

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Seniorenmagazin für Oberfranken

WOHNMOBILE? HABEN WIR, KÖNNEN WIR, LIEBEN WIR.

**DIE AUSWAHL STIMMT. DIE BERATUNG PASST.
DIE NEUE SAISON WARTET.**

JETZT KAUFEN UND NOCH IM HERBST LOSFAHREN



**FREIZEITCENTER
AUTOHAUS
IN EBERN SEIT 1960**

Sunlight 

PÖSSL
das Original

Dethleffs

Gutes Hören - besseres Verstehen

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

„Das Leben ist hörenswert!“

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

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

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



SIPPEL HÖRAKUSTIK
DAS LEBEN IST HÖRENSWERT

09543 -

82 94 080

**Industriestraße 15
96114 Hirschaid**

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





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 Septemбераusgabe 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 Bamberg setzt ein Zeichen

20 4. Forchheimer Hospizwoche

22 Chorklang von morgen:
Wohin singen wir?

24 Lotse durch den Rentendschungel

26 Kupferschätze in Schubladen, Kellern
und auf Dachböden

28 Mit Volldampf in die Vergangenheit

30 Schnell und sicher von Nürnberg nach
Bamberg

32 Modernes Leben

32 Oma & Lotta

36 Blattschönheiten in vielen Farben

38 44,9 Jahre, 94,4 Quadratmeter

40 „Was meinen die bloß damit?“

42 Die eigenen Finanzen besser
kennenlernen

44 Pflegeaufgaben fair verteilen

46 Gesundheit und Sport

46 Weniger Lebensqualität durch falsche
Ernährung

50 Körperliche Symptome, wenn die
Seele schmerzt

52 Freizeit, Reise und Erholung

52 Grenzenlos aussichtsreich

54 Vom Mittelwald bis zur Kirchweih-
Königin

58 Kulinarik

58 Süßes für neugierige Pilzliebhaber

60 Ratgeber

60 Sicherheitstipp

61 KFZ-Tipp: Radarwarner und Blitzer-Apps

62 Unterhaltung

62 Buchtipp

63 Raten & Knobeln

66 Kultur- und Ausflugstipps

66 Essen als Zukunftsfrage und Spiegel
der Gesellschaft

68 Staunen, lernen, mitmachen

68 Spielträume und Alltagshelden

69 Gruselerlebnis für Groß und Klein

69 Der Mensch im Raumanzug

70 Der schärfste Markt der Region

70 3D-Drucken und Roboter bauen

71 Veranstaltungen & Termine

75 Veranstaltungen & Co.

78 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

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



Foto: Stadt Bamberg, Gerhard Beck

Mathilde Pfau nahm an ihrem 106. Geburtstag Glückwünsche von Oberbürgermeister Andreas Starke entgegen.

Mathilde Pfau ist die älteste Bürgerin Bambergs

Bamberg's Oberbürgermeister Andreas Starke war sich der besonderen Situation bewusst. Es war das erste Mal in seiner bald 20-jährigen Amtszeit als Oberbürgermeister, dass er einer 106-Jährigen zum Geburtstag gratulieren konnte. Das Geburtstagskind ist nicht irgendwer: Mit 106 Jah-

ren darf sich Mathilde Pfau die älteste Bürgerin Bamberg's nennen. Mathilde Pfau's langes Leben wurde von Kriegseignissen geprägt. Geboren am 23. Juli 1919 in Oldenburg, gelangte sie 1940 durch ihren ersten Ehemann weit in den Süden, nach Graz. Dort wurden ihre ersten drei Kinder geboren. Durch einen Fliegerangriff auf Graz kam ihr Mann ums Leben und das gemeinsame Haus wurde zerstört. Mit ihrem zweiten Lebensgefährten hatte sie zwei weitere Kinder. Leider kam dieser bei einem Autounfall ums Leben, so dass Mathilde Pfau bei der Erziehung der fünf Kinder auf sich allein gestellt war. 1973 heiratete sie Otto Pfau. Dieser stammte aus Bamberg, was auch ihr neues Zuhause wurde. Zusammengenommen sind es über 50 Jahre, die Mathilde Pfau in Bamberg verbracht hat. Ihr zweites Zuhause befindet sich in Österreich. ♦

Forchheim hat ein neues Solarkataster

Das Solarkataster der Stadt Forchheim hat ein Upgrade erfahren und bietet nun noch besser die Möglichkeit, die eigene Dachfläche auf das vorhandene Potential für Sonnenenergie zu untersuchen. Dabei werden nicht nur die Ausrichtung des Daches und die direkte Einstrahlung untersucht. Die sogenannte „diffuse solare Einstrahlung“ trägt ebenfalls zur Gewinnung von Sonnenenergie auf Dächern bei und fließt nun in die Bewertung der einzelnen Dachflä-



optikkettel

Ihre mobile Optikerin vor Ort.

