

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land



NÜRNBERG
GLOBAL
1300–1600

25. 9. 2025 — 22. 3. 2026
WWW.GNM.DE

GERMANISCHES
**NATIONAL
MUSEUM**

Nach einer Idee von Dirk Skaper

UNSER MAXL

DAS MAX-MORLOCK-MUSICAL



STADTMUSICAL
NÜRNBERG



IN
ZUSAMMENARBEIT
MIT

1.
FCN

Buch: Cornelia Wagner, Dirk Skaper Musik: Verena Guido Regie: Silvia Ferstl Choreographie: Sandra Maria Germann Kostüme: Christiana von Roit
Bühnenbild: Jens Hübner Lichtdesign: Alexander Kwick Produktionsleitung: Christoph Ackermann

Heilig-Geist-Spital

29.11.2025 bis 18.01.2026

Tickets unter stadtmusical.reservix.de

Zum
Ticketverkauf



NÜRNBERGER
Nachrichten

STAEDTLER
STIFTUNG

REISE
MITTEL

FRANKEN
Mittel

ETHA
Energie

liver24

FRANKEN
Stark

Regional
Gemeinsam
Stark

GH
LE BRÜDERS
GRAND HOTEL
NÜRNBERG

Kulturhaus

WEINGUT
JOHANNES ZANG

Radio
94.5

Städtisches
Theater



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Jahreslauf gibt es verschiedenste Tage, denen etwas Besonderes zugeschrieben wird. Wir erleben Festtage, Feiertage, Geburtstage, Namenstage. Und es gibt den Alltag, der oft damit in Verbindung gebracht wird, grau zu sein. Doch warum eigentlich? Weshalb beginnt er für manche schon mit der Einstellung, dass man ihn notgedrungen hinter sich bringen müsse, in Erwartung des nächsten „besonderen Tags“?

Vielmehr ist doch auch ein jeder Alltag ein ganz besonderer Tag – ein Tag, der, wenn er auch auf den ersten Blick nicht ganz und gar Neues bringt, doch einmalig ist. Er bietet uns 24 Stunden, in denen wir etwas Neues entdecken können, was uns bisher entgangen ist oder etwa Vertrautes wiederzuentdecken, was uns Freude bereitet. Wie sagt die Schriftstellerin Pearl S. Buck so schön: „Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

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 haben. Denn ziemlich sicher hält auch er, der Alltag, eine Begegnung oder ein Erlebnis für uns bereit, die Farbe in das scheinbare Grau bringen.

Unsere Septemberausgabe ist genauso bunt, wie es hoffentlich auch Ihr Herbst 2025 sein wird. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des bunten Alltags und unseres gewohnt vielfältigen Potpourris aus Unterhaltung und Information in der **Herbstzeitlosen**.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

14 Titel

- 14 Mit dem eigenen Bett in den Urlaub

18 Aktuelles

- 18 Umgebauter Kaugummi-Automat und „Bänkl-Weg“
- 20 Chorklang von morgen: Wohin singen wir?
- 22 Lotse durch den Rentendschungel
- 24 Kupferschätze in Schubladen, Kellern und auf Dachböden
- 26 Perspektiven für die nächste Lebensphase
- 28 Schnell und sicher von Nürnberg nach Bamberg
- 30 Zeichen für bezahlbares Wohnen und lebendige Nachbarschaften
- 32 Weniger Einsamkeit, mehr Miteinander
- 33 Erinnerungsstücke und Erzählungen
- 34 Von fairen Bildungschancen bis Kultur für alle

36 Modernes Leben

- 36 Oma & Lotta
- 40 Blattschönheiten in vielen Farben
- 42 44,9 Jahre, 94,4 Quadratmeter
- 44 „Was meinen die bloß damit?“
- 46 Die eigenen Finanzen besser kennenlernen
- 48 Pflegeaufgaben fair verteilen

50 Gesundheit und Sport

- 50 Weniger Lebensqualität durch falsche Ernährung
- 54 Vom Uniklinikum München nach Lauf

56 Freizeit, Reise und Erholung

- 56 Grenzenlos aussichtsreich
- 58 Vom Mittelwald bis zur Kirchweih-Königin

62 Kulinarik

- 62 Süßes für neugierige Pilzliebhaber

64 Ratgeber

- 64 Sicherheitstipp
- 65 KFZ-Tipp: Radarwarner und Blitzer-Apps

66 Unterhaltung

- 66 Buchtipp
- 67 Raten & Knobeln

70 Kultur- und Ausflugstipps

- 70 Essen als Zukunftsfrage und Spiegel der Gesellschaft
- 72 Das Land, wo die Zitronen blühen
- 72 Spielräume und Alltagshelden
- 73 Aus Freude am Malen
- 73 Der schärfste Markt der Region
- 74 Der Mensch im Raumanzug
- 74 3D-Drucken und Roboter bauen

75 Veranstaltungen & Termine

- 75 Veranstaltungen & Co.
- 82 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühning Verlag: Stephan Bühning Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühning, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski **Veranstaltungen:** Melina Roppelt **Autoren:** Professor Siegfried Balleis **Anzeigen:** Hella Schröder, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühning werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird im Nürnberger Land und in Nürnberg verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühning Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2025.

Nasse Wände?

Feuchter Keller?



**JETZT KOSTENLOSE
SCHADENSANALYSE
VEREINBAREN!**

☎ 09544 98 77 66 4

bkl-kemmern.de



Meldungen



V.l.: Landrat Armin Kroder, Cathérine Conradty, Stephanie Heißmann (WinWin Freiwilligenzentrum) und Nico Böhme (Leiter der Abteilung Jugend, Familie und Soziales)

5.000. Ehrenamtskarte im Nürnberger Land überreicht

Landrat Armin Kroder hat die 5.000. Ehrenamtskarte überreicht – an Cathérine Conradty aus Röthenbach. Die Auszeichnung würdigt ihren Einsatz im Bereich Natur- und Artenschutz. Cathérine Conradty ist seit drei Jahren aktives Mitglied im Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV). Als Vorsitzende der LBV-Kreisgruppe Nürnberg/Nürnberger Land koordiniert die studierte Biologin zahlreiche ehrenamtliche Aktivitäten – von Vogelschutzprojekten über Umweltbildung bis hin zu praktischen Pflegeeinsätzen in Schutzgebieten. Zudem ist sie Vorstandsmitglied der LAG Nürnberger Land. „Mein Ehrenamt bedeutet für mich Verantwortung zu übernehmen – mit Herz und Ver-

stand. Ich kann meine Begeisterung für Natur und Artenvielfalt teilen, und für den Umweltschutz wirksam sein“, so Cathérine Conradty bei der Übergabe. Die Ehrenamtskarte ist mehr als nur ein symbolisches Zeichen der Wertschätzung: Sie bietet ihren Inhabern Vergünstigungen bei einer Vielzahl an öffentlichen und privaten Einrichtungen, darunter Museen, Schwimmbäder, Kinos, Geschäfte und Gastronomiebetriebe. Im Nürnberger Land beteiligen sich derzeit rund 100 Partner an dem Programm. ♦

Heiraten in der Stadtbibliothek

Am 12. und 13. Dezember 2025 haben Paare erstmals die Möglichkeit, in der Stadtbibliothek Nürnberg zu heiraten. Für die Trauungen an diesem Sondertrauort stellt die Stadtbibliothek Nürnberg in einer Kooperation mit dem Standesamt großzügige Räume am Gewerbemuseumsplatz 4 zur Verfügung. Diese besitzen eine große Fensterfront mit fantastischem Burgblick. Die Bibliotheksausstattung wird für die Trauungen dezent in den Hintergrund gerückt, sodass bis zu 50 Personen Platz finden. An beiden Tagen werden Termine von 9.00 bis 12.30 Uhr angeboten. Der Trauort ist barrierefrei erreichbar. Für die Trauungen in der Stadtbibliothek fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 350 Euro (Freitag) beziehungsweise 400 Euro (Samstag) an. Interessierte wenden sich bitte an das Standesamt Nürnberg. ♦

Stadtgeschichte to go im Fahrgast TV

Das Stadtarchiv Nürnberg kooperiert künftig mit der VAG Verkehrs-Aktiengesellschaft. Nutzer von Nürnberger Straßenbahnen, U-Bahnen oder Bussen werden fortan über das Fahrgast TV in den Fahrzeugen auf interessante Kapitel Nürnberger Stadtgeschichte hingewiesen und über besondere historische Orte und Gebäude in der Stadt informiert. ♦



Wohin mit altem Fett?

Gebrauchtes Speiseöl und -fett ist ein wertvoller Rohstoff. Es wird für Biokraftstoffe, Reinigungsmittel und andere Produkte verwendet. Dadurch kann viel Energie eingespart werden. Wichtig ist die fachgerechte Entsorgung: Bürger aus dem Nürnberger Land können ihr Altfett kostenfrei an jedem gemeindlichen Wertstoffhof abgeben. Ranzig gewordenes Speiseöl, die Reste vom Frittieren oder übrig gebliebenes Öl aus der Sardinendose gehören nicht in den Abfluss oder die Toilette. Denn Fett und Öl können in den Rohren abkühlen und aushärten. Das führt zu Verstopfungen und aufwendigen Reinigungsarbeiten in privaten Haushalten genauso wie im öffentlichen Kanalnetz. ♦

www.nuernberger-land.de/serviceleistungen/abfall/abfallarten/altspeisefett/-oel.

Ihre Hilfe im Trauerfall



FRIEDE

Bestattungen K. Kienhöfer

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

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69 · 90451 Nürnberg
Tel. 0911 644564

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

Heilig-Geist-Spital zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



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

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



Remis im Freundschaftsspiel

Das jährliche Fußballspiel zwischen den Stadtverwaltungen Lauf und Tirschenreuth fand in diesem Jahr beim FSV Schönberg statt und endete mit einem 2:2-Unentschieden. Im Rahmen des Freundschaftsspiels kam es wieder zu vielen herzlichen Begegnungen zwischen den Gästen aus der Oberpfalz und den Laufer Gastgebern. Weil der Reisebus deutlich früher als erwartet am Parkplatz Pegnitzwiese ankam, begann der Tag für die Oberpfälzer mit einer spontanen Führung durch die Altstadt, die Laufs Bürgermeister Thomas Lang selbst übernahm.

Anschließend trat ein gemischter Chor, bestehend aus Mitgliedern des Gesangvereins Heuchling und der Liedertafel Güntersbühl, für die Delegation im Kaisersaal der Wenzelburg auf. Tirschenreuths Bür-

germeister Franz Stahl war begeistert und lud den Chor zu einem Konzert nach Tirschenreuth ein. ♦

Ehrenamtliche Laiendolmetscher dringend gesucht

Wer nach Deutschland kommt und die Sprache nicht spricht, steht oftmals vor großen Herausforderungen. Diese Situation kennen auch die 37 Laiendolmetscher des Landkreises Nürnberger Land aus eigener Erfahrung. Sie sind von den Integrationslotsen Nürnberger Land ausgebildet worden, um anderen Menschen mit ihren Sprachkenntnissen zu helfen. Es werden auch weiterhin Personen gesucht, die Interesse daran haben, eine Laiendolmetscherausbildung abzuschließen. Wer neben seiner Muttersprache Deutsch mindestens auf dem Niveau B1 spricht, kann

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

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

Betten Bühler GmbH
Hauptstraße 2
91054 Erlangen
09131/24461
www.betten-buehler.de



Betten Bühler GmbH
Sigmundstr. 153
90431 Nürnberg
0911/65678950
www.betten-buehler.de



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

sich bei den Integrationslotsen informieren und für den nächsten Ausbildungsgang registrieren lassen. Die Integrationslotsen sind unter integrationslotse@nuerberger-land.de oder Telefon 09123 9505 6888 erreichbar. ♦

Hopfenwochen im Nürnberger Land

Er sorgt fürs Aroma im Bier, macht Haut und Haare schön und wirkt beruhigend – der Hopfen hat viele gute Eigenschaften und im Nürnberger Land eine lange Anbautradition. Dort wird mit den Hopfenwochen vom 14. September bis zum 12. Oktober dem grünen Gold gehuldigt: 20 Gastronomiebetriebe der Urlaubslandschaft kreieren Speisen und Menüs rund um den Hopfen mit der passenden Getränkebegleitung – vom frisch gezapften Pils bis zum süffigen Dunklen. Dazu kommen zahlreiche Veranstaltungen, wie das traditionelle Hopfenfest in Speikern mit Ernte und Musik am 14. September – wer mag, kann bei einer geführten Tour zum Event wandern. Brauereiführungen, Bierverkostungen, ein Kulturbiergarten und Bieraufgüsse in der Fackelmann Therme Hersbruck runden das Programm ab. ♦

www.genuss.nuernberger-land.de



Naturfriedhof in Schnaittach

Mitten im Naturpark Fränkische Schweiz bei Osternöhe befindet sich der malerisch gelegene Stille Wald Königsholz der Bayerischen Staatsforsten. Das Waldbild ist geprägt von einem artenreichen, teils jahrhundertealten Mischwald und markanten Felsformationen. Naturliebhaber finden hier ihre individuelle Grabstätte: Für manche ist es eine uralte Buche, für andere ist es ein zarter Ahorn oder auch ein bemooster Fels, die als letzter Ruheplatz dienen. Die Asche der Verstorbenen wird in biologisch abbaubaren Urnen aus heimischem Holz beige- setzt. Die Waldflächen bleiben in ihrer Natürlichkeit erhalten, die Grabpflege übernimmt die Natur. Grabschmuck oder -steine sind nicht vorgesehen. ♦

www.stillewaelder.de



Feldnerhof
NÜRNBERG

- Alpaka- und Lama- Wanderungen
- Tiergestützte Pädagogik
- Schulische Bildung

Janina und Jörg Feldner
Reutleser Str. 62
90427 Nürnberg
0911-304384
www.feldnerhof-nuernberg.de

Mitten im Städtedreieck
Nürnberg-Fürth-Erlangen





Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland!“ im Landratsamt

Seit über drei Jahrzehnten gehört die deutsche Teilung der Vergangenheit an. Dennoch begegnet man heute immer noch vielen Klischees, die Frauen aus West- und aus Ostdeutschland zugeschrieben werden. Um die vielfältigen Lebensweisen der Frauen sichtbar zu machen und ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten aufzuzeigen, findet bis 15. Oktober

eine Ausstellung mit dem Titel „Frauen im geteilten Deutschland“ im Landratsamt Nürnberger Land statt. Erstellt wurde die Schau von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur. Gezeigt wird sie von der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Nürnberger Land im 1. Obergeschoss im Landratsamt in Lauf. Sie kann jederzeit zu den allgemeinen Dienstzeiten des Amtes erkundet werden. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt. ♦

Samstags heiraten in Altdorf

2026 bietet das Altdorfer Standesamt die Möglichkeit der standesamtlichen Eheschließung am Samstag, dem 12. Dezember 2026, zu später Stunde während des Weihnachtsmarktes an. An diesem Tag finden die Eheschließungen im historischen Sitzungssaal im Kultur-Rathaus am weihnachtlich beleuchteten Marktplatz in der Zeit von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr statt. Zudem werden an folgenden Samstagen im Jahr 2026 Eheschließungen vor dem Altdorfer Standesamt möglich sein: 31. Januar, 9. Mai, 13. Juni, 18. Juli, 22. August, 26. September, 10. Oktober und am 14. November. Termine für Eheschließungen sind an diesen Tagen jeweils um 10.00 Uhr, 10.30 Uhr, 11.00 Uhr und 11.30 Uhr im Trauzimmer im Rathaus in der Röderstraße 10. Darüber hinaus können sich Paare auch zu den üblichen Öffnungszeiten von Montag bis Freitag das Ja-Wort geben. Gerne kann bereits jetzt der Wunschtermin vorgemerkt werden. ♦



AWO mobil
Beraten Pflegen Betreuen

GUTSCHEIN FÜR EINEN PROBETAG IN DER TAGESPFLEGE

WIR ERWEITERN UNSERE AMPULANTEN TOUREN!

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

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

AMPULANTER PFLEGEDIENST
Wir sind unterwegs in: Altenfurt | Burgthann | Feucht
Gartenstadt | Langwasser Nord+Süd | Wendelstein

AWO mobil | Altenfurter Straße 39a | 90475 Nürnberg
0911 / 81 71 03 11 | info@awo-mobil.de



Jo-Achim Hamburger, Vorsitzender der Israelitischen Kultusgemeinde Nürnberg, Oberbürgermeister Marcus König und Karl Freller, Direktor der Stiftung Bayerische Gedenkstätten, bei der Enthüllung des Straßenschilds. (v. l.)

Straßenschild des Magda-Watts-Wegs

In Gibitzenhof hat die Stadt Nürnberg im Juli einen Verbindungsweg von der Julius-Lößmann-Straße zur Johann-Krieger-Straße nach der Holocaustüberlebenden und international anerkannten Künstlerin Magda Watts benannt. Oberbürgermeister Marcus König führt aus: „Magda Watts überlebte als junge Frau die Schrecken von Auschwitz und von Zwangsarbeit und bewahrte sich dennoch ihre Menschlichkeit und Kreativität.“ Magda Watts, die ihre

Mutter und eine ihrer Schwestern in Auschwitz verlor, leistete zusammen mit ihrer überlebenden Schwester Sári während des Zweiten Weltkriegs in Nürnberg Zwangsarbeit für die Siemens-Schuckert-Werke. Ihre Kunst, die 2.000 Jahre jüdische Geschichte in Form von Puppen darstellt, findet weltweit Anerkennung. Magda Watts' Werke sind in Museen und Privatsammlungen zu finden. ♦

Neues Bleiweiß-Programmheft erschienen

Für September 2025 bis Februar 2026 finden Interessierte im neuen Programmheft des Treffs Bleiweiß in Nürnberg Vorträge, Lesungen, Konzerte, Workshops, Führungen, Wanderungen, Tanz und Theater sowie regelmäßige Kurse für Geist und Körper. Die Reihe Lebensspur widmet sich dem Thema (Un)Endlichkeit und gibt in unterschiedlichen Veranstaltungen Impulse zur Beschäftigung mit der Vergänglichkeit menschlichen Daseins. Das Heft liegt im Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, im Seniorenamt im Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, sowie in zahlreichen städtischen Einrichtungen und Kulturläden zur kostenfreien Mitnahme aus. ♦ www.senioren.nuernberg.de

Verena Bentele
VdK-Präsidentin

**Tritt ein
für soziale
Gerechtigkeit!**

Der Sozialverband VdK mischt sich ein, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben.

Bei Fragen zu Rente, Schwerbehinderung oder Pflege profitieren Sie von der Erfahrung und Fachkompetenz unseres Teams in der Sozialrechtsberatung.

Jetzt Mitglied werden.

Sozialverband VdK Bayern
Kreisgeschäftsstelle Nürnberg
Rosenaustraße 4, 90429 Nürnberg
Telefon: 0911 / 279 55-0
by.vdk.de/kv-nuernberg



unabhängig. solidarisch. stark.

Franken

Freude am Entdecken

Ausgezeichnetes Markenerlebnis

Der Tourismusverband Franken ist beim German Brand Award 2025 für sein neues Erscheinungsbild ausgezeichnet worden. Das Corporate Design, das seit rund einem Jahr im Einsatz ist, besticht durch Klarheit, Struktur und ein hohes Maß an Wiedererkennbarkeit. In der Jurybegründung heißt es, mit dem Markenauftritt rund um den Claim „Franken – Freude am Entdecken“ gelinge es dem Tourismusverband Franken, die Essenz der Region in einer klaren und emotionalen Identität zu verdichten.

Besonders die stilisierte Herzform im „F“ des Logos vermittele Herzlichkeit und Leidenschaft und schaffe einen hohen Wiedererkennungswert. Für den Tourismusverband Franken ist der Award für sein Erscheinungsbild, das durch das neue Design die größte Änderung seit 20 Jahren erfahren hat, ein großer Erfolg – zählt doch der German Brand Award zu den bedeutendsten Auszeichnungen für Markenführung in Deutschland. ♦

Nürnbergs neues Christkind

Nora Falk ist das neue Nürnberger Christkind. Eine Jury wählte die 15-jährige Schülerin Ende Juli für die zweijährige Amtszeit 2025/26. Ihre Hobbys sind Tennis spielen, Theater, Singen, Kickboxen und Lesen. Aktuell besucht sie die zehnte Jahrgangsstufe am Willstätter Gymnasium Nürnberg. Ihren Wunsch, Christkind zu sein, habe sie bereits, seit sie als kleines Kind im Kindergarten dem damaligen Nürnberger Christkind begegnete. Nora Falk wird am 28. November um 17.30 Uhr von der Empore der Frauenkirche aus den Prolog sprechen, mit dem in jedem Jahr der weltberühmte Nürnberger Christkindlesmarkt eröffnet wird. Die Eröffnungsfeier wird live via Fernsehen und Hörfunk übertragen. Zu den Aufgaben des Christkinds gehören 2025 und 2026 neben der Eröffnung des Markts, auf dem das Christkind regelmäßig anzutreffen ist, zahlreiche Besuche sozialer und karitativer Einrichtungen in Stadt und Region. ♦



Foto: C. Dierenbach/Stadt Nbg.

auricula Hörsysteme GmbH

Fachgeschäft für Hörgeräte

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

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



Airport Nürnberg im Wandel: 50 Jahre Abflughalle 2

Nicht nur der Airport selbst feiert dieses Jahr sein rundes, 70-jähriges Jubiläum: Auch die Eröffnung der Abflughalle 2 beziehungsweise des Vorgängergebäudes jährt sich zum 50. Mal. Als mit Beginn der 1970er Jahre die Passagierzahlen deutlich anstiegen und die Fluggesellschaften Düsenjets mit höherer Passagierkapazität einsetzten, stieß das ursprüngliche Fluggastgebäude von 1955 an seine Grenzen. Ein großzügiger Erweiterungsbau musste her, der zunächst als Ankunftshalle konzipiert wurde. Am 18. Juli 1975 weihte der damalige Bayerische Ministerpräsidenten Alfons Goppel die neue Halle ein. 1991/92 löste die heutige Ankunftshalle den alten Ankunftsbereich ab: höher, lichtdurchflutet und mit neuester Technik ausgestattet. ♦

Michael Bammessel unterstützt die Stiftung der Stadtmission

Die Stiftung „Hilfe im Leben“ der Stadtmission Nürnberg hat einen prominenten Unterstützer: Michael Bammessel, ehemals Präsident der Diakonie



Bayern und ehemaliger Stadtdekan in Nürnberg, engagiert sich als Vorsitzender des Stiftungsrats für die Stiftung. Seit 2007 finanzieren Stifter durch ihre Einlagen bei der Stiftung die Arbeit der Stadtmission Nürnberg e.V. mit. Nahezu 200.000 Euro wurden bereits an Projekte der Stadtmission für hilfsbedürftige Menschen ausgeschüttet – und zwar ganz unabhängig von deren Weltanschauung oder Konfession. Es wurden beispielsweise Kreativ- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche finanziert, die Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen ausgeweitet oder Programme zur Suchtprävention ins Leben gerufen. Ganz bewusst ist die Förderung auf den Großraum Nürnberg-Erlangen beschränkt. ♦

stadtmission-nuernberg.de/stiftung-hilfe-im-leben



DIAKONEO
TAGESPFLEGE ALTDORF



JETZT PROBETAG VEREINBAREN!

