim St. Martin, Kath. Kirche, Rückersdorf

08.12., 19:30-21 Uhr: Dämmerstopp Altstadtfreunde, wie es damals war... Altdorf nach dem zweiten Weltkrieg Konrad Holz berichtet, wie er diese Zeit erlebte, Sportpark Altdorf, Heumannstraße 5, Altdorf

09.12., 14:30 Uhr: Gemeinsame Weihnachtsfeier der Sudetendeutschen Landsmannschaft, Café Holzwurm, Spanhaufenstraße 12, Gemersberg

09.12., 20 Uhr: Peter Vollmer – „Frauen verblühen – Männer verduften“, fifty-fifty, Südliche Stadtmauerstraße 1, Erlangen,

11.12., 14 Uhr: Die Bestattung in der Natur – Waldführung im Friedland, Führung in kleinen Gruppen durch den Wald und Infos zum Thema Baumbestattung. Dauert ca. 90 Minuten, Standorte: FriedWald Fränkische Schweiz bei Ebermannstadt, FriedWald Schwanberg bei Würzburg, FriedWald Altmühltal bei Pappenheim, Information und Anmeldung unter Telefon: 06155 848-100, www.friedwald.de

11.12., 14-17:30 Uhr: Krippenausstellung bei Peter Reus, Türkeistraße 2, Altdorf

12.12., 15 Uhr: Kuratorenführung „Generationen künstlerischen Schaffens“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

12.12., 18 Uhr: Klaus Karl-Kraus – „Budderblädzli, Bunsch und Bäggli“, fifty-fifty, Südl. Stadtmauerstr. 1, Erlangen

13.12., 18:15 Uhr: Osteoporose – die Sicht des Hausarztes, Prof. Dr. med. T. Kühlein, Direktor des Allgemeinmedizinischen Instituts, auch per Livestream, Eintritt kostenfrei, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

13.12., 20 Uhr: Einladung zur Bürgerversammlung Stadt Altdorf, Kulturtreff

14.12., 8:30-11.30 Uhr: Sprechtag Bauernverband, jeden 2. Dienstag, Kultur-Rathaus, Altdorf

15.12., 8 Uhr: Wochenmarkt mit Advents-andacht um 10 Uhr, Rückersdorf, Schloßgasse 18

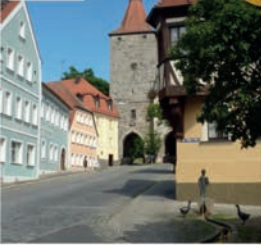
18.12., 19:30 Uhr: Weihnachtsfeier Sänger-vereinigung, Gasthaus Drei Linden, Nürnberger Str. 9, Reichenschwand

18.12., 20:30 Uhr: Tuija Komi-Weihnachtskonzert, Haus der Musik, Lindelburger Straße 9, Burgthann-Unterferrieden

18.12.-09.01.: Zirkus Flic Flac mit der neuen X-Mas-Show, Volksfestplatz Dutzendteich, Nürnberg, www.flicflac.de

18.12., 20 Uhr: Heinrich del Core – „GLÜCK g habt!“, fifty-fifty, Südliche Stadtmauerstr. 1, Erlangen, www.heinrich-delcore.de

20.12., 18:15 Uhr: Das Auge als Fenster zu Long COVID, Prof. Dr. med. C. Mardin, leitender Oberarzt der Augenklinik, auch per Livestream, kostenfrei, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

**Stadt Neustadt
an der Aisch**

Verkehrsgünstig gelegen
Idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten in der Region

Gut ausgebautes Rad- und Wanderwegenetz
Kostenloses Kartenmaterial bestellbar

Hervorragende Gastronomie
bestes Preis-/Leistungsverhältnis

Wohnmobilstellplätze
innenstadtnah am Festplatz oder idyllisch am Waldbad

Marktplatz 5
91413 Neustadt a.d.Aisch
Tel. 09161/666-14
info@neustadt-aisch.de



**Museen
im Alten Schloss**

Aischgründer Karpfenmuseum
1200 Jahre Karpfenzucht im Aischgrund

Markgrafenmuseum
Die Hohenzollern in Franken

KinderSpielWelten
Spielzeug im Wandel der Zeit

Schaudepot
Ein Blick hinter die Museumskulissen

Stadt- und Museumsführungen
Gute Unterhaltung garantiert

Untere Schlossgasse 8
91413 Neustadt a.d.Aisch
Tel. 09161/662 09 05
www.museen-im-alten-schloss.de

