

**Gratis**  
zum Mitnehmen

# Herbstzeitlose

*Seniorenmagazin Bamberg/Forchheim*



## **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**

# Einladung zur Info-Veranstaltung

## „Wärmepumpe, der 1:1-Ersatz für jede Bestandsheizung“

Sparen Sie nachhaltig Kosten und investieren Sie in die Zukunft  
Termin ist **Donnerstag 28.03.2024** bei CET

Anmeldung über unsere Homepage >



**Profitieren Sie vom CET-Energie-Frühling! Angebote nur gültig bis 30.04.2024**

### Wärmepumpen-Paket



#### STIEBEL ELTRON WPL-A 07 HK 230 Premium

modernste Inverter-Technologie

- inkl. qualifizierter Anlagenauslegung
- inkl. Montage und Inbetriebnahme
- inkl. Einbindung in das Energiemanagement

**Paketpreis: 29.900,00 €** zzgl. 19% Mwst  
Förderung bis zu 21.000,- € möglich\*

### PV-Anlagen-Paket (10,2 kWp)



#### 24 x SOLARWATT Panel vision AM 425 Wp style

- Premium Glas/Glas-Module
- 30 Jahre Produktgarantie
- Fronius Wechselrichter\*\*
- SL-Rack Dachbefestigung
- inkl. Montage und Inbetriebnahme

**Paketpreis: 13.800,00 €** 0% Mwst

### Batteriespeicher-Paket



#### FENECON Home 10 - 8,8 kWh

- Hybrid-Wechselrichter | Speichersystem
- sichere LFP-Batterietechnik
- Notstrom- bzw. Ersatzstromfähig
- inkl. Montage und Inbetriebnahme

**Paketpreis: 8.900,00 €** 0% Mwst

### Ladeeinrichtung E-Paket



#### KEBA P30 c-series

- Wallbox bis 22 kW
- 6 m Ladekabel mit Typ2 Stecker
- Kompatibel mit Fenecon Lademanagement

**Paketpreis: 1.490,00 €** zzgl. 19% Mwst

Unser Energie-Aktionspaket einzeln oder mit zusätzlicher CET-Förderung im Komplettpaket

### CET-Komplettpaket

Andere Größen und Ausführungen problemlos möglich

\* Förderung richtet sich nach den örtl. Gegebenheiten

\*\*Wechselrichter entfällt bei Kombi PV + Batteriespeicher

STIEBEL ELTRON WPL-A 07 HK 230 Premium	29.900,00 €	(+ 19% Mwst)
PV-Anlage 10,2 kWp	13.800,00 €	(ohne Mwst)
FENECON Home 10 – 8,8 kWh	8.900,00 €	(ohne Mwst)
KEBA P30 c-series	1.490,00 €	(+ 19% Mwst)
<b>Abzügl. max. WP-Förderung</b>		<b>- 21.000,00 €</b>
<b>Abzügl. CET-Förderung</b>		<b>- 4.000,00 €</b>
<b>Möglicher Komplettpreis im Paket:</b>	<b>28.990,00 €*</b>	



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-Höchststadt. 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

---

## 14 Titel

- 14 Das kleine Einmaleins des Glücklichseins

## 18 Aktuelles

- 18 Noch mehr Angebote zur politischen Bildung und für gesellschaftlichen Zusammenhalt
- 20 „Ein Welterbe, das die Menschen begeistert“
- 22 Hilfe und Rat rund ums Thema Pflege
- 24 Unerwartete Gäste in Bayerns Gärten
- 26 Wie realitätsnah sind TV-Krimis?
- 28 Ein Tag voller Frohsinn und Gemeinschaft

## 30 Modernes Leben

- 30 Oma & Lotta
- 34 Faulsein rettet Leben
- 36 110 Jahre „Mensch ärgere Dich nicht“
- 38 Bunt gemischt und doch harmonisch

## 40 Gesundheit und Sport

- 40 Alzheimer: Risikofaktor Einsamkeit

## 42 Freizeit, Reise und Erholung

- 42 Deutschland bleibt Reiseland Nummer eins
- 46 Urlaub im Bayerischen Wald
- 47 Bamberg für Filmfans

## 48 Ratgeber

- 48 Rechtstipp für Senioren
- 50 Sicherheitstipp

## 53 Unterhaltung

- 53 Fernsehtipp
- 54 Buchtipp
- 56 Raten & Knobeln

## 60 Kultur- und Ausflugstipps

- 60 Faszination Garten in Wachenroth
- 60 Die Welt auf 64 Feldern
- 61 Ebracher Musiksommer
- 61 Flora und Fauna in 42 Meter Höhe

## 62 Veranstaltungen & Termine

- 62 Veranstaltungskalender
- 66 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

---

**Impressum:** Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring Verlag: Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, [www.herbstzeitlose-magazin.de](http://www.herbstzeitlose-magazin.de), [info@herbstzeitlose-magazin.de](mailto:info@herbstzeitlose-magazin.de) **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Svenja Gareis **Autor:** Gerhard Meyer **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in Bamberg Stadt und Landkreis und Forchheim Stadt und Landkreis verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2022

# Meldungen



## Gemeinsam für eine essbare Stadt

In Kooperation mit Essbare Stadt Bamberg ruft das Projekt MitMachKlima Bürger dazu auf, bei der Schaffung von drei neuen Hochbeeten in Bamberg mitzumachen. Dazu werden Standortwünsche aus der Bevölkerung erbeten und Menschen gesucht, die einen Hochbeet-Standort in ihrer Nachbarschaft betreuen möchten. Bereits im Frühjahr soll der Aufbau der Hochbeete starten.

In Bamberg gibt es auf Initiative der Essbaren Stadt Bamberg mittlerweile rund 30 Hochbeete. Die Idee dahinter: Hier kommen die Bewohner auf öffentlichen Plätzen zusammen, um gemeinsam Hochbeete mit einer Vielzahl an Gemüsesorten und Kräutern zu bepflanzen und zu pflegen – lokaler Gemüse- und Kräuteraanbau also mit kurzen Lieferketten: In Zeiten des Klimawandels ein zentrales Thema, das so in das öffentliche Bewusstsein rückt. Hinzu kommt, dass solche Projekte den Menschen in einem Stadtquartier die wunderbare Gelegenheit bieten, sich zu vernetzen, ihre eigene Nachbarschaft mitzugestalten und die Gemeinschaft zu stärken. Dieses Erfolgsmodell soll nun weiter ausgebaut werden. Wer Lust hat, in seinem Stadtteil ein Hochbeet zu pflegen, kann

seinen Standortwunsch beim Projekt-Team des MitMachKlimas einbringen (Christian Baumgärtner, [mitmachklima@stadt.bamberg.de](mailto:mitmachklima@stadt.bamberg.de), 0951 871710). Vielleicht gibt es aber auch schon ein Hochbeet in der Nachbarschaft, das auf einen grünen Daumen wartet. Die Übersicht aller bisherigen Standorte gibt es [internet](http://internet). ♦

[www.transition-bamberg.de/essbarestadt/essbarestadt\\_standorte.html](http://www.transition-bamberg.de/essbarestadt/essbarestadt_standorte.html)



### Die Geheimnisse der Kräuterküche

Seit vielen Jahren sind Kräuter, Pflanzen und das alte Wissen unserer Vorfahren die Leidenschaft von Freyja Kerstin Hertinger. In speziellen Veranstaltungen, Seminaren, Vorträgen, Ausbildungen und als Autorin in Büchern gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter. Ihr Kräuterhof im Naturpark Steigerwald lädt ein zu Führungen und Naturentdeckungen. Hier findet man über 600 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen, Duftpflanzen, Räucherwerk, Schmuck und Kunsthandwerk. Gemeinsam mit dem Fotografen Igor Warneck eröffnet ein Freyja Kerstin Hertinger in ihrem Kräuterkochbuch „Eine Hand voll Grün“ den Zugang in eine andere universelle Kräuterküche. Mit außergewöhnlichen und wilden Pflanzenzutaten, mit ebenso raffinierten, wie natürlich einfachen Techniken, erfahrungsintensiven Mengenangaben und zauberhaften Collagen wird der Leser von der klassischen Kräuterküche zu neuen Stufen geschmackvoller Kompositionen in die Geheimnisse der alchemistischen Küchenmagie geführt. So wird das Kennenlernen, die Zubereitung und das Kombinieren mit wilden Pflanzen, exotischen Kräutern und Gewürzen zum erlebnisreichen, wirkungsstarken

und unendlich liebevollen grünen Küchenabenteuer. ♦

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

### 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 Spelezimmer mit PC- und Konsolenspielbereich 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](http://museen.nuernberg.de/hausdesspiels/kalenderdetails/spielenachmittagefueralle1993)

**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**

### **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-Corona-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

### **Kreativmärkte in Strullendorf und Rattelsdorf öffnen wieder ihre Türen**

Zahlreiche Aussteller präsentieren am 10. März ab 10.00 Uhr in **Rattelsdorf in der Abtenberghalle** beim Künstler- und Kreativmarkt wieder ihr vielfältiges und kreatives Angebot. Mit dabei sind schöne Dinge aus Holz und Keramik, originelle Stücke für Haus und Garten, herrlich duftende Seifen, Deko aus alten Fenstern, Töpferarbeiten, Geschenkverpackungen aller Art, handgemachter Schmuck, Selbstgevähtes für Groß und Klein, Naturprodukte, Upcycling und natürlich schöne Dinge zu Ostern. Es gibt zudem Kaffee und hausgebackenen Kuchen sowie zur Stärkung die Gulaschkanone des Foodtrucks Rollin-Pots. Am 24. März zieht der Künstler- und Kreativmarkt weiter nach **Strullendorf in die Hauptsmoorhalle**. ♦

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

Vogelschutz in Bayern e. V. (LBV) und weiteren externen Experten. ♦

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



**Volkshochschule des Landkreises Forchheim**  
**– Lebenslanger Partner für Bildung und Aktivität**

[www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)





Oberbürgermeister Andreas Starke (2.v.r.) erhält im Beisein von Kulturreferentin Ulrike Siebenhaar (r.), Kristin Knebel, Direktorin der Museen der Stadt Bamberg (2.v.l.) und Ausstellungskurator Arne Schönfeld (l.) die Nr. 1 der Silberprägung von Lars Knevels, Fa. EuroMint, (m.) überreicht.

