

**Gratis**  
zum Mitnehmen

# Herbstzeitlose

*Seniorenmagazin Nürnberger Land*

 KRANKENHÄUSER  
NÜRNBERGER LAND



## Zeit für Ihre Gesundheit:

- ✓ Medizingespräche Krankenhaus Altdorf
- ✓ Gesundheitsgespräche Krankenhaus Lauf

■ ■ ■ ■ Alle Infos und Termine unter [kh-nuernberger-land.de](https://www.kh-nuernberger-land.de)

Jetzt neu!



Bleiben Sie auf  
dem Laufenden!



**PARACELSUS**  
MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT



Für BDH-Mitglieder ist die Beratung kostenfrei!

# BDH-Sozialrechtsberatung in Nürnberg

Sie haben Fragen zum Sozialrecht, Krankenversicherung, Pflege, Behinderung oder Erwerbsminderungsrente? Sie benötigen Beratung, Unterstützung bei Anträgen oder professionelle juristische Vertretung? Wir informieren und beraten Sie umfassend, unterstützen Sie gegenüber den Leistungsträgern und vertreten Sie vor dem Sozialgericht.

- **medizinische und berufliche Rehabilitation (Versorgung)**
- **Schwerbehindertenrecht/Behinderung**
- **Gesetzliche Krankenversicherung**
- **Pflege, Rente, Grundsicherung**
- **Bundesteilhabegesetz, Landesteilhabegesetze**

## Jeden 2. Dienstag im Monat von 14 – 18 Uhr

Kornmarkt 6 • CVJM Nürnberg e.V. • 90402 Nürnberg

Ihr Ansprechpartner: Dipl.-Jur. Christian Boateng

E-Mail: [nürnberg@bdh-reha.de](mailto:nürnberg@bdh-reha.de)

Tel.: 01520 826 83 75

Bitte melden Sie sich zur Beratung an.

Für Interessierte ist die Erstberatung kostenfrei.

Für Mitglieder ist die Beratung kostenfrei: Jetzt Mitglied werden!





Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

mal Hand aufs Herz: Wissen Sie noch, was Sie Anfang März 2014 gemacht haben und was Sie beschäftigt hat? Obwohl das inzwischen zehn Jahre her ist, wissen wir es noch ganz genau. Wir waren aufgeregt und in erwartungsvoller Vorfreude. Denn im März 2014 ist erstmals unsere **Herbstzeitlose** erschienen. Gestartet sind wir in Erlangen und im Landkreis Erlangen-Höchstadt. Seit Juni 2018 gibt es eine eigene Ausgabe für das Nürnberger Land und das Stadtgebiet von Nürnberg und wiederum vier Jahre später, im Juni 2022, ist erstmals die Ausgabe Bamberg und Forchheim erschienen.

Wir sind stolz und sehr dankbar, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns seither die Treue halten und uns begleiten. Ihnen allen von ganzem Herzen ein großes DANKE-SCHÖN, genauso wie all unseren treuen Anzeigenkunden, Wegbegleitern, Autoren und helfenden Händen, die regelmäßig dafür sorgen, dass unsere Herbstzeitlose beim Bäcker ums Eck oder in der Bankfiliale und Apotheke in der Nachbarschaft zu finden ist.

Wir hoffen, Sie auch in den nächsten zehn Jahren mit unserer bunten Mischung aus hintergründigen Geschichten, aktuellen Informationen, zahlreichen Servicethemen aus den Bereichen Gesundheit, Recht, Finanzen, Reise und Erholung, Kultur und Freizeitgestaltung informieren und unterhalten und Ihnen Freude bereiten zu dürfen.

Auch wenn sich in zehn Jahren in unserer aller Leben vieles geändert hat, wollen wir an einem festhalten, was wir schon in der ersten Ausgabe im März 2014 geschrieben haben: Wir wollen weiterhin ein Magazin für SIE machen.

Herzlichst,

Stephan Bühring  
Herausgeber

Michael Kniess  
Redaktionsleitung

# Inhalt

## 16 Titel

- 16 Das kleine Einmaleins des Glücklichseins

## 20 Aktuelles

- 20 Auch im Alter sicher zu Hause  
22 „Ein Welterbe, das die Menschen begeistert“  
24 Schwimmen: Ein Multitalent für Körper und Geist  
26 Manchmal braucht es „MuT-Partner“ um Neues zu versuchen  
28 Früherkennung, Impfung und Co.  
30 Sozialrecht – alles andere als trocken  
32 Unerwartete Gäste in Bayerns Gärten  
34 Wie realitätsnah sind TV-Krimis?

## 36 Modernes Leben

- 36 Oma & Lotta  
40 Faulsein rettet Leben  
42 110 Jahre „Mensch ärgere Dich nicht“  
44 Bunt gemischt und doch harmonisch

## 46 Gesundheit und Sport

- 46 Gesundheits- und Medizingespräche  
48 Alzheimer: Risikofaktor Einsamkeit

## 50 Freizeit, Reise und Erholung

- 50 Deutschland bleibt Reiseland  
Nummer eins  
54 Urlaub im Bayerischen Wald

## 56 Kulinarik

- 56 Ein Muss auf jeder Südtiroler Almhütte

## 58 Ratgeber

- 58 Rechtstipp für Senioren  
60 Sicherheitstipp

## 63 Unterhaltung

- 63 Fernsehtipp  
64 Buchtipps  
66 Raten & Knobeln

## 69 Kultur- und Ausflugstipps

- 69 Tag der Archive im Stadtarchiv  
69 Malerische Altstadt und römisches Erbe  
70 Die Welt auf 64 Feldern  
70 Ein Geheimtipp in Nürnberg  
71 Koller und Griebel – Kunst im Dialog  
72 Faszination Garten in Wachenroth  
72 Ein Paradies für Wanderfreunde  
73 Ebracher Musiksommer

## 74 Veranstaltungen & Termine

- 74 Veranstaltungskalender  
82 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

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



# Wir machen die Energiewende!



**SOLARTECH-BAMBERG** – Ihr Anbieter für schlüsselfertige Photovoltaik-Anlagen. Wir sind ein erfahrenes Team, das Komplettlösungen anbietet. Wir sind stolz darauf, unsere Kunden bei der Umsetzung Ihrer Visionen zu unterstützen und die besten Lösungen für Ihre Bedürfnisse zu finden. Der Fokus bei **SOLARTECH** liegt darauf, unseren Kunden hochwertige und zuverlässige Produkte sowie erstklassige Dienstleistungen anzubieten. Wir verfügen über umfangreiche Erfahrungen in der Montage von Photovoltaikanlagen und arbeiten ausschließlich mit den neuesten Technologien und Materialien, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Lassen Sie sich fachkundig beraten unter **Telefon 0951 16095850!**



  
**SOLARTECH**  
THE SONNIGE ZUKUNFT  
Solartech-Bamberg  
Keflerstraße 20  
96047 Bamberg  
Telefon: +49 951 16095850  
info@solartech-bamberg.de  
www.solartech-bamberg.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams ab sofort eine/n Elektriker/in und eine Bürokraft

# Meldungen

## **Neue Broschüre „Wege in die digitale Welt für Ältere“**

Vom Nürnberger Süden bis Ziegelstein, von Fischbach bis Eberhardshof: Vielfältige Angebote im gesamten Stadtgebiet nehmen ältere Menschen mit auf den Weg in die digitale Welt. Die Broschüre des Seniorenamts „Wege in die digitale Welt für Ältere – Angebote für Smartphone und Tablet in Ihrem Stadtteil“ bietet eine gute Übersicht. Das 16-seitige Heft ist in den Seniorennetzwerken, Kulturläden und im Seniorenamt erhältlich. Die Seniorennetzwerke in Nürnberg sind Anlaufstellen der älteren Bürger und Dreh- und Angelpunkte für diese Angebote. In vielen Seniorennetzwerken bekommen interessierte Neueinsteiger in die digitale Welt einen eh-



renamtlichen Digitallotsen als Partner für ein so genanntes 1:1-Tandem zur Seite gestellt. In Digitalcafés können sich Senioren in lockerem Rahmen zu Fragen rund um Smartphone und Tablet austauschen und sich etwa neue Anregungen zu nützlichen Apps holen. Auch hier werden sie von Ehrenamtlichen begleitet. In 17 Seniorennetzwerken gibt es Digitalsprechstunden für die kniffligeren, oft eher technischen Fragen. Auskünfte gibt das Seniorenamt, Tel. 0911 2316658, [digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de](mailto:digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de). ♦

## **Themenwelt „Astronomie“ in der Stadtbibliothek Zentrum**

Was sieht man am Himmel? Was sind Sterne? Wie sieht unser Planetensystem aus? In der neuen Themenwelt „Astronomie – Expedition ins Weltall“, die noch bis zum 29. Juni in der Stadtbibliothek Zentrum in Nürnberg (Am Gewerbemuseumplatz 4) zu sehen ist, wird das Weltall aus

**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)**



der Sicht eines Kinds betrachtet. Eine Ausstellung auf Ebene K1 gibt mit spannenden Exponaten, interaktiven Stationen oder Medienpräsentationen einen kleinen Einblick in das große, unendliche Universum. Sie ist zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Zentrum zu sehen, der Eintritt ist frei. Im Rahmenprogramm liest unter anderem der Bestseller-Autor Andreas Brandhorst. Die Astronomie, die Wissenschaft von den Gestirnen, ist die älteste Naturwissenschaft der Menschheit. Bereits frühe Kulturen beobachteten die Sterne und studierten ihre Anordnung und Bewegung. ♦

[go.nuernberg.de/Themenwelt](http://go.nuernberg.de/Themenwelt)

### **Hilfe bei sexualisiertem Missbrauch**

Es liegt in der Verantwortung von uns Erwachsenen, aufmerksam hinzusehen, zuzuhören und zu handeln. Denn sexualisierte Gewalt an Kindern findet häufig im engen Bekannten- oder Familienkreis statt. Die Polizeiliche Kriminalstatistik 2022 zeigt: Rund 22 Prozent der Betroffenen war mit dem Täter verwandt und weitere 30 Prozent unterhielten eine Freundschaft oder Bekanntschaft zum Täter. Bei weniger als einem Drittel der befragten Opfer bestand keinerlei Bekanntschaft zum Täter. Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend will mit der Kampagne „Schieb den Gedanken nicht weg!“ einen Perspektivwechsel erreichen: Sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche kann es in der eigenen Familie oder dem eigenen Umfeld geben. Jeder kann den Unterschied ausmachen und sexualisierte Gewalt verhindern, wenn der Gedanke zugelassen wird, dass sie auch die eigenen Kinder beziehungsweise Minderjährige, die man kennt, treffen kann. ♦

### **Neues Programmheft des Seniorentreffs Bleiweiß**

Für März bis Juli 2024 finden Interessierte im neuen Programmheft des Seniorentreffs Bleiweiß in Nürnberg Vorträge, Lesungen, Konzerte, Workshops, Spaziergänge, Wanderungen, Tanz und Theater sowie regelmäßige Kurse für Geist und Körper. Das Heft liegt ab sofort vor Ort, Hintere Bleiweißstraße 15, im Seniorenamt im Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, sowie in zahlreichen städtischen Einrichtungen wie etwa Kulturläden zur kostenfreien Mitnahme aus. Das Programm ist im Internet abrufbar. ♦

[www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de)

**GUTSCHEIN FÜR EINEN PROBE-TAG IN DER TAGESPFLEGE**

WIR ERWEITERN UNSERE AMPULANTEN TOUREN!

**AWO mobil**  
Beraten Pflegen Betreuen

**TAGESPFLEGE ALTENFURT**  
Tagesraum, große offene Küche, Ruheräume & Fahrdienst von zu Hause zur Tagespflege und zurück

**TAGESPFLEGE FEUCHT**  
Tagesraum, Sitzecke mit Kamin, große Küche, Ruheräume und Fahrdienst von zu Hause zur Tagespflege und zurück

**AMPULANTER PFLLEGEDIENST**  
Wir sind unterwegs in: Altenfurt | Burghann | Feucht  
Gartenstadt | Langwasser Nord+Süd | Wendelstein

AWO mobil | Altenfurter Straße 39a | 90475 Nürnberg  
0911 / 81 71 03 11 1 | [info@awo-mobil.de](mailto:info@awo-mobil.de)



### **Informationskampagne zum Fütterungsverbot von Tauben**

Tauben füttern verboten – das Referat für Umwelt und Gesundheit führt im Februar und März 2024 eine Informationskampagne durch: Mit Plakaten, Videoclips in U- und Straßenbahnen und Postkarten weist die Stadt eindringlich darauf hin, dass es in Nürnberg verboten ist, Stadtauben zu füttern. Stadtauben sind Nachfahren ehemals domestizierter Haustiere, die wieder

verwildert sind und ohne menschliche Betreuung im Stadtgebiet leben. An Plätzen und Flächen, wo Tauben regelmäßig gefüttert werden, weisen Schilder auf das Verbot hin und leiten über einen QR-Code zu umfangreichen Erklärungen auf der Internetseite des Referats für Umwelt und Gesundheit weiter. Die Fütterung von Stadtauben führt zu ernsthaften Problemen: Eine Taube benötigt nur etwa 25 bis 40 Gramm Futter pro Tag. Diese Futtermenge findet sie auch im Winter mühelos selbst. Altes Brot, das oft als Futter ausgestreut wird, macht die Tiere krank. Außerdem lockt das Futter auch Ratten und andere Schädlinge an. Diese werden mitgefüttert und vermehren sich stark im Stadtgebiet. ♦

[www.nuernberg.de/internet/umweltreferat/taubenfuetterungsverbot.html](http://www.nuernberg.de/internet/umweltreferat/taubenfuetterungsverbot.html)

## GEMEINSAM LEBENS Momente PFLEGEN

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

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

### **Haushaltsbefragungen für Mikrozensus 2024**

Auch in diesem Jahr werden im gesamten Bundesgebiet wieder amtliche Haushaltsbefragungen, der Mikrozensus, durchgeführt. Zweck dieser seit 1957 jährlich stattfindenden repräsentativen Erhebung ist es, aktuelle Daten über die wirtschaftliche und soziale Lage der Bevölkerung zu gewinnen. Die Auswahl der zu befragenden Haushalte erfolgt nach einem bundeseinheitlichen Zufallsverfahren. In Bayern werden rund 60.000 Haushalte durch Beauftragte des Bayerischen Landesamts für Statistik und Datenverarbeitung befragt. Die Fragen beziehen sich neben Angaben zur Person auf weitere Themenbereiche wie zum Beispiel der wirtschaftlichen und sozialen Lage der Befragten. Für den überwiegenden Teil der Fragen besteht nach dem Mikrozensusgesetz für bis zu fünf aufeinander folgende Jahre Auskunftspflicht.



Die Befragungen finden ganzjährig statt. Den ausgewählten Haushalten wird postalisch vor der eigentlichen Befragung ein Brief vom Bayerischen Landesamt für Statistik zugesandt. Darin werden sie über ihre Teilnahme am Mikrozensus informiert, verbunden mit einem Terminvorschlag für das telefonische Interview. Neben dem telefonischen Interview besteht für jeden Haushalt auch die Möglichkeit, den Erhebungsbogen selbst auszufüllen und per Post an das Statistische Landesamt in Fürth einzusenden. Die Teilnahme ist auch im Wege der Online-Befragung möglich. Datenschutz und Geheimhaltung sind laut Mitteilung des Statistischen Landesamts umfassend gesetzlich gewährleistet. Die Gesamtergebnisse werden veröffentlicht und stehen Politik, Verwaltung, Wissenschaft und Medien, aber auch interessierten Bürgern zur Verfügung ♦

[www.statistik.bayern.de/statistik/gebiet\\_bevoelkerung/mikrozensus/index.html](http://www.statistik.bayern.de/statistik/gebiet_bevoelkerung/mikrozensus/index.html)

### **E-Learning über Onleihe der Stadtbibliothek**

Mit einem gültigen Bibliotheksausweis der Stadtbibliothek im Bildungscampus Nürnberg ist es ab sofort möglich, ohne weitere Kosten E-Learning-Angebote zu nutzen. Die Online-Kurse können über die Onleihe der Stadtbibliothek entliehen werden. Die Stadtbibliothek startet mit dem E-Learning-Angebot LinguaTV, einem preisgekrön-

ten Anbieter von Online-Sprachkursen. LinguaTV bietet online Sprachkurse für Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch in unterschiedlichen Ausprägungen und Niveaustufen an. Die Kurse können zu jeder beliebigen Tageszeit, auch mehrfach, von einem Desktop-Computer oder mobilen Endgerät abgerufen werden. Sie bestehen aus szenischen Videos und Tutorials, interaktiven Übungen, Lernspielen, Vokabeltrainern und vielen Lernhilfen wie mehrsprachigen Untertiteln, Online-Wörterbüchern und ausdrucksbaren Glossaren. Nach erfolgreichem Abschluss eines Kurses kann ebenfalls durch LinguaTV ein Zertifikat ausgestellt werden. Das Angebot ist im Internet abrufbar. Die Kurse sind in der Onleihe unter der Medienart „eLearning“ zu finden und können mit einem Klick und der anschließenden Eingabe des Passworts und der Nummer des Bibliotheksausweises ausgeliehen werden. Die Leihdauer eines Kurses beträgt sechs Monate. Sollte diese Zeit nicht ausreichen, können Nutzer den Kurs im Anschluss erneut ausleihen. ♦

[nuernberg.de/internet/stadtbibliothek/digitaleangebote.html](http://nuernberg.de/internet/stadtbibliothek/digitaleangebote.html)

**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



## **Viele Vorteile, einfach zu beantragen**

Im Nürnberger Land leistet das Ehrenamt einen großen Beitrag für unsere Gesellschaft. Dieses ist nicht mit Geld aufzuwiegen und kann nicht hoch genug anerkannt werden. Die Bayerische Ehrenamtskarte ist ein Instrument, um den Ehrenamtlichen etwas zurückzugeben und ihnen Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen. Mit der Ehrenamtskarte können die Freiwilligen in ganz Bayern nahezu flächendeckend attraktive Ermäßigungen bekommen, rund 5.000 Partner gewähren Vorteile.

Zum Beispiel gibt es in vielen Schlössern und Burgen Bayerns kostenfreien Eintritt, freie Fahrt auf einigen oberbayerischen Seen und reduzierte Eintrittsgebühr

für Freizeitangebote. Viele Einrichtungen wie Theater, Museen, Freizeitparks und Schwimmbäder in der Umgebung gewähren den Ehrenamtskarteninhabern Rabatte bei den Eintrittstickets. Zahlreiche Einzelhändler – auch im Landkreis Nürnberger Land – geben kleine Ermäßigungen auf den Einkauf. Wer eine Ehrenamtskarte hat, kann auch an Verlosungen teilnehmen, die von der Bayerischen Staatsregierung bayernweit oder vom WinWin Freiwilligenzentrum für das Nürnberger Land durchgeführt werden.

Als grobe Faustregel gilt: Wer sich im Regelfall mindestens 250 Stunden im Jahr oder rund fünf Stunden pro Woche engagiert und das seit mindestens zwei Jahren, kann auch eine Ehrenamtskarte beantragen. Darüber hinaus gibt es diverse Sonderregelungen, etwa im Blaulichtbereich. Wer sein Engagement sogar schon mehr als 25 Jahre ausführt, erhält eine goldene Ehrenamtskarte – diese gilt auf Lebenszeit. Eine Ehrenamtskarte lässt sich unkompliziert im Internet beantragen. Bei weiteren Fragen: WinWin Freiwilligenzentrum, 09123 950 6888, ehrenamtskarte@nuernberger-land.de. ♦

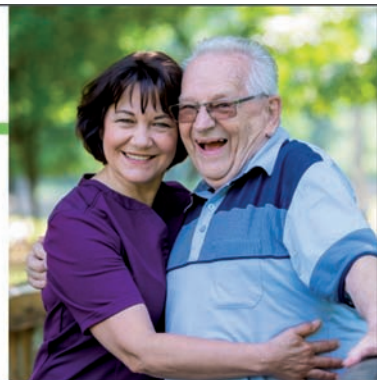
[www.nuernberger-land.de/ehrenamtskarte](http://www.nuernberger-land.de/ehrenamtskarte)

## Seniendomizil **Haus Maximilian**

Dauer- und Kurzzeitpflege | Tagespflege  
Offene Angebote

Seniendomizil Haus Maximilian  
Nürnberger Straße 129  
90762 Fürth | 0911 23982-0  
haus-maximilian@compassio.de  
[www.compassio.de](http://www.compassio.de)

**compassio**  
Lebensräume & Pflege



## Spielenachmittage für alle

Auch 2024 gibt es wieder die beliebten Spielenachmittage für alle im Haus des Spiels in Nürnberg. Spielefans können dort wieder an mehreren Sonntagen im Monat von 14.00 bis 18.00 Uhr im Pellerhaus, Egidienplatz 23, spielen, was das Zeug hält. Bei den Spielenachmittagen kommen Groß und Klein, Jung und Alt, Singles und Familien aus Nah und Fern zusammen, um gemeinsam zu spielen. Über 500 Spiele warten darauf, ausprobiert zu werden. Zusätzlich zum Brettspielangebot ist das digitale Spielezimmer mit PC- und Konsolenspielerbereich geöffnet. Bei schönem Wetter kann im Innenhof unter freiem Himmel gespielt werden. Spiele-Coaches helfen beim Regelverstehen, stehen mit Rat und Tat zur Seite – und finden für jeden garantiert das richtige Spiel. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden kommen der Anschaffung neuer Spiele zugute. Im Internet sind die Termine der Spielenachmittage einsehbar. ♦

[museen.nuernberg.de/hausdesspiels/kalenderdetails/spielenachmittagefueralle1993](https://museen.nuernberg.de/hausdesspiels/kalenderdetails/spielenachmittagefueralle1993)

## Lust auf Urlaub in Franken

2023 wurden in Franken rund 23,3 Millionen Übernachtungen verzeichnet. Das sind über 401.000 mehr als im letzten Vor-Co-

rona-Jahr 2019, als der fränkische Tourismus sein eigenes Rekordergebnis zum siebten Mal in Folge getoppt hatte. Zusätzlich konnte auch die durchschnittliche Aufenthaltsdauer von 2,2 Tagen (2019) auf 2,3 Tage gesteigert werden. „Auf dieses Ergebnis kann unsere fränkische Tourismusfamilie stolz sein“, so Thomas Bold, Landrat des Kreises Bad Kissingen und Vorsitzender des Tourismusverbandes Franken bei der Jahrespressekonferenz des Verbandes Anfang Februar in Rothenburg ob der Tauber. ♦

## Vortragsreihe im Tiergarten

Was macht den Amazonas-Regenwald zu einem der artenreichsten Lebensräume der Welt? Was erzählen Bäume über die Vergangenheit? Und wie sieht ein Freiwilliges Ökologisches Jahr im Tiergarten aus? Auch 2024 bietet der Tiergarten der Stadt Nürnberg wieder regelmäßig kostenlose Fachvorträge aus den Bereichen Artenschutz, Forschung, Umweltbildung und Tierhaltung an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bis Juni gibt es noch sieben Vorträge mit Referenten des Landesbunds für Vogelschutz in Bayern e. V. (LBV) und weiteren externen Experten. ♦

[www.tiergarten.nuernberg.de/entdecken/veranstaltungen.html](https://www.tiergarten.nuernberg.de/entdecken/veranstaltungen.html)

Hier ist für jeden etwas dabei!

**Museumsshop**  
Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg  
[www.bibelmuseum.bayern](http://www.bibelmuseum.bayern)

Ostern  
Taufe  
Konfirmation

**BIBEL MUSEUM BAYERN**

## **Koppelung des Rentenalters an die Lebenserwartung**

Das ifo Institut Dresden hat sich dafür ausgesprochen, das Rentenalter an die steigende Lebenserwartung zu koppeln. „Die Niederlande, Schweden und Finnland haben das bereits beschlossen,“, sagt ifo-Rentenexperte Joachim Ragnitz. In den Niederlanden werde folgende Regel angewendet: Wenn die Menschen drei Jahre länger leben, müssen sie zwei Jahre länger arbeiten und bekommen ein Jahr länger Rente. Das Verhältnis von Rentnern zu Erwerbstätigen würde damit auch nach dem Jahr 2040 stabil bei rund 40 Prozent liegen und nicht auf fast 50 Prozent steigen, wie derzeit prognostiziert. Erwägenswert sei es auch, die Rentensteigerungen nicht mehr an die Lohnsteigerungen zu koppeln wie

bislang, sondern an die Inflationsrate, die im Regelfall niedriger sei. Damit ließe sich der Anstieg der Rentenausgaben verlangsamen. Zu diesem Vorschlag des ifo Instituts erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Die alte Forderung, das Rentenalter an die Lebenserwartung zu koppeln, wird auf die Dauer nicht besser.“ Zahlen einer DIW-Studie, die der VdK selbst in Auftrag gegeben hat, belegen außerdem, dass die Lebenserwartung eben nicht für alle gleich steigt: Rentner mit früher hoher beruflicher Belastung leben drei Jahre kürzer im Vergleich zu jenen mit geringerer Belastung. Arbeiter leben im Schnitt vier Jahre kürzer als Beamte. Verena Bentele weiter: „Die Vorschläge des ifo Instituts bedeuten für die meisten Menschen nichts anderes als eine gigantische Rentenkürzung. Die soziale Spaltung im Alter würde so weiter verschärft werden. Das lehnt der Sozialverband VdK ab.“ ♦

## **Direkt vom Hersteller!**



**Fran. frankenstolz**

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

## **Werksverkauf Aschbach**

[www.frankenstolz.de](http://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



## **Digitaler „Pflegefunder“ soll Angebotssuche vereinfachen**

Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach will die Suche nach pflegerischen Angeboten vereinfachen und hat dafür einen digitalen „Pflegefunder“ gestartet. Wer beispielsweise einen Pflegedienst oder einen Pflegeplatz sucht, sieht im Pflegefunder direkt, ob in der jeweiligen Einrichtung ein Platz verfügbar ist. Orientiert am Ampelsystem zeigt ein grüner Balken „verfügbar“, ein gelber Balken „Verfügbarkeit auf Anfrage“ und ein roter Balken „nicht verfügbar“ an. Auch die Kontaktaufnahme zu den Einrichtungen und Dienstleistern kann direkt über den Pflegefunder erfolgen. ♦

[www.pflegefunder.bayern](http://www.pflegefunder.bayern)



# Was möchten Sie weitergeben?

\*Name und Bild zum Datenschutz verändert.