Für einen erlebnisreichen Tag

- Abwechslungsreiches Tagesprogramm
- Körperliche und geistige Aktivierung
- Tage individuell buchbar
- Eigener Fahrdienst
- Finanzierung über extra Budget der Pflegekasse

**Wir haben wieder
freie Plätze!**

Gerne beraten wir Sie persönlich!

Tagespflege Altdorf im Seniorenhof Altdorf
 Burghanner Weg 1, 90518 Altdorf
 Tel.: +49 9187 9549-110
 E-Mail: tagespflege.altdorf@diakoneo.de

Mit dem eigenen Bett in den Urlaub

Freiheit, Flexibilität und Unabhängigkeit: Tipps für Camping-Anfänger

Urlaub auf den eigenen vier Rädern zieht immer mehr Menschen in seinen Bann. Inzwischen gibt es vielfältige Angebote, vom einfachen Stellplatz in den Weinbergen bis zum luxuriösen Glamping. Ein Stück Heimat dabei haben und gleichzeitig die Welt entdecken – für Maximilian Möhrle macht gerade das den Reiz am Reisen mit Wohnmobil und Caravan aus. „Egal ob am Meer oder in den Bergen, ich kann im eigenen Bett schlafen und morgens den Kaffee aus meiner eigenen Tasse trinken“, sagt der Camping-Experte und Betreiber der Webseite camping.info.

Aber es gibt einiges, was vor allem Camping-Anfänger bedenken sollten. Das beginnt bei der Routenplanung und geht bis zum Bettenmachen. Auch die Entsorgung

der Toiletteninhalte gehört zum mobilen Urlaub zwangsläufig dazu. Gerade Anfänger sollten nicht den Fehler machen, bei der ersten mobilen Reise zu ambitioniert zu sein. Als Faustregel gilt: Mehr als 250 Kilometer am Stück sind Stress. Camping-Experten raten, zunächst ein Ziel in der Nähe und eine kürzere Reisedauer zu wählen. Hinzu kommt die unter Campern fast schon religiöse Frage: Wohnmobil oder Caravan?

Aus Sicht von Maximilian Möhrle eignet sich ein Wohnmobil insbesondere dann, wenn man während der Reise öfter den Standort wechseln möchte, weil alles schnell aufgebaut und wieder zusammengeräumt ist. Letzteres ist aufwändiger, wenn man mit dem Wohnwagen unterwegs ist.





Wohnmobelfachmann
Andreas Kohlert hält in seiner ADAC Wohnmobilvermietstation in Höchstadt über 150 Mietmodelle für Interessenten bereit, vom Campingbus bis zum vollintegrierten Luxusliner.

„Wer länger an einem Ort verweilen und dort mobil

sein möchte, ist mit dem Caravan dennoch besser bedient, weil einem der PKW bleibt, um flexibel die Gegend zu erkunden“, so der Camping-Experte. Ein weiterer Tipp von Andreas Kohlert, Inhaber der ADAC Wohnmobilvermietung Wohnmobile Erlangen aus Höchstadt/Aisch: „Grundsätzlich sollte man sich vor dem Kauf des ersten eigenen Campers zunächst einen solchen mieten und bei einem Kurztrip ausführlich testen, ob man damit gut zurechtkommt.“

Wohnmobil oder Caravan?

Generell gilt: Wer das erste Mal unterwegs ist, sollte eher kompaktere Modelle wählen, weil diese wendiger und leichter beherrschbar sind. Überhaupt lohnt vor der Wahl ein Blick in den eigenen Führerschein. Während man mit der alten Führerscheinklasse drei Reisemobile mit einem zulässigen Gesamtgewicht von bis zu 7,5 Tonnen fahren darf, berechtigt die neuere Klasse B nur zum Fahren von maximal 3,5 Tonnen.

„Ist man allein oder als Paar unterwegs, reicht in der Regel ein Kastenwagen aus. Reist man als Familie, sollte man eher ein klassisches Reisemobil wählen, bei dem die

Camping-Urlaub: ein Blick auf die Kosten

Laut aktueller Studie des Deutschen Wirtschaftswissenschaftlichen Instituts für Fremdenverkehr (dwif) erreichten Caravaning-Urlauber im Jahr 2023 einen neuen touristischen Rekordumsatz von etwa 19,5 Milliarden Euro. In Deutschland haben, dem Statistischen Bundesamt zur Folge, so viele Menschen wie nie auf Campingplätzen übernachtet, knapp 42,9 Millionen. Die erfreulichen Nachrichten für alle, die am liebsten in heimischen Gefilden ihren Campingurlaub verbringen: Auch 2025 bleibt Camping in Deutschland im europäischen Vergleich laut dem ADAC Campingportal PiNCAMP vergleichsweise günstig.

Durchschnittlich 40 Euro pro Übernachtung zahlt eine Camperfamilie mit zwei Erwachsenen und einem 10-jährigen Kind 2025 hierzulande in der Hochsaison. Zum Vergleich: In Kroatien schlägt der Campingurlaub durchschnittlich mit 68 Euro zu Buche, in Italien mit 66 Euro. Für einen sehr guten Campingplatz in Italien oder Kroatien sind sogar dreistellige Beträge keine Seltenheit. Hinzu kommen Mietkosten für Wohnmobil oder Caravan, die in der Hochsaison bei circa 120 Euro beginnen. Außerdem müssen weitere Kosten bedacht werden für Sprit, Mautgebühren, die in der Regel höher sind als beim PKW oder für Zusatzgebühren am Campingplatz (beispielsweise kosten Hunde zwischen vier und über zehn Euro pro Tag).



Foto: Dethlefs

Kinder dann in der Nische oberhalb des Fahrerhauses schlafen können“, rät Uwe Frers. Der Geschäftsführer des ADAC Campingportals PiNCAMP warnt zudem davor, das jeweils zulässige Gesamtgewicht aus dem Blick zu verlieren: „Die Reisenden selbst, Fahrräder, Getränkekisten und Co. bringen einen oft schneller an die Grenze, als einem lieb ist.“

Gerade in der Hauptsaison raten die Experten zudem, bereits vorab auf dem Campingplatz seiner Wahl zu reservieren, um nicht vor verschlossener Schranke zu stehen. Überhaupt sollte man mit seinem Fahrzeug nur dort dauerhaft stehen bleiben, wo dies ausdrücklich erlaubt ist. „Auch wenn gerne anderes behauptet wird und es natürlich äußerst reizvoll ist: Wildes Campen ist in weiten Teilen Europas nicht erlaubt“, so Camping-Fachmann Uwe Frers.

(Anfänger-)fehler mit Folgen

Legal ist es dagegen hierzulande auf öffentlichen Parkplätzen zu stehen, um nach strapaziöser Fahrt seine Fahrtüchtigkeit wieder zu erlangen – sofern nicht durch

Verbotsschilder ausgeschlossen. Wer dies jedoch als Einladung versteht, seine Markise auszufahren und den Grill anzuwerfen, muss ebenfalls mit finanziellen Folgen rechnen. Denn Letzteres gilt bereits als Camping.

Folgen kann auch ein anderer (Anfänger-)fehler haben, weiß Uwe Frers. Er rät dazu, nachts stets seine Schuhe mit ins mobile Heim zu nehmen und keinesfalls davor stehen zu lassen. Denn nicht nur Urlauber sind gerne auf Campingplätzen unterwegs, sondern auch Füchse auf Nahrungssuche. Läuft ihnen dabei ein Schuh über den Weg, können sie kaum widerstehen und ihrem Spieltrieb sei Dank endet der Campingurlaub dann mitunter ungewollt schuhlos. ♦ **Michael Kniess**

Ende des Sommers findet immer in Düsseldorf der **Caravan Salon** statt, die größte Campingmesse der Welt. Hier bekommt man als Interessent nicht nur einen guten Überblick über die neusten Modelle, sondern auch über aktuelle Zubehör- und Reisetrends. Der nächste Caravan Salon findet von 29. August bis 7. September statt.



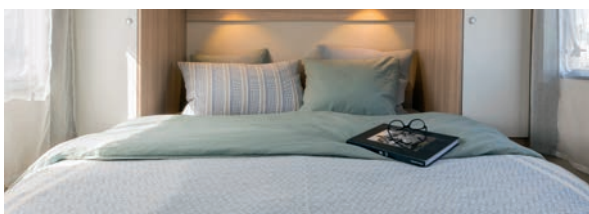
WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



*Lust auf Urlaub?
Jetzt Wohnmobil mieten*

Das zeichnet uns aus:

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



Ihre sympathische Wohnmobilvermietung

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

Tel. 0170 2142500

wohnmobilverleih-erlangen.de

info@wohnmobilverleih-erlangen.de

Umgebauter Kaugummi-Automat und „Bänkl-Weg“

„Unser Dorf hat Zukunft“: Oberkrumbach ist Landessieger

Große Freude in Oberkrumbach: Der Ort der Gemeinde Kirchensittenbach hat beim Dorfwettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ die Goldmedaille im Landesentscheid geholt. Das Dorf darf damit als eine von zwei Gemeinden den Freistaat Bayern beim Bundesentscheid im kommenden Jahr vertreten.

Der Wettbewerb soll eine lebenswerte und lebendige Dorfentwicklung fördern. Gesucht werden Ideen und innovative Projekte, die das Leben auf dem Land attraktiver machen. Nach dem Sieg im Bezirksentscheid durfte sich Oberkrumbach im Juli als erstes Dorf aus dem Landkreis Nürnberger Land auf Landesebene präsentieren. Johannes Bock vom Organisationskomitee und Bürgermeister Klaus Albrecht begrüßten die 12-köpfige Jury.

Bei einem anschließenden Rundgang quer durch den Ort zeigten die Oberkrumbacher, was ihr Heimatdorf so liebens- und lebenswert macht: So wurde beispielsweise der überwucherte Löschweiher freigelegt und durch gezielte Anpflanzungen als Lebensraum für Frösche, Bienen und andere Insekten gestaltet. In einem umgebauten Kaugummi-Automaten kann man Samenbomben mit bienenfreundlichen Saaten ziehen. Einige Schritte weiter soll das alte Feuerwehrhaus – nach dem Neubau und Umzug der Feuerwehr – zu einem Begegnungsort werden. Was genau einzieht, entscheidet die Dorfgemeinschaft aktuell in einem Mitmachwettbewerb. Und auch ein weiteres Projekt ist im Entstehen: Der sogenannte „Bänkl-Weg“, ein rund fünf Kilometer langer Rundweg mit Sitzbänken an Stellen mit schöner Aussicht.

Als einer von zwei Landessiegern wird Oberkrumbach nun im Sommer 2026 erneut von einer Expertenjury besucht und bei einer großen Feier auf der Internationalen Grünen Woche 2027 in Berlin ausgezeichnet – mit etwas Glück als schönstes Dorf Deutschlands. ♦



Foto: LRA

Landrat Armin Kroder begrüßte die Bewertungskommission.

BESTATTUNGSVORSORGE

EIGENE TRAUERHALLE

BESTATTUNGEN RUMMEL BESTATTERMEISTER



Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



Erledigung aller mit einem Sterbefall verbundenen Gänge auch in Altenheimen und Krankenhäusern

Überführungen im In- und Ausland

Abrechnung mit Versicherungen

Eigene Verabschiedungsräume

Trauerdruck

Hausbesuche

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

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

THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT



ENA Unabhängige Energieberatungsagentur des Landkreises Nürnberger Land

Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

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

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

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

Ruhen in der Natur

Finden Sie inmitten der Fränkischen Schweiz Ihre Ruhestätte an Bäumen oder Felsen. Der Naturfriedhof der Bayerischen Staatsforsten liegt nord-östlich von Nürnberg bei Schnaittach.



Wir sind für Sie da!
Telefon: 09153 377 94 71
koenigsholz@stillewaelder.de
www.stillewaelder.de



WOHNSTIFT HALLERWIESE



Mein Niveau. Meine Entscheidung.

Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!

In herrlicher Atmosphäre, direkt an der Pegnitz gelegen, bieten wir Ihnen Appartements mit vielfältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

Gerne beraten wir Sie persönlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Für einen individuellen Hausführungstermin rufen Sie uns gerne an unter: Tel. 0911 27 21 430

Wohnstift Hallerwiese

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

weil wir das
Leben lieben.

Chorklang von morgen: Wohin singen wir?

Wie Chöre in Deutschland sich neu erfinden

Es wird nach wie vor miteinander gesungen im Land. Allein im Deutschen Chorverband sind bundesweit 13.000 Chöre mit rund 700.000 Mitgliedern organisiert. Hinzu kommen Kirchenchöre, Schulchöre und Chöre von Musikschulen. Und doch steckt die deutsche Chorlandschaft in einem tiefgreifenden Wandel. Während traditionelle vereinsorientierte Chöre oder Kantoreien mit Mitgliederschwund zu kämpfen haben, freuen sich neue Formate, wie Kneipenchöre oder Rudelsingen, über großen Zulauf.

Eine Entwicklung, die für Johannes Hasselhorn, Professor für Musikpädagogik an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, ein Abbild der gesellschaftlichen Entwicklung ist: „Wir leben in einer Zeit, in der sich Menschen nicht mehr gerne langfristig binden wollen und sich

ungern festlegen, jede Woche zu einer bestimmten Zeit zur Chorprobe zu kommen.“

Hinzu kommen Zeitknappheit und berufliche Belastung. Kinder- und Jugendchöre kämpfen um Aufmerksamkeit in einem Freizeitangebot, das digitaler, schneller und lauter geworden ist. Für Johannes Hasselhorn ist das Unterfangen, den Menschen das Erlebnis des gemeinsamen Singens dennoch nahezubringen, jede Anstrengung wert. Denn für ihn geht es um mehr als nur um das Singen.

Mehr als Musik: Chöre als soziale Kraft

Chöre haben wichtige gesellschaftliche Funktionen. Sie stiften Identität, fördern Integration, stärken die Gesundheit und ermöglichen Teilhabe. Studien belegen, dass gemeinsames Singen Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und das Gemeinschaftsgefühl fördert. „Singen bringt Menschen zusammen, hilft gegen Einsamkeit und stärkt die soziale Kompetenz“, betont Veronika Petzold, Geschäftsführerin des Deutschen Chorverbands. „Beim Chor lernen Menschen



aufeinander zu hören, sich in eine Gruppe einzufügen und gemeinsam zu gestalten.“

Zukunftsmodelle: Chöre als Orte des Austauschs

Denn Chöre sind Orte, an denen mitunter Menschen miteinander singen, die sonst wahrscheinlich nie im Leben aufeinandergetroffen wären und sie in den Austausch bringen. Und ganz nebenbei kommen Rentner, Studenten, Handwerker und Juristen miteinander ins Gespräch, man bietet sich gegenseitig Hilfe an, macht Ausflüge zusammen. Es entsteht eine Gemeinschaft und ein Netzwerk. Mehr Anstrengung brauche es dagegen in Kindertagesstätten

und Schulen, um auch die Jüngsten wieder ans Singen heranzuführen, kritisiert Veronika Petzold. Allzu oft spiele der Musikunterricht eine nur untergeordnete Rolle. Ein Problem, das auch Johannes Hasselhorn sieht: „Wer als Kind nicht Singen als etwas Alltägliches erlebt, fängt auch im Erwachsenenalter seltener damit an.“

Sorgen um die Zukunft der deutschen Chorlandschaft macht er sich dennoch genauso wenig wie Veronika Petzold. Seit er denken könne, habe er immer wieder einen Abgesang auf den Chor vernommen, so Johannes Hasselhorn. Doch der Chor lebe, solange er sich immer wieder verändere. Gefragt sind dafür Offenheit, Experimentierfreude und der Mut, sich auch in ungewohnten Räumen zu bewegen. ♦

Michael Kniess

Ich bestimme An- und Abfahrt

Das Deutschlandticket der VAG. So individuell wie meine Ziele.



VAG RAD
600
FREIMINUTEN*

* zzgl. Startgebühr

VAG

Lotse durch den Rentendschungel

Ehrenamtliche Rentenberatung: sinnvoll für alle Versicherten

Mehr als 40 Jahre war Bernhard Maurer ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund (früher Bundesversicherungsanstalt für Angestellte – BfA). Obwohl er sich nach der letzten Sozialwahl aus Altersgründen aus seinem Amt verabschiedet hat, ist er weiterhin begeistert von dieser segenreichen Tätigkeit und will Menschen, die gerne eine solche Beratung in Anspruch nehmen würden, dabei unterstützen, einen ehrenamtlichen Versichertenberater in ihrer Nähe zu finden. Das geht am einfachsten auf der Homepage der Deutschen Rentenversicherung (Beratung suchen), dort bei „Versichertenberater/ältester“ ein Häkchen setzen und die Postleitzahl angeben, in deren Nähe man einen ehrenamtlichen Versichertenberater finden möchte. Wenn man die Seite dann abschickt, wer-



den die in der Nähe existierenden Adressen von ehrenamtlichen Versichertenberater geliefert, die man dann um einen Termin bitten kann.

Die Aufgaben solcher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherungsträger sind recht vielfältig: Dazu gehören Rat und Auskunft über die ge-

setzlichen Rentenversicherung, Hilfe bei der Beschaffung fehlender Unterlagen, Aufnahme von Rentenanträgen/Kontenklärungsanträgen und Hilfe bei der Klärung des Rentenkontos. „Eine kostenlose Beratung ist nicht nur für diejenigen empfehlenswert, die demnächst in den wohlverdienten Ruhestand gehen, sondern auch für alle anderen Versicherten. Denn man sollte sein Rentenversicherungskonto rechtzeitig und in regelmäßigen Zeitabständen überprüfen und klären“, betont Bernhard Maurer. „Das Rentenrecht ist nämlich so kompliziert geworden, dass es auf alle Fälle ratsam ist, seinen Versicherungsverlauf einmal mit einem Fachmann durchzusprechen.“

Laut Fachleuten geht Rentnern immer wieder einiges an Geld verloren, allein aus Unwissenheit über das Rentenrecht. Zum Beispiel ist den wenigsten bekannt, dass Zeiten einer beruflichen Ausbildung (Lehre) höhergewertet werden, wenn diese nachgewiesen werden (Gesellenbrief und Lehrvertrag). ♦

www.deutsche-rentenversicherung.de

Goldankauf Weiß

Pelze bis 8.000 Euro, Gobelin, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, bis zu **84 Euro/g für Goldschmuck**, auch defekt, Silber, Zahngold (auch mit Gebiss und Zahn), Bestecke, Münzen, Barren, Bernstein, jetzt auch älteren Modeschmuck, Uhren (auch defekt), Zinn, Militaria, Rolex, Breitling, Cartier, Omega, Glashütte!

**Hindenburgstraße 8, 90556 Cadolzburg,
Tel. 0151 59938525 oder 09103 7902708**

Auch kostenlose Hausbesuche möglich.

LEZ

LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM



LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM
FÜRTH

SONDERAUSSTELLUNG

HENRY – WORLD INFLUENCER NO. 1

DIE GESCHICHTE DER
FAMILIE KISSINGER AUS FÜRTH



WWW.LUDWIG-ERHARD-ZENTRUM.DE

FÜHRUNGS-
TERMINE
ONLINE

Ermäßigter Eintritt für Seniorinnen und Senioren | Dienstag - Freitag | Für alle ab 65 Jahren oder mit einem Rentenausweis

ESSEN NEU DENKEN NEW FOOD SYSTEMS

SONDERAUSSTELLUNG
9. JULI 2025 – 1. MÄRZ 2026

Was werden wir in Zukunft essen?
Entdecken Sie im Deutschen Museum Nürnberg,
wie sich unsere Ernährung zukünftig wandeln könnte.



© Fotomix / Armin Burghard, Bearbeitung: Armin Burghard und UNIMAX



Programm und
ausführliche Informationen

Deutsches Museum
NÜRNBERG



DAS ZUKUNFTS
MUSEUM



NewFoodSystems
Neue Lebensmittelsysteme

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Kupferschätze in Schubladen, Kellern und auf Dachböden

Ausgediente Gegenstände sollten dem Recycling zugeführt werden

In Kabeln, alten Elektrogeräten und scheinbar nutzlosen Alltagsgegenständen steckt oft jede Menge Kupfer – ein wertvoller Rohstoff, der nicht auf dem Dachboden verstauben, sondern recycelt werden sollte. Wer solche Schätze hebt, schützt nicht nur Ressourcen, sondern leistet auch einen Beitrag zum Umweltschutz. Denn Kupfer ist zu 100 Prozent recycelbar, ohne an Qualität zu verlieren. Was vielen nicht bewusst ist: Die größte Kupfermine Deutschlands liegt nicht unter der Erde, sondern zum Beispiel in den Kellern, Dachböden und Schubladen der Haushalte. Würden alle Handys und Smartphones, die in Deutschland ungenutzt herumliegen, recycelt, würden die gewonnenen Materialien den Bedarf für alle neuen Smartphones der nächsten zehn Jahre decken, hat eine aktuelle Studie des Instituts für Wirtschaft (IW) herausgefunden.