### **Limitierte Sonderprägung zum 1.000. Todestag Kaiser Heinrich II.**

Die Stadt Bamberg würdigt anlässlich des 1.000. Todestages von Kaiser Heinrich II. mit dem Ausrufen eines Jubiläumsjahres die bedeutende Rolle des Herrschers für die Welterbestadt. Heinrichs Erbe ist untrennbar mit der Geschichte und dem kulturellen Erbe der Region verbunden. Aus diesem Anlass hat die Stadt Bamberg in Zusammenarbeit mit der Bochumer Firma EuroMint eine besondere Jubiläumsprägung entwickelt. Kaiser Heinrich II. war nicht nur ein bedeutender Herrscher, son-

dern auch Gründer des Bistums Bamberg. Dies zeigt sich auch auf der Sonderprägung, die den Kaiser mit seiner Ehefrau Kunigunde und dem Bamberger Dom nach einem Holzschnitt aus dem 15. Jahrhundert darstellt. Die Rückseite zeigt das Bamberger Stadtwappen, das in seiner Darstellung auf das erste bekannte Stadtsiegel von 1279 zurückgeht. Die Silberprägung ist mit nur 1.000 Exemplaren dieser Prägung für 69 Euro verfügbar. Von der Goldprägung werden lediglich 100 Exemplare – allerdings nur auf Bestellung – hergestellt und für 999 Euro angeboten. Beide Prägungen werden exklusiv über die Museen der Stadt Bamberg verkauft. Verkaufsstellen sind die Museumskassen im Alten Rathaus (bis 7. April) und im Historischen Museum. Es kann auch per Email ([museum@stadt.bamberg.de](mailto:museum@stadt.bamberg.de)) bestellt und auf Wunsch versandt werden. ♦

### **Stadtbücherei Forchheim fährt zur Leipziger Buchmesse**

Die Forchheimer Stadtbücherei bietet 2024 eine Tagesfahrt zur Buchmesse nach Leipzig an: Am 23. März 2024 geht es mit dem Bus nach Leipzig. Abfahrt ist um 6.00 Uhr, die Rückkunft ist für ca. 22.00 Uhr geplant. Für Fahrt, Eintritt Buchmesse und

# Fußböden-Fleischmann GmbH

Meisterbetrieb – Parkett- und Fußbodentechnik

96129 Strullendorf  
 Telefon 0 95 43 / 34 77  
 Fax 0 95 43 / 38 27

Siemensstraße 14  
[info@fussboden-fleischmann.de](mailto:info@fussboden-fleischmann.de)  
[www.fussboden-fleischmann.de](http://www.fussboden-fleischmann.de)



Info-Tasche ist ein Gesamtpreis von 53 Euro angesetzt, die Karten gibt es ausschließlich im Vorverkauf der Stadtbücherei in der Spitalstraße 3 in Forchheim.

Die Leipziger Buchmesse informiert umfassend über Neuerscheinungen auf dem deutschen und europäischen Markt in allen Bereichen der Literatur vom Roman über das Sachbuch bis hin zu den neuen Medien. Unzählige Lesungen innerhalb der Veranstaltungsreihe „Leipzig liest“ werden überall in den Messehallen angeboten. „Alles außer flach!“ ist das Motto der beiden Gastländer Niederlande und Flandern. ♦

[www.stadtbuecherei.forchheim.de/](http://www.stadtbuecherei.forchheim.de/)

[www.stadtbuecherei.forchheim.de/veranstaltungen/leipziger-buchmesse/](http://www.stadtbuecherei.forchheim.de/veranstaltungen/leipziger-buchmesse/)

### **Klimaschutz vor Ort: Ideen sind weiterhin gefragt**

Im Projekt MitMachKlima stehen bis zu 25.000 Euro für die Umsetzung eines sogenannten Patenprojekts zur Verfügung. Patenprojekte sind Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsmaßnahmen der Stadt Bamberg, die aus Ideen der Bürgerschaft, Wirtschaft, Verwaltung oder Politik entstehen können und verwirklicht werden. Die Umsetzung erfolgt durch die Stadt Bamberg in Zusam-

menarbeit mit den Ideengebern in sogenannten Patenteams. Ziel dieser Patenprojekte ist es, neben Klimaschutz das gegenseitige Verständnis zwischen der Arbeit der Projektpartner zu schaffen und das positive Zusammenwirken zu nutzen, um die Patenprojekte kostengünstiger, schneller und effizienter umzusetzen. Alle Bamberger sind aufgerufen, sich mit Ideen zu einzubringen. Egal ob als Einzelperson, als Verein oder Unternehmen. Wichtig ist nur, dass man Lust hat, seine Idee vom Anfang bis zur Umsetzung zu begleiten. Klima- und Umweltreferent Jonas Glüsenkamp betont: „Wir wollen Klimaschutz vor Ort ausprobieren und Hand in Hand mit der Stadtgesellschaft umsetzen.“ Voraussetzung für die Einreichung einer Idee als Patenprojekt ist die Erfüllung bestimmter Anforderungen. Die Projekte müssen sich thematisch in den Bereich des Klimaschutzes und der nachhaltigen Entwicklung einordnen lassen. Weitere Informationen zu den Anforderungen oder Rahmenbedingungen dazu und das Ideenformular gibt es online oder bei Annika Hoffmann unter Telefon 0951 87-1449. Die Ideen können bis zum 22. März 2024 eingereicht werden. ♦

[www.mitmachklima.de/patenprojekte](http://www.mitmachklima.de/patenprojekte)



Besuchen Sie die Ausstellungen der Museen der Stadt Bamberg und gewinnen Sie interessante Einblicke im Rahmen verschiedener Führungen und Kreativ-Angebote! Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Museumsteam



## 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.“ ♦



### BAMBERGER GASSENSPIELE

Mitreibende Schauspielführungen durch Bambergs Gassen

„Wie der Henker zu seinem Weib kam“  
endet mit fränkischem Henkersmahl

Wann? Ab 15.03.2024, immer freitags um 18.30 Uhr

„Unter Räubern“

mit Bambergs Räuberin auf Streifzug

Wann? Ab 16.03.2024, immer samstags um 20 Uhr



Infos & Tickets unter 0951/29909370 oder über Tourist-Info Bamberg

## Digitaler „Pflegefunder“ soll Angebotsuche 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)

## „Bamberg wimmelt“ wieder

„Bamberg wimmelt“, das sind echte Bamberger an echten Bamberger Orten für echte Bamberg-Fans. Die überarbeitete Ausgabe mit acht wimmeligen Orten aus der UNESCO-Weltkulturerbestadt ist ab sofort erhältlich. Drei neue Motive schmücken das beliebte Buch „Bamberg wimmelt“, dessen erste Ausgabe von 2016 schon nach kurzer Zeit vergriffen war. Pünktlich zum 20. Jubiläum der Stiftung Weltkulturerbe Bamberg ist die Zeit reif für eine neue Auflage. Über 100 echte Bamberger machen die drei neuen Motive – das Ostplateau auf dem Michelsberg, die Böhmerwiese in der Gärtnerstadt sowie die Alte Hofhaltung während der Calderon-Spiele – lebendig und authentisch. Denn während des Jubiläumsfests der Stiftung am Michaelsberg ließen sich zahlreiche Bamberger fotografieren, um als gezeichnete Wimmelfigur die neuen Orte mit Leben zu füllen. Pro neuer Seite sind nun 40 echte Wimmelfiguren abgebildet.

Das neue „Bamberg wimmelt“ setzt sich nun aus den Motiven Altes Rathaus als Titelbild, Michaelsberg, Gärtnerstadt, Alte Hofhaltung, Grüner Markt, Schönlinsplatz, Erba Park und Klein Venedig zusammen. Orte also, die nicht nur die Einheimischen kennen, sondern an die sich auch Besucher gerne erinnern werden. Ein riesiger Spaß für alle. Ergänzt wird jede Stadtansicht des Wimmelbuchs mit einem kindgerechten Hörspiel, das mit einer zuvor heruntergeladenen kostenfreien App über einen QR-Code beim Blättern angehört werden kann. Das Buch ist für 19,50 Euro unter anderem in der Tourist Information oder im Ausstellungsshop im Welterbe-Besuchszentrum erhältlich. ♦

[www.bamberg.info/shop/](http://www.bamberg.info/shop/)

Kreisverband Forchheim

Bayerisches Rotes Kreuz

# Lange gut leben.

## Mit einem Hausnotruf vom Roten Kreuz

Suchen Sie nach Sicherheit in den eigenen vier Wänden für sich selbst oder für einen Angehörigen? Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie die ersten 4 Wochen kostenfrei!