www.neustadt-aisch.de




**Das Bernsteinzimmer –
endlich gefunden!**

Kunstvilla 23 10 21 — 29 05 22

 **Kunstvilla**

**Das Bernsteinzimmer –
endlich gefunden!**

Kunstvilla 23 10 21 — 29 05 22

 **Kunstvilla**

FASZINATION KAISERPFALZ.

4 MUSEEN UNTER 2 DÄCHERN.



PFALZMUSEUM FORCHHEIM
www.kaiserpfalz.forchheim.de

**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

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

Hier her
IGR
Geprüft

TERMINE: KURZ NOTIERT

22.12.: Wie mechanische Kräfte unser Gehirn formen, Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6, Nbg.

24.12., 15 Uhr: Familiengottesdienst mit Krippenspiel, Evang. Kirche Reichenschwand

24.12., 17 Uhr: Singen bei der Christvesper, Johanneskirche, Kirchweg 7, Burgthann

24.12., 17 Uhr: Christvesper mit Posaunenchor, Evang. Kirche Reichenschwand

24.12., 22 Uhr: Christvesper mit Kirchenchor, Evang. Kirche Reichenschwand

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

01.01., 14-16:30 Uhr: Repair-Café, 16 Uhr Annahmeschluss, Gerät kaputt? Wir helfen gerne beim Reparieren von tragbaren Geräten mit mechanischem oder elektrischem Defekt bei Textilien und Leder, Kindercafé Kakau, Ohmstraße 5, Altdorf

10.01., 14:30 Uhr: Seniorengymnastik, Schmidt Bauernhof, Schloßgasse 15, AWO-Seniorengymnastik, Rückersdorf

10.01., 18:15 Uhr: Studien retten Leben!, Prof. Dr. med. M. W. Beckmann, Direktor der Frauenklinik, auch per Livestream, Eintritt kostenfrei, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

13.01.-08.03.: Fotoausstellung von Veronika und Jonas Börnicke aus Erlangen, Von Neuseeland nach Deutschland mit dem Fahrrad – Drei Jahre, 30.000 km im Sattel, ein unvergessliches Abenteuer, Vernissage:

13.01., 19:30 Uhr, Stadtbibliothek Erlangen

15.01., 20 Uhr: Helmut Haberkamm und Winni Wittkopp mit Arne Unbehauen – „Gräschkurs Fränkisch“, fifty-fifty, Südl. Stadtmauerstr. 1, Erlangen

15.01., 20:30 Uhr: Thomas Sauter, Daniel Schläppi, Jorge Rossy Trio-Konzert, Haus der Musik, Lindelburger Straße 9, Burgthann-Unterferrieden

17.01., 18:15 Uhr: Mir wird schwarz vor Augen... Was kann dahinterstecken?, PD Dr. med. J. Köhn, Oberärztin der Neurologischen Klinik, auch per Livestream, Eintritt kostenfrei, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

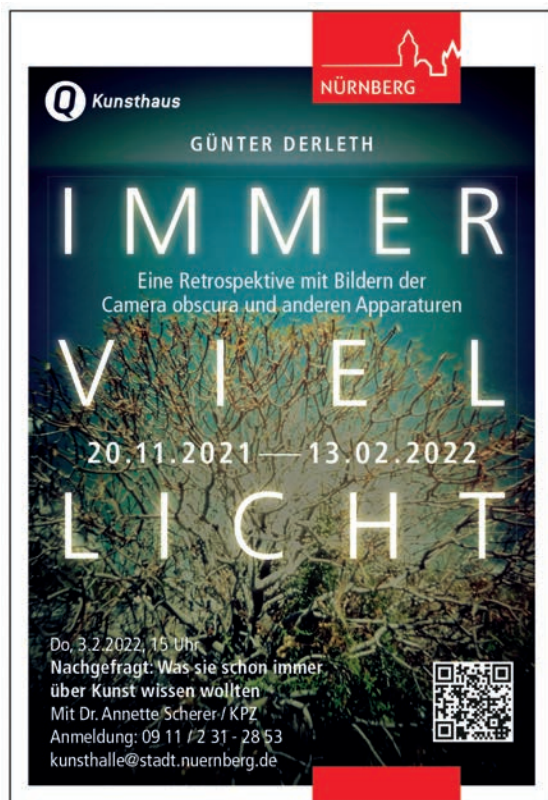
20.01., 20.00 Uhr: 16. Erlanger LachNacht „Mixed Show“, fifty-fifty, Südl. Stadtmauerstraße 1, Erlangen, www.lachnacht.com

