

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Seniorenmagazin für Oberfranken

Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz



Pflegezentrum Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz

- ▶ Stationäre Einrichtung mit 60 Kurz- und Langzeitpflegeplätzen
- ▶ Ambulante Krankenpflege
- ▶ Essen auf Rädern

Fachkrankenhaus für Innere Medizin mit 85 Betten

- ▶ Invasive Kardiologie
- ▶ Akutgeriatrie
- ▶ Gastroenterologie
- ▶ Intensivmedizin/Intensivstation

Fachkrankenhaus für Geriatrische Rehabilitation mit 60 Betten

- ▶ Umfassende Diagnostik durch Fachärzte
- ▶ Umfangreiches Therapieangebot
- ▶ Sport- und Fitnessbereich mit Hallenbad

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

- ▶ Versorgung auf höchstem medizinischen Niveau
- ▶ Einzel- und Gruppentherapien
- ▶ Behandlungskonzept basierend auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundausrichtung



**KLINIKUM FORCHHEIM –
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**
STANDORT EBERMANNSTADT

Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz gGmbH
Feuersteinstraße 2 · 91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 55-0
info@klinik-fraenkische-schweiz.de
www.klinik-fraenkische-schweiz.de
www.pflegezentrum-fraenkische-schweiz.de

saubere Energie für eine
sichere Zukunft

Unser Service ist der Grundstein für eine gute Kundenbeziehung

Wenn es um moderne
Energieslösungen geht,
sind wir Ihr kompetenter
Ansprechpartner vor Ort.

Sie haben Fragen zu nachhaltigen
und effizienten Stromlösungen?

Dann vereinbaren Sie doch gleich
einen Termin für ein individuelles
Beratungsgespräch.

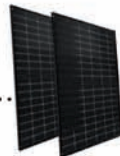
Tel. 09193 / 50 8170



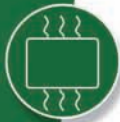
SERVICE|SUPPORT



PV-ANLAGEN



WÄRMEPUMPEN



INFRAROTHEIZUNGEN



BATTERIESPEICHER



E-LADESTATIONEN



ZENTRALE

CET Technology GmbH

Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt|

Tel. 09193 / 50817-0

info@cet-technology.de





Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

kaum haben wir uns an laue Sommernächte gewöhnt, es genossen in der Sonne ein Eis zu schlecken oder kurzärmelig im Biergarten zu sitzen, klopft auch schon wieder der Herbst unüberhörbar an die Tür. Für viele scheint der Herbstanfang etwas Melancholisches zu haben. Doch warum eigentlich? Der Herbst ist weit mehr als Tristesse und bloß in grau getaucht. Er lädt auch dazu ein, sich auf Spaziergänge durch knisterndes Laub zu freuen, sich gemütlich auf das Sofa zurückzuziehen und ein gutes Buch zu lesen oder sich noch einmal dankbar an die vergangenen Sommertage zurückzuerinnern. Was ist Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben?

Schließlich ist jeder Tag ein ganz besonderer Tag. Er bietet uns 24 Stunden, in denen wir etwas Neues entdecken können, was uns bisher entgangen ist oder etwa Vertrautes wiederentdecken können, was uns eventuell nochmals Freude bereitet. Wie sagt die Schriftstellerin Pearl S. Buck so schön: **„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“**. Das gilt nicht nur, sondern vielleicht sogar ganz besonders für den Herbst.

Genau das wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser: Sehen Sie jeden Tag als Chance, etwas genauer zu betrachten, was wir bisher vielleicht gar nicht so beachtet hatten und möglicherweise hält er auch irgendeine neue Begegnung für uns bereit, ein neues Erlebnis, das Farbe in das scheinbare Grau bringt. Unsere Septemбераusgabe ist genauso bunt, wie es hoffentlich auch Ihr Herbst 2024 sein wird. Blättern Sie doch einfach mal durch die folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

16 Titel

16 Gemeinsam statt einsam

20 Aktuelles

20 „Die Boom-Stadt ist für den
Naturschutz eine Herausforderung“
26 Kreatives, Exkursionen, Digitales
28 Bayreuther Tafel erhält städtischen
Sozialpreis
29 30 Jahre Welterbe im Mittelpunkt
30 Rentenlücke kennen und sogar kurz
vorm Ruhestand schließen
32 Nahe am Katastrophenfall
34 Jugendlicher Schwung in der Pflege

38 Modernes Leben

38 Oma & Lotta – Mein Enkel und ich
42 Ran an den Spaten
44 Türen öffnen statt Türen knallen

46 Gesundheit und Sport

46 Das persönliche Demenzrisiko senken
48 Blut spenden ist gelebte Solidarität

50 Kulinarik

50 Auftauen, aber richtig

52 Freizeit, Reise und Erholung

52 Im Oberm Maintal sind aller guten
Dinge drei

54 Ratgeber

54 Ratgeber Auto-Assistenzsysteme
56 Sicherheitstipp

58 Unterhaltung

58 Buchtipp
59 Raten & Knobeln

62 Kultur- und Ausflugstipps

62 Von der „Einkaufstasche“
zur Consumenta
62 Die Schwandorfer Unterwelt
63 Museumsfest in der Alten Schäferei
63 Leben am Hof vor 1.000 Jahren
64 Für Wanderlustige und Radfreunde
64 Spezialitäten und Handwerkskunst

65 Veranstaltungen & Termine

65 Veranstaltungskalender
70 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühning Verlag: Stephan Bühning Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühning, Silke Bobbert **Veranstaltungen:** Melina Roppelt **Autoren:** Christine Götschel **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** Bühning Werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in Bamberg, Forchheim, Bayreuth und der Region verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühning Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2024

„Haus am Schirnitzbach“ in Kemnath: Liebevoll betreut

Am sanft plätschernden Schirnitzbach liegt das „Haus am Schirnitzbach“ der CASA DORO, eingebettet in einer wunderschönen Landschaft. Fernab von Hektik und Lärm können Bewohner und Tagespflegegäste ein liebevoll gestaltetes Zuhause genießen.

Die Tagespflege – ein Herzstück der Einrichtung erstrahlt im Glanz. Die Räume sind mit viel Sorgfalt und Liebe zum Detail eingerichtet und vermitteln ein Gefühl von Vertrautheit und Wohlfühlatmosphäre. Frau Welzel, die seit kurzem die Leitung der Pflegeeinrichtung übernommen hat, zeigt sich überaus glücklich über den deutlichen Anstieg der Tagespflegegäste.

„Es macht einfach Spaß, hier zu arbeiten. Unser Team hat sich prächtig entwickelt. Davon profitieren die Bewohnerinnen und Bewohner und Tagespflegegäste in besonderer Weise“, freut sie sich und blickt zufrieden in den Tagespflegesaal. Dort hört man nicht nur Porzellanklappen, sondern vernimmt Lachen und angeregte Gespräche. Es ist Mittagszeit und während die Musikbox leise im Hintergrund spielt, genießen Bewohner und Tagespflegegäste miteinander die Mahlzeiten. Dies fördert nicht nur das Wohlbefinden der



Gäste, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für gesellige Stimmung und ein aktives Beisammensein.

Frau Welzel und ihr gesamtes Team haben einen Ort geschaffen, an dem Liebe, Fürsorge und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Die Pflegekräfte nehmen sich Zeit, hören zu und sorgen dafür, dass sich jeder geborgen und wertgeschätzt fühlt. Diese liebevolle Zuwendung schafft ein familiäres Umfeld, in dem Freundschaften entstehen und der Alltag gemeinsam gestaltet wird. Das „Haus am Schirnitzbach“ ist mehr als nur ein Ort der Betreuung – sie ist ein Zuhause mit Herz.



*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



Im Kirschgarten 8
91322 Gräfenberg
Tel. 09192 9284-0
graefenberg@casadoro.de

www.casadoro.de

Meldungen



Gemeinsam unterwegs für eine Umwelt ohne Müll

Zum wiederholten Mal beteiligt sich die Stadt Bamberg an der größten globalen Bottom-Up-Bürgerbewegung zur Beseitigung von Umweltverschmutzung, dem „World Cleanup Day“. Alle Menschen aus Bamberg sind aufgerufen, am 20. September mitzumachen und gemeinsam in der Stadt Müll zu sammeln. „Ich freue mich darauf, an diesem Tag zusammen mit

ihnen die Ärmel für ein saubereres Bamberg hochzukrempeln und gemeinsam Müll zu sammeln“, blickt Bürgermeister und Umweltreferent Jonas Gläsenkamp voraus. Der „World Cleanup Day“ ist ein UN-Aktionstag, der die Weltgemeinschaft zum kollektiven Handeln für eine gesunde und müllfreie Zukunft bringen will. Das liegt auch Jonas Gläsenkamp besonders am Herzen: „Der World Cleanup Day ist eine tolle Möglichkeit, gemeinsam anzupacken und das Bewusstsein für unsere globale Müllproblematik zu schärfen. Wir von der Stadt Bamberg wollen ein Teil der Lösung sein.“ Wer am World Cleanup Day in Bamberg teilnehmen möchte, sollte vorab über die Homepage der Stadt Bescheid geben. Das dient der besseren Planbarkeit, um zum Beispiel abschätzen zu können, wie viele Müllsäcke benötigt werden. ♦

www.stadt.bamberg.de/worldcleanupday

**IHRE PERSÖNLICHE
MODEBERATUNG
FÜR JEDEN TAG!**

Auch im Trauerfall.

HERRENMODE Marianne Ernst

Hauptstraße 19 – 91301 Forchheim – 09191/14367





Foto: Andreas Harbach

Bayreuths Oberbürgermeister Thomas Ebersberger und Landeshauptmanns Hans-Peter Doskozil (r.)

Grabstele des österreichischen Burgenlandes erinnert an Liszt

Der österreichisch-ungarische Komponist, Pianist und Dirigent Franz Liszt, 1886 in Bayreuth verstorben, hat bekanntlich auf dem Bayreuther Stadtfriedhof seine letzte Ruhestätte gefunden. Dort erinnert jetzt an seiner Grabstätte eine Gedenkstele des österreichischen Burgenlandes an den begnadeten Klaviervirtuosen und Schwiegervater Richard Wagners. Die Gedenkstele im Mausoleum geht zurück auf eine Initiative des burgenländischen Landeshauptmanns Hans-Peter Doskozil. Die Stadt Bayreuth pflegt seit 1990 eine lebendige Kulturpartnerschaft mit dem Burgenland. Sie dient vor allem der Zusammenarbeit in den Bereichen Kultur, Wissenschaft, Fremdenver-

Infomaterial zum Thema Organspende erhältlich

Eine Organ- oder Gewebespende kann kranken Menschen und Menschen mit Behinderung die Chance auf ein neues oder besseres Leben eröffnen. Voraussetzung ist, dass sich Menschen zu Lebzeiten bereit erklären, nach ihrem Tod Organe und/oder Gewebe zu spenden. Beim Bürgerdienst im Neuen Rathaus in Bayreuth, Luitpoldplatz 13, liegen ab sofort kostenlose Informationsmaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu wichtigen Aspekten dieses Themas aus. Sie sollen dabei helfen, eine Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende zu treffen. ♦

kehr und Jugendpflege. Franz Liszt schlägt die Brücke zwischen seinem Geburtsort Raiding im Burgenland und Bayreuth. Die Partnerschaft ist auch eine besondere Würdigung seiner Person. Zur Übergabe der Gedenkstele kam eigens eine Delegation unter der Leitung des Landeshauptmanns Hans-Peter Doskozil und seiner Gattin Julia nach Bayreuth. ♦

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



IHR AUSFLUGSZIEL INS GRÜNE

Alleine oder mit den Enkelkindern – immer ein Erlebnis!

GESCHENKTIPP:

Eintrittskarten oder Souvenirs – bei uns finden Sie das ideale Geschenk für jeden Anlass!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN

NATUR UND TIERE ERLEBEN ...

www.wildpark-hundshaupten.de



„Walk & Talk“ bringt Menschen zusammen

Die vier gemeinsamen „Walk & Talk“-Spaziergänge durch den Bamberger Hain waren für viele Teilnehmende ein gern besuchtes Highlight der Woche. Die Organisatorinnen vom Gesundheitsamt sowie vom städtischen Amt für Inklusion freuen sich, dass auch in Bamberg die Idee der Selbsthilfe Bayern einen solchen Erfolg hatte: Menschen aus Stadt und Landkreis Bamberg, die sich nicht kannten, kamen unkompliziert für 1,5 Stunden ins Gespräch und haben nicht selten danach Kontaktdaten ausgetauscht. Die gute Nachricht: „Walk & Talk“ wird selbstorganisiert weitergehen. Nach aktuellem Stand bleibt der wöchentliche Treffpunkt montags 18.30 Uhr am Parkplatz Hainstraße /Ecke Heinrichsdamm in Bamberg bis auf Weiteres bestehen. Bei Interesse einfach vorbeikommen. ♦

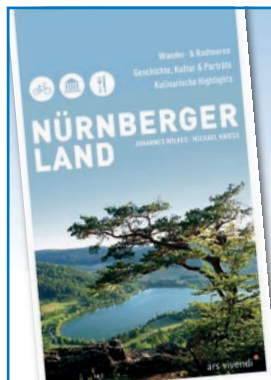


Unter den Top 10 in Deutschland

Erfolg auf ganzer Linie: Bei der diesjährigen Wahl der schönsten Bauwerke und Sehenswürdigkeiten in Deutschland, durchgeführt von der Deutschen Zentrale für Tourismus, räumt Bayreuth gleich doppelt ab. Das Markgräfliche Opernhaus belegt Platz acht der insgesamt 100 gelisteten Sehenswürdigkeiten. Auch die Stadt Bayreuth konnte sich im Ranking platzieren: Dank der vielen wegweisenden historischen Gebäude, dem Festspielhaus, den Parks und Schlössern, erreichte die Wagner-Stadt Platz 67. ♦

Kostenlose Online-Demenzschulung

Im Anschluss an die Bayerische Demenzwoche lädt die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken am 1. Oktober von 18.30 bis 20.00 Uhr zur kostenlosen Online-Demenz Partner-Schulung ein. Er-



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

gänzt wird die Schulung durch einen zweiten Online-Termin am 8. Oktober, ebenfalls von 18.30 bis 20 Uhr, an dem die Fragen der Teilnehmenden zum Thema Demenz beantwortet werden. Im Rahmen der 90-minütigen Intensivschulung am 1. Oktober informieren die Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken über das Krankheitsbild Demenz, den Umgang mit Betroffenen und die verfügbaren Entlastungsangebote.

Beim anschließenden Online-Austausch am 8. Oktober können alle Interessierten ihre Fragen zum Thema Demenz an die erfahrenen Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken stellen. Zielgruppen der Online-Schulung sind pflegende Angehörige und andere Interessierte, die im privaten oder beruflichen Bereich Kontakt zu Menschen mit Demenz haben. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebestätigung und eine Informationsbrochure und dürfen sich geschulte Demenz-Partner nennen. Um Anmeldung zur Online-Schulung wird gebeten per E-Mail an info@demenz-pflege-oberfranken.de oder telefonisch unter 0951 85512. ♦



Zuwachs für Frankens Genussorte

Insgesamt 23 fränkische Städte, Gemeinden und kleinräumige Zusammenschlüsse wurden als „GenussOrt 2024“ des bayernweiten Wettbewerbs ausgezeichnet. Somit sind mehr als die Hälfte der insgesamt 44 geehrten Orte aus Franken. Neu in die Gewinner-Riege reihen sich unter anderem der Markt Absberg im Fränkischen Seenland, Castell im Steigerwald sowie Ramsthal im Fränkischen Weinland ein. Geehrt wurden die Genussorte für ihre regionalen Spezialitäten, deren handwerkliche Herstellung sowie für den vor Ort gelebten Genuss. „GenussOrt 2024“ ist eine Auszeichnung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus sowie der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau. Einen Überblick über alle fränkischen Genussorte gibt es online. ♦

www.frankentourismus.de/genussorte

**Tag der
offenen
Brennereien**

RUND UMS WALBERLA



**Immer am
3. Sonntag
im Oktober**

von 10 bis 17 Uhr

www.walberla.de

E.T.A.-Hoffmann-Preis für Nora Gomringer

Nora Eugenie Gomringer erhält in diesem Jahr den Kulturpreis der Stadt Bamberg für ihre lyrische Arbeit und ihr Engagement als Direktorin der internationalen Künstlerhauses Villa Concordia. Die Jury lobt in ihrer Begründung: Nora Gomringer wurde „zur Botschafterin der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur und indirekt auch zur Botschafterin ihrer erklärten Wahlheimat Bamberg, in der sie sich seit Jahren engagiert für kulturelle Belange einsetzt.“ Die deutschsprachige Lyrikerin gehöre zu den renommiertesten und kreativsten ihrer Zeit, weit über die Grenzen der Region hinaus. Nora Gomringer sei durch zahlreiche Lesungen, zum Beispiel weltweite Veranstaltungsreihen des Goethe-Instituts und von Pro Helvetia, international bekannt. Nora Gomringer erhielt namhafte Auszeichnungen, etwa den Jacob-Grimm-Preis Deutsche Sprache oder den Ingeborg Bachmann Preis. Zudem kann sie unter anderem auf eine Poetikdozentur in Kiel und eine Max-Kade-Gastprofessur am Oberlin College in Ohio vorwei-



Foto: Judith Kinitz

sen sowie zuletzt die Poetikdozentur der Universität Heidelberg. Zu Bamberg besteht eine innige Verbindung: Die Künstlerin studierte an der Otto-Friedrich-Universität Amerikanistik, Germanistik und Kunstgeschichte, nachdem ihr Vater Professor Eugen Gomringer dort die erste Poetikdozentur innehatte (1986), und leitet seit 2010 das Internationale Künstlerhaus Villa Concordia als Direktorin. ♦

Deutschlands Naturwunder des Jahres 2024 gesucht

Die Heinz Sielmann Stiftung und der Deutsche Wanderverband veranstalten wieder die bundesweite Publikumswahl zum „Naturwunder des Jahres“. Es stehen wieder neun Naturphänomene und Sehenswürdigkeiten zur Wahl, die durch ihre außergewöhnliche Schönheit oder Einzigartigkeit beeindrucken. Diese Naturschauplätze können entlang der deutschen Wanderwege erlebt werden. Die diesjährigen Kandidaten stammen aus Baden-Württemberg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Thüringen. Interessierte können bis 3. Oktober auf der Internetseite der Stiftung abstimmen. ♦

www.sielmann-stiftung.de/naturwunder

Wir machen Ihre Steuererklärung.