Bayerisches Rotes Kreuz  
Kreisverband Forchheim  
09191 - 70 77 0  
[hnr@kvforchheim.brk.de](mailto:hnr@kvforchheim.brk.de)

## 18. Gesundheitsmesse

franken aktiv & vital



präsentiert von

**Uniklinikum Erlangen**





SONDERTHEMA:

Möglichkeiten der individuellen Krisenvorsorge, Wege zur Selbstversorgung & Autarkie, Superfood & Indoor farming

Gesundheit, Sport, Bewegung, Reha, Pflege, Mobilität, Bio-Produkte, gesunde Ernährung, Reisen, Freizeit, Wellness & Beauty, Männergesundheit

DAS PERFEKTE IMMUNSYSTEM

brose ARENA

Bamberg

# 08.-10.03.2024

Forchheimer Str. 15,  
96050 Bamberg

Öffnungszeiten:  
Fr 14-20 Uhr, Sa & So 10-18 Uhr

[www.franken-aktiv-vital.de](http://www.franken-aktiv-vital.de)

Begleitende Fachvorträge

Hotline:

0951 / 180 70 500

Ein Projekt der MTB Messeteam Bamberg GmbH

## 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 Ferienlandschaften 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)

## Mehr Lesestoff zum Thema Umwelt

Die Stadtbücherei Bamberg hat dank Fördergelder des Projekts „MitMachKlima“ 560 neue Bücher rund um die Themen Klimawandel und Umwelt anschaffen und damit ihren Buchbestand erheblich ausweiten können. Ab sofort sind 288 neue Kinder- und Jugendbücher sowie 272 neue Sachbücher in den Regalen im Deutschen Haus sowie in den drei Zweigstellen zu finden. Damit umfasst die Umweltbibliothek der Stadtbücherei insgesamt mehr als 950 Titel. Für die Leiterin der Stadtbücherei ist die Bücherspende ein großer Gewinn. „An den Ausleihen sehen wir, dass diese Themen für viele sehr interessant sind“, so Christiane Weiß. 70 Prozent der Umweltbibliothek im Erwachsenenbereich seien meist entliehen. Für Bürgermeister und Klimareferent Jonas Glüsenkamp kann die Bedeutung von Fachliteratur nicht hoch genug angesetzt werden: „Wir haben jetzt in der Stadtbücherei eine wirklich breite Auswahl. Von Umweltgeschichten über Mitmachbücher bis hin zu kindgerechten Ratgebern ist alles dabei. Ich traue mich zu sagen, dass wir sicher nun in diesem Themengebiet eine der am besten ausgestatteten städtischen Büchereien in Bayern haben.“ ♦

### Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Forchheim



Durchatmen, entspannen  
und Kraft schöpfen! Unser  
Team ist für Sie da.



## Wir unterstützen, wo Hilfe notwendig ist.

### Tagespflege

Telefon: 09242 7409-23

### Service Wohnen

Telefon: 09242 7409-14

### Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst

Telefon: 09242 7409-13

### BRK Seniorenzentrum Gößweinstein

Etzdorfer Str. 6 · 91327 Gößweinstein  
info.go@kvforchheim.brk.de · www.kvforchheim.brk.de

## 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. ♦

### Ostern im Pfalzmuseum

Alte Sitten und Bräuche zur Osterzeit haben die Oster-Sonderausstellungen von 22. März bis 7. April im Pfalzmuseum in Forchheim (täglich geöffnet von 10.00 bis 17.00 Uhr) zum Thema. Es gibt zudem einen Ostereiermarkt, Ausstellungen und ein Kinderprogramm. Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstraße 16, Tel. 09191 714-327. ♦ [kaiserpfalz.forchheim.de](http://kaiserpfalz.forchheim.de)



Highlights von März bis Mai



DEUTSCHES  
SPIELZEUGMUSEUM



**Offene Workshops in den Osterferien**  
Di-Do, 13 bis 16 Uhr

**„Busy Girl. Barbie macht Karriere“**

Wanderausstellung von Bettina Dorfmann  
29.03.-22.09.2024

**„Schneewittchen“**

Puppenspiel des Meininger Staatstheaters  
Sa, 30.03.2024, 15 Uhr

**Internationales „PuppenFestival“**

Buntes Programm im und am Haus  
05.-12.05.2024

\*Änderungen vorbehalten

Beethovenstraße 10 • 96515 Sonneberg  
Telefon: 03675 422634-0  
Di-So sowie an Feiertagen 10-17 Uhr  
[www.deutschesspielzeugmuseum.de](http://www.deutschesspielzeugmuseum.de)



**UNFALLSCHADEN-  
REPARATUR?  
MACHT MEIN  
MEISTER!**

AUTOSERVICE  
**LAUBNER**  
GmbH & Co. KG

... weil Vertrauen wichtig ist!



Tel.: 0 91 93 - 35 05

Fax: 0 91 93 - 41 69

Am Kiebitzengraben 4a

91315 Höchstadt

[info@autoservice-laubner.de](mailto:info@autoservice-laubner.de)

[www.autoservice-laubner.de](http://www.autoservice-laubner.de)

# 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.

**Urlaubsreif?**



**FrankenLagune**



WELLNESS-CENTER

- \* Saunaparadies mit Biergarten
- \* Schwimmbad und Liegewiese
- \* Cafe / Bistro & Radler-Drive-In
- \* Fitness / Wellness / Gymnastik
- \* Beautyfarm & Massagepraxis

Georg-Kügel-Ring 5 \* 96114 Hirschaid  
Telefon 0 95 43 / 44 08 - 10  
[www.franken-lagune.de](http://www.franken-lagune.de)

### 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-



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 Kniess

**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)



## Stadtteiltreff

im Neuen Katharinenspital Forchheim

Unser Stadtteiltreff ist ein Ort, an dem Sie als Bewohnerin bzw. Bewohner der Innenstadt verschiedene Veranstaltungen genießen können. Mit unseren Veranstaltungen möchten wir die soziale Integration im Quartier stärken: Bei uns im Stadtteiltreff haben Sie die Möglichkeit - ob jung oder jung geblieben - leicht neue Kontakte zu knüpfen. Das ist uns besonders wichtig: Nette Gespräche unter Nachbarn: In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist leider selten Platz für ein nettes Gespräch mit den Nachbarinnen und Nachbarn in der näheren Umgebung; Lassen Sie uns die Anonymität in unserer Nachbarschaft beenden: Wir geben Ihnen im Stadtteiltreff Raum und unterstützen Ihren nachbarlichen Austausch.

**Freizeitangebote für Senioren:** Mittagstisch – Kaffee-Klatsch – Tanzgruppe – Spielenachmittag – SeLiLiengymnastik – Seniorengymnastik – Vorträge

Melanie Schneider · Neues Katharinenspital Forchheim  
Bamberger Straße 3 · 91301 Forchheim  
09191 9783775 · [schneider@kvforchheim.brk.de](mailto:schneider@kvforchheim.brk.de)

# Noch mehr Angebote zur politischen Bildung und für gesellschaftlichen Zusammenhalt

## „Wir.bilden.Bamberg.“ – das neue Programm der vhs Bamberg Stadt

**G**egenseitiges motivieren, zusammen entdecken, miteinander wachsen – das mache Lernen an der Volkshochschule (vhs) Bamberg Stadt aus, so vhs-Leiterin Anna Scherbaum bei der Vorstellung des neuen Semester-Angebots. Das neue Programm für Frühjahr-Sommer ist ein bunter Bildungs-Katalog

mit rund 800 Themen und Kursen. Ab sofort ist es online auf [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de) zu finden, Broschüren liegen kostenlos aus.

Angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen nehmen Angebote zur politischen Bildung sowie interkulturellen und interreligiösen Verständigung einen noch größeren Raum ein als bisher. Passend zum bundesweiten vhs-Schwerpunktthema „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ werden die Europa-Wahl sowie 75 Jahre Grundgesetz und BRD beleuchtet. In vier weiteren Kursen geht es um den Umgang mit Medien in Politik und Gesellschaft. Weitere Themen im Gesellschaftsbereich sind neue Angebote zum Familienleben, Natur-Erlebnisse in Kooperation mit der Biodiversität Bamberg (BiBa), ein neuer Kurs „Klimafit“ und ein Kurs zur Geologie Nordbayerns.

Hochkarätige Vorträge beschäftigen sich unter anderem mit Bamberger Themen: Jüdische Persönlichkeiten im Brauereigewerbe, die Entwicklung des neuen E.T.A.-Hoffmann-Hauses oder die Reihe „Werke der Barmherzigkeit – Werke des Lichts“ zu den „Lüpertz-Fenstern“ in St. Elisabeth. Neu startet die Vortragsreihe „Gesellschaftliche Herausforderungen und wissenschaftliche Kompetenz – im Spiegel der Zeit, im Spiegel der Medien“.

**Pretzfelder**  
FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtiger Trinkgenuss aus der Fränkischen Schweiz*

Erhältlich im Getränkehandel und in Lebensmittelmärkten  
Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz e.G.  
Trattstraße 7 · 91362 Pretzfeld · [www.obstmarkt-pretzfeld.de](http://www.obstmarkt-pretzfeld.de)



Kulturreferentin Ulrike Siebenhaar (li.) und vhs-Leiterin Anna Scherbaum mit dem druckfrischen Programm für Frühjahr-Sommer.

Im Bereich Gesundheitsbildung gibt es mit „Ganzkörperzirkeltraining“ und „Parkour für Kinder“ neue Kurse mit dem Ziel der Belebung des Volksparks. Seniorengymnastik mit Sturzprophylaxe, Selbstverteidigung für Senioren, Kinesiologisches Taping, Brainwalking, Fitness für die grauen Zellen und vieles mehr werden neu oder wieder angeboten. Klassiker wie Feldenkrais, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Zumba und verschiedene Fitness- und Outdoor-Angebote sind ebenso im Programm zu finden.

Verstetigt werden die GESTALT-Kurse zur Prävention demenzieller Erkrankungen in Kooperation mit dem Amt für Inklusion. Ausgeweitet wird das Kursangebot in der Mehrzweckhalle des WSV Neptun. Getreu dem Motto „Liebe geht durch den Magen“ werden die Kochkurse in den Schulküchen der Berufsfachschule Marienhilf fortgesetzt. Neu bei den beliebten Weinseminaren sind die Themen Frankenwein und Riesling.

Sprache ist der Schlüssel zur Welt: Deshalb können im neuen vhs-Semester Deutsch als Fremdsprache und 14 weitere Sprachen erlernt oder vertieft werden. Der Bereich Kultur lädt dazu ein, nach Herzenslust seine Kreativität auszuleben. Neu

angeboten werden „Kunstdruck“, Didgeridoo bauen, „Come and drum“, Handpan sowie analoge Fotografie und Fotolabor für Erwachsene. Rund um den „Bambärgchä Dialeggd“ kann ein Theorie- und ein Praxiskurs gebucht werden. Der Ausstellungskurs Fotografie beschäftigt sich mit dem Semesterthema „Die Bahn kommt...“.