22.01., 14 Uhr: Die Bestattung in der Natur – Waldführung im Friedland, Führung in kleinen Gruppen durch den Wald und Infos zum Thema Baumbestattung. Dauert ca. 90 Minuten, Standorte: FriedWald Fränkische Schweiz bei Ebermannstadt, FriedWald Schwanberg bei Würzburg, FriedWald Altmühltal bei Pappenheim, Information und Anmeldung unter Telefon: 06155 848-100, www.friedwald.de

23.01., 17 Uhr: Die BR-Brett-Spitzen on tour, Newcomer aus der erfolgreichen Sendung des BR, Kartenverkauf: 09422-805040, Karl-Diehl-Halle Röthenbach

24.01., 18:15 Uhr: Ein Lächeln zaubern – die Versorgung von Lippenspalten am Uni-Klinikum Erlangen, Prof. M. Kesting, Direktor der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Alle genannten Termine ohne Gewähr



Tickets & Infos: www.cbfranken.eu / ☎ 0911 414888 43



TERMINE: KURZ NOTIERT

schen Klinik, auch per Livestream, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen, www.uker.de/bvl

26.01.: Sind wir übertherapiert? – Medizinische Überversorgung und die Grenzen des Fortschritts, Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6, Nbg.

02.02., 12 Uhr: Traditionelles Schlachtschüssel-Essen, Schmidtbauernhof, Schloßgasse 15, Sudetendeutsche Landsmannschaft

02.02.: Lichtmessmarkt, Innenstadt, Altdorf

05.02., 14-16:30 Uhr: Repair-Café, 16 Uhr Annahmeschluss, Gerät kaputt? Wir helfen gerne beim Reparieren von tragbaren Geräten mit mechanischem oder elektrischem Defekt bei Textilien und Leder, Kindercafé Kakau, Ohmstraße 5, Altdorf

09.02.: Wie hilft uns Glas bei der Energieerzeugung?, Digital Health Innovation Platform d.hip, Henkestraße 127, Erlangen

12.-13.02.: Cavalluna, Pferdeshow, Arena Nürnberger Versicherung

12.02., 14 Uhr: Die Bestattung in der Natur – Waldführung im Friedland, Führung in kleinen Gruppen durch den Wald und Infos zum Thema Baumbestattung. Dauert ca. 90 Minuten, Standorte: FriedWald Fränkische Schweiz bei Ebermannstadt, FriedWald Schwanberg bei Würzburg, FriedWald Altmühltal bei Pappenheim, Information und Anmeldung unter Telefon: 06155 848-100, www.friedwald.de

19.02.-20.02.22: Whisk(e)y-Messe Nürnberg THE VILLAGE, Treffpunkt für Whisk(e)y-Kenner und Freunde



Auflösung der Rätsel von Seite 65 bzw. 66

Fehlersuchbild:



Rebus:

DUFT.
= FLIEDER-
Pudel, Pfole
Eier, Fliege,

Wortbeispiele Ennea:

NACHPORTO 20, ACHT 4, AHORN 5, ARCHON 6, ARCHONT 7, CHAN 4, CHAOT 5, CHARON 6, CHART 5, CHOR 4, HARN 4, HART 4, HOORN 5, HORA 4, HORN 4, HORT 4, NACHT 5, PHARO 5, NAHT 4, NOAH 4, NOCH 4, OTHO 4, PACHT 5, PACHO 6, PHON 4, PHOT 4, PHOTO 5, PHOTON 6, POCH 4, PONCHO 6, PRACHT 6, PTAH 4, RANCH 5, TACHO 5. Gesamt: 175 Punkte.