FAIRER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.

Beratungsstellenleiterin
Julia Achtziger
Raum Burgebrach/Ebrach

- 📍 Halbersdorfer Str. 4
96181 Prölsdorf
- ☎ 09554 – 92 35 60
- ✉ julia.achtziger@steuerring.de
- 🌐 www.steuerring.de/achtziger



Beratungsstellenleiterin
Ann-Katrin Gehringer
Raum Hirschaid/Ebermannstadt

- 📍 Jägerstr. 14
96114 Hirschaid
- ☎ 09543 – 699 82 38
- ✉ ann-katrin.gehringer@steuerring.de
- 🌐 www.steuerring.de/gehringer



Rundum-
Service
zum fairen
Preis.



Staatsminister Albert Füracker, Vorsitzender Andreas Dechant, Georg Eckenweber, Michael Niedermaier, Otto Düsel, Museumleiterin Stephanie EiBing, Elke Hirmke und Stefan Wolf (v.l.).

Bayerischer Heimatpreis für Gärtner- und Häckermuseum

Im Rahmen eines Festakts hat der Staatsminister für Finanzen und Heimat, Albert Füracker, in Nürnberg dem Verein „Gärtner- und Häckermuseum Bamberg e.V.“ den Heimatpreis der bayerischen Staatsregierung verliehen. Seit 2014 ist das Gärtner- und Häckermuseum als Vertreter und Träger des „Innerstädtischen Erwerbsgartenbaus in Bamberg“ im Bayerischen Landesverzeichnis und seit 2016 im Bundesverzeichnis des Immateriellen Kulturerbes vertreten. Bereits seit dem Spätmittelalter wird in Bamberg Gemüseanbau betrieben. Bis heute ist die Struktur des Gartenbaus im Zentrum Bambergs erhalten und prägt das Stadtbild. Das Museum wurde 1979 durch den Museumsverein und die Stadt Bamberg eröffnet. ♦

BZO feiert 25-jähriges Bestehen

Das Beratungszentrum Oberfranken für Menschen nach erworbener Hirnschädigung (BZO) feiert am 28. September von 10.30 bis 16.00 Uhr sein 25-jähriges Bestehen mit einem Vortragstag im Zentrum, Äußere Badstraße 7a in Bayreuth. In verschiedenen Fachvorträgen werden neueste und innovative Behandlungsmöglichkeiten zur Verbesserung der motorischen, sprachlichen und kognitiven Einschränkungen vorgestellt. Es gibt eine Auswahl an Speisen und Getränken. Die musikalische Umrahmung übernimmt das Duo „Herzgeräusche“. Das BZO unterstützt und informiert kostenfrei betroffene Familien aus Oberfranken, die durch einen Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzung, entzündlichen Hirnprozess oder Hirntumor vor einer völlig veränderten Lebenssituation stehen. Telefon 0921 309500. ♦

www.b-z-o.de

www.b-z-o.de



vhs

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

www.vhs-forchheim.de



„Heimatdialog.Bayern“

Was ist in der Kommunikation zwischen Politik, Verwaltung und Bürgern wichtig für eine bessere Wahrnehmung und ein besseres Verständnis? Wie können wir gesellschaftliche Werte, genauso wie unsere Kultur und bayerische Tradition lebendig halten? Mit diesen und anderen Fragen befasst sich der „Heimatdialog.Bayern“. Das Bayerische Staatsministerium der Finanzen und für Heimat widmet sich auf diese Weise gemeinsam mit den Bürgern zentralen Fragestellungen zum wichtigen Thema „Zukunftsperspektiven für ein Miteinander in unserer Gesellschaft“. Das Kernstück des Heimatdialogs sind bayernweit vier regionale Bürgerdialoge im Zeitraum von Oktober bis März 2025, zu denen alle Bürger ab 16 Jahren eingeladen sind. Einer davon findet in Franken statt – und zwar am 12. November von 18.00 bis 21.00 Uhr in Bamberg, Schillerplatz 5. Noch bis 13. März 2025 können Bürger über die Online-Umfrage auch bequem von zu Hause teilnehmen. ♦

www.heimatdialog.bayern/umfrage



VdK kritisiert Vorschlag zu höheren Abschlägen bei Frührentnern

Der Sozialverband VdK kritisiert den Vorschlag, höhere Abschläge bei vorgezogenen Altersrenten einzuführen und fordert altersgerechte Arbeitsplätze und attraktive Arbeitszeitmodelle für ältere Beschäftigte. „Fast jeden Tag werden derzeit neue Ideen produziert, wie man Rentner doch noch zur Kasse bitten kann: Kürzung der Witwenrente, Abschaffung der abschlagsfreien Renten nach 45 Beitragsjahren und, der neuste Vorschlag, höhere Abschläge bei vorgezogenen Altersrenten. Witwen, langjährig beitragszahlende Menschen und schwer arbeitende Senioren werden so als Problem bezeichnet“, so VdK-Präsidentin Verena Bentele. Was dabei nicht bedacht werde: „Viele Menschen können nicht länger arbeiten, weil sie krank werden, Angehörige pflegen müssen oder die Arbeitsbelastung nicht mehr aushalten.“ Höhere Abschläge bei vorgezogener Altersrente werden nach Ansicht von Wirtschaftsexperten abschreckend wirken, die Arbeit früher niederzulegen. Verena Bentele kritisiert: „Dabei entlasten diejenigen, die freiwillig in eine vorgezogene Altersrente gehen, die Rentenkasse auch langfristig: Vor allem mit Blick auf die steigende Lebenserwartung

DER EXPERTE FÜR E-MOBILITY

Birkenallee 1 · 96231 Bad Staffelstein · OT Stadel Telefon 09573 26394-30

und damit verbundene längere Rentenbezugszeit ist es für die Rentenkasse ein Vorteil, wenn nicht die volle Rente ausgezahlt werden muss. Das gilt erst recht, wenn Frührentner nebenbei dazu verdienen und in die Rentenkasse einzahlen.“ ♦

Tag der offenen Brennereien rund ums Walberla

Am 20. Oktober ist es wieder so weit: Von 10.00 bis 17.00 Uhr laden 13 Brennereien und drei Brauereien wieder zum „Tag der offenen Brennereien und Brauereien“ rund ums Walberla zum Schaubrennen und Verkosten ihrer edlen Tropfen ein. Die Landschaft wird durch den Obstbau, vorwiegend Kirschen, Zwetschgen, Äpfel und Birnen, geprägt. Die Besichtigung der Brauerei- und Brennereinrichtungen, Obstsortenausstellungen, Pressen von Apfelsaft, Führungen durch die Obstanlagen und Kutschfahrten runden das Angebot ab. Fränkische Spezialitäten werden in den einzelnen Betrieben angeboten. Ein Bussonderverkehr, der auf die An- und Abfahrtszeiten von und nach Nürnberg und Bamberg abgestimmt ist, startet am Bahnhof Forchheim ab 9.55 Uhr und fährt alle Ortschaften im Stundentakt an. ♦

www.walberla.de



Beliebter FCN-Jet feiert Jubiläum

Nicht nur für Fußballfans ist die Boeing 737-800 von Corendon Airlines mit dem Schriftzug „1. FC Nürnberg“ und großem FCN-Logo mittlerweile ein vertrauter Anblick auf dem Nürnberger Vorfeld. Das Flugzeug ist über die Metropolregion hinaus ein echter Hingucker, Markenbotschafter und beliebtes Fotomotiv. Seit vier Jahren ist der Ferienflieger von Corendon Airlines im Club-Design jetzt unterwegs und startet von Nürnberg aus zu 15 Zielen in Spanien, Ägypten, Griechenland und der Türkei. Inzwischen gibt es den Jet sogar als exklusives Flugzeugmodell im Airport Shop – ein heißbegehrtes Sammlerobjekt. Corendon hat eine Basis am Airport Nürnberg und ein Flugzeug samt Besatzung fest stationiert. ♦

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
www.fussboden-fleischmann.de



**DER BEZIRK –
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER**

Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung

Foto: AdobeStock/hfox

www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE

We're Social | Follow Us   



Spannende Einblicke in den Lagarde-Campus

Die Stadt Bamberg veranstaltet am 21. September einen „Tag der offenen Tore“ im neuen Quartier im Bamberger Osten. Rund 2400 Menschen sollen auf dem Lagarde-Campus in naher Zukunft leben. Die ersten sind bereits vor einem Jahr eingezogen. Die Stadt Bamberg lädt jeweils um 11 Uhr, 12 Uhr und 13 Uhr zu Führungen über das ehemalige Militärgelände ein. Diese gibt spannende Einblicke und viele Informationen rund um die vielseitigen Bautätigkeiten auf dem 19 Hektar großen Gelände. Was ist noch geplant auf dem Areal? Wie funktioniert die Wärmeversorgung? Gibt es noch Möglichkeiten, Wohnraum hier zu mieten und zu kaufen? Auf diese und weitere Fragen wird es Antworten geben. Die Führung über die Baustelle ist nicht barrierefrei, festes Schuhwerk wird empfohlen. ♦

www.stadt.bamberg.de/lagarde



**HAUSTECHNIK
Faatz**

Der Spezialist für Wärme - Solar - Sanitär

 Limbach 64a
 96178 Pommersfelden
 0 95 48 / 10 56
 info@faat-z-haustechnik.de



- ▶ Die Problemlöser im Anlagenbau
- ▶ Die Innovativen in der Gebäudetechnik
- ▶ Die Verlässlichen im Service

Tagesfahrt des Seniorenbeirats Bayreuth nach Rudolstadt

Der Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth lädt interessierte Senioren am 12. September zu einer Tagesfahrt in die thüringische Partnerstadt Rudolstadt mit einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Programm ein. Treffpunkt ist um 7.30 Uhr am Luitpoldplatz vor dem Neuen Rathaus.

Zunächst steht ein Besuch der berühmten Feengrotten in Saalfeld auf dem Programm. Anschließend erwartet die Gäste aus Bayreuth ein gemeinsames Mittagessen in Rudolstadt. Der Nachmittag steht dann zur freien Verfügung, um Rudolstadt auf eigene Faust zu entdecken. Die Rückfahrt ist für circa 17.00 Uhr geplant. Der Reisepreis beträgt 28 Euro und beinhaltet die Fahrt sowie die Führung durch die Feengrotten. Interessierte Senioren können sich direkt beim Seniorenbeirat melden, um sich ihren Platz zu sichern. Auskünfte unter Telefon 0921 25-1619, oder seniorenamt@stadt.bayreuth.de. ♦

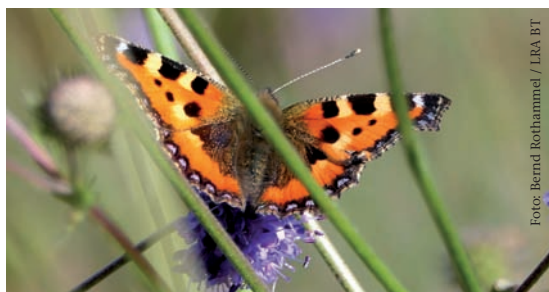


Foto: Bernd Rothhammer / LKA BT

Naturnah und klimafreundlich gärtnern

Stadt und Landkreis Bayreuth bieten am 10. und 12. September individuelle Beratungstermine zum Thema „naturnah und klimafreundlich gärtnern“ vor Ort im Garten der Interessenten an. An beiden Beratungstagen werden jeweils fünf einstündige Termine vergeben. Die Beratung umfasst speziell die Themen Gartenbewässerung, klimaangepasste Bepflanzung, Flächenentsiegelung, Fassadenbegrünung und Naturschutz im Garten. Die Ratsuchenden erhalten dabei wertvolle Tipps und Anregungen für eine nachhaltige Gartengestaltung. Die Beratung ist kostenlos, Terminvereinbarung unter Telefon 0921 728499. ♦

Einfach mal raus!



Gönnen Sie sich einen Ausflug in die wunderschöne Fränkische Schweiz!

Auf Schusters Rappen

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer - 2x Wanderverpflegung - Sauna Nutzung	- 2x Frühstücksbuffet - 2x Abendessen als 3-Gang-Menü - Tourenvorschläge + Wanderkarte - nur 155 Euro pro Person
---	---

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Behringers Freizeit- und Tagungshotel
 Behringersmühle 23
 91327 Gößweinstein
Tel.: 09242 740030



Freizeit- & Tagungshotel

★★★★ **SUPERIOR**

info@tagungshotel-behringers.de · www.freizeithotel-behringers.de



Diakonie Weisendorf

Wir sind für Sie da in Weisendorf, Großenseebach, Heßdorf und Oberreichenbach

- Unterstützung bei der Pflege zuhause
- Beratung zu Leistungen der Pflegeversicherung und der häuslicher Krankenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- stundenweise Betreuung pflegebedürftiger Menschen
- Vermittlung von weiteren entlastenden Angeboten

Diakoniestation · Kirchenstraße 5 · 91085 Weisendorf
Telefon 09135 8206 · www.diakonie-weisendorf.de
diakoniestation@weisendorf-evangelisch.de

Gemeinsam statt einsam

**Einsamkeit (nicht nur im Alter):
Blick auf ein ernstes gesellschaftliches Problem**

Einsamkeit ist spätestens seit der Corona-Pandemie in der öffentlichen Debatte angekommen. Vor allem über einen längeren Zeitraum hinweg bedeutet Einsamkeit, dieses unangenehme, mitunter sogar schmerzhaftes Gefühl, erheblichen sozialen Stress für die Betroffenen. Mehr noch: Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Einsamkeit genauso schädlich wie Rauchen.

Wie Armut kann auch Einsamkeit zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes beitragen. Leben Menschen in chronischer Einsamkeit, haben sie ein erhöhtes Risiko für psychische oder physische Erkrankungen. Sind Menschen hingegen sozial eingebunden, gehen sie unterschiedlichen Interessen nach und sind sie ausreichend finanziell abgesichert, haben sie gute Chancen, gesund alt werden zu können.

Besonders für ältere Menschen kann Einsamkeit ein großes Problem darstellen. Ältere Menschen, die sozial isoliert, verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden besonders häufig unter Gefühlen von Einsamkeit. Studien zeigen zudem, dass sozialer Rückzug unser Gehirn schwächt und uns vorzeitig altern lässt.

Bei Menschen, die wenig soziale Kontakte haben und älter als 50 Jahre sind, nimmt die Struktur der grauen Hirnsub-



stanz im Zeitverlauf stärker ab als bei Personen, die weniger isoliert sind. Zudem wird die kognitive Leistungsfähigkeit schwächer. Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie der Universitätsmedizin Leipzig in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.

Einsamkeit als Gesundheitsfaktor

Diese sieht zudem einen Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Demenz. Ihr Ergebnis: Soziale Isolation kann genauso ein Faktor für die Erkrankung Demenz sein, wie mangelnde Bewegung oder ungesunde Ernährung. „Durch unsere Erkenntnisse können wir auf die Bedeutung hinweisen, soziale Isolation effektiv zu bekämpfen und präventiv gegen Demenz vorzugehen“, betont Privatdozentin Veronica Witte, Letztautorin der Publikation und Wissenschaftlerin der Universitätsmedizin Leipzig sowie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.

Wie wichtig der Kampf gegen Einsamkeit ist, unterstreicht das Einsamkeitsbarometer 2024 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das die Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland untersucht. Dieses kommt zum Ergebnis, dass sich Einsamkeit durch die gesamte Gesellschaft zieht, besonders aber jüngere und ältere Menschen durch Einsamkeit belastet sind. Personen über 75 Jahren sind im Längsschnitt am stärksten betroffen. Frauen sind stärker belastet als Männer. Und: Menschen, die intensive Sorgearbeit leisten, sind von gehobenen

Einsamkeitsbelastungen betroffen.

„Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam. Während der Pandemie hat dieses Gefühl stark zugenommen“, so Bundesfamilienministerin Lisa Paus. „Wir müssen uns der großen Herausforderung stellen, Einsamkeit gemeinsam anzugehen. Einsame Menschen nehmen seltener an Wahlen teil und engagieren sich weniger. So bleibt Einsamkeit ein drängendes Problem und schadet uns als Gesellschaft.“

Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB), das ebenfalls in diesem Jahr Forschungsergebnisse zum Thema Einsamkeit vorgestellt hat, kommt zu dem Schluss, dass der Wegfall der coronabedingten Kontaktbeschränkungen nur begrenzt zu einer „sozialen Erholung“ geführt hat und sieht Einsamkeit ebenfalls als gesamtgesellschaftliche Herausforderung: Etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung zwischen 18 und 53 Jahren fühlt sich zumindest teilweise einsam, 17 Prozent sind sehr einsam.

Wege aus der Einsamkeit

Derweil bedeutet Einsamkeit nicht gleich Einsamkeit. Gerade im deutschen Sprachgebrauch wird sie manchmal auch synonym mit positivem Alleinsein verwendet, beispielsweise wenn man die Einsamkeit in der Natur sucht. Denn viele genießen das Alleinsein, weil sie tun und lassen können, was sie wollen und ganz nach ihrem eigenen Rhythmus leben können. Doch Einsamkeit im wissenschaftlichen Sinne ist dagegen immer negativ. Sie bezieht sich

auf ein wahrgenommenes Defizit an sozialen Kontakten und wird als etwas Negatives, Belastendes erlebt.

Doch Einsamkeit und soziale Isolation müssen nicht sein und können von älteren Menschen überwunden werden. Mit ein paar Tipps hat Einsamkeit keine Chance. Ein Beispiel: Smalltalk wagen. Ein kurzes Gespräch mit Fremden macht uns glücklich, zeigen mehrere Studien, etwa von der britischen Psychologin Gillian Sandstrom von der University of Essex. Beim nächsten Supermarktbesuch einfach mal die neue Auszubildende fragen, wie ihr das Berufsleben gefällt.