Unser ganzes Leben versuchen wir, für unsere Lieben zu sorgen und ein Vorbild für die nächste Generation zu sein. Aus Dankbarkeit für ein gesundes Leben beschloss Anna Schulz\*, die José Carreras Leukämie-Stiftung im Testament zu berücksichtigen. Damit stellt sie ihr Erbe langfristig für einen sinnvollen Zweck zur Verfügung.

Anna kennt die Arbeit der Stiftung seit vielen Jahren. Um ihren letzten Willen nach ihren Wünschen festzulegen, fand sie beim Stiftungsteam kompetente und sorgfältige Hilfe.

***„Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass ich ein wenig dazu beitragen kann, dass eines Tages niemand mehr an dieser schrecklichen Krankheit sterben muss.“***

Spendenkonto bei der Commerzbank München: IBAN: DE96 7008 0000 0319 9666 01

***Bei Fragen helfe ich Ihnen gerne weiter.***

Ihre Ansprechpartnerin:  
Dr. Ulrike Serini-Knoll,  
Geschäftsführerin  
und Justiziarin



*Dr. Ulrike Serini-Knoll*

**joséCARRERAS**  
LEUKÄMIE-STIFTUNG



### **Eurowings mit zusätzlichen Zielen ab Nürnberg**

Eurowings baut ihr Engagement am Airport Nürnberg kräftig aus: Nicht nur Rom kehrt nach mehrjähriger Pause ab Mai in das Nürnberger Flugangebot zurück, sondern auch das Urlaubsziel Bastia im Norden von Korsika. Ebenfalls ab Mai wird Nürnbergs französische Partnerstadt Nizza regelmäßig angefliegen. Neben Nizza, Rom und Bastia als neue Ziele umfasst der Sommerflugplan von Eurowings ein attraktives Spanien- und Griechenlandprogramm: Die Ferienflieger steuern die griechischen Inseln Kreta, Rhodos und (neu) auch Kos an. Mallorca steht bis zu 14 Mal pro Woche im Flugplan, bis Anfang Mai sind mit Eurowings auch die Winterziele Gran Canaria und die ägyptischen Ziele Marsa Alam und Hurghada nonstop erreichbar. ♦

### **VdK: E-Rezept sorgt für Probleme**

Seit Jahresbeginn gibt es das E-Rezept. Dazu sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Vier Wochen nach der verpflichtenden Einführung des E-Rezepts berichten uns viele Mitglieder von Problemen. Besonders ältere Menschen verstehen die Anmeldung in der App nicht und scheitern daher an der Authentifizierung. Andere beschwerten sich über Praxen, die sich weigern, das E-Rezept auszudrucken, obwohl sie dazu verpflichtet sind. Andere Patienten haben das Gefühl, übergangen zu werden. Sie können durch das E-Rezept nicht mehr einsehen, was ihnen verschrieben worden ist.“ Grundsätzlich unterstützt der VdK das E-Rezept, da so die Sicherheit der Patienten in der Arzneimittelversorgung erhöht werden kann: Zum einen werden unklare Verschreibungen nahezu unmöglich. Zum anderen haben Apotheker einen besseren Überblick über die verschriebenen Medikamente und können so Wechselwirkungen ermitteln. Die Nutzung des E-Rezepts dürfe aber für niemanden zur Belastung werden. Technische Probleme beim Abruf des E-Rezepts müssten die Betreiber schnellstmöglich beheben. Diese dürften nicht dazu führen, dass Patienten länger auf ihre Arzneimittel warten müssen. ♦



**BAYERISCHE  
STAATSFÖRSTEN**  
Nachhaltig Wirtschaften

## Wildtiere hautnah erleben!



**WILDGEHEGE    HUFEISEN**

Veldensteiner Forst

↳ 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



## Franken ganz persönlich

Ob mit dem Feuerwehr-Oldtimer durch die Weinberge oder auf Geistertour in der Burg – in Franken gibt es viel zu entdecken. Besonders machen die Frankenreise vor allem diejenigen Menschen, die dies ermöglichen: leidenschaftliche Gastgeber, Direktvermarktende und Tourguides. Einigen von ihnen kommen die Leser des neuen Urlaubsmagazins „Freu’ Dich auf Franken 2024“ ganz nah: Die Reportagereihe „Hausbesuche – Menschen in Franken“ stellt 16 Persönlichkeiten vor, die jeweils für eine der fränkischen Feriendlandschaften stehen und den Urlaub in Franken unvergesslich machen. Neben der Reportagereihe werden darin auf 152 Seiten die Höhepunkte des Jahres 2024 sowie die schönsten fränkischen Reiseanlässe vorgestellt. Das Magazin ist kostenlos über Frankentourismus bestellbar (Telefon 0911 94151-0). ♦

[www.frankentourismus.de/prospekte](http://www.frankentourismus.de/prospekte)



## Internationales Förderprogramm: Wissenschaftler am Tiergarten erforschen Heilwissen von Fledermäusen

Viele Tierarten wissen sich bei Krankheiten und Parasitenbefall zu helfen. Einige Vogelarten und auch Kapuzineraffen beispielsweise befreien sich von Parasiten, Pilzen und Bakterien, indem sie sich mit Ameisen einreiben und deren Säure nutzen. Hunde und Wölfe fressen Gras, vermutlich um den Darm von Parasiten zu befreien. Auch Fledermäuse sind Wirtstiere für zahlreiche Viren und Bakterien und kommen erstaunlich gut damit zurecht. Wie machen sie das und welche Mittel oder Pflanzenstoffe helfen ihnen dabei? Das versucht der Forschungskurator des Tiergartens der Stadt Nürnberg, Ralph Simon, nun bei einem internationalen Projekt gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern herauszufinden. Die auf drei Jahre angelegte Forschungsarbeit wird vom renommierten Human Frontiers Science Program mit insgesamt 1,2 Millionen Dollar gefördert. ♦

**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](http://www.atlantis-bad.de)

\* außer an Feiertagen und in den bayerischen Schulferien



Jeden Dienstag\*  
**Senioren-  
nachmittag**

Bitte informieren Sie  
sich über die aktuellen  
Öffnungszeiten

# Das kleine Einmaleins des Glücklichseins

**Glücksministerin Gina Schöler im Herbstzeitlose-Interview**

**G**lück im Fokus: Das gilt jedes Jahr am 20. März, wenn der von den Vereinten Nationen initiierte Weltglückstag begangen wird. Für Gina Schöler stehen die Themen Glück und Wohlbefinden an 365 Tagen im Jahr im Mittelpunkt. Als Glücksministerin zeigt sie mit ihrem Ministerium für Glück und Wohlbefinden auf kreative Weise, wie Glück aktiv in das eigene Leben und in die Gesellschaft integriert werden kann. Ein Gespräch darüber, was Glück überhaupt ist, wofür Glück eigentlich gut ist und wie man Glück auch in diesen schwierigen Zeiten finden kann.

**Liebe Frau Schöler, Sie beschäftigen sich als Glücksministerin mit Ihrem Ministerium für Glück und Wohlbefinden intensiv mit dem Thema Glück. Was ist Glück überhaupt?**

In der Glücksforschung wurden einige Parameter herausgefunden, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Dazu gehören zum einen genetische Veranlagungen aber auch strukturelle Gegebenheiten, denen wir ausgesetzt sind. Ein großer, wichtiger Baustein ist unser soziales Netzwerk und die Unterstützung, Liebe und Fürsorge, die wir von unseren Freunden und der Familie bekommen. Weitere Faktoren für ein zufriedenes Leben sind natürlich auch Dinge wie wenig finanzielle Sorgen zu haben. Einen großen Teil des eigenen Glücks haben wir aber selbst in der Hand. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder seine eigene Definition beziehungsweise auch mehrere Definitionen von Glück hat.

**Wie lautet die Definition der Glücksministerin für Glück?**

Zum einen hat ein glückliches Leben für mich sehr viel mit Verbundenheit zu tun. Denn mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umwelt verbunden zu sein, bedeutet Selbstfürsorge, Gemeinschaft und Achtsamkeit – das sind wichtige Bausteine für das Glück. Eine zweite prägnante Glücksdefinition von mir lautet: Glück ist Veränderung. Nichts ist stetig, sicher und für immer. Glück besteht darin, dies anzunehmen und im Positiven für sich zu nutzen. Dies bedeutet auch, Chancen zu erkennen und mutig genug zu sein, sie wahrzunehmen. Es lebt sich leichter, wenn wir uns nicht ständig widersetzen, sondern den Dingen einfach mal ihren Lauf lassen und wenn sich die Möglichkeit bietet, Möglichkeiten zu nutzen und das Beste daraus zu machen.





### Was macht eine Glücksministerin glücklich?

Ich meine behaupten zu können, dass ich schon immer ein optimistischer Mensch war. Nur war mir das nicht bewusst. Seitdem ich mich so intensiv mit Glück und Wohlbefinden auseinandersetze, nehme ich das alles anders und bewusster wahr. Zum Beispiel habe ich mich selbst zur Detektivin der kleinen Dinge ernannt: Rausgehen und die Welt entdecken. Und zwar im Kleinen und im Alltäglichen. Spontane Verabredungen zu einem Kaffee tun mir immer gut oder auch immer wieder gerne eine kleine Ausflucht aus dem Alltag: zusammen mit meinem Hund ab in die Natur. Atmen. Gras unter den Füßen, der Fluss neben mir und um mich herum der tobende Wuselfuchs und meine Welt ist in Ordnung. Glück ist wahrzunehmen. Emotionen genießen, es gibt immer ein auf und ab. Glück ist eine Mischung aus Gas geben und auf die Bremse drücken. Auszeiten. Ins Leben stürzen. Mut haben, Entscheidungen zu treffen. Lachen bis der Bauch weh tut. Das innere Kind bewahren. Alte Freundschaften pflegen. Menschen ziehen lassen. Vergeben. Lieben. Leben.

### Wie kann jeder für sich selbst anfangen, glücklich zu werden? Gibt es einen Einstieg?

Es gibt eine wunderbar bunte und vielseitige Palette an Möglichkeiten, wie wir unser Glücksbarometer steigern können. Zum Einstieg gebe ich gerne ein kleines Einmaleins des Glücklichseins: Da Glück immer etwas mit Verbundenheit zu sich selbst zu tun hat, kann ich besonders empfehlen, Zeit mit sich zu verbringen: Genießt eure eigene Gesellschaft, tut, worauf ihr Lust habt, und lasst alles im Außen los. Kocht beispielsweise euer Lieblingsessen, nehmt ein warmes Bad, lest mal wieder ein Buch, macht einen langen Spaziergang. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die kleinsten Taten können schon wahre Glücksmomente schaffen und euch selbst ein Stück näherbringen.

Glück meint aber auch Verbundenheit mit anderen. Deshalb meine Empfehlung: schöne Dinge mit seinen Lieblingsmenschen unternehmen – ein Picknick machen, ein Brettspiel aus Kindertagen spielen. Was außerdem beim Glücklichsein hilft, ist, anderen gegenüber dankbar zu sein. Der Nachbar hat beim Umzug geholfen? Die Freundin war für einen da, als es einem nicht gut ging? Ein aufrichtiges Dankeschön bei diesen Menschen mit lieben Worten, egal ob geschrieben oder gesprochen, einem Liebesdrücker oder einer kleinen Aufmerksamkeit – das sind kleine Gesten mit einer großen Wirkung.

### Wofür ist Glück gut?

Glück oder auch Lebenszufriedenheit heben generell die Stimmung und wirken auch als gesundheitlicher Schutzschild. Wer zufrieden und optimistisch auf das eigene Leben blickt, kann besser mit Herausforderungen umgehen, ist stressresistenter

und lebt gesünder und daher auch länger. Es gibt Verhaltensweisen, die sowohl unsere Zufriedenheit erhöhen als auch das Immunsystem stärken. Dazu gehören Sport machen, Tanzen, kalt duschen, aber eben auch soziale Kontakte, also Zeit mit anderen Menschen zu verbringen.

### Wie findet man Glück in diesen schwierigen Zeiten?

In Zeiten von Krisen und Herausforderungen sind für das eigene Glück zwei Dinge wichtig: Akzeptanz und Aktionismus. Glück bedeutet nicht, immer alles positiv zu sehen. Es gibt Schicksalsschläge, die steckt man nicht einfach so weg, da braucht man Zeit, um damit klarzukommen. Es kann sogar gefährlich werden, immer nur mit der rosaroten Brille durch

das Leben zu laufen und das ist alles andere als förderlich für das Glück. Die sogenannte „toxische Positivität“ hat auch viel damit zu tun, negatives Erleben und Fühlen zu unterdrücken, kleinzureden und sich selbst und anderen damit den Raum zu nehmen, diese wichtigen Gefühle zu durchleben.

Therapeuten nutzen häufig die Metapher eines großen Balls, der mit viel Energie unter Wasser gehalten wird, wenn Gefühle unterdrückt werden. Irgendwann schaffen wir es nicht mehr und der Ball kommt mit noch mehr Schwung wieder an die Oberfläche. Deswegen ist es wichtig, alle Gefühle zuzulassen und Herausforderungen als solche anzuerkennen und zu benennen. Doch auch – oder gerade – in turbulenten Zeiten hilft es, sich das kleine Glück vor Augen zu führen und immer wieder über das Positive bewusst zu werden oder sich in Dankbarkeit zu üben. Ich kann mich nur wiederholen: Das Glück liegt in den kleinen Dingen: Sonne tanken beim Spaziergang, leckeres Essen. Es gibt viele kleine Stellschrauben für unser persönliches Glück – auch in schwierigen Zeiten.

### Kann man es schaffen, immer glücklich zu bleiben?

Nein, das kann man nicht. Zum Leben gehören schlechte Tage, traurige Momente und auch mal negative Stimmung auch dazu – alles andere zu erwarten wäre unrealistisch. Das bedeutet aber nicht, dass man dadurch insgesamt weniger glücklich ist. Wichtig ist es, mit den Gefühlen gut umgehen zu können und die Hoffnung nicht zu verlieren. Einmal allen Frust rauszulassen kann sehr erleichternd sein und auch guttun.

Wichtig in jedem Falle ist auch die Erkenntnis, dass Glück sich immer wieder än-



**Der Johanniter-Hausnotruf**

Rückhalt für zuhause und unterwegs

**Jetzt bestellen!**  
[johanniter.de/hausnotruf-testen](https://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
 0800 3233800 (gebührenfrei)

\* Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: [hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen](https://hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen) oder schreiben eine Mail an [aktionsbedingungen@johanniter.de](mailto:aktionsbedingungen@johanniter.de).

05.02. – 17.03.2024:  
**Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!\***

 **JOHANNITER**

dern kann und auch unsere Perspektive auf das gute Leben ist nicht in Stein gemeißelt. Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden kann in jeder Lebensphase ganz anders wahrgenommen und definiert werden – und wenn wir mit unseren eigenen Definitionen flexibel bleiben, sie anpassen und unser Leben danach ausrichten, haben wir schon viel für unser eigenes Glück getan. ♦

Interview: Michael Knies

**Gina Schöler** ist seit 2012 selbst ernannte Glücksministerin und hat das „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ in Mannheim initiiert. Die Kommunikationsdesignerin hat es sich mit ihrer unabhängigen Initiative zur Aufgabe gemacht, die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie und Glücksforschung einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dafür bietet das „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ unter anderem Vorträge, Workshops, Online-Impulse, Podcasts oder auch Care-Pakete mit inspirierenden Materialien, mit denen man Familie, Freunde oder Kollegen überraschen kann. Gina Schöler hat außerdem zahlreiche Glücks-Bücher verfasst – zuletzt das „Glücks-Journal“, ein geführtes Tagebuch, das einen dabei unterstützt, herauszufinden, wie es in verschiedenen Lebensbereichen um sein Glück steht.



[www.ministeriumfuerglueck.de](http://www.ministeriumfuerglueck.de)

# Herbstzeitlose

## Seniorenmagazin

Wir suchen Verstärkung (m/w/x)

- ♦ **Kaufm. Mitarbeiter/Telefonisten**  
in Teilzeit oder auf 520 Euro-Basis
- ♦ **Mitarbeiter für die Verteilung**  
unserer Magazine auf Stunden-Basis
- ♦ **Auszubildende zum Kaufmann  
für Dialogmarketing**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung  
per E-Mail an  
[info@herbstzeitlose-magazin.de](mailto:info@herbstzeitlose-magazin.de)

[www.herbstzeitlose-magazin.de](http://www.herbstzeitlose-magazin.de)

## Concertbüro Franken

**HENSLERS**  
SCHNELLE NUMMER  
LIVE-TOUR 2024

15.05. NÜRNBERG  
MEISTERSINGERHALLE

LIVE MIT BAND! DIE ERFOLGSTOUR GEHT WEITER!  
**VOLLES RISIKO**  
TOUR 2024

07.05. NÜRNBERG  
MEISTERSINGERHALLE

**Status Quo**  
SPIDER MURPHY GANG  
LIVE 2024

13.07. NÜRNBERG  
STADIONPARK

ES GEHT WIEDER AUF  
**HAINLING**  
TOUR 2024

23.06. BURG ABENBERG  
OPEN AIR



# Auch im Alter sicher zu Hause

## Wohnberatung Nürnberger Land: 50. Beratung zu sicherem Wohnen absolviert

Die Wohnberatung Nürnberger Land, ein Projekt der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit und des WinWin Freiwilligenzentrums des Landratsamts, berät Menschen, wie sie ihre Wohnung so gestalten können, dass sie auch im Alter oder mit Einschränkungen sicher und komfortabel dort leben können. Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen bereits ab der zweiten Lebenshälfte. Je früher das Thema barrierefreies Wohnen bedacht wird, desto entspannter lassen sich notwendige Veränderungen angehen. Vor allem bei anstehenden Renovierungsarbeiten ist es absolut sinnvoll, sich rechtzeitig Gedanken zu machen.

„Wir sprechen hierbei überhaupt nicht von einer rollstuhlgerechten Wohnung“, erklärt Anja Gruhl, Leiterin der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit, „sondern von Komfort, der schön, zeitgemäß, modern und eben auch altersgerecht ist. Es



Wohnberater Wolfgang Kelch bei der 50. Wohnberatung in Hersbruck.

geht auch um die berühmten Kleinigkeiten, die später schwer korrigierbar sind, wie zum Beispiel um wenige Zentimeter zu enge Türen, Treppen oder Durchgänge, vermeidbare Bodenschwellen oder auch die Voraussetzungen, um ausreichende Beleuchtung zu gewährleisten.“

Im Januar absolvierte das gut geschulte und rein ehrenamtliche Wohnberatungsteam seinen 50. Beratungseinsatz im Landkreis. Wohnberater Wolfgang Kelch besuchte eine Dame in Hersbruck, die sich informieren wollte, wie sie ihr Zuhause noch sicherer gestalten kann, um lange und vor allem sturzfrei darin wohnen bleiben zu können. Mit fachkundigem Blick fand er einige potenzielle Gefahrenquellen: eine zu schummrige Beleuchtung im Flur, Teppichläufer mit aufstehenden Kanten oder relativ hohe Schwellen beim Zu-

Zurück zur Natur  
**Gesundes Heizen mit Holz**  
Heizeinsätze - Kaminöfen

**Alles aus einer Hand**

- Ausstellung • Reparaturen
- Verkauf • Zubehör
- Installation • Accessoires

Der Ofenspezialist in Ihrer Nähe!



**Besuchen Sie unsere Ausstellung!**  
Sulzbacher Straße 1 • 90552 Röthenbach / Peg.  
Telefon: 0911-57 01 28

**Ofen Leupold**  Ofen Leupold e.K.  ofenleupold



gang zum Balkon und beim Einstieg in die Dusche. Einiges davon kann mit wenigen Handgriffen sicherer gemacht werden, für anderes kommen viele der praktischen Hilfsmittel infrage, auf die man zurückgreifen kann, wenn man weiß wie.

Und für größere Umbauten gibt es unter bestimmten Voraussetzungen sogar staatliche Fördermittel. „Wenn wir die Umstände unserer Klienten etwas näher kennen – und das sehen wir nur vor Ort persönlich – dann können wir auch beurteilen, ob es Fördermittel gibt und welche passen. Wenn ja, weisen wir natürlich darauf hin. Das Geld beantragen oder gar die Maßnahmen einleiten, das gehört dann allerdings nicht mehr zu unseren Aufgaben“, erklärt Wohnberater Wolfgang Kelch. „Wir möchten den Weg dahin aufzeigen und bereiten.“

Kerstin Stocker, Leiterin des WinWin Freiwilligenzentrums, ist glücklich über das tolle Beratungsteam: „Alle kommen aus sehr unterschiedlichen Berufszweigen wie der Wirtschaft, der Baubranche, aus dem Gesundheits- oder Pflegebereich, der Sozialarbeit, es gibt zwei Ingenieure und eine Innenarchitektin. Und jeder bringt anderes Wissen und Erfahrung ein, von dem alle profitieren. Aus einer ersten Aus-

wertung wissen wir, dass knapp 70 Prozent aller Personen, die wir beraten durften, nach der Beratung empfohlene Maßnahmen umgesetzt haben.“ Anja Gruhl von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit resümiert: „Wenn wir nur einen Sturz und ein gebrochenes Bein verhindern, hat sich für uns alle der Aufwand schon gelohnt.“ Die Dame aus Hersbruck ist glücklich über den Besuch des Wohnberaters und seine Ratschläge: „Das war so eine nette Beratung und ich habe viel erfahren. Ich kannte natürlich einige Schwachstellen in meiner Wohnung, aber einige auch nicht. Für vieles habe ich konkrete Lösungsvorschläge bekommen. Dass ich Fördergelder beantragen kann, war mir zum Beispiel völlig neu. Für mich hat sich der Besuch schon jetzt mehr als gelohnt.“

Wer ebenfalls gern eine kostenlose Wohnberatung hätte, kann sich beim WinWin Freiwilligenzentrum unter der Telefonnummer 09123 950 6888 oder per E-Mail an [wohnberatung@nuernberger-land.de](mailto:wohnberatung@nuernberger-land.de) Informationen und einen Termin geben lassen. Immer wieder stellt die Wohnberatung Nürnberger Land ihr Angebot in kurzen Online-Vorträgen vor, Anmeldung und Termine gibt es im Internet. ♦

[www.nuernberger-land.de/veranstaltungen](http://www.nuernberger-land.de/veranstaltungen)




## WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden

**Komfortabler Badumbau  
zum Festpreis.**

**Mit bis zu 4000 EUR Zuschuss  
durch die Pflegekasse.**

### **Vereinbaren Sie jetzt mit mir einen persönlichen Beratungstermin.**

- ✓ Persönliche und individuelle Beratung
- ✓ Kostenfreie Angebots- und Aufmaßerstellung vor Ort
- ✓ Bis zu 4000 EUR Zuschuss durch die Pflegekasse - Hilfe bei Antragstellung
- ✓ Umbau zum Festpreis

 **09127 - 9055431**

**Jetzt kostenfrei  
informieren!**



**Ihre persönliche  
Ansprechpartnerin:  
Stefanie Puff**

# „Ein Welterbe, das die Menschen begeistert“

## Simona von Eyb: Bambergs neue Welterbe-Managerin im Interview

**S**imona von Eyb ist seit etwas mehr als 100 Tagen Bambergs neue Welterbe-Managerin. Im Interview erzählt sie, welche Ereignisse für sie die bisher aufregendsten waren, was sie überrascht hat und warum sie Bamberg als magisch empfindet.

**Liebe Frau von Eyb, wie haben Sie sich seit ihrem Dienstbeginn am 2. Oktober 2023 eingelebt und was war in der Anfangszeit besonders wichtig?**

Ich habe mich sehr gut eingelebt und es genossen, so viele neue Eindrücke zu gewinnen. Wichtig war für mich von Beginn an, zuzuhören und Fragen zu stellen um zu verstehen, wie hier alles funktioniert. Der Aufbau von zwischenmenschlichen, vertrauensvollen Beziehungen in meinem beruflichen und persönlichen Umfeld hat für mich nach wie vor eine hohe Priorität.

**Was hat sich in den vergangenen 100 Tagen für Sie verändert?**

Seit ich mehr über die Ämter- und Verwaltungssituation in der Stadtverwaltung weiß, empfinde ich bei der Arbeit noch mehr Spaß und Leidenschaft. Ich habe viele Projektideen, die wir im Team des Zentrums Welterbe und mit den zuständigen Stellen in der Verwaltung besprechen. Meine Vision ist, dass wir das Welterbe auf eine Art und Weise entwickeln, die die Menschen begeistert.



Simona von Eyb vor dem Welterbe-Besuchszentrum auf den Unteren Mühlen.

**Was sind Ihre Schwerpunkte bei der Entwicklung des Welterbes?**

Persönlich sind mir vier Denkansätze besonders wichtig. Erstens: ganzheitlich denken. Denn das Welterbe besteht nicht nur aus der physischen Substanz der Stadt, sondern auch daraus, was in ihr passiert. Die Stadt Bamberg ist ein ganzheitlicher Organismus. Zweitens: kooperativ denken. Wir arbeiten immer mit weiteren Akteuren zusammen und generieren gemeinsame Werte. Drittens: global denken. Warum ist das Welterbe Bamberg für globale Herausforderungen relevant? Oder andersherum: Welche relevanten Herausforderungen spiegeln sich in Bamberg? Ich denke hier zum Beispiel daran, wie sich der Klimawandel auf unsere Städte auswirkt. Viertens:

menschlich denken. Die Menschen, die im UNESCO Welterbe Bamberg leben, und ihr Wohlergehen, sind das wichtigste Element.