Spannende neue Touren bietet der Führungsbereich: Werkstattbesuch bei der Mützenmanufaktur Bullani, die Welt der Weyermann® Spezialmalze, Plätze der Inselstadt und ihre Geschichte, eine archäologisch-historische Spurensuche am Michelsberg sowie Einblicke beim Malteser Hilfsdienst und dem Technischen Hilfswerk. Mehrere Angebote nehmen Kaiser Heinrich II. passend zum 1.000. Todestag thematisch in den Blick, etwa Urkundenschätze im Staatsarchiv und eine besondere Führung durch St. Heinrich. In Kooperation mit dem DoMus Besucherservice kann die Kunstinstallation „IM LICHT“ am Kaisergrab im Dom und die Ausstellung „Kreuze. 1000 Jahre nach Heinrich II.“ im Diözesanmuseum besucht werden. In den „Smart Talks“ in Kooperation mit dem Smart City Programm und der Universität Bamberg lautet das Motto „Bamberg nachhaltig bewegen“.

Das neue Semester-Programm ist online oder als Broschüre ab sofort verfügbar. Anmeldung sind bequem über die Homepage, per Mail an [info@vhs-bamberg.de](mailto:info@vhs-bamberg.de), telefonisch unter 0951/87-1108, oder persönlich in der Tränkgasse 4 möglich. ♦

[www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)



# „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. ♦

# Hilfe und Rat rund ums Thema Pflege

## Zwei Jahre Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim

Seit nunmehr zwei Jahren finden Ratsuchende zum Thema Pflege Hilfe und Rat beim Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim. In persönlichen Beratungsgesprächen erhalten sie Beratung zur Pflegebegutachtung und zu Leistungen der Pflegekassen, des Bezirks Oberfranken und

darüber hinaus. Mehreren hundert Ratsuchenden konnte in den vergangenen zwei Jahren schon geholfen werden.

Montag um 9.00 Uhr startet die Telefonzeit im Pflegestützpunkt und schon klingelt das erste Mal das Telefon. Die Anruferin berichtet vom pflegebedürftigen



**Hauptstraße 33, 97437 Haßfurt**  
**Telefon: 09521 / 9577 666**  
**Email: [info@energieberatung1a.de](mailto:info@energieberatung1a.de)**  
**[www.energieberatung1a.de](http://www.energieberatung1a.de)**



### Unternehmensleistungen

- Photovoltaikplanung, -errichtung und -verkauf!
- Günstige Stromtarife!
- Heizsysteme Infrarot
- Energieberatung
- BAFA Audits
- LED Technik
- Börsenstrom
- Zählerumbau (Konzessionsabgaben reduzieren)

### Mitarbeiter gesucht – haupt- und nebenberuflich

Wir senken Ihre Stromkosten durch Zählerumbau. Interessant ab 30.000 kwh Jahresverbrauch. Einsparung ab 500 bis 1.300 Euro per anno möglich. Ruft uns an, wir erklären euch wie!

Vater, der seit Jahren von der Mutter zuhause versorgt wird. Doch nun lassen auch die Kräfte der Mutter nach. Sie fragt nach Unterstützungsmöglichkeiten am Wohnort und bekommt Adressen von Tagespflege, ambulantem Pflegedienst und Nachbarschaftshilfe in Wohnortnähe. Auch Pflegezeit und Pflegeunterstützungsgeld sind Thema im Gespräch.

### Beratung zu den Pflegegraden und zur Pflegebegutachtung

Der nächste Anruf wartet schon. Der Anrufer ist ein älterer Herr. Er kommt im Haushalt nicht mehr allein zurecht. „Viele Anrufer haben dieses Problem und leider“, so die Pflegeberaterin, „ist es sehr schwierig im Landkreis professionelle Kräfte für die Hauswirtschaft zu finden. Da fragen wir erstmal ab, ob es irgendjemanden in der Familie oder in der Nachbarschaft geben könnte, der unterstützt. Wenn nicht, dann muss man Ausdauer und Geduld haben, bis man über die Warteliste jemanden findet.“

Der nächste Anruf ist schon auf dem Anrufbeantworter. Telefonate sind meist nicht in fünf Minuten erledigt und Anrufe können somit nicht direkt angenommen werden. Doch der Rückruf beim Ratsuchenden erfolgt unmittelbar. Im Anschluss stehen vorher vereinbarte persönliche Beratungsgespräche im Pflegestützpunkt oder in der Wohnung der Betroffenen an. Dabei wird ausführlich zu den Leistungen der Pflegekasse beraten oder bei der Antragstellung geholfen. Viel Zeit nimmt zudem die Beratung zu den Pflegegraden und zur Pflegebegutachtung in Anspruch.

Die Beratungen sind kostenfrei, die Beratung erfolgt unabhängig. Finanziert wird dies von den Kranken- und Pflegekassen, vom Landkreis Forchheim und vom Bezirk Oberfranken. Der Pflegestützpunkt steht von Montag bis Freitag für persönliche Beratungen zur Verfügung und bietet inzwischen auch regelmäßige Außensprechstage in Neunkirchen am Brand und in Obertrubach an, weitere sollen dieses Jahr noch folgen. Termine können unter Telefon 09191 86-2290 und unter pflegestuetzpunkt@lra-fo.de vereinbart werden. Vorträge in Kooperation mit der Volkshochschule wird es auch in 2024 geben, beispielsweise den Online-Vortrag „Häusliche Pflege gestalten – die Leistungen der Pflegekassen“ am 18. März um 19.00 Uhr. ♦

**HÖRSTUDIO**  
LANGE GmbH

**20 JAHRE**  
**GEMEINSAM LANGE HÖREN!**

Gebührenfrei  
Parken direkt vor  
den Geschäften  
in Scheßlitz  
und Erlangen-  
Dechsendorf

Weisendorfer Str. 1a · Erlangen · Tel. 09135 5359780  
Theatergassen 4 · Bamberg · Tel. 0951 2087007  
Zur Au 4 · Scheßlitz · Tel. 09542 7733621

[www.hoerstudio-lange.de](http://www.hoerstudio-lange.de)

# 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 Grauninger



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 Siegerettchen. Platz 4 holt sich die Blau-meise, 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-

wochende 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. ♦

**Diakonie**  
**Bamberg-  
Forchheim**



## Pflege und Hilfe für Senioren

**ambulante Pflege** und Hilfen zu Hause  
in Bamberg und in und um Walsdorf und Litzendorf,  
Schlüsselheld und Umgebung, Forchheim, Eber-  
mannstadt und Wiesental sowie Gräfenberg und  
Umgebung

**Tagespflegen** in Pödelndorf, Aschbach, Heroldsbach,  
Forchheim und Mostviel/Egloffstein

**Seniorenzentren** in Bamberg, Memmelsdorf,  
Litzendorf, Aschbach, Ebern, Forchheim,  
Ebermannstadt, Streitberg und Unterleinleiter

**Alle Angebote der Diakonie**

**Bamberg-Forchheim im Überblick:**

[www.dwbf.de](http://www.dwbf.de) | Info-Telefon 0951 8680-100

## Ehrenamt gemeinsam viel bewegen

**Zeit für Freude**  
Freude schenken und empfangen

**Zeit für Dankbarkeit**  
jährliche Ausflüge, Feste und Empfänge

**Zeit für Bildung**  
kostenlose Fort- und Weiterbildungen besuchen

**Zeit für Gemeinschaft**  
Lebenszeit teilen, neue Kontakte knüpfen

**Zeit für Kreativität**  
eigene Ideen einbringen

Informationen unter Tel. 0951 8680-145

*Wir freuen uns auf Sie!*

# 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



CHRISTIAN UBELEIN  
IMMOBILIEN UND BAUZEICHNUNGEN

IHR KOMPETENTER  
ANSPRECHPARTNER FÜR  
VERMIETUNG, VERKAUF  
UND BAUZEICHNUNGEN

**Christian Uebelein Immobilien & Bauzeichnungen**  
An der Turnhalle 18 · 96175 Pettstadt  
Telefon 0170 3838882 · info@christian-uebelein.de  
www.christian-uebelein.de

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

**Apo-Bamberg.de**  
IHR SHOP FÜR VORBESTELLUNG & LIEFERUNG IN BAMBERG

<p><b>Ahorn-Apotheke</b> am Bruderwald</p> <p><b>Ahorn-Apotheke</b> Buger Str. 82 96049 Bamberg Tel: 0951/5 19 31 31</p> <p>Mo-Fr: 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> • Sa: 9<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr</p> <p><a href="http://ahorn-apotheke.biz">ahorn-apotheke.biz</a></p>	<p><b>HOF APOTHEKE</b> SEIT 1437</p> <p><b>Hof Apotheke</b> Karolinenstr. 20 96049 Bamberg Tel: 0951/5 70 75</p> <p>Mo-Fr: 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> • Sa: 8<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr</p> <p><a href="http://hofapotheke-bamberg.de">hofapotheke-bamberg.de</a></p>	<p><b>rosen apotheke</b> GUIDO RAAB</p> <p><b>Rosen-Apotheke</b> Troppauplatz 1a 96052 Bamberg Tel: 0951/9 37 04 50</p> <p>Mo-Fr: 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> • Sa: 8<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> Uhr</p> <p><a href="http://rosenapotheke-bamberg.de">rosenapotheke-bamberg.de</a></p>
--	--	---

Erstklassige Beratung · kompetente Infos zu Gesundheitsthemen · viele Serviceleistungen vor Ort

# Ein Tag voller Frohsinn und Gemeinschaft

## Faschingstrubel im CASA DORO Haus am Schirnitzbach

Die Faschingsparty, die im vergangenen Jahr Premiere feierte, hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil im CASA DORO Haus am Schirnitzbach in Kemnath etabliert und erfreut sich großer Beliebtheit. So wurde auch in diesem Jahr der Rosenmontag zum „Tag der Narren und des Feierns“. Das bunte Faschingstreiben zog Bewohner, Tagespflegegäste und deren Angehörige in die geschmückten Räumlichkeiten.