Im Vergleich zur Neugewinnung spart das Kupferrecycling rund 85 Prozent Ener-

gie. Und nicht nur das: Auch seltene Erden, Gold, Silber, Lithium oder Palladium lassen sich aus Elektrogeräten zurückgewinnen. Ein ausgedienter Föhn, ein kaputter Toaster oder alte Handys sind daher wertvolle Rohstoffquellen. Wer seine Altgeräte fachgerecht über den Recyclinghof oder den Handel entsorgt, trägt damit bei, das Klima zu schützen und Rohstoffe einzusparen.

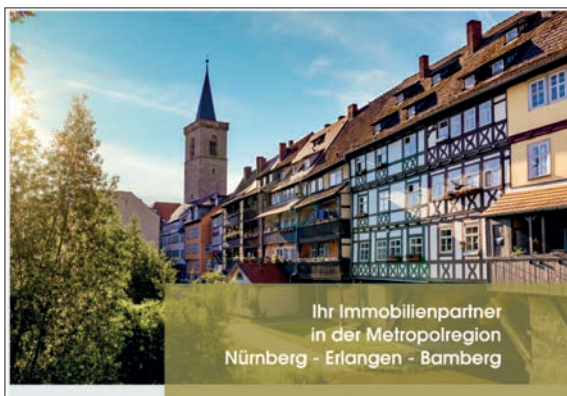
Kupfer ist bei der Umsetzung der Energiewende unentbehrlich: Es steckt in Solaranlagen, Elektromotoren und Stromleitungen. Umso wichtiger ist es, das Metall im Kreislauf zu halten. „Jedes Gramm Kupfer, das recycelt wird, zählt – ökologisch und ökonomisch“, betont Ladj Tikan, Director of Materials & Sustainability vom Kupferverband: „Wenn Verbraucher aktiv recyceln, fördern sie eine nachhaltige Rohstoffversorgung für zukünftige Generationen.“ Unter www.kupfer.de gibt es dazu weitere Infos.

Der Recyclinghof und viele Elektrohändler nehmen ausgediente Geräte kostenlos entgegen. So kann jeder mit wenig Aufwand helfen, aus alten Dingen neue Schätze zu gewinnen. ♦ djd

Defekte und nicht mehr genutzte Handys sowie andere elektrische und elektronische Geräte sind wertvolle Rohstoffquellen und sollten daher nicht in Schubladen verstauben.



Foto: djd/Kupferverband



Ihr Immobilienpartner
in der Metropolregion
Nürnberg - Erlangen - Bamberg

Immobilie verkaufen oder vermieten?
Wir sind für Sie da! Schnell. Kompetent. Zuverlässig.

Maklergeschäft

Wir bringen Eigentümer und Interessenten zusammen

Direktankauf

Sie verkaufen, wir kaufen – unkompliziert & direkt

Vermietung

Passende Mieter für Ihre Immobilie

Hausverwaltung

Sorglose Betreuung Ihrer Objekte



Warum BE Real Estate?

Persönliche Betreuung mit Herz und Verstand
Schnelle Abwicklung ohne Umwege
Faire Preise & transparente Prozesse

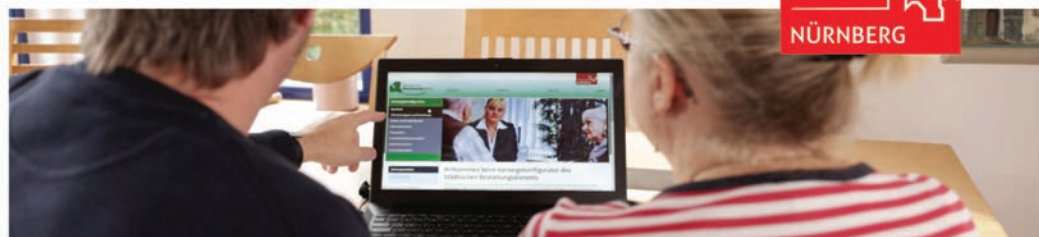
Sie sind Eigentümer und wollen wissen, was Ihre Immobilie wert ist?
Wir bieten Ihnen eine kostenlose Ersteinschätzung
– unverbindlich und professionell.

Ob verkaufen, vermieten oder verwalten –
mit BE Real Estate haben Sie einen
starken Partner an Ihrer Seite.

Kontaktieren Sie uns noch heute!

Ihr Ansprechpartner
Ralf Engelhardt

Kobergerstraße 59, 90408 Nürnberg
Bamberger Straße 58, 96172 Mühlhausen
Tel.: 09548 – 98202450
Mail: r.engelhardt@be-real-estate.de
Website: www.be-real-estate.de



Der neue **Vorsorgekonfigurator**.
Bestattungsvorsorge **bequem**
von Zuhause aus.

Probieren Sie es unverbindlich aus!

bestattungsvorsorge.nuernberg.de

Alle Möglichkeiten, alle Preise.



www.bestattungsdienst.de

Perspektiven für die nächste Lebensphase

SeniorClass: Aufbruch nach dem Beruf

Wenn das Berufsleben zu Ende geht, eröffnet sich ein neues Kapitel voller Möglichkeiten: Doch wie möchte man diese Zeit gestalten? Mit der SeniorClass startet im September in Nürnberg ein neues, maßgeschneidertes Bildungsprogramm für Menschen, die aus dem Erwerbsleben ausscheiden oder kürzlich diesen Schritt ge-

macht haben. Es lädt dazu ein, diese neue Lebensphase bewusst, aktiv und mit Freude zu gestalten. Zum Einstieg findet vom 23. bis 30. September eine Schnupperwoche statt. Sie bietet Gelegenheit, erste Impulse zu sammeln, Menschen in ähnlicher Situation zu begegnen und die Inhalte des Programms kennenzulernen. Das Programm selbst ist vielseitig angelegt: In inspirierenden Workshops, Impulsvorträgen und Austauschformaten stehen die eigenen Stärken, Interessen und Potenziale im Mittelpunkt. Die durch die Europäische Union zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) in Deutschland geförderte SeniorClass will ermutigen, Neues auszuprobieren – sei es in kreativen, gesellschaftlichen oder persönlichen Projekten.

Die Schnupperwoche bietet einen ersten, unverbindlichen Zugang zur SeniorClass – und die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos und steht allen Interessierten aus Nürnberg und Umgebung offen. Weitere Infos: Curatorium Altern gestalten, dialog@alterngestalten.de, Telefon 09152 92 88 400, Ansprechpartnerin: Sabine L. Distler. ♦

www.warmstart-aktivesalter.de/seniorclass/




Weil es auf die Extras ankommt

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

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Die Messe für Euch!
Entdecken & Erleben

Consumenta

1.11. – 9.11.2025
Messe Nürnberg
consumenta.de

AFAC
WIR MACHEN MESSEN

CET 
TECHNOLOGY
seit 2011



PV-ANLAGEN



BATTERIESPEICHER



WÄRMEPUMPEN



E-LADESTATIONEN



KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN



GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

saubere Energie für eine
sichere Zukunft

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

Tel. 09193 / 50817-0
vertrieb@cet-technology.de

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE



Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt

Schnell und sicher von Nürnberg nach Bamberg

Metropolradweg: so ist der Stand

Gastbeitrag von Professor Siegfried Balleis, Alt-Oberbürgermeister der Stadt Erlangen

Lange Jahre hat es gedauert, bis die Vereinbarung für den Metropolradweg von Bamberg nach Nürnberg von insgesamt 16 Repräsentanten kommunaler Gebietskörperschaften im Frühjahr dieses Jahres unterzeichnet werden konnte. Nach dem positiven Abschluss der Realisierbarkeitsstudie für die Radverbindung zwischen den Schleusen Nürnberg und Bamberg, die auf einer Länge von insgesamt 65 Kilometern mit einheitlicher Qualität und größerer Sicherheit den Radverkehr auf der Regnitztal-Achse stärken soll, konnte die interkommunale Kooperationsvereinbarung nun nach der abstim- mungsintensiven Zwischenphase und nach Eingang des Förderbescheides unterzeichnet werden.

Der Bamberger Landrat Johann Kalb stellte anlässlich der Unterzeichnung der Vereinbarung folgendes fest: „Nach Erhalt der Förderung für die Planung durch das Bundesministerium für Digitales und Verkehr und der zusätzlichen Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr, können wir mit der Unterzeichnung dieser wegweisenden Vereinbarung den nächsten wichtigen Meilenstein dieses tollen Projektes erreichen. Man kann schon stolz sein, dass unsere Region so zusammensteht und die 16 Unterzeichner der Planungsvereinbarung von der Großstadt Nürnberg bis zur kleinsten Gemeinde mit 2.200 Einwohnern so an einem Strang ziehen, um das gemeinsame Ziel zu erreichen.“



10. Hospiz- und Palliativwoche vom 11. - 18. Oktober 2025

**1 Woche - 20 Veranstaltungen zum Thema
Vielfalt in der Hospiz- und Trauerbegleitung**

Auftaktveranstaltung am 11. Oktober von 10:30-16:00 Uhr
im Haus eckstein in Nürnberg mit Informationsständen,
Vorträgen, Workshops und einer Sargbar

Infos und Programm unter:
<https://hospizundpalliativwoche.xn--hpz-nrnberg-xhb.de/>



Der Autor dieses Artikels hatte schon vor Jahren eine Idee des Bamberger Landrats aufgegriffen, der ursprünglich einen Radweg von Bamberg bis Forchheim plante. In seiner damaligen Funktion als Sonderbeauftragter der Bundesregierung für das Sofortprogramm saubere Luft 2017-2020 schlug er vor, dass es sinnvoll wäre, einen kompletten Metropolradweg zu planen, der nicht in Forchheim endet, sondern bis nach Nürnberg fortgesetzt wird. Wichtig war in diesem Zusammenhang vor allen Dingen auch die Berücksichtigung der vielfältigen Mobilitätsbeziehungen zwischen den beiden Standorten von Siemens-Healthineers in Erlangen und Forchheim.

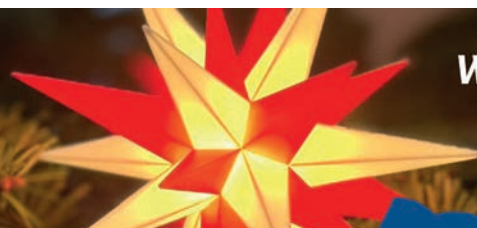
Auch der damalige Betriebsratsvorsitzende von Siemens-Healthineers, Wolfgang Fees, hatte damals schon eine Verbesserung der Verbindung zwischen diesen beiden Standorten für Radfahrer gefordert. Es gelang dann auch den amtierenden Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer für das Programm zu begeistern und eine Grundfinanzierung durch das Bundesverkehrsministerium in einer Größenordnung von 120.000 Euro auf den Weg zu bringen. Voraussetzung war allerdings ein Eigenanteil von 25.000 Euro, der dankenswerterweise durch das damalige Vorstandsmit-



glied von Siemens-Healthineers, Christoph Zindel, auf den Weg gebracht wurde. Damit konnte der Startschuss für dieses großartige Projekt gegeben werden.

Bei der Vertragsunterzeichnung vor wenigen Wochen Erlangen lobte der Autor vor allen Dingen den großartigen Einsatz des Landkreises Bamberg, der die Federführung für dieses Projekt bis zum heutigen Tag übernommen hat. Noch im Jahr 2025 wird nun die Vergabe der fachlichen Projektsteuerung sowie die europaweite Ausschreibung der Planungsleistungen erfolgen. Daran schließt sich im Jahr 2026 die eigentliche Fachplanung an, die im Jahr 2027 mit eingabefähigen Planungsunterlagen für die jeweils anzuwendenden Baurechtsverfahren sowie zur Antragstellung zur Förderung der Bauabschnitte durch Bund und des Land abgeschlossen werden soll. ♦

Hier ist
für jeden
etwas
dabei!



Museumsshop

Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg

www.bibelmuseum.bayern

Weihnachten
ist nicht
mehr fern!



BIBEL
MUSEUM
BAYERN

Zeichen für bezahlbares Wohnen und lebendige Nachbarschaften

Nürnberger Stiftungstag: Neue Stiftung für bezahlbaren Wohnraum, Verleihung des Stiftungspreises

Über 200 engagierte Stifter, Stiftungsinteressierte sowie Mitwirkende in der Stiftungsinitiative informierten und vernetzten sich beim 13. Nürnberger Stiftungstag im Juli im Nürnberger Rathaus. Oberbürgermeister Marcus König eröffnete die Veranstaltung unter dem diesjährigen Schwerpunktthema „Zuhause.Stiften – Gut wohnen in lebendigen Nachbarschaften“ mit einem Grußwort. Christian Stupka, Vorstand der Münchner Stiftung Daheim im Viertel, teilte in seiner Keynote „Bezahlbares Wohnen durch Stiftungen sichern“ konkrete Erfahrungen und Strategien zur langfristigen Wohnraumsicherung durch gemeinnützige Stiftungen.

Wie in vielen Großstädten ist auch in

der Region Nürnberg das Finden von bezahlbarem und geeignetem Wohnraum für viele Menschen eine große Herausforderung. In einem gemeinsamen Gespräch mit Christian Stupka und Elisabeth Ries, Nürnbergs Referentin für Jugend, Familie und Soziales, wurde aufgezeigt, wie Stifter auch in Nürnberg helfen können dauerhaft bezahlbaren Lebensraum zu schaffen.

Aus diesem Grund will die Stadtverwaltung Nürnberg in den kommenden Monaten eine gemeinnützige Stiftung auf den Weg bringen, die ein klares Ziel hat: vorhandene Immobilien sanieren, zusätzlichen bezahlbaren Wohnraum erschließen und dauerhaft sichern, damit Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, ein Zuhause finden. Personen, die dabei unterstützen möchten – mit einer Immobilie, einer Zustiftung oder einer Spende – können sich schon jetzt unter 0911 2316938 im Sozial-

Preisverleihung des Nürnberger Stiftungspreises mit Thorsten Brehm, Margot und Dieter Löhöffel (Stiftungspreistragende 2025) und Elisabeth Ries.



Foto: Giulia Iannicelli

amt der Stadt Nürnberg melden. Weitere Informationen sind erhältlich unter sozialamt.nuernberg.de.

Projekte und Preisverleihung

Im zweiten Teil des Abends stand die aktive Gestaltung lebendiger Nachbarschaften zusammen mit Stiftungen im Mittelpunkt. Vorgestellt wurden das gemeinsame Projekt „Wir.machen.Nürnberg“ der Bürgerstiftung Nürnberg und der TH Nürnberg, der von der wbg2000Stiftung geförderte Aktivspielplatz Gostenhof und die von der Brochier Stiftung übernommene Stadtteilpatenschaft Gostenhof.

Feierlicher Höhepunkt des Abends war

die Überreichung des Nürnberger Stiftungspreises 2025 an Margot und Dieter Lölhöfel mit ihrem Stiftungsfonds „Weitermachen!“. Mit großem persönlichem Einsatz fördern sie soziale Gerechtigkeit, lebendige Nachbarschaften und ökologische Nachhaltigkeit – insbesondere im Stadtteil Gostenhof. Dort unterstützen sie unter anderem die Angehörigen- und Demenzberatung im Nachbarschaftshaus.

Thorsten Brehm, Referent für Finanzen, Personal und IT betonte in seiner Laudatio: „Die heutige Ehrung ist keine Auszeichnung für ein einzelnes Projekt. Es ist eine Anerkennung für ein Lebenswerk, das sich über Jahrzehnte erst im Dienst der Stadt, dann weit darüber hinaus entfaltet hat. Danke, dass Sie weitermachen. Denn es tut uns allen gut.“ ♦



Mein Vitalis: immer eine riesen Gaudi!

Erlebniswohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg

www.wohnstift-vitalis.de
Telefon 0911/32020

Vitalis
Gesund und Geistig vital
Hier lebt man länger

Weniger Einsamkeit, mehr Miteinander

Erste Plauderbank in Nürnberg eingeweiht

Nürnberg's erste offizielle Plauderbank steht am Sebalder Platz: Am 17. Juli hat Christian Vogel, Bürgermeister und Erster Werkleiter des Servicebetriebs Öffentlicher Raum Nürnberg (Sör), gemeinsam mit Sozialreferentin Elisabeth Ries und Georg Reif, dem Vorsitzenden des Vereins zur Förderung des Dialogs der Generationen e. V., sowie der Stadträtin und stellvertretenden Vereinsvorsitzenden Gabriele Penzkofer-Röhl die Sitzbank der Öffentlichkeit übergeben.

In vielen anderen Städten sind Plauderbänke bereits bekannt und erfolgreich. Ziel ist es, Einsamkeit im Alter zu reduzieren und Kontaktmöglichkeiten zu schaffen.

Sozial- und Seniorenreferentin Elisabeth Ries betont: „Fast jede zweite Person in Nürnberg lebt heute allein. Das ist nicht nur eine Zahl, sondern ein Auftrag an uns, Räume für Begegnung zu schaffen.“

Auch Bürgermeister Christian Vogel sieht den Mehrwert der Plauderbank: „In einer älter werdenden Stadtgesellschaft sind Orte wie diese wichtiger denn je.“ Stadträtin Gabriele Penzkofer-Röhl engagiert sich seit Jahren in der Seniorenarbeit und sieht das Potential, Plauderbänke auch in andere Nürnberger Stadtteile zu bringen.

Die Idee der Plauderbänke stammt ursprünglich aus Großbritannien und erfreut sich unter dem Namen „happy to chat benches“ großer Beliebtheit. Die erste Bank wurde dort im Jahr 2018 bereitgestellt. Die erste Nürnberger Plauderbank wurde jetzt von Sör renoviert und mit einer eigens angefertigten Plakette versehen. Die Bank befindet sich direkt am Sebalder Platz mit Blickrichtung auf die Sebalduskirche und ist ab sofort für die Öffentlichkeit nutzbar. ♦

Nürnberg's erste Plauderbank wurde Mitte Juli auf dem Sebalder Platz von Bürgermeister Christian Vogel, Sozialreferentin Elisabeth Ries, Stadträtin Gabriele Penzkofer-Röhl und dem Vereinsvorsitzenden Georg Reif (v.l.) der Öffentlichkeit übergeben.



Erinnerungsstücke und Erzählungen

Aufruf: Unterstützung für neue Ausstellung im Stadtmuseum Erlangen

Das Stadtmuseum Erlangen und der Lehrstuhl für Osteuropäische Geschichte der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg arbeiten derzeit an einer Ausstellung zur Geschichte der Zwangsarbeiter in Erlangen und Umgebung. Ziel ist es, ihre persönlichen Schicksale sichtbar zu machen und ihre Stimmen in der Erinnerungskultur zu verankern.

Dabei wird die Unterstützung der Leser aus der Metropolregion benötigt. Konkret bittet das Stadtmuseum: Besitzen Sie Dokumente, Arbeitsbücher, Briefe oder Fotos, die mit der Geschichte der Zwangsarbeiter in Verbindung stehen? Wurden in Ihrer Fami-



Ostarbeiterinnen in einem Erlanger Lager, 1942

lie Erinnerungsstücke aufbewahrt oder Erzählungen über diese Zeit weitergegeben? Haben Sie solche Erinnerungsstücke vielleicht noch zu Hause, in Ihrer Stadt oder in Ihrer Heimatgemeinde aufbewahrt?

Sind ehemalige Zwangsarbeiter im Ort geblieben und

heimisch geworden? Hatten Ihre Eltern nach dem Kriegsende noch Kontakt zu ehemaligen Zwangsarbeitern oder besuchten ehemalige Zwangsarbeiter die Familie später noch?

Wer solche Materialien besitzt oder Informationen dazu hat, wird gebeten Kontakt aufzunehmen: Entweder per E-Mail an stadtmuseum@stadt.erlangen.de oder telefonisch unter 09131 86-2849. ♦

Friedhöfe St. Johannis und St. Rochus

Grabstellen in historischer Umgebung mit besonderem Charakter

Evang.-Luth. Friedhofsverwaltung

Johannisstraße 55, 90419 Nürnberg, Telefon: 0911/33 05 16

Email: info@st-johannisfriedhof-nuernberg.de

www.st-johannisfriedhof-nuernberg.de



Von fairen Bildungschancen bis Kultur für alle

„Nürnberger Herz“: ein Dank an Engagierte

Zum 17. Mal wurde im Juli das „Nürnberger Herz“ verliehen. Der Preis zeichnet Vereine und Initiativen aus, die das Engagement ihrer freiwilligen und ehrenamtlich Aktiven auf besondere Weise würdigen. Kooperationspartner des Sozialreferats der Stadt Nürnberg ist die Tucher-Privatbrauerei, die das „Nürnberger Herz“ unterstützt. In diesem Jahr wurden vier herausragende Initiativen mit jeweils 1.050 Euro Preisgeld ausgezeichnet.

Die **Selbsthilfegruppe Pinocchio Nürnberg International** unterstützt 50 Familien mit Kindern mit Autismus, ADHS, Down-Syndrom oder anderen herausfordernden Erkrankungen. Gegründet von Olena Burtova und Ella Matusevych, selbst Mütter von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, wächst die Gruppe seit 2022 durch Familien aus der Ukraine stark.

Bei der Preisverleihung im Schallender der Tucher Privatbrauerei wurden im Juli die Urkunden zum „Nürnberger Herz“ an die Preisträgerinnen übergeben.

Das **Aelius Förderwerk** setzt sich seit 2017 aktiv für faire Bildungschancen junger Menschen in Deutschland ein. Gegründet von Sagithjan Surendra und ehrenamtlich getragen, erreicht das Förderwerk mit Sitz in Nürnberg unzählige Schüler, vor allem aus nicht akademischen Haushalten, mit Migrationsgeschichte oder aus strukturschwachen Regionen.

Kostenlosen Zugang zu Kultur- und Sportveranstaltungen ermöglicht seit zehn Jahren das **KulturTicketNürnberg (KTN)** für Menschen mit Nürnberg-Pass. Per Telefon vermitteln Ehrenamtliche der Bürgerstiftung Nürnberg kostenlose Eintrittskarten an Kulturbeteiligte.