### **Welche Projekte stehen dieses Jahr an?**

2024 stehen zahlreiche Projekte vor uns. Allumfassend werden wir ein Entwicklungskonzept für das Zentrum Welterbe erarbeiten. Der Welterbe-Managementplan, den wir effektiv als Instrument aktualisieren und einsetzen wollen, wird Priorität haben. Wir würden gerne eine thematische Workshop-Reihe zu verschiedenen Handwerkstraditionen entwickeln. Das Konzept eines Welterbe-Festivals ist auch in Vorbereitung. Längerfristig planen wir eine Ausstellung zu den persönlichen Geschichten der Menschen in Bamberg, das ist mir eine echte Herzensangelegenheit. Natürlich wird es auch wieder einen Welterbe-Tag und den „Tag der offenen Gärtnereien“ geben. Wir möchten die Kooperation mit der Uni Bamberg vertiefen, beispielsweise in Bezug auf die Wissensvermittlung an Kinder.

Auch wollen wir die Studierendengemeinschaft in der Stadt stärker einbinden. Außerdem gibt es noch zahlreiche Veranstaltungen, wie die Sitzung des UNESCO-Welterbe-Komitees und das Welterbe-Manager-Forum in Indien, oder die Generalversammlung der Organisation der Welterbe-Städte in Spanien, wo wir vertreten sein werden. Was mich gerade bei nationalen und internationalen Treffen begeistert, ist die Anerkennung für Bamberg. Die Stadt hat den Ruf, sich bewusst für das Welterbe einzusetzen, verfügt über ein Welterbe-Besuchszentrum und den Managementplan, der von meiner Vorgängerin Patricia Alberth und ihrem Team wunderbar ausgearbeitet wurde.

### **Was war das bisher aufregendste Ereignis seit Ihrem Dienstantritt?**

Natürlich das Jubiläum „30 Jahre UNESCO-Welterbe Bamberg“, das wir im vergangenen Jahr gefeiert haben. Das war schon besonders. Ich habe im Oktober angefangen und im Dezember war der große Festakt in der Konzert- und Kongresshalle. Die Stimmung war ausgesprochen gut und die Idee der Gemeinschaft durch das Welterbe sehr prägnant.

### **Gibt es etwas, das Sie in Ihrer bisherigen Zeit als neue Welterbe-Managerin überrascht hat?**

Eine schöne Überraschung war in der Tat, dass das Welterbe-Thema hier so präsent in der Stadtverwaltung ist. Viele Akteure reagieren sehr positiv auf meinen Kontakt. Kämmerer Bertram Felix hat eine Welterbe- und Denkmalpflege-Seele, das ist großartig.

### **Zur letzten Frage: Was verbindet Sie persönlich mit Bamberg und seinem Welterbe?**

Ich habe immer in großen Städten gelebt und war von der Magie Bambergs ganz verzaubert. Es war Liebe auf den ersten Blick. Manchmal bleibe ich auf dem Arbeitsweg stehen und denke: „Ach, ist das schön“. Gleichzeitig fühle ich als Welterbe-Managerin auch die Mitverantwortung für diesen herrlichen Ort. Dann gibt es noch die besondere familiäre Verbindung nach Bamberg: Die Vorfahren meiner Familie lebten schon vor über 500 Jahren hier und waren in kirchlichen Kreisen spirituelle Begleiter der Bamberger. Es ist für mich ein schönes Gefühl, mich in gewisser Weise nun ebenfalls um die Stadt und ihre Menschen kümmern zu können. ♦



# Schwimmen: Ein Multitalent für Körper und Geist

## ThermenFIT+: neues Schwimm- und Spieltraining für die grauen Zellen

**S**chwimmen ist weit mehr als ein Sport – es ist eine Wohltat für Körper und Gehirn. Diese ganzheitliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Muskeln auf und wirkt sich positiv auf unsere Gehirngesundheit aus. Studien belegen, dass Schwimmen die Durchblutung verbessert, die Bildung neuer Blutgefäße anregt und Endorphine freisetzt, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führt. Es fördert zudem das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen, reduziert Stress und unterstützt die Neurogenese.

Denn entgegen früheren Annahmen ist das menschliche Gehirn auch im Erwachsenenalter zur Bildung neuer Zellen fähig. Schwimmen spielt hierbei eine unterstützende Rolle, insbesondere bei der Prävention und Behandlung von Gehirnerkrankungen wie zum Beispiel Demenz. Forschungen zeigen, dass regelmäßiges



Schwimmen die Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessert.

Schwimmen bietet aber nicht nur körperliche Vorteile, sondern unterstützt auch die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden. Es fördert das Gefühl der Gemeinschaft und der Zugehörigkeit. Es hilft insbesondere älteren Menschen, aktiv zu bleiben, Selbstvertrauen zu gewinnen und Stress abzubauen. Die Teilnahme an gemeinschaftli-

**Pflegehilfsmittel  
von meinPflegeset** – Ihre Helfer im Alltag!

Für die  
häusliche  
Pflege

**So einfach gehts:**

- 1 **Unterlagen anfordern:**  
Telefonisch oder unter [www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)
- 2 **Antrag ausfüllen und an uns zurück senden**
- 3 **Pflegeset zuzahlungsfrei erhalten**



In den Fritzenstücker 9–11  
65549 Limburg

Kostenfrei anrufen:  
0800 000 83 64

[kontakt@mein-pflegeset.de](mailto:kontakt@mein-pflegeset.de)  
[www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)

mein  
**Pflegeset**

chen Schwimmaktivitäten kann die Lebensqualität im Alter erheblich verbessern.

Trotz der offensichtlichen Vorteile gibt es in Deutschland einen Mangel an speziellen Schwimmangeboten für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Das Pilotprojekt „ThermenFIT+“, initiiert von Curatorium Altern gestalten in Zusammenarbeit mit der Fackelmann Therme Hersbruck, adressiert genau diese Lücke. Von Januar bis September 2024 bietet es maßgeschneiderte Schwimm- und Spieltrainings für Senioren und ihre Angehörigen. Diese 90-minütigen Kurse, geleitet von der erfahrenen Schwimmtrainerin Katharina Ott, fokussieren auf körperliche Aktivität, geistige Anregung und sozialen Austausch.

„ThermenFIT+“ richtet sich an Senioren mit Hilfebedarf, die gemeinsam mit

einem Angehörigen – sei es ein Ehepartner, erwachsene Kinder oder Freunde – als Zweier-Team teilnehmen. Ebenso ist es gedacht für alleinstehende Senioren, die sich im Schwimmbad nicht mehr so sicher fühlen. Für die Übungen stehen ehrenamtliche Freizeitpaten bereit, um Unterstützung zu leisten. Die ersten Teilnehmer berichten von einer verbesserten Fitness und einem gesteigerten Wohlbefinden durch die Teilnahme. Solche Initiativen zeigen, wie wichtig der Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten ist und wie sehr sie die Lebensqualität bereichern können.

Weitere Informationen zu „ThermenFIT+“: Curatorium Altern gestalten, Tel. 09152 9288400, [info@alternergestalten.de](mailto:info@alternergestalten.de). ♦

[www.alternergestalten.de/schwimmen/](http://www.alternergestalten.de/schwimmen/)

EIGENSTÄNDIGKEIT UND SICHERHEIT

## IHR ZUHAUSE FÜR SCHÖNE JAHRE

### Moderne Seniorenwohnungen nahe Luitpoldhain

- Versorgung und Pflege bei Bedarf durch Diakoneo
- Hotelähnliches Flair (Rezeption, attraktive Gemeinschaftsräume)
- 1,5-, 2-, 2,5- und 3-Zimmer-Wohnungen ▪ 37 – 102 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- Hochwertige Einbauküchen ▪ Balkone, Loggien, (Dach-)Terrassen
- barrierefreie Häuser und Wohnungen ▪ Neubau und Erstbezug

Energiebedarf: B, 57 kWh, FW, Bj. 2023. Abb. kann von endgültiger Bauausführung abweichen.

ZUR MIETE ☎ 0911 47755-177

Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung](http://www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung).

**Seleco**  
Lebensräume für Senioren

Projektentwicklung:  
Seleco GmbH  
Ein Unternehmen der KIB Gruppe  
[www.seleco-gmbh.de](http://www.seleco-gmbh.de)

Serviceleister:  
**Diakoneo**  
weil wir das Leben lieben.

SERVICE-WOHNEN  
FÜR SENIOREN IM  
**LUITPOLD  
VIERTEL**



# Manchmal braucht es „MuT-Partner“ um Neues zu versuchen

## Mediensprechstunden für Senioren im Nürnberger Land

**D**igitale Medien sind aus kaum einem Lebensbereich wegzudenken. Man kann online einkaufen, Bankgeschäfte erledigen, Arzttermine vereinbaren, zu verschiedenen Themen recherchieren, Musik und Filme streamen oder auch mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Um die Vorteile digitaler Medien nutzen zu können, sind jedoch einige Grundkenntnisse nötig.

Seit 2018 bietet das Mehrgenerationenhaus Nürnberger Land regelmäßig Mediensprechstunden und Digitalkurse für ältere Menschen in Röthenbach an der Pegnitz an. Am eigenen Gerät lernen die Teilnehmenden den Umgang mit App und Co.. Die haupt- und ehrenamtlichen Kursleiter beantworten alle Fragen rund um das Thema digitale Medien. Das Projekt wurde bisher durch den Freistaat Bayern



**PflegeMobil**  
HEROLDSBERG • ERLANGEN • HERSBRUCK

**Weil's daheim am schönsten ist**



**Leistungsangebot**

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

**Wir versorgen Sie in  
Hersbruck und Umgebung**

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

info@pflugemobil-hersbruck.de  
www.pflugemobil-hersbruck.de

**Bürozeiten:**  
Mo - Fr 9.00 - 14.00 Uhr



im Rahmen des Programms „Schulungsangebote für ältere Menschen mit digitalen Medien“ gefördert. Die Mediensprechstunden wurden sehr gut nachgefragt, wie Michaela Sachse, Mitarbeiterin des Mehrgenerationenhauses und verantwortliche Projektleiterin, betont. Die Nachfrage sei so groß, dass weitere Mediensprechstunden an zusätzlichen Standorten sicher sinnvoll wären.

Möglich wird dies nun durch das neue Förderprogramm zur Unterstützung von Landkreisen beim Aufbau von örtlichen Anlaufstellen für niedrigschwellige Schulungsangebote für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien „MuT-Partner – Medien und Technik im Alter“ des Freistaates Bayern. Der Landkreis Nürnberger Land hatte sich im vergangenen Jahr für diese Förderung beworben und den Zuschlag erhalten. „Toll, dass der Landkreis Nürnberger Land ‚MuT-Partner‘ wurde“, so Anja Gruhl, Koordinatorin für Seniorenarbeit und Ansprechpartnerin des MuT-Projektes im Landratsamt, „so kann das hervorragende Angebot des Mehrgenerationenhauses erweitert und hoffentlich noch mehr ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien geholfen werden.“

Ab sofort gibt es an drei Standorten, in Leinburg, Rückersdorf und Röthenbach, die Gelegenheit, sich mit digitalen Medien vertraut zu machen. An folgenden Terminen finden weitere Mediensprechstunden statt: Röthenbach: jeden 1. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Leinburg: jeden 3. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr im Gemeindezentrum, Rückersdorf: jeden 4. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr Schmidtbauernhof. Weitere Informationen unter Telefon: 0911 2176950 oder E-Mail: [info@mgh-nuernberger-land.de](mailto:info@mgh-nuernberger-land.de). ♦

**Sie benötigen einen Pflegesessel und / oder mehr Mobilität zuhause? 0911-225217**  
**Auch kostenlose Vorführung zuhause!**

**Aufstehhilfe  
Lendenstütze  
Langes weiches  
Fußteil**

**Sofort  
lieferbar**

**Tripplstuhl mit  
extra großen  
Rollen und  
Aufstehhilfe  
Hilft Ihnen  
zuhause**

VERWANDLUNGSMÖBEL

**Neubauer IGR Geprüft**

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17  
 Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr  
[www.neubauer-kg.de](http://www.neubauer-kg.de) · [info@neubauer-kg.de](mailto:info@neubauer-kg.de)

DAΣ KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

**Unsere OP-Leistungen:**

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

**Maximilians-Augenklinik**  
 Erlenstegenstraße 30  
 90491 Nürnberg  
 Tel.: 0911 / 91994 - 0  
 Fax: 0911 / 91994 - 44  
 Mail: [info@maximilians-augenklinik.de](mailto:info@maximilians-augenklinik.de)

**200 JAHRE**  
 1818 - 2018  
**Maximilians-Augenklinik**

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

[www.maximilians-augenklinik.de](http://www.maximilians-augenklinik.de)

# Früherkennung, Impfung und Co.

## Empfehlung des Gesundheitsamts Nürnberg: individuelle Gesundheitspläne erstellen

Das neue Jahr bietet die ideale Gelegenheit, positive Weichenstellungen in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit zu planen. Das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg empfiehlt deshalb, sich einen Gesundheitsplan für das Jahr zu erstellen. Dieser umfasst die Vorsorgeuntersuchungen, einen Checkup beim Hausarzt sowie die Überprüfung des eigenen Impfstatus anhand des Impfpasses oder einen Auffrischkurs „Erste Hilfe“ einzuplanen.

„Viele Angebote zur Früherkennung und kostenlose Impfungen bleiben noch ungenutzt“, so Klaus Friedrich, der medizinische Leiter des Gesundheitsamts. Wer verreisen möchte, sollte sich beispielsweise frühzeitig im Jahr mit entsprechenden Reise-Impfungen versorgen. Wer gerne

wandert und in der Natur Sport treibt, sollte an die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) Prophylaxe denken. Mit Impfungen können alle ihre individuelle Gesundheitsvorsorge strukturiert optimieren. Dazu gehören neben den Covid19-Impfungen die (Auffrisch-) Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Haemophilus influenzae Typ B (HiB), Influenza Hepatitis B, FSME und Humane Papillomviren (HPV). Das Robert-Koch-Institut hält dazu einen Impfkalender in 20 Sprachen bereit.



## Der perfekte Planer für Radtouren durch Mittelfranken

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

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

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

Zudem unterstützt das Gesundheitsamt die Gesundheitsvorsorge mit seinen Fach- und Beratungsstellen. Gesundheits-Koordinatoren des Gesundheitsamts unterbreiten in den Stadtteilen viele Bewegungsangebote, die voraussichtlich im Mai beginnen, im Zuge der quartiersbezogenen Gesundheitsförderung und -prävention. Am 11. Mai, wird es auf dem Jakobsplatz wieder den Gesundheitsmarkt geben, auf dem sich über 70 Selbsthilfegruppen und die Kliniken der Stadt Nürnberg vorstellen. Die Gesundheitsregion Plus stellt heuer das Thema Frauengesundheit in den Fokus ihrer Veranstaltungen im Herbst 2024, die vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert werden.

Aufgrund der breiten, positiven Resonanz im Jahr 2023 wird es auch heuer von 10. bis 20. Oktober die „Woche der seelischen Gesundheit“ unter dem Dach des Gesundheitsamts geben, in der in rund 120 Veranstaltungen das Thema seelische Gesundheit in allen Facetten beleuchtet wird und Unterstützungsangebote gemacht werden. Auf der Webseite des Gesundheitsamts werden, tagesaktuell und saisonal bezogen, verschiedene Gesundheitsthemen beleuchtet, die nationalen und internationalen Gesundheitstage jeweils mit ansprechenden Grafiken und Fotos sowie kulturelle Veranstaltungen und Literatur-Empfehlungen rund um das Thema Gesundheit vorgestellt. ♦

[www.gesundheit.nuernberg.de](http://www.gesundheit.nuernberg.de)



**Wir bringen Licht ins Dunkel. Ob Magen oder Darm –  
professionelle Hilfe gibt es bei uns ambulant und stationär.**

■ ■ ■ Krankenhaus Altdorf und Ambulantes Behandlungszentrum Altdorf  
Endoskopie und Gastroenterologie, Dr. Adrian Vizireanu, Chefarzt

**Beste Medizin wohnortnah. Wir sind für Sie da.**



# Sozialrecht – alles andere als trocken

## Der Sozialverband BDH hilft

Das Sozialrecht betrifft die grundlegenden Bedürfnisse und Interessen der Menschen. Es regelt den Zugang zu sozialen Sicherungsleistungen, die finanzielle Unterstützung im Krankheitsfall oder bei Arbeitslosigkeit, den Schutz vor Diskriminierung und viele andere wichtige Aspekte des sozialen Zusammenhalts. Hinter jedem Fall im Sozialrecht steht die Geschichte eines Menschen. Viele sind auf Unterstützung angewiesen, sei es aufgrund von Krankheit, Behinderung, Arbeitslosigkeit oder anderen Lebensumständen. Das Sozialrecht bietet ihnen Schutz und Chancen auf ein menschenwürdiges Leben. Aber nicht immer bekommen Menschen das, was ihnen zusteht. Dann muss man auch einmal dafür kämpfen.

Das ist das tägliche Brot von Janina Reinecke. Die Juristin ist mit bundesweit zehn weiteren Kollegen zuständig für die sozialrechtliche Beratung beim BDH Bundesverband Rehabilitation in Bonn. Für die mehr als 10.000 Mitglieder des BDH, die einen Jahresbeitrag von 60 Euro bezahlen, ist die Beratung kostenlos. Aber auch für Nicht-Mitglieder gibt es eine kostenlose Erstberatung.

An Janina Reinecke wandte sich die Familie von Heinz G., der vor mehr als einem Jahr eine intrazerebrale Blutung erlitt. Nach einer erfolgreichen Notopera-

tion wurde Herr G. wochenlang in der BDH-Klinik Hessisch Oldendorf behandelt und lebt seither in einer Pflegeeinrichtung. Seine motorischen und sprachlichen Beeinträchtigungen im Alltag sind schwer. Unterstützt wird er von ambulanten Therapeuten und seiner Familie. Zur Erleichterung seiner Gesamtsituation beantragte die Familie einen Leichtbau-Rollstuhl. Um seinen Gesundheitszustand weiter zu verbessern, stellte sie außerdem einen Antrag auf eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme bei der zuständigen Krankenkasse. Beide Anträge wurden zunächst abgelehnt. Die Krankenkasse war der Ansicht, dass die Versorgung von Herrn G. ausreichend und zweckmäßig sei und keine Rehabilitationsziele (Prognose) erreicht werden könnten. Die Familie legte gemeinsam mit dem BDH dagegen Widerspruch ein. Während der Rollstuhl daraufhin recht zügig genehmigt wurde, brauchte es beim Reha-Verfahren einen langen Atem. Zunächst bestätigten die Behandler in neuen Gutachten Fortschritte von Herrn G. und damit Sinnhaftigkeit und Erfolgsaussicht der beantragten Rehabilitation. Nach erneuter Prüfung durch den Medizinischen Dienst teilte die Krankenkasse mit, dass dem Widerspruch abgeholfen werden könne. Es würde nun nach einer geeigneten Klinik gesucht werden, hieß es.

Die Wahl des Patienten war die neurologische Klinik des BDH in Hessisch Oldendorf, die Herrn G. schon kannte. Das stieß auf Widerstände bei der zuständigen Krankenkasse: diese Klinik sei nicht einer ihrer Vertragspartner. Als der BDH die Krankenkasse auf die Möglichkeit aufmerksam machte, Ermessen in diesem besonderen Fall geltend zu machen, lenkte sie ein. Allerdings nur teilweise. Nachdem sich dann herausstellte, dass Herr G. aufgrund seiner schwerwiegenden Beeinträchtigungen Rehabilitationsmaßnahmen der BAR-Reha-Phase B benötigte und nicht – wie beantragt – eine Rehabilitation der Phase C, geriet er in das komplizierte Zuständigkeitsgewirr von Rehabilitation.

**Konkrete sozialrechtliche Hilfe**

Grundsätzlich befürwortete die Krankenkasse die benötigte Maßnahme. Aber da die Phase B rechtlich eine Krankenhausbehandlung darstellt, pochte sie auf eine Krankenhauseinweisung. Das Krankenhaus nahm Herrn G. aber nicht auf, weil es als Sicherheit eine gesonderte Kosten-

übernahmeerklärung wünschte. Im Raum stand die Befürchtung, dass die Kostenübernahme der notwendigen Maßnahmen der Phase B durch die Krankenkassen verweigert wird, wenn die Prüfung des Medizinischen Dienstes ergibt, dass eine stationäre Klinikaufnahme des Herrn G. eine Fehlbelegung ist und eine stationäre Rehabilitationsbehandlung hätte beantragen müssen.

Genau diese Genehmigung hat die Krankenkasse Herrn G. lange versagt. Diese vertrat im Zuge des Verfahrens die Ansicht, dass es sich in seinem Fall um eine Rehabilitationsbedürftigkeit in der Phase B handelt, daher sei ein Antrag auf eine Rehabilitation in der Phase C zu versagen. Erst nach Einschalten des Bundesamtes für Soziale Sicherung als Aufsichtsbehörde ist die Reha in Phase C im Widerspruchsverfahren genehmigt worden, die Herr G. nun in Kürze antritt.

Auch wenn der BDH neurologische Reha-Kliniken betreibt – in die Beratungsstunden von Janina Reinecke kommen nicht nur Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen. Der Verband leistet konkrete sozialrechtliche Hilfe, Beratung und Vertretung nach allen möglichen Krankheiten bzw. Behinderungen. ♦

**zweitakt**  
Landesjugendsinfonieorchester Hessen  
12/4  
Konzertenerlebnis mit den besten jungen Instrumentalist\*innen aus Hessen

**Jazzrausch Bigband**  
31/5  
Der Rausch kehrt zurück – ganz ohne Katergefahr!

**Jakob Bänsch Quartett**  
11/5  
Ein Rising Star im europäischen Jazz

**TANZ:**  
Careening Weave – A Dance of Five Fates  
Alte Musik, Elektro & Zeitgenössischer Tanz  
22/3

**Benjamin Grosvenor**  
28/6  
Klavierabend mit Brahms, Liszt und Chopin

info+tickets: [tauberphilharmonie.de](http://tauberphilharmonie.de)  
07934 995 999 9

Das volle Programm:

TAUBERPHILHARMONIE

# Unerwartete Gäste in Bayerns Gärten

## Ergebnis der „Stunde der Wintervögel“: Nordische Gäste von Bergfink bis Seidenschwanz

**B**ayern hat einen Vogel. Um genau zu sein sogar viele: Über 600.000 gefiederte Gäste in knapp 20.000 Gärten zählten die mehr als 26.500 Teilnehmenden am Wochenende vom 5. bis 7. Januar im Rahmen der „Stunde der Wintervögel“ 2024. Die Ergebnisse der bürgerwissenschaftlichen Aktion vom bayerischen Naturschutzverband LBV (Landesbund für Vogel- und Naturschutz) und seinem bundesweiten Partner NABU geben spannende

Einblicke in die Vogelwelt im Siedlungsraum. „Am Zählwochenende gab es einiges zu beobachten: Daheimgebliebene Zugvögel, nordische Gäste und andere unerwartete Vögel, viele belegt mit einmaligen Fotos. Beobachtungen von Waldohreulen bis hin zu Seidenschwänzen meldeten uns die Bürger aus den Gärten, Parks und von den Balkonen des Freistaats“, so die LBV-Biologin Angelika Nelson.

Im Vergleich zum Vorjahr herrschte zur diesjährigen „Stunde der Wintervögel“ ein reges Treiben in den bayerischen Gärten: Durchschnittlich konnten Vogelfreunde knapp über 32 Vögel (Vorjahr: 30) pro Garten zählen. Die landkreisgenauen Ergebnisse können eingesehen werden unter [www.stunde-der-wintervoegel.de](http://www.stunde-der-wintervoegel.de). „Jährliche Schwankungen in der Anzahl der Vögel sind zu erwarten. Wichtig ist aber, den langfristigen Trend im Vogelbestand im Auge zu behalten“, sagt die LBV-Vogelexpertin. Dieser sieht leider nicht so positiv aus: Seit Beginn der Aktion nimmt die Anzahl der gemeldeten Vögel pro Garten stetig ab. Das bunte Vogel-Treiben an diesem Zählwochenende ist wohl auch auf die zahlreichen Futterstellen in den Gärten und auf den Balkonen zurückzuführen. 93 Prozent der Teilnehmenden gaben an, Vögel zu füttern. Am Futterhäuschen lassen



Foto: Susanne Graupner



sich Vögel besonders gut beobachten und zählen.

An die Spitze flattert in diesem Jahr trotz seiner Abnahme in einigen Großstädten einmal mehr der Haussperling. Kohlmeise und Feldsperling folgen ihm aufs Siebertreppchen. Platz 4 holt sich die Blaumeise, noch vor der Amsel. „Die Top 5 bleibt damit unverändert zum letzten Jahr“, sagt Angelika Nelson. Der Buchfink landet auf Rang 6. Die Plätze 7 und 8 belegen Grünfink und Elster. Der Erlenzeisig, der die Top 10 im vergangenen Jahr knapp verfehlt hatte, schafft es diesmal auf Rang 9. Das Rotkehlchen macht die Liste der 10 am häufigsten beobachteten Wintervögel in Bayerns Gärten komplett.