Bevor der Faschingstrubel so richtig Fahrt aufnehmen konnte, hieß es: Basteln, Singen und Vorfreude tanken. Gemeinsam wurden bunte Masken gebastelt. Aus den Lautsprechern erklangen schon die ersten Karnevalslieder.

Das Ergebnis der Bastelaktion konnte sich sehen lassen und ließ keine Wünsche offen. Die Narren stärkten sich mit Kaffee und Kuchen und waren bereit für den ersten Programmpunkt. Mit tosendem Applaus wurden die talentierten Tänzerinnen der Tanzgarde WCV Waldeck begrüßt. Bereits im vergangenen Jahr begeisterten die Tanzmariechen mit ihrem Können und auch dieses Mal enttäuschten sie ihre Fans nicht. Mit beeindruckenden Tanzeinlagen performten sie einen Tanz nach dem anderen und entfachten damit wahre Begeisterungstürme.

Für den nächsten Höhepunkt sorgten die Wild Stumble Boots, eine Linedance-Gruppe des SV Kulmain. Zur mitreißenden



Country-Musik wurden gemeinsam die Tanzbeine geschwungen und die Tänzer wurden mit Jubelrufen und Applaus belohnt. Mit ihrem energiegeladenen Auftritt brachten sie die Stimmung endgültig zum Kochen. Der Karneval in Kemnath ließ auch in diesem Jahr die Herzen der Narren höherschlagen.

---

### Mit einem dreifachen „Helau“ wurde der Rosenmontag gefeiert

---

Zum krönenden Abschluss gab es spontan eine Polonaise durch die Räumlichkeiten der Tagespflege. Angeführt von fröhlicher

Musik und angefeuert von begeisterten Rufen bewegte sich die bunte Menschenkette durch Flure, Aufenthaltsräume und Gemeinschaftsbereiche. Unter dem strahlenden Lächeln der Bewohner neigte sich ein ereignisreicher Tag dem Ende zu, der noch lange in bester Erinnerung bleiben wird

Die Bewohner können sich auf weitere aufregende Veranstaltungen im Laufe des Jahres freuen. Die fleißigen Kollegen sind bereits am planen und organisieren, um ein unvergessliches Jahr voller Unterhaltung, Spaß und Freude zu bieten. Alle weiteren Informationen werden auf der Homepage veröffentlicht. ♦

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



*Wir pflegen den Menschen mit Herz und Zuneigung!*

Betreutes Wohnen | Tagespflege | Verhinderungspflege | Ambulante Pflege

#### Ihr Wohlfühlort für den Herbst des Lebens

Sie leben selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden und sind sicher versorgt. Unsere frei wählbare ambulante Pflege garantiert Ihnen maßgeschneiderte Unterstützung, während gemeinsame Mahlzeiten, ein abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm und ein gemütliches Ambiente mit zahlreichen Rückzugsmöglichkeiten für ein rundum sorgloses und erfülltes Leben im Alter sorgen.

Auch die Sicherheit unserer Bewohner und Bewohnerinnen ist garantiert: sowohl über einen Hausnotruf als auch über eine nächtliche Pflegekraft in der Einrichtung. Entdecken Sie bei uns Geborgenheit und die Unterstützung, die Sie verdienen.



Wir sind gerne an den Standorten Kemnath sowie Gräfenberg für Sie da!



Hinter dem Kloster 12  
95478 Kemnath  
Tel. 09642 69990-0  
[kemnath@casadoro.de](mailto:kemnath@casadoro.de)



Im Kirschgarten 8  
91322 Gräfenberg  
Tel. 09192 9284-0  
[graefenberg@casadoro.de](mailto:graefenberg@casadoro.de)

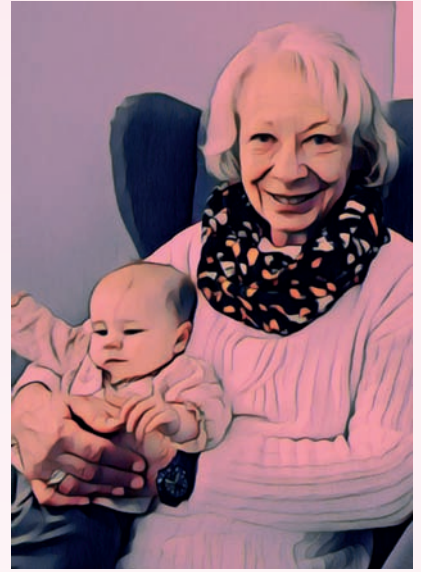
[www.casadoro.de](http://www.casadoro.de)

# Oma & Lotta

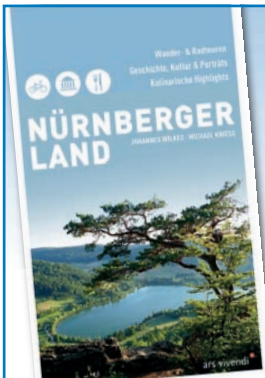
## Mein Enkel und ich

*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*



## 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



### 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 Topf schlagen, 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. ♦



## 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.





### 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. ♦

**30 JAHRE REDDY KÜCHEN**

**BE REI T** FÜR IHRE NEUE KÜCHE

**BIS ZU 30%\* RABATT**

\* Gültig bei allen frei geplanten Einbauküchen bis zum 21.12.2024. Nur bei Neuaufträgen.

**REDDY KÜCHEN HIRSCHAID**

INDUSTRIESTRASSE 9 · 96114 HIRSCHAID  
09543/44326-0 · HIRSCHAID@REDDY.DE · REDDY.DE/HIRSCHAID

**Kunstmühle Lonnerstadt**  
Mühlgasse 39  
91475 Lonnerstadt  
[www.muehle-lonnerstadt.de](http://www.muehle-lonnerstadt.de)

**Paul's Mehlstuebla**  
MÜHLENLADEN & CAFÉ

**Unsere Öffnungszeiten:**

Dienstag bis Samstag von:	7.30 – 18.00 Uhr
Unser reichhaltiges Frühstück:	8.00 – 11.00 Uhr
Sonntag:	13.00 – 18.00 Uhr
Montag :	Ruhetag

**Backen wie früher:** Jeden Freitag (Ausnahmen werden bekanntgegeben) ab 13.00 Uhr gibt **frisches Holzofenbrot aus dem historischen Backofen**. Nur aus Sauerteig, Mehl (90% Roggenmehl und 10% Dinkel-Vollkornmehl), Salz und Wasser gebacken. Bitte vorbestellen.

**Voranzeige Deutscher Mühlentag:**  
Der nächste Deutsche Mühlentag findet am Pfingstmontag, 20. Mai 2024 statt. Auch die Mühle Lonnerstadt wird wieder teilnehmen. Mühlenführungen, Informationen zur Mühle und Wasserkraft und vieles mehr.

Adresse:	Mühlgasse 41 91475 Lonnerstadt
Telefon:	09193/5080385
Email:	<a href="mailto:info@pauls-mehlstuebla.de">info@pauls-mehlstuebla.de</a>
Internet:	<a href="http://www.pauls-mehlstuebla.de">www.pauls-mehlstuebla.de</a>

# 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 Assoziationen. 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

Bernd Imgrund ist Journalist und Autor von mittlerweile über 40 Romanen und Sachbüchern. Sein Buch „Faul! Vom Nutzen des Nichtstuns“ ist ein Essay über den notwendigen Müßiggang in unserer stressigen Zeit.



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 ich 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.



**Claudia's Vermittlung  
von 24 Stunden Pflege**

24 Stunden Pflege durch  
polnische Pflege- und  
Betreuungskräfte

**Claudia Sendner** Tel.: 01575-2473960  
Hochstr. 2.a Fax: 09135-2104671  
91093 Heßdorf www.claudias-24std-pflege.de  
Untermembach info@claudias-24std-pflege.de



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

So betrachtet, könne Faulheit sehr wertvoll sein: „So bringt sie uns geistig voran, schafft 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 schaffen, oder malträtiert 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 zusammenrechnen. Den Kopf ausschalten. Sich auf eine Sache ohne große Ablenkung einlassen. Der Körper faulenz dabei übrigens keinesfalls. Während wir uns ausruhen, baut er Stress ab und regeneriert sich. ♦ HZL



Jetzt kennenlernen!



Fit und Fun Forchheim GmbH  
 An der Regnitzbrücke 4 · 91301 Forchheim  
**Telefon 09191-5504**  
 info@fitundfun.com · www.fitundfun.com



Sparen Sie jetzt!

Viele Sonderpreise wegen Sortimentswechsel auf E-Bikes, Fahrräder und MTB's  
 Kommen Sie zur Probefahrt vorbei!

**Ihr Fachhändler mit kompetenter Beratung in Bamberg**

Fahrradhaus Griesmann  
 Gangolfsplatz 4, Bamberg, Telefon 0951 22967

[www.fahrradhaus-griesmann.de](http://www.fahrradhaus-griesmann.de)

# „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 Men-



schen 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 gespielt als Funkverkehr ganz neu war und

**Hotel · Gasthof · Metzgerei**  
**LAMM**





**Catering · Lieferservice · Restaurant**  
**Hotellarrangements**  
**Veranstaltungen · Moderne Gästezimmer**  
**Metzgerei mit eigener Schlachtung**  
**Konferenzräume · Kostenfreies WLAN**  
**Gaststättenbetrieb**

Inhaber Benedikt Rückel · [info@lamm-geiselwind.de](mailto:info@lamm-geiselwind.de)  
 Marktplatz 8 · 96160 Geiselwind · Tel. 09556-247

**[lamm-geiselwind.de](http://lamm-geiselwind.de)**

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. ♦

## ES IST VIEL MEHR, ALS NUR EIN UMZUG VON A NACH B.



**SORGFÄLTIG – RÜCKSICHTSVOLL – TATKRÄFTIG**

## WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEI IHREM VORHABEN.

Senioren-Umzüge · Ein- und Auspackservice · Ab- und Aufbau von Möbeln · Schreinerarbeiten · Transport Ihres Hausstandes · Einlagerung · Sicherung der Straße · Abstimmungen mit Einrichtungen · Umzugshilfen wie Gläser- und Kleiderkartons: bei unserem Rundum-Sorglos-Umzug stehen Ihnen erfahrene, langjährige Mitarbeiter verständnisvoll zur Seite.