Der **Verein Nürnberger Nadelglück** strickt und näht seit 2015 Unikate aus gespendetem Material für soziale Einrichtungen. Offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen, fördert er, initiiert von Katrin Heilmeyer, ein inklusives, respektvolles Miteinander und vernetzt Menschen verschiedener Herkunft. ♦





Dächer über Köpfe!

**Kostenfreie
& verbindliche
Wertschätzung
Ihrer Immobilie**

*Ihr Immobilien-Experte
vor Ort!*

FOCUS

TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2025

Schweidler Immobilien

LAUF A. D.
PEGNITZ

FOCUS DE/BUSINESS
IN KOOPERATION MIT
statista

09123 98 08 30

Schweidler Immobilien
www.schweidler-immobilien.de



Edelmetalle Hanauer

Fachhandel für Schmuck und Edelmetalle
Verarbeitung von Dentalabfällen wie Zahngold usw.

Ankauf
**von Gold, Silber,
Schmuck, Uhren,
Münzen und
Kleinantiquitäten**

90461 Nürnberg · Allersberger Str. 33
Tel. 0911 455028 · info@gold-hanauer.de

www.gold-hanauer.de

**Nicht mehr mobil? Auch kostenlose
Vorführung zuhause!**

**Geniale Sessel mit
Aufstehhilfe, Lendenstütze
Beine richtig hochlegen
Über 80 Sessel**

**sofort lieferbar
0911-225217**



**Vela Stuhl mit Aufstehhilfe
Sie sitzen und flitzen
Im Laufen gehen**

**Mit elektrischer Aufstehhilfe
Große Rollen mit Bremse
Ihre Unterstützung zuhause**



VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer **IGR**
Geprüft

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911 225217
Dienstag und Donnerstag von 10 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
www.moebel-neubauer.de · info@moebel-neubauer.de



SENIORENHOF NEUNKIRCHEN AM SAND



PFLEGE NEU GEDACHT!

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

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

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

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

Unterstützen
Sie uns als:

- Präsenzkraft
- Pflegehelfer
(m/w/d)

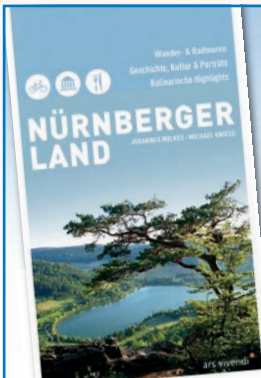
Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

der Sommer neigt sich zwar langsam schon wieder seinem Ende entgegen, ganz vorbei ist er aber zum Glück noch nicht. In den Ferien hat Lotta natürlich wieder viel Zeit mit mir verbracht. Weil einige unserer Aktivitäten bei ihr besonders gut ankamen, sowohl drinnen als auch draußen umsetzbar, und somit auf jeden Fall auch herbsttauglich sind, möchte ich unsere Top Sommer- und Herbstideen natürlich nicht vorenthalten. Denn Matschen, Spielen, Experimentieren – das geht in jedem Alter. Lottas Wunsch war es, in den Sommerferien unbedingt ein paar Experimente auszuprobieren. Da sie schon sehr lange eine Matschküche hat, haben wir diese kurzerhand in ein Matschküchenlabor verwandelt. Tipp: Im Herbst kann man alle Experimente problemlos auch innen durchführen. Manches eignet sich auch super fürs Badezimmer und natürlich funktioniert es auch problemlos ohne Matschküche. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren, Experimentieren und Entdecken.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



Der erste umfassende Freizeitführer zum Nürnberger Land

Der Geschenktipp für den Sommer!

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

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



11⁹⁹
ab **99** € UVP 44,90 €
versandkostenfrei
ab 6 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

HERBSTZEITLOSE26

jetzt online zugreifen auf www.gutscheinbuch.de
oder über die Bestellhotline 06241-20260.

VMG mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms

Keller

Küchenwelt

schnelle Lieferung ab 3 Wochen

*Ihre neue Küche:
altersgerecht und barrierefrei.
Auf Wunsch mit Anpassung der
Wasser- und Elektroinstallationen.*

Keller Küchenwelt

Hans-Bunte-Str. 26

90431 Nürnberg

0911/ 893 145 10



LEICHT SIEMENS Miele BLANCO nobilia



Bunte Tropfen: Es entstehen tolle bunte Muster. Wirklich spannend zu beobachten für kleine Entdecker.



Lottas Matschküche, aufgepeppt mit ein paar neuen Utensilien, die sich hervorragend zum Experimentieren eignen.

Unsere liebsten Matschküchen-Experimente

Zunächst haben wir Lottas Matschküche mit ein paar neuen Utensilien, die sich hervorragend zum Experimentieren eignen, aufgepeppt. Neben Dingen, die man sowieso zu Hause hat, wie kleine Becher, Siebe, Trichter, haben wir hier noch Folgendes ergänzt:

- Pipetten (erhältlich zum Beispiel über www.greenstories.de)
- Reagenzgläser aus Kunststoff (zum Beispiel von Learning Resources, erhältlich über www.toyacademy.de)
- durchsichtige Seifenspender aus Kunststoff (im Drogeriemarkt erhältlich)

- Pflanzensprüher (im Baumarkt erhältlich)
- Gewürzschaukeln
- verschiedene Pinzetten und Greifwerkzeug (zum Beispiel von Learning Resources, erhältlich über www.toyacademy.de)

Hinweis: Alle Experimente sollten nur unter Aufsicht eines Erwachsenen durchgeführt werden, da Kleinteile in den Mund genommen und verschluckt werden können oder aber auch Zutaten, wie Natron und Essig, nicht in die Augen geraten und nicht in Unmengen verzehrt werden sollten.



**BAYERISCHE
STAATSFÖRSTEN**
Nachhaltig Wirtschaften

Wildtiere hautnah erleben!



WILDGEHEGE HUFEISEN

Veldensteiner Forst



Lassen Sie sich auf unserem barrierefreien Rundweg von heimischen Schalenwildarten überraschen, machen Sie Halt beim schönen Waldspielplatz und erkunden Sie den Baumlehrpfad.

Eintritt: Erwachsene 2 Euro,
Kinder und Jugendliche bis
18 Jahre frei

**Bitte beachten Sie die aktuellen
Öffnungszeiten auf unserer Homepage!**

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



Schon kann der Spielspaß beginnen: Aus Chiasamen, Wasser, Speisestärke und Lebensmittelfarbe wird Einhorn-Schleim.



Der Blubber-Vulkan sorgt bei kleinen Entdeckern für größten Spaß und großes Staunen.

Blubber-Vulkan

Zutaten: Natron, Essig, Lebensmittelfarbe. In einen alten Becher Natron geben, dann Essig und Lebensmittelfarbe darüber gießen und über das Sprudeln staunen.

Tipp: Pipette für den Essig nutzen, das lässt sich besser dosieren.

Eisklumpen entdecken

Kleine Naturgegenstände (Blumen, Blätter, Steine, Pompons, Tierfiguren etc.) in Wasser einfrieren. Hierfür eignen sich Muffinformen oder Luftballons besonders gut. Eis in der Matschküche auftauen und erforschen. Hierzu können verschiedene Dinge wie Hammer, Gabeln oder auch Salz und warmes Wasser genutzt werden.

Einhorn-Schleim

Zutaten: 1/2 Tasse Chiasamen, 2 Tassen Wasser, 3 Tassen Speisestärke, rosa Lebensmittelfarbe.

Chiasamen, Wasser und Lebensmittelfarbe miteinander vermischen und am besten über Nacht, jedoch mindestens fünf Stunden, quellen lassen. Anschließend die Speisestärke unterkneten und schon kann

der Spielspaß beginnen. **Tipp:** Der Schleim kann anschließend prima eingefroren und dann unaufgetaut zum Erforschen und Entdecken genutzt werden.

Lavalampe

Zutaten: Wasser, Lebensmittelfarbe, Speiseöl, 1/4 Vitamin-C Brausetablette.

Zunächst Wasser mit einer beliebigen Lebensmittelfarbe in einem leeren Einmachglas oder etwas Ähnlichem (wir haben eine leere Flasche passierte Tomaten genommen) mischen und das Gefäß mit Öl auffüllen. Anschließend die Brausetablette dazugeben. Ein Experiment das kleine und große Entdecker begeistern wird.

Bunte-Tropfen

Zutaten: Milch, Lebensmittelfarbe und Speiseöl.

Milch in kleinen Bechern mit verschiedenen Lebensmittelfarben mischen. Öl in eine Schale geben. Nun können die Kinder loslegen und mit Pipetten die bunte Milch ins Öl geben. Es entstehen tolle bunte Muster. Wirklich spannend zu beobachten für kleine Entdecker. ♦

Blattschönheiten in vielen Farben

Bunt statt grau: Diese Pflanzen bringen Farbe in den Herbst

Farbenfroh und hübsch kombiniert: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Balkon- und Terrassengefäße mit neuen Pflanzen zu gestalten. Um dem trüben Wetter zu trotzen, darf es im Herbst ruhig etwas bunter zugehen. Robuste Blattschmuckpflanzen und spätsommerliche Blüten setzen stimmungsvolle Akzente und sorgen für einen zauberhaften Anblick vor dem Fenster – auch an grauen Tagen.

Wenn der Sommer sich verabschiedet

und die Tage merklich kürzer werden, ist es Zeit für eine Umgestaltung. Viele Sommerblüher haben dann ihren Höhepunkt überschritten und stellen ihre Blüte ein. Doch niemand muss auf Farbenpracht auf Balkon und Terrasse verzichten: Dank gezielter Züchtungen bietet der gärtnerische Fachhandel mittlerweile eine große Auswahl an attraktiven Herbstpflanzen. Die Vielfalt an winterharten Sorten, die auch in der kalten Jahreszeit Freude bereiten, ist in den letzten Jahren stetig gewachsen.

AURACHTAL-ALPAKAS

Wandern mit Alpakas ist ein unvergessliches Erlebnis für Jung und Alt. Dieses besondere Erlebnis können Sie bei uns am Hof erleben. Gerne können Sie unter **Tel. 0151 12021953** einen Termin für eine Wanderung buchen.



Oder Sie genießen Kaffee & Kuchen in unserer Bauernhofgastronomie.

Aurachtal Alpakas
Dorfstraße 26
91183 Abendberg

AURACHTAL-ALPAKAS.DE

Gestalten nach eigenem Geschmack

Nicht fehlen dürfen die beliebten Purpurglöckchen. Mit ihren dekorativen Blättern in Tönen von Gelb über Orange bis Violett sind sie echte Hingucker. Die pflegeleichte Staude fühlt sich in Sonne wie Schatten wohl und behält ihr Laub auch im Winter. Die zarten, rosafarbenen Blüten stehen auf langen Stielen über dem flachen Laub und setzen zusätzliche Akzente. Ebenso reizvoll sind Astern, die mit langanhaltender Blütezeit punkten. Die Fetthenne bringt mit ihren dickfleischigen Blättern und den kräftigen Blütenständen Struktur und Fülle in die Pflanzung. Sie zählen – ebenso wie Heidepflanzen – zu den klassischen Blühpflanzen im Herbst.



Farbtupfer an trüben Tagen: Attraktive Blattschmuckpflanzen wie Purpur- und Schaumglöckchen glänzen im Herbst und Winter mit farbigem Laub und zarten Blüten.

Kühle Nächte verleihen Wolfsmilch-Arten ihre charakteristische Laubfärbung – je nach Sorte in warmem Purpur bis in tiefes Burgunderrot. Einen besonders filigranen Effekt erzielt das winterharte Lampenputzergras, dessen grazile Blütenrispen sich sanft im Wind bewegen. Ebenfalls gut geeignet: Seggen mit ihren schmalen Halmen in Grün, Gelb oder warmen Bronzefarben. Efeu sorgt mit seinen herabhängenden Trieben für einen schönen Abschluss am Rand von Pflanzgefäßen. Die Herbstpflanzen lassen sich ganz nach persönlichem Stil kombinieren. Ein Mix aus verschiedenen Farben und Blattstrukturen wirkt lebendig und abwechslungsreich. Für eine ausgewogene Wirkung empfiehlt es sich, höhere Pflanzen in der Mitte zu platzieren und nach außen hin flacher zu werden. Werden die Pflanzen in Einzelgefäßen arrangiert, lassen sich diese bei Bedarf flexibel umstellen. ♦ GMH/BVE

Pflege ist auch im Winter nötig

Herbstliche Pflanzen werden im Gegensatz zum Frühjahr relativ dicht gesetzt – denn im Winter wachsen sie nur langsam. Ein gutes Pflanzensubstrat bietet optimale Startbedingungen und versorgt die Pflanzen mit den wichtigsten Nährstoffen. Sobald die Temperaturen dauerhaft einstellige Werte erreichen, ist zusätzliche Düngung nicht mehr erforderlich. Auch in der kalten Jahreszeit brauchen die Pflanzen Wasser – besonders an sonnigen Tagen. Gegossen wird am besten seitlich, um das Laub trocken zu halten und Fäulnis zu vermeiden. Ein zusätzlicher Frostschutz ist bei einer Herbstbepflanzung meist nicht nötig, da die verwendeten Arten in der Regel winterhart sind.

www.ihre-gaertnerei.de

44,9 Jahre, 94,4 Quadratmeter

Der Durchschnittsmensch in Deutschland: Wie er lebt, wohnt und arbeitet

Ob von jung bis alt, von klein bis groß oder von arm bis reich: Mal angenommen, ein Mensch in Deutschland stünde für alle 83,6 Millionen, die hier leben. Dann wäre dieser Durchschnittsmensch 44,9 Jahre alt zum Jahresende 2024. Das geht aus den Daten des Statistischen Bundesamts (Destatis) hervor, das eine Sonderseite im Internet veröffentlicht hat, die den Durchschnittsmenschen in Deutschland in vielen verschiedenen Lebensbereichen beschreibt.

Die Durchschnittsfrau war mit 46,2 Jahren gut zweieinhalb Jahre älter als der Durchschnittsmann (43,5 Jahren). Das höhere Durchschnittsalter von Frauen hängt mit ihrer höheren Lebenserwartung zusammen. Bei Geburt im Jahr 2024 betrug die Lebenserwartung der Durchschnittsfrau 83,5 Jahre. Mit 78,9 Jahren hatte der Durchschnittsmann eine um etwa viereinhalb Jahre geringere Lebenserwartung.

Blick auf verschiedene Lebensbereiche

60 Jahre war das am häufigsten vorkommende Alter, also der Modalwert, zum Jahresende 2024 – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Ende 2024 waren insgesamt 1,36 Millionen Menschen 60 Jahre alt, gut 683.000 Frauen und 67.000 Männer. Der Grund: Der Jahrgang 1964 ist bis heute der geburtenstärkste Jahrgang mit damals 1,36 Millionen Geburten.

64,7 Jahre beträgt das durchschnittliche Renteneintrittsalter bei Frauen und Männern insgesamt bei den Altersrenten 2024. Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung beträgt die Rentenbezugsdauer durchschnittlich 21,7 Jahre (2024). Frauen beziehen dabei mit durchschnittlich 23,2 Jahren rund drei Jahre länger eine Rente als Männer mit 20,1 Rentenjahren.

Bis zum Beginn einer Altersrente haben

Werksverkauf Aschbach

Entdecke Produkte unserer Marken

 **Frankenstolz**  **fan**  **SANNWALD**

Kissen, Decken, Topper, Matratzen,
Lattenroste, Polsterbetten,
Boxspringbetten



Frankenstolz

Sandweg 8, 96132 Aschbach / Schlüsselfeld
Mo. & Sa. 09:00 - 13:00 Uhr, Do. & Fr. 13:00 - 18:00 Uhr
Tel. 09555 / 924141 • www.frankenstolz.de

die Versicherten in ihren Versicherungsbiografien durchschnittlich 39,4 Versicherungsjahre. Frauen kommen hierbei durchschnittlich auf 37,7 Versicherungsjahre, Männer auf 41,4 Jahre (2024).

Betrachtet man sämtliche Haushaltsformen vom Einpersonenhaushalt bis zur Großfamilie, dann lebt der Durchschnittsmensch mit einer weiteren Person zusammen in einem Haushalt. Wie der Durchschnittsmensch wohnt, zeigen die Ergebnisse der Gebäude- und Wohnungszählung des Zensus 2022. Die Durchschnittswohnung hat demnach eine Wohnfläche von 94,4 Quadratmetern und kostet 7,28 Euro Nettokaltmiete pro Quadratmeter.

Betrachtet man alle abhängig Beschäftigten in Vollzeit, dann verdient der vollzeitbeschäftigte Durchschnittsmensch im

April 2024 ohne Sonderzahlungen 4.634 Euro brutto. Vollzeitbeschäftigte Frauen verdienen im Schnitt 4.214 Euro brutto im Monat und damit deutlich weniger als vollzeitbeschäftigte Männer mit 4.830 Euro.

Diese und weitere Daten rund um den Durchschnittsmenschen in Deutschland bündelt das Statistische Bundesamt auf einer neuen Sonderseite unter www.destatis.de/durchschnittsmensch. Das Datenangebot umfasst viele verschiedene Lebensbereiche und zeigt auch geschlechterspezifische Unterschiede zwischen der Durchschnittsfrau und dem Durchschnittsmann. Neben Aspekten des Zusammenlebens und Arbeitslebens wirft die Sonderseite auch einen Blick auf prägende Lebensphasen des Durchschnittsmenschen – wie den Renteneintritt. ♦



1. Sonntag im Monat:
1 € Eintritt pro Museum!



MUSEEN
WEISSENBURG

RömerMuseum | Kastell *Biriciana*
Bay. Limes-Informationszentrum
Römische Thermen | Wülzburg | Reichsstadtmuseum

Geschichte erleben!

20 Jahre UNESCO-Welterbe Limes

Sonderausstellung:

8.8. – 15.11. ENTIKE –
Archäologie rund um Entenhausen

Kostümführungen:

RömerVisionen | BadeGeFlüster
Heritage Hopping | Doku-Drama
„Macht, Pracht und Untergang“
Weißburger Schatzfund



Dauerausstellung
im RömerMuseum

Tip: Mit den Enkeln ins Museum

Jahresprogramm der Museen >>>



„Was meinen die bloß damit?“

Ein kleiner Einblick in die Jugendsprache

Kayah Trzcinski ist 17 Jahre alt und macht in zwei Jahren das Abitur. Das **Herbstzeitlose** Seniorenmagazin unterstützt sie seit 2023 bei der Verteilung der Magazine. In ihrer Kolumne erklärt sie einmal im Quartal populäre Jugendwörter.



Vor ein paar Tagen habe ich mich mit meiner Oma mal wieder in einem Café in der Innenstadt getroffen. Am Nebentisch saßen zwei junge Erwachsene und unterhielten sich laut über ihre Pläne für das Wochenende. Meine Oma hörte kurz hin, runzelte die Stirn und fragte mich schmunzelnd: „Verstehst du das?“. Ich hörte mit, um es ihr erklären zu können:

„Also ich **call**, wir gehen erst zu Leo, der schmeißt so ne kleine Runde, und danach vielleicht spontan weiter, war letztes Mal auch voll **random**, aber irgendwie nice.“

„Safe. Ichnehm auf jeden Fall meine Kamera mit. Will bisschen **Content** machen, dass Licht da oben auf der Terrasse ist immer voll gut.“

„Ja, und einfach mal **lowkey** entspannen ohne Stress, weißt du?“

Meine Oma blickte mich fragend an, also erklärte ich:

FASZINATION KAISERPFALZ

VIER MUSEEN UNTER ZWEI DÄCHERN.



PFALZMUSEUM FORCHHEIM Kapellenstr. 16 // 91301 Forchheim // www.kaiserpfalz.forchheim.de

• **Call (etwas callen)** – Bedeutet, eine Entscheidung zu treffen oder einen Vorschlag zu machen. Wer sagt „Ich call, wir machen das so“, meint: „Ich schlage vor“ oder „Ich entscheide, dass wir das so machen“. Beispiel: „Ich call, wir nehmen heute den Kuchen und nicht das Eis.“

• **Random** – Wird verwendet, wenn etwas überraschend oder ungeplant passiert im positiven oder neutralen Sinne. In diesem Fall: eine spontane Wendung des Abends. Früher hätte man vielleicht gesagt: „Das ist aber komisch“ oder „Damit hätte ich nicht gerechnet.“

• **Content** – Heißt wörtlich „Inhalt“, aber gemeint sind Fotos, Videos oder Textbeiträge, die man ins Internet, vor allem auf Social Media, stellt. Jugendliche sagen nicht einfach „Ich mache ein Foto“, sondern „Ich mache Content“. Wenn die Torte im Café besonders lecker aussieht, ist das für viele direkt ein „Content-Moment“, spricht man zückt sein Handy und macht von der Torte ein Foto.

• **Lowkey** – Bedeutet so viel wie „eher leise“, „zurückhaltend“ oder „ohne großes Aufsehen“. Wer sagt „Ich will heute lowkey entspannen“, meint, er möchte es sich einfach gemütlich machen, ohne Party, ohne viel Trubel. Früher hätte man wohl gesagt: „Ganz ruhig angehen lassen.“

Meine Oma nickte schließlich und sagte: „So viel Neues, aber irgendwie charmant, wie die reden.“ Und genau das ist das Schöne an Sprache: Sie verändert sich, sie lebt und sie bringt generationenübergreifend auch mal zum Schmunzeln. ♦

Kayah Raffaella Trzcinski



Hier fühlt sich mich zuhause!