Aufgrund eisiger Temperaturen und Schnee in Skandinavien flogen am Zähl-

wochenende auch zahlreiche nordische Gäste an die Futterstellen in Bayern. Gimpel, Bergfinken, Kernbeißer oder Schwanzmeisen waren zum Teil in großen Trupps zu sehen und bescherten einigen Teilnehmenden ein unvergessliches Erlebnis. Wer Glück hatte, konnte sogar einen Seidenschwanz entdecken. „Sein Zugverhalten unterliegt starken Schwankungen. In manchen Wintern taucht der Seidenschwanz in großer Zahl invasionsartig in Mitteleuropa auf, in anderen Jahren bekommt man ihn hier kaum zu Gesicht“, so Angelika Nelson. Die nächste Vogelzählung findet vom 9. bis 12. Mai 2024 statt. Dann rufen der LBV und sein bundesweiter Partner NABU die Menschen auf, bei der „Stunde der Gartenvögel“ die Brutvögel in den Gärten und Parks zu erfassen. ♦

**Aloha**  
from Nürnberg

**Erlebniswohnstift Vitalis bedeutet zusammen glücklich sein!**

**Erlebniswohnstift Vitalis**  
Fahrradstraße 19 - 90429 Nürnberg

**Tel. 0911-3202-0**  
[www.wohnstift-vitalis.de](http://www.wohnstift-vitalis.de)

**Vitalis**  
Gesund und Geistig vital  
Hier lebt man länger

# Wie realitätsnah sind TV-Krimis?

## Strafverteidiger Harald Straßner über Fiktion auf dem Bildschirm und nüchterne Realität

Sie sorgen regelmäßig für rekordverdächtige Einschaltquoten und sind aus der TV-Landschaft nicht wegzudenken: Krimis. Millionen Zuschauer fasziniert der Nervenkitzel. Tagtäglich gehen coole Kommissare und extrovertierte Ermittler auf Jagd nach Mördern und anderen Verbrechern und lösen ihre Fälle auf spektakuläre Weise. Meist geschieht dies jedoch nicht wirklich realitätsnah und die Polizei im Film wendet bei Zeugen, Beschuldigten

und anderen Beteiligten oft Methoden an, die im wahren Leben geeignet wären, eine Beamtenkarriere rasch zu beenden.

Ende Januar stellte der erfahrene Nürnberger Rechtsanwalt und Strafverteidiger Harald Straßner in einem gleichsam äußerst lehrreichen, unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag in der vhs Erlangen die Fiktion der nüchternen Realität gegenüber. Ein Abend, der den Krimifans die Augen geöffnet und manch einen wohl auch desillusioniert hat. Resümee: In Tatort und Co. wimmelt es nur so von Fehlern, die zu falschen Vorstellungen in der breiten Öffentlichkeit führen.

Während im TV-Krimi an nahezu jedem Tatort einer nicht fehlen darf, ist er in der Realität meist eine Ausnahmeerscheinung: der Pathologe. Und das sogar aus zweierlei Gründen. Zum einen wird hierzulande nur ein verschwindend geringer Teil aller Toten überhaupt auf Anordnung der Staatsanwaltschaft obduziert. Zum anderen ist es, wenn überhaupt, der Rechtsmediziner, den man vor Ort treffen würde. Denn die Pathologie ist ein komplett anderes Fachgebiet als die Rechtsmedizin. Pathologen beschäftigen sich im Institut mit der Entstehung und Entwicklung von Krankheiten oder stellen natürliche Todesursachen fest bzw. schließen diese aus.

Apropos Tatort: Erteilt in TV-Krimis in der Regel der coole Kommissar in Lederjacke dem „Trottel“ von der Schutzpolizei



**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](http://www.wohnstift-hallerwiese.de)

*weil wir das Leben lieben.*



dort Anweisungen, sind es im echten Leben gerade jene, die als erste an einem Tatort sind, dort wichtige Aufgaben übernehmen und keinesfalls bloß als Helfer der Kriminalpolizei fungieren. Und dann ist da noch die „Spusi“, die im TV-Krimi niemals fehlen darf und hinzugerufen wird. Falsch: Tatsächlich übernimmt meist der Erkennungsdienst die Spurensicherung als Tätigkeit.

Übrigens würde im echten Leben niemals auch nur eine Person zwecks Vermeidung möglicher Spurenkontamination einen Tatort ohne den berühmten weißen Overall betreten, den im Film – wohl aus optischen Gründen – die Kommissare und Rechtsmediziner natürlich niemals tragen. Auch in puncto Todeszeitpunkt und Todesart gilt: Anders als im TV wird in der Realität ersterer nie und zweitere nur selten vor

Ort festgestellt. Und dann ist da noch der Klassiker, wenn die Ermittler auf dem Bildschirm einen Zeugen anweisen „Ich nehme Sie mit auf die Wache“ oder „Sie dürfen die Stadt nicht verlassen“: Im echten Leben hätte ein Polizeibeamter niemals die Berechtigung dazu. Genauso wenig würde er einfach so mal eben eine Kaffeetasse mit der DNA von Verdächtigen mitnehmen, weil es gerade passt. Fakt ist vielmehr: Ermittlungen durch die Polizei erfolgen stets im Auftrag der Staatsanwaltschaft. Auch der bei Vernehmungen so oft zu sehende venezianische Spiegel ist eine Erfindung der Fernsehmacher. Warum das alles? Das bleibt genauso ein Geheimnis wie die Frage, warum im TV Kommissare am Flughafen immer einen Parkplatz direkt vor Tür finden und man selbst nie. ♦ HZL

# Energieeffiziente und barrierearme Eigentumswohnungen

vor den Toren von Nürnberg und Erlangen



## Provisionsfrei direkt vom Bauträger

Sofort bezugsfertige 2 - 4-Zimmer-Wohnungen mit ca. 62m<sup>2</sup> - 105m<sup>2</sup>  
Dr.-Otto-Leich-Str. 10-12  
90542 Eckental / Eschenau



## HIGHLIGHTS

- ✓ Lage im direkten Umfeld von Nürnberg (13 km) und Erlangen (10 km)
- ✓ Sehr gute Verkehrsanbindung
- ✓ Günstige Finanzierungsoptionen
- ✓ Energieeffiziente KfW 55-Bauweise
- ✓ Photovoltaikanlage für Allgemeinstrom
- ✓ Niedrige Nebenkosten
- ✓ Hochwertige Ausstattung
- ✓ Aufzug
- ✓ TG-Stellplätze mit E-Ladesäulen (optional)



Besichtigung der Musterwohnung:  
**Jederzeit nach telefonischer Terminvereinbarung möglich**

Alle weiteren Infos:

☎ **09126 2898-333**

✉ [wohnpark@vrbank-bafo.de](mailto:wohnpark@vrbank-bafo.de)



VR Bank  
Bamberg-Forchheim eG

[www.vrbank-bafo.de/wohnpark](http://www.vrbank-bafo.de/wohnpark)

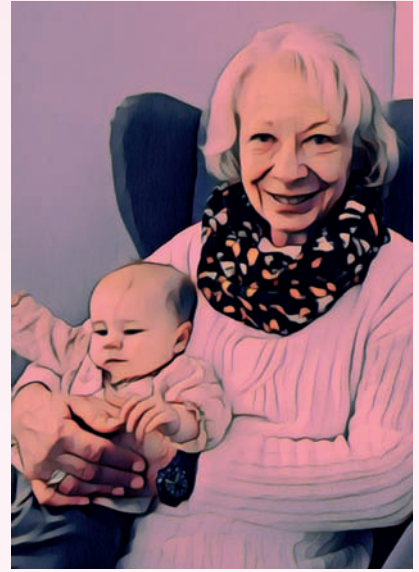


# Oma & Lotta

## Mein Enkel und ich

*Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,*

die Tage werden endlich wieder länger und der Frühling nähert sich mit großen Schritten. Diesen habe ich besonders gern, nicht zuletzt, weil Lotta in dieser wundervollen Jahreszeit Geburtstag hat. So langsam darf ich mich nun wieder mit den Vorbereitungen für ihren Ehrentag befassen und ihre Eltern dabei tatkräftig unterstützen. Lottas Kindergeburtstage waren schon in den vergangenen Jahren immer ein absolutes Highlight, an das sie sich stets lange und sehr gerne erinnert hat. Bereits nach der letzten Feier stand das diesjährige Motto für Lotta fest: Nach einer Dschungel- und einer Einhornparty soll nun eine Zirkusfeier folgen. Meine **Ideen rund um gelungene Kindergeburtstage** möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Viel Freude beim Inspirieren lassen.



Herzlichst, *Oma und Lotta*

**vhs**

Volkshochschule  
Unteres Pegnitztal

Zweckverband Volkshochschule  
Unteres Pegnitztal  
Spitalstraße 5  
91207 Lauf a.d. Pegnitz

Telefon: 09123 1833-310  
E-Mail: [info@vhs-up.de](mailto:info@vhs-up.de)  
[www.vhs-up.de](http://www.vhs-up.de)



*Aktiv  
mit Ihrer  
Volkshochschule*



### Ein Motto finden

Einen Kindergeburtstag unter ein Motto zu stellen, macht vieles leichter. Ob Welt-raum-, Dschungel-, Dinosaurier-, Feen-, Einhorn-, Zirkus-, Bauernhof- oder Meerjungfrauenparty: ein Motto sorgt einerseits für einen roten Faden, gleichzeitig ermöglicht es den kleinen Gästen, ihrer kindlichen Fantasie freien Lauf zu lassen. Steht das Motto erst einmal fest, können eine entsprechende Einladungskarte gestaltet, passende Spiele ausgewählt und das Essen angepasst werden. Bei uns wurde zum Beispiel aus dem altbekannten Papageienkuchen kurzerhand ein Einhornkuchen und aus normalen Hotdogs wurden Einhornhotdogs, indem wir einfach Hörner aus Pappe in die Hotdogbrötchen gesteckt haben. ♦

### Alternativen und Lückenfüller einplanen

Es bietet sich auch immer an, etwas Ruhigeres in die Party mit einzuplanen. So eignen sich zum Beispiel kleine Basteleien gut für Zwischendurch. Auf Lottas Dschungelparty gab es beispielsweise Tiermasken, die die Gäste bemalen konnten.



### Den Kindergeburtstag auslagern

Den Kindergeburtstag nicht in den eigenen vier Wänden zu feiern kann vieles erleichtern. Die kleine Meute stellt zuhause nicht alles auf den Kopf und darüber hinaus kann die Beschäftigung der Kids auf mehrere Köpfe verteilt werden. Tolle Möglichkeiten in der Umgebung Geburtstag zu feiern sind beispielsweise:

**Zoo-Bauernhof in Schwaig:** In der Außenstelle des Tiergarten Nürnberg, lernen die kleinen Gäste ab vier Jahren Bauernhof- und Haustiere „hautnah“ kennen, erfahren Wissenswertes über die Tiere und ihr Futter und dürfen bei der Tierpflege mithelfen. Das Tolle: Außerdem darf auch selbst mitgebrachter Kuchen verzehrt werden. ♦

[www.tiergarten.nuernberg.de/ihr-besuch/fuehrungen-und-besondere-augenblicke/kindergeburtstage.html](http://www.tiergarten.nuernberg.de/ihr-besuch/fuehrungen-und-besondere-augenblicke/kindergeburtstage.html)

**Katjas Therapiehof in Diepersdorf:** Ob Kaninchen, Schafe, Hühner, Alpakas oder Pferde – sie sind alle auf dem Hof zuhause und lassen Kinderherzen höherschlagen. Ein Highlight ist der Besuch der Tiere direkt im Gehege oder auf der Weide. Kindergeburtstage können auch speziell nur mit den Pferden oder Alpakas geplant werden. ♦

[www.katjas-therapiehof.de/angebote/erlebnis-bauernhof](http://www.katjas-therapiehof.de/angebote/erlebnis-bauernhof)



### Das Programm

Wer sich für eine Feier zuhause entscheidet, für den ist eine Schatzsuche immer ein toller Programmpunkt. Sie ist zwar etwas aufwendiger in der Vorbereitung, dafür aber während der Feier ein absoluter Selbstläufer. Wer wenig Zeit hat oder ein wenig Inspiration sucht, für den gibt es unzählige vorgefertigte Schatzsuchen zu vielen Mottos, die je nach Lust, Zeit und eigener Kreativität auch erweitert und individualisiert werden können. Tolle Ideen bietet hier zum Beispiel [www.ausgefuxt.de](http://www.ausgefuxt.de). Die Kinder werden mit Briefen durch eine Geschichte geleitet und müssen gemeinsam Aufgaben lösen, um am Ende den Schatz zu finden. ♦

### Altbekannte Klassiker

Natürlich muss es nicht immer ein spezielles Motto mit großem Aufwand sein. Auch altbekannte Klassiker stoßen bei den Kids immer wieder auf große Begeisterung. Hierzu gehören Topfschlagen, Stopptanz, Schokoladenwettessen oder die „Reise nach Jerusalem“. Diese können beispielsweise auch gut in eine Art Olympiade eingebunden werden. Jedes Kind bekommt zum Beispiel eine selbst gebastelte Medaille um und sammelt an jeder Spielestation einen Stempel oder Sticker. Am Ende sind alle dann Dschungel-, Dinosaurier-, oder Pferdechampion. ♦

## DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



### IHR AUSFLUGSZIEL INS GRÜNE

Alleine oder mit den Enkelkindern – immer ein Erlebnis!

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



**WILDPARK**  
HUNDSHAUPTEN





### Mitgebseltüten lassen Kinderaugen leuchten

Was ich von Lotta außerdem gelernt habe: Inzwischen dürfen bei keinem gelungenen Kindergeburtstag Mitgebseltüten mit Kleinigkeiten für die Gäste fehlen. Baut man eine Schatzsuche in die Feier ein, können diese ganz einfach der „Schatz“ sein, der am Ende gefunden wird. Will man vermeiden, dass sich in den Tüten nur Süßigkeiten oder Wegwerfartikel befinden, hier ein paar Ideen für Alternativen: An Lottas „Dschungelparty“ haben wir im Rahmen einer Schatzsuche gemeinsam selbstgemachte „Samenbomben“ auf ein leeres Beet im eigenen Garten geworfen und so den „Dschungel“ zum Blühen gebracht. Die kleinen Gäste haben jeweils zwei eigene „Samenbomben“ als Mitgebsel bekommen, um zuhause auch etwas aussäen zu können und so eine kleine Erinnerung an die Dschungelsause zu haben. Bei der Einhornparty gab es Einhornröcke (Tüllstreifen an ein Gummiband geknotet). So konnten sich die kleinen Gäste während der Feier in zauberhafte Einhörner verwandeln und hatten anschließend ein Erinnerungstück für die heimische Verkleidungskiste zum Mitnehmen. ♦

**ROST**  
WOHNBAU GMBH

WEITERE PROJEKTE  
IN PLANUNG  
FRAGEN SIE  
DANACH

**EIGENTUMSWOHNUNGEN  
MITTEN IN NÜRNBERG**

Zentral gelegen, in ruhiger Umgebung, entstehen acht 2- bis 5-Zimmerwohnungen in der Schloßstraße 33 in Nürnberg

- Einzelstellplätze teilweise überdacht
- Erdwärmepumpe mit Tiefenbohrungen u. Solarkollektoren
- jede Wohnung mit Balkon
- kontrollierte Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Nieder-Temperatur-Fußbodenheizung
- großzügiger Mehr-Personen-Aufzug, vom KG bis DG
- Klingel-, Sprech- und Videoanlage mit Farbbildschirm

ROST WOHNBAU GmbH | Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth  
Tel: 0911 75 10 02 | info@rost-wohnbau.de

**GeBeN**  
Gesetzliche Betreuung Nürnberg

**BETREUUNG**

**VORSORGE**

**BERATUNG**

**VORTRÄGE**

**SCHULUNG**

**MAGAZIN**

Sie möchten Ihre Vorsorge regeln?

Wir beraten Sie persönlich und kostenfrei bei Erstellung von

- › (Vorsorge-) Vollmacht
- › Patientenverfügung
- › Betreuungsverfügung

**BERATUNGSTELEFON**  
0911 59 05 88 08  
[ Mo bis Fr 9 – 12 Uhr  
Di 13 – 16 Uhr ]

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

www.gesetzliche-betreuung-nbg.de

# Faulsein rettet Leben

## Ein Plädoyer für das Nichtstun

In unserer vom Leistungsgedanken geprägten Gesellschaft hat Faulheit kein gutes Image. Die meisten verbinden damit erstmal Negatives: Faulheit bedeutet, träg, lethargisch, phlegmatisch oder bequem zu sein. Etwas anders sieht das Bernd Imgrund. Der Journalist und Autor aus Köln hat ein unterhaltsames Buch mit einem positiven Blick auf das Faulsein geschrieben: „Faul! Vom Nutzen des Nichtstuns“.

Denn Bernd Imgrund verbindet mit der Faulheit nicht nur all jene negativen Asso-

ziationen. Für ihn ist Faulheit mehr, sie hat viele Facetten, ist vielseitig und kann sogar sexy sein: „Ihre charmanteste Variante ist die Lässigkeit: Mich bringt nichts aus der Fassung, ich lasse die Dinge auf mich zukommen. Auch der Müßiggang ist ein anderer, positiverer Blick auf die Faulheit. Immer schon. In Griechenland und im alten Rom hatte die Arbeit keinen guten Ruf, da galt es als edel, den lieben Gott einen guten Mann sein zu lassen.“

Wenn es um die Frage geht, warum Faulheit heute als Imagefalle gilt, hat Bernd Imgrund eine klare Antwort. Um das zu verstehen, müsse man zurückblicken: „Ich erinnere mich an die Industrialisierung, mit der die Arbeit ins Zentrum gestellt und zunehmend fetischisiert wurde. Karl Marx und Friedrich Engels haben das, wenn man so will, auf die Spitze getrieben. Sie haben gesagt, dass sich der Mensch nur dadurch vom Affen unterscheidet, dass er arbeitet. Der moralische Kompass hebt die Arbeit seither in den Himmel.“ Von solchen Tiefschlägen habe die Faulheit sich bis heute nicht erholt.

Bernd Imgrund dagegen sieht in der Faulheit fast schon eine wertvolle Tugend. Dabei geht es ihm nicht um Faulheit im Sinne von Chips essend auf der Couch zu vegetieren und sich dabei medial berieseln zu lassen. Er plädiert für mehr Müßiggang, also dafür, das Faulenzen mit Sinn zu füllen. So betrachtet, könne Faulheit sehr wertvoll sein: „So bringt sie uns geistig voran, schafft



**OSTERN**  
im Pfalzmuseum

Ostereiermarkt · Ausstellungen  
Kinderprogramm

Pfalzmuseum Forchheim · Kapellenstr. 16 · 91301 Forchheim  
Tel.: 09191 714-327 · kaiserpfalz.forchheim.de

**22.3. bis 7.4.2024**



**Bernd Imgrund, „Faul! Vom Nutzen des Nichtstuns“, Hirzel Verlag, Stuttgart 2023, 110 Seiten, 18,00 Euro**

Raum für neue Ideen und frische Impulse. Damit hat Faulheit auch einen gesellschaftlichen

Nutzen. Denken wir allein an die Arbeit. Es ist nachgewiesen, dass Pausen nötig sind, um neue Energie zu tanken.“

Der Autor von mittlerweile über 40 Romanen und Sachbüchern geht sogar noch einen Schritt weiter. Seine Überzeugung: Faulheit rettet Leben. „Es ist kein Geheimnis, dass Menschen, die permanent sehr viel arbeiten, nicht gesund leben. Sie nehmen irgendwelche Substanzen, um alles zu schaf-

fen, oder malträtierten ihren Körpern auf andere Weise, nur um irgendwann doch umzukippen. Dann ist Schluss mit Fleiß und Hektik“, so Bernd Imgrund. Vielmehr sei genau das Gegenteil nötig, um wieder auf die Beine zu kommen: Faulheit, Nichtstun, Kontemplation, Lässigkeit und so weiter. Sein Resümee: „Der Mensch braucht Pausen. Eigentlich eine banale Tatsache.“

„Gutes“ Faulenzen und Nichtstun kann dabei übrigens vieles sein: Sich einfach mal wieder auf eine Bank setzen und den Blättern eines Baumes dabei zuschauen, wie sie im Wind tanzen. Das Laub im Garten zusammenrechen. Den Kopf ausschalten. Sich auf eine Sache ohne große Ablenkung einlassen. Der Körper faulenzte dabei übrigens keinesfalls. Während wir uns ausruhen, baut er Stress ab und regeneriert sich. ♦ HZL

# SEHEN UND DAS LEBEN GENIESSEN

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



**Medizinisches Versorgungszentrum für Augenheilkunde Nürnberg**  
Ärztl. Leiter Prof. Dr. med. M. Krause  
Neumeyerstr. 48, 90411 Nürnberg  
Tel. 0911/58 05 48-0

**Medizinisches Versorgungszentrum für Augenheilkunde Fürth**  
Ärztl. Leiter Dr. med. T. Will und S. Finck  
Moststr. 12, 90762 Fürth  
Tel. 0911/779 82-0



# „Mensch ärgere Dich nicht“

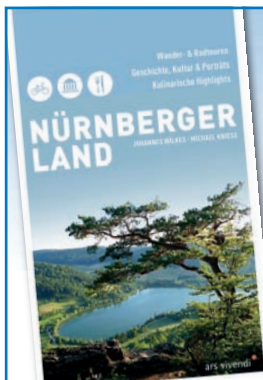
**Das deutsche Gesellschaftsspiel feiert 2024 sein 110-jähriges Jubiläum**

110 Jahre temporeiches Vorrücken, schadenfrohes Blockieren und mitleidsloses Rauschmeißen. 110 Jahre Spannung, Begeisterung, Schadenfreude und Ärger am Wohnzimmertisch. 110 Jahre Spielspaß, der Generationen verbindet. 110 Jahre „Mensch ärgere Dich nicht“. Der Verlag Schmidt Spiele feiert in diesem Jahr das Jubiläum des beliebtesten deutschen Gesellschaftsspiels, das 1914 seinen Durchbruch fand. Kein Brettspiel zieht seitdem Menschen so kontinuierlich in seinen Bann, wofür auch die Zahlen sprechen. Pünktlich zum Jubiläumsjahr knackt „Mensch ärgere Dich nicht“ den Verkaufsrekord von 100 Millionen Exemplaren.

„Mensch ärgere dich nicht begründete den Anfang von Schmidt Spiele und ist bis heute das Herzstück des Verlags. Das Brettspiel vereint alles, was ein generationenübergreifendes Spiel benötigt: Einfach verständliche Regeln, enorm viel Spannung,



viele Emotionen – bei kaum einem Spiel liegt sich freuen und sich ärgern so nah zusammen – und einen hohen Wiederspielreiz“, sagt Axel Kaldenhoven. Der Geschäftsführer Schmidt Spiele GmbH weiter: „Wir sind stolz darauf, dass wir es mit dem Spiel schaffen, kontinuierlich zu begeistern, unabhängig vom aktuellen Zeitgeist. Man muss sich das bildlich vorstellen: ‚Mensch ärgere Dich nicht‘ wurde ge-



## Der erste umfassende Freizeitführer zum Nürnberger Land

**Der Geschenktipp für den Sommer!**

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

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

spielt als Funkverkehr ganz neu war und es wird noch heute gespielt, im digitalen Zeitalter von Smartphones und KI.“

Inspiziert von einem bereits 2.000 Jahre alten Laufspiel namens Pachisi tüftelte Josef Friedrich Schmidt in seiner kleinen Wohnküche an dem heutigen Klassiker „Mensch ärgere Dich nicht“. Den Durchbruch erlangte das Spiel vor 110 Jahren, als Josef F. Schmidt die Erstserie von 3.000 Exemplaren als Sachspende an deutsche Lazarette versendete. Nicht nur an den Krankenbetten fand das Spiel großen Anklang. Von dort aus gelangte es schließlich in die heimischen Wohnzimmer und verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Infolgedessen avancierte Josef F. Schmidt zu einem angesehenen Besitzer eines kleinen Spielverlags.

Im Laufe der letzten 110 Jahre entwickelte sich das beliebte Spiel zur wahren Kultmarke. Zahlreiche Editionen eroberten den Markt, sodass „Mensch ärgere Dich nicht“ unter anderem auch auf Reisen, von Kindern und als Kartenspiel gespielt wird. Ausgewählte Markenpartnerschaften wie mit „Die Maus“ bringen beliebte Charaktere auf das Spielfeld.

Die regelmäßig von Schmidt Spiele veranstalteten Events und Wettbewerbe rund um das Kultspiel erfreuen sich größter Beliebtheit und unterstreichen den Status der Kultmarke.

Für das Jubiläumsjahr plant Schmidt Spiele zahlreiche Aktionen. Unter anderem kommt eine eigene, golden gestaltete Jubiläumsausgabe auf den Markt. Neu ist auch das personalisierbare „Mensch ärgere Dich nicht“, bei dem die Spielfiguren einfach online als persönliche Avatare gestaltet werden können – ein Geschenk mit persönlichem Touch für Freunde und die Familie. ♦



**Dächer über Köpfe!**

**Kostenfreie & verbindliche Wertschätzung Ihrer Immobilie**

*Ihr Immobilien-Experte vor Ort!*

**09123 98 08 30**

**Schweidler Immobilien**  
www.schweidler-immobilien.de

**ivd**  
KIM VOM

**FOCUS TOP**  
IMMOBILIEN  
MAKLER  
**2023**  
LAUF A. D.  
PEGNITZ

FOCUS BUSINESS DE  
IN KOOPERATION MIT  
statista

**Diakoneo**  
**SENIORENHOF NEUNKIRCHEN AM SAND**



**PFLEGE NEU GEDACHT!**

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

- Familiäre Wohngruppen (8-12 Personen)
- Chancen zur Mitbestimmung und Einbringung für alle Beteiligten
- Professionelle Unterstützung durch Pflegeexperten, rund um die Uhr
- Exklusive WG für Menschen mit Demenz

**Interesse geweckt? Wir freuen uns auf das persönliche Gespräch mit Ihnen!**

**Seniorenhof Neunkirchen am Sand**  
Bahnhofstraße 81, 91233 Neunkirchen am Sand  
Tel.: +49 9123 176-0  
E-Mail: info@seniorenhof-neunkirchen.de  
www.diakoneo.de/abwg

Unterstützen Sie uns als:  
• Präsenzkraft  
• Pflegehelfer (m/w/d)

# Bunt gemischt und doch harmonisch

**Mit zauberhaften Pflanzentrios zieht im Handumdrehen der Frühling ein**

**M**it einem Farbrausch in die Freiluftsaison starten: Um den Frühling mit einer Fülle von Blüten in der idealen Kombination zu feiern, verwenden Profis gerne drei unterschiedlichen Pflanzen. Tolle Kontraste lassen sich mit gegensätzlichen Farben oder variierenden Wuchsformen erzeugen. Zu den klassischen Kombinationen zählen Hornveil-

chen und Gänseblümchen mit Primeln oder Ranunkeln. Die bezaubernde Wirkung im Balkonkasten, Pflanzkübel oder Gartenbeet stellt sich sofort ein — egal, ob die Pflanzen in zarten Pastelltönen, klarem Weiß oder kräftigen Kontrastfarben blühen. Und für einen mühelosen Start gibt es bereits perfekt aufeinander abgestimmte Blüten-Trios.