23.02.: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Fiktion oder Realität?, Energie Campus Nürnberg „Auf AEG“, Fürther Straße 250

25.02., 20 Uhr: Mein Blind Date mit dem Leben, nach dem Buch von Saliya Kaha-
wate, Bühnenadaptation von Stefan Zim-
mermann, Kartenvorverkauf unter 0911
9575-12, Karl-Diehl-Halle Röthenbach

27.02., 18 Uhr: Kegelabend, VdK OV Rück-
ersdorf

09.03.-13.03.22: Seniorenmesse inviva und
Messe Freizeit, Touristik und Garten Nürn-
berg, Caravaning, Sport, Outdoor, Mein
Haus, Messe Nürnberg

#gastroliebe

21⁹⁰/_€ statt 39⁹⁰/_€

Sonderpreis
+ versandkostenfrei

Jetzt zugreifen auf gutscheinbuch.de

Ihr Rabattcode: **HERBSTZEITLOSE22**

Gutscheinbuch.de

6070 x 2:1-GUTSCHEINE
70 x GASTRO & FREIZEIT IM BLOCK
6000 x ERLEBNISSE ONLINE & MOBIL

IHR GASTRONOMIE-
& FREIZEITFÜHRER
GÜLTIG AB SOFORT
BIS 31.12. 2022

Gutscheinbuch.de
SCHLEMMERBLOCK
Ihre Schlemmerblock-Region

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

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



Foto: ekeneze

11.12. Internationaler Tag der Berge

Der Internationale Tag der Berge soll auf die Besonderheiten und Probleme von Bergregionen aufmerksam und die Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung bewusst machen. So sind die Alpen etwa vom Klimawandel bedroht, der die Gletscher schmelzen lässt. Auch der ausufernde Massentourismus schadet der Bergwelt.



Foto: fixel-shot

29.12. Tick-Tack-Tag

Bald werden wieder ambitionierte Neujahrsvorsätze gefasst. Doch wie sieht es eigentlich mit den Zielen für dieses Jahr aus? Wer noch nicht alle Pläne in die Tat umgesetzt hat, hat dafür nur noch ein paar Tage – bis die Uhr zum letzten Mal im Jahr 2021 schlägt. Die Zeit läuft, was der Name Tick-Tack-Tag für den 29. Dezember verdeutlichen soll.



Foto: fizkes

21.01. Weltknuddeltag

Eine Umarmung sagt mehr als tausend Worte. Das dachte sich auch Pastor Kevin Zaborney. Im Jahr 1986 rief er in den USA den National Hugging Day (Weltknuddeltag) ins Leben. Kevin Zaborney will, dass sich enge Freunde und Familienmitglieder ihre Zuneigung zeigen. Manchen Anhängern des Hugging Days ist dies jedoch lang nicht genug: In Fußgängerzonen verteilen sie Grati-sumarmungen auch an Fremde.



Foto: Chertov

31.01. Rückwärtstag

Gelangweilt vom täglichen Einerlei? Dann ist der Rückwärtstag genau das Richtige! Ob rückwärts gehen, zum Abschied grüßen oder von rechts nach links schreiben – am 31. Januar ist alles erlaubt, Hauptsache anders herum. Die Ursprünge des nicht ganz ernst gemeinten Aktionstages liegen in Amerika. Dort ist er besonders bei Schulkindern beliebt.



Sparkasse
Nürnberg



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



**einfach
einfach**

Ihr Privatsekretär der Sparkasse

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

PREISTRÄGER

**Finanzprodukt
des Jahres**

Sparkasse Nürnberg
S-Privatsekretär
einfacheinfach

Test April 2021 • 54 Produkte
Auszeichnung sehr gut/gut

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

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

www.sparkasse-nuernberg.de/einfach



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



DER MENSCH IM MITTELPUNKT

WOHNSTIFT RATHSBERG E. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen

Interessentenberatung:
Heike Kragl
Tel.: 09131 - 825 - 264
Fax: 09131 - 825 - 277
heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

Besuchen Sie uns auf



www.wohnstift-rathsberg.de

WOHNSTIFT AM TIERGARTEN E. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg

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

Besuchen Sie uns auf



www.wohnstift-am-tiergarten.de