- Kurzzeit- & Verhinderungspflege in allen Pflegegraden
- Stationäre Pflege
- Beschützender Wohnbereich
- Eigene Möblierung ist gerne möglich
- Öffentliche Cafeteria
- Schöner Garten mit großer Terrasse
- Alle Mahlzeiten werden frisch in der hauseigenen Küche zubereitet

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Vitanas Senioren Centrum Patricia

Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg

☎ (0911) 928 82 - 09 | www.vitanas.de/patricia

**Sehr hohe Goldpreise
in Nürnberg**

WIR ZAHLEN TAGESAKTUELLE PREISE
BARANKAUF



- Gold ■ Zahngold
- Goldschmuck
- Alt-Gold
- Münzen ■ Silber
- Platin ■ Uhren

Goldstube am Rathaus

Inh.: Strauß Gilbert

Theresienstraße 30 • 90403 Nürnberg

Tel.: 0911/21216580

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 10-18 Uhr • Samstag 10-14 Uhr

Wir bieten auch Hausbesuche an!

**Sie erreichen uns unter
Telefon 0911 21216580**

Die eigenen Finanzen besser kennenlernen

So bringt ein Online-Haushaltsbuch mehr Durchblick beim privaten Budget

Der neue Monat hat gerade erst begonnen – und doch ist ein großer Teil vom Einkommen schon wieder aufgebraucht. Viele Menschen kennen die Situation: Feste Ausgaben wie Miete, Strom, Versicherungen oder Kreditraten belasten das monatliche Budget erheblich. Wer den Überblick behalten möchte, greift häufig zu einem Haushaltsbuch. Durch das Aufzeichnen aller Einnahmen und Ausgaben verbessert sich in kurzer Zeit der finanzielle Durchblick und man erhält Klarheit zu den eigenen finanziellen Spielräumen.

Die klassische Haushaltsbuch-Variante mit Stift und Papier ist beliebt, doch inzwischen gibt es digitale Alternativen, die bequem am Computer oder Smartphone nutzbar sind. Die Vorteile liegen aber nicht nur in der Handhabung: Im Gegensatz zum gedruckten Haushaltsbuch lassen sich

in Online-Budgetplanern übersichtliche, individuelle und grafisch aufbereitete Analysen der persönlichen Einnahmen und Ausgaben erstellen.

Eine umfassende und zudem kostenfreie Alternative ist beispielsweise der Web-Budgetplaner vom Beratungsdienst Geld und Haushalt. Das Tool hilft dabei, schnell und unkompliziert das eigene Budget besser kennenzulernen. So erkennen Nutzer, wie lange das Geld im laufenden Monat noch reicht und wo möglicherweise Einsparpotenziale liegen. Die Nutzung ist nicht nur kostenlos, sondern auch anonym und werbefrei. Datenschutz wird dabei großgeschrieben, der Service läuft auf Servern mit Standort in Deutschland.

Unter www.web-budgetplaner.de kann man direkt starten oder sich weiter informieren. Die Erfahrung zeigt: Das größte Sparpotenzial bietet sich bei veränderlichen Ausgaben, etwa beim Einkaufen, Tanken oder für Kleidung. Nutzer können im Web-Budgetplaner individuelle Limits setzen und erhalten so ein besseres Gefühl dafür, wofür und wie viel sie monatlich tatsächlich ausgeben. Dieses Wissen hilft dabei, an der richtigen Stelle zu sparen und bewusstere finanzielle Entscheidungen zu treffen. ♦ **djd**

Das Tool bietet umfassende Analysemöglichkeiten direkt am Smartphone.



15.09.-31.10.2025:
Jetzt 4 Wochen gratis
testen und bis zu 120 Euro
Preisvorteil sichern!



Der Johanniter- Hausnotruf



Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

* Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER



GeBeN
Gesetzliche Betreuung Nürnberg

BETREUUNG

VORSORGE

BERATUNG

VORTRÄGE

SCHULUNG

MAGAZIN

Fragen zur ehrenamtlichen Betreuung?

Wir bieten kostenfrei

- › Individuelle Beratung
- › Fortbildungen
- › Betreuerstammtisch
- › Tandembetreuung

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite. Oder Sie nehmen telefonisch Kontakt mit uns auf **0911 59 05 88 08**

Mo bis Fr	9 – 12 Uhr
Di	13 – 16 Uhr
Do	13 – 18 Uhr

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

www.gesetzliche-betreuung-nbg.de

WohnGenuss & ZukunftsAbsicherung

NEUBAU bezugsbereit



Vorzugspreis: 3-Zi.-Wohnung, 76 m²
390.000,- €

barrierefreie Eigentumswohnungen: 2-, 2,5-, u. 3-Zimmer
Zirndorfer Str. 4, OBERASBACH

WOHNUNGS-/MUSTERWOHNUNGS-BESICHTIGUNG: sonntags: 14–16 Uhr

Urbanbau – Ihr regionaler Immobilienpartner
kompetent & zuverlässig seit 50 Jahren



Geschäftsführung Fam. Berlet bei der Einweihung.




Info-Tel.: 0911- 977 75 35 – www.urbanbau.com

Wir sind gerne persönlich für SIE da – Jetzt Wohnkomfort genießen und abgesichert in die Zukunft blicken!

GEMEINSAM LEBENS Momente PFLEGEN



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

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



Pflegeaufgaben fair verteilen

Auch aus der Distanz können Angehörige unterstützen

Die Pflege von Angehörigen ist eine verantwortungsvolle und oft zeitintensive Aufgabe. „Eigentlich sollte das niemand ganz allein schultern müssen“, meint Annika Wissen von der Pflegeberatung compass. In der Praxis sei es aber oft so, dass einige Familienmitglieder weit entfernt von der pflegebedürftigen Person wohnen, während andere im gleichen Ort leben. Diese übernehmen dann häufig automatisch den größten Teil der Pflege – und fühlen sich nicht selten allein gelassen. „Dabei können Angehörige auch aus der Distanz einen wichtigen Beitrag leisten und so die oder den hauptsächlich Pflegenden spürbar entlasten“, weiß die Fachfrau.

Neben der direkten Versorgung gibt es nämlich viele organisatorische Aufgaben, die ortsunabhängig erledigt werden können. „Entfernt lebende Verwandte können sich etwa um Termine kümmern, Schriftwechsel erledigen und Anträge für Woh-



Auch wenn nicht alle am selben Ort sind, kann man sich für die Organisation der Pflege an einen Tisch setzen. Die moderne Technik macht es möglich.

nungsumbauten oder Beihilfe stellen“, so Annika Wissen. „Oft hilft schon das Mitdenken, damit die sogenannte Mental Load nicht nur auf einer Person lastet.“



LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

150
JAHRE

von Mai bis Oktober

JUBILÄUMS-AKTIONEN

Infos unter: www.lorenz-fensel.de

Tel.: 0911 - 80 30 37

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg



Ideal sei es, eine Helferkonferenz zu veranstalten, an der alle Beteiligten teilnehmen. Die besprochene Aufgabenverteilung wird dann schriftlich festgehalten. „Bei solchen Helferkonferenzen kann auch eine Pflegeberatung unterstützen. Bewährt hat sich bei compass hier die Beratung per Videogespräch, die auch weit voneinander entfernt lebende Verwandte schnell an einen Tisch bringt“, erklärt Annika Wissen.

Den Kreis der Helfenden erweitern

Die Pflegeberatung ist für privat Versicherte zuständig, bietet aber telefonische Beratung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 101 88 00 auch für alle anderen Anrufer an.

„So können vielleicht Nachbarn mal nach dem Rechten sehen oder etwas vom Einkaufen mitbringen. Und auch ehrenamtliche Besuchsdienste für Senioren sind eine wertvolle Möglichkeit, um die Betreuung durch die vor Ort lebenden Angehörigen zu ergänzen und im Alltag zu unterstützen“, rät die Pflegeexpertin.

Hier können aus der Distanz Pflegende beispielsweise geeignete Angebote recherchieren und den Kontakt vermitteln – eine Suchfunktion gibt es unter www.pflegeberatung.de. Nicht zuletzt gebe es noch eine Unterstützungsmöglichkeit, die auch über die Distanz geleistet werden kann und eigentlich ganz einfach ist: „Zuhören – und zwar sowohl der pflegenden als auch der pflegebedürftigen Person. Denn über Probleme reden zu können, ist fast genauso wichtig wie praktische Hilfe zu erhalten.“

◆ djd

In Bewegung bleiben.

■ ■ ■ ■ Endoprothetik
Krankenhaus Lauf



Ihre Gesundheit
ist unser Antrieb.

Privatdozent Dr. med. Jörg Arnholdt
Chefarzt

Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Standort Lauf



+49 (0) 9123 180-111

+49 (0) 9123 180-177

termin.uch@kh-lauf.de

kh-nuernberger-land.de

Simonshofer Str. 55, 91207 Lauf a. d. Pegnitz



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

Weniger Lebensqualität durch falsche Ernährung

Mangelernährung im Alter: Ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

Viele ältere Menschen essen zu wenig oder zu einseitig – mit erheblichen Folgen für ihre Gesundheit. Professorin Dorothee Volkert vom Institut für Biomedizin des Alterns am Lehrstuhl für Innere Medizin – Geriatrie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) erklärt, warum das Thema Mangelernährung im Alter so relevant ist, wie man das Phänomen erkennt und was man dagegen tun kann.



Frau Volkert, warum ist Mangelernährung im Alter ein so großes Problem?

Ältere Menschen sind besonders anfällig für Mangelernährung. Viele altersbedingte Veränderungen und Begleiterscheinungen des Alterns erschweren eine ausreichende Ernährung. Zudem nimmt der Anteil hochaltriger Menschen – also ab etwa 80 Jahren – in der Bevölkerung weiter zu, es gibt also immer mehr Betroffene. Die Folgen sind gravierend: Mangelernährte Menschen haben ein höheres Risiko für Infektionen, schlechtere Heilungschancen, verlängerte Krankenhausaufenthalte und insgesamt eine reduzierte Lebensqualität. Auch die Kosten für das Gesundheitssystem steigen dadurch erheblich.

Warum essen viele ältere Menschen zu wenig oder nicht mehr ausgewogen?

Die Gründe sind sehr vielfältig. Es ist selten eine einzelne Ursache, meist kommen mehrere Faktoren zusammen. Altersbedingt lassen Appetit und Durstgefühl nach. Viele Menschen haben Kau- oder

Schluckprobleme. Gleichzeitig können Mobilitätseinschränkungen, akute und chronische Krankheiten, bestimmte Medikamente, psychische Belastungen wie Einsamkeit oder Depression sowie soziale oder kognitive Probleme eine Rolle spielen. Insgesamt werden über hundert Einflussfaktoren diskutiert – körperlich, psychisch, sozial, kognitiv und medizinisch. Diese Komplexität macht die Diagnose und Behandlung so anspruchsvoll.

Kann Mangelernährung bei so vielen möglichen Ursachen überhaupt diagnostiziert werden?

Für eine Mangelernährung gibt es klare Kriterien. Dazu zählen ein ungewollter Gewichtsverlust oder ein niedriges Körpergewicht bzw. eine reduzierte Muskelmasse in Verbindung mit einer reduzierten Nahrungsaufnahme oder erhöhtem Bedarf durch Krankheit oder Stress. In der Praxis

DEPRESSION?!



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

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

Frankenalb-Klinik Engelthal
Telefon: 09158 926-2203

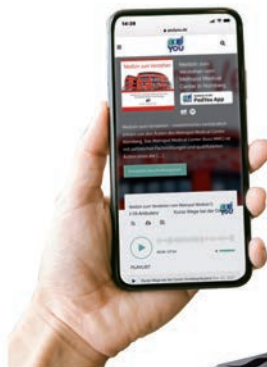
www.bezirkskliniken-mfr.de

Neurochirurgie im Metropol Medical Center



- Symptomatik und Behandlung bei Schmerzen in der Halswirbelsäule
- verständlich erklärt von den Neurochirurgen des ZON
- auch zum Nachlesen in der neuen Broschüre, erhältlich in der Praxis und online

Zentrum für Orthopädie, Neuro- und Unfallchirurgie
Direktwahl: 0911 99904-400
orthopaedie-neurochirurgie.com



„Medizin zum Verstehen“ – der Podcast des MMC. Hören Sie die Beiträge zu Bandscheibenvorfällen. Überall, wo es Podcasts gibt. Und hier:



METROPOL
MEDICAL CENTER

Das medizinische Zentrum in der Metropolregion Nürnberg
Virnsberger Straße 75-79 · 90431 Nürnberg
Telefon Zentrale 0911 99904-0 · www.mmc-nuernberg.de

Medizin der kurzen Wege

kommen kurze, standardisierte Fragebögen zum Einsatz, mit denen diese Aspekte abgefragt werden, sogenanntes Screening-Instrumente. Diese Früherkennung sollte idealerweise zur Routine gehören, vor allem in der Versorgung älterer Patienten.

Was können Angehörige von älteren Menschen tun, wenn sie den Verdacht auf Mangelerkrankung haben?

Wenn Angehörige eine ungewollte Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit oder auch einen nicht mehr so gut gefüllten Kühlschrank bemerken, sollten unbedingt die dahintersteckenden Ursachen geklärt werden. Mögliche medizinische Ursachen müssen durch den Hausarzt abgeklärt werden. Bei ungenügender oder einseitiger Er-

nährung ohne frische Lebensmittel oder auch ohne die tägliche warme Mahlzeit sollte Unterstützung beim Einkaufen und Kochen oder auch ein Mahlzeitenlieferdienst organisiert werden.

Was passiert nach der Diagnose – wie wird Mangelerkrankung behandelt?

Zunächst wird geschaut, was genau hinter dem Problem steckt: Wir haben dafür ein Modell entwickelt, das die wichtigsten Einflussfaktoren systematisch ordnet und damit hilft, die Ursachen besser zu erfassen. Gibt es funktionelle Einschränkungen? Eine zugrunde liegende Erkrankung? Psychische Belastungen? Je nach Ursache kann zum Beispiel eine logopädische Behandlung bei Schluckstörungen helfen oder Unterstützung im Alltag notwendig sein. Die Ernährungstherapie selbst umfasst dann verschiedene Maßnahmen: eine hochwertige und ausgewogene Lebensmittelauswahl, angereichert mit besonders nährstoffreichen Zutaten wie Nüssen, Eiern, Pflanzenölen oder Sahne. Auch Eiweißpulver, Trinknahrung oder – in schweren Fällen – künstliche Ernährung können sinnvoll sein. Wichtig ist, dass die Maßnahmen individuell angepasst werden und realistisch in den Alltag integrierbar sind.

Wird Mangelerkrankung im medizinischen Alltag aus Ihrer Sicht ausreichend beachtet?

Leider nicht. Das liegt unter anderem daran, dass Ernährung in der medizinischen Ausbildung kaum eine Rolle spielt. Viele Ärzte sind nicht geschult, Mangelerkrankung zu erkennen oder gezielt zu behandeln. Zudem ist die Behandlung oft zeitaufwändig und langwierig und das wird in unserem Gesundheitssystem leider nicht entsprechend honoriert. ♦

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik
 Erlenstegenstraße 30
 90491 Nürnberg
 Tel.: 0911 / 91994 - 0
 Fax: 0911 / 91994 - 44
 Mail: info@maximilians-augenklinik.de

200 JAHRE
 1818 - 2018
Maximilians-Augenklinik

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

www.maximilians-augenklinik.de



Ihr außerklinischer Versorgungsdienst

Lebensqualität durch häusliche Versorgung

Wir kümmern uns!

Unser Ziel ist es es, Ihnen ein sicheres Gefühl zu geben und Ihre Lebensqualität zu erhalten

Wie man uns erreichen kann:

**Hannberger Weg 12
91091 - Großenseebach**

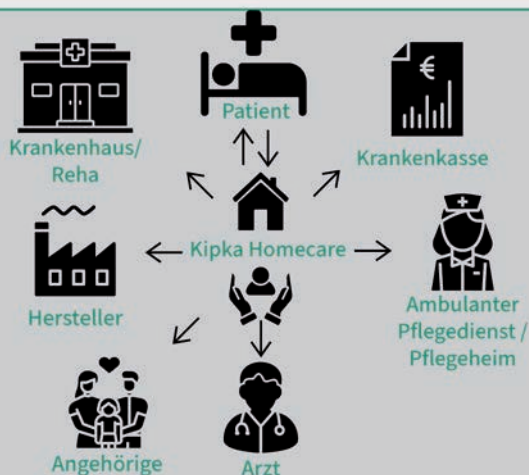
**Tel.: 09135-8535
Fax: 09135-727011**

**www.kipkahomecare.de
E-Mail: info@kipkahomecare.de**

Unsere Therapiebereiche

- moderne Wundversorgung
- Enterale Ernährung (Sonden-, Trinknahrung, Ergänzungsmittel)
- Intravenöse Therapie (Ernährung, Schmerz, Antibiose)
- Stomatherapie
- Ableitende Inkontinenz
- Kaltplasmatherapie

Wie arbeiten wir?



schlafTEQ
Nürnberg | Erlangen

**Schlafen Sie *ruhig*
besser im Alter**

Dank Liege-Simulator zur passgenauen Matratze,
abgestimmt auf den Körper und individuelle Beschwerden
für ruhige, erholsame Nächte

GRATIS ANALYSE BUCHEN: 0911 37 43 21 11

schlafTEQ Erlangen • Gebbertstraße 62 • 91052 Erlangen • erlangen@schlafTEQ.de
schlafTEQ Nürnberg • Pillenreuther Straße 157 • 90459 Nürnberg • nuernberg@schlafTEQ.de



AKTION
KOSTENLOSE
ENTSORGUNG DER
ALTMATRATZE

Vom Uniklinikum München nach Lauf

Endoprothetikspezialist Jörg Arnholdt ist neuer Chefarzt

Er ist vor 43 Jahren im Klinikum Nürnberg geboren worden – seit 1. Juli ist er Chefarzt des Standorts Lauf am standortübergreifenden Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie, einem Tochterunternehmen des Klinikums Nürnberg. Privatdozent (PD) Jörg Arnholdt löst Gerhard Groß ab, der nach fast 28 Jahren Tätigkeit am Krankenhaus Lauf in den Ruhestand geht. Jörg Arnholdt war zuletzt Leitender Oberarzt, Leiter Endoprothetik und Senior-Hauptoperateur am Muskuloskettalen Zentrum des LMU Klinikums München. Im neu geschaffenen standortübergreifenden Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie wird er am Standort Lauf gemeinsam mit den Kollegen vom Klinikum Nürnberg die Versorgung mit künstlichen Gelenken weiter ausbauen. Ob komplexe Eingriffe am Knie- oder am Hüftgelenk: Die Endoprothetik ist der fachliche Schwerpunkt von Jörg Arnholdt.

Die bisherige Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie in Lauf wird künftig unter seiner Leitung noch enger mit der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und dem EndoProthetikZentrum am Klini-



Foto: J. Szabo/KH Nbg., Land

Privatdozent Jörg Arnholdt ist neuer Chefarzt des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie in Lauf.

kum Nürnberg zusammenarbeiten. „Wir werden durch die Verzahnung eine standortübergreifende Klinik mit zwei Standorten schaffen und insbesondere im Bereich der Endoprothetik unsere Operationskapazitäten deutlich ausbauen können“, erklärt Chefarzt Professor Hermann Josef Bail von der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Nürnberg. „Patientinnen und Patienten können sowohl in Nürnberg als auch

in Lauf auf die gleich hohe medizinische Qualität vertrauen und an beiden Orten gleich gut und sicher operiert werden. Gleichzeitig wollen wir den Patienten kurze Wege und eine familiäre Umgebung bieten.“

Sein Kollege Professor Michael Wagner, Chefarzt der Orthopädie und Endoprothetik am Klinikum Nürnberg, ergänzt: „Das Krankenhaus Lauf und das Klinikum Nürnberg arbeiten schon heute sehr eng zusammen. Durch die neue Struktur werden wir unseren Patientinnen und Patienten neben der hohen medizinischen Qualität künftig aber mehr Flexibilität bei der Terminvergabe anbieten können.“ Auch Marco Zipfel, Geschäftsführer der Krankenhäuser

Nürnberger Land, freut sich, einen so hochqualifizierten und erfahrenen Facharzt für die Leitung des Zentrums Orthopädie und Unfallchirurgie am Standort Lauf gewonnen zu haben. Er sei sicher, dass Jörg Arnholdt ein sehr guter Nachfolger für Gerhard Groß sein werde, dem er ganz herzlich für die treue und gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren danke.

Jörg Arnholdt sieht der neuen Aufgabe im Krankenhaus Lauf freudig entgegen: „Ich freue mich darauf, nach verschiedenen Stationen in Würzburg, Berlin und München wieder nach Hause zu kommen. Die standortübergreifende Tätigkeit mit allen Möglichkeiten der Maximalversorgung in Zusammenarbeit mit Professor Bail und Professor Wagner reizt mich sehr – ebenso wie das Miteinander hier in einem Krankenhaus der kurzen Wege. Zudem bin ich meinem Vorgänger Gerhard Groß für die bereits geschaffenen Strukturen in der Orthopädie und Endoprothetik sehr dankbar.“

So wird Jörg Arnholdt den in Lauf schon etablierten Schwerpunkt für komplexe Primär-, aber auch Wechselendoprothetik an Knie- und Hüftgelenk weiter ausbauen – also Zweitoperationen die nötig sind, wenn eine Prothese getauscht werden muss. Weiterhin hat sich der Mediziner auf die minimalinvasive Hüftgelenksendoprothetik über den minimalinvasiven vorderen Zugang spezialisiert, und bietet diese Operationstechnik nicht nur bei Ersteinriffen, als auch bei Wechseleingriffen an. Diese Operationstechnik ist für die Patienten in der Regel mit weniger Schmerzen und einer schnelleren Heilung verbunden, da im Rahmen des Zugangs eine Muskellücke genutzt wird, sodass die hüftgelenkstabilisierende Muskulatur nicht mehr durchtrennt werden muss. ♦



Dienstag ist Wellnessstag – für alle ab 60!

Alle Gäste ab 60 Jahren genießen im Atlantis jeden Dienstag* ein besonderes Verwöhnprogramm:

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

Egal, ob Zeit für sich, schöne Momente mit Freunden oder Spaß mit den Enkeln – hier ist Ihr Platz zum Wohlfühlen.

*außer an Feiertagen und in den bayerischen Schullferien. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten.

www.atlantis-bad.de

TANZEN 60+
im Tanzstudio Schlegl





Paartanz
Egal ob Walzer oder ChaChaCha. Bei uns sind Sie richtig!