Für pflegeleichte Trios haben Jungpflanzengärtner drei sorgfältig ausgewählte Pflanzen gemeinsam in einem Topf vereint. Sie sind in Blüte und Wuchs aufeinander abgestimmt und haben sich im Praxistest bewährt. Ob gleiche Sorten in unterschiedlichen Farben oder eine harmonische Mischung verschiedener Pflanzen – solche Mix-Töpfe sehen nicht nur besonders schön aus, sondern versprechen auch maximalen Erfolg und verleihen jedem Zuhause eine besondere Atmosphäre. Für ein romantisches Frühlingsarrangement empfehlen die Profis Blühpflanzen in zarten Rosatönen, während eine Kombination von strahlendem Weiß für Eleganz sorgt. Die Farbe Gelb steht für Optimismus und Lebensfreude und ist zudem die traditionelle Osterfarbe. Neben Narzissen in unterschiedlichen Größen blühen auch Primeln, Ranunkeln, Hornveilchen und Stiefmütterchen in dieser frischen Farbe.

Diejenigen, die es lieber bunt mögen, können zu einer Kombination derselben Pflanzenart in verschiedenen Farben grei-

## **Fünf Tipps für eine erfolgreiche Frühjahrsbepflanzung**

- Winterharte Pflanzen wählen: Weil es bis Mai noch Nachtfroste geben kann, sollten die Pflanzen niedrige Temperaturen aushalten.
- Standort berücksichtigen: Einige Pflanzen lieben die volle Sonne, andere gedeihen nur im Schatten.
- Gesunde, kräftige Qualität kaufen: Haben die Pflanzen vertrocknete Blättern oder sind bereits verblüht, werden sie es schwer haben, sich zu erholen.
- Wurzeln versorgen: Alte Blumenerde ist meist ausgelaugt und verdichtet. Mit frischem, vorgedüngtem Substrat bekommen Pflanzen alles, was sie benötigen, um prächtig zu gedeihen.
- Maßvoll wässern: Im Frühjahr benötigen Pflanzen weniger Wasser als im Sommer. Die Wurzeln müssen feucht gehalten werden, überschüssiges Gieß- und Regenwasser muss schnell abfließen können.



fen. Wie wäre es mit Trios aus drei Hornveilchen in Weiß, Gelb und Blau in einem Topf? Oder Gänseblümchen in einer Kombination aus Weiß, Rosa und Rot? Auch dreifarbige Vergissmeinnicht sorgen für ein lebendiges Bild. Wer lieber unterschiedliche Blütenformen kombiniert, bekommt Vergissmeinnicht in einem Topf mit Hornveilchen und Gänseblümchen. Auch Mischungen mit Ranunkeln, Hornveilchen und Gänseblümchen haben sich als sehr schön erwiesen.

Blumenliebhaber, die ihre Frühlingspflanzen lieber selbst zusammenstellen wollen, sollten darauf achten, dass sie ähnliche Ansprüche an den Standort und den Wasserbedarf haben. Hier bieten sich von Profihand zusammengestellte Sets an, in



Pflegeleichte Trios bereichern jedes Zuhause mit blühendem Frühlingsglanz.

denen die Pflanzen perfekt aufeinander abgestimmt sind. Ein Besuch im gärtnerischen Fachhandel mit kompetenter Beratung zahlt sich da definitiv aus. ♦ GMH/BVE

## DEPRESSION?!



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

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

**Frankenalb-Klinik Engelthal**  
Telefon: 09158 926-2203

[www.bezirkskliniken-mfr.de](http://www.bezirkskliniken-mfr.de)

# Gesundheits- und Medizingespräche

## Krankenhäuser Lauf und Altdorf informieren über Gesundheitsthemen

Von Hüftendoprothetik und Rheuma bis Bluthochdruck und Herzschwäche: Die Krankenhäuser Lauf und Altdorf bieten an beiden Standorten Vortragsreihen zu spannenden Gesundheitsthemen an. Die Gesundheitsgespräche im Krankenhaus Lauf finden mittwochs um 17.00 Uhr statt, die Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf donnerstags um 18.00 Uhr. Der Eintritt ist jeweils frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gesundheitsgespräche im Kranken-

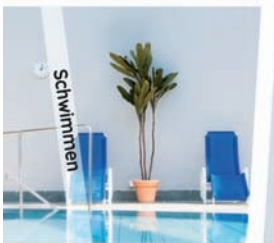
haus Lauf leisten schon seit vielen Jahren einen Beitrag zur Information und Prävention bei vielen klassischen Erkrankungen. Jetzt startet auch das Krankenhaus Altdorf mit den Medizingesprächen eine Vortragsreihe für Interessierte. Experten der beiden Krankenhäuser teilen ihr Fachwissen, beantworten die Fragen der Gäste und geben Ausblick über die Möglichkeiten ambulanter und stationärer Therapien.

Am 14. März starten die Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf mit einem internistischen Thema, das zugleich in den Frauenmonat März passt. Henrike Dzikus, die Leitende Oberärztin der Abteilung Innere Medizin am Krankenhaus Altdorf, referiert zum Thema „Frauenherzen schlagen anders“. Zwar sei der grobe Aufbau des Herzens bei Frauen und Männern gleich, so die Fachärztin. Aber: Frauenherzen sind in der Regel kleiner und sie schlagen schneller. „Was zudem auffällig ist, dass sich ein Herzinfarkt bei Frauen häufig ganz anders bemerkbar macht als bei Männern“, sagt Henrike Dzikus. Mehr dazu und warum auch Herzmedikamente bei Frauen oft zu stärkeren Nebenwirkungen führen, erfahren Interessierte bei ihrem Vortrag. ◆

[www.kh-nuernberger-land.de](http://www.kh-nuernberger-land.de)



Foto: Giulia Iaricelli / KH Nbg. Land



**Entspannen Sie mit...**

- unseren Saunen
- unseren Thermalbecken
- unserem Sportbad
- unserer Gastronomie



**Öffnungszeiten**

MO - FR	09.00 - 22.00 Uhr
SA	10.00 - 23.00 Uhr
SO	09.00 - 22.00 Uhr
Feiertag	09.00 - 22.00 Uhr

# Zahnersatz

OHNE  
IMPLANTATE!

## WIR MACHEN KEINE HALBEN SACHEN – SCHON GAR NICHT, WENN ES UM ZAHNERSATZ GEHT.

Zahnlosigkeit geht häufig einher mit einem deutlichen Verlust an Lebensqualität. Man findet sich nicht mehr attraktiv, hat Hemmungen, sich zu unterhalten und kann vielleicht auch nicht mehr richtig essen. Nicht nur ältere Menschen sind betroffen. Auch Patienten zwischen 40 und 50 Jahren kommen zu uns, weil sie auf der Suche nach einer funktionellen, implantatfreien und ästhetischen Lösung sind. Diese lautet: **Prothesen nach Prof. Gutowski**. Sie sind nicht als solche erkennbar, verfügen über einen hohen Tragekomfort und bringen einen erheblichen Gewinn an Lebensqualität mit sich!



**Dr. Katrin Lull** Zahnärztin

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

[www.dr-lull.de](http://www.dr-lull.de)

Dr. med. Katrin Lull · Leibnizstraße 3 · 90766 Fürth  
Telefon 0911 731649 · [kontakt@dr-lull.de](mailto:kontakt@dr-lull.de)

Mehr zum  
Thema hier



## Brustschmerz-Ambulanz im Metropol Medical Center



Bei Symptomen wie

- Brustenge und Brennen in der Brust,
- Schmerzen in der Brust in Ruhe und bei Belastung,
- Atemnot in Ruhe und bei Belastung,
- Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen.



**METROPOL**  
MEDICAL CENTER

Das medizinische Zentrum in der Metropolregion Nürnberg  
Virnsberger Straße 75-79 · 90431 Nürnberg  
Telefon Zentrale 0911 99904-0 · [www.mmc-nuernberg.de](http://www.mmc-nuernberg.de)

Wir bieten eine schnelle Terminvergabe an:

- Mail an unsere Praxis, Betreff „Brustschmerzambulanz“:  
[facharztpraxis-mmc2@mmc-nuernberg.de](mailto:facharztpraxis-mmc2@mmc-nuernberg.de)
- Fax an unsere Praxis: 0911 99904-311
- über die hausärztliche Vermittlung
- Terminservicestelle der KVB: Rufnummer 116117  
(um einen Termin in unserer Praxis bitten)

Ihre Dres. Schwab und Schöngart, Kardiologen im MMC Nürnberg



Die erste nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifizierte Brustschmerzambulanz in der Metropolregion Nürnberg/Fürth.

*Medizin der Kurzen Wege*



# Alzheimer: Risikofaktor Einsamkeit

## Ratgeber: So kann man neue Kontakte knüpfen

**A**lleinsein kennt jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann.

### Wie beeinflusst Einsamkeit das Alzheimer-Risiko?

Soziales Miteinander hält geistig fit. Zwar führt Einsamkeit nicht automatisch zu Alzheimer, dennoch gilt ungewolltes Alleinsein als großer Risikofaktor, zu erkranken: Einsamkeit und fehlende Ansprache können auf Dauer dazu führen, dass das Gehirn nicht mehr gefordert wird und die kognitive Leistung abnimmt. Einsamkeit kann Auslöser für Depressionen sein, die die Forschung mit der Entstehung von Alzheimer in direkten Zusammenhang bringt.

### Was können Gründe für Einsamkeit sein?

Kaum jemand sucht sich Einsamkeit selbst aus. Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken. Diese können sich vorher ankündigen, wie der Auszug der Kinder oder der Eintritt in die Rente. Manchmal sind es aber auch unerwartete Ereignisse, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen, wie plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen. Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft leichter gesagt als getan. Für viele erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht. Ein guter Startpunkt ist, sich zu überlegen, worin die Gründe für die Einsamkeit liegen: Ist der Partner verstorben oder fehlt eher die Ge-

schöll + kollegen  
**medic center**  
 NÜRNBERG

Zeitnahe MRT/ CT-Termine und andere Facharzttermine möglich

**Wir sind für Sie da!**

**Vorsorgen und Impfungen**

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

**FSME - jetzt impfen lassen!**  
 Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt allen Personen im Zecken-Risikogebiet Bayern einen Impfschutz gegen FSME. Die Impfung verhindert schwerwiegende Verläufe und ist sicher, wirksam und gut verträglich.  
 Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin!

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

WWW.MEDICCENTER.DE  
 INFO@MEDICCENTER.DE

meinschaft, weil sich der Freundeskreis ausdünnert oder der tägliche Kontakt zu den Kollegen nicht mehr besteht? Oft kommen auch mehrere Faktoren zusammen. Wenn man weiß, was fehlt, fällt es leichter, sich Aktivitäten zu suchen, die den Alltag lebendiger machen.

**Das kann man gegen Einsamkeit tun:**

**Alte Kontakte auffrischen:** Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck – aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten, Freunden oder Arbeitskollegen melden?

**Nachbarschaftliche Kontakte pflegen:** Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist.

**Ein Ehrenamt übernehmen:** Es gibt

viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen – und dabei in Kontakt zu kommen.

**Ein neues Hobby suchen:** Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennenlernen.

**Digitale Möglichkeiten nutzen:** Es gibt viele Online-Börsen oder Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann.

Einsamkeit ist einer von insgesamt zwölf Alzheimer-Risikofaktoren, die in der kostenlosen Broschüre „Alzheimer vorbeugen – Gesund leben, gesund altern“ zusammengestellt sind. Die Broschüre kann bestellt werden bei der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V., Telefonnummer 0211 8620660. ♦

[www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen](http://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen)

**RAT UND TAT – SEIT GENERATIONEN**  
**BEST SERVICE APOTHEKE**  
**NÜRNBERG**

**MOHREN APOTHEKE NÜRNBERG 1442**

**MOHREN BLISTER SERVICE**  
Heimversorgung

Personalisierte Verblisterung für alle Heimbewohner. Das entlastet das Pflegepersonal.

Wir übernehmen Verantwortung als Hightech-Apotheke.

Zahlreiche Heime der Metropolregion profitieren bereits von unserem Service!

Informieren Sie sich

Mehr Information zu unseren Dienstleistungen finden Sie auf [www.Mohren-Apotheke.org](http://www.Mohren-Apotheke.org)

**So wirkt man heute**

# Deutschland bleibt Reiseland Nummer eins

## Sommerurlaub 2024: Besser frühzeitig buchen und nicht auf Last-Minute Schnäppchen hoffen

Wohin geht die Reise im Sommer 2024? Diese Frage stellen sich derzeit viele. Denn der Sommerurlaub rückt in greifbare Nähe. „Die Deutschen sind in Reiselaune“, betont Norbert Fiebig, Präsident des Deutschen Reiseverbandes (DRV). Die Experten einer aktuellen Marktprognose des DRV sind sich sicher, dass die Mehrheit der Deutschen trotz wirtschaftlicher Unsicherheiten auch in diesem Jahr wieder verreisen wird.

Auch Professor Markus Pillmayer bestätigt diese Einschätzung. „Rund zehn Prozent höhere Kosten als im vergangenen Jahr sollte man in jedem Fall für den Sommerurlaub 2024 einplanen, egal wohin es geht. Da machen die allgemeinen Kostensteigerungen keinen Halt. Interessant ist aber, dass die Nachfrage trotz der für viele angespannten wirtschaftlichen Lage nicht

sinkt“, so der Tourismus-Experte an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in München. „In Deutschland spart man lieber an Kleidung, Ausgaben für das Auto oder für die Altersvorsorge, als am Urlaub. Bei den Konsumprioritäten stehen Urlaubsreisen konstant an zweiter Stelle hinter Lebensmitteln.“

Für die Buchung gilt: Besser jetzt entscheiden, sparen und aus dem Vollen schöpfen. Aus Sicht von Professor Markus Pillmayer sollte man nicht auf Last-Minute Schnäppchen hoffen. „Was sich bislang abzeichnet, ist der Trend, möglichst frühzeitig zu buchen. Mit Blick auf diese Entwicklung scheint es nicht empfehlenswert zu sein, auf ein Last-Minute Schnäppchen zu warten, weil die besten Angebote dann sicherlich schon weg sind“, so der Tourismus-Experte.





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



Mit dem VGN dem  
Wanderglück auf der Spur.

Die kostenlose Broschüre und weitere Informationen:  
Dachmarketing Kitzinger Land | [tourismus@kitzingen.de](mailto:tourismus@kitzingen.de)  
Tel.: 09321-9281104 | [www.wanderglueck-kitzingerland.de](http://www.wanderglueck-kitzingerland.de)





# Wohlfühlen im Bayerischen Wald

Unser Hotel liegt in herrlicher Alleinlage am Ortsrand von Bodenmais. Genießen Sie die familiäre Atmosphäre und spüren Sie die Freundlichkeit, die von Herzen kommt. Der kleine, aber feine Wellnessbereich ist liebevoll gestaltet und lädt zum Erholen und Entspannen ein. Hallenbad (ca. 29 °C), beheizter Außenpool (ca. 34 °C) und Saunalandschaft mit Aroma-Dampfbad, Tiroler Schwitzstüb'n, Bio- Sauna mit Farblichttherapie und Aqua Viva, Infrarot-Kabine, Erlebnisduschen und Eisbrunnen, verschiedene

Ruheräume, Sonnenterrasse, große Liegewiese, Saunagarten, Wohltuende Massagen und Kosmetikanwendungen mit Dalton Meereskosmetik.

**Inklusivleistungen:** Hammerhof-Annehmlichkeiten wie Verwöhn-Halbpension z. B. Nutzung der Wellnessanlage mit Hallenbad und Saunen, ganzjährig beheizten Außenpool, Leihbademantel während Aufenthalt, Wellnesstasche mit Handtüchern uvm.

## ZEIT FÜR MICH

- 5 Nächte im DZ inkl. Verwöhn-HP
- 1x Kräuterstempel-Ganzkörpermassage (55 Min.)
- 1x Zirbenbad (30 Min.)
- 1x Fußzonen-Massage (40 Min.)
- 1x Shiatsu-Spezial-Kopfmassage (25 Min.)

**p. P. im DZ ab € 754,00**

*Zeit zum  
Glücklichsein!*

## Hammerhof Hit 2024

5/7 Nächte  
Buchbar: 03.03.-17.03. | 14.04.-28.04.  
03.11.-24.11. | mit Anreise Sonntag  
5 Tage wohnen, 4 Tage bezahlen oder  
7 Tage wohnen, 6 Tage bezahlen  
5/7 Übernachtungen inkl. Verwöhn-Halbpension und allen Hammerhof-Annehmlichkeiten wie Nutzung der Wellnessanlage mit Hallenbad, beheiztem Außenpool und Saunen, Leihbademantel  
**p. P. im DZ ab € 444,00**

## Hammerhof Verwöhntage

- 3 oder 4 Nächte inkl. Verwöhn-HP
- 1x Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage (55 Min. inkl. Nachruhe)
- 1x Prisht – Ayurvedische Rückenmassage (25 Min. inkl. Nachruhe)
- 1 Padabhyanga – Ayurvedische Fuß-Bein-Massage (40 Min. inkl. Nachruhe)
- Alle Hammerhof-Annehmlichkeiten

**p. P. im DZ ab € 509,00**

Tagespreis inkl. Verwöhn-Halbpension  
**p. P. im DZ ab € 109,00**



Aktiv- und Wohlfühlhotel Hammerhof | Familie Brem & Kölbl  
Kothinghammer 1 | 94249 Bodenmais | Tel: 09924 9570  
hotel@hammerhof.de | www.hammerhof.de

Aktiv- und Wohlfühlhotel  
**»Hammerhof«**



Apropos Schnäppchen: Man sollte sich ohnehin nicht ins Bockshorn jagen lassen, wenn es heißt „schnell sein, da nur für kurze Zeit verfügbar“. Meist wird dabei nur mit einer vermeintlichen Limitierung gearbeitet, um den Trigger auszulösen, möglichst schnell zuzuschlagen. Am besten ist es immer noch, sich in einem Reisebüro beraten zu lassen, um in dieser Angebotsvielfalt das Passende zu finden. „Dort sitzen Kollegen, mit ausgewiesener Expertise für das jeweilige Reiseland, die wissen, wovon sie sprechen“, unterstreicht Professor Markus Pillmayer. „Bei der Buchung im Internet muss man sich dagegen darauf verlassen, dass es stimmt und man es richtig interpretiert, was man da liest.“

Mit Blick auf das Reiseverhalten setzt sich der bekannte Trend fort und die „Großen“ bleiben groß: Entspannungsurlaub, Strand- und Badeurlaub sowie Familienferien. Wieder zurück aus der Versenkung ist der Städtetourismus. Während dieser während der Pandemie am Boden war und man dorthin wollte, wo sich möglichst keine Menschen ballen, verzeichnen beispielsweise München oder die Region Stuttgart nie dagewesene Rekordzahlen.

Auch die Kreuzfahrt bleibt in Deutschland äußerst beliebt. Reisende schätzen

daran, dass sie zwar die Welt erkunden können, dafür aber nicht ihr gewohntes Umfeld verlassen müssen. Es ist bequem, alle Leistungen pauschal an Bord zu haben, aber die angesteuerten Ziele bei den Landgängen jederzeit individuell erkunden zu können. „Ohnehin geht der Trend hin zu einer Multioptionalität, wie wir Touristiker sagen. Sprich: Reisende stellen sich je nach Gusto und Bedürfnissen einzelne Leistungen im Baukastenprinzip selbst zusammen“, unterstreicht Professor Markus Pillmayer.

Besonders beliebt ist und bleibt dabei Deutschland, das auch 2024 Reiseland Nummer eins bleibt. Auch darüber hinaus ist die „Hitparade“ der Reiseziele in etwa gleichgeblieben. Beliebt ist das europäische Ausland, insbesondere der Mittelmeerraum, also Italien, Griechenland oder die Türkei. Fernreisen, beispielsweise nach Asien oder in die USA, sind nach wie vor nicht auf dem Niveau, wie sie es einst gewesen sind. „Bei vielen spielt inzwischen das Thema Flugscham eine große Rolle. Wir wissen aus Erhebungen, dass der Anteil an Flugreisenden, die ein schlechtes Gewissen wegen der Klimabelastung haben, immer weiter steigt“, so der Tourismus-Experte, dessen Schwerpunkte im Bereich Destinationsmanagement und -entwick-



## 750 Jahre Reichsstadt Rothenburg ob der Tauber Festjahresprogramm 2024

Ausführliche Details unter  
[www.rothenburg.de](http://www.rothenburg.de)

**Rothenburg**  
ob der Tauber



lung, Gesundheitstourismus, Tourismuspolitik, Nachhaltiger Tourismus liegen.

Auf die Frage, warum bei den Deutschen gerade das eigene Land als Urlaubsziel nach wie vor so attraktiv ist, hat Professor Markus Pillmayer eine klare Antwort: „Viele Jahre wurde Deutschland von uns als Reiseland unterschätzt. Mal ehrlich: Vor der Corona-Pandemie wären nur die wenigsten auf die Idee gekommen, in Brandenburg oder in Sachsen ihren Sommerurlaub zu verbringen. Doch inzwischen sind viele auf den Geschmack gekommen und haben festgestellt, dass es hierzulande, von der Nord- und Ostsee über die Mosel bis runter zu den Alpen, unglaublich vielseitige und attraktive Reisegebiete gibt.“ Hinzu komme ein exzellentes Serviceniveau und Unterkunftsangebot, das sich im internationalen Vergleich keinesfalls verstecken müsse. Außerdem stimme für das Angebotene der Preis und man müsse sich keine Gedanken um die Gesundheitsversorgung oder um ein Visum machen. ♦ HZL

### HZL-Kreuzfahrttipp

**Die Highlights auf der Donau erleben** (Flusskreuzfahrt): sieben Nächte ab/bis Engelhartzell, 12.10. bis 19.10.24, ab 1.139 Euro.

**Sonderreise mit TUI Cruises auf der nagelneuen Mein Schiff Relax:** zehn Nächte ab/bis Mallorca, 20.06. bis 30.06.25, ab 1.469 Euro.

Beide Reisen bieten Genuss ohne Extrakosten (inkl. Getränkepaket) und werden durch das VR Bank ReiseCenter begleitet.

[www.vr-bank-reisecenter.de](http://www.vr-bank-reisecenter.de)

[www.vr-bank-reisecenter.de](http://www.vr-bank-reisecenter.de)



Ihr Partner, wenn es um Reisen geht.

**VR Bank ReiseCenter Nürnberg**  
Am Tullnaupark 2, 90402 Nürnberg  
☎ 0911 2370-1605  
[nuernberg@vr-bank-reisecenter.de](mailto:nuernberg@vr-bank-reisecenter.de)

**VR Bank ReiseCenter Erlangen**  
Nürnberger Straße 22 a, 91052 Erlangen  
☎ 0911 2370-1600  
[erlangen@vr-bank-reisecenter.de](mailto:erlangen@vr-bank-reisecenter.de)

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG



Wir laden Sie herzlich ein!

**Whisky Destillerie**  
Bärwurzerei · Obstbrennerei

**Drexler Arrach**

Spezialitäten aus dem Bayerischen Wald

- ✗ über 80 verschiedene Spezialitäten
- ✗ kostenlose SCHNAPSPROBEN
- ✗ GÜNSTIG - direkt vom Hersteller
- ✗ bayerische Mitbrings!

Erleben Sie in Arrach:

- ✗ Schnapsbrennerei
- ✗ Destillerie-Museum
- ✗ Handwerksmuseum

Spezialitäten Brennerei  
Drexler Arrach GmbH  
Lamer Str. 94 - 93474 Arrach  
Tel. (09943) 3640  
[www.drexlers-baerwurz.de](http://www.drexlers-baerwurz.de)  
[www.drexlers-whisky.de](http://www.drexlers-whisky.de)  
[info@drexlers-baerwurz.de](http://info@drexlers-baerwurz.de)

Whisky - Rum - Gin - Vodka  
Holzfasslager Whisky

Destillen  
Verkaufsraum / Probierstube  
Steingutfasslager für Destillate



Herbst- & Mineralien-Museum  
Handwerksmuseum  
Küchen  
Spielplatz  
Destillen-Museum  
Whisky-Zeiflager  
Schneidbrennerei Drexler

Aktuelles & Öffnungszeiten [www.drexlers-baerwurz.de](http://www.drexlers-baerwurz.de)



# Urlaub im Bayerischen Wald

## Herbstzeitlose Urlaubstipp: Das Paradies vor der Haustür

**G**elebte Bodenständigkeit mit der richtigen Portion Moderne. Dazu eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft, in der Wiesenblumen noch blühen dürfen und Kühe glücklich sind. Inmitten des Naturparks Bayerischer Wald und am Nationalpark Bayerischer Wald bietet das Arberland das ganze Jahr über eine unglaubliche Freizeitvielfalt, traditionelle Küche und bayerische Gastfreundschaft. Kurzum: ein außergewöhnlicher Landstrich mit liebenswerten Menschen

und ebensolchen „Platzerln“. Das Arberland ist Natur pur und hat die ideale Kulisse, (nicht nur) um die Frühlingvorböten zu hören. Auf den 18 Tausender-Gipfeln erwartet einen „Freiheit pur“ und ein grandioser Panoramablick auf das bayerisch-böhmische Waldmeer. Mit etwas Glück sogar bis zu den Alpen. Reinste Bergluft und unvergessliche Hochgefühle inklusive, die für jeden erlebbar sind. Barrierefrei geht es etwa mit der Gondelbahn und dem Arber-Panoramalift nach oben



### Luftkurort und Heilbad - seit 50 Jahren!

Die drei Quellen, die die Thermenlandschaft in Bad Griesbach mit kostbarem Nass versorgen, sprudeln heilendes Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern mit bis zu 60 Grad Celsius an die Oberfläche. Wer Ruhe und Erholung sucht und seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, ist in der modern und hell gestalteten Wohlfühl-Therme im Rottal mit insgesamt 16 Innen- und Außenbecken genau richtig.