Rehleite 20 | 95445 Bayreuth

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

chen mit ein. Wer selbst das neue Tool ausprobieren möchte, wählt das Solarkataster im Geoportal der Stadt Forchheim über dem Kurzlink <https://t1p.de/xfj4> an, zoomt an die Gebäude heran und erfährt durch Klick auf eine Dachfläche die Summe der solaren Einstrahlung [kWh]. Für diejenigen, die sich noch tiefergehend mit dem Thema des digitalen Zwillings beschäftigen möchten, plant die Stadtverwaltung einen Workshop mit der Volkshochschule des Landkreises Forchheim. ♦

8. Genusstag der Genusslandschaft Bamberg

Die Genusslandschaft Bamberg lädt am 21. September zum 8. Genusstag nach Litzendorf ein. Von 10.00 bis 17.00 Uhr steht der Ort ganz im Zeichen regionaler Spezialitäten, kulinarischer Vielfalt und fränkischer Lebensfreude. Unter dem Motto „Genuss in der Fränkischen Toskana“ erwartet die Besucher ein abwechslungsreicher Spezialitätenmarkt mit zahlreichen Anbietern aus den Bereichen Speisen, Getränke, Kunsthandwerk sowie Aktions- und Informationsständen. Ein Höhepunkt des Tages ist traditionell der ökumenische Gottesdienst in der St.-Wenzeslaus-Kirche mit musikalischer Gestaltung durch den Landfrauenchor. Im Anschluss findet die offizielle Eröffnung im Festzelt auf den Tanzwiesen hinter dem Seniorenzentrum Katharina von Bora statt – begleitet vom Jugendblasorchester Pödelndorf. Parallel zum Genusstag wird in diesem Jahr auch das Kreiserntedankfest des Bayerischen Bauernverbands in Litzendorf gefeiert. ♦

www.genussla.de







**Professionelle Wertermittlung
zur Frage: Sanieren? Vererben?
Vermieten? Gut verkaufen?**

Wir beraten Sie persönlich bei Ihnen zuhause!
Im Anschluss erhalten Sie eine Entscheidungs-
grundlage auf Basis von Sachwert – Ertragswert –
Vergleichswert – ggf. Sanierungskosten

Jetzt unverbindlich anfragen:
Telefon 0921 850355 oder . 0171 7560256
info@bwi-immobilien.de · www.bwi-immobilien.de

BWI GmbH · Altmühlstr. 14 · 95445 Bayreuth



Stadtteiltreff

im Neuen Katharinenspital Forchheim

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

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

Melanie Schneider · Neues Katharinenspital Forchheim
Bamberger Straße 3 · 91301 Forchheim
09191 9783775 · schneider@kvforchheim.brk.de



Foto: Stadt Bamberg, Sonja Seufferth

Zweiter Bürgermeister Jonas Glüsenkamp (r.) und Seniorenbeauftragte Stefanie Hahn (2.v.r.) haben den „Silver Agern“ mit Moni Lang (2.v.l.) und Janna Wolfschmitt (l.), Sport- und Musikmaterialien übergeben.

Damit das Gehirn jung bleibt

Freude und Bewegung stehen donnerstagvormittags im Mittelpunkt im Stadtteiltreff Bürgerhaus am Rosmarinweg in Bamberg. Dann treffen sich immer die Senioren der „Silver Ager“, um ihr Gedächtnis fit zu halten. Das gelingt jetzt noch besser:

die „Silver Ager“ übergeben. „Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für ältere Menschen zu fördern, die sowohl den Körper als auch den Geist stärken – und das in einer geselligen, offenen Atmosphäre“, so Bürgermeister Jonas Glüsenkamp bei der Übergabe der Trainingsmaterialien, bestehend aus Softbällen, Eiterrasseln oder Gleichgewichtsbrettern. Die Stadtteilmanagerin und Leitung des Bürgerhauses am Rosmarinweg, Janna Wolfschmitt vom Verein iSo e.V., und die ehrenamtliche Kursleiterin Moni Lang freuen sich mit den Senioren über das neue Trainingsmaterial. Die „Silver Ager“-Gruppe ist für Senioren ab 60 Jahren geeignet, die geistig und körperlich fit bleiben wollen. Ob nach längerer Inaktivität oder ganz ohne Vorerfahrung – hier ist jeder willkommen. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie auch zuhause leicht nachgemacht werden können. Im Mittelpunkt stehen dabei der gemeinsame Austausch, die Freude an der Bewegung und das Wiederentdecken körperlicher Aktivität in entspannter Atmosphäre. Interessierte, die Lust auf Bewegung und neue Kontakte haben, können sich direkt bei Janna Wolfschmitt unter E-Mail janna.wolfschmitt@iso-ev.de oder per Telefon: 0152 54928854 melden. ♦



**MEDIZENTRUM
ECKERT**



IHR AUGENARZT VOR ORT.

Besuchen Sie uns in Coburg.
Ihre Fachärzte für Augenheilkunde freuen sich auf Sie.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Augenärztliche Sprechstunde (gesetzlich und privat)
- Grauer Star-OP mit Laser (Femto- und/oder Nano-Laser)
- Medikamenteneingaben für Makulkrankheiten
- Behandlungen für ein brillunenabhängiges Leben

Es erwartet Sie ein familiäres und engagiertes Team in angenehmer Praxisatmosphäre.

Medizentrum Eckert Coburg
Mohrenstraße 7a | 96450 Coburg
Tel.: 09561 / 92790

Medizentrum Eckert Lichtenfels
Bamberger Straße 16 | 96215 Lichtenfels
Tel.: 0911 / 47766670

**Schnelle
Termin-
vergabe**

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. ♦

Friedhofsführung zu Grabarten wieder im Herbst

Großes Interesse an den Urnenbeisetzungen in den Friedhöfen der Stadt Forchheim zeigten die Besucher der Friedhofsführung im Mai auf dem Neuen Friedhof an der Heimgartenstraße in Forchheim. Dabei erkundigten sich die Interessierten überwiegend nach Gräbern ohne Grabpflege (pflegefreie Gräber) wie Urnenstellen, Kolumbarium und Urnengemein-

schaftsanlagen, die durch die Stadtgärtnerei gepflegt werden. Während der Führung durch das Friedhofsamt wurden verschiedenen Grabarten und Bestattungsmöglichkeiten im jeweiligen Friedhof vorgestellt (Neuer und Alter Friedhof). Unterschiedlichste Fragen, etwa was bei der Auswahl der Grabstätte beachtet werden sollte, die Kosten hierzu, die Möglichkeiten der Bestattung, die Möglichkeiten der Abschiedsfeier und welche Rolle die Natur im Friedhof spielt, konnten während des Rundgangs geklärt werden. Die nächste öffentliche Friedhofsführung des Friedhofsamtes wird wieder im Herbst 2025 angeboten. Die Stadt Forchheim gibt den Termin rechtzeitig bekannt. ♦

Kreisverband Forchheim

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Lange gut leben.

Mit einem Hausnotruf vom Roten Kreuz

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

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



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

„Die gereizte Frau“ – Lesung und Gespräch mit Miriam Stein

Gemeinsam mit den Gleichstellungsstellen, den Volkshochschulen Bamberg Land und Bamberg Stadt organisiert die Gesundheitsregion-PLUS eine Lesung zum Thema Wechseljahre. Anlass ist das Jahresschwerpunktthema „Frauengesundheit“ des Bayerischen Ministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention. Die in Berlin lebende Journalistin und Autorin Miriam Stein liest aus ihrem Bestseller „Die gereizte Frau – Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat“ und spricht an-



schließend mit dem Publikum über ein Thema Wechseljahre. In ihrem Buch bricht Miriam Stein mit dem Tabu rund um die Menopause. Sie verbindet persönliche Erfahrung mit journalistischer Recherche und gesellschaftspolitischer Analyse – ein Buch, das aufrüttelt, aufklärt und anregt. Sie plädiert für einen selbstbewussten Umgang mit einer Lebensphase, die viel mehr ist als nur Hitzewallungen und Hormonschwankungen. Die Veranstaltung findet am 18. November um 19.00 Uhr im LUI ONE, Luitpoldstraße 53 in Bamberg statt. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist ab 16. September möglich. ♦