Agilando
„Agil & Fit“
Tänzerische Gymnastik ohne Partner.



Linedance
Lerne ohne Partner
Choreografien zu schönen Liedern.

Gerne können Sie eine Schnupperstunde vereinbaren unter:
www.tanzstudio-schlegl.de
info@tanzstudio-schlegl.de
 0911/226080



Grenzenlos aussichtsreich

Die Bahntrassen-Radwege im Oberpfälzer Wald erfüllen Radlerträume

Mehr von Land und Leuten sehen, im Urlaub aktiv sein und dabei Strecken erkunden, die nur mit dem Fahrrad erreichbar sind – laut ADFC-Radreiseanalyse 2024 sind das die Hauptmotive für einen Radurlaub. Im Oberpfälzer Wald lassen sich diese Träume unter anderem auf den bestens ausgeschilderten Bahntrassen-Radwegen – dem „Bockl“, dem „Bayerisch-Böhmischen Freundschaftsweg“ und dem „Vizinalbahn-Radweg“ – erfüllen. Sie verlaufen ohne nennenswerte Steigungen über stillgelegte Bahnstrecken, Dämme und Brücken mitten durch die ausgedehnten Wald- und Wasserwelten der ostbayerischen Region.

Der 52 Kilometer lange „Bockl“, der Neustadt an der Waldnaab und Eslarn verbindet, ist der längste Bahntrassen-Radweg

Bayerns. Wer am liebsten genussvoll aktiv ist und auch Augen für die kulturellen und kulinarischen Highlights am Wegesrand hat, übernachtet auf halber Strecke im Ort Vohenstrauß mit seinem imposanten Renaissance-Schloss. Ob in den verschiedenen Gaststätten oder im alten Eisenbahnwaggon am ehemaligen Bahnhof von Waidhaus – für Erholungspausen ist „am Bockl“ viel Platz.

Hin per Rad, zurück mit dem Bus

Einen tiefen Einblick in die Oberpfälzer Zoiglkultur, Teil des immateriellen Kulturerbes Bayerns, bietet das Kommunbrauhaus Eslarn. Die Rückfahrt nach Neustadt er-



Die Bahntrassen-Radwege führen über stillgelegte Bahnstrecken mitten durch die Natur.



Am ehemaligen Bahnhof von Waidhaus lädt ein Eisenbahnwaggon zur authentischen Rast ein.

leichtert gegebenenfalls der Bockl-Shuttlebus (von Mai bis Oktober an Wochenenden und Feiertagen, in den bayerischen Schulferien täglich). Unter www.oberpfalz-erwald.de/bahntrassen-radwege gibt es detaillierte Informationen zu den Routen sowie zu radlerfreundlichen Betrieben und den Radbussen.

Weitblicke im Land der 1.000 Teiche

Übernachten und genießen lohnt sich auch auf dem fast 100 Kilometer langen Bayerisch-Böhmischen Freundschaftsweg. Die „grenzenlose“ Radtour beginnt im mittelalterlichen Nabburg mit seiner fast vollständig erhaltenen Stadtmauer und endet in Horšovský Týn in Tschechien. Ein lohnender Abstecher vom Radweg führt zur Burg Haus Murach. Den Schlüssel zum mittelalterlichen Gemäuer kann man sich beim Burgwart abholen und dann vom Bergfried Fernblicke schweifen lassen.

Eine genussvolle Tagestour bietet hingegen der knapp 30 Kilometer lange Vizinalbahn-Radweg. Von Wiesau geht es über eine ehemalige Bahnstrecke durch das Land der 1.000 Teiche. Die Wasserlandschaft mit ihren vielen bereits vor Jahrhunderten angelegten Teichen ist eines der bedeutendsten Naturschutz-Großprojekte Bayerns. Auch auf dieser Tour sollte Genusszeit eingeplant werden. Schließlich liegen am Wegesrand die Waldnaabkapelle, Heusterzbrücke und der Aussichtsturm Himmelsleiter. Alle drei modernen Bauwerke fügen sich spektakulär harmonisch in die Natur ein und bieten Radlern Orte zum Staunen, Verweilen und Weitblicken. ♦ djd



**ALTWEIBERSOMMER*
ODER SPÄTSOMMER,**
nennen Sie es, wie Sie möchten –
bei uns sind Sie immer richtig.

auch für Herren

www.wackersdorf.de  



LAMER WINKEL
Bayerischer Wald Arrach Lam Lahberg

Heimat in echt...

BAYERISCHER WALD

- über 300 geführte Wanderungen
- einzigartige Einödhöfe
- Ossebad
- Seepark mit Erlebnisminigolf
- ca. 250 km markierte Wanderwege
- Familien- und Themenwanderwege
- Bayerwald-Tierpark
- Besucherbergwerk Fürstenzeche

www.lamer-winkel.bayern
Tourist-Infos im LAMER WINKEL - Tel. 09943-777



Vom Mittelwald bis zur Kirchweih-Königin

Traditionell einzigartig: Frankens Immaterielles UNESCO-Welterbe

Wie bemisst man den Stellenwert einer Tradition? Wie kostbar ist menschliches Können? Und wie wertvoll ist Wissen? Bei diesen Fragen bietet die Deutsche UNESCO-Kommission mit ihrer Liste des Immateriellen Welterbes eine gute Hilfestellung. Vor allem steckt diese Liste voller fränkischer Überraschun-

gen auf Festplätzen und in Museen genauso wie in Gärten, auf freier Flur oder sogar mitten im Wald.

In der grünen Mitte

Genau solch ein besonderer Wald findet sich in Iphofen im Fränkischen Weinland, der zum Immateriellen Welterbe „Kulturformen der Nutzung bäuerlicher Gemeinschaftswälder im Steigerwald und angrenzenden Regionen“ zählt. Schon seit dem 18. Jahrhundert gilt im Iphöfer Stadtwald folgende Regel: Bürger, die innerhalb der Iphöfer Stadtmauer wohnen und eine Feuerstelle besitzen, haben das Recht, Unterholz einer zugelosten Laube zu nutzen. So wird dort im Abstand von etwa 30 Jahren das Unterholz der Eichen und Hainbuchen als Brennholz eingeschlagen, während das Oberholz geschont wird. Auf diese Weise entstand der sogenannte Mittelwald, der sich durch seinen enormen Reichtum an unterschiedlichen Strukturen auszeichnet. Seine verschiedenen „Stockwerke“, Baumhöhlen und sein Totholz sind die Heimat vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten. Was genau es mit dem Iphöfer Wald auf sich hat, vermitteln vor Ort der Mittelwald-Informationspavillon und ein Schau-mittelwald. Wer noch tiefer ins Thema eintauchen möchte, wandert den etwa drei Kilometer langen und besonders für

Bayer. Wald Zellertal







Ferienwohnung ab sofort wieder frei
inkl. aktivCard · Ü/2 Pers. ab 59,00 €
Drachselsried „Haus Heidi“ · Monika Beck
0172 8340449 · www.privatvermieter.de



Foto: Franz Hümmer

Immaterielles Welterbe: die Fatschenbrunner Hutzeln aus Oberaurach.

Familien mit Kindern geeigneten Naturerlebnisweg „Mittelwaldweg“.

www.iphofen.de/natur/wald-wiesen/mittelwald-info.html

Schrumpelige Vitaminbombe

Die Bäume des Steigerwalds tragen noch ein weiteres Immaterielles Welterbe: die Fatschenbrunner Hutzeln. So heißen die Birnen, sobald sie im zur Gemeinde Oberaurach gehörenden Dorf Fatschenbrunn zu Dörrobst verarbeitet wurden. Früher waren sie in ihrer Heimat ein wichtiger Bestandteil des winterlichen Speiseplans. Heute ist die einstige Notnahrung eine aromatische Delikatesse, die auf einem Fatschenbrunner Hof auf traditionelle Weise



Foto: TKS Bamberg/Jürgen Schraudner/Lara Müller

Immaterielles Welterbe: die Fatschenbrunner Hutzeln aus Oberaurach.

hergestellt wird: Dafür werden die Birnen auf spezielle Gitter – auch Därrhärri genannt – verteilt, die wie Backbleche in eine holzbeheizte Darre geschoben werden. Dort trocknen die Birnen mit Stumpf und Stiel mehrere Tage bei 60 Grad. Und Frucht ist hier nicht gleich Frucht: Schließlich gedeihen in Fatschenbrunn etwa 30 alte Birnensorten an 169 Birnbäumen.

www.steigerwaldtourismus.com/entdecken/genusssorte/fatschenbrunn

Gewachsene Tradition aus der Gärtnerstadt

Für reiche Ernte sorgt im Steigerwald außerdem Bamberg, wo der „innerstädtische Erwerbsgartenbau“ in der einzigartigen



Vinessio
Weinmesse Fürth

8. und 9. November
Stadthalle Fürth

Jetzt Tickets sichern!



Sa 12 bis 19 Uhr
So 12 bis 18 Uhr
Vorverkauf 15 €
Tageskasse 17 €

www.weinmesse-fuerth.de

Gärtnerstadt als Immaterielles Kulturerbe geadelt wurde. Mit ihren weiten, freien Räumen prägt sie bis heute das Bamberger Stadtbild. Hinter großen Hoftoren wachsen regional, saisonal und nachhaltig Blumen, Stauden, Bäume, Sträucher, Kräuter, Obst und Gemüse – etwa Bamberger Spitzwirsing oder die Kartoffelsorte Bamberger Hörnla. Verbunden mit diesem seit Jahrhunderten betriebenen Gartenbau sind lebendige Traditionen und Bräuche. Das umfasst nicht nur die Lebens- und Arbeitswelt der Bewohner, sondern auch ihre charakteristischen Bau- und Wohnformen, religiöse Rituale, eine eigene Festtagstracht oder aus dem Dialekt entstandene Begriffe für Werkzeuge, die in ihrer Form ebenfalls einzigartig sind. All das vermittelt ein Besuch im Gärtner- und Häckermuseum – natürlich mit Museumsgarten – oder ein Spaziergang auf dem Rundweg.

www.bamberg.info/gaertnerstadt

Wertheim macht blau

Franken hat neben einem ausgesprochen grünen auch einen blauen Daumen. Dafür geht es ins Liebliche Taubertal nach Wertheim und damit in eine Stadt, in der einst der Tuchhandel eine große Rolle spielte. Es gab zahlreiche Tuchmacher, Schneider,



Die Fürther Michaelis-Kirchweih ist die größte Straßenkirchweih in Süddeutschland.

Weber und Färber, die die Stoffe einfärbten oder im aufwändigen Blaudruckverfahren veredelten. Eben dieser Blaudruck gehört zum Immateriellen Kulturerbe. Wie mit teils jahrhundertealten Modellen das weiße Muster beim Färben auf Leinen, Baumwolle oder Seide kommt, vermittelt das Grafschaftsmuseum in Wertheim. Die Besucher können (nach Voranmeldung) auch selbst blau machen: mit historischen Blaudruckmodellen aus zwei lokalen Färbereien. www.grafschaftsmuseum.de/abteilung/blaudruck-blaumachen-im-grafschaftsmuseum

Audienz bei der Kirchweih-Königin

Wenn es ums Feiern geht, darf beim Immateriellen Kulturerbe Fürth nicht fehlen: Schließlich bittet seit über 900 Jahren die



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

Mit dem VGN dem
Wanderglück auf der Spur.



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

„Königin der Kirchweihen“ zur volksnahen Audienz. Die Michaelis-Kirchweih ist die größte Straßenkirchweih in Süddeutschland und erstreckt sich mit ihren Marktbuden, Imbissständen und Fahrgeschäften von der Fürther Freiheit bis zum Königsplatz. Höhepunkt der Feierlichkeiten ist der Erntedankfestzug durch die gesamte Innenstadt. Tausende Menschen säumen die Straßen, durch die Festwägen, Vereine, Musikkapellen und die Erntekönigin ziehen. Die mit dem Fest verbundenen Bräuche und Rituale – von der Eröffnung unter dem Kirchweihbaum über das „Betz'n austanzen“ bis zur Hochzeitslotterie – werden von einer Vielzahl von Akteuren gepflegt und weitergegeben. Zurück geht die Kirchweih auf die Einweihung der Kirche St. Michael im 12. Jahrhundert. Die

Michaelis-Kirchweih startet immer am Wochenende nach dem 29. September, dem Tag des Erzengels Michael als Namenspatron der ältesten Pfarrkirche des Ortes (3. bis 15. Oktober 2025).

www.tourismus-fuerth.de/michaelis-kirchweih

Die deutsche Liste des Immateriellen Kulturerbes bietet noch viele weitere Möglichkeiten, um fränkische Tradition und Handwerk zu feiern und zu erleben: vom „Rothenburger Meistertrunk“ und der Kinderzeche Dinkelsbühl über den Erhalt der Jurahäuser im Altmühltal bis zum mundgeblasenen gläsernen Christbaumschmuck aus Lauscha. Sie kennenzulernen, lohnt sich immer – denn sie machen Franken traditionell einzigartig.

www.frankentourismus.de/unesco-welterbe-franken



Nur 20 Minuten vom Pulsschlag der Stadt Leipzig entfernt, bietet LAGOVIDA**** eine natürliche Idylle inmitten des Leipziger Neuseenlandes. Nehmen Sie sich bei uns eine Auszeit vom Alltag. Getreu dem Wortlaut LAGOVIDA – Leben am See, genießen Sie von fast jeder Unterkunft garantiert Seeblick. Wohl einmalig in Sachsen.



Hotel „Casa Marina“



Dünenhäuser



Hafenhäuser



Familienappartements



Hafenappartements



Wohnmobillahafen



Das Ferienresort am Störmthaler See.
Hafenstraße 1 · 04463 Großpösna · Telefon: 03 42 06 - 77 50
E-Mail: info@lagovida.de · www.lagovida.de

Geschenkidee gesucht?

Verschenken Sie doch einen Gutschein für einen Kurzurlaub im 4 Sterne Ferienresort LAGOVIDA.

Süßes für neugierige Pilzliebhaber

Desserts und Kuchen mit Kultur-Speisepilzen

Speisepilze sind hierzulande meist in herzhaften Gerichten zu finden. Aber in ihnen steckt noch sehr viel mehr. Kulinarisch spannend wird es, wenn sie sich in süße Leckereien wie Desserts oder Kuchen verwandeln. Klingt ungewöhnlich? Ist es auch (noch). Aber absolut lohnenswert zu probieren. Ihr Aroma und ihre Textur machen sie zu einer außergewöhnlichen Komponente für süße Gerichte, wie Desserts, Kuchen und Cremes. Mit ein paar süßen Zutaten wie Zucker, Honig, Schokolade oder Vanille lassen sich aus den frischen Kulturspeisepilzen viele verschiedene kreative Leckereien herstellen.

So lässt sich zum Beispiel eine Torte, gefüllt mit köstlicher Pilzcreme, kreieren. Auch Pilz-Schokoladen-Trüffel lassen sich leicht zubereiten. Besonders aromatisch werden die süßen Gerichte mit älteren, vielleicht übrig gebliebenen Pilzen, die schon etwas angetrocknet sind. Wenn die frischen Kulturspeisepilze also einmal nicht sofort verwendet werden, eignen sie

Rezept: Schokoladen-Champignon-Trüffel

Zutaten für ca. 12 Trüffel:

- 100 ml süße Sahne (Fettgehalt mindestens 30 Prozent; ggf. ca. 20 ml extra, falls die Mischung sehr trocken ist)
- 10 g Zucker (weißer oder brauner, je nach Geschmack)
- 30 g getrocknete Champignons klein gehackt oder gemahlen (15 g Stein- oder Shiitake-Pilze für einen kräftigeren Geschmack)
- 130 g Edelmilch-Schokolade 75 Prozent (oder 56 Prozent, wenn der Geschmack süßer sein soll)
- 5 g Butter
- bis zu 150 g Kakaopulver

sich noch immer bestens für jedes Dessert. Einfach ausprobieren und kreativ werden. Alles, was man braucht, sind frische Kulturspeisepilze aus regionalem Anbau. Denn hier bekommt die höchstmögliche Qualität und damit den maximalen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen. Viele interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden sich auf der Webseite www.gesunde-pilze.de. ♦ GMH/BDC

Speisepilze einmal ganz anders als süßer Genuss: Schokoladen-Champignon-Trüffel.



Foto: GMH/BDC

Zubereitung:

- Die getrockneten Champignons mit der Sahne in einen Topf geben und langsam aufkochen. Sobald die Sahne kocht, den Topf von der Platte nehmen und die Masse abkühlen lassen. Die Champignonsahne durch ein feines Sieb abtropfen lassen und mit einem Löffel die restliche Flüssigkeit aus den Champignons drücken.
- Die Champignon-Sahne messen und ggf. mit der zurückbehaltenen Sahne wieder auf 100 ml auffüllen.
- Die Schokolade in kleine Stücke hacken und zusammen mit dem Zucker und der Sahne in einen Topf füllen.
- Die Mischung langsam auf niedriger Stufe unter Rühren aufwärmen. Die Schokolade soll nur schmelzen und alles zusammengerührt werden (falls die Schokolade etwas griesig ist, kann man etwas kalte Sahne hinzufügen und feste rühren). Die Mischung sollte nicht kochen, eine Temperatur von ungefähr 40 °Celsius sollte reichen.
- Jetzt die Butter einrühren und gut umrühren. Die Masse sollte glänzen.
- Die Trüffel in den Kühlschrank stellen, bis sie fest sind (ca. 1-2 Stunden).
- Kakaopulver in eine Schüssel geben.
- Mit zwei Dessertlöffeln oder den Fingern Kugeln formen und diese durch das Kakaopulver rollen, um die Champignonschoko-Bällchen rundherum mit dem Kakaopulver zu bedecken.
- Diese Trüffel auf Backpapier im Kühlschrank lagern, bis sie serviert werden.

Kochzeit: ca. 10 bis 15 Minuten;**Kühlzeit:** 1 bis 2 Stunden;**Trüffel formen:** ca. 10 bis 15 Minuten**Rezept:** Marco Jerrentrup



Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

3 x Menügenuss ins Haus für nur 7,99€ pro Menü
inkl. MwSt.

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/asb-lauf

- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät- und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
ASB Lauf Nürnberger Land

Tel.: 0911 934 80 79
Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr



Hier geht's zum Online-Shop.

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

IMMOBILIEN

DIE MAKLER AN IHRER SEITE

Kube



Wir verstehen den Markt – und Ihre Bedürfnisse.

Ihr Kube-Plus:
Kostenfreie & unverbindliche Wert-einschätzung

Wir sind Ihr Profi für den Immobilienverkauf. Beratung mit Herz und Verstand: handlungsschnell und ohne Verluste

Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Sie:

Kerstin Kube & Team | info@immokube.de
Tel. 0911 14 88 72-22 | www.immokube.de

Logo: ivd (Immobilienverband Deutschland)

Logo: WIR BILDEN AUS (WIRTSCHAFTS-UNIVERSITÄT)

Logo: pki Bank (Pflegerische Kreditinstitut)

Logo: KOLLEGIALKONZERN (Beratungsbüro)

Logo: UML (UML-BAU)

Logo: WELT FAKT (WELT FAKT)

Logo: BAYERN (BAYERN)

Clickbaiting: Wie reißerische Überschriften in die Irre führen

Der aktuelle Sicherheitstipp für den Herbst

Ireführende Überschriften, verlockende Vorschaubilder und leere Versprechungen: Durch Clickbaiting versuchen unseriöse Websitebetreiber ihre Werbeeinnahmen zu erhöhen. Doch ein kritischer Blick kann vor dieser Art des Betrugs schützen.

Durch sogenanntes Clickbaiting sollen möglichst viele Aufrufe für bestimmte Websites generiert werden – oftmals in betrügerischer Absicht zur Monetarisierung derselben. Sensationelle Ankündigungen, emotionale Versprechungen oder Andeutungen erstaunlicher, kontroverser Themen oder sogar Falschinformationen sollen Nutzer gezielt zum „Klicken“ verleiten.

Tatsächlich liefern diese Clickbaits – reißerische, irreführende Überschriften, Thumbnails (kleine Vorschaubilder) oder Texte – den im Vorfeld suggerierten brisanten Inhalt jedoch meist gar nicht. Die Betreiber profitieren einzig durch die zusätzlichen Seitenaufrufe und die damit einhergehenden Werbeerlöse. Neben irreführender Werbung für überteuerte und nutzlose

Produkte oder zweifelhafte Abonnements stellen manche Seiten auch auf das „Abfischen“ sensibler Nutzerdaten ab (Phishing) oder werden gezielt für die Verbreitung von Schadsoftware wie Malware genutzt.

Ein kritischer Umgang mit den Inhalten bietet den besten Schutz:

- Hinterfragen Sie reißerische oder überemotionale Überschriften und Vorschaubilder kritisch.
- Prüfen Sie die angezeigte URL vor dem Aufruf auf Plausibilität. Passen Webseitenadresse und angekündigter Inhalt zusammen? Gekürzte oder verschleierte Links beispielsweise sind ein Warnsignal.
- Bei der Eingabe sensibler Daten, wie Passwörter oder Bezahlinformationen, ist auf die Legitimation der Webseite zu achten. Die Webseite sollte etwa ein gültiges SSL-Zertifikat vorweisen und eine verschlüsselte Verbindung nutzen (zu erkennen bspw. an „https://“).
- Regelmäßige Updates von Betriebssystem, Browsern und Virenschutzprogrammen halten Schadsoftware fern, die häufig über Clickbait-Seiten verbreitet wird.
- Auch sogenannte Ad-Blocker können helfen, die Anzeige verdächtiger Werbeanzeigen zu unterdrücken.

Quelle: Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes. ♦

www.polizei-beratung.de



„Bitte recht freundlich“

Radarwarner und Blitzer-Apps: Selbst für Mitfahrende verboten

Bei Fahrten mit dem Auto wird oft überlegt, wie sich Blitzerfotos und Bußgelder vermeiden lassen. Blitzer-Apps und Radarwarner wirken auf den ersten Blick wie praktische Helfer. Doch Vorsicht: Ihr Einsatz ist in Deutschland verboten – und kann teuer werden. Der ACE Auto Club Europa erläutert, was es mit den vermeintlichen Helfern auf sich hat.