Bade- und Kurgäste wissen die Wirkung des hohen Fluoridgehalts und die Kombination aus wirksamen Inhaltsstoffen zu schätzen! Der Aufenthalt im Thermalwasser regt die Durchblutung an, entspannt sämtliche Muskeln und entsäuert das Bindegewebe. Durch die Aktivierung des Zellstoffwechsels wirken die Bäder tatsächlich wie ein Jungbrunnen. Zusätzlich strömt mit jedem Atemzug frische, gesunde Luft in die Lungen und sorgt dort für eine Sauerstoffdusche!

Bad Griesbach ist ein anerkannter Luftkurort – und das kommt auch allen Thermengästen zugute.

In Bad Griesbach gelangen Sie von Ihrem Hotelzimmer direkt in die Therme: Die meisten Hotels sind mit beheizten, überdachten Bademantelgängen mit der Wohlfühl-Therme verbunden oder haben eigene Thermalbadelandschaften im Haus.

Hier im Rottal prägen Felder und Wälder, Wiesen und bezaubernde kleine Ortschaften die Region um Bad Griesbach. Anstiege auf Kuppen und Hänge belohnen Wanderer und Nordic Walker mit den schönsten Panoramablicks, die bis in die Alpen und in den Bayerischen Wald reichen.

Und für Golfbegeisterte bietet diese Region ein wahres Paradies: Ganze sechs Golfplätze laden dazu ein, den perfekten Abschlag zu finden und sich inmitten der landschaftlichen Vielfalt zu entspannen. Die abwechslungsreiche Natur mit sanften Hügeln und glitzernden Wasserflächen lässt das Golfspiel zu einem wahren Erlebnis werden.



Gäste- & Kur-Service Bad Griesbach  
Kurallee 8 • 94086 Bad Griesbach

Telefon: 08532 792-40

info@badgriesbach.de • www.badgriesbach.de

auf den Großen Arber, den sogenannten „König des Bayerischen Waldes“.

2.500 Kilometer Wanderwege bieten schier unendliche Möglichkeiten, um in der freien Natur unterwegs zu sein. Ganz für sich. Ohne Gänsemarsch und Gedränge. Begeistern lassen kann man sich zudem von den Kunstwerken, die geschickte Hände aus Holz und Glas, den beiden wichtigsten Werkstoffen im bayerisch-böhmischen Waldgebirge, erschaffen. Und: Nirgendwo sonst finden sich so viele Wellnesshotels auf einem Fleck, die sich um einen perfekten Rund-um-Wohlservice kümmern.

[www.arberland-bayerischer-wald.de](http://www.arberland-bayerischer-wald.de)

In Bodenmais, der Perle des Bayerischen Waldes, wie der Luftkurort gerne genannt wird, ist das **Aktiv- und Wohlfühlhotel Ham-**

**merhof** (4 Sterne) ein solcher Platz zum Wohlfühlen. Familiäre Atmosphäre und aufrichtige Gastfreundschaft treffen hier auf kulinarischen Genuss und Wellness. Frisch und mit Liebe zubereitet, wird täglich eine Auswahl an bayerischen Schmankerln, vegetarischen Gerichten und raffiniert zubereiteten Köstlichkeiten kredenzt – egal ob in der gemütlichen Restaurant-Stube, der liebevoll dekorierten Hotel-Lobby, der Hotelbar und im Sommer auf der herrlichen Terrasse. Die modernen und zugleich gemütlichen Zimmer bieten einen heimeligen Rückzugsort. Zu den Hammerhof-Annehmlichkeiten, wie der Verwöhnhalbpension, gehört zudem die Wellnessanlage Sommerland mit vielfältiger Sauna-, Wasser-, Außen- und Relaxwelt sowie Anwendungen.

In den diversen Saunen lässt es sich



## Frühlingserwachen im ARBERLAND

Im März liegen noch Schneefelder auf den Bayerwaldgipfeln und in manch dichten Wäldern, während in den Tälern die ersten Wiesen grün erleuchten.

Das ARBERLAND, waldreichster Landkreis Bayerns, ist Spiegelbild des Bayerischen Waldes und erwacht langsam aber sicher aus seinem Winterschlaf!

Atemberaubende Natur, der älteste Nationalpark Deutschlands, jahrhundertealtes Brauchtum, Glastradition, das benachbarte Böhmen und urige Wirtshäuser warten darauf, entdeckt zu werden!

Weitere Urlaubsinspirationen unter

[www.arberland.de](http://www.arberland.de)

Kreisentwicklung Landkreis Regen  
Tourismus- und Freizeitförderung  
Tel. 09921 601 855  
[tourismus@kew.landkreis-regen.de](mailto:tourismus@kew.landkreis-regen.de)



ebenso hervorragend entspannen, wie im Hallenbad oder im ganzjährig beheizten Außenpool. Auf der Sonnenterrasse und Liegewiese kann man wunderbar den frischen Duft der grünen Wälder und Wiesen wahrnehmen. Genauso gut abschalten lässt es sich in den Ruheräumen der Relaxwelt. Wer sich lieber auspowern möchte, ist in den Sporträumen bestens aufgehoben. Oder wie wäre es mit einer Massage, einem Handspade-Luxe, einer Kosmetik- oder einer Körperbehandlung – angefangen von der Moorpackung über Ayurveda, Rosenblüten- oder Bierbad bis zur Cranio-Sacralen-Therapie? Das wöchentlich wechselnde Aktivprogramm bietet zudem unter anderem Yoga, Pilates, Wassergymnastik, Fitnesswalken, Waldbaden oder Kneippsche Güsse. Wer darüber hinaus aktiv sein möchte, kann sich



auf die persönlichen Empfehlungen der sympathischen Gastgeber freuen. ♦

[www.hammerhof.de](http://www.hammerhof.de)

Wer Lust auf einen „geistreichen“ und kulturellen Ausflug hat, für den bieten die Drexlers in Arrach (Lamer Winkel) genau das Richtige. Auf rund 5.000 Quadratmetern dreht sich hier alles um die Spezialitäten aus dem Bayerischen Wald. Über 70 Schnapsspezialitäten, Edelbrände, Liköre, Whiskys aus der eigenen Brennerei warten darauf im Laden mit Probierstube verkostet zu werden. Natürlich darf dabei auch der berühmte Bärzwurz nicht fehlen. Im Destillerie-Museum (umfasst die größte Destillen-Ausstellung Bayerns) erzählen historische Exponate über die alte Zeit des Schnapsbrennens. Darüber hinaus präsentiert das Handwerksmuseum häufig verbreitete, heimische Handwerksberufe. Im Mineralien-Museum befinden sich über 1.000 Exponate. Den Schwerpunkt bilden dabei schöne und seltene Mineralien aus dem Bayerischen Wald. Neu am Drexler Hof: ein Holzkunst-Museum, in dem versteckte Naturschönheiten darauf warten, entdeckt zu werden.

[www.drexlers-baerwurz.de](http://www.drexlers-baerwurz.de)

 An advertisement for Kloster Plankstetten. It features a photograph of the monastery building on a hillside. Below the photo is the text 'DAS GRÜNE KLOSTER ERLEBEN'. To the right is a circular logo with 'BENEDEKTINERSTIFT PLANKSTETTEN' and 'Leben aus dem Ursprung'. Below the logo is a list of services and contact information. At the bottom right is the 'Bioland' logo.
 

**DAS GRÜNE KLOSTER ERLEBEN**

**Wir sind wieder für Sie da!**

- Übernachtung in ruhiger, klösterlicher Atmosphäre im Gäste- u. Tagungshaus
- Vielseitiges Kursprogramm
- Öffentliches Chorgebet der Mönche
- Klosterbuchhandlung
- Missionsbasar
- Ökologische Klosterbetriebe: Landwirtschaft, Bäckerei, Metzgerei, Gärtnerei, Brennerei, Imkerei
- Klosterhofladen
- Klosterschenke mit Biergarten

**Das Klosterteam freut sich auf Ihren Besuch!**

**Benediktinerstift Plankstetten**  
 Klosterplatz 1, 92334 Berching  
 Telefon Gästehaus: 08462 / 206 130  
[www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de)

**Bioland**



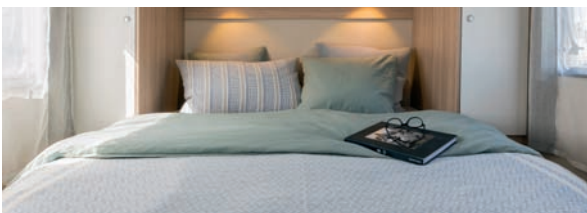


WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



## Das zeichnet uns aus:

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



## Ihre sympathische Wohnmobilvermietung

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

**Tel. 0170 2142500**

[wohnmobilverleih-erlangen.de](http://wohnmobilverleih-erlangen.de)

[info@wohnmobilverleih-erlangen.de](mailto:info@wohnmobilverleih-erlangen.de)

# Steuerfragen bei Pflegeleistungen

**Ein Rechtstipp von Rechtsanwalt Gerhard Meyer,  
Fachanwalt für Familienrecht und Fachanwalt für Erbrecht**

**I**m Zusammenhang mit der Erbringung von Pflegeleistungen treten auch steuerliche Fragen auf, die zu überraschenden Ergebnissen führen können. Oft ist beispielsweise unbekannt, dass im Schenkungssteuerrecht die Minderung der Bereicherung bei Überlassung einer Immobilie nur dann anerkannt wird, wenn die Pflege tatsächlich ausgeübt wird. Die bei Übergabe eines Grundstücks vereinbarte Pflegeverpflichtung bleibt daher zum Zeitpunkt der

Ausführung der Schenkung zunächst außer Betracht und wird erst dann berücksichtigt, wenn der Pflegefall tatsächlich eingetreten ist.

Ist solch eine Schenkung als angemessene Entlohnung für Dienstleistung-



## WIE MAN SCHMERZEN IM SCHLAF LINDERN KANN

Die richtige Matratze bei Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich

**JETZT KOSTENLOSE  
LIEGE-ANALYSE  
VEREINBAREN  
+49 911 37 43 21 11**

**GRATIS-Entsorgung  
Ihrer alten Matratze  
GRATIS-Lieferung  
Ihrer neuen Matratze**

schlafTEQ Erlangen  
Gebbertstraße 62 • erlangen@schlafTEQ.de  
schlafTEQ Nürnberg  
Pillenreuther Straße 157 • nuernberg@schlafTEQ.de

**schlafTEQ®**  
Ergonomisches Liegezentrum  
Nürnberg | Erlangen



schlafTEQ.de



gen anzusehen, erzielen Pflegende im Jahr des Zuflusses grundsätzlich Einkünfte, welche der Einkommensteuer unterliegen. Allerdings erfüllen entgeltliche Leistungen, welche im Rahmen einer familiären Lebensgemeinschaft erbracht werden, nicht den Tatbestand der Einkünfteerzielung. Einnahmen und Ausgaben innerhalb einer privaten Lebensgemeinschaft, welche auf familienrechtlicher Grundlage oder auch auf Grundlage einer nichtehelichen Wirtschaftsgemeinschaft erbracht werden, sind einkommensteuerlich unbeachtlich.

Erfolgt die Pflege außerhalb der Familie, ist eine gewerbliche Tätigkeit anzunehmen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn Pflegeleistungen gegen Überlassung einer Immobilie erfolgen. Wer einen nicht Verwandten pflegt und dafür Gegenleistungen erhält, welche die eigenen Unkosten erheblich übersteigen, wird gewerblich tätig und muss daher auch Steuern bezahlen. Die Weiterleitung des Pflegegeldes an den Pfleger ist wiederum von der Einkommensteuer befreit. Steuerbefreit sind demnach solche Zahlungen, welche an Angehörige und Partner einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft erfolgen. Die Zahlungen sind allerdings nur bis zur Höhe des Pflegegeldes steuerfrei. Steuerbefreit sind auch Zahlungen, welche aufgrund privater Versicherungsverträge oder bis zur Höhe von Pauschalbeihilfen für die häusliche Pflege erfolgen.

Insbesondere problematisch sind Fälle, wenn Pflege nachträglich entlohnt werden soll. Fraglich ist hierbei, ob der Pflegende im Zeitpunkt der Pflege von einer vertraglichen Verpflichtung ausging oder nicht. War dies nicht der Fall, ist von einer Schenkung auszugehen. ♦

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

# Ihr gutes Recht

Rechtsanwalt

**Gerhard Meyer**

Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Erbrecht

---

**MEYER & HOFMANN-RASCU  
RECHTSANWÄLTE**

Fürther Straße 19 · 91058 Erlangen  
[info@ra-meyer-erlangen.de](mailto:info@ra-meyer-erlangen.de)  
[www.senioren-rechtsanwalt.de](http://www.senioren-rechtsanwalt.de)

Telefon 09131.69560-0



# Augen auf beim Autokauf

## Der aktuelle Sicherheitstipp

Schon lange lassen sich nicht nur Schuhe, Kleidung oder andere Gebrauchsgegenstände problemlos über das Internet bestellen – mittlerweile kann sogar ein Auto direkt bis vor die Haustür geliefert werden. Allerdings wird auch heute noch meist nur der Kontakt über das Internet gesucht, der eigentliche Autokauf findet noch außerhalb des World Wide Web statt. Doch sowohl bei der Kontaktauf-

nahme als auch beim Kauf online wie offline ist besondere Vorsicht geboten. Die Initiative „Sicherer Autokauf im Internet“ (ISAK), bestehend aus dem ADAC, der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes, AutoScout24 und den Schwesterplattformen mobile.de und Kleinanzeigen, gibt Tipps, um sich vor Betrug beim Autokauf im Internet zu schützen.

### **Darauf sollten Sie achten, um nicht in die Betrugsfalle zu tappen:**

**Achtung, Absender:** Auch E-Mails, in denen behauptet wird, dass die Bestellung geprüft wurde und auf einen weiteren Bezahlendienst verwiesen wird, sind in der Regel Betrugsversuche. Hier hilft es, den Absender näher unter die Lupe zu nehmen: komplizierte, unklare E-Mail-Adressen und Absender aus dem Ausland weisen darauf hin, dass etwas nicht stimmen könnte. Achtung: Als Absender oder im Text der E-Mail werden die Plattformen häufig gezielt erwähnt, um Vertrauen zu wecken. Weitere Indizien für Spam- und Phishing-Mails sind Rechtschreibfehler sowie Hinweise auf eine besonders hohe Dringlichkeit („Jetzt handeln!“).

**Schützen Sie Ihre persönlichen Daten:** Grundsätzlich gilt, dass Online-Marktplätze wie AutoScout24, Kleinanzeigen

BayWa

Gute Energie kommt von BayWa.

**Wir bieten:**

- ✓ Heizöl und Diesel
- ✓ Digitale Füllstandsmessung – BayWa OilFox
- ✓ BayWa Wärme-Abo – Volle Kostenkontrolle durch monatliche Teilzahlungen

Sie erreichen uns unter unserer kostenlosen Telefonnummer  
0800 5 600 600

BayWa AG Energie  
[www.baywa.de/energie](http://www.baywa.de/energie)



oder mobile.de niemals E-Mails verschicken, um die Echtheit von Fahrzeugen oder Verkäufern zu bestätigen oder persönliche Daten wie Personalausweis, Kreditkarten- oder Kontodaten abzufragen. Diese Daten werden allenfalls bei der Registrierung oder Anmeldung für eine Seite gefordert, jedoch immer auf der Website direkt und nicht separat per E-Mail.

**Auch offline wachsam bleiben:** Natürlich finden Betrugsversuche nicht nur online statt. Auch im direkten Kontakt gibt es Fallstricke, auf die man achten sollte. Das gilt zum Beispiel bei Autokäufen aus dem Ausland. Käufer sollten immer die detaillierte Historie des Fahrzeugs (Anzahl Fahrzeughalter, Herkunftsland) erfragen und sich explizit nach Unfallschäden erkundigen. Denn oft werden Importfahrzeuge günstig im Ausland repariert. Die Repara-

turen halten dabei deutschen Standards häufig nicht im Ansatz stand. So können im schlimmsten Fall wichtige Sicherheitsmechanismen nicht mehr funktionieren. In solchen Fällen ist es ratsam, einen Gutachter mit an Bord zu holen.

**Die Transportkostenfalle:** Eine weitere Masche bei Auslandsfahrzeugen, ist es, ein Auto mit deutscher Zulassung und Standort im Ausland günstig online anzubieten. „Die Verkäufer erklären die deutsche Zulassung beispielsweise mit einem Todesfall in der Familie. Sie bieten Interessenten per E-Mail an, das Auto vor einer endgültigen Kaufentscheidung mehrere Tage zu testen. Dafür soll der Käufer die Transportkosten und einen Teil des Kaufpreises als Sicherheit an ein Verschiffungsunternehmen überweisen“, so Silvia Schattenkirchner. Die Sprecherin der Initiative weiter: „Der Interessent zahlt, das Auto wird aber nie geliefert.“

**Voreiligen Vertragsabschluss vermeiden:** Viele Käufer glauben, dass ein Kaufvertrag nur bei einem persönlichen Treffen und mit einer Unterschrift rechtsgültig zustande kommt. Dabei gibt es keine einheitlichen Formvorschriften für Kaufverträge (außer bei Immobilien). Ein Kaufvertrag über ein



## Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der Sozialverband VdK mischt sich ein, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Solidarität und Menschlichkeit nicht auf der Strecke bleiben. Außerdem berät und vertritt er seine Mitglieder in allen Bereichen des Sozialrechts.

**Jetzt Mitglied werden.**

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



**unabhängig. solidarisch. stark.**

Fahrzeug kann daher auch mündlich, per E-Mail oder sogar per Messenger geschlossen werden. Hier sollte also besondere Vorsicht geboten sein, da selbst „lose“ Zusagen als Kaufvertrag gewertet werden können.

**Vorkassebetrug:** Seien Sie besonders vorsichtig bei Zahlungen per Vorkasse. Online-Plattformen wie AutoScout24, Kleinanzeigen und mobile.de dienen lediglich der Kontaktvermittlung. In den meisten Fällen gibt es keine Absicherung hinsichtlich der Identität der Anbieter, deren Seriosität oder der eingestellten Inserate. Die Initiative empfiehlt daher, nicht vor Übergabe des Fahrzeugs in Vorkasse zu gehen. Zwar bieten die ISAK-Plattformen mittlerweile sichere Bezahlmodelle an, doch empfehlen die Mitglieder weiterhin, das Geld nur persönlich und gegen das Fahrzeug und die dazugehörigen Papiere zu übergeben.

**Gefälschte Fahrzeugpapiere:** Ein weiterer altbekannter Trick von Betrügern: die gefälschten Papiere. Diesen Betrug im Voraus zu erkennen, ist oft schwer. Häufig stellt sich erst beim Ummelden des Wagens heraus, dass das Auto gestohlen ist. Umso wichtiger ist es hier, auf das Bauchgefühl zu hören: Passen das Alter des Fahrzeugs

und das optische Alter der Unterlagen zusammen? Sind Siegel etc. enthalten? Bestenfalls treffen sich Käufer und Verkäufer direkt bei der Zulassungsstelle und melden das Fahrzeug gemeinsam um. So sind Käufer immer auf der sicheren Seite unterwegs.

**Betrugsmaschen ändern sich ständig:** Immer wieder tauchen neue, kreative Varianten auf. Käufer sollten deshalb stets auf unrealistische Angebote, gefälschte Websites oder Social-Media-Seiten und verdächtige Bezahlmethoden achten. Die Mitglieder der Initiative „Sicherer Autokauf im Internet“ setzen auf transparente Kaufprozesse und automatisierte Betrugspräventionssysteme. Dennoch sollten Nutzer stets kritisch bleiben und im Zweifelsfall den Kundenservice kontaktieren.

„Bei einer Seriositätsprüfung verdächtiger Inserate, Vermittler oder möglicherweise gefälschter E-Mails können die Plattformbetreiber Betroffene unterstützen. Im Falle eines tatsächlichen Betrugs erfolgt die Aufklärung dann aber in Zusammenarbeit mit der Polizei“, sagt Silvia Schattenkirchner, Leiterin der Abteilung Verbraucherrecht beim ADAC. ♦

[www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/sicherer-autokauf](http://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/sicherer-autokauf)

**LORENZ FENSEL**

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

Bei uns exklusiv erhältlich!

**Novetta Plus 2**



Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg  
Tel.: 0911 - 80 30 37 · [www.lorenz-fensel.de](http://www.lorenz-fensel.de)



**Das Sommer-  
Outfit für Ihr Haus**



## Die „Rentnercops“ gehen in Rente

**Die finale Staffel der Erfolgsserie startet am 27. März im Ersten**

Nach über zehn Jahren mit mehr als 80 spannenden Fällen freuen sich die „Rentnercops“ jetzt tatsächlich auf den Ruhestand. Doch vorher müssen die Kriminalkommissare a. D., Reinhard Bielefelder (Bill Mockridge) und Klaus Schmitz (Hartmut Volle), nochmal ran, denn die Kölner Unterwelt gibt keine Ruhe. „Man soll gehen, wenn es am schönsten ist. Ich bin sehr dankbar, dass die ‚Rentnercops‘ so viele Jahre die Zuschauer begeistert haben“, freut sich Bill Mockridge und Kollege Hartmut Volle betont: „Ich habe jeden Drehtag genossen. Wir sind als Team zusammengewachsen und ich bin sehr froh, diese wunderbare Serie mitgeprägt zu haben.“

Die sechs neuen Folgen enden mit einem spannenden Finale: „Unsere ‚Rentnercops‘ stehen gleich beide unter Mordverdacht. Ich möchte nicht allzu viel spoilern, aber das kann ich verraten: Man kann sich auch gut an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen, selbst wenn man nicht mehr so viele hat“, verrät Redakteurin Elke Kimmlinger (WDR). Produzent Peter Güde (Bavaria Fiction): „Das Erfolgsrezept der ‚Rentnercops‘ ist die Mischung aus Comedy und Crime.“ Die finale Staffel startet am 27. März, die Folgen werden mittwochs um 18.50 Uhr im Ersten ausgestrahlt und sind in der ARD Mediathek zu sehen. ♦

## Heilig-Geist-Spital zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



**Täglich, durchgehend von**  
11:30 bis 22:00 Uhr für Sie geöffnet

**Restaurant Heilig-Geist-Spital**  
Spitalgasse 16 · 90403 Nürnberg  
Telefon 0911 22 17 61  
mail@heilig-geist-spital.de  
www.heilig-geist-spital.de

## BESTATTUNGSVORSORGE

EIGENE TRAUERHALLE

**BESTATTUNGEN**  
**RUMMEL**  
**BESTATTERMEISTER**



Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



Erladigung aller mit einem Sterbefall verbundenen Gänge auch in Altenheimen und Krankenhäusern  
Überführungen im In- und Ausland  
Abrechnung mit Versicherungen  
Eigene Verabschiedungsräume  
Trauerdruck  
Hausbesuche

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

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

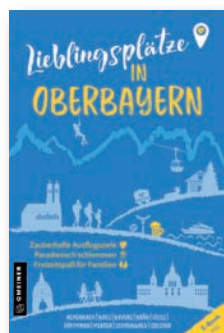
THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT

# Herbstzeitlose-Buchtipps

## Von Bergen und Seen Mit dem Lieblingsplätze-Band auf Entdeckungstour durch Oberbayern

Gepflegte Erholung an den Gewässern des Fünfseenlandes, sportliche Höhenflüge für Gipfelstürmer in den Berchtesgadener Alpen oder kulinarische Genüsse in den urigen, aber keineswegs verstaubten Wirtschaftshäusern Oberbayerns. „Lieblingsplätze in Oberbayern“ lädt ein zu einem Streifzug durch idyllische Landschaften, die bereits Könige zu lieben und mit Schlössern zu krönen wussten. Neun Bayern-Experten haben sich zusammengetan und einen Reiseführer voller Geheimtipps und persönlicher Highlights verfasst. Wie wäre es mal wieder mit einem Ausflug in die Metropolregion München, wo Tradition und Moderne aufeinandertreffen, mit einer ge-

Alexandra Achenbach, Stefan Boes, Klaus Bovers, Andreas M. Bräu, Heide Marie Karin Geiss, Heike Hoffmann, Christoph Merker, Sebastian Schoenwald, Lilo Solcher, „Lieblingsplätze in Oberbayern“, Gmeiner Verlag, Meßkirch 2024, 176 Seiten, 17,00 Euro.



mütlichen Schiffstour auf dem Tegernsee, Schliersee und Chiemsee oder mit einer Wanderung durch die wildromantische Partnachklamm? Oberbayern steckt voller Lieblingsplätze und Überraschungen: Oder haben Sie schon mal die Marionetten im Tölzer Land tanzen lassen und sind auf den Spuren Frankens in im Norden Oberbayerns gewandelt? ♦