Rufen Sie uns einfach unverbindlich an oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage.



[spedition-pohl.de](https://spedition-pohl.de)



09131 972078-01

200

JAHRE **POHL**

SPEDITION  
SEIT 1820

# 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



**GKG**

Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg

## Wir sorgen für Sie. Bis ins hohe Alter.

Heimatnah und mit größter Fürsorge bietet die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg in elf Seniorenzentren professionelle Pflegebetreuung in einer gemütlichen Lebens- und Wohnatmosphäre an.

Unser Leistungsspektrum:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen
- Tagespflegeplätze
- Ambulanter Pflegedienst

**Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH**

Oberend 29 - 96110 Scheßlitz - E-Mail: [info@gkg-bamberg.de](mailto:info@gkg-bamberg.de) - [www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

# 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 Zusam-

menhänge 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 verge-



**Sozialstiftung Bamberg**  
Zentrum für Senioren

Geborgenheit wird bei uns groß geschrieben!

» Servicewohnen	» Gepflegt Wohnen
	
» Stationäre Pflege inkl. Demenzzentrum	» Senioren-WG
	
» Ambulante Pflege	» Tagespflege
	

Zentrum für Senioren | ☎ 0951 503-30000  
 St.-Getreu-Straße 1 | 96049 Bamberg  
 ✉ seniorenzentrum@sozialstiftung-bamberg.de  
 🌐 sozialstiftung-bamberg.de



genwärtigen, 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 Gemeinschaft, 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)



## AMBULANTE KRANKENPFLEGE IN FORCHHEIM UND DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Wir bieten Ihnen eine liebevolle und individuelle Pflege bei Ihnen zu Hause, die auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Gerne kommen wir auch zu Ihnen, wenn Sie in folgenden Orten wohnen:

- Forchheim
- Weilersbach
- Kirchrehrenbach
- Streitberg
- Ebermannstadt
- Pretzfeld
- Muggendorf

Wir suchen Pflegekräfte für die ambulante und stationäre Pflege. Bitte bewerben Sie sich unter [andrea.schlegel@klinik-fraenkische-schweiz.de](mailto:andrea.schlegel@klinik-fraenkische-schweiz.de)



**KLINIKUM FORCHHEIM -  
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

Ambulante Krankenpflege  
Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz  
Feuersteinstraße 2 · 91320 Ebermannstadt  
Telefon 09194 55-383  
[akp@klinik-fraenkische-schweiz.de](mailto:akp@klinik-fraenkische-schweiz.de)  
[www.pflegezentrum-fraenkische-schweiz.de](http://www.pflegezentrum-fraenkische-schweiz.de)

# 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 wirt-

schaftlicher 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.

Apropos Schnäppchen: Man sollte sich oh-



**Jetzt ist  
Sommer!**

Sichern Sie sich jetzt Ihre  
**SOMMER-SAISON-KARTE**  
an der Hauptkasse und starten  
Sie mit uns in die Freibadsaison!

Freibadpark | Erlebnisbecken | Wasserpelgarten  
Mehr unter: [www.koenigsbad-forchheim.de](http://www.koenigsbad-forchheim.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 Prishta – 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«**





## Traumhafte Toskana, Cinque & Elba

vom 02.-08.05.24, inkl. Ü/HP, Zug- und  
Schiffahrt Cinque Terre, Weinverkostung in  
Portoferraio uvm., p. P. im DZ **ab 1.029 Euro**

## Regensburg

am 15./16.06.24, Fahrt im modernen Reise-  
omnibus, 1 Ü/F im zentralen Hotel, szenische  
Stadtführung mit Schauspiel, Musik und  
bay. Brotzeit, p. P. im DZ **ab 189,00 Euro**

### Spörlein Bus & Reisen

Bamberger Straße 9 · 96138 Burgebrach  
Telefon 09546 451 · info@spoerlein.de

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


**BEZIRK  
OBERFRANKEN**

**WIR SIND FÜR  
DIE MENSCHEN DA,**

die nicht so viel Glück in ihrem Leben haben!

[www.bezirk-oberfranken.de](http://www.bezirk-oberfranken.de)

*We're Social* | Follow Us





nehin 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 -entwicklung, 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



WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



## Ihre sympathische Wohnmobilvermietung aus Erlangen

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

**Tel. 0170 2142500**

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

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

kreuzt – 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 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 Handspadeluxe, 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.arberland.de](http://www.arberland.de)

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



# Bamberg für Filmfans

## Kulisse für Tatorte, Krimis, Kinderfilme und vieles mehr

Sie verückt mit Kleinstadtcharme und jeder Menge verträumter Romantik. Sie begeistert mit einer Altstadt, die als städtebauliches Gesamtkunstwerk gilt, mit über 1300 Einzeldenkmälern aus dem Mittelalter und Barock. Und sie beeindruckt mit dem gewaltigen Ensemble imposanter Bauwerke auf dem Domplatz. Gute Gründe für Filmemacher, in Bamberg zu drehen. Ob Hollywood-Streifen, Streaming-Dienstserie oder Tatort – Bamberg hat vielen Produktionen bereits als Kulisse gedient.

In der Hollywood-Produktion „Die drei Musketiere“ mit Orlando Bloom und Christoph Waltz verwandelt sich Bamberg ins Paris des 17. Jahrhunderts. Die Regnitz übernimmt in dem Kino-Erfolg die Rolle der Pariser Seine und die drei Musketiere durchschreiten auf dem Weg in ihr Wohnhaus in Paris das imposante Tor des Alten Rathauses. Die Alte Hofhaltung und der Domplatz sind nicht nur Schauplatz des Duells zwischen D'Artagnan und den drei Musketieren. Niemand geringeres als Kaiserin Sisi lässt sich in der Netflix-Serie „Die Kaiserin“ nach ihrer Hochzeit vom einfachen Volke ebendort bejubeln.

Auch das Sams und Herr Taschenbier leben in Bamberg. Genauer gesagt in der Judenstraße 16, im „Haus zum Einhorn“, das bei Bambergern inzwischen selbstverständlich zum „Sams-Haus“ geworden ist. Die Verfilmungen der beliebten „Sams“-Bücher des in Bamberg lebenden Paul Maar sind alle in der Welterbestadt abgedreht

worden. Ein Kinofilm war 1973 in der ganzen Stadt Gesprächsthema Nummer eins: Die Verfilmung von Erich Kästners Kinderbuch-Klassiker „Das fliegende Klassenzimmer“ – heute auch ein filmischer Klassiker. Fast alle Szenen wurden in Bamberg gedreht und das Bamberger Aufseesanium, das damals wie heute als Internat genutzt wird, war die Kulisse für das Schulgebäude.

Die Liste der Filme und Serien ist lang und wird jedes Jahr länger. Tatorte, Krimis, Kinderfilme – alle diese Produktionen haben Bamberg als Filmkulisse entdeckt. Das ist zweifelsohne genug Stoff für einen cineastischen Spaziergang durch das Welterbe. Auf [www.bamberg.info/filmfans](http://www.bamberg.info/filmfans) finden sich Infos rund um das Thema Bamberg in Film und Fernsehen. Die neue Stadtführung „Bamberg als Filmkulisse“ nimmt einen ab April 2024 mit zu bekannten Drehorten und macht die Verwandlung Bambergs zur filmreifen Bühne erlebbar. ♦



# 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-



**Matthias Uri**  
**Fahrradwerkstatt und Handel**  
**Arbeiten rund um's Rad**

**Bamberger Str. 13**  
**96135 Stegaurach**

**Tel.: 0951/ 29 71 99 87**

**E-Mail: [info@fahrrad-fachwerkstatt.de](mailto:info@fahrrad-fachwerkstatt.de)**

- Wartung und Reparatur aller Marken
- Leasingpartner: Jobrad, Bikeleasing, Deutsche Dienstrad, uvm.
- Servicepartner: Radon, Fischer, Prophete uvm.
- Federgabel- und Dämpferservice
- zertifizierter Bikefitting-Partner
- unabhängige Kaufberatung







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 Kontaktaufnahme 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 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



Foto: shutterstock

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 Reparaturen 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 Mache 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 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)

*Stadtmuseum Schlüsselfeld*

Das Stadtmuseum Schlüsselfeld ist das **Museum mit dem Blitz.**

Die Folgen eines Gewitters in Zeitlupe:  
Anfass- und Begreifmuseum zeigt den längsten und einzigen versteinerten Blitz aus Franken.

Geöffnet von Ostern bis in den Advent · Sonntags: 10-16 Uhr  
und nach Vereinbarung · Eintritt 1 und 2 Euro

Stadtmuseum Schlüsselfeld · Marktplatz 5  
96132 Schlüsselfeld · Tel. 09552 92220 oder -1763

## 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. ♦

## Johanniter-Patientenfahrdienst Oberfranken.

Sie müssen zum Arzt, ins Klinikum, zur Reha oder zu einem privaten Termin? Wir bringen Sie sicher ans Ziel.

**Wir transportieren**

- sitzend
- liegend
- im Rollstuhl
- im Tragestuhl

**Anruf genügt!**



Buchung und Beratung unter: ☎ **0951 19214**



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

**KREUZE  
REUZE  
KREUZE**

**1000 JAHRE  
NACH HEINRICH II.  
BEGEGNUNG VON  
EDELSTEIN  
UND KETTENSÄGE  
24.2. bis 14.5.2024**

  
DIOZESAN  
MUSEUM  
BAMBERG  
— DOMBERG —

 [www.diozesanmuseum-bamberg.de](http://www.diozesanmuseum-bamberg.de)

# 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 Frankenssteins 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?