Ebenfalls sinnvoll: alte Kontakte erneuern und sich endlich mal wieder bei Schulfreunden melden, sich sozial engagieren (egal ob bei der Tafel oder beim Bund Na-

turschutz) oder etwas Neues lernen (beispielsweise bei der örtlichen Volkshochschule), sich neue Fähigkeiten anzueignen, sind wirksame Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Denn sie bieten die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Auch ein eigenes Haustier oder regelmäßiger Kontakt zu einem Tier hilft, die Einsamkeit zu überwinden.

Seniorentreffs oder spezielle Online-Portale ermöglichen es älteren Menschen, sich miteinander zu vernetzen. Auch eine Struktur im Alltag zu haben, kann gegen Einsamkeit helfen. Zudem sollte man offenbleiben für neue Technologien. Nie war es leichter mit den Enkelkindern in Kontakt zu bleiben, als über Computer, Smartphones oder Tablet.

Wichtig ist vor allem eines: Sensibilisieren und Unterstützungsangebote initiieren und sichtbar machen. Ideen gibt es viele, angefangen von der Plauderkasse im Supermarkt, an denen die Kunden in aller Ruhe ihre Einkäufe bezahlen und dabei ein Gespräch mit dem Kassierer führen können bis zur Ratschbank, auf der Menschen ungezwungen ins Gespräch kommen sollen. Wer sagt schließlich schon gerne über sich selbst: Ich bin einsam. ♦ HZL

Auf die steigende Zahl der von Einsamkeit betroffenen Menschen antwortet das Bundesministerium für Familie mit einer bundesweiten „**Strategie gegen Einsamkeit**“. Gemeinsam mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) soll bis zum Jahr 2025 das Thema Einsamkeit in Deutschland stärker wissenschaftlich untersucht und politisch aufgegriffen werden.



PLAMECO
SPANNDECKEN

**Spanndecken – Beleuchtung – Akustik
Komplettlösung aus einer Hand**

morgen schöner wohnen

Plameco Spanndecken
H. Obermeder GmbH & Co. KG
Zaugendorfer Strasse 22
96179 Rattelsdorf-Mürsbach
☎ 09533-8364
www.obermeder-plameco.de




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 0151 52046242

Rosengarten Residenz Fürth | Rosenstraße 16 | rosengartenresidenz.de



Stadtteiltreff
Fürth
QUARTIERMANAGEMENT FÜRTH

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





Pantoletten
Sandaletten
Schuhe
Sneaker

H bis M Weiten
lose Einlagen
Hallux-Einsätze

LAUFKRAFT

BEQUEMSCHUHE UND SNEAKER DESIGNED IN BAMBERG

STRÖBER-SCHUHE BEI UNS ERHÄLTICH

Öffnungszeiten
09 - 13 Uhr Mo - Di - Do - Fr
15 - 19 Uhr Do
10 - 16 Uhr jeden 1. Fr & Sa im Monat
gerne auch nach Vereinbarung

Store & Lagerverkauf
Jäckstr. 27
96052 Bamberg

tel. 0951.96430395
www.laufkraft.com

„Die Boom-Stadt ist für den Naturschutz eine Herausforderung“

Naturschutzbeauftragter Jürgen Gerdes blickt auf 30 Jahre Tätigkeit in Bamberg zurück

Er ist ein echter Vorreiter: Anfang der 1990er Jahre wurde Jürgen Gerdes erster hauptamtlicher Naturschützer der Stadt Bamberg. Ende August ging der promovierte Biologe nun in den Ruhestand. Nach Jahrzehnten im Dienst der Unteren Naturschutzbehörde kennt er jeden Flecken im Stadtgebiet. Und dennoch gibt es in der Bamberger Natur immer wieder Erstaunliches zu entdecken, wie er im Interview schildert.

Sie haben in Ihrer Zeit als Naturschutzbeauftragter viele sensationelle Entdeckungen miterlebt. Was war die spannendste Entdeckung?

Das war die Entdeckung des Wachtelkönigs, ein in Deutschland vom Aussterben bedrohter Brutvogel. Das war in den neunziger Jahren, als ich mit Thomas Stahl vom Landesbund für Vogelschutz drei rufende Männchen in der Südflur am Sendelbach entdeckt habe. Thomas Stahl war kurz zuvor in Polen und hat dort Wachtelkönige kartiert. Damals hat er mich in meinem Garten besucht. Auf einmal hörte er einen Wachtelkönig rufen – was sehr unwahrscheinlich war, weil es den Wachtelkönig schon lange nicht mehr bei uns gab. Mit Tonbandaufnahmen hat der Experte den Vogel angelockt. Man sah im Dunkeln nur die Wiesenhalme wackeln. Und tat-



Jürgen Gerdes war 30 Jahre lang Naturschutzbeauftragter der Stadt Bamberg. Ende August ging der Biologe in den Ruhestand.

sächlich kam das Tier im Taschenlampenlicht bis zu unseren Füßen.

Gibt es die Tiere immer noch in Bamberg?

Es waren drei rufende Männchen, aber es war kein Weibchen da. Deshalb sind sie wieder abgewandert. Der Wachtelkönig ist ein sehr unsteter Vogel. Ähnlich verhält es sich mit dem Storch, der nach 120 Jahren Abwesenheit wieder bei uns aufgetaucht ist. Jetzt brütet er wieder auf dem früheren



So, 06. Okt. 10 – 17 Uhr

Genießermarkt

dekorativ, handwerklich,
kulinarisch

So, 03. Nov. 10 – 17 Uhr

Sternstundenmarkt

des Spielzeugmuseums

So, 10. Nov. 9 – 15 Uhr

Sammler.Treffpunkt

Sammler- u. Briefmarken-
freunde Neustadt/Cbg. e.V.

Hindenburgplatz 1 | 96465 Neustadt bei Coburg | www.spielzeugmuseum-neustadt.de



IHRE LIEBSTEN IN GUTEN HÄNDEN

- ✓ Fachliche Kompetenz
- ✓ Qualifizierte Betreuungskräfte
- ✓ Kontinuierliche Versorgung
- ✓ Vertraute Umgebung
- ✓ Entlastung für Angehörige
- ✓ Transparente Kosten

24H-BETREUUNG IN BAMBERG & FORCHHEIM

Tel.: 0800 800 9 200 (*kostenfrei)

www.omega-homecare.de



**omega
homecare**

omega homecare GmbH
An der Weberei 4
96047 Bamberg
kontakt@omega-homecare.de



*Zu Tisch in Frankens höchstem Weinberg -
willkommen im Kurzurlaub!*

Besuchen Sie uns inmitten des höchsten
Weinberg Frankens – vergessen Sie
den Alltag und genießen Sie bei einem
Glas Wein die Ruhe und die herrliche
Aussicht über die sanften Hügel
unserer wunderschönen Heimat.
So schön kann Franken sein!

Das Team von der Stollburg freut sich auf Ihren Besuch!



Donnerstag – Montag ab 11 Uhr
geöffnet, durchgehend warme Küche!
Dienstag und Mittwoch Ruhetag,
für Sonderveranstaltungen und
Feiertage geöffnet!

Gasthaus Stollburg

Handthal 50
97516 Oberschwarzach
Telefon: 09382 / 99 308 95
info@stollburg-handthal.de
www.stollburg-handthal.de



Barockhotel. Dass der Storch in die Stadt
zurückkommt, war eine Belohnung. Aber
es gibt auch neue Arten, wie die italieni-
sche Schönschrecke, die aus dem mediter-
ranen Raum zuwandert. Oder auch Holz-
bienen, das sind große schwarze Bienen.

Ist es ein schlechtes Zeichen, wenn Arten aus dem Süden bei uns heimisch werden?

Ein schlechtes Zeichen nicht, weil es in
wärmeren Klimata mehr Arten gibt. Inso-
fern wird die Artenvielfalt auch bei uns zu-
nehmen, wenn es wärmer wird. Aber es
werden andere Arten sein, die sich nach
Norden verschieben. Tragisch ist es für Ge-
birgsarten. Die können nicht ausweichen,
irgendwann ist auch der Gipfel zu warm.
Dann ist Schluss für sie.

Wo steht Bamberg beim Naturschutz?

Bamberg steht sehr gut da, hat sehr gute
Voraussetzungen aufgrund seiner geogra-
fischen Lage. Und ich denke, wir haben es
in den letzten 30 Jahren gut geschafft, die
Werte zu erhalten, die wir haben. Hier
ziehe ich auch meinen Hut vor dem Stadt-
planungsamt. Dieses hat hauptsächlich
alte Industriebrachen rekultiviert und in
Wohnviertel verwandelt. Das kam nicht
bei jedem gut an. Manche hätten lieber
Gewerbe daraus gemacht. Die Planungen
für das Schaeffler-, Glaskontor- und Erba-
Gelände, wo auch ein neuer Park entstan-
den ist, fand ich sehr gut. Es wurde viel
Rücksicht auf natürliche Ressourcen ge-
nommen. Wir haben uns nicht wie andere
Städte in der Landschaft ausgebreitet. Es ist
also sehr flächenbewusst geplant worden.
Wir sind flächenmäßig eine der kleinsten
Städte in Bayern und gleichzeitig Boom-
Stadt, was eine Herausforderung für den
Naturschutz bedeutet.



FÜR SIE.
VOR ORT.



24 STUNDEN ERREICHBAR
0951 / 519 19 700

www.pallivivo.de

BAMBERG
FORCHHEIM
LICHTENFELS
HASSBERGE

LASS MICH DICH BEGLEITEN. EIN STÜCK DEINES WEGES.



PalliVIVO GmbH

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung
Sodenstr. 14 • 96047 Bamberg
info@pallivivo.de

PalliVIVO
begleiten. pflegen. leben.

Leitender Arzt: Dr. Jörg Cuno



Ihr Schlemmerblock: 2x genießen – 1x zahlen

DEUTSCHLANDWEIT IN 250 REGIONEN



ab
9,99
7€

UVP 44,90 €

versandkostenfrei
ab 6 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

HERBSTZEITLOSE25

Jetzt zugreifen auf **Gutscheinbuch.de**
VMG mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms

Boom-Stadt auch bei der Artenvielfalt, wie Sie gesagt haben. Hat Bamberg also keinen Artenschwund?

Was zu wenig thematisiert wird, ist der Flächenverlust. Die Klimaerwärmung sorgt dafür, dass bei uns mehr Arten leben. Diese können bei uns aber nur leben, wenn sie einen Lebensraum haben. Heißt also, dass die Flächenversiegelung durch die Infrastruktur so nicht weitergehen darf. Global gesehen wird dagegen die Artenvielfalt abnehmen. Die meisten Arten leben im tropischen Regenwald. Wenn dieser abgeholzt wird, ist das für mich das Schlimmste.

Wie hat sich der Naturschutz verändert in der Zeit, in der Sie bei der Stadt Bamberg tätig waren?

Der Naturschutz musste sich erstmal eine gesellschaftliche Anerkennung erarbeiten. Er ist sehr professionell geworden. Er ist wie alles digitalisiert, sehr strukturiert und rechtlich weiterentwickelt worden. Diese zusätzlichen Aufgaben brauchen auch mehr Personal. Insofern ist es jetzt gut, dass meine Stelle um eine weitere ergänzt wird. Denn wir waren in Bayern tatsächlich eine der wenigen kreisfreien Städte, die nur eine Fachkraft hatten. Wir müssen uns mit EU-Richtlinien auseinandersetzen, Verträge mit Landwirten abschließen oder Fördergelder vom Freistaat und vom Bund verteilen. Die Aufgaben haben enorm zugenommen.

Wie wird Bamberg in den nächsten 30 Jahren aussehen? Grüner?

Ja, auf jeden Fall. Der Klimawandel und die Klimaanpassung erfordern eine stärkere Durchgrünung. Und da gibt es noch viele Flächen, die zur Verfügung stehen: Wenn man Wände, Zäune, Mauern oder Dächer nicht als Tabu sieht, dann gibt es noch ganz schön viel Potenzial. Zumal mit der Bebauung auch die Oberfläche zunimmt. Meine jungen Kollegen haben hier ein Förderprogramm entwickelt, das ab diesem Jahr läuft.

Haben Sie einen Geheimtipp, wo man die Natur in Bamberg besonders genießen kann?

Ja, es gibt unseren stadtökologischen Lehrpfad. Wenn man am Michelsberg startet, hat man einen tollen Blick und sieht das Ziel, die Altenburg. Und man erlebt entlang des Pfads ganz verschiedene Biotop-typen. Das ist ein Weg, den auch viele Bamberger nicht kennen. Er ist sehr schön zu begehen, sehr zu empfehlen. ♦



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
✉ seniorencentrum@sozialstiftung-bamberg.de
🌐 sozialstiftung-bamberg.de

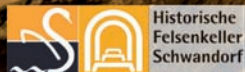
© 2022

Bayerns größtes Felsenkeller-Labyrinth



Hier Führung buchen

Führungen und Informationen:
Tourismusbüro Schwandorf
T. 09431-45550 | tourismus@schwandorf.de



Der Pflegedienst mit Erfahrung –
seit 1994

manus

Ambulante und Tagespflegen

Unsere Tagespflegen – ab 2025 auch in Ebensfeld

Sie möchten ein Familienmitglied über einen Tag oder mehrmals pro Woche nicht alleine lassen und bestens versorgt wissen? Dafür haben wir die Tagespflege in Zapfendorf eingerichtet – und ab 2025 steht Ihnen unsere neue Tagespflege in Ebensfeld zur Verfügung. Hier versorgen wir unsere Gäste von 8–16 Uhr mit drei Mahlzeiten am Tag, unternehmen etwas oder gewähren auch nur die gewünschte Ruhe. Das entscheiden wir mit Ihnen gemeinsam und ganz individuell.

- Ambulante Pflege Tag für Tag in Bamberg und im Landkreis
- Tagespflege in Zapfendorf und Ebensfeld
- Nachtpflege
- Schulbegleitung
- Palliativbegleitung

Lassen Sie uns miteinander sprechen:
0951-96 84 68 8 (Bamberg)
09547-62 60 (Zapfendorf)

Oder schreiben Sie uns:
info-bamberg@manuspflege.de

www.manuspflege.de

Pflege ist mehr.

Kreatives, Exkursionen, Digitales

Die VHS Landkreis Forchheim bietet ein vielfältiges Programm für Senioren

Endlich im Ruhestand und nun Zeit für ein neues Hobby? Die VHS des Landkreises Forchheim bietet eine immer größere werdende Anzahl an Kursen für Junggebliebene an. Ob Yoga, Wasser- oder Seniorengymnastik – das Repertoire ist vielfältig. Im Bereich Kultur lässt sich viel Neues und Kreatives finden: anfangen von Fotografie und Filzen über Schmuck- oder Tongestaltung bis hin zu Flechten, Malen, Kochen und Nähen. Verschiedene Wanderungen in die wunderschöne Fränkische Schweiz und angrenzende Regionen sowie eintägige Studienfahrten stehen ebenso auf dem Programm wie Opern- und Konzertfahrten.

Sehr informativ verspricht die Exkursion zu den Wässerwiesen im Wiesental im Oktober zu werden. Ende 2023 ist diese über Jahrhunderte hinweg ausgeübte, traditionelle Wiesenbewässerung von der UNESCO zum „Immateriellen Kulturerbe der Menschheit“ erklärt worden. Wissenswertes rund um Geschichte, Technik, Bedeutung für Mensch und Natur dieses Kulturerbes wird vermittelt.



Das neue Smartphone soll nicht nur zum Telefonieren verwendet werden, sondern im Alltag hilfreich sein und unterstützen? Hierfür wurde vor kurzem vom Freistaat Bayern die Initiative „MuT“ (Medien

und Technik) ins Leben gerufen. Diese hat zum Ziel, Senioren ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zusätzlich zu den Mediensprechstunden sind kurze Workshops im Programm, in denen die Interessierten Fragen zu Tablet, Laptop, Smartphon, zu digitalen Tools und Apps, zu Internetrecherche und Informationsbeschaffung stellen können.

Finanziert wird diese Initiative vom Bayerischen Staatsministerium, somit stehen alle Schulungen kostenfrei zu Verfügung. Eine Anmeldung zu diesem Angebot und zu allen anderen VHS-Angeboten ist ab 10. September online, telefonisch, per E-Mail und persönlich zu den Geschäftszeiten (kontakt@vhs-forchheim.de, Telefon 09191 86-1060) möglich. Das Programm kann im Internet eingesehen werden und liegt an den bekannten Stellen aus. Mit 24 ehrenamtlich geführten Außenstellen erreicht die Volkshochschule jeden Winkel des Landkreises Forchheim – von Ebermannstadt über Gößweinsteinst bis Wiesenttal. ♦

www.vhs-forchheim.de





HEYDE ENERGIE
IHR PELLETPARTNER FÜR NORDBAYERN

Bestellung-Hotline:
09191-1697-90

Beste Premium-Qualität
von heimischen Herstellern!

zertifizierter
Betrieb nach:



**Holzpellets
Holzbriketts
Anzündhilfen**



In der Bög 6a · 91330 Eggolsheim
www.heyde-energie.de
kontakt@heyde-energie.de

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

Matthias Uri Fahrradwerkstatt und Handel Arbeiten rund ums Rad



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

Bamberger Str. 13 · 96135 Stegaurach
Tel. 0951 29719987
info@fahrrad-fachwerkstatt.de



Hotel · Gasthof · Metzgerei
LAMM



**Catering · Lieferservice · Restaurant ·
Hotelarrangements zu Turnieren und
Veranstaltungen · Moderne Gästezimmer
Metzgerei mit eigener Schlachtung
Konferenzräume · Kostenfreies WLAN**



**LAMM's
BIERKELLER**

**Freitag
ab 16.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag
ab 14.00 - 22.00 Uhr**

Inhaber Benedikt Rückel · info@lamm-geiselwind.de
Marktplatz 8 · 96160 Geiselwind · Tel. 09556-247
lamm-geiselwind.de

Bayreuther Tafel erhält städtischen Sozialpreis

Stadt Bayreuth würdigt 20-jähriges Engagement

Die Stadt Bayreuth würdigt die Arbeit und das Engagement des Vereins „Bayreuther Tafel“ mit dem städtischen Sozialpreis. Oberbürgermeister Thomas Ebersberger hat den Preis Anfang August im Rahmen einer Feierstunde im Neuen Rathaus an die Verantwortlichen des Vereins mit der Vorstands-Vorsitzenden Ingrid Heinritzi-Martin an der Spitze überreicht. „Die Bayreuther Tafel hat sich um das soziale Miteinander in unserer Stadt Bayreuth in besonderer Weise verdient gemacht. Für viele Menschen ist sie längst zu einer unverzichtbaren Anlaufstation geworden, um sich mit Lebensmitteln zu versorgen. Damit leistet sie für die tägliche Daseinsvorsorge und für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln einen

wichtigen und wertvollen Beitrag“, so Oberbürgermeister Thomas Ebersberger.