Wie funktionieren Blitzer-Apps und Radarwarngeräte?

Blitzer-Apps werden auf Smartphones oder Navigationssystemen installiert. Sie nutzen GPS, um den aktuellen Standort zu erkennen und mit Datenbanken abzugleichen, in denen bekannte Blitzer verzeichnet sind. Stationäre Anlagen werden so meist verlässlich angezeigt. Bei mobilen Kontrollen sind allerdings die Warnungen oft unvollständig, da Nutzer die Messstellen erst melden müssen. Gerade neuen Messstellen funktionieren die Apps oft nicht zuverlässig. Radarwarngeräte arbeiten anders: Sie erkennen aktive Radarmessungen durch elektromagnetische Signale. Manche Modelle warnen sogar vor Lasermessungen.

Wie ist die Nutzung von Radarwarnern und Blitzer-Apps geregelt?

Nach der Straßenverkehrsordnung ist es verboten, während der Fahrt Geräte zu betreiben oder betriebsbereit mitzuführen, die dafür bestimmt sind, Geschwindigkeitskontrollen anzuzeigen oder zu stören.

Das gilt auch, wenn die App auf dem Handy nur installiert ist und der Motor läuft. Wird die App von einer mitfahrenden Person genutzt und der Fahrer duldet das, droht ebenfalls Ärger. Wer mit einem betriebsbereiten Blitzer-Warner beziehungsweise einer entsprechenden Software erwischt wird, zahlt 75 Euro Bußgeld und bekommt einen Punkt in Flensburg. Das Gerät kann zudem nach den jeweiligen Landesgesetzen beschlagnahmt und vernichtet werden. Dass die Software gerade nicht aktiv lief, schützt in der Regel nicht vor Strafe.

Warum sind Blitzerwarnungen im Radio erlaubt?

Im Gegensatz zu persönlich genutzten Apps oder Geräten gelten Verkehrsnachrichten im Radio als allgemeine Information für alle Verkehrsteilnehmer. Radiosender nennen meist nur ungefähre Angaben zu Straßenabschnitten und weisen darauf hin, vorsichtig zu fahren. Diese allgemeinen Hinweise sind in Deutschland legal und dienen der Verkehrssicherheit.

Wie sieht es im Ausland aus?

Auch bei Reisen ins Ausland sollte man sich vorab informieren: In vielen europäischen Ländern sind Blitzer-Apps und Radarwarner ebenfalls verboten – und Verstöße können teure Konsequenzen haben. In einigen Staaten drohen sogar deutlich höhere Bußgelder als in Deutschland. ♦

Herbstzeitlose-Buchtipps

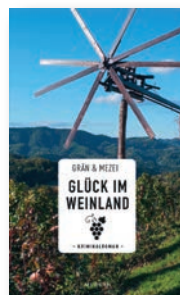
Glück im Weinland

Ein neuer Fall für den beliebten Wiener Chefinspektor Martin Glück

Chefinspektor Martin Glück aus Wien flieht nach seiner geplatzten Hochzeit in die Südsteiermark. Weinberge und Herbstsonne, das Grenzland zwischen Österreich und Slowenien ist betörend schön – doch die Idylle ist trügerisch. Statt Erholung findet er eine Leiche in seiner Unterkunft und sofort ist es vorbei mit der Beschaulichkeit. War es ein Racheakt aus der Vergangenheit? Gier und Verlust als Motiv? Das Opfer ist ein bekannter Immobilienspekulant, der Kreis der Verdächtigen groß. Und die machen es Martin Glück nicht einfach: „Nix gesehen, nix gehört,

Christine Grän u. Hannelore Mezei, „Glück im Weinland“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2025, 221 Seiten, 16,00 Euro.

keine Ahnung.“ So ermittelt der beliebte Chefinspektor zusammen mit der etwas eigenwilligen Kollegin Melania zwischen Winzerhöfen und Buschenschänken, und muss sich mit einer zweifelhaften Künstlerin und Witwe, seiner übermotivierten Zimmerwirtin und einem verrückten Professor auseinandersetzen. Und dann verliebt er sich auch noch – in einen Hund. Unterhaltsamer Krimi-Genuss in der „steirischen Toskana“. ♦



Rattenharpyie

Brandheiße Story, inspiriert von wahren Begebenheiten aus dem II. Weltkrieg

Ein Mann überrascht in seiner Wohnung eine Einbrecherin und wird von ihr erschossen. Kurz darauf stirbt in einem Altersheim der Großvater des Opfers, auch er kaltblütig ermordet. Das Kult-Team der Bamberger Polizei – Lagerfeld, Kira, Haderlein und Ermittlerferkel Presssack – steht vor einem Rätsel, das nur durch eine Reise weit in die Vergangenheit gelöst werden kann. Die Geschichte enthüllt ein tragisches Familienschicksal, das bald weite Kreise zieht. „Rattenharpyie“ ist inspiriert von wahren Begebenheiten aus

Helmut Vorndran, „Rattenharpyie“, Emons Verlag, Köln 2025, 352 Seiten, 16,00 Euro.

dem Zweiten Weltkrieg, die sich in Oberfranken ereigneten. Helmut Vorndran, der Meister des Frankenkrimis, springt gekonnt zwischen zwei Zeitebenen und steigert die Spannung bis zum packenden Finale. Dabei geht er gewohnt provokant, bissig und satirisch zugespitzt zu Werke – und findet dennoch den richtigen Ton für das ernste Thema. ♦



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	A	G
E	D	R
G	N	E

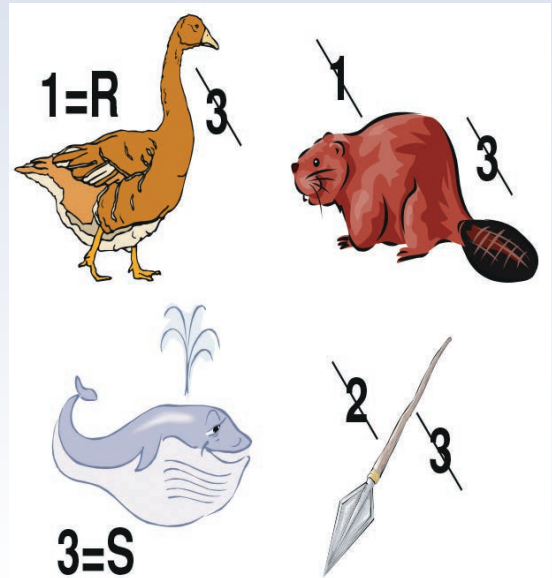
Es gilt folgende Wertung: über 150 Punkte: hervorragend, über 125 Punkte: sehr gut, über 100 Punkte: gut.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81

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 81



Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir vier Exemplare von „**Glück im Weinland**“
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlags verlosen wir drei Exemplare von „**Rattenharpyie**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg**“
- 2 x 2 Eintrittskarten für **Italo Hits von Azzuro bis Volare** im Gutmann am Dutzendteich am 14.12.2025
- Mit freundlicher Unterstützung von Detlef von Witzleben verlosen wir 5 x 2 Eintrittskarten für die Gartenmesse „**Faszination Garten**“ am 27. und 28.09. in Weingartsgreuth
- 2 x 2 Eintrittskarten für das **Nürnberger Stadtmusical „Unser Maxi“**
- 2 x 2 Eintrittskarten für das Konzert „**200 Jahre Johann Strauß**“ am 11.01. in Röthenbach

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **21.09.2025** 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
---	---	---	---	---	---

Fluss in Franken	↘	Einführungsvermögen	↘	Leu-mund	↘	ein-faches Gast-haus	↘	↘	persönliches Fürwort (3. Fall)	schmaler Gebirgs-rücken	↘	ein Erz-engel	↘	↘	men-schen-ähnliches Säugetier	Kron-leuchter
↗				↘					frän-kisch: Kram	↘						↘
scharfe Paprika-schote		groß-artig (ugs.)	↗						Hinder-nis im Verkehr		Fasa-nen-vogel	↗				
↗					Ton-tauben-schießen		kurze Entfer-nung	↗		6					Fleiß, Befflis-senheit	
Schalter		Gegen-teil von unter	↘	zu vorge-rückter Stunde	↗					Nadel-baum d. Mittel-meers			chem. Zeichen für Ein-steinium	↗		
Osmane	↗						ital. Be-zeichnung für Teig-waren	↗		Scheitel-punkt des Himmels	↗					
deutsche Vorsilbe	↗			Fremd-wortteil: falsch		Wasser-stands-messer	↗						franzö-sisch: Erde			
militä-rischer Rang	frä-nisches Rom	Vorrich-tung am Fahrrad	↗		2				böser Zauberer			Fluss durch Geron-a (Span.)	↗			
↗	↘					unge-reinigte Ölsäure		See-manns-lohn	↗							von gutem Ruf
↗		auf-fallend kräftig bunt		Fisch-marder	↗						Drall der Billard-kugel			schreien, lärm-en (ugs.)	↘	
Wappen-tier	süds-la-wische Knie-geige	↗			5		früher als		folglich (latein.)	↗				4		
kleines Bücher-regal				hinteres Schiffs-segel	↗	frän-kisch: schimp-fen	↗									
Donner-geräusch	Schmier-vorrich-tung		Natio-naltier von Kanada	↗					Flüssig-keits-ent-nehmer		Abk.: ohne Obligo	↗				
↗						Kinder-fahr-zeug		Wild-pfleger	↗							
↗	3			Zeitungs-konsu-ment		Schweif-sterne	↗					alkoho-lisches Getränk				
Saug-wurm	lebens-klug	Waren-depot	↗					fächer-förmiges Palm-blatt		kleine Straße	↗					
Cha-akter	↗				Fremd-wortteil: halb		Geburts-schmer-zen	1							ins Eis gehau-enes Loch	↘
↗		jetzt, in diesem Moment		Nutz-fisch, Kaviar-lieferant	↗						mittels, durch		englisch: Ei	↗		
latei-nisch: Luft	dt. Schau-spieler (Miroslav)	↗					eng-lische Ver-neinung			Luft-reifen	↗					
unein-sichtig				Zirkus-arena	↗							Initialen der Nannini	↗			
süd-deutsch: Haus-flur			Bundes-land von Öster-reich	↗						Wut, Raserei	↗					

Essen als Zukunftsfrage und Spiegel der Gesellschaft

**Sonderausstellung im Deutschen Museum Nürnberg
befragt unsere Ernährung**

Was werden wir in Zukunft essen? Was kommt auf unsere Teller? Die Ausstellung „Essen neu denken. NewFoodSystems“ befragt unsere Ernährung: noch bis 1. März 2026 im Deutschen Museum Nürnberg – Das Zukunftsmuseum. „Essen ist eine Zukunftsfrage – und diese ist hochgradig emotional, denn: Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist ein Spiegel der Gesellschaft und ihrer Werte“, betont Museumsleiterin Marion Grether. „Mit unserer Ausstellung zeigen wir nicht nur technologische Möglichkeiten auf, sondern beleuchten die ethische und kulturelle Dimension unserer Ernährung.“

Denn selbst wenn in Deutschland alles jederzeit verfügbar scheint: Unsere Ernährung und unsere Lebensmittelsysteme sind im Wandel. Globale Entwicklungen, wie Erderwärmung, begrenzte Ressourcen und neue gesellschaftliche Anforderungen, stellen die Art, wie wir Lebensmittel erzeugen, verarbeiten und konsumieren vor Herausforderungen. Neue Produktionsmethoden wie vertikale Landwirtschaft, kultiviertes Fleisch aus Zellkulturen oder pflanzliche Ersatzprodukte versprechen eine ressourcenschonendere Lebensmittelproduktion. Gleichzeitig bleibt die Frage: Welche Lebensmittel sind wir bereit zu ak-



Foto: Deutsches Museum

zeptieren? Welche lehnen wir ab? – Und aus welchen Gründen?

Die Sonderausstellung zeigt, welche technologischen Entwicklungen unsere Ernährung in den kommenden Jahren prägen könnten. Die Ergebnisse aus rund 20 aktuellen Forschungsprojekten des „Innovationsraums NewFoodSystems“ fließen ein. Drei Themenbereiche laden Besucher dazu ein, mehr über neue Zutaten auf dem Teller, kontrollierte Anbaumethoden und Abfallvermeidung zu erfahren. „Weg vom Abfall“, „volle Kontrolle“ und „Alles neu“ sind diese betitelt. Technik-ethische Fragen bringen die Herausforderungen auf den Punkt, denn Technologien können zwar helfen, Ressourcen zu schonen, sie sind derzeit aber nur mit hohem Einsatz von (fossiler) Energie umsetzbar. Viele Produkte stehen zudem nur der kaufkräftigen Mittelschicht zur Verfügung, die



auch den Wunsch nach gesunder, naturverbundener Ernährung zum Ausdruck bringt.

Die Einstiegsinszenierung „Bauchgefühle“ macht deutlich, wie stark unser Geschmack kulturell geprägt ist. Denn was wir als schmackhaft empfinden, hängt nicht nur von biologischen Prozessen ab, sondern auch von Erinnerungen, sozialen Einflüssen und überlieferten Esskulturen. Sobringt man heute duftend frisches Popcorn mit Kino in Verbindung? Das war nicht immer so. Der Epilog der Ausstellung „Schmeckt´s noch?“ zeigt Speisen, die früher beliebt waren, solche, die heute bevorzugt werden und verweist auf Trends, die sich abzeichnen: Ernährung ist zunehmend ein Ausdruck des individuellen Lebensstils.

Die Ausstellung ermöglicht es den Museumsgästen, die eigene Perspektive zu formulieren, fördert Austausch und Gespräch. Dazu laden verschiedene interaktive Stationen in der Ausstellung ein, an denen Stimmungsbilder erfasst und Essensvorstellungen der Zukunft abgefragt werden: „Wie stehst Du zu ungewohntem

Essen“, „Wonach wählst Du Deine Lebensmittel aus?“ und „Welche Rolle hat Essen in Deinem Leben?“.

Ein umfangreiches Begleitprogramm ergänzt die Ausstellung. Die Museumsgäste können Pilze zum Wachsen bringen, Seitan selbst herstellen und sind zum Insektenbuffet eingeladen. Denktouren sind buchbar und ein Actionbound (digitale Schnitzeljagd) führt Kinder und Jugendliche auf die Spur ihrer eigenen Ernährung. Blinden

und sehbehinderten Menschen steht eine HoloAudioTour zur Verfügung. Sie ermöglicht es, die Sonderausstellung eigenständig zu erkunden. ♦

– SEIT ÜBER 40 JAHREN –
Lohnsteuerhilfe Franken und Sachsen e.V.

Wir erstellen im Rahmen einer Mitgliedschaft Ihre

Einkommensteuererklärung

bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit, Hausbesitzern und Hausvermietern, Renten und Pensionen

Achtung, Alterseinkünftegesetz!

Ab 2005 Steuern auf Renten und Pensionen?

Wir beraten Sie gerne!

lohnsteuerhilfe.hersbruck@freenet.de

– BERATUNGSSTELLEN –

91217 Hersbruck, Ostbahnstraße 29
(gegenüber Feuerwehrhaus)
Telefon 09151 4110, Fax 09151 70085

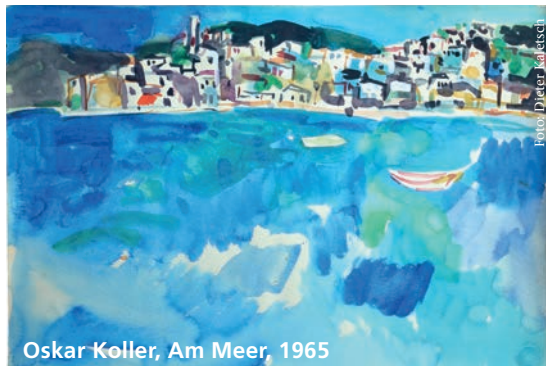
Mo.-Fr 9.00-12.00 und 13.30-17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Das Land, wo die Zitronen blühen

Bella Italia – Sonderausstellung im Weißes Schloss Heroldsberg

In der neuen Sonderausstellung vom 17. Oktober bis 22. März 2026 widmet sich das Museum Weißes Schloss Heroldsberg der künstlerischen Auseinandersetzung mit Italien als Ort der Inspiration und der von Johann Wolfgang von Goethe begründeten Sehnsucht nach Italien. Vom 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart steht die Italiensehnsucht deutscher Künstler im Mittelpunkt – mit einem besonderen Fokus auf Positionen aus der Metropolregion. Über 25 Künstler zeigen, wie Italien über Generationen hinweg als künstlerischer Fluchtpunkt, Lichtquelle und Projektionsfläche gewirkt hat. Ob in der Zeichnung, Malerei, Fotografie oder Objektkunst – Italien erscheint als inneres Bild, als Reiseerlebnis, als kultureller Spiegel. Gezeigt werden unter anderem Werke von Albrecht Dürer, Johann Georg Perlberg, Oskar Koller und Fritz Griebel. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Oskar Koller, Am Meer, 1965

Spielträume und Alltagshelden

Spielzeugmuseum zeigt „Helden-Fahrzeuge“ der Marke Bruder

Noch bis zum 1. Februar 2026 lädt die Ausstellung „Spielträume und Alltagshelden. 50 Jahre Bruder Spielwaren“ im Spielzeugmuseum Nürnberg dazu ein, die faszinierende Welt der „Helden-Fahrzeuge“ zu erleben: Feuerwehr, Polizei, Landwirtschaft und Bauwesen stehen im Mittelpunkt und machen Berufe und Alltagsaufgaben in einer funktionierenden Gesellschaft für Kinder spielerisch erfahrbar. Die Ausstellung zeigt, wie technisches Verständnis, Kreativität und soziale Werte durch realitätsnahes Spielzeug gefördert werden, und inspiriert so die Alltagshelden von morgen. Seit 50 Jahren begeistert die Marke Bruder mit detailgetreuen und robusten Spielfahrzeugen „Made in Germany / EU“ Generationen von Kindern und steht für Innovation, Qualität und nachhaltige Produktion. ♦

<https://museen.nuernberg.de/spielzeugmuseum>



Foto: Bruder Spielwaren

Aus Freude am Malen

**Oskar Koller-Ausstellung in der
Kunstvilla im KunstKulturQuartier**

Im Oktober 2025 wäre der Künstler Oskar Koller (1925 – 2004) 100 Jahre alt geworden. Die Kunstvilla im KunstKulturQuartier in Nürnberg zeigt aus diesem Anlass unter dem Titel „Aus Freude am Malen“ von 11. Oktober bis 1. Februar 2026 eine großangelegte Retrospektive des fränkischen Ausnahmekünstlers, der mit seinen Bildern ein überregionales Publikum erreichte. Die Ausstellung zeichnet Kollers Schaffens- und Lebensweg nach und stellt erstmals den gesamten städtischen Bestand des Künstlers von rund 40 Gemälden aus allen Werkphasen vor, die vorbereitend seit 2023 wissenschaftlich bearbeitet und restauriert wurden. Ergänzt wird die über 50 Jahre lang von der Stadt Nürnberg gesammelte Auswahl durch eine Auswahl an Grafiken sowie hochkarätige Leihgaben aus dem Nachlass und aus Privatbesitz. ♦

www.kunstkulturquartier.de/kunstvilla



Foto: Annette Kradisch

Der schärfste Markt der Region

**Krenmarkt in Baiersdorf findet
am 21. September statt**

Baiersdorf lädt am 21. September zum 21. Mal zum schärfsten Markt in der Region unter dem Motto „Meerrettich und mehr für gesundes Leben“. Rund um Baiersdorf befindet sich das traditionsreichste Krenanbaugebiet der Welt. Da bleibt es nicht aus, das besondere Gemüse auf dem Krenmarkt zu feiern. Von 10.30 bis 18.00 Uhr steht die Baiersdorfer Altstadt ganz im Zeichen der scharfen Wurzel. Um 11.00 Uhr erfolgt die offizielle Eröffnung des Marktes mit der Bayerischen Meerrettichkönigin Janina I. Der Kren, seine Leckereien und Erzeugnisse stehen ganz oben auf der Liste im Marktangebot. Neben kulinarischen Köstlichkeiten findet man auf dem Festgelände auch viele landwirtschaftliche und handwerkliche Naturerzeugnisse, ergänzt durch viele Naturprodukte und Informationen und Wissenswertes zum Thema Gesundheit. ♦

www.baiersdorf.de



Der Mensch im Raumanzug

**Sonderausstellung im Hermann-
Obert-Raumfahrtmuseum**

Wie haben sich die heutigen High-Tech-Raumanzüge historisch entwickelt? Woraus bestehen sie? Mit Antworten unter anderem auf diese Fragen beschäftigten sich Schüler des P-Seminars „Physik Raumfahrt“ der Wilhelm-Löhe-Schule Nürnberg. In enger Zusammenarbeit mit dem Hermann-Oberth-Raumfahrt-Museum konzipierten diese die Sonderausstellung „Inside the suit – der Mensch im Raumanzug“, die bis 30. September im Feuchter Pfinzingschloss zu sehen ist. Besucher erwartet ein spannender Blick auf das Thema Raumanzug. In einem ausführlichen Videointerview, das in der Ausstellung zu sehen ist, befragten die Schüler ESA-Astronaut Thomas Reiter, der selbst bei seinen Missionen im All drei Außenbordeinsätze absolviert hat. Er berichtet über seine persönlichen Erfahrungen in und mit Raumanzügen. ♦

www.raumfahrtmuseum.de

3D-Drucken und Roboter bauen

**Weltseniorentag 2025 im
Deutschen Museum Nürnberg**

Moderne Technik zum Anfassen und Mitmachen – das erwartet alle Interessierten anlässlich des Weltseniorentags am 1. Oktober im Deutschen Museum Nürnberg. Wie entwickelt sich die Technik weiter, welche Herausforderungen kommen insbesondere auf die ältere Generation zu, und wie sind diese zu meistern? Zum Entdecken laden die Themenbereiche „Arbeit und Alltag“, „Körper und Geist“, „System Stadt“, „System Erde“ und „Raum und Zeit“ ein. Außerdem kann man mit AMECA, dem fortschrittlichsten humanoiden Roboter der Welt, ins Gespräch kommen. Ein Schmuckstück oder ein besonderes Andenken kann im offenen Labor mittels Lötens und 3D-Druckens kreiert werden – ein Angebot von Senioren für Senioren. In der Zukunftswerkstatt können die Besucher einen kleinen Roboter bauen und programmieren. ♦

www.deutsches-museum.de/nuernberg



Foto: Deutsches Museum

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

29.08.-14.09.: Nürnberger Volksfest

bis 05.10.: Sonderausstellung „Michael Matthias Prechtel – Fränkische Meisterwerke“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