## Der 15. Alpenkrimi Zornige Söhne

Ein junger Mann wird erschossen. Wurde er Opfer einer Diebesbande, die knappe Baustoffe stiehlt? In der Mordnacht hielt er nämlich auf der Baustelle seiner Tante Wache. Galt der Schuss womöglich seiner Mutter, einer engagierten Lehrerin, die Drohungen von Eltern erhielt, wenn die Bewertungen der Kinder nicht nach Wunsch ausfielen? Oder ist der verbale Schlagabtausch im Internet zwischen dem Toten und seinem Vater, dessen hoch provokanter Roman über die Babyboomer-Generation

Nicola Förg, „Zornige Söhne“ Ein Alpen-Krimi, Piper Verlag, München, 352 Seiten, 17,00 Euro.



die Bestsellerlisten stürmt, in der realen Welt eskaliert? Doch Irmi spürt, dass die Motive anderswo liegen: in der komplizierten Vergangenheit der Familie, einem dichten Geflecht von Schuld und Verantwortung, Liebe und Verlust, Arroganz und Eitelkeit. ♦

## Ein Toter mitten im Gemüsebeet Ein skurril, originell und gnadenlos schwarzhumoriger Schrebergarten Krimi

Als Valentina in ihrem neuen Schrebergarten einen Teich anlegen will, gräbt sie dabei den Vorbesitzer ihrer Parzelle aus – ermordet. An Verdächtigen für die Tat mangelt es nicht: Alt-Hippie Jo, der hinterm Kirschlorbeer Marihuana anbaut, Senta, einst die „Uschi Obermaier der Anlage“, samt ihrem devoten Ehemann oder Konrad und Lisa alias „Maultäschle und Meerschweinle“, das blitzsaubere Paar aus dem Schwabenland. Und das sind längst nicht alle. Zum Glück erhält Valentina Unterstützung von ihrer betagten Nachbarin Friedl, die sich als wahrer Schrebergarten-Sherlock erweist. Denn der zweite Mord lässt nicht lange auf sich warten. Die Münchner Autorin Martina Pahr nimmt sich in ihrem skurrilen, originellen und gnadenlos schwarzhumorigen Krimi „Nur die Wühlmaus war Zeuge“ den faszinie-

Martina Pahr, „Nur die Wühlmaus war Zeuge“, Emons Verlag, Köln 2024, 224 Seiten, 13,00 Euro.



renden Mikrokosmos Schrebergarten vor: Hier treffen Menschen aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein könnten und im Leben abseits von Laube und Beet mit hoher Wahrscheinlichkeit keinerlei Berührungspunkte hätten. Doch die Gartenkolonie bringt sie alle zusammen. Und beim gemütlichen Beisammensein erfährt man manchmal Geheimnisse von seinen Nachbarn, die düsterer sind, als man je für möglich gehalten hätte. Martina Pahr, die selbst einen Schrebergarten besitzt, trifft mit ihrem Krimi direkt ins Schwarze und voll ins Herz. ♦

## 12 mal Tommie Goerz in Höchstform

### Die besten Kurzkrimis in einem Buch vereint

Durch seine Reihe rund um den liebenswert gehässigen Kommissar Friedo Behütuns sowie den Bestseller-Krimi „Meier“ hat Tommie Goerz sich inzwischen eine treue Leserschaft erschrieben. Seit Jahren ist er außerdem obligatorischer Beiträger der beliebten ars vivendi Krimi-Anthologien, in denen er immer wieder sein Talent für die kurze Form beweist. Die spannendsten, bösesten und blutigsten seiner Kurzkrimis gibt es nun gebunden in einem Buch – ideal für jeden Goerz-Fan! „Das letzte Bier“ versammelt zwölf Krimis, darunter auch drei brandneue Fälle für noch

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



mehr Spannung und noch mehr Goerz. Tommie Goerz kennt Franken mit seinen Tiefen und Untiefen, seinen Schönheiten, Flüssigkeiten und schmackhaften Schweinereien. Seinen scharfsinnigen Blick und seine Menschenkenntnis bringt er stets in seine Bücher ein – ein großartiges Frankenkolorit. ♦



**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?

---



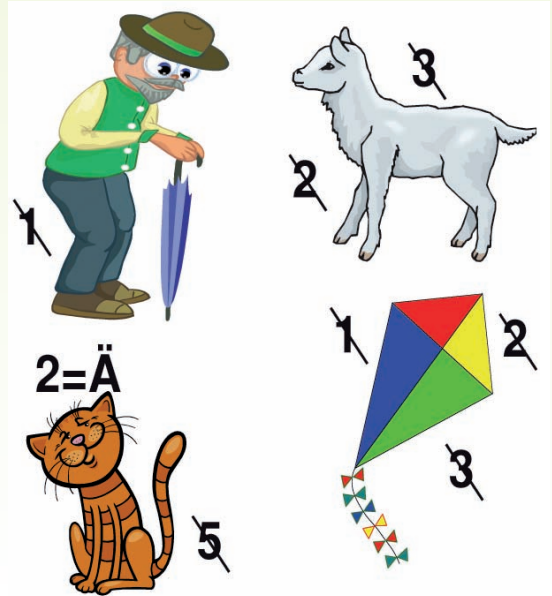
---



---



---



Die Auflösung des Rätsel finden Sie auf Seite 81

**Miträtseln und mitgewinnen!**

**Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:**

- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Nur die Wühlmaus war Zeuge“.
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Lieblingsplätze in Oberbayern“.
- Mit freundlicher Unterstützung des Hirzel Verlags verlosen wir ein Exemplar von „Faul! Vom Nutzen des Nichtstuns“
- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Das letzte Bier“
- Mit freundlicher Unterstützung des Piper Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Zornige Söhne“ – Ein Alpen-Krimi
- 10 Exemplare des „Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg u. Umgebung
- 1 x 2 Karten für **MONTEZ** am 28.03.2024 in der KIA Metropol Arena in Nürnberg (Auslosung bereist am 14.03.)
- 1 x 2 Karten für **Andreas Kümmert** am 14.04.24 im fifty-fifty in Erlangen
- 1 x 2 Karten für **David Lugert** am 28.04.24 in der Neustädter Kirche in Erlangen
- 1 x 2 Karten für **BEATRICE EGLI** am 07.05.2024 in der Meistersingerhalle Nbg.
- 1 x 2 Karten für **Ingo Oschmann** am 06.06.24 im fifty-fifty in Erlangen
- 5 x 2 Karten für **Faszination Garten** von 24.-26.05.24 in Wachenroth

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **31.03.2024** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?**

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

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

Bezirks- tagspräsi- dent von Mittelfrank-	durch Gärung geronnen	ehem. europ. Rechen- währung	engli- scher Graf	Früchte	nicht mehr aktuell (engl.)	franzö- sischer Jagd- hund	eh. Grenz- schutz- einheit (Abk.)	eng- lischer Frauen- kurzname	
Laub- baum				frän- kisch: Kartof- feln	4			säch- liches Fürwort	
	10		rumän. Donau- land- schaft	reizend, ent- zückend		5	Rufname des Kom- ikers Arent †		
Fließ- behin- derung		ge- schnit- tenes Holz				erst- klassig	gefro- renes Wasser	9	
Bücher- gestell				Muskel- ansatz- strang	nicht ausge- schaltet	Raupen- faden			fränki- sches Rom
		Kurort in Südtirol		franzö- sisches Gruß- wort			negati- ves elek- trisches Teilchen	elastisch	
eh. dt. Rundfunk- sender (Abk.)	mit Pin- sel und Farbe arbeiten				14	gesetz- lich	Oper von Verdi		
Verbin- dungs- bolzen				Anteil- schein	Faser- pflanze		Kfz.-Z.: Emmen- dingen		
Vor- stellung im Geist	Disney- Figur	Gras- platz in einem Dorf				8	geäu- Berter Wunsch	Initialen Bogarts † 1957	
					„heilig“ in franz. Städte- namen	Gemüse- pflanze			
			Männer- name	glänzen- des Atlas- gewebe			fester Boden		
Schaf- ens- freude		Faser aus Agave- blättern				männ- liches Rind, Bulle	witzige Film- szene		
				Wende- kurve	steif, bewe- gungs- los			3	Stadt- kern von Paris
Abend- mahls- brot		extrem, grell, unerhört	Leder- peitsche				Haupt- stadt der Türkei	Hunde- rasse	
Kopf- partie über den Augen	Schweiß- stern				frän- kisch: Friseur	Fremd- wortteil: gegen			
	6		Ab- schnitt	abge- schlos- sen				2	
große Lücke	folglich (latein.)		Vorsteher eines Mönchs- klosters		12	römi- scher Kaiser † 68	Fremd- wortteil: wieder		
		13			Ausruf des Erstaun- ens	Spaß- macher am Hof (MA.)			ein- farbig
ugs.: sehr viele	Initialen d. Philo- sophen Kant †		engl. Männer- kurz- name	Greif- vogel			franz., span. Fürwort: du		
	7		Brand- rück- stand		1	anregen, emp- fehlen			
fossiler Brenn- stoff				Fluss durch Florenz			schwei- zerischer Ur- kanton		

### 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).

U	A	T
C	R	B
H	P	K

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

---



---



---



---



---



---



---



---

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81



## Tag der Archive im Stadtarchiv

**Stadtarchiv Erlangen öffnet  
seine „Schatzkammern“**

Im Rahmen des bundesweiten „Tag der Archive“ öffnet das Stadtarchiv Erlangen am 3. März von 10.00 bis 16.30 Uhr seine Türen. Stadtarchivar Jakob und sein Team führen durch ihre „Schatzkammern“ – die der Öffentlichkeit sonst verschlossenen Magazine des Stadtarchivs. Im Lesesaal wird die Ausstellung „Vom Feld auf den Tisch. 650 Jahre Markt in Erlangen“ präsentiert. Darüber hinaus stehen die Mitarbeiter des Stadtarchivs bereit, um die Recherchemöglichkeiten in den Archiv- und Bibliotheksbeständen des Hauses zu erläutern, über das Berufsbild des Archivars zu informieren oder Hilfestellung beim Lesen alter Handschriften zu leisten. Das Stadtarchiv ist barrierefrei zugänglich. Parkplätze sind hinter dem Haus vorhanden. Die Ausstellung kann bis 2. Mai während der Öffnungszeiten des Stadtarchivs besucht werden. Der Eintritt ist frei. ♦

[www.erlangen.de/stadtarchiv](http://www.erlangen.de/stadtarchiv)

## Malerische Altstadt und römisches Erbe

**Weissenburg in Bayern –  
Sehenswertes aus allen Epochen**

Weissenburg empfängt seine Besucher mit einer gepflegten Altstadt mit malerischen Fachwerkhäusern und Plätzen. Empfehlenswert ist ein Rundgang entlang der Stadtmauer mit ihren 38 Türmen. Die lebendige Innenstadt lässt sich anschließend prima für eine gemütliche Tasse Kaffee, ein zünftiges Schäufole oder eine kleine Shoppingtour nutzen. Auch die Festung Wülzburg lädt mit ihrem einmaligen Panorama zu einem Spaziergang ein. Nicht nur bei schlechtem Wetter lohnt sich ein Abstecher in die römische Vergangenheit Weissenburgs: Das RömerMuseum beinhaltet unter anderem 17 außergewöhnlich gut erhaltene Götterfiguren. Das römische Erbe gründet auf der Errichtung eines Truppenstandorts. Unweit der Innenstadt befinden sich die Römischen Thermen – eines der größten ergrabenen Bäder Süddeutschlands. ♦

[www.weissenburg.de](http://www.weissenburg.de)

Fotografie des Marktes von Hilde Stümpel aus dem Jahr 1963



## Die Welt auf 64 Feldern

### Schach & Porzellan – Sonderausstellung im Porzellanikon

**H**istorisches, Politisches und Exotisches, aber auch Erotisches, Mythisches, Tierisches und Kurioses – all das findet sich auf Porzellan ebenso wie auf dem Schachbrett. Das „weiße Gold“ und das königliche Spiel haben vieles gemeinsam. Beide erzählen Geschichten, die die Welt bewegen. Rund 100 historische und zeitgenössische Schachspiele und Schachfiguren aus Porzellan erwecken diese Geschichten zum Leben. Besucher erleben die faszinierende, vielfältige und künstlerisch vollendete Verbindung von Schach und Porzellan zum ersten Mal in ganz Deutschland. Ob Anfänger oder Profi – jeder kann selbst aktiv werden und sich in die spannende Welt des Schachs entführen lassen. Die Sonderausstellung im Porzellanikon (Schirndinger Straße 48 in Hohenberg a.d. Eger) hat vom 16. März bis 13. Oktober 2024 geöffnet. ♦

[www.porzellanikon.org](http://www.porzellanikon.org)

## Ein Geheimtipp in Nürnberg

### Bibel Museum Bayern lockt mit moderner Dauerausstellung

**S**eit 2022 kann die Bibel im Bibel Museum Bayern aus fünf Blickwinkeln neu entdeckt werden. Neben der modernen Dauerausstellung und jährlich wechselnden Sonderausstellungen ist auch der dazugehörige Museumshop einen Besuch wert. In diesem erwarten Besucher eine große Auswahl an Bibeln sowie ein saisonal wechselndes Sortiment aus Deko- und Geschenkartikeln, Karten, Büchern und Taufkerzen der Freckenhorster Werkstätten in verschiedenen Größen und mit vielen Motiven. Österlich wird es zum Beispiel mit kleinen Holzschafen, farbig lackiert oder mit Plüschfell und Glöckchen, nachhaltig gefertigt in Deutschland. Für Ostersträucher gibt es bunte kleine Holzhäschen. Zum Spielen und Entdecken gibt es eine Arche Noah aus Holz und das dazu passende Bilderbuch mit der biblischen Geschichte. ♦

[www.bibelmuseum.bayern](http://www.bibelmuseum.bayern)



„Poseidon“-Schachspiel,  
Entwurf: Barbara Flügel, um 2000

Foto: Jahress, foto film design



Foto: Uwe Niklas

# Koller und Griebel – Kunst im Dialog

## Sonderausstellung im Weißen Schloss Heroldsberg

Die Sonderausstellung „Koller und Griebel. Kunst im Dialog“ zeigt Werke des Erlanger Künstlers Oskar Koller (1925-2004) und seines Lehrers Fritz Griebel (1899-1976) von 26. April bis 6. Oktober. Oskar Koller, der von 1954 bis 1959 an der Akademie der Bildenden Künste Nürnberg studierte, war auch ein Schüler des Heroldsbergers Fritz Griebel, der zu dieser Zeit die Akademie leitete. Einflüsse des Lehrers lassen sich anfangs noch erkennen, doch entwickelte Oskar Koller schnell eine eigene Formensprache, die ihm überregionale Bekanntheit verschaffte. Das Weiße Schloss Heroldsberg untersucht anhand ausgewählter Werke das Schüler-Lehrer-Verhältnis von Oskar Koller und Fritz Griebel in den 1950er Jahren. Die Ausstellung wird mit Leihgaben der Oskar-Koller-Stiftung und des Kunstmuseums Erlangen unterstützt. ♦

[www.weisses-schloss-heroldsberg.de](http://www.weisses-schloss-heroldsberg.de)

Oskar Koller, Im Stoffladen, Aquarell, Indien 2003



**EBRACHER  
MUSIK  
SOMMER**

So, 07.04. | 17.00 Uhr | Regentenbau Bad Kissingen

### TRAUMHAFT

Wolfgang Amadeus Mozart | Anton Bruckner

Jochen Tschabrun, Klarinette | Philharmonie Festiva

Gerd Schaller, Dirigent

In Koproduktion mit BR-KLASSIK

So, 05.05. | 15.00 Uhr | Kaisersaal Ebrach

### GROSSE KLASSIK

Joseph Haydn | Carl Maria von Weber | Wolfgang Amadeus Mozart

Anna Paulová, Klarinette | Kammerorchester des Nationaltheaters Prag |

Gerd Schaller, Dirigent

So, 19.05. | 15.00 Uhr | Kaisersaal Ebrach

### FRÖHLICHE LANDPARTIE

Richard Wagner | Joseph Haydn | Ludwig van Beethoven

Sebastian Berner, Trompete | Philharmonie Festiva | Gerd Schaller, Dirigent

So, 09.06. | 15.00 Uhr | Kaisersaal Ebrach

### TRIUMPH DES BAROCK

Georg Philipp Telemann | Alessandro Marcello | Johann Sebastian Bach

Orchester mit Gewandhausmusikern Leipzig | Gerd Schaller, Dirigent

So, 14.07. | 17.00 Uhr | Abteikirche Ebrach

### GIGANTISCH

Anton Bruckner | Sinfonie Nr. 8

Philharmonie Festiva | Gerd Schaller, Dirigent

In Koproduktion mit BR-KLASSIK

So, 01.09. | 17.00 Uhr | Abteikirche Ebrach

### ZU BRUCKNERS GEBURTSTAG

Anton Bruckner | Sinfonie Nr. 9

Philharmonie Festiva | Gerd Schaller, Dirigent

In Koproduktion mit BR-KLASSIK

So, 15.09. | 15.00 Uhr | Kaisersaal Ebrach

### VOLLER LEIDENSCHAFT

Joseph Haydn | Wolfgang Amadeus Mozart

Tim Kadlec, Flöte | Roxana Hädler, Harfe

Nationale Kammerphilharmonie Prag | Tomáš Brauner, Dirigent

So, 29.09. | 15.00 Uhr | Kaisersaal Ebrach

### FINALE

Wolfgang Amadeus Mozart | Richard Strauss | Ludwig van Beethoven

Christine Leipold, Oboe | Meininger Hofkapelle

GMD Kilian Farrell, Dirigent

Karten unter Tel. 09552 5904 999 10

E-Mail: [info@ebracher-musiksommer.de](mailto:info@ebracher-musiksommer.de)

[www.ebracher-musiksommer.de](http://www.ebracher-musiksommer.de)



## Faszination Garten in Wachenroth

### Beliebte Gartenausstellung lockt nach Schloss Weingartsgreuth

Von 24. bis 26. Mai findet wieder die Ausstellung „Faszination Garten“ auf Schloss Weingartsgreuth in Wachenroth statt. Im Park und Schlosshof erwartet die Besucher ein umfangreiches Sortiment an Pflanzen, Zwiebeln und Sämereien für die Frühjahrspflanzung. Neben Pflanzenschätzen von circa 35 Gärtnereien wird das Angebot ergänzt durch eine Fülle von Schönerem, Dekorativem und Ausgefallenem rund um den Garten – hochwertiges Gartenwerkzeug, Dekorationen und Kunst für den Garten, Pflanzgefäße, Antiquitäten, Gartenmöbel, Kunsthandwerk und vieles mehr. Erwartet werden rund 120 Aussteller. Im Schlosshof und Park des romantisch-barocken Schloss Weingartsgreuth können sich die Besucher auch über kulinarische Köstlichkeiten aus der Region freuen. Die Ausstellung hat geöffnet von 10.00 bis 18.00 Uhr. ♦

[www.faszination-garten.de](http://www.faszination-garten.de)



## Ein Paradies für Wanderfreunde

### Natur erleben rund um Neustadt an der Aisch

Neustadt an der Aisch, zentral im Aischtal gelegen, ist der perfekte Startpunkt für Wandertouren im südlichen Steigerwald. Ein weitverzweigtes Netz aus gut ausgeschilderten Rundwanderwegen führt Wanderfreunde durch eine malerische und abwechslungsreiche Landschaft. Ein Naturerlebnis der besonderen Art bietet die Pfalzbachschlucht mit ihrer vielfältigen Flora und Fauna. Die perfekte Kombination von Kultur, Natur und kulinarischem Genuss verspricht eine Radtour entlang des Aischgründer GenussRadwegs. Die knapp 70 Kilometer lange Tour führt die Genussradler durch die vielseitige Landschaft des Aischgrunds mit herrlichen Weitblicken und ihren typischen fränkischen Ortschaften. Eine wohlverdiente Pause lässt sich in der historischen Neustädter Altstadt mit ihren ausgezeichneten Einkehrmöglichkeiten genießen. ♦

[www.neustadt-aisch.de](http://www.neustadt-aisch.de)



Foto: Christian Mozer

# Ebracher Musiksommer

## Klassisches Musikfestival beginnt im April 2024

**A**uch die 34. Saison des Ebracher Musiksommers wird wieder eine musikalische Reise, die von einer „Fröhlichen Landpartie“ bis hin zum „Triumph des Barock“ viel zu bieten hat. Insbesondere steht aber im Jubiläumsjahr zum 200. Geburtstag Anton Bruckners dessen Werk im Zentrum des Geschehens. Mit Bruckner erfolgt denn auch der Start im April im Max-Littmann-Saal des Regentenbaus von Bad Kissingen. Das erste Kaisersaalkonzert in Ebrach im Mai steht unter dem Motto „Große Klassik“ mit einer der schönsten Symphonien Haydns, dem äußerst virtuos-ten Klarinettenkonzert Nr. 1 von Carl Maria von Weber sowie der Jupiter-Sinfonie Wolfgang Amadeus Mozart. Frühlingshaft geht es im Kaisersaal weiter mit dem Konzert „Fröhliche Landpartie. Der Juni verheißt den „Triumph des Barock“ mit Musiker des Gewandhausorchesters Leipzig. ♦

[www.ebracher-musiksommer.de](http://www.ebracher-musiksommer.de)



**ROSENGARTEN**  
RESIDENZ · FÜRTH  
★★★★

**Ihr Logenplatz  
im Herzen von Fürth**

**Betreutes Wohnen: Individuell, komfortabel, sicher**

So viel Selbständigkeit wie möglich, so viel Unterstützung wie nötig:  
In der Rosengarten Residenz Fürth genießen Sie den Komfort,  
die Unabhängigkeit und die Sicherheit Ihres modernen Apartments –  
auf dem Niveau eines 4-Sterne-Hotels. Unsere Wohnungen  
sind durchdacht geplant, komfortabel und barrierefrei ausgestattet.

**Buchen Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin: T 0151 52046242**

Rosengarten Residenz Fürth | Rosenstraße 16 | [rosengartenresidenz.de](http://rosengartenresidenz.de)

**24.-26. Mai**

**Faszination Garten**  
Schloss Weingartsgreuth · 96193 Wachenroth

**Einer der schönsten Gartenmärkte mit  
rund 120 ausgewählten Ausstellern!**

Pflanzenraritäten · Brunnen · Sämereien  
Kunsth Handwerk · Pflanzgefäße · Kunst  
Dekoration · Antiquitäten · Gartenmöbel

[www.faszination-garten.de](http://www.faszination-garten.de)

# Veranstaltungen & Co.

## Das ist los in der Region

**Dauerausstellungen „Patrizierfamilie Geuder“ u. „Ortsgeschichte Heroldsbergs“** Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**immer Dienstag, 15-17 Uhr: Malkurs für Menschen mit Demenz**, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Anmeldung unter 09131 9076800

**immer Dienstag, 17-18 Uhr: Yoga 60+**, Yoga für Einsteiger, Egerlandstr. 22, 09131 4046146

**immer Mittwoch, 10 - 11.30 Uhr: Gedächtnistraining – mach mit, bleib fit!**, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Anmeldung: 09131 9076800

**immer Donnerstag, 11-12 Uhr: Donnerstagscafé**, Aktivierungsgruppe für Menschen mit Demenz, Gesprächskreis für Angehörige, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Anmeldung: 09131 9076800

**immer Freitag, 11-12 Uhr: Bewegungskurs „Fit ins Wochenende“**, für Menschen mit bis zu mittelgradiger Demenz, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Anmeldung: 09131 9076800

**bis 21.04.: Sonderausstellung „10 im Schloss“**, Zeitgenössische Kunst aus dem Erlanger Ober-

land, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**02.03. - 03.03: ErlangenKreativ**, Messe, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 1

**02.03., 12.30 Uhr: film&buch**, Lese- und Filmnachmittag, Stadtbücherei Höchstadt

**03.03., 18 Uhr: Weitsicht ERlangen: Fata Morgana – Sarab**, Film & Gespräch, Kino im E-Werk, Fuchsenwiese 1

**03.03., 20 Uhr: Jazz4Free: Natalia Rose Quartett**, Konzert, E-Werk, Fuchsenwiese 1

**05.03., und 09.04., 10 - 12.30 Uhr: Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen**, Dreycedern, Altstädter Kirchenplatz 6, Anmeldung: 09131 9076800

**06.03., 20 Uhr: Viktoria Tolstoy**, Jazz-Konzert, E-Werk, Fuchsenwiese 1

**07.03., 20 Uhr: Ingmar Stadelmann: KOMMT IHR KLAR?**, Comedy, Fifty-Fifty Erlangen, Südl. Stadtmauerstr. 1, 09131 24855

**Besuchen Sie das Geburtshaus des Jeans-Erfinders!**




**GEBURTSHAUS LEVI STRAUSS MUSEUM**  
 Marktstr. 31-33    96155 Buttenheim    Tel.: 09545-442602  
[www.levi-strauss-museum.de](http://www.levi-strauss-museum.de)



**08.03. - 10.03.:** **akustika**, Messe für Musik, Messe Nürnberg, [akustika-nuernberg.de](http://akustika-nuernberg.de)

**08.03., 19.30 Uhr:** **Weltfrauentag in der Stadtbücherei:** Lesung mit **Verena Keßler**, Turnstr. 11, Lauf, 09123 1844040

**09.03., 10 Uhr:** **Frühjahrstanz mit Farbe - Abstr. Acrylmalerei**, Emil-Held-Haus, Hersbruck, Anmeldung unter 09151 60969-05

**09.03., 14 Uhr:** **Stadtgeschichtlicher Rundgang mit dem Verein „Stadtführer Lauf an der Pegnitz“**, Rundgang, Infosäule der Burgenstraße an Johanniskirche, [stadt Fuehrer-lauf.de](http://stadt Fuehrer-lauf.de)

**09.03., 20 Uhr:** **Sternenklang über dem Atlantik - Musik zwischen Folklore und Klassik**, Vereinsraum Großgeschaidt

**09.03., 20 Uhr:** **Doppelkonzert Jule Malischke und Don Ross**, KiCK e.V., Kleinkunst im City Kino, Hersbruck, 09151 822971

**10.03., 11-12.45 Uhr:** **Paul Sturm „Lieben Sie Brahms?“**, Dehnberg 14, Lauf/Pegnitz, [info@dehnbergerhoftheater.de](mailto:info@dehnbergerhoftheater.de), 09123 954490

**10.03., 14 Uhr:** **„Auf den Spuren Kaiser Karls IV.“**, Führung durch die Kaiserburg, Innenhof der Burg, Wenzelburg, Schlossinsel 1, Altstadtfreunde Lauf, Anmeldung unter 09123 184 174

**11.03., 14.30 Uhr:** **Osterbasteln**, Schmidtbauernhof, Rückersdorf

**11.03., 19 Uhr:** **Klang-Meditation-Konzert**, Emil-Held-Haus, Hersbruck, Anmeldung 09151 6096904

**12.03., 16-17 Uhr:** **Stark durch Kunst - Studien zur kreativen Entlastung pflegender Angehöriger des Klinikums Nürnberg Nord**, Vortrag, KLARA - Beratungszentrum, Klaragasse 3, Anmeldung unter 09152 9288400, [info@alternergestalten.de](mailto:info@alternergestalten.de)

**14.03., 18 Uhr:** **Omas for Future**, Klimawende von unten mitgestalten, AWO-Treff Lauf, Hämmernplatz 4, 09123 960956, [lauf@omasforfuture.d](mailto:lauf@omasforfuture.d)

**15.03.-01.04., 10-19 Uhr:** **Nürnberger Ostermarkt**, Hauptmarkt

## Jazz-Newcomer Jakob Bänsch live

**Konzert am 11. Mai in der Tauberphilharmonie Weikersheim**

Er gehört zu den Rising Stars der europäischen Jazzszene. Ob im legendären Berliner Jazzclub A-Trane oder in der Elbphilharmonie – Jakob Bänsch spielt, überzeugt und vor allem: berührt. Als Solist spielte er bereits mit der WDR-Big-Band und arbeitete unter anderem mit Nils Landgren und Emil Mangelsdorff zusammen. Erfahrungen, die er in seinen eigenen Kompositionen verarbeitet: Lyrische Melodien treffen hierbei auf virtuoseren Jazz – sphärische Klänge auf klassische Elemente. Für den aus Baden-Württemberg stammenden Trompeter wird es eine Art Heimspiel, wenn er mit seinem Quartett nach Weikersheim kommt. In der Szene wird sein Album „Opening“ als „eines der vielversprechendsten Debüts eines Trompeters“ gehandelt (Bill Milkowski). Infos und Tickets unter Telefon 07934 9959999. ♦

[www.tauberphilharmonie.de](http://www.tauberphilharmonie.de)



Foto: Boris Breuer

Ihre Gartenbaumschule empfiehlt

# Roter Aloisius

Der robuste Apfel aus Bayern!