Die Bayreuther Tafel wurde 2004 gegründet. Seither hat sie schätzungsweise etwa 200.000 Menschen mit Lebensmitteln versorgt. Sie trägt damit zum einen zur Sicherung des Lebensunterhalts vieler armer Mitmenschen bei, zum anderen reduziert sie damit auch das Wegwerfen unbeschadeter Lebensmittel. Mit ihren zirka 100 ehrenamtlichen Mitarbeitern ist die Tafel ein Musterbeispiel für außergewöhnliches soziales Engagement, das sie vor allem auch in Krisensituationen, wie während der Corona-Pandemie oder nach Ausbruch des Ukraine-Kriegs, immer wieder unter Beweis stellte. Der Sozialpreis der Stadt Bayreuth ist mit 2.500 Euro dotiert. Mit ihm würdigt die Stadt seit 1999 Menschen und Institutionen, die vorbildlich sozial wirken und zum Beispiel in der Jugend-, Alten- oder Behindertenhilfe engagiert sind. ♦



Die **Tafel Bayreuth** braucht Unterstützung in Form von ehrenamtlichen Helfern, freut sich aber auch über Spenden, Spendenkonto bei der Sparkasse Bayreuth, IBAN: DE62 7735 0110 0020 6499 68, BIC: BYLADEM1SBT.

www.tafel-bayreuth.de

30 Jahre Welterbe im Mittelpunkt

Stadt Bamberg veröffentlicht Jahresbericht 2023

Eröffnung des Digitalen Gründerzentrums Lagarde1 und des Kinder- und Jugendhospizes, Grundsteinlegung für den Sancura-Park mit Medical Valley Center auf dem Lagarde-Campus, Baubeginn der neuen Buger Brücke: Im Jahr 2023 wurden in Bamberg etliche Kapitel zu einem guten Ende gebracht und neue Projekte angestoßen. Der kürzlich erschienene Jahresbericht 2023 der Stadt Bamberg hält auch ein stolzes Ereignis fest, das gefeiert wurde: Der Welterbe-Titel wurde 30 Jahre alt. Den runden Geburtstag rückt das Titelbild des Jahresberichts mit einer stimmigen Bildcollage in den Mittelpunkt. Mit einer ganzen Reihe von Veranstaltungen und Mitmachaktionen lud das Zentrum Welterbe Bamberg zum Mitfeiern ein – immer mit dem Ziel vor



Augen, Bewusstsein zu schaffen für die Bedeutung des Welterbes.

30 Jahre alt wurde zudem die Konzert- und Kongresshalle, was mit einem rege besuchten Tag der offenen Tür gefeiert wurde. Ob gut besuchte Bürgerversammlungen, „MitMachKlima“ oder Unterstützungsfonds für Projekte aus der Bürgerschaft: Der knapp 70 Seiten umfas-

sende Jahresbericht zeigt auf sieben Seiten zudem auf, wie rege die Bamberger am Stadtgeschehen teilnehmen. „Bringen Sie sich aktiv ein, wenn es um Ihr Bamberg geht“, fordert Oberbürgermeister Andreas Starke im Grußwort auf. Der Appell findet Gehör – und die Stadt profitiert davon. Der Jahresbericht 2023 der Stadt Bamberg ist online einsehbar. ♦

www.stadt.bamberg.de/Jahresbericht-2023

Höfische Begegnungen

5.7.2024 – 29.6.2025

Die Sammlung Ludwig zu Gast in der Neuen Residenz Bamberg

Alex Hojenski

DUNST

KESSELHAUS BAMBERG

14.9. – 6.10.2024

Vor 1000 Jahren

Leben am Hof von Kunigunde und Heinrich II.

25.10.2024 – 27.4.2025

Besuchen Sie die Ausstellungen der Museen der Stadt Bamberg und gewinnen Sie interessante Einblicke im Rahmen verschiedener Führungen und Kreativ-Angebote!



Rentenlücke kennen und sogar kurz vorm Ruhestand schließen

So können sich Babyboomer einen Überblick zu ihren Alterseinkünften verschaffen

Die gesetzliche Rente reicht bei den meisten Versicherten nicht aus, um im Ruhestand den gewohnten Lebensstandard weiterzuführen. Viele Menschen dürfen sich zwar auf zusätzliche Einkünfte freuen, etwa aus betrieblicher oder privater Vorsorge -, aber auch ihnen droht eine sogenannte Renten- oder Vorsorgelücke. So wird die Differenz zwischen allen Alterseinkünften und den voraussichtlichen Ausgaben im Alter genannt. Wie können speziell die Babyboomer, die jetzt kurz vorm Eintritt in den Ruhestand stehen oder in wenigen Jahren in Rente gehen, ihre Rentenlücke ermitteln – und wie können sie diese auch kurz vor Rentenbeginn noch schließen?

Mit dem Rentenkompass unter www.allianz.de beispielsweise können nicht nur Kunden des Versicherers ihre persönliche Vorsorgesituation ermitteln. Eingetragen werden sollten alle Vorsorgemaßnahmen: die gesetzliche Rente, betriebliche und private Vorsorge und auch Aktien oder Immobilien. Der Kompass berücksichtigt Steuer- und Sozialversicherungsabgaben und gibt ein realistisches Bild, was netto auf dem Konto landen wird. Wer mit dem Gedanken spielt, früher in Rente zu gehen, erfährt mit dem Kompass ebenfalls mit nur wenigen Klicks, welche Auswirkungen

dies auf die individuelle Rentensituation hat. Für den Rentenkompass sollte man sich je nach Vorsorgesituation 10 bis 20 Minuten Zeit nehmen.

Für ein ergänzendes Einkommen gibt es – vor allem auch als Alternative zum Festgeld – sogenannte Einmalbeitragsprodukte. Man zahlt im Laufe des Berufslebens oder kurz vor Renteneintritt eine größere Summe in eine private Rentenversicherung ein und kann damit auf einen Schlag zumindest einen Teil der Rentenlücke schließen. „Das geht mittlerweile auch mit kurzen Laufzeiten: Man kann bei bestimmten neuen Verträgen schon nach zwei Jahren eine Kapitalzahlung erhalten oder eine Rente beziehen“, erläutert Katja de la Viña, Vorstandsvorsitzende der Allianz Lebensversicherung. Die in die Rentenversicherung eingezahlten Gelder würden über Jahre weltweit sicher und mit attraktiven Renditechancen angelegt. „Je mehr Menschen aus den älteren und rentennahen Jahrgängen für die Zukunft vorsorgen und bestehende Lücken schließen, umso mehr können sie im Alter auf ein zusätzliches Einkommen bauen und sind nicht auf die Hilfe des Staates und der Gesellschaft angewiesen. Das nutzt vor allem auch der heute jüngeren Generation.“ ♦

djd



IHR KOMPETENTER
ANSPRECHPARTNER FÜR
VERMIETUNG, VERKAUF
UND BAUZEICHNUNGEN

Christian Übelein Immobilien & Bauzeichnungen

An der Turnhalle 18 · 96175 Pettstadt

Telefon 0170 3838882 · info@christian-uebelein.de

www.christian-uebelein.de

30
JAH
RE
REDDY
KÜCHEN

**BE
REI
T**

FÜR IHRE
NEUE KÜCHE

30%*
BIS ZU
RABATT

* Gültig bei allen frei geplanten Einbauküchen bis zum 31.12.2024. Nur bei Neuaufträgen.

REDDY KÜCHEN HIRSCHAID

INDUSTRIESTRASSE 9 · 96114 HIRSCHAID

09543/44326-0 · HIRSCHAID@REDDY.DE · REDDY.DE/HIRSCHAID

**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

www.autoservice-laubner.de

Kreisverband Forchheim



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 kosten-
frei!



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Forchheim
09191 - 70 77 0
hnr@kvforchheim.brk.de

Nahe am Katastrophenfall

Alarmsignal der gesamten Krankenhauslandschaft in Deutschland

Die Landräte aus Ober-, Mittel- und Unterfranken sehen in den Verlusten der Krankenhäuser in Bayern in Höhe von voraussichtlich drei Milliarden Euro 2024 eine dramatische Belastung der Haushalte der Landkreise und ihrer Gemeinden. „Die Landkreise als Träger der Krankenhäuser brauchen jetzt schnell deutliche Signale des Bundes und des Freistaats, dass man gemeinsam diese nie dagewesene Krise angehen will“, so die drei Bezirksvorsitzenden des Bayerischen Landkreistags, Ansbachs Landrat Jürgen Ludwig (Mittelfranken), der Hofer Landrat Oliver Bär (Oberfranken) und Wilhelm Schneider, Landrat der Haßberge (Unterfranken). Sie vertreten insgesamt 25 Landkreise in Franken.

Gefragt ist eine auf die Zukunft ausgerichtete Krankenhausplanung

Bei einer gemeinsamen Tagung war die Krankenhauskrise das Hauptthema. Die Lage sei maximal schwierig: Die kommunalen Träger würden zwischen gesetzlichen Pflichten, Wünschen der Bürgerschaft, Personalmangel, Finanznot und politischen Zwängen zerrieben. Die Landräte aus Franken sehen es als erforderlich an, dass sich der Freistaat Bayern sehr schnell stärker mit der Notfallversorgung und der Krankenhausplanung, aber auch mit einer bes-

seren Grundfinanzierung befasst. „Das derzeitige Sammeln von Daten und die Organisation von regionalen Gesprächsrunden durch den Freistaat Bayern ist bei Weitem nicht ausreichend. Diese Krise darf nicht länger mit Verweis auf den Bund in Bayern laufen gelassen werden“, betont Landrat Jürgen Ludwig. „Wenn acht von zehn Krankenhäusern Verluste machen, ist dies ein Alarmsignal der gesamten Krankenhauslandschaft in Deutschland“, folgert Landrat Oliver Bär (Hof). Der Bund müsse Rahmenbedingungen schaffen, die eine Versorgung in allen Regionen dauerhaft sicherstellen. „In unseren Kliniken wird eine hervorragende Arbeit geleistet, demgegenüber lässt der Bund die Krankenhäuser sehenden Auges dahin darben, mit drastischen und nachhaltigen Folgen“, so Oliver Bär.

Große Sorgen macht den Landkreischefs zudem, dass immer mehr freigemeinnützige Träger auch große Krankenhäuser schließen oder den kreisfreien Städten und Landkreisen in den Schoß legen, die dann aufgrund ihres gesetzlichen Versorgungsauftrags übernehmen müssen. „Wir verlangen vom Freistaat ja nicht, dass er in die Übernahme der Betriebskosten einsteigt. Der Freistaat muss aber seine Zurückhaltung bei diesem für die Bürger und Kommunen sehr wichtigen und politisch brisanten Thema aufgeben“, so Landrat Wilhelm Schneider (Haßberge). Das Resümee: Man brauche eine auf die Zukunft ausgerichtete Krankenhausplanung. ♦



Hauptstraße 33, 97437 Haßfurt
Telefon: 09521 / 9577 666
Email: info@energieberatung1a.de
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!

Gutes Hören - besseres Verstehen

Wir bei Sippel Hörakustik sind bestrebt, Menschen dabei zu helfen, das Leben voll und ganz zu genießen –

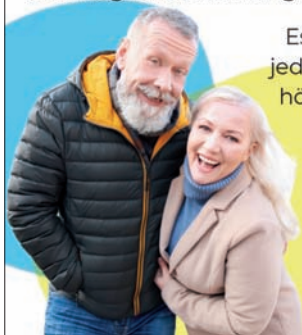
„Das Leben ist hörensenswert!“

Wir verstehen, dass das Hören ein wichtiger Aspekt des Lebens ist und wir möchten Ihnen helfen, Ihre Hörfähigkeit zu verbessern. Deshalb bieten wir Ihnen ein Anpasskonzept aus objektiver Anpassung mit KI-Unterstützung an.

So haben Sie stets das Gefühl, dass Ihr Anpassungsprozess individuell auf Sie angepasst wird und nicht von der Stange kommt.

Unser Anpasskonzept ist nachhaltig und transparent, damit Sie die bestmögliche Erfahrung haben.

Es ist unsere Überzeugung, dass jeder Mensch das Recht hat, gut zu hören und zu verstehen – und wir helfen Ihnen gerne dabei.



SIPPEL HÖRAKUSTIK
 DAS LEBEN IST HÖRENSWERT

**09543 -
 82 94 080**

**Industriestraße 15
 96114 Hirschaid**



Jugendlicher Schwung in der Pflege

careVOLL will mit innovativen Ansätzen in der ambulanten Pflege überzeugen

Christof und Maria Rauh haben im April mit Anfang und Mitte 20 als junge Geschäftsführer den Sprung in die Welt der Pflege gewagt und ihren eigenen ambulanten Pflegedienst gegründet. Mit careVOLL wollen sie nicht nur frischen Wind in die Branche bringen, sondern auch neue Ideen und Perspektiven.

Woher rührt Ihre Leidenschaft für das Thema Pflege?

Christof Rauh: Wir kommen beide aus dem Baugewerbe und führen ein Familienunternehmen mit Sitz in Pommersfelden. Unser Zugang zum Thema Pflege ist privater Natur. In unserem eigenen Umfeld haben wir selbst mitbekommen, dass es zu wenige Pflegedienste gibt und es an quali-

tativ guter ambulanter Pflege mangelt. Das war unser Ansporn: es anders zu machen, nämlich so, wie man es sich für seine eigenen Angehörigen wünscht.

Maria Rauh: Mit careVOLL wollen wir unseren Beitrag gegen die akute Unterversorgung in der ambulanten Pflege leisten. Dabei ist es unser Ziel, neue und innovative Wege gehen, um die Pflege zu verbessern und Patienten zu Hause zu unterstützen. Denn wir wollten nicht einfach nur unser Geschäftsfeld irgendwie erweitern, sondern dort, wo Bedarf besteht und es Sinn für die Gesellschaft macht.

Wie wollen Sie für jugendlichen Schwung in der Pflegebranche sorgen?

Maria Rauh: Ganz grundsätzlich erstrecken sich unsere Leistungen über die Grund- und Behandlungspflege, Palliativpflege, Beratungen, einen Hausnotruf bis zur hauswirtschaftlichen Versorgung. Gerade letztere Leistungen, die den Alltag der Pflegebedürftigen enorm erleichtern und eine angemessene Versorgung im häuslichen Umfeld gewährleisten, werden leider kaum mehr von Pflegediensten angeboten, weil es sich nicht rechnet. Wir bieten das unseren Pflegepatienten als Sahnehäubchen aber gerne an, weil wir den persönlichen Bedürfnissen unserer Patienten gerecht werden wollen. Unser Ziel ist



Christof und Maria Rauh haben den Sprung in die Welt der Pflege gewagt und Ihren eigenen ambulanten Pflegedienst gegründet.

es, alles aus einer Hand anzubieten, damit auch pflegebedürftige Menschen möglichst lange zu Hause leben können.

Christof Rauh: Dabei setzen wir nicht nur auf klassische Pflegeleistungen und gut qualifizierte Fachkräfte, sondern integrieren auch Technologie und digitale Lösungen, indem wir beispielsweise Apps zur pflegerischen Dokumentation oder zur Kommunikation zwischen Pflegekräften und Patienten einführen. Wir haben einen eigenen Wundmanager, sind auf den neuesten Stand, angefangen vom Wundmaterial bis zu den Blutdruckmessgeräten. Alles mit dem Ziel, den Pflegealltag für unsere Mitarbeitenden zu erleichtern und dadurch die Zeit und Qualität für unsere Patienten zu erhöhen. Unser Maßstab sind dafür unsere eigenen Omas, die wir mit careVOLL selbst betreuen.

Wohin soll der Weg von careVOLL gehen?

Maria Rauh: Aktuell haben wir mit unseren zehn Mitarbeitenden bereits mehr als 100 Patienten, die wir in Stadt und Landkreis Höchststadt a.d. Aisch Stadt, Hirschaid, Pommersfelden und Umgebung, Stadt und Landkreis Bamberg sowie Stadt und Landkreis Forchheim betreuen. Wir wollen gesund weiterwachsen, zusätzlich einen Mobilen Menüservice anbieten und planen zudem in Kooperation mit unserem Bauunternehmen ein Pflegeheim, Betreutes Wohnen und eine Tagespflege zu errichten. Wir bekommen jeden Tag von unseren Patienten die Rückmeldung, dass der Bedarf enorm ist. ♦

Weitere Infos: careVOLL, Schweinbach 23d, 96178 Pommersfelden, Telefon 09502 923273
www.carevoll.de



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



Pretzfelder
FRUCHTSAFTKELTEREI

Fruchtiger Trinkgenuss zur Weihnachtszeit

Regionaler Glühwein für Groß und Klein



Erhältlich im Getränkehandel und in Lebensmittelmärkten
Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz e.G.
Trattstraße 7 · 91362 Pretzfeld · www.obstmarkt-pretzfeld.de

Keine Angst vor neuer Kellerabdichtung

Feuchte Wände jetzt einfach von innen abdichten - ohne Aufgraben

Die Lückemeier Bauwerksabdichtung setzt bei der Behebung von kapillaren Feuchtigkeitsschäden im Mauerwerk auf die zertifizierten Abdichtungsmethoden der BKL.LÜCKEMEIER. „Wir verzichten bewusst auf Aufgraben und Ausschachten, um den Aufwand und Sanierungsstress für unsere Kunden so gering wie möglich zu halten“, so der Geschäftsführer der Lückemeier Bauabdichtungs GmbH Günter Lückemeier. „Wir sind heute in der Lage, Mauerwerk von innen zuverlässig gegen aufsteigende und vertikal eindringende kapillare Feuchte abzdichten. All das ist möglich durch die innovativen und natürlich zertifizierten Entwicklungen der BKL.LÜCKEMEIER“, so der Geschäftsführer weiter.