02.09., 12.15 Uhr: Mittagskonzert, 30 Minuten Orgelmusik mit Lorenzer Organisten, Lorenzkirche, NBG

04.09., 14.30 Uhr: Spielenachmittag für Senioren, Info: Tel. 09174 978-505, Caritas-Sozialstation Hilpoltstein, Heidecker Straße 12

05.-08.09.: Kirchweih Poppenreuth

05.-09.09.: Kirchweih Schnepfenreuth

07.09., 11.30 Uhr: Ölberg-Matinée, mit Dachbodenführung, Evang.-Luth. Kirche St. Nikolaus und St. Ulrich (Mögeldorf), NBG

07.09., 15-17 Uhr: Trauercafé, Trost und Beistand in der Gruppe, E-Mail: TraueDichTrauern@gmail.com, Pfarrzentrum St. Otto, Ottogasse 10, Lauf

07.09., 21.09., 15 Uhr: Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

07.09., 10.30-17.30 Uhr: Fürther Stadtwaldfest

07.09., 10-18 Uhr: Michaelimarkt, Kreativmarkt u. verkaufsoffen. Sonntag, Hilpoltstein

09.09., 10.30 Uhr: Führungen durch den historischen Kern Heroldsbergs, Treffpunkt Löwenbrunnen am Festplatz

11.09., 20 Uhr: 1. Internationaler Orgelsom-

mer Nürnberg, Orgelkonzert mit Daria Lytvishko, <https://lorenzkirche.reservix.de>, Lorenzkirche, NBG

12.-15.09.: Kirchweih Neunhof

12.-14. 09.: Noris Force Con 7, Die Fan-Convention für alle Star Wars Fans, www.norisforcecon.de, Stadthalle und Kulturforum Fürth

13.-14.09.: Hangar Party, Sa: 19-2 Uhr, So: 10-16 Uhr, Flugplatz Altdorf-Hagenhausen, Stöckelsberg



NÜRNBERG

Oskar Koller
Aus Freude am Malen

Kunstvilla 11.10.25—01.02.26

Kunstvilla

Oskar Koller, Am Meer 1963, Detail
Foto: Annette Kradisch, © VG Bild-Kunst, Bonn 2025

13.09., 9-18 Uhr: Bio-Erlebnistag, "Ernten, Entdecken, Genießen", im Kloster Plankstetten, Tel. 08462/206251, Klosterpl. 1, Berching

13.09., 16 Uhr: Schwaiger Weinfest

13.09., 19.30 Uhr: VIVA VOCE, Dito!, Karten: concertbuero-franken.de, Serenadenhof, NBG

14.09.-12.10.: Hopfenwochen, <https://urlaub.nuernberger-land.de/genuss/fraenkische-kueche/hopfenwochen>

14.09., ab 11 Uhr: Hopfenfest, rund um den Hopfen am Fränkischen Hopfenmuseum Speikern, Kersbacher Str. 18, Neunkirchen am Sand

15.09., 13.30.-18 Uhr: Seniorentanz, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, NBG

15.09., 19 Uhr: Spieleabend, monatlich, Koffertfabrik, Lange Straße 81, Fürth

16.09., 14-16 Uhr: Seniorennachmittag, mit musikalischer Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck, Infos: www.stadt-stein.de, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

17.09., 9-18 Uhr: So lange wie möglich zu Hause wohnen, Vortrag zur Orientierung zum Wechsel in eine Einrichtung, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 7, NBG

17.09., 13-16 Uhr: Offener Spiele- und Nachbarschaftstreff Südstadt, Sonnenstr. 21, Fürth

18.09., 10.30 Uhr: Altdorf-Treff 60+: Sicher auf den Beinen - kleine Schritte, große Wirkung, Kulturtreff am Baudergraben, Altdorf

18.09.-05.10., 10-19 Uhr: Herbstmarkt, Nürnberger Hauptmarkt

18.09., 14.30 Uhr: Seniorenkreis 60+ interessiert und aktiv, Redewendungen und Sprüche - so alt und doch in aller Munde, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Hilpoltstein, Altstadtring 46, Hilpoltstein

19.09., 10 Uhr: Latschn & Ratschn, Langsames Gehtempo, 60 Minuten lang, auf befestigten Wegen. TP: freitags, Parkplatz "Neubaugasse am Markt", Pulverturmstraße 5, Altdorf

19.09.-21.09.: laufer.lichtblicke.25, Eventwochenende in der Innenstadt, Lauf

19.09.-22.09.: Kirchweih Vach

19.-22.09.: Kirchweih Kraftshof

20.09., 10-16 Uhr: Nürnberger Freiwilligenmesse, Infos: engagiert.nuernberg.de, Heilig-Geist-Saal, Hans-Sachs-Platz 2, NBG

20.09.: Brauvereinsfest, Goldener Anker, Altdorf

21.09., ab 14 Uhr: Zur Heroldsberger Kerwa: Broutbackn´ nach alter Art, musikalisch umrahmt vom Claus Raumberger Ensemble, Kulturscheune, Oberer Markt 19, Heroldsberg



KULTUR FORUM

Theater | Premiere
16. Okt. 2025, 19:00 Uhr
17. Okt. 2025, 19:30 Uhr
1. Nov. 2025, 19:30 Uhr
2. Nov. 2025, 18:00 Uhr
Macbeth
 von William Shakespeare
 Fürther Bagaasch mit
 Esther Sambale, Uwe Weiherer

Konzert
18. Okt. 2025, 19:30 Uhr
Eine kleine Nachtmusik
 Orchester Ventuno
 Werke von H. Purcell, W.A. Mozart, A. Dvorak

Performance
25. Okt. 2025, 19:30 Uhr
Men, Women & all the others
 Tanzperformance von
 Barbara Bess

www.kulturforum-fuerth.de

21.09.: 10.30–18 Uhr: 21. BAIERSDORFER KRENMARKT, Baidersdorfer Altstadt

22.09., 19-20.30 Uhr: Chor der Vielfalt - Multi-lingualer Chor Nürnberg, Kulturladen Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, NBG

23.09., 17 Uhr: Es trifft sich gut im Sebalder Pfarrhof: EINE GUTE HALBE STUNDE, Konzert, St. Sebald - Sebalder PfarrhofAlbrecht-Dürer-Platz 1, NBG

24.09., 17 Uhr: Pflegeversicherung für Menschen mit und ohne Demenz Informationsveranstaltung, Anmeldung: Tel: 0171 3640398 oder karin.kampe@altdorf.de, Sitzungssaal des Rathauses Altdorf, Röderstraße 10

24.09., 9.50-11 Uhr: Singen für Senioren, Seniorenbeirat Stadt Hilpoltstein, Marktstraße 1

25.09., 14-16 Uhr: Sprechstunde Handy & Co, Anmeldung: Tel. 0911 / 23111405, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

25.09.+16.10.+13.11., 19 Uhr: Interspecies Families, es geht um verschiedene Perspektiven auf die Welt und die Frage: Können wir als artenübergreifende Familie zusammenleben? Die TechNovela verbindet Unterhaltung, Performance und philosophische Reflexion in einer Mischung aus Late-Night-Format, Schauspiel, Tanztheater und Improvisation, Infos: www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

26.09., ab 18 Uhr: Lange Nacht der Kultur, viele kulturelle Programmpunkte zeigen die Vielfalt Steins, <https://www.stadt-stein.de>, Stein

26.-27.09., 20 Uhr: Von allen Geistern, Info & Karten: www.stadttheater.de, Große Halle, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

27.-28.09., 10-18 Uhr: Erntedankmarkt, Klosterbetriebe Plankstetten, Klosterpl. 1, Berching

27.-28.09.: Faszination Garten Weingartsgreuth



Die neue Spielzeit 25/26

27/9
Purcell, Nirvana

16/11
Bach: Motetten

29/11
Sokolov

7/12
Gregor Meyle

21/2
Wallis Bird + SPARK

19/3
Musikkorps der Bundeswehr

und viele mehr!

Außergewöhnliche
Kulturerlebnisse in
Weikersheim.

tickets+info:
07934 995 999 9
tauberphilharmonie.de

TAUBERPHILHARMONIE

27.09., 19.30 Uhr: Purcell, Nirvana, Tickets & Info: 07934 995 999 9 oder tauberphilharmonie.de, Tauberphilharmonie, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

27.09.-02.10.: Steiner Woche

28.09., 10-17 Uhr: Handwerkermarkt, Deutsches Hirtenmuseum, Eisenhüttlein 7, Hersbruck

28.09., 18 Uhr: Von allen Geistern, Info & Karten: www.stadttheater.de, Große Halle, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

28.09., 18 Uhr: Synapses – all the others, Die neue Performances von Barbara Bess, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

01.10., 18.30 Uhr: Christian Elsässer Quintett, On the Move, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

01.10., 10-16 Uhr: WELTSENIORENTAG, Moderne Technik zum Anfassen u. Mitmachen, Die Zukunft erwartet Sie, entdecken Sie die Themenbereiche: „Arbeit und Alltag“, „Körper und Geist“, „System Stadt“, „System Erde“ und „Raum und Zeit“ und kommen Sie ins Gespräch mit AMECA, dem fortschrittlichsten humanoiden Roboter der Welt, Augustinerhof 4, NBG

03.10., 20-22.30 Uhr: 2. Altdorfer Lachnacht - die Kult-Comedy-Mix-Show, Tickets: beim Boten, im Kulturrathaus, Kulturtreff Altdorf

03.10.-15.10.: Michaelis-Kirchweih, Fürth

04.10., 10.30 Uhr: Führungen durch den historischen Kern Heroldsbergs, Treffpunkt Löwenbrunnen am Festplatz

05.10., 19.10., 15 Uhr: Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

09.10., 14.30-18 Uhr: Seniorennachmittag, Hans-Simon-Halle, Sportzentrum, Mittelbühlweg 11, Schwaig

11.10., 20 Uhr: Oliver Tissot, Die Fränkische Lebenskunst, Hauptstraße 104, Heroldsberg

11.-18.10.: 10. Hospiz- und Palliativwoche, 20 Veranstaltungen zum Thema Vielfalt in der Hospiz- und Trauerbegleitung, Infos: hospizundpalliativwoche.xn--hpz-nrnberg-xhb.de, Haus Eckstein, NBG

12.10., ab 11 Uhr: Herbstmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag, Schnaittach

13., 10., 20.10., 27.10., 19-20 Uhr: Community-Dance, Jeder Mensch kann Tanzen!, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

13., 10., 20.10., 27.10., 20-21 Uhr: Community-Singing, Jeder Mensch kann Singen!, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

14.10., 18-20.30 Uhr: Laborabend - Du bist, was Du isst! Ein Abend mit spannenden Experimenten rund um Proteine, Infos & Anmel-



dung: www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

15.10., 20 Uhr: Roland Hefter, A Wahnsinn, wie die Zeit vergeht, Karten: concertbuero-franken.de, Gutmann am Dutzendteich, NBG

16.10., 19 Uhr: Macbeth, Esther Sambale & Uwe Weiherer, Premiere, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

ab 17.10.: Sonderausstellung „Bella Italia – Das Land, wo die Zitronen blühen“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

17.10., 01.11., 19.30 Uhr: Macbeth, Esther Sambale & Uwe Weiherer, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

18.10., 19.30 Uhr: Eine kleine Nachtmusik, Orchester Ventuno, Große Halle, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

18.10.-20.10.: Kirchweih Hersbruck

19.10., 16 Uhr: Vom Schlachthof zum Kulturtempel, Stadtführungen der Tourist Information, Backstage durch das Kulturforum, Tickets & Anmeldung: <https://www.tourismus-fuerth.de/event/stadtfuehrung-vom-schlachthof-zum-kulturtempel>

19.10.: Fürther Apfelmarkt, Stadtpark

22.10., 14-16 Uhr: Digitalcafé, sich mit anderen über digitale Erfahrungen austauschen, Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, NBG

24.10., 13-20 Uhr: Kürbismeile, Regionaler Kürbismarkt, geschnittene Kunststücke, Hersbruck

25.10., 17-0 Uhr: Die Lange Nacht der Wissenschaften Nürnberg.Fürth.Erlangen 2025, Infos: <https://nacht-der-wissenschaften.de/>

25.10., 18.30 Uhr: Diavortrag über Heroldsberg mit Gerhard Püchner, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4



21. BAIERSDORFER KRENMARKT
So. 21. September 2025
 10.30–18.00 Uhr, Baierdsorfer Altstadt

11.00 Uhr
 Offizielle Eröffnung des Marktes mit der Bayerischen Meerrettichkönigin

- Genussmeile mit besonderen Meerrettich-Spezialitäten
- Baierdsorfer Krenweiber live erleben
- Buntres Markttreiben mit Kulinarischem, Nützlichem, Kurioses
- Viele Informationen und Wissenswertes zum Thema Gesundheit

www.baierdsorf.de
 Änderungen vorbehalten



200 JAHRE JOHANN STRAUß
Die große Jubiläumsgala
 Mitglieder des Gala Sinfonie Orchesters Prag

11.1.26, in der **Karl Diehl Halle** in **Röthenbach**

Karten: gibt es im Kulturamt - T: 0911/9575-122, im Ticket-Shop der Pegnitz-Zeitung - T: 09123/175-135, im Buch und Medientcenter Endreß in Eckental und in allen an das EVENTIM-Ticketsystem angeschl. Vorverkaufsstellen Kauf auch online möglich unter: www.eventim.de

25.10., 19.30 Uhr: Synapses: men, women and all the others, Performance-Abend v. Barbara Bess, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

25.10., 19–24 Uhr: Lange Nacht der Wissenschaften im Deutschen Museum: RoboBattles: Kampf der Mini-Bots in der Arena, Mitmach-Aktion, Vorführung, Forum, www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

28.10., 20 Uhr: Rampenschweinerei, Auf die Bühne, fertig, los!, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str.2, Fürth

30.10., 19 Uhr: Philipp Brämswig Trio, Jazzvariationen, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

01.-03.11.: iENA, internationale Fachmesse Ideen, Erfindungen, Neuheiten, Messe Nbg.

01.-09.11.: Consumenta

02.11., 16.11., 15 Uhr: Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

02.11., 18 Uhr: Macbeth, Esther Sambale & Uwe Weiherer, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

05.11., 11 Uhr: Kuratorenführung im Weißen Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

05.11., 18 Uhr: Vom Schlachthof zum Kulturtempel, Stadtführungen der Tourist Information, Backstage durch das Kulturforum, Tickets www.tourismus-fuerth.de/event/stadtfuehrung-vom-schlachthof-zum-kulturtempel

07.11.-08.11.: Fürther Glanzlichter, Kunstschaffende werden die verschiedene Schauplätze mit Licht in Szene setzen

08.11., 20 Uhr: Sebastian Reich & Amanda, "Purer Zufall", Infos & Tickets: concertbuero-franken.de, GERU-Halle, Hersbruck

08.-09.11.: Vinessio, Weinmesse Fürth, Tickets: weinmesse-fuerth.de, Stadthalle, Fürth

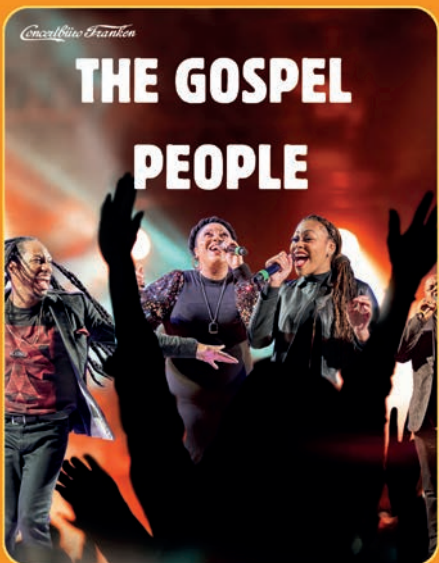
09.11.-16.11.: 30. Literatur Tage Lauf, Namhafte deutschsprachige Autorinnen und Autoren präsentieren ihre Bücher und geben einen Einblick in ihr literarisches Schaffen, www.literatur-tage-lauf.de/, Lauf

10.11., 17.11., 24.11., 19-20 Uhr: Community-Dance, Jeder Mensch kann Tanzen!, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

10.11., 17.11., 24.11., 20-21 Uhr: Community-Singing, Jeder Mensch kann Singen!, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

11.11., 10-12 Uhr: Wissenswertes über die Patientenverfügung, Kulturladen, Amt für Kultur u. Freizeit, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

13.11., 19 Uhr: Die Talentpreisverleihung des Theaterverein Fürth, Junge Talente werden geehrt, Große Halle, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth



THE GOSPEL PEOPLE

26.12.25
LUX-KIRCHE NÜRNBERG

Karten: www.cbfranken.eu / 0911 89186157

Auflösung der Rätsel von Seite 67 bzw. 68

Fehlersuchbild:



Rebus:

WASSER.
= RASIER-
Wal, Speer
Gans, Biber,

Wortbeispiele Ennea:

GEREDE 6, GNAD 5, GRAD 4, Gesamt: 172 Punkte.

16.11., 17 Uhr: Konzert für Trompete, Violine, Viola u. Orgel, Werke v. Barock bis z. Moderne, Evang. Kirche St. Matthäus, Heroldsberg

16.11., 17 Uhr: Bach: Motetten, Tickets: 07934 9959999, Tauberphilharmonie, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

20.11., 19.30 Uhr: Das Trickster Orchestra, Trans-traditionell und r/evolutionär, Große Halle, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

22.11., 18 Uhr: Ulrike Rauh: „Ein schwarzer Flügel in Florenz“, Reiseerzählungen auf den Spuren der Musik, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

22.11., 19 Uhr: Die 14. Fürther Erzählnacht, Bunte Geschichten im Kulturforum, Infos: www.fuerth.de/erzaehlnacht, Kleiner Saal, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2, Fürth

24.11.-24.12.: Erlanger Waldweihnacht

27.11., 18-20.30 Uhr: First Steps in VR, Einstieg in virtuelle Welten, www.deutsches-museum.de/nuernberg/, Augustinerhof 4, NBG

27.11.-23.12.: Weihnachtsmarkt Hersbruck

27.11. - 24.12.: Laufer Weihnachtsmarkt

27.11. – 23.12.: Fürther Weihnachtsmarkt

28.-30.11.: Steiner Weihnachtsmarkt

28.11.-24.12.: Nürnberger Christkindlesmarkt

28.11.-06.12.: Weihnachtsmarkt Feucht, Pfinzing- und dem Sparkassenplatz

29.-30.11., 11-19 Uhr: Adventsmarkt, Klosterbetriebe Plankstetten, Klosterpl. 1, Berching

29.-30.11., 20 Uhr: Adventsmarkt in Rückersdorf, Schloßgasse 15

29.-30.11.: Hilpoltsteiner Weihnachtsmarkt

29.11.-13.12.: Weihnachtsmarkt Altdorf, Silbergasse 2

29.11., 19.30 Uhr: Sokolov, Tickets: 07934 995 9999, Tauberphilharmonie, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin

Wir suchen Verstärkung (m/w/x)

- ◆ Kaufm. Mitarbeiter/Telefonisten in Teilzeit oder auf 556 Euro-Basis
- ◆ Auszubildende zum Kaufmann für Dialogmarketing

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail an info@herbstzeitlose-magazin.de

www.herbstzeitlose-magazin.de

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



08.09. Welttag der Alphabetisierung

Weltweit gibt es schätzungsweise 765 Millionen Analphabeten, das sind 10 Prozent der Weltbevölkerung. Dabei ist lesen und schreiben zu können eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Die Unesco begeht daher am 8. September den Welttag der Alphabetisierung, an dem Organisationen und Institutionen dazu aufgerufen werden, mit Projekten und Veranstaltungen das Problem des Analphabetismus zu bekämpfen.



20.09. Weltkindertag

In mehr als 145 Staaten wird am 20. September der Weltkindertag gefeiert. Die Geburtsstunde des Aktionstages war eine Versammlung der Vereinten Nationen im Jahr 1954. Ziel ist die Förderung von Freundschaft unter Kindern und Jugendlichen und das Engagement für Kinderrechte.



29.09. Weltherztag

Am 29. September findet der Weltherztag statt. Die World Heart Federation hat ihn ins Leben gerufen, um herzmedizinische Aufklärung zu leisten. An diesem Tag liegt der Fokus darauf, stressarme Umgebungen zu schaffen – sei es im Haushalt, auf der Arbeit oder im öffentlichen Raum. Aber auch auf Risikofaktoren, wie etwa auf das Rauchen und ungesunde Ernährung, wird hingewiesen.



09.10. Weltposttag

Ein aus der Zeit fallenenes Kommunikationsmittel? Nein! Im Jahr 2023 wurden in Deutschland immerhin rund 13,3 Milliarden Briefe versendet, auch wenn die Tendenz rückläufig ist. Seit 1969 findet am 9. Oktober – dem Datum der Gründung des Allgemeinen Postvereins im Jahr 1874 – der Weltposttag statt.



Zeit für Besseres!

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

sparkasse-nuernberg.de/einfach



Sparkasse
Nürnberg



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



*Aktiv und
modern*

Wohnstift Rathsberg e. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen

Interessentenberatung:

Heike Kragl

Telefon 09131 825-264

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnstift am Tiergarten e. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg

Interessentenberatung:

Stefanie Britting

Telefon 0911 4030-216

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de