---



---



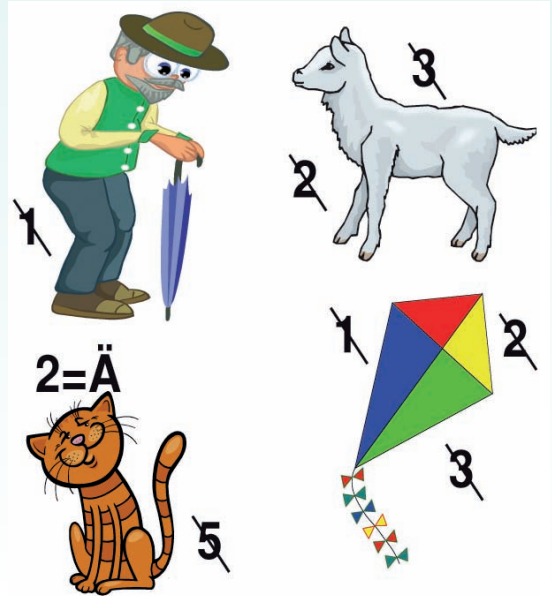
---



---



---



Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 67

**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 arsvivendi 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 Bamberg u. Umgebung**“
- 5 x 2 Karten für **Faszination Garten** von 24.-26.05.24 in Wachenroth
- 10 x 2 Karten für die **Gesundheitsmesse** von 08.-10.03. in Bamberg (Auslosung am 06.03.)
- 1 x 2 Karten für **Jan Delay & Disko No. 1** am 15.06. in Coburg
- 10 Einkaufsgutscheine für **Möbel Fischer** im Wert von jeweils 35 Euro

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	englischer Graf	Früchte	↓	nicht mehr aktuell (engl.)	franzö- sischer Jagd- hund	↓	↓	eh. Grenz- schutz- einheit (Abk.)	↓	englischer 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					↻ 11	Muskel- ansatz- strang	nicht ausge- schaltet	Raupen- faden						fränki- sches Rom
			Kurort in Südtirol		franzö- sisches Grüß- wort						negati- ves elekt- risches 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 Erstau- nens		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 67

# Fáilt

Das Internationale Künstlerhaus Villa Concordia  
in Bamberg heißt im Jahr **2024/25 Künstlerinnen  
und Künstler aus Deutschland und Irland**

## HERZLICH WILLKOMMEN!



[www.villa-concordia.de](http://www.villa-concordia.de)



### Spiel.Ort Museum

05. Mai 14:30 Uhr  
**Korbtheater Alfred Büttner**  
Ein Schnabel voller Glück
08. Mai 18 – 22 Uhr  
**Neustadt VEREINT mit Live-Musik**  
Tanz, Musik und Feuershow
09. Mai bis 11. Mai 10 – 17 Uhr  
**Lebende Werkstätten**  
Puppen- und Figurenkunst

Hindenburgplatz 1 | 96465 Neustadt bei Coburg | [www.spielzeugmuseum-neustadt.de](http://www.spielzeugmuseum-neustadt.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 Schönem, 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)



## Die Welt auf 64 Feldern

**Schach & Porzellan – Sonderausstellung im Porzellanikon**

Historisches, 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)



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

Foto: Jahress, foto film design

## 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-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)



## Flora und Fauna in 42 Meter Höhe

**Der Baumwipfelpfad Steigerwald lädt ein zum Perspektivwechsel**

**D**em Facettenreichtum des Waldes kann man bei einem Spaziergang auf dem Baumwipfelpfad Steigerwald aus einer neuen Perspektive begegnen. Vom 42 Meter hohen Turm genießt man einen herrlichen Fernblick über den Wald, kann aber auch winzige Details der Baumkronen entlang des Pfades entdecken. Auf dem 1.150 Meter langen Pfad durch die Wipfel der laubholzreichen Wälder des Ebracher Forstes sammelt man faszinierende Eindrücke und kommt auch der heimischen Tierwelt ganz nah: Das Wildgehege und das riesige Vogelfutterhaus freuen sich über Besucher.

Mit einer maximalen Steigung von sechs Prozent sind der gesamte Pfad sowie der Aussichtsturm für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen bestens geeignet. Zur Stärkung gibt es einen Kiosk und das Restaurant am Baumwipfelpfad. ♦

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



Foto: Martin Hertel

# Veranstaltungen & Co.

## Das ist los in der Region

**06.03. - 09.03., 8.30 - 18 Uhr:** Mittefastenmarkt, Maximiliansplatz

**06.03., 20 Uhr:** Jazzclub-Session, Jazzkeller Bamberg, jcbamberg.de

**06.03., 20.30 Uhr:** Offenes Tanzen mit Musikstammtisch, fränkische und internationale Tänze, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, Bamberg

**07.03., 18 Uhr:** Umsorgen schwerkranker Menschen am Lebensende, Vortrag, Gemeindezentrum, Hauptstr. 27, Eggolsheim

**07.03., 20 Uhr:** BamLit: Rainer M. Schießler, **Lesung aus Hoffnung - gerade jetzt!**, Doppelsporthalle Litzendorf, kartenkiosk-bamberg.de

**07.03., 20 Uhr:** EMMVEE, **M wie Comedy**, Comedy, Haas-Säle Bamberg

**08.03., 9.30 Uhr:** Bauernmarkt Forchheim

**08.03. - 10.3.: 18. Gesundheitsmesse Franken**, BROSE ARENA Bamberg

**09.-10.03., 10 Uhr:** Tag der offenen Töpferei, Töpfermuseum Thurnau, tag-der-offenen-toepferi.de

**09.03., 16 Uhr:** Gartenlust vom Frühling bis zum Sommer, Lesung, Schloss Sassanfahrt Hirschaid

**09.03., 20 Uhr:** Blues Jamboree Bamberg, KUFA, Ohmstraße 3, Bamberg, 0951 1897-2105

**10.03., 9 - 16 Uhr:** Energie- und Immobilienmesse, Sparkasse Forchheim, Klosterstr. 14

**10.03., 10 - 17 Uhr:** Künstler- u. Kreativmarkt Rattelsdorf, Abtenberghalle, diemarktweiber.de

**10.03., 10 Uhr:** Frühjahrsmarkt Burgebrach

**11.03., 18 Uhr:** Musikalische Bierverkostung, Brauerei Kundmüller, Weiher bei Viereth, brauerei-kundmüller.de

**15.03., 11 Uhr:** Führung durch die Ausstellung „Im Fluss der Geschichte. Bambergs Lebensader Regnitz“, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg



**ROSENGARTEN**  
RESIDENZ • FÜRTH  
★★★★

**Ich berate Sie gerne.**  
Gabi Lovrec  
0151 52046242

### 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 Appartements – auf dem Niveau eines 4-Sterne-Hotels. Unsere Wohnungen sind durchdacht geplant, komfortabel und barrierefrei ausgestattet.

**Buchen Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin: T 015152046242**

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

## TERMINE: KURZ NOTIERT

**15.03.+22.03., 18:30 Uhr: Bamberger Gassen-  
spiele „Wie der Henker zu seinem Weib kam“,  
Haupteingang Tourist-Info BA, Tickets: 0951  
29909370, Führung endet mit einem fränkischen  
Henkersmahl. Dieses ist Bestandteil der Veran-  
staltung und nicht im Ticketpreis enthalten.**

**16.03.+23.03.+30.03., 20 Uhr: Bamberger Gas-  
senspiele „Unter Räubern“, Rückseite Tourist-  
Info Bamberg, Tickets unter 0951 29909370**

**17.03.: EBSer Frühjahrsmarkt u. verkaufsoffen-  
er Sonntag, Marktpl. Ebermannstadt**

**17.03.: Ostereiermarkt, Pfarrzentrum St. Niko-  
laus, Ebermannstadt**

**17.03., 12 Uhr: Hirschaider Frühjahrsmarkt**

**17.03., 12 - 18 Uhr: Hallstadter Frühjahrsmarkt**

**17.03., 17 Uhr: Konzert mit Canto Chiaro, Pfarr-  
kirche St. Maria Magdalena Geisfeld**

**19.03., 19 - 21 Uhr: Linedance-Kurs für Anfän-  
ger, KUFA, Bamberg, kufa-bamberg.de**

**20.03., 16.30 Uhr: Aperitif-Führung „Fake Food.  
Essen zwischen Schein und Sein“, Vor der Füh-  
rung wird ein Glas Aperitif gereicht, Altes Rat-  
haus, Obere Brücke 1, Bamberg**

**22.03., 20.30 Uhr: Avy, Konzert, KUFA Bam-  
berg, bvd-ticket.de, kufa-bamberg.de**

**23.03.: „EKONKLO - ON THE OTHER SIDE“,  
KUFA, BA, kufa-bamberg.de**

**24.03., 10 Uhr: Palmmarkt Hollfeld, geöffneter  
Einzelhandel, Kinderflohmarkt**

**24.03., 11 Uhr: Palmsonntagsmarkt Gräfen-  
berg, Marktplatz**

**24.03., 10 Uhr: Künstler- u. Kreativmarkt, Haupt-  
moorhalle Strullendorf, diemarktweiber.de**

**24.03., 19 Uhr: Asterix auf Oberfränkisch,  
KUFA, Bamberg, kufa-bamberg.de**

Alle genannten Termine ohne Gewähr



## 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)



**BAUMWIPFELPFAD  
STEIGERWALD**

**ÜBER DEN WIPFELN DES  
STEIGERWALDS DEM  
HIMMEL SO NAH**

Nachts über den Pfad  
bei Sternenspaziergang  
& Vollmondführung

Führung: Sagen & Mythen  
30. März & 18. Mai

Sunset Yoga  
ab Juni

Regionalmärkte  
28. Juli & 29. September

Outdoor-Kugelbahn,  
Wildgehege & Chill-out-Area

Öffnungszeiten & weitere  
Infos s. Website!