Bestehende Kellerabdichtungen erreichen erfahrungsgemäß nach etwa 30 bis 40 Jahren ihre Verschleißgrenzen (leider immer häufiger auch viel früher) und sollten spätestens dann erneuert werden, damit die Gebäude durch die Feuchtigkeit keine dauerhaften Schäden nehmen und auch mögliche gesundheitliche Folgen für die Bewohner der Immobilie vermieden werden.

Wenn solche Feuchtigkeitsschäden offenbar werden, stehen die Eigentümer bisher vor der Herausforderung, ihre Außenanlagen und Beete zu zerstören,



Terrassen, Carports oder sogar Garagen oder Außentreppen zurückzubauen - sofern das überhaupt möglich ist. Doch diese Methode ist heute zumeist überflüssig, mittlerweile gibt es modernere und günstigere Methoden. Die zuverlässigen, zertifizierten Feuchtigkeitssperren der BKL.LÜCKEMEIER haben eine hervorragende Wirksamkeit und extrem lange Haltbarkeit, auch im Vergleich zu anderen Methoden auf dem Markt, und bilden eine sichere, bleibende Sperrschicht in jeder Art von Mauerwerk. Überall dort, wo Feuchtigkeit kapillar ins Mauerwerk eindringen kann, bilden die Systeme der BKL.LÜCKEMEIER eine wirkungsvolle und dauerhafte Sperre.

Aus der Region für die Region

BKL.LÜCKEMEIER bietet in Franken für alle Hauseigentümer eine kostenlose Schadensanalyse an, unabhängig davon, ob es anschließend zum Auftrag kommt oder nicht. Man erreicht die Spezialisten der Lückemeier Bauabdichtung unter der Telefonnummer 09544/9877664 oder im Internet unter www.bkl-kemmern.de



BKL LÜCKEMEIER
BAUWERKSABDICHTUNG
...garantiert trockene Wände

BKL BIO-Schimmelstopper
ab 99,90 € pro Set
(ausreichend für 5 m²)

Komplettlösung gegen Schimmel: BKL BIO-Schimmelstopper-Set!

**Schimmel in den eigenen vier Wänden?
Schluss damit!**

Wir präsentieren die ultimative Schimmelbekämpfung mit unserer zweistufigen Lösung: dem BKL BIO-Vorreiniger und dem BKL BIO-Schimmelstopper.

Zuerst der BKL BIO- Vorreiniger. Er ist ein hochwirksames Mittel um die negativen Auswirkungen von Schimmelbefall sicher und ohne gesundheitsschädliche Rückstände zu beseitigen.

Der BKL BIO-Schimmelstopper ist der wahre Held dieser Geschichte. Diese innovative Beschichtung revolutioniert die Schimmelbekämpfung! Sie erweitert die Wandoberfläche um das 18.000-fache durch feinste Mikroporen.

Das Ergebnis? Eine effektive Feuchtigkeitsregulierung und gleichzeitig die Reduzierung der Nährstoffe, die Schimmel zum Wachsen braucht.

**Wir sanieren Ihre feuchten Wände
im Keller oder Wohnbereich.
Ohne Ausschachten!**

Trockene Wände

mit System!



Unser kostenfreies Angebot:

- ✓ Schadensanalyse
- ✓ Sanierungskonzept
- ✓ Unverbindliches Angebot

Lückemeier Bauabdichtungs GmbH

Jetzt kostenlose Schadensanalyse anfordern!

Direkt anrufen: 0 95 44 / 98 77 66 4

www.bkl-kemmern.de



Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

bald beginnt für die Schüler in Bayern wieder ein neues Schuljahr. Für einige, wie unsere Lotta, ist es ein ganz besonderes: nämlich das Erste. Ja, so schnell vergeht die Zeit und Lotta wird im September eingeschult. Ein ganz neuer, aufregender Lebensabschnitt steht ihr nun bevor. Neben Schulranzen und Schulmaterial darf am ersten Schultag natürlich eines auf keinen Fall fehlen: die Zuckertüte. Ein Brauch der aus dem 19. Jahrhundert stammt. Ich durfte diese besondere Aufgabe übernehmen und Lottas Schultüte befüllen und habe so einige Ideen für kleinere und größere Geschenke für die Schultüte und darüber hinaus, die ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten möchte. Viel Freude beim inspirieren lassen und „gutes Befüllen“.



Oma und Lotta

Schultüten gibt es mittlerweile in verschiedensten Ausführungen: ob passend zum Ranzen vom Hersteller, selbst gebastelt oder genäht. Lotta bekommt ein genähtes Modell, das sich später leicht befüllen und zum Kissen verwandeln lässt und sie so hoffentlich noch ganz lange an diesen besonderen Tag erinnern wird. Fehlen darf in einer Schultüte keinesfalls:

Schulmaterial und Notwendiges

Mit dem Start ins Schulleben gibt es immer auch eine lange Materialliste mit notwendigen Dingen für den Unterricht. Manches davon lässt sich prima persona-

lisieren und somit in etwas Einzigartiges verwandeln. Brotdosen, Trinkflaschen, Zeichenmappen oder auch Namensaufkleber zum Kennzeichnen von Stiften oder Lineal sind nur einige Beispiele. Aber auch über Stifte, eine Rechenkette oder einen schönen Stundenplan freuen sich Erstklässler sicher sehr.

Alles rund um den Ranzen

Mittlerweile sind die meisten Schulranzen so gestaltet, dass sie mit Kletties oder Magneten immer wieder einem neuen Thema angepasst werden können. Wechsellpatches sind daher auch eine gute Idee für die

Schultüte. Damit die Abc-Schützen auch in der dunklen Jahreszeit im Straßenverkehr gut sichtbar sind, eignen sich auch eine Sicherheitsweste, ein Neon-Regenüberwurf, blinkende oder leuchtende Anhänger für den Schulranzen oder auch ein Taschenschirm gut (Lotta bekommt alles passend zur Schultasche von step by step).

Dinge zum Freundschaften knüpfen

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt und somit treffen die Kinder auch auf viele neue Gesichter. Da bietet es sich doch an, Kleinigkeiten in die Schultüte zu packen, die es eventuell erleichtern, neue Kontakte zu knüpfen und auf andere zuzugehen. Das kann beispielsweise ein buntes Gummistück sein. Solche Dinge können prima auf dem Pausenhof genutzt werden, sind leicht und nehmen wenig Platz im Ranzen weg. In einem Freundebuch können sich die neu gewonnen Freunde verewigen und ein „Magst du in mein Freundebuch schreiben?“ kommt so manchem doch leichter über die Lippen als ein „Möchtest du mein Freund oder meine Freundin sein?“. Tolle Freundebücher gibt es zum Beispiel bei mintkind.de oder im Buchhandel und Spielwarenladen.

Dinge, die das Selbstbewusstsein stärken

Viel Neues kommt auf unsere Jüngsten zu, dafür brauchen sie vor allem auch eine gute Portion Selbstbewusstsein und Mut. Dinge, die sie bestärken, oder anfängliche Unsicherheiten überwinden lassen, dürfen daher auf keinen Fall in Lottas Schultüte fehlen. Hier eignen sich Affirmationskarten mit schönen Bildern und bestärkenden Botschaften, die auch in die Brotdose gelegt werden können. Auch ein besonde-

Wenn Reisen, dann Schiele!

- ◆ **Urlaubsreisen u. Städtereisen**
- ◆ **Studien- und Erlebnisreisen**
- ◆ **Kreuzfahrten und Flussreisen**
- ◆ **Linienflüge weltweit**
- ◆ **Busreisen in Europa**
- ◆ **Eigene Gruppenreisen 2024/25**

Fragen Sie nach unseren Prospekten und die Vorschau für Gruppenreisen 2025!

Bei Buchung im Reisebüro hat man immer einen Ansprechpartner!

Reisebüro Schiele

Lange Str. 2, 96047 Bamberg, ☎ 0951 / 9 86 86-0

Marktplatz 1a, Forchheim, ☎ 09191 / 21 44

www.reisebuero-schiele.de

visomat

**Sicher
messen!**



Prüftag

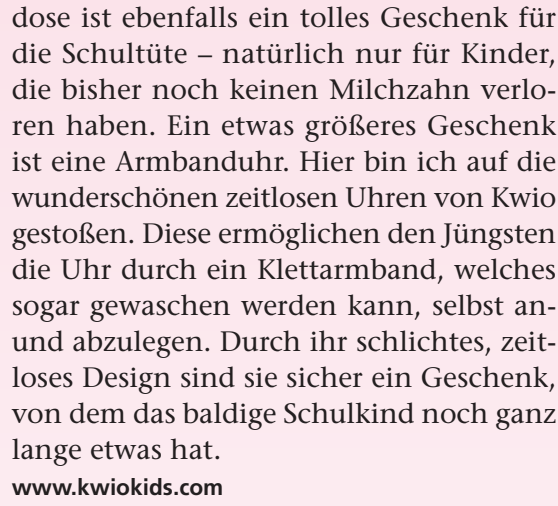
für Blutdruckmessgeräte am Donnerstag 21.11.2024

Eine regelmäßige Überprüfung Ihres Blutdruckmessgerätes ist wichtig für eine zuverlässige Wiedergabe der Werte und eine gezielte Behandlung.

Für 8 € lassen wir alle handelsüblichen Blutdruckmessgeräte prüfen! **Rechtzeitig anmelden.**



Apotheke am Rathaus
Hauptstr. 10
96138 Burgebrach
Tel.: 09546/ 921025



Hilfreiche Tipps zum Befüllen der Schultüte

Natürlich dürfen auch Süßigkeiten in keiner Schultüte fehlen. Tipp: Am besten keine Schokolade verwenden, meist ist es Anfang September noch warm und diese kann schmelzen. Marshmallows oder Brauseufos gibt es in tollen Spitztüten, die die Spitze der Schultüte perfekt ausfüllen und zudem leicht sind. Auch mit Chipstüten lassen sich Lücken gut füllen, denn man sollte vor allem darauf achten, dass die Schultüte nicht zu schwer wird und von den angehenden Schulkindern gut selbst getragen werden kann.

Den oberen Teil der Schültüte kann man super mit einem Luftballon ausfüllen. Ich werde für Lotta ein paar kleine Gutscheine basteln und einrollen, in einen Luftballon stecken und diesen aufpusten, so hat der Luftballon eine Funktion und macht das Auspacken nochmal spannender. Der Inhalt der Gutscheine muss auch nicht teuer sein, das können Dinge, wie „eine Kugel Eis mehr als sonst“, „ein gemeinsamer Filmabend auf dem Sofa“ oder „eine Schneenachtwanderung“ sein. ♦

Der Schulanfang ist für einige Familien auch eine gute Gelegenheit, Taschengeld einzuführen oder einen eigenen Haustürschlüssel zu überreichen. In diesem Fall eignen sich ein kleines Portemonnaie oder ein schöner Schlüsselanhänger gut für die Schultüte. Eine personalisierte Milchzahn-

Kluge Köpfe mögen Künstler.

f @ villa-concordia.de



Fotos: Christian Jungeblott



Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**

Pflege und Hilfe für Senioren

ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
in Bamberg und in und um Walsdorf, Frensdorf und
Litzendorf, Schlüsselfeld und Umgebung, Forchheim,
Ebermannstadt und Wiesenttal sowie Gräfenberg
und Umgebung

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

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

Alle Angebote der Diakonie

Bamberg-Forchheim im Überblick:

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. 0151 62672730

Wir freuen uns auf Sie!

Ran an den Spaten

Für Stauden und Gehölze ist im Herbst Pflanzzeit

Der Herbst eignet sich gut, um mehrjährige Pflanzen in die Erde zu bringen. Kommen Gehölze und Stauden jetzt in die Erde, können sie für einen kräftigen Austrieb im Frühjahr bereits Wurzeln anlegen. Die Herbstpflanzung hat einige Vorteile. Hier sind sechs gute Gründe:

Weniger Stress für die Pflanzen: Durch niedrige Herbsttemperaturen wird Hitzestress für die Pflanzen vermieden. Sie

haben Zeit, sich an den neuen Standort zu gewöhnen und ihr Wurzelsystem auszubilden, bevor sie im Frühjahr mit frischem Wachstum beginnen.

Gute Wurzelentwicklung: Der noch vom Sommer warme Boden bietet für die Wurzeln ein gutes Umfeld zum Anwachsen. Gleichzeitig herrscht weniger Konkurrenz durch Schädlinge und auch Wildkräuter, wodurch mehr Nährstoffe und Wasser zur

Ausflüge ins Mainfranken Theater Würzburg planen!

Mit einem Sonntagsabonnement an sieben Nachmittagen in der Spielzeit 2024/25 Oper, Schauspiel und Tanz genießen.

Das Schönste an einem Sonntagsausflug ist das Wissen, dass das Ziel etwas Besonderes bereithält. Mit einem Abonnement im Mainfranken Theater können Sie sich die gesamte Spielzeit 2024/25 immer wieder auf dieses Ziel freuen, kennen bereits jetzt alle Termine für Ihre Vorstellungen und sparen dabei noch rund 20% gegenüber dem Kauf regulärer Eintrittskarten. Das Sonntagsabo (alle Vorstellungen beginnen um 15:00 Uhr nachmittags) ist auch als Abonnement für Senior:innen mit einer Ermäßigung von rund 35% auf den regulären Kartenpreis erhältlich.

Ob historisches Drama mit Schillers **Maria Stuart** und Bertold Brechts **Leben des Galliei**, packende Oper mit **Medea** von Luigi Cherubini, Verdis **Falstaff** und Alben Bergs **Wozzeck** oder schmissige Operette als **Märchen im Grand Hôtel** sowie der mitreißende Tanzabend **Bis dass der Tod uns scheidet**: Im Abo erleben Sie die gesamte Vielfalt des Spielplans in der Theaterfabrik Blaue Halle und dem Theaterneubau im Herzen der Würzburger Innenstadt. An beiden Spielorten stehen Ihnen außerdem die Foyergastronomien vor den Vorstellungen sowie in den stattfindenden Pausen zur Verfügung.

Sonntags-Abo Termine im Überblick

Maria Stuart | So 6.10.2024 | Kleines Haus
Medea | So 27.10.2024 | Theaterfabrik Blaue Halle
Falstaff | So 17.11.2024 | Theaterfabrik Blaue Halle
Märchen im Grand Hôtel | So 15.12.2024 | Theaterfabrik Blaue Halle
Bis dass der Tod uns scheidet | So 9.2.2025 | Kleines Haus
Leben des Galliei | So 2.3.2025 | Kleines Haus
Wozzeck | So 27.4.2025 | Theaterfabrik Blaue Halle

Infos und Buchung

mainfrankentheater.de/abo
 karten@mainfrankentheater.de | T. +49 931 3908 124



Foto: Nik Schölten

Verfügung stehen. Eine gute Wurzelentwicklung wirkt sich im nächsten, womöglich heißen und trockenen, Sommer positiv auf die Vitalität der Pflanze aus.

Vorsprung schaffen: Viele mehrjährige Pflanzen treten im Herbst in eine Ruhephase, in der sie keine neuen Blätter und Blüten bilden. Die Wurzelbildung geht jedoch weiter. Das verschafft den Pflanzen einen Vorsprung. Etablierte Pflanzen sind kräftiger und gesünder als neu gepflanzte und treiben häufig früher aus.

Platz für Blumenzwiebeln: Wer ohnehin Pflanzlöcher gräbt, kann dies nutzen, um neue Blumenzwiebeln in die Erde zu bringen. Wie wäre es mit Schneeglöckchen unter dem neuen Strauch oder einen Ring aus Narzissen um den künftigen Solitärbaum?

Weniger Arbeit: Im Herbst regnet es in der Regel häufiger, sodass die noch nicht eingewurzelten Pflanzen seltener gegossen werden müssen. Die kühlere Lufttemperatur reduziert zudem die Verdunstung und senkt den Wasserbedarf.

Mehr Freude: An den letzten sonnigen



Bäume, Sträucher und Gehölze sollten im Herbst gepflanzt werden. Dann haben die Pflanzen Zeit, sich an den neuen Standort zu gewöhnen und ihr Wurzelsystem auszubilden, bevor sie im Frühjahr frisch austreiben.

Tagen im Herbst im Garten zu arbeiten, macht Freude und ist gut für die Gesundheit. Eine Herbstpflanzung reduziert nicht nur den Arbeitsaufwand fürs Frühjahr. Im Winter kann man sich zudem entspannt zurücklehnen und die Vorfreude darauf genießen, wie sich die neuen Pflanzen im Frühjahr entwickeln. ♦ GMH/BVE



optikkettel

Ihre mobile Optikerin vor Ort.

Rehleite 20 | 95445 Bayreuth

T. 0157 88881224 | optik.kettel@freenet.de



Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege

24 Stunden Pflege durch
polnische Pflege- und
Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

Tel.: 01575-2473960
Fax: 09135-2104671
www.claudias-24std-pflege.de
info@claudias-24std-pflege.de

Türen öffnen statt Türen knallen

Streiten, aber richtig: die Streitschule Nürnberg engagiert sich für konstruktives Streiten

Text: Michael Kniess

Alle tun es. Die einen laut, die anderen leise. Die einen fordern die Konfrontation heraus, die anderen suchen bereits bei den kleinsten Misstönen direkt das Weite. Die Rede ist vom Streit. Er ist fester Bestandteil des Alltags. Und er ist wichtig, ja sogar unabdingbar, so unangenehm er meist doch ist. Denn wer konstruktiv mit Konflikten umgeht, hat mehr vom Leben. Dafür setzt sich seit zehn Jahren die Streitschule Nürnberg ein.