Original nur mit diesem Etikett!

– Wieder verfügbar –

Baumschulen & Rosenkulturen  
*Michael Popp*

Fliederweg 11 - 90617 Puschendorf - Tel. 09101-21 21  
www.baumschule-popp.de

www.rotter-aloisius.de

## TERMINE: KURZ NOTIERT

**15.03., 15 Uhr: Kuratorenführung,** Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**15.03., 20-22.30 Uhr: Engelstaedter - „The Magic of Queen“,** Konzert, Reichswaldhalle, Feucht

**16.03., 14 Uhr: Stadtgeschichtlicher Rundgang mit dem Verein „Stadtführer Lauf an der Pegnitz“,** Rundgang, Infosäule der Burgenstraße an Johannisniskirche, stadtfuehrer-lauf.de

**16.03., 14-17 Uhr: Repaircafé im AWO-Treff,** für verschiedenste Reparaturen stehen fachkundige Helfer und erforderliches Werkzeug zur Verfügung, Am Steg 10, Lauf, Anmeldung 09123 184 40 84

**16.03., 15 Uhr: Führung der Altstadtfreunde Lauf durch die historischen Felsenkeller,** Schleifmühle Reichel, Höllgasse 20, Lauf

**16.03., 20 Uhr: Auf den Spuren der Mandoline,** Konzert, Mandolinenensemble „Saitenklang“, St. Margaretha, Untere Bergstr. 14, Heroldsberg

**17.03., 14 Uhr: „Auf den Spuren Kaiser Karls IV.“,** Führung durch die Kaiserburg, Innenhof der Burg, Wenzelburg, Schlossinsel 1, Altstadtfreunde Lauf, Anmeldung unter 09123 184 174

**17.03., 8.30-15.30 Uhr: Tageswanderung,** von Weißenhohe nach Simmeldorf, Treffpunkt HEB-Bhf-rechts, Anmeldung unter 09151 96787

**18.03., 14.30 Uhr: Seniorengymnastik,** ev. Gemeindezentrum, Steinbruchweg 43a, Rückersdorf

**18.03., 19.30 Uhr: „Des Himmels General“ - Theaterstück,** St. Otto, Ottogasse 5, Lauf

**ab 19.03., jeden Di, 14.30 - 16.30 Uhr: Pause von Zuhause,** Entlastung für pflegende Angehörige und alleinstehende Senioren, Galeria-Restaurant Karstadt an der Lorenzkirche, Königstr. 14

**20.03., 16 - 17.30 Uhr: Vernissage der Kunstausstellung #pflegekunst im Germanischen Nationalmuseum,** Germanisches Nationalmuseum

**21.03., 9.30-14 Uhr: Tageswanderung,** „Zum Pechwirt zu Schwarte und Rüssel“, Treffpunkt HEB-Bf-re, fränkischer Albverein, Anmeldung unter 09151 5418

## Für Kunst und Freundschaft

Das Borgo Ensemble

**Kunstvilla 25 11 23—05 05 24**

**Kunstvilla**

**21.03., 15-16 Uhr:** Lachyoga mit Carolin Peters, Entspannungsangebot für pflegende Angehörige, Cafeteria im Heilig-Geist-Haus, Spitalgasse 22, Anmeldung unter 09152 9288400

**21.03., 15-17.30 Uhr:** SilberFILM - Birnenkuchen mit Lavendel, Filmvorstellung, Filmhaus Nbg. Königstraße 92, Anmeldung: 09152 9288400

**22.03., 19.30-22 Uhr:** Prinzessin ist auch kein Traumjob, Theater, Marktplatz 41, Lauf/Pegnitz, glückserei.de

**23.03., 9.30-14 Uhr:** Tageswanderung, „Eine beschauliche Wanderung am Rand der Hersbrucker Alb“, Treffpunkt HEB-Bf-li, fränkischer Albverein, Anmeldung unter 09151 8300735

**23.03., 11 Uhr:** Vernissage: „Einfach das Beste“, Gemeinschaftsausstellung des Kunstvereins Tirschenreuth und des Laufer Künstlerkreises, Wenzelburg, Schlossinsel 1, Lauf

**23.03., 14 Uhr:** Stadtgeschichtlicher Rundgang mit dem Verein „Stadtführer Lauf an der Pegnitz“, Rundgang, Infosäule der Burgenstraße an Johanniskirche, stadtfuehrer-lauf.de

**23.03., 19.30-21.15 Uhr:** Günther Sigl & Band, Dehnberger Hof Theater, 09123 954490

**24.03., 11 Uhr:** 22. Laufer Ostermarkt

**24.03., 13 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag, Lauf

**24.03., 14-15 Uhr:** Modenschau zum Thema Nachhaltigkeit, Regionalität und Fairtrade, Glückserei, Marktplatz 41, Lauf

**24.03., 14 Uhr:** „Auf den Spuren Kaiser Karls IV.“, Führung durch die Kaiserburg, Innenhof der Burg, Wenzelburg, Schlossinsel 1, Altstadtfreunde Lauf, Anmeldung unter 09123 184 174

**24.03., 16-18 Uhr:** Grundlagen des DJing - Workshop mit der Olymp Crew, Jugendzentrum, Weigmannstr. 27, Lauf, 09123 184-2721

**25.03., 15 Uhr:** Osterkaffee, Schmidtbauernhof, Rückersdorf

**30.03.-14.04.:** Frühlingsfest Nürnberg

# Osterbrunnen, wandern und mehr

## Hilpoltstein: Ziel für einen abwechslungsreichen Tagesausflug

Am 10. März findet der Ostermarkt in Hilpoltstein statt. In der historischen Altstadt laden viele Stände zum Bummeln ein. Ein buntes Rahmenprogramm begleitet den Markttag. Zu Ostern werden etliche Brunnen auch auf den umliegenden Dörfern mit grünen Zweigen und bunten Eiern geschmückt. Bei einer Radtour oder Wanderung kann man die Brunnen besichtigen und dabei Hilpoltstein und seine Ortsteile von ihrer bunten Seite kennen lernen. Umgeben von abwechslungsreichen Wander- und Radwegen ist Hilpoltstein ein wahres Eldorado für Aktive jeden Alters. Erkunden lassen sich beispielsweise der Kapellenradweg oder der neue Familien-Erlebnispfad mit Mitmachstationen für Kinder. Gastgeber am Wegesrand laden zur Einkehr ein. Informationen und Kartenmaterial gibt es bei der Touristinfo, Telefon 09174 978-505. ♦

[www.hilpoltstein.de](http://www.hilpoltstein.de)



Foto: Bernhard Bergauer



# BERGWALD- THEATER 2023



**Konstantin Wecker Trio**  
Poesie und Musik mit Cello  
und Klavier mit Fany Kammer-  
lander und Jo Barnikel  
**So, 11. Juni 2023, 20:00 Uhr**

**Ein Sommernachtstraum**  
Schauspielmusik von Men-  
delssohn Musiktheater von  
Carl Orff: De fine Temporum  
**Sa, 15. Juli 2023, 19:30 Uhr**



**INFO UND KARTENVERKAUF:**  
Kulturamt Weißenburg  
Telefon: 09141 907-330  
[www.bergwaldtheater.de](http://www.bergwaldtheater.de)  
E-Mail: [bwt@weissenburg.de](mailto:bwt@weissenburg.de)



**WEIßENBURG**  
in Bayern

## TERMINE: KURZ NOTIERT

**30.03., 14 Uhr:** Stadtgeschichtlicher Rundgang mit dem Verein „Stadtführer Lauf an der Pegnitz“, Rundgang, Infosäule der Burgenstraße an Johannis-kirche, [stadtfuehrer-lauf.de](http://stadtfuehrer-lauf.de)

**31.03., 11-16.30 Uhr:** „Die große Eierei“ - Oster-Rallye für die ganze Familie, Industriemuseum, Si-chartstr. 5-25, Lauf

**31.03., 14 Uhr:** „Auf den Spuren Kaiser Karls IV.“, Führung d. d. Kaiserburg, Innenhof d. Burg, Wenzelburg, Schlossinsel 1, Anmeldung: 09123 184 174

**05.04. + 24.04., 12.30 Uhr:** Faber-Castell: Führung im Schloss, ca. 2 Std, 260 Jahre Unternehmens-u. Familienhistorie, [www.faber-castell.de/corporate/faber-castell-erleben/besucherinformation](http://www.faber-castell.de/corporate/faber-castell-erleben/besucherinformation)

**07.04., 11-13 Uhr:** Jazz-Frühshoppen im Burgkeller mit Collegium Dixicum, Jazz- und Kulturverein Burgthann e.V., [jazzinderburg.de](http://jazzinderburg.de)

**07.04., 11-17 Uhr:** Markt & Museum, Sichertstr. 17, Lauf/Pegnitz

**07.04. + 21.04., 15 Uhr:** Museumsführung im Weißen Schloss, Heroldsberg, Kirchenweg 4

**09.04., 15-16 Uhr:** Demenz - wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, Angehörigenberatung, Klaragasse 3, Anmeldung unter 09152 9288400

**10.04., 19.30 Uhr:** Irish Folk mit dem Trio Bailé, Dehnberger Hoftheater, Tel. 09123 954490

**11.04., 18 Uhr:** Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf: Krebsvorsorge in der Gastroenterologie: Wann soll ich mich spiegeln lassen?, Referent: Dan-Marian Sandor, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin, Neumarkter Str. 6

**12.04.:** Maifest am Aufseßplatz, Nürnberg

**12.04., 20 Uhr:** Helene Bockhorst: NIMM MICH ernst, Comedy, Gutmann am Dutzenteich, 0911 891861-57, [www.concertbuero-franken.de](http://www.concertbuero-franken.de)

**13.04., 19.30 Uhr:** Trompeten- und Orgelgala, Ev. Kirche St. Matthäus Heroldsberg

**13.04., 19.30 Uhr:** „Und ewig rauschen die Gelder“, Aufführung, Bürgersaal, Rückersdorf

# 10 im Schloss

Zeitgenössische Kunst  
aus dem Erlanger Oberland

bis 21. April 2024  
[www.weisses-schloss-heroldsberg.de](http://www.weisses-schloss-heroldsberg.de)



**13.04., 19.30 Uhr:** „Body and Soul“, Konzert, Dehnberger Hoftheater, Tel. 09123 954490

**15.04., 14.30 Uhr:** Seniorengymnastik, ev. Gemeindezentrum, Steinbruchweg 43a, Rückersdorf

**17.04., 17 Uhr:** Gesundheitsgespräch im Krankenhaus Lauf: „Klein, kleiner, minimalinvasiv: neue Trends der Hüftendoprothetik“, Referenten: Gerhard Groß, Chefarzt, Carsten Kopschina, Leiter der Oberarzt, Andreas Rupp, Oberarzt, Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie, Simonshofer Str. 55

**19.04., 20 Uhr:** Jan Weiler - Älternzeit, Lesung, Bürgersaal Heroldsberg, Hauptstr. 104

**20.04., 20 Uhr:** Fredl Fesl Abend mit Gery Gerspitzer, Gutmann am Dutzenteich Nürnberg, www.concertbuero-franken.de, 0911 891861-57

**20.04., 20.30-22.30 Uhr:** Elisabeth Lohninger Band feat. Michael Krásny, Jazz- u. Kulturverein Burgtmann e.V., jazzinderburg.de

**24.04., 17 Uhr:** Gesundheitsgespräch im Krankenhaus Lauf: „Übergewicht – gesundheitliche Risiken und chirurgische Behandlungsmöglichkeiten“, Referenten: Professor Markus Diener, Leiter des Zentrums für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Krankenhaus Lauf, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Nürnberg, Miljana Vladimirov, Sektionsleiterin Adipositas- und Metabolische Chirurgie der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Nürnberg, Simonshofer Str. 55

**26.04., 15-18.30 Uhr:** Höhlen entdecken rund um Viehhofen, Anmeldung unter 0151 40803578

**26.04., 19.30 Uhr:** Brisas de Mar - Gitarrenkonzert, Zeidlerschloss, Feucht, 09128 91670

**26.04., 20 Uhr:** Chris Boettcher: Freudenspender, Comedy, Gutmann am Dutzenteich, www.concertbuero-franken.de

**27.04., 19.30 Uhr:** Frühjahrskonzert des Blasorchester Markt Feucht, Reichswaldhalle Feucht, Brauhausgasse 13, 0176 43625395

**27.04.-28.04.:** Stadt- und Bürgerfest Oberasbach

**Kunsthalle** NÜRNBERG

FOTOAUSSTELLUNG  
MICHAEL JOSTMEIER 22.3.–23.6.24

**UNTERWEGS**  
1956–2023

Nachgefragt: Kunstgespräche für ältere Kunstinteressierte  
Mi, 24.4. und Mi, 15.5.2024, 15 Uhr  
Anmeldung: 09 11 / 2 31 - 28 53  
kunsthalle@stadt.nuernberg.de

STADT HILPOLTSTEIN  DIE BURGSTADT AM ROTHSEE

**Ihr nächster Ausflug: Hilpoltstein!**  
Idyllisch inmitten des Fränkischen Seenlands gelegen, bietet die Burgstadt am Rothsee Erholung, Kultur und moderne fränkische Lebensqualität.

FRÄNKISCHES SEENLAND

Willkommen in Hilpoltstein!

Stadt Hilpoltstein, Kultur und Tourismus mit Tourist-Information in der Residenz Hilpoltstein  
Kirchenstraße 1, 91161 Hilpoltstein, 09174 978-505  
tourismus@hilpoltstein.de, www.hilpoltstein.de

**27.04., 20 Uhr:** Rolf Miller - „Wenn nicht wann dann jetzt!“, Kabarett, GERU-Halle Hersbruck

**28.04.:** Lebendiges Museum auf der Burg Burgthann, Führung, Schwarzachstr. 6, 09187 41805

**29.04., 14.30 Uhr:** Seniorengymnastik, ev. Gemeindezentrum, Steinbruchweg 43a, Rückersdorf

**04.05.-05.05., 10-18 Uhr:** Nürnberger Töpfermarkt, Hauptmarkt, Am Schönen Brunnen

**04.05., 10.30 Uhr:** Führung durch das historische Heroldsberg, Löwenbrunnen am Festplatz

**04.05., 14 Uhr:** Fest der Nationen, Lauf/Pegnitz

**05.05., 10-18 Uhr:** Mittelalterliches Schaffest, Deutsches Hirtenmuseum, Hersbruck

**05.05., 12.45-18 Uhr:** Zeidlermarkt, Mittelaltermarkt, Hauptstr., Feucht

**05.05., 13-18 Uhr:** Verkaufsoffener Sonntag in Hersbruck

**05.05., 13-13.45 Uhr:** Treideln mit der „Elriede“, Treidelschiff aus königlich-bayerischen Kanalschiffahrt, 09183 401-28

**05.05. + 19.05., 15 Uhr:** Museumsführung im Weißen Schloss, Heroldsberg, Kirchenweg 4

**06.05., 14.30 Uhr:** Seniorengymnastik, ev. Gemeindezentrum, Steinbruchweg 43a, Rückersdorf

**09.05.-10.05.:** Trempelmarkt, Antiquitäten und Schnäppchen, Altstadt Nürnberg

**09.05.-13.05.:** Kirchweih Schweinau

**11.05.:** Kreativmarkt Handverliebt, Hilpoltstein

**11.05., 7 Uhr:** 23. Landkreislaf, Altdorf b. Nürnberg-Diepersdorf, Anmeldung unter landkreislaf.de, landkreislaf@nuernberger-land.de

**11.05., 20 Uhr:** The Billy-Joel-Story, Der „Piano Man“, seine Geschichte u. Musik, Bürgersaal, Hauptstr. 104, Heroldsberg

**12.05.:** Muttertagmarkt (Pfingstmarkt) mit Kreativmarkt „Handverliebt“, Hilpoltstein

**13.05., 15 Uhr:** Muttertagskaffe, Schmidtbauernhof, Rückersdorf

**15.05., 17 Uhr:** Gesundheitsgespräch im Krankenhaus Lauf: „Krebs in Deutschland: Moderne Diagnostik und Therapie in der Onkologie“, Referenten: Privatdozent Dane Wildner, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus Lauf, Professor Markus Diener, Leiter des Zentrums für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Krankenhaus Lauf, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Nürnberg, Simonshofer Str. 55

**16.05-27.05.:** Bergkirchweih Erlangen

**16.05.-20.05.:** Kirchweih Mögeldorf

**16.05.-20.05.:** Kirchweih Breitenbrunn

**17.05.-21.05.:** Kirchweih Zerzabelshof

**17.05.-21.05.:** Kirchweih Laufamholz



**FRIEDE**  
Bestattungen K. Kienhöfer

## Ihre Hilfe im Trauerfall

- Jederzeit erreichbar
- Erd-, Feuer-, See- u. Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer  
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**

**info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de**



## Auflösung der Rätsel von Seite 66 bzw. 68

**Fehlersuchbild:**



**Rebus:**

OPA, Lamm,  
KATZE, Drachen,  
= PALM-  
KÄTZCHEN.

**Wortbeispiele Ennea:**

PARKBUCHT 20, ABRUPT 6, BARK 4, BART 4, BARUCH 6, BRACH 5, BRACK 5, BRAUCH 6, BRAUT 5, BRUCH 5, BRUT 4, CHART 5, CHUR 4, HART 4, KRACH 5, KRAUT 5, KURAT 5, KURT 4, PARK 4, PART 4, PRACH 6, PRAU 4, PRUTH 5, RACK 4, RAUB 4, RAUCH 5, RAUH 4, RUCH 4, RUCK 4, RUTH 4, THUR 4, TRAB 4, TRAP 4, TRUB 4, Gesamt: 170 Punkte.

**18.05.-20.05.:** Kirchweih Alfalter

**18.05.-20.05.:** Kirchweih Hagenhausen

**18.05., 9.30-18 Uhr:** Kunsthandwerkermarkt, Nürnberger Hauptmarkt

**18.05., 20.30-22.30 Uhr:** Marek Novotny Band, Burgstraße 1, Burgthann, jazzinderburg.com

**20.05.:** Hansgörgl-Kirchweih, Hersbruck

**23.05., 18-22.30 Uhr:** Mondscheinmarkt, Plärrer, Schwarzenbruck

**24.05.-26.05.:** Hilpoltsteiner Mittelalterfest

**24.05.-28.05.:** Kirchweih Gostenhof

**24.05.-26.05., 10-18 Uhr:** Faszination Garten auf Schloss Weingartsgreuth, Gartenmarkt mit rund 120 Ausstellern, Schloss Weingartsgreuth, 96193 Wachenroth, www.faszination-garten.de

**25.05.-27.05.:** Kirchweih Unterrieden

**29.05.-02.06.:** Fränkisches Bierfest, Nürnberger Burggraben

**30.05.-03.06.:** Kirchweih Nordostbahnhof

**12.06., 17 Uhr:** Gesundheitsgespräch im Krankenhaus Lauf: „Entzündungen an Blind- oder Dickdarm: Wann sollte operiert werden?“, Referent: Professor Markus Diener, Leiter des Zentrums für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Krankenhaus Lauf, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Nürnberg, Simonshofer Str. 55

**13.06., 18 Uhr:** Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf: Herzschwäche: Wie kann ich sie erkennen? Was muss ich beachten?, Referentin: Henrike Dzikus, Ltd. Oberärztin der Abteilung In-

nerer Medizin, Neumarkter Str. 6

**11.07., 18 Uhr:** Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf: Endokrinologie & Diabetes: Was gibt es Neues in der Therapie?, Referent: Ovidiu Jurcau, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin, Neumarkter Str. 6

**19.09., 18 Uhr:** Medizingespräche im Krankenhaus Altdorf: Bluthochdruck: Was hat der Schlaf damit zu tun?, Referentin: Henrike Dzikus, Ltd. Oberärztin der Abteilung Innere Medizin, Neumarkter Str. 6



### Weil es auf die Extras ankommt

Jede und jeder Versicherte hat andere Bedürfnisse. Genau dafür gibt es den AOK-Gesundheitsvorteil. Jetzt Vorteile sichern!

Mehr erfahren auf [aok.de/bayern/gesundheitsvorteil](https://aok.de/bayern/gesundheitsvorteil)

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

# Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



Foto: shutterstock

## 23.03. Welttag der Meteorologie

Im Jahr 1950 trat die Konvention der Weltorganisation für Meteorologie in Kraft. Mithilfe der weltumspannenden Wettermeldungen lassen sich seither verlässliche Wetterprognosen erstellen. Deutschland wird in dieser Organisation seit 1954 vom Deutschen Wetterdienst vertreten. Am 23. März soll mit dem Welttag der Meteorologie an das Inkrafttreten der Konvention erinnert werden.



Foto: shutterstock

## 10.04. Tag der Geschwister

Claudia A. Evart verlor ihre beiden Geschwister bei einem Unfall. Weil es ihr wichtig war, dass neben Müttern und Vätern auch Geschwistern ein Gedenktag gewidmet wird, initiierte die Amerikanerin im Jahr 1998 den Tag der Geschwister. Den 10. April wählte sie, weil es der Geburtstag ihrer verstorbenen Schwester Lisette war.



Foto: shutterstock

## 24.04. Tag gegen Lärm

Jedes Jahr findet auf Initiative der Deutschen Gesellschaft für Akustik der Tag gegen Lärm statt. Mit Ausstellungen und Vorträgen soll die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert werden. Auch kostenlose Hörtests werden angeboten. Das Motto dieses Jahr lautet: „Ruhe gewinnt, die Zukunft beginnt.“



Foto: shutterstock

## 13.05. Tag des Apfelkuchens

Jedes Jahr am 13. Mai feiern die Amerikaner ihren „Apple Pie“. Auch in Deutschland ist der Apfelkuchen überaus beliebt. Es gibt hunderte verschiedene Rezepte und Varianten: aus Hefeteig oder Rührteig, mit Nüssen oder Rosinen, mit Vanille-Eis oder pur mit Puderzucker. Am besten eignen sich saure Apfelsorten wie Boskop. In vielen Familien werden die Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben.



# Zeit für Besseres!

Der **S-Privatsekretär** entlastet Sie von Papierkram und kümmert sich um Ihre alltäglichen Anliegen – über Finanzthemen hinaus!

[sparkasse-nuernberg.de/einfach](https://sparkasse-nuernberg.de/einfach)



Sparkasse  
Nürnberg





WOHNSTIFT AM TIERGARTEN  
NÜRNBERG

**Arbeits-Kultur,**  
die zu dir passt.

**Wir suchen Teil- und Vollzeitkräfte  
in den Bereichen Service, Küche und Pflege.**

**JETZT  
BEWERBEN**



[www.wohnstift-am-tiergarten.de](http://www.wohnstift-am-tiergarten.de)