**100 %  
BARRIEREFREI**

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

**TERMINE: KURZ NOTIERT**

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

**30.03., 14 Uhr: Osterbrunnenfest** Waischenfeld

**31.03., 16 Uhr: Festliche Musik zum Osterfest,** Schloss Wernsdorf, [capella-antiqua.de](http://capella-antiqua.de)

**31.03., 20 Uhr: Benefiz-Osterkonzert der Schwabachtaler Musikanten,** böhmische Blasmusik, Mehrzweckhalle der Mittelschule Neunkirchen, 09192 8660 oder 09192 6188

**01.04.: Prölsdorfer Ostermarkt,** FREYJAs Kräutert Hof, Marktstr. 26, Prölsdorf

**05.04.+12.04.+19.04.+26.04., 18:30 Uhr: Bamberger Gassenspiele „Wie der Henker zu seinem Weib kam“,** Haupteingang Tourist-Info Bamberg, Tickets 0951 29909370, Führung endet mit einem fränkischen Henkersmahl. Dieses ist Bestandteil der Veranstaltung und nicht im Ticketpreis enthalten.

**06.04., 10 bis 16 Uhr: Alles fließt, nichts bleibt.** Finissage der Ausstellung "Im Fluss der Geschichte. Bamberg's Lebensader Regnitz", Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

**06.04., 11 Uhr: Führung Schloss Weißenstein,** Schloss 1, Pommersfelden, 09548 9818-0

**06.04., 19.30 Uhr: „Staubstumm“,** Konzert, KUFA Bamberg, [bvd-ticket.de](http://bvd-ticket.de), [kufa-bamberg.de](http://kufa-bamberg.de)

**06.04.+13.04.+20.04.+27.04., 20 Uhr: Bamberger Gassenspiele „Unter Räufern“,** Rückseite Tourist-Info BA, Tickets unter 0951/29909370

**06.04., 19.30 Uhr: Frühlingskonzert der Bläserphilharmonie Forchheim,** Konzerthalle Bamberg, [tickets@mv-fb.de](mailto:tickets@mv-fb.de)

**11.04., 19.30 Uhr: „Wer kennt diese Frau?“,** Lesung, Kulturfabrik KUFA, BA, [kufa-bamberg.de](http://kufa-bamberg.de)

**13.04., 20 Uhr: Holy Panda - Benefizkonzert,** 80er Rock- und Popklassiker - neu interpretiert, Kulturfabrik KUFA, [kufa-bamberg.de](http://kufa-bamberg.de)



**24.-26. Mai**

**Faszination Garten**

Schloss Weingartsgreuth · 96193 Wachenroth

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

Pflanzenraritäten · Brunnen · Sämereien  
Kunsthandwerk · Pflanzgefäße · Kunst  
Dekoration · Antiquitäten · Gartenmöbel

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



## TERMINE: KURZ NOTIERT

- 14.04., 10 Uhr:** Frühjahrskirchweih, Thurnau
- 19.04. - 22.04.:** Oberngruber Kirchweih, Markt Heiligenstadt
- 19.04., 20 Uhr:** Klaus Brandl + Freunde, Konzert, Kulturfabrik KUFA BA, kufa-bamberg.de
- 20.04., 13.30 Uhr:** Erlebnisspaziergang im Biberrevier, Almrauschhütte, Am Hauptsmoorwald 3, Amlingstadt, Strullendorf, 09543 9446
- 20.04., 17 Uhr:** Hörsturz meets Percussionensemble Hof, Konzert, Percussiongruppe Hörsturz u. Percussionensemble Hof, KUFA, Bamberg, kufa-bamberg.de
- 21.04., 16 Uhr:** My personal Shakespeare, Konzert m. Saskia Reich, KUFA BA, kufa-bamberg.de
- 21.04., 16 Uhr:** Die Bamberger Stadtmusikanten, Theater am Michaelsberg, Michaelsberg 10f, Bamberg, 0951 30290988
- 23.04., 18 Uhr:** Musikalische Bierverkostung, Brauerei Kundmüller, Weiher bei Viereth, brauerei-kundmüller.de
- 24.04., 19 Uhr:** „Offenes KUFA Singen - gemeinsam erleben“, KUFA BA, kufa-bamberg.de
- 26.04., ab 11 Uhr:** Mailbock-Anstich, Brauerei Kundmüller, Weiher bei Viereth, brauerei-kundmüller.de
- 26.04., 20.30 Uhr:** Slam Elephant Acoustic Night, KUFA BA, kufa-bamberg.de
- 27.04.:** Königinnenfest, FREYJAs Kräuterhof, Marktstr. 26, Prölsdorf
- 27.04. - 28.04., 12 Uhr:** Bierkeller Saisonöffnung, Forchheimer Kellerwald
- 27.04., 20 Uhr:** „Frau Schmitt & die Bamberger Hörnla“, Konzert, KUFA BA, kufa-bamberg.de
- 01.05., 9 Uhr:** Maifest am Feuerwehrhaus, Poppendorf

Alle genannten Termine ohne Gewähr



Vinyl  
Laminat  
Terrassendielen  
Parkett  
Türen

**G<sup>2</sup>**  
GUNREBEN

**Showroom Hallstadt**  
Georg Gunreben GmbH & Co. KG

Emil-Kemmer-Straße 4  
96103 Hallstadt\*  
Tel.: 0951 / 96834-40  
hallstadt@gunreben.de  
www.gunreben.de

© 2013 Gunreben GmbH & Co. KG

**KULTUR FÜR ALLE**  
**KULTUR FABRIK**  
Kultur-Zentrum  
Lebenshilfe  
Bamberg e.V.  
Ohmstraße 3

Samstag 23.03.	<b>Adjirie Odametey</b> Afrikanische Weltmusik
Samstag 06.04.	<b>Staubstumm</b> inklusive Big Band
Donnerstag 11.04.	<b>Wer kennt diese Frau?</b> Krimi-Lesung von Nicole Eick
Freitag 19.04.	<b>Klaus Brandl Trio</b> Blues
Samstag 27.04.	<b>Frau Schmitt &amp; Die Bamberger Hörnla</b> Soul, Pop und Big-Band-Jazz
Dienstag 30.04.	<b>Heino Mendoza &amp; Kasey Neumann</b> Schlager - Konzert in den Mai

www.kufa-bamberg.de // 0951 1897 2105

# 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.

## Auflösung der Rätsel von Seite 56 bzw. 58

**Fehlersuchbild:**



**Rebus:**

Opa, Lamm,  
 Kätzchen,  
 Kätzchen,  
 = PALM-  
 Kätzchen, Drachen

**Wortbeispiele Ennea:**

PARKBUCHT 20, ABRUPT 6, BARK 4, BART 4, BARUCH 6,  
 BRACH 5, BRACK 5, BRAUCH 6, BRAUT 5, BRUT 5,  
 4, CHART 5, CHUR 4, HART 4, KRACH 5, KRAUT 5,  
 KURT 4, PARK 4, PART 4, PRACHT 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.

**01.05., 10 Uhr: Traditionelles Maifest**, Bürgerhaus in Pottenstein

**03.05 - 05.05, ab 10 Uhr: Walberlafest**,

**03.05., 17.30 Uhr: Orgelkonzert** in St. Elisabeth, Bamberg

**03.05.+17.05.+24.05.+31.05., 18:30 Uhr: Bamberger Gassenspiele „Wie der Henker zu seinem Weib kam“**, Haupteingang Tourist-Info BA, Tickets: 0951 29909370, Führung endet mit einem fränkischen Henkersmahl. Dieses ist Bestandteil der Veranstaltung und nicht im Ticketpreis enthalten.

**04.05.+11.05.+18.05.+25.05., 20 Uhr: Bamberger Gassenspiele „Unter Räubern“**, Rückseite Tourist-Info BA, Tickets unter 0951/29909370

**04.05., 19 Uhr: Serenadenkonzert** des Musikvereins Ebrachtaler Musikanten Burgebrach, Bürgerhaus Burgebrach, Hauptstr. 11a

**05.05., 10 - 17 Uhr: Pfingstmarkt** in Schlüsselfeld, Marktplatz Schlüsselfeld, 09552 9222 12

**05.05., 19.30 Uhr: Sophie Chassée**, Solo-Konzert, KUFA BA, kufa-bamberg.de

**09.05., 11 Uhr: Führung Schlosskapelle** Schloss Weissenstein, Pommersfelden, Anmeldung unter 09548 98 18 0

**09.05., 19 Uhr: Bläuserserenade** am Himmelfahrtstag, St.-Matthäus-Kirche Hetzelsdorf

**11.05.: Mütter&VäterFest**, FREYJAs Kräuterhof, Marktstr. 26, Prölsdorf

**11.05. - 12.05., 10 - 18 Uhr: Kunsthandwerker-**

**mark**, Kaiserpfalz, Kapellenstr. 1, Forchheim

**12.05., 17 Uhr: Muttertagskonzert**, Stadtkapelle St. Laurentius u. St. Michael, Waischenfeld

**16.05 - 27.05.: Bergkirchweih** Erlangen

**Künstler- und Kreativmarkt**  
 Handgemachtes - Kaufen - Verkaufen  
**10.03.2024**  
**Rattelsdorf**  
**Abtenberghalle**  
 10 - 17 Uhr  
 www.diemarktweiber.de  
 3,50 € Eintritt  
 Kinder bis 12 J. frei

**Künstler- und Kreativmarkt**  
 Handgemachtes - Kaufen - Verkaufen  
**24.03.2024**  
**Strullendorf**  
**Hauptmoorhalle**  
 10 - 17 Uhr  
 www.diemarktweiber.de  
 3,50 € Eintritt  
 Kinder bis 12 J. frei



**Wenn der Alltag**

**auf einmal schwerfällt**

**Wir sind für Sie da,  
wenn Sie uns brauchen**

**Betreuung Zuhause & außer Haus | Demenzbetreuung  
Unterstützung bei der Grundpflege | Alltagsbegleitung**

**Sie bestimmen den Zeitumfang  
Kontaktieren Sie uns!**

**Bamberg: 0951 99 33 99 80**

**Erlangen: 09131 68 21 96 0**

**Fürth: 0911 99 09 98 90**

**Kostenübernahme durch  
Pflegekassen möglich**

**[www.homeinstead.de/bamberg](http://www.homeinstead.de/bamberg)**

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.  
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

 **Home  
Instead®**  
*Zuhause umsorgt*