„Ein Streit kann zwischenmenschliche Beziehungen stärken, wenn er richtig geführt wird“, betont Susanne Galsterer. Gemeinsam mit Magdalena Steib führt die Kommunikationstrainerin und Mediatorin die Streitschule Nürnberg, Teil eines deutschlandweiten Netzwerks für richtiges und konstruktives Streiten. „Das Austragen einer Meinungsverschiedenheit hilft dabei neue Sichtweisen kennenzulernen, fördert den Austausch und die Frustrationstoleranz, die es im Zwischenmenschlichen immer wieder braucht.“

Bleibt der Streit konstruktiv und sach-



Susanne Galsterer führt gemeinsam mit Magdalena Steib (o.) die Streitschule Nürnberg

lich, kann eine Auseinandersetzung sogar Türen öffnen, sind die beiden Streit-Expertinnen überzeugt. „Jemand, der vorher auf seiner festgefahrenen Meinung beharrt hat, erhält Gegenargumente, kann sich neue Gedanken machen. Außerdem werden einem die eigenen Bedürfnisse bewusst gemacht und man kann sich selbst weiterentwickeln“, so Magdalena Steib. Die Diplom-Sozialwirtin und Mediatorin weiter: „Wenn Probleme ignoriert und nicht bewusst und offen angesprochen werden, können sie auch nicht geändert und gelöst werden, was zu verhärteten Fronten führt und auf Dauer ungesund ist.“

Denn ungelöste Konflikte rauben auf Dauer nicht nur Energie, sondern machen nicht zuletzt auch krank. Wer seinen Ärger stets und über längere Zeit in sich hineinfrisst, erhöht die Gefahr Bluthochdruck zu bekommen oder depressiv zu werden. Streitet man häufig und falsch, steigt dagegen beispielsweise das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Rumbrüllen, Türen knallen und Ellen-

bogen ausfahren ist aus Sicht von Susanne Galsterer und Magdalena Steib deshalb keine gute Idee. Ihr Credo, damit am Ende eines Streits nicht nur verletzte Gefühle stehen: In der Ruhe liegt die Kraft. Sie raten zunächst eine Nacht über ein Thema zu schlafen, bevor man das gemeinsame Gespräch sucht.

Für dieses gilt: Sachlich bleiben, seine eigenen Grenzen und die des Gegenübers wahren, Höflichkeit an den Tag legen, auf Schuldzuweisungen verzichten und stattdessen auch selbst Verantwortung übernehmen, sich ausreden lassen, einander zuhören. Wichtig sind vor allem sogenannte „Ich-Botschaften“. „Statt dem anderen Vorwürfe zu machen, weil er einen mit einer Aussage oder einem Verhalten verletzt hat, sollte man besser erklären, wie man sich damit fühlt und warum“, betont Susanne Galsterer.

Ein weiterer Tipp: Dem Gesprächspartner genau zuhören, durch gezielte Fragen Verständnis und ein offenes, positives Gesprächsklima aufbauen und Missverständnisse vermeiden. „Ziel sollte es immer sein, nach konstruktiven Lösungen und Kompromissen zu suchen, die für beide Seiten akzeptabel sind“, unterstreicht Magdalena Steib. Was banal klingt, ist für die meisten Menschen nur durch ernsthaftes Training erreichbar.

Das zahlt sich aus: Denn die die Fähigkeit, konstruktiv streiten zu können, gilt als essenzielles Werkzeug, um erfolgreich für seine eigenen Interessen eintreten zu können. Die gute Nachricht: Konstruktiv streiten kann jeder, und wenn man es noch nicht kann, lässt es sich erlernen. Die Belohnung: weniger Magenschmerzen und ein zufriedeneres Leben. ♦

www.streitschule-nuernberg.de

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 · Umzugs-hilfen 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.



09131 972078-01

spedition-pohl.de



200

JAHRE POHL

**SPEDITION
SEIT 1820**

Das persönliche Demenzrisiko senken

Neue Demenz-Risikofaktoren: Sehverlust und hohes Cholesterin

Eine abnehmendes Sehvermögen und ein zu hohes Cholesterin: Das sind zwei neue Demenz-Risikofaktoren, welche die Lancet-Kommission zur Prävention, Intervention und Pflege von Demenz in ihrer neuen Studie vorstellt. Damit steigt die Anzahl der vermeidbaren Erkrankungsrisiken für Demenz laut Lancet-Kommission auf 14 Punkte. Durch einen gesunden Lebensstil und medizinische Vorsorge können laut Studie 45 Prozent der Demenzerkrankungen verzögert oder verhindert werden.



Foto: Sabrina Weniger

Anne Pfitzer-Bilsing

14 Demenz-Risikofaktoren im Überblick:

- geringe Bildung
- eingeschränkte Hörfähigkeit
- hoher Cholesterinspiegel
- Depressionen
- Kopfverletzungen
- Bewegungsmangel
- Diabetes Typ 2
- Rauchen
- Bluthochdruck
- starkes Übergewicht
- übermäßiger Alkoholkonsum
- soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- Einschränkungen der Sehkraft

Sehbehinderungen können das Demenzrisiko insbesondere im späten Lebensalter erhöhen. Laut Lancet-Studie kann man das Erkrankungsrisiko um zwei Prozent senken, wenn besonders im hohen Alter Sehschwächen ausgeglichen werden. Weltweit bleiben bei 12,5 Prozent der Menschen über 50 Jahren Sehschwächen unbehandelt. „Ein abnehmendes Sehvermögen kann ähnliche Folgen haben, wie

Schwerhörigkeit. Menschen, die schlechter sehen oder hören ziehen sich oft zurück und sind sozial weniger aktiv. Durch die soziale Isolation verarbeitet das Gehirn weniger Reize und wird weniger stimuliert. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab und die Betroffenen haben ein höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken“, erklärt Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft von der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative. „Außerdem kann soziale Isolation zu Depressionen führen, die ebenfalls zu den Demenz-Risikofaktoren zählen.“

Zu hohe Cholesterinwerte gehören laut Lancet zu den vermeidbaren Risikofaktoren im mittleren Lebensalter und beeinflussen das Erkrankungsrisiko um sieben Prozent. Ist der Cholesterinwert im Normalbereich, zum Beispiel durch die Einnahme von Cholesterinsenkern, sinkt das Risiko auf null. Ein hoher Cholesterinspie-

gel kann die Bildung von schädlichen Proteinablagerungen fördern. Diese Amyloid-Plaques sind ein charakteristisches Merkmal der Alzheimer-Krankheit. „Ein hoher Cholesterinspiegel kann aber auch andere Demenzerkrankungen begünstigen. Hohe Cholesterinwerte können zu Ablagerungen in den Blutgefäßen führen, die die Blutversorgung des Gehirns beeinträchtigen. Dadurch steigt das Risiko für eine vaskuläre Demenz“, so Anne Pfitzer-Bilsing. „Mit Aufnahme des Cholesterins in die Liste der Risikofaktoren unterstreicht die Lancet-Kommission die Wichtigkeit der Herz-Kreislauf-Gesundheit für die Demenzprävention. Denn Herz- und Kreislauf-Erkrankungen stehen in Zusammenhang mit einem weiteren Risikofaktor für Demenz, dem Bluthochdruck.“

In Deutschland leben 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Alzheimer und viele andere Demenzerkrankungen sind noch nicht heilbar und wirksame Therapien kurzfristig noch nicht in Sicht. „Deshalb ist es so wichtig, dass wir immer besser verstehen, wie wir Demenzerkrankungen vorbeugen können. Wenn wir ein gesundes und aktives Leben führen, uns regelmäßig bewegen, soziale Kontakte pflegen und medizinische Risikofaktoren wie Sehschwäche, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck und Cholesterinwerte behandeln lassen, dann haben wir schon sehr viel dafür getan, um unser persönliches Demenzrisiko zu senken“, betont Anne Pfitzer-Bilsing. ♦

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer



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 - www.gkg-bamberg.de

Blut spenden ist gelebte Solidarität

Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach wirbt für mehr Blutspenden

Wer Blut spendet, kann das Leben eines schwerkranken oder verletzten Menschen retten. Nur durch das selbstlose Handeln in Form von Blutspenden können die medizinischen Behandlungen von chronisch Kranken und Schwerstverletzten sichergestellt werden. Für die Notfallversorgung müssen immer genug Blutkonserven verfügbar sein. Allein in Bayern werden täglich ungefähr 2.000 Blutkonserven benötigt. „Blut zu spenden ist deshalb gelebte Solidarität“, unterstreicht Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach.

Nach Angaben des Blutspendedienstes des Bayerischen Roten Kreuzes (BSD) gibt es in Bayern aktuell rund 280.000 aktive Blutspender, die im Schnitt knapp zwei Mal im Jahr spenden. Durchschnittlich spenden rund fünf Prozent der spendefähigen Menschen in Bayern Blut. Die Blutspendebereitschaft in Bayern liegt damit über dem bundesweiten Durchschnitt, die bei circa drei Prozent liegt. Dabei wird das

meiste Blut für die Behandlung von Krebspatienten benötigt. Es folgen Erkrankungen des Herzens sowie Magen- und Darmkrankheiten.

Der BSD stand in den vergangenen Monaten vor zahlreichen Herausforderungen. BSD-Geschäftsführer Georg Götz betont: „Entfallene Termine durch die Flutkatastrophe, viele Feier- und Brückentage im Mai sowie zuletzt die Fußball-EM bei hohen Temperaturen und bestem Wetter ließen die Spendebereitschaft spürbar sinken.“ Umso wichtiger sei es daher im Sinne einer lückenlosen Versorgung mit überlebenswichtigen Blutpräparaten, die angebotenen Blutspendetermine kontinuierlich hoch auszulasten.

Judith Gerlach weiter: „Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.“ Dabei müssen potenzielle Spender bei ihrer ersten Spende mindestens 18 Jahre alt sein und mehr als 50 Kilogramm wiegen. Zur Blutspende mitzubringen ist ein amtlicher Lichtbildausweis oder Führerschein (jeweils das Original) und der Blutspendeausweis. Bei Erstspendern genügt ein amtlicher Lichtbildausweis. ♦

www.blutspendedienst.com





Apo-Bamberg.de

IHR SHOP FÜR VORBESTELLUNG & LIEFERUNG IN BAMBERG

 Ahorn-Apotheke am Bruderwald Buger Str. 82 96049 Bamberg Tel: 0951/5 19 31 31 Mo-Fr: 8⁰⁰-18⁰⁰ • Sa: 9⁰⁰-14⁰⁰ Uhr ahorn-apotheke.biz	 Hof Apotheke SEIT 1437 Karolinenstr. 20 96049 Bamberg Tel: 0951/5 70 75 Mo-Fr: 8⁰⁰-18⁰⁰ • Sa: 8⁰⁰-13⁰⁰ Uhr hofapotheke-bamberg.de	 rosen apotheke GUIDO RAAB Troppauplatz 1a 96052 Bamberg Tel: 0951/9 37 04 50 Mo-Fr: 8⁰⁰-18⁰⁰ • Sa: 8⁰⁰-12³⁰ Uhr rosenapotheke-bamberg.de
--	--	--

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



Wir haben freie Plätze!



CAREVOLL

Ambulanter Pflegedienst

- Grundpflege / Behandlungspflege SGB V + XI
- Beratungsgespräche §37.3 SGBXI
- Verhinderungs- / Betreuungspflege SGBXI
- Hauswirtschaftsleistungen §45b SGB XI
- Private Zusatzleistungen
- Palliativpflege

careVOLL GmbH | Schweinbach 23d | 96178 Pommersfelden
Tel. 09502 923 273 | info@carevoll.de | www.carevoll.de

Auftauen, aber richtig

Die Vorzüge von Tiefkühlkost und die besten Tipps zum Auftauen

Der Pro-Kopf-Verbrauch an Tiefkühlkost lag nach Angaben des Deutschen Tiefkühlinstituts (dti) im Jahr 2022 bei 47,7 Kilogramm. 25 Jahre zuvor waren es noch weniger als 14 Kilogramm pro Kopf. Die mengenmäßig wichtigsten Segmente im Tiefkühlbereich bilden Backwaren, Gemüse und Tiefkühlgerichte. Dank Schockfrostung sind tiefgefrorene Lebensmittel lange haltbar und saisonunabhängig verfügbar. Durch die natürliche Kraft der Kälte kann dabei auf Konservierungsstoffe verzichtet werden. Hinzu kommen die gute Portionierbarkeit und unkomplizierte Zubereitung. Wie tiefgekühltes Obst und Gemüse behalten auch TK-Fleisch und TK-Fisch Frische, Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe, wenn sie richtig aufgetaut und zubereitet werden. Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Juliane Zander



Foto: dtd/Deutsches Tiefkühlinstitut/Peter Rees

vom Deutschen Tiefkühlinstitut hat die zehn besten Tipps zum Auftauen:

1. Tiefgekühlte Lebensmittel im Supermarkt möglichst erst ganz zum Schluss in den Einkaufswagen legen und dann auf dem schnellsten Weg nach Hause ins Tiefkühlfach bringen.
2. Hände weg vom Schütteltest: Eiskristalle bilden sich auch bei Temperaturschwankungen im Minusbereich und sind kein Indiz dafür, dass das Produkt angetaut war oder die Tiefkühlkette unterbrochen wurde. Das Schütteln kann das Tiefkühlprodukt beschädigen.
3. Für den Transport vom Supermarkt nach Hause am besten Isolier- beziehungs-



IR UMZÜGE
DIE UMZUGSPROFIS

Umzugsservice & Transport
Entrümpelung · Klaviertransport

KOSTENLOSE BERATUNG

Tel. 0171 4800079 · info@ir-umzuege.de
www.ir-umzuege.de

weise Tiefkühlaschen verwenden.

4. Die Empfehlungen und Zubereitungshinweise des Herstellers auf der Verpackung unbedingt befolgen.

5. Tiefkühlkost ist leicht portionierbar: Also nur die jeweils benötigte Menge entnehmen, der Rest kommt wieder ins Tiefkühlgerät.

6. Viele Tiefkühlprodukte können direkt zubereitet werden, ohne vorheriges Auftauen. Kleinere, portionierte Fleischstücke etwa können in gefrorenem Zustand unmittelbar in dem vom Produzenten empfohlenen Küchengerät zubereitet werden.

7. Falls man Tiefkühlprodukte auftauen

lassen muss, sollte man sie langsam im Kühlschrank auftauen und nicht bei Zimmertemperatur.

8. Bei größeren Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücken kann das separate An- oder Auftauen notwendig sein.

9. Tiefkühlorten, -kuchen oder -kleingebäck sollten zum Auftauen aus der Verpackung genommen und ohne Folie aufgetaut werden.

10. Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden. Wer Fisch, Backwaren oder Fleisch aufgetaut hat, sollte diese noch am gleichen Tag verarbeiten. ♦

djd / www.tiefkuehlkost.de



GENUSSLA®

Entdecke die
**Genusslandschaft
Bamberg**

Produkte, Events,
Touren und Rezepte
aus der Region.

www.genussla.de

Genussla® ist eine gemeinsame Initiative von

Landkreis Bamberg

in Kooperation mit der
Lebenshilfe
Bamberg

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
der Finanzen und für Heimat

REGIONALE
IDENTITÄT

Über **120** regionale Anbieter **NEU**

Im Obermaintal sind aller guten Dinge drei

Kulturdenkmäler, Wellness und fränkischer Genuss um Bad Staffelstein

Imposante Deckengemälde, kunstvoller Stuck, faszinierende Lichtspiele, Engel- und Heiligenfiguren: In der Basilika Vierzehnheiligen werden Besucher von der barocken Pracht schier überwältigt. Die den 14 Nothelfern gewidmete Wallfahrtskirche gehört zu den Wahrzeichen des „Gottesgarten am Obermain“ rund um Bad Staffelstein. Ihr gegenüber auf der anderen Mainseite liegt ein weiteres, die ehemalige Benediktinerabtei Kloster Banz, die heute als Bildungszentrum und Museum dient. Dort kann man nicht nur die meisterhaft gestaltete Klosterkirche oder den prunkvollen Kaisersaal bewundern, sondern auch eine der ältesten Fossilien-sammlungen Bayerns. Für Wanderer und Naturliebhaber ist der Staffelberg mit der Adelgundiskapelle die größte Attraktion im Bad Staffelsteiner Land. Der Aufstieg

zum naturgeschützten 539 Meter hohen „Berg der Franken“ wird mit einer atemberaubenden Aussicht ins Tal belohnt.

Beeindruckende Kulturdenkmäler und lebendige Geschichte sind aber nur ein Grund, Bad Staffelstein einen Besuch abzustatten. Der zweite ist ein Highlight für alle Wellness-Fans: Die Obermain Therme mit Bayerns wärmster und stärkster Thermalsole. Naturbadesee, ThermenMeer sowie elf Themensaunen ermöglichen hier mitten im fränkischen Binnenland einen gefühlten Kurzurlaub am Meer und laden zum Regenerieren und Entspannen ein. Ein reizvoller Kontrast zu Besichtigungen und Wanderungen durch die liebevolle Natur der Region.

Und weil im Obermaintal aller guten Dinge drei sind, wird neben dem Kultur- und Wellnesshunger auch der leibliche nicht vernachlässigt. Restaurants, Cafés und die „Genussanbieter“ von örtlichen Spezialitäten wie traditionell gebackenem Brot, Wildfleisch, Fisch oder Honig samt Öffnungszeiten finden sich unter www.bad-staffelstein.de. Für Bier-Liebhaber gibt es im Stadtgebiet außerdem zehn Brauereien, in denen man sich durch die ganze Vielfalt probieren kann. ♦ djd



Barrieren gibt es nur in Deinem Kopf. Nicht in Deinem Zuhause.



Jetzt informieren –
im Markt oder online!



Laubanger 5-9
96052 Bamberg

HORNBACH

Es gibt immer was zu tun.

HOTEL
Frankenland

Goldener Herbst in Bad Kissingen

2 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
mit allen Inklusiv-Leistungen

- ♥ 2x Genießer-Frühstücksbuffet
- ♥ 2x Dinnerbuffet mit Live-Cooking inkl. Tischgetränke
- ♥ 1x Kaffeeklatsch (Kuchen & Heißgetränk nach Wahl)

Inklusive Besuch unseres FeelWell-Spa:

- ♥ 1x Naturmoorpackung (40 Min.)**

2 Nächte
schon ab

249,-€*

Buchungscode:
HZL924

Darf's ein bisschen länger sein?
schon ab 99,-€ je Verlängerungsnacht!***

Jetzt kostenfrei buchen:
0800 10 40 500

*Preise p.P. im DZ; EZ auf Anfrage; Es gelten unsere AGB; Änderungen & Druckfehler vorbehalten; Preisnachlass nicht auf bestehende Buchungen anwendbar; KTX 3,90 € p.P./T; Nur buchbar im Zeitraum 13.09.–19.12.2024, ausgenommen 11.–20.10.2024; **Termin wird bei Anreise mitgeteilt; ***Verlängerungsnacht nach Verfügbarkeit und nur in Verbindung mit Arrangementbuchung;



Folgen Sie uns!

www.hotel-frankenland.de

Von der Blackbox bis zum Notbremsassistenten

Verpflichtende Assistenzsysteme für mehr Verkehrssicherheit

Auf dem Weg zur Vision Zero hat die EU ab 7. Juli neue Assistenzsysteme für Neuwagen zur Pflicht gemacht. Die EU hofft, so die Zahl der Verkehrstoten bis zum Jahr 2038 um 25.000 zu senken. Der ACE, Europas Mobilitätsbegleiter, erläutert die acht Assistenzsysteme, die bei Neuwagen künftig zur Serienausstattung gehören.

Blackbox: Ein sogenannter Unfalldatenschreiber (Event Data Recorder) zeichnet kontinuierlich Daten zu Geschwindigkeit, Bremsvorgängen oder Airbag-Auslösungen auf, überschreibt sie jedoch regelmäßig. Nur bei Unfällen werden die relevanten Daten kurz vor und nach dem Ereignis gesichert, um den Unfallhergang zu analysieren. Die Daten sind anonymisiert und lokal gespeichert und können nur mit Zustimmung des Fahrers oder durch gerichtliche Anordnung ausgelesen werden.

Geschwindigkeitsassistent: Das intelligente Geschwindigkeitsassistentensystem (Intelligent Speed Assistance) ermittelt mithilfe von Kartendaten und Verkehrszeichenerkennung die aktuell geltende Höchstgeschwindigkeit und warnt Autofahrende durch akustische oder optische Signale bei Geschwindigkeitsüberschreitungen. Die Warnung kann auch über Vibration im Gaspedal erfolgen.

Notbremsassistent: Der Notbremsassistent ermittelt in Echtzeit die Geschwindigkeit und Distanz zum vorausfahrenden Fahrzeug. Wird der notwendige Sicherheitsabstand unterschritten, bremst das Auto selbstständig ab. Falls nötig, löst es auch eine Vollbremsung aus. Ebenso muss der Notbremsassistent Radfahrende und Zufußgehende erkennen können.

Müdigkeits- und Aufmerksamkeitswarner: Mangelnde Konzentration, Ablenkung, Sekundenschlaf – all das kann hinter dem Steuer lebensgefährlich werden. Dem sollen Müdigkeits- und Aufmerksamkeitswarner vorbeugen, indem sie das Fahrverhalten auf Anzeichen von Müdigkeit und nachlassende Aufmerksamkeit des Fahrers prüfen. Bei Indikatoren für schläfriges Fahrverhalten, zum Beispiel untypisches Lenkverhalten und Spurhaltevermögen, fordern ein optisches und akustisches Signal zum Einlegen einer Pause auf.

Notfall-Spurhalteassistent: Der Spurhalteassistent warnt bei ungewolltem Verlassen der Spur. Droht das Fahrzeug die Spur zu verlassen oder von der Fahrbahn abzukommen, greift der Assistent aktiv ein und lenkt das Fahrzeug zurück.

Rückfahsassistent: Der Rückfahsassistent erkennt durch Kameras und Sensoren Menschen und Hindernisse hinter dem Fahrzeug und warnt akustisch und optisch.

Notbremslicht: Das aktive Bremslicht warnt andere Verkehrsteilnehmende bei abrupten Bremsvorgängen: Wird bei einer Geschwindigkeit von über 50 km/h stark abgebremst, blinkt das Bremslicht schnell. Wenn das Fahrzeug dann zum Stillstand kommt, aktiviert sich die Warnblinkanlage automatisch, bis weitergefahren wird.

Schnittstelle für Alkolocks: Zunächst muss die Schnittstelle verbaut sein, die das Nachrüsten einer alkoholempfindlichen Wegfahrsperrung ermöglicht. Die Einführung von Alkolocks zur Vermeidung von Alkoholfahrten fordert der ACE schon seit Jahren.

Assistenzsysteme sind eine gute Unterstützung im Straßenverkehr, die Fehlern entgegenwirken und Unfälle vermeiden können. Vor allem der verpflichtende Notbremsassistent wird sich besonders positiv auf die Verkehrssicherheit auswirken.

Der ACE ist überzeugt, dass Assistenzsysteme Menschen dabei unterstützen, sicherer im Straßenverkehr unterwegs zu sein und Unfälle zu vermeiden. Autofahrende sollten sich jedoch nicht vollkommen auf Assistenzsysteme verlassen und müssen die eigene Aufmerksamkeit weiterhin stets auf das Verkehrsgeschehen legen. Es empfiehlt sich, sich mit den im Fahrzeug vorhandenen Assistenzsystemen zu befassen, um sie richtig zu verstehen. Hinweis: Besonders bei Starkregen oder Frost kann die Funktionsfähigkeit einiger Systeme eingeschränkt sein. ♦



AUTO-RAAB.DE

NEU IN
BAYREUTH

RAAB
MEIN AUTOHAUS.



JETZT AUCH IN BAYREUTH!



Autohaus Raab GmbH, Gottlieb-Keim-Straße 22,
95448 Bayreuth, Tel 09 21-99 00 820,
zentrale@auto-raab.de

Achtung Enkeltrick!

**Der aktuelle Sicherheitstipp von Polizeidirektorin Christine Götschel,
Leiterin der Polizeiinspektion Bayreuth-Stadt**

„Hallo Oma, ich bin's, dein Enkel. Ich hatte einen schlimmen Unfall. Ich bin zwar nicht verletzt, aber der anderen Dame geht es nicht so gut. Ich übergebe dir das Telefon mal an die Polizei. Die können dir mehr darüber erzählen...“

Liebe Leserinnen und liebe Leser, so oder so ähnlich steigen Betrüger in die Masche „Enkeltrick“ ein, um Sie um Ihr Erspartes zu bringen. Sie erzählen Ihnen eine Geschichte, bei der Ihr Verwandter angeblich einen Unfall hatte und nun Geld von Ihnen benötigt. Oft bringen sie es den Opfern so glaubhaft rüber, dass es zu einer Geldübergabe kommt. Sie setzen die Opfer

durch mehrere Anrufe in kurzer Zeit psychisch so unter Druck, dass sie den Trickserien der Täter zum Opfer fallen. Auch bitten sie dann in der Regel um absolute Verschwiegenheit, damit kein Dritter darüber Bescheid bekommt, dass es in der Familie einen Unfall gab. Das sagen sie nur, damit die Opfer nicht zur „echten“ Polizei gehen. Weil die Täter meist verhindert sind das Geld selbst abzuholen, schicken sie dann einen Vertreter, der den Opfern das Geld abnimmt. In zahlreichen Fällen haben ältere Opfer nach solchen Gesprächen hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgeboben, um dem vermeintlichen Enkel zu helfen.

Eine andere Masche ist, dass sich Betrüger telefonisch als Polizeibeamte oder Bankmitarbeiter ausgeben.

Aber nicht nur telefonisch versuchen es die Betrüger an Ihr Geld oder Ihre Wertgegenstände zu kommen, sondern auch über soziale Netzwerke, wie WhatsApp oder Facebook. Dort schreiben die Täter Ihnen,



Foto: Shutterstock



Foto: Polizei Bayreuth-Stadt

dass sie beispielsweise Geld für ein neues Handy von ihren Großeltern benötigen oder auch, dass sie Opfer eines Überfalls wären und nun kein Geld mehr zur Hand haben würden.

Auch können die Betrüger Sie reinlegen, indem sie sich als Ihr Enkel über SMS/WhatsApp bei Ihnen ausgeben und Ihnen mitteilen, dass Sie nun „seine“ alte Rufnummer löschen sollen, da er nun eine neue Handynummer hätte. Dies hat dann zur Folge, dass Sie Ihren „echten“ Enkel telefonisch nicht mehr erreichen können.

Das sollen Sie tun, wenn Sie entsprechend kontaktiert werden:

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen. Erfragen Sie beim Anrufer Dinge, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann und legen Sie bei Geldforderungen sofort auf.
- Nennen Sie keine persönlichen Daten am Telefon.
- Löschen Sie keine Ihnen bekannte Telefonnummer aufgrund einer entsprechenden SMS/WhatsApp.
- Fragen Sie bei Ihren wirklichen Angehörigen persönlich nach oder ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu. Geben Sie am Telefon niemals Auskunft über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Die Polizei ruft niemals mit der Polizei-notrufnummer 110 an. Das machen nur Betrüger. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie selbst die 110 und fragen nach.
- Die Behandlung von Unfallopfern ist niemals von der vorherigen Zahlung eines Geldbetrags abhängig.

- Übergeben Sie **niemals** Geld oder Wertgegenstände an Fremde.
- Informieren Sie umgehend die Polizei, wenn Ihnen ein Anruf/ein Kontaktversuch verdächtig vorkommt: **Notrufnummer: 110.**
- Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei, wenn Sie Opfer geworden sind.

Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?

Wir helfen Ihnen gerne weiter. Bei der Polizeiinspektion Bayreuth-Stadt gibt es im Opferschutz besonders geschulte Beamtinnen und Beamte. Außerdem hilft Ihnen auch die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle gerne weiter.

Passen Sie gut auf sich auf. Es grüßt Sie herzlich, Ihre Christine Götschel ♦

Neueröffnung Tagespflege

im September 2024

Jetzt zum kostenfreien Besuchstag anmelden!

**Residenz
Rattelsdorf**

Residenz Rattelsdorf
Zweigniederlassung der
Ahorner Tagespflege GmbH
Ebinger Straße 8
96179 Rattelsdorf

Ihre Ansprechpartnerin:
Ulrike Krämer

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8 - 17 Uhr

Wir beraten Sie gerne
zur Kostenübernahme.
Tel.: 09547 - 87 32 199
rattelsdorf@ahorner-tagespflege.de

www.ahorner-tagespflege.de

Herbstzeitlose-Buchtipps

Ochsen, Zimt und Bratwurstduft Ein kulturgeschichtlicher Streifzug durch Nürnbergs kulinarische Vergangenheit

Auf der Suche nach den Wurzeln deutscher Ess- und Trinkkultur stößt man immer wieder auf die fränkische Metropole: Nürnberger Kaufleute, die „Pfeffersäcke“, verbreiteten neue Gewürze aus Asien. Gleichzeitig sorgte „des Heiligen Römischen Reiches Bienengarten“ in den Wäldern um die Stadt für Süßes. Einer der ersten Kaffeehändler war – wie könnte es anders sein – ein Nürnberger. Heute prägen Spezialitäten wie Bratwürste, Lebkuchen und manches mehr das Image der

Wolfgang Mayer, „Ochsen, Zimt und Bratwurstduft – Ein kulturgeschichtlicher Streifzug durch Nürnbergs kulinarische Vergangenheit“, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2023, 192 Seiten, 24,95 Euro.



Stadt. Wie kam es dazu? Das Buch „Ochsen, Zimt und Bratwurstduft“ von Autor Wolfgang Mayer, der jahrzehntelang als Wirtschaftsredakteur arbeitete, dokumentiert ein nachhaltiges kulturelles Erbe, gewürzt mit Anekdoten und Kuriosem. ♦

Satire trifft Hochspannung „Die Quokka-Insel“: Bestsellerautor Helmut Vorndran in Höchstform

Zwischen Bamberg und Coburg verschwinden Menschen und tauchen plötzlich an den unterschiedlichsten Orten wieder auf – allerdings nicht im Originalzustand. Dann gibt es die ersten Toten, und die Bamberger Polizei nimmt fieberhaft die Spuren auf. Unter der tätigen Mithilfe der Ermittlerferkel Presssack und Riemen-schneider versuchen die Kommissare Haderlein, Lagerfeld und Neukommissarin Kira Sünkel einem wahnsinnigen Mörder Einhalt zu gebieten. Helmut Vorndran, der Meister der fränkischen Krimi-Satire, meldet sich mit „Die Quokka-Insel“ eindrucksvoll zurück. Stilsicher verwickelt Vorndran

Helmut Vorndran, „Die Quokka-Insel“, Emons Verlag, Köln 2024, 400 Seiten, 15,00 Euro.



seine beliebten Protagonisten in Ermittlungen, die vom fränkischen Hinterland bis in die Südsee führen und erzählt von den Verheißungen der „Künstlichen Intelligenz“, aber auch von der handfesten, rein menschlichen Dummheit. Und wie man es von Frankens Krimikönig kennt, verspricht diese Tour de Force nicht nur skurril und schreiend komisch, sondern vor allem auch hochspannend zu werden. ♦

Fehlersuchbild

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



Ennea

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

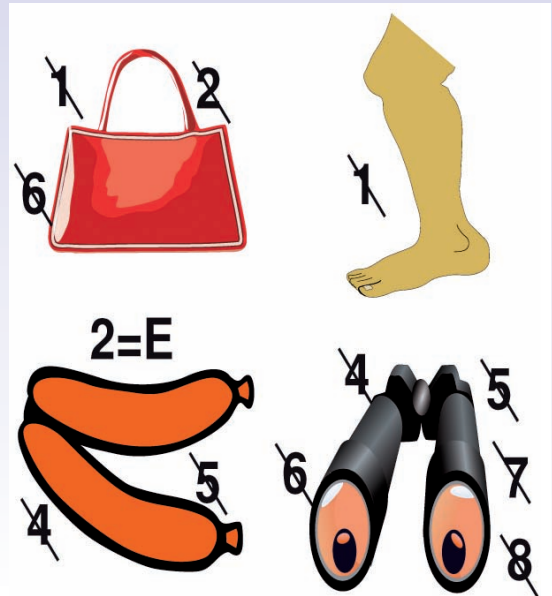
E	T	L
E	I	B
R	N	E

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 71

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 71

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des Verlag Friedrich Pustet verlosen wir zwei Exemplare von **„Ochsen, Zimt und Bratwurstduft – Ein kulturgeschichtlicher Streifzug durch Nürnbergs kulinarische Vergangenheit“**
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlag verlosen wir zwei Exemplare von **„Die Quokka-Insel“**
- 10 Exemplare des **„Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Bamberg u. Umgebung**
- 10 x 2 Karten für die **Consumenta** von 26.10. bis 03.11. in Nürnberg
- 1 x 2 Karten für **WERNER SCHMID-BAUER** am 29.10. in Schwabach
- 4 x 1 Wertgutschein für das **Rosenthal Theater** in Selb

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **30.09.2024** 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

größtes Stillge- wässer Frankens	oxi- dieren	einen Auftrag erteilen	organ. Stick- stoffver- bindung	Leid zufügen	Veran- staltung der Pop- musik	größte nordfrie- sische Insel	Wohl- befin- den	Insel- euro- päer	Roh- stoff für Parfüme	Teil der Ritter- rüstung
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Morgen- land	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
digitales Telefon- netz (Abk.)	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Organi- sation, Club	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Spion	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Hand- leuchte	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Feuer- stelle	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
störan- fällig, instabil	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Insel vor Marseille	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
radio- aktives Metall	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Autor, Verfasser	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Fluss durch Gerona (Span.)	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Haus- tier	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

Jubiläumsevent zur 70. Consumenta

Von der „Einkaufstasche“
zur Consumenta

Vom 26. Oktober bis 3. November findet in der Messe Nürnberg wieder die Consumenta statt und präsentiert Produkte, Dienstleistungen und Informationen rund um die Themen Wohnen, Einrichten, Bauen, Renovieren, Mobilität, Spiel und Technik, Mode und Beauty sowie Gesundheit und Genuss. Die Besucher erwarten zahlreiche Highlights und Erinnerungen an die ersten Jahre der beliebten Publikumsmesse. Zum Auftakt der Consumenta erhalten **die ersten 5.000 Messegäste eine exklusive Einkaufstasche**, gefüllt mit Geschenken der Consumenta-Aussteller. Die Messe wird vom 1. bis 3. November von der Heimtier Messe und dem Spirituosen-Event „Gin and Friends“ begleitet sowie von der „Car & Style“ (31. Oktober bis 3. November). Parallel findet am ersten Wochenende die Erfindermesse iENA statt. ♦

www.consumenta.de



Unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels
verlosen wir 10 x 2 Eintrittskarten.

Die Schwandorfer Unterwelt

Bayerns größtes
Felsenkeller-Labyrinth

In der Stadt Schwandorf zeugen weit über 130 bis zu 500 Jahre alte Felsenkeller von einem einstmals blühenden Braugewerbe. Sie erlebten eine wechselvolle Geschichte: In den Jahren 1931/32 trieben dort unter anderem die „Kellerdiebe“ ihr Unwesen, im Zweiten Weltkrieg dienten sie als Luftschutzbunker und retteten Tausenden von Menschen das Leben. Das geheimnisvolle unterirdische „Labyrinth“, ein zusammenhängender Bereich aus 60 Räumen, wurde grundlegend saniert und kann im Rahmen von kurzweiligen Führungen besichtigt werden. Darüber hinaus geben Erlebnisführungen der „Regensburger Stadtmaus“ Einblicke in die Geschichte der „Kellerdiebe“. In einem weiteren Felsenkeller finden außerdem kulturelle Veranstaltungen statt. Tourismusbüro Schwandorf, Telefon 09431 745-550, E-Mail tourismus@schwandorf.de ♦

www.felsenkeller-labyrinth.de



Foto: Thomas Kuljat

Museumsfest in der Alten Schäferei

Großes Mitmachfest am 14. und 15. September in Ahorn

Das Gerätemuseum des Coburger Landes feiert dieses Jahr sein Museumsfest ganz im Zeichen der Teilhabe. Mitmachen ist die Devise. Neben vielen bunten Mitmach-Aktionen für Groß und Klein gibt es allerlei Marktstände mit (kunst-)handwerklichen Produkten, eine Bühne mit Volksmusik, Schmaus und Trank für jeden Geschmack, Oldtimer-Traktoren zum Bestaunen und vieles mehr. Am Samstag um 14.00 Uhr wird die Ausstellung "Land. Schafft. Klang" eröffnet und am Sonntag um 11.00 Uhr gibt es mit dem Kreisbauernverband Coburg einen Erntedank-Gottesdienst. Das Mitmach-Museumsfest in der Alten Schäferei Ahorn findet am 14. und 15. September von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr statt.

Der Eintritt zum Museumfest beträgt für Erwachsene und Kinder über 12 Jahren 3,00 Euro inklusive Museumsbesuch. ♦

www.schaeferi-ahorn.de

Leben am Hof vor 1.000 Jahren

Stadt und Bistum Bamberg feiern Heinrichsjubiläum

Anlässlich des 1000. Todestages von Kaiser Heinrich II. feiern Stadt und Bistum Bamberg von 25. Oktober bis 27. April 2025 das Heinrichsjubiläum. Einer der Höhepunkte des Programms wird die Ausstellung „Vor 1.000 Jahren“ im Historischen Museum Bamberg in der Alten Hofhaltung sein. Die Sonderausstellung legt den Fokus nicht ausschließlich auf den Kaiser, sondern ebenfalls auf seine Frau Kunigunde und die Menschen in ihrem Umfeld. Auf einer Zeitreise in das Jahr 1024 erleben Gäste das alltägliche Leben sowohl in der Kaiserpfalz als auch in der Stadt, in den Klöstern und auf dem Land und erhalten einen umfassenden Einblick in die Herrschaft, die Kriegszüge und die Hofhaltung von Kaiserin Kunigunde und Kaiser Heinrich II., deren Wirken für Bamberg von grundlegender Bedeutung gewesen ist. ♦

www.museum.bamberg.de



Kaiser Heinrich II. –
mit Hilfe von
Künstlicher
Intelligenz kreiert

Für Wanderlustige und Radfreunde

Im Nationalpark Bayerischer Wald kommt jeder auf seine Kosten

Die unverfälschte Natur in Deutschlands ältestem Nationalpark bietet Waldentdeckern und Abenteuerlustigen eine im wahrsten Sinne des Wortes grenzenlose und spannende Spielwiese. Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald zeichnet sich durch ein dichtes Netz bestens ausgezeichneter Wanderwege und Erlebnislehrpfade unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade aus. Vom bequemen Kinderwagenwanderweg durch schattige Wälder bis zur steinigen Herausforderung auf der schweißtreibenden Bergtour ist alles dabei. Sollte der Wettergott mal nicht gut gestimmt sein, kann man mit dem Waldgeschichtlichen Museum, dem Hans-Eisenmann-Haus und dem Haus zur Wildnis trotzdem Natur erleben. Interessant sind auch das Glasmuseum in Frauenau, die Unterirdischen Gänge und das Waldmuseum in Zwiesel. ♦

www.ferienregion-nationalpark.de

Spezialitäten und Handwerkskunst

Genusstag der Genusslandschaft am 22. September in Ebrach

Am 22. September startet um 9.30 Uhr in Ebrach der 7. Genusstag der Genusslandschaft Bamberg mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Klosterkirche Ebrach unter Mitwirkung des Landfrauenchors sowie der Steigerwaldmusikanten. Über 80 Stände mit Spezialitäten, Kunsthandwerk, Aktionen und Informationen bieten ein breites Angebot. Auch internationale Stände der Partnergemeinden bereichern das Fest. Die Genusslandschaft Bamberg feiert dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum, gleichzeitig feiert das Landkreisbier „36 Kreisla“ in diesem Jahr seinen zehnten Geburtstag. Am 30. September 2015 wurde das erste Fass des Landkreisbieres „36 Kreisla“ angestoichen. Seitdem haben sich mittlerweile 30 Brauereien beteiligt und schon zehn verschiedenen Biersorten gebraut, die am Genusstag in Ebrach verkostet werden. ♦

www.genussla.de



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

immer Donnerstag, 17-19 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens, Anleitung zur Familienforschung, www.GK-Siemens.de, Rathenaustraße 20, 1.OG, Erlangen

05.-08.09.: Zwiebeltreterfest, auf der Böhmerviese Bamberg

06.09., 18.30 Uhr: "Wie der Henker zu seinem Weib kam" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

06.-08.09.: Fotopark Forchheim, das Eröffnungswochenende der Outdoor-Ausstellung bietet ein buntes Programm, Stadtpark FO

06.-08.09.: Musiksommer auf Schloss Seehof, Konzertreihe in traumhafter Atmosphäre, www.bavarianbrass.de/ensemble/

07.09., 10 Uhr: US-Car Treffen Coburg-Bamberg, mit Kutschreiten, Ponyreiten, BBQ und Smoker sowie Händlermeile, Helmut's Hofschänke, Gut Leimershof in Breitengüßbach

07.09., 19.30 Uhr: "Königsmord & kleinere Sünden" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

08.09., 10-17 Uhr: Jahrmarkt Forchheim, circa 50 Marktstände, Fußgängerzone

08.09., 17 Uhr: SONIDOS FESTIVOS, Konzert für zwei Trompeten und Orgel, mit Fabricio Cortassa zusammen mit Michael Lindner und Ludwig Reichl, Evangelische Kirche Kirchahorn

08.09., 16.30 Uhr: Orgelkonzert, mit Thomas Köhler, zum zehnjährigen Jubiläum der Orgel in Wannbach, Kirche/OT Wannbach in Pretzfeld

13.09., 18.30 Uhr: "Wie der Henker zu seinem Weib kam" - Bamberger Gassenspiele, mit anschließendem Essen, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

13.-15. 09.: Lichtenfelser Korbmarkt



Rosenthal-Theater Selb

ein Theater zum Verlieben...

design selbst.

**SEHEN
HÖREN
ERLEBEN**

Wir präsentieren Gastspiele für Augen, Ohren und alle anderen Sinne.

Tel.: 09287 883-125

2€ SOFORT-RABATT

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie **eine** Ermäßigung von 2€ auf Ihre Eintrittskarte in allen Vorverkaufsstellen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Auszahlung nicht möglich.

 theater-selb.de






»CANTABILE«

Leichte Klassik für alle Menschen
mit Behinderung oder Beeinträchtigung



Konzerthalle Bamberg, Hegelsaal
SO, 06. Oktober 2024 um 11.00 Uhr
Ensemble der Bamberger Symphoniker

Mit Musik von Johann Strauss (Sohn), Mozart, Brahms,
den Comedian Harmonists und Liedern zum Mitsingen.
Dauer: ca. 60 Minuten

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Stiftung Bamberg e. V.
Weitere Infos unter www.bamberger-symphoniker.de

TERMINE: KURZ NOTIERT

14.-15.09., 10-18 Uhr: Handwerkermarkt,
Fränkische Schweiz Museum Pottenstein

14.09., 19.30 Uhr: "Königsmord & kleinere Sünden" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

15.09., 19.30 Uhr: BTO and Friends, Ralf Hesse u. Hubert Winter, Bigband d. städtischen Musikschule in Kombination mit zwei Jazzmusikern, Tickets: sebastian.strempel@gmx.de, KUFA Bamberg, Ohmstr. 3

20.09., 20 Uhr: Vocanta Chorkonzert - Die Stimme des Kindes, ein Benefizkonzert für den Kinderschutzbund ER und FO, VVK: kartenvorverkauf@vocanta.de, Kirche St. Martin, St. Martin-Str. 18, FO

20.09., 18.30 Uhr: "Wie der Henker zu seinem Weib kam" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

21.09., 19.30 Uhr: "Königsmord & kleinere Sünden" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

21.09., 20 Uhr: Vocanta Chorkonzert - Die Stimme des Kindes, Benefizkonzert für den Kinderschutzbund ER und FO, VVK: kartenvorverkauf@vocanta.de, Neustädter Kirche, Neustädter Kirchplatz 2, Erlangen

22.09., 10-17 Uhr: Genusstag in Ebrach, regionale Spezialitäten und Handwerkskunst, vielfältiges Programm, Marktplatz Ebrach

27.09., 18 Uhr: Fest der Freundschaft, Hirschaid feiert das 25jährige Bestehen der Partnerschaft mit Ivančna Gorica in Slowenien, Festzel, Garten Schloss Sassanfahrt Hirschaid

27.09., 18.30 Uhr: "Wie der Henker zu seinem Weib kam" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

27.09., 20 Uhr: Arbenz X London Group,

www.jazz-bayreuth.de/event/arbenz-x-london-group/, Bechersaal der Gaststätte Becher, St.-Nikolaus-Straße 25, Bayreuth,

28.09., 10.30-16.00 Uhr: Feier zum 25-jährigen Bestehen des Beratungszentrums Oberfranken für Menschen nach erworbener Hirnschädigung und Vortragstag, Tel. 0921 309500, Äußere Badstr. 7a, Bayreuth

28.09., 19.30 Uhr: "Königsmord & kleinere Sünden" - Bamberger Gassenspiele, Tickets: gassenspiele-bamberg.de

28.-29.09.: Faszination Garten, Schloss Weingartsgreuth/Wachenroth

29.09., 10 Uhr: Großes Herbstfest im Wildpark Hundshaupten, es erwarten Sie regionale Spezialitäten, Handwerkskunst u.v.m.

30.09., 18.15 Uhr: Standkonzert, Stadtparkett Bayreuth

05.10., 20 Uhr: vivavoce, Show „Glücksbringer“ der A Capella Band, Karten: www.kartenkiosk-bamberg.de, Kongresshaus Coburg

05.10., 12-17 Uhr: Gassenviertel Serenade, mit MATILDA Duo & Band, im Gedankencafé Bauch über Kopf, Bayreuth

06.10., 10-17 Uhr: Jahrmarkt und verkaufsoffener Sonntag, Fußgängerzone Forchheim

06.10., 19.30 Uhr: Musikalischer Festabend zum Erntedankfest, www.music-L.de, Ordenskirche St. Georgen, Bayreuth

09.10., 20.30 Uhr: Offenes Tanzen mit Musikstammtisch, kufa-bamberg.de, KUFA Bamberg, Ohmstr. 3

11.10., 20 Uhr: A Cappella Nacht mit drei hochkarätigen A Cappella Gruppen, Tickets: www.friedrichsforum.de, weitere Vorverkaufsstellen: Theaterkasse Bayreuth, Buch-

FASZINATION KAISERPFALZ.

4 MUSEEN UNTER 2 DÄCHERN.



14. und 15. September
von 10 bis 18 Uhr

Mitmach Museumsfest

- Viele Mitmach-Aktionen für Groß und Klein
- Bunte Verkaufsstände mit (Kunst-)Handwerk
- Bühne mit Volksmusik
- Große Auswahl an Speis & Trank
- Oldtimer Traktor-Treffen
- Sa Ausstellungseröffnung „Land. Schafft. Klang“
- So 11 Uhr Erntedank-Gottesdienst

Schäferei 2 | 96482 Ahorn
schaefererei-ahorn.de

Alte Schäferei
Gerätemuseum des Coburger Landes

Kunstmühle Lonnerstadt
Mühlgasse 39
91475 Lonnerstadt
www.muehle-lonnerstadt.de



Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag: 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.

Adresse: Mühlgasse 41
91475 Lonnerstadt
Telefon: 09193/5080385
E-Mail: info@pauls-mehlstuebla.de
Internet: www.pauls-mehlstuebla.de

Stadtmuseum Schlüsselfeld



Lassen Sie sich vom Stadtmuseum Schlüsselfeld, dem freundlichen **Anfass- und Begreifmuseum** durch den Lebensraum Steigerwald führen, seine Geologie, Ökologie, Porzellangeschichte und die alten Zeiten.

Geöffnet von Ostern bis in den Advent, Sonntags von 10 bis 16 Uhr u. nach Vereinbarung, Eintritt 1 und 2 Euro

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

TERMINE: KURZ NOTIERT

handlung im KirchenEck, Evangelisches Zentrum Bayreuth, Großer Saal

11.10., 20.30 Uhr: Ska ´n ´Roll Fever Bamberg Vol.1, mit den drei Bands "Queens Of Everything", "Masons Arms" und "Lily & The Bloody Bastards", Tickets: bvd-ticket.de, KUFA Bamberg, Ohmstr.3

11.-14.10.: Herbstkirchweih Heiligenstadt

12.-26.10., 8.30-20 Uhr: Herbstmarkt, Maximiliansplatz, Bamberg

13.10., 10 Uhr: Strullendorfer Herbst- und Bauernmarkt

13.10., 10-17 Uhr: Apfelmarkt Sambach, im Ortskern

18.10., 20 Uhr: BREEZE - Welcome To The Living Room, selbst getextete Sogs, eine tolle Stimme und eine fantastische Band, Tickets: bvd-ticket.de, KUFA Bamberg, Ohmstr. 3

19.10., 14-17 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens – Tag d. offenen Tür, Infos zur Familienforschung m. Bibliotheksführung, Ratheustra. 20, 1. OG, ER, www.GK-Siemens.de

20.10., 17 Uhr: Herbstkonzert, Ensembles u. Orchester d. Musikschule präsentieren Werke unterschiedlicher Stilrichtungen, Richard-Wagner-Saal, Brandenburger Str. 15, BT

23.10., 19 Uhr: "Offenes KUFA Singen - gemeinsam erleben", kufa-bamberg.de, KUFA Bamberg, Ohmstr. 3

26.10.-03.11.: Consumenta, Messe Nürnberg

26.-28.10.: iENA, Messe Nürnberg

27.10., 20 Uhr: Werner Schmidbauer, die „MIA SAN OANS“ - Tour macht halt im Kulturboden Hallstadt, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de/

27.10., 19 Uhr: Jubiläumskonzert des Orchestervereins, Beethovens 9. Sinfonie, Tickets: <https://okticket.de>, Stadtkirche Bayreuth

03.11., 10-17 Uhr: Jahrmarkt und verkaufsoffener Sonntag, circa 50 Marktstände, Fußgängerzone Forchheim

03.11., 10 Uhr: Hobby- und Kunsthandwerkermarkt, Seehofhalle Memmelsdorf, Pödel-dorfer Str. 20a

07.-10. 11.: Winterzeit auf Schloss Eyrichshof

07.11., 19.30 Uhr: Kastelruther Spatzen, Karten: www.kartenkiosk-bamberg.de, Brose Arena, Bamberg

08.11., 18.30 Uhr: Filmvorführung: Lebensmittelverschwendung, gezeigt wird das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung, angefangen bei Ernte u. Produktion bis zum Verbraucher, Zukunftshaus, Sattlertorstr.16, FO

09.-10.11., 12 Uhr: Martinimarkt im Genussgarten, <https://kukuki.org>, Brennerei-Gasthaus Sponsel, Hauptstr. 45, Kirchehrenbach

09.-10.11.: Don Bosco Winterzauber, ein tolles Erlebnis für die ganze Familie, am SA 13-20 Uhr, So 11-19 Uhr, am Combonihaus, Obere Karolinenstr. 7 und am St. Josefsheim, Jakobsplatz 15, Bamberg

13.11., 20 Uhr: Bauchredner Sascha Grammel, „Wünsch dir was“, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de/, Oberfrankenhalle, BT

16.-17.11.: Martinimarkt im Frensdorfer Bauernmuseum, Geschenkartikel, Kleinkunst wie Schönes aus Keramik oder Schmuck und vieles mehr. Sa 14-19 Uhr und So 13-18 Uhr

21.11.: Prüftag für Blutdruckmessgeräte, Anmeldung: 09546 921025, Apotheke am Rathaus, Hauptstr. 10, Burgebrach



DEUTSCHES SPIELZEUGMUSEUM

Stadt- und Museumsfest 19.-22.09.2024
Wir feiern „675 Jahre Sonneberg“!

Offene Kreativ-Workshops in den Herbstferien

Regionale Museumsnacht „Kluge Köpfe“
Sa, 19.10.2024, 18 bis 23 Uhr

Sonneberger Märchentage 01.11.-10.11.2024
mit Theater, Mundart und vielem mehr

Museumsweihnacht am 1. Advent
So, 01.12.2024, 13 bis 18 Uhr

Beethovenstraße 10 • 96515 Sonneberg
Di - So sowie Feiertage 10:00 - 17:00 Uhr
Telefon: + 49 (0) 3675 422634 - 0
www.deutschesspielzeugmuseum.de



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	Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst Telefon: 09242 7409-13
Service Wohnen Telefon: 09242 7409-14	

BRK Seniorenzentrum Gößweinstein
Eitzdorfer Str. 6 • 91327 Gößweinstein
info.go@kvforchheim.brk.de • www.kvforchheim.brk.de

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



08.09. Tag des offenen Denkmals

Am zweiten Sonntag im September öffnen in Deutschland an die 7.000 historische Bauten und Stätten in rund 2.000 Städten und Gemeinden ihre Türen. Der Tag soll auf die Bedeutung des kulturellen Erbes hinweisen. Das diesjährige Motto „Wahr-Zeichen. Zeitzeugen der Geschichte“ soll unter anderem darauf hinweisen, dass Denkmale als Vermittler zwischen Vergangenheit und Gegenwart dienen, sie sind für uns eine Verbindung zu vergangenen Epochen.



15.09. Internationaler Tag der Demokratie

An diesem Tag stehen die Grundpfeiler der demokratischen Gesellschaften im Rampenlicht: Seit 2007 dient der Aktionstag, der von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen wurde, am 15. September als jährliche Erinnerung an die weltweite Bedeutung von Demokratie und demokratischen Werten.



01.10. Weltseniorentag

Der Weltseniorentag – auch Internationaler Tag der älteren Menschen genannt – wurde 1990 durch die Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um auf die Belange der älteren Generationen aufmerksam zu machen. Viele Organisationen nutzen das Datum des 1. Oktobers daher jährlich für Aktionen und Veranstaltungen.



21.11. Welttag des Fernsehens

Der Fernseher ist aus den meisten Wohnzimmern nicht wegzudenken. Seit 1996 treffen sich jedes Jahr die internationalen TV-Macher und Experten, um sich über Kooperationen und Perspektiven rund um das Medium auszutauschen. Die UNO erkannte die Bedeutung des Treffens an und rief den 21. November zum Welttag des Fernsehens aus. ♦

RETRO CLASSICS
BAVARIA®

MESSE FÜR FAHRKULTUR

6.12. - 8.12.2024
Messe Nürnberg
www.retro-classics-bavaria.de



**Jetzt
vormerken!**



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

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

 **Home
Instead®**
Zuhause umsorgt