www.vhs-bamberg-land.de

Künstliche Intelligenz im Fränkische Schweiz-Museum

Das Bayerischen Staatsministerium der Finanzen und für Heimat fördert unter dem Motto „Zukunft trifft Heimat – KI in der Regionalentwicklung“ mit rund 270.000 Euro ein digitales Vorzeigeprojekt zur Vielsprachigkeit und Barrierefreiheit im Fränkische Schweiz-Museum. Unser Leben wird bereits heute umfassend sowohl im privaten Bereich als auch in der Arbeitswelt, durch Künstliche Intelligenz (KI) gravierend geprägt. In Zukunft wird die KI noch viel umfassender in allen Lebensbereichen eingesetzt werden. Daher ist es nur folgerichtig, KI in der Regionalentwicklung ebenfalls zu nutzen und digitale Heimatprojekte zu entwickeln. Das Projekt „Mit KI das Fränkische Schweiz-Museum erleben. Vielsprachigkeit und Barrierefreiheit neu gedacht“ zielt auf den Aufbau einer digitalen Wissensdatenbank in Kombination mit aktuellen KI-Sprachtechnologien (Large Language Models). Mithilfe künstlicher Intelligenz werden Ausstel-

Johanniter-Patientenfahrdienst Oberfranken.

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

Wir transportieren

- sitzend
- liegend
- im Rollstuhl
- im Tragestuhl

Anruf genügt!

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

lungsinhalte künftig mehrsprachig, individuell und barrierefrei in einfacher Sprache erlebbar. Besucher können per Mobilgerät frei formulierte Fragen zu Objekten stellen und erhalten maßgeschneiderte Antworten – in einfacher oder fachlich vertiefter Sprache. Dies fördert den Wissenstransfer, stärkt die Integration, baut Barrieren ab und erschließt neue Zielgruppen – von internationalen Touristen bis hin zu Schülern mit Migrationshintergrund. „Das Projekt steigert die Attraktivität der Region als Bildungs- und Tourismusstandort und vernetzt unterschiedliche Branchen und Institutionen. Als skalierbares Modellprojekt ist es beispielgebend für Museen und Bildungseinrichtungen in ganz Deutschland,“ freut sich Florian Wiedemann, Landrat des Landkreises Bayreuth. ♦

Tag der offenen Brennereien rund ums Walberla

Am 19. Oktober ist es wieder so weit: Von 10.00 bis 17.00 Uhr laden 12 Brennereien und drei Brauereien wieder zum „Tag der offenen Brennereien und Brauereien“ rund ums Walberla zum Schaubrennen und Verkosten ihrer edlen Tropfen ein. Die Landschaft wird durch den Obstbau, vorwiegend Kirschen, Zwetschgen, Äpfel und Birnen, geprägt. Die Besichtigung der Brauerei- und Brennereieinrichtungen, Obstsortenausstellungen und Pressen von Apfelsaft runden das Angebot ab. Fränkische Spezialitäten werden in den einzelnen Betrieben angeboten. Ein Bussonderverkehr, der auf die An- und Abfahrtszeiten von und nach Nürnberg und Bamberg abgestimmt ist, startet am Bahnhof Forchheim ab 9.55 Uhr und fährt alle Ortschaften im Stundentakt an. ♦

www.walberla.de

„Palliativmedizin ist Lebensmedizin.“

Das ist das Motto des Gründers und Leitenden Arztes des SAPV-Teams PalliVIVO. Dr. Jörg Cuno, leitet die Arbeit der erfahrenen Ärzte, Ärztinnen und Pflegekräfte jeden Tag, rund um die Uhr. Das „VIVO“ = „Ich lebe“ im Namen steht für ihr Ziel, ihren schwerstkranken und sterbenden Patienten bis zum letzten Atemzug ein lebenswertes und würdevolles Leben zu ermöglichen und ihre Angehörigen zu entlasten. Sie lindern Schmerzen, nehmen Ängste, beraten bei schwierigen Entscheidungen und sorgen medizinisch und pflegerisch für ihr körperliches, seelisches und emotionales Wohlbefinden – dort, wo sie sich sicher fühlen: in ihrem Zuhause. Sie schaffen Zeit für Raum und Nähe für die Familie und stehen als Begleitung zur Seite – bis zum letzten Atemzug und danach. ♦



FÜR SIE.
VOR ORT.

BAMBERG
FORCHHEIM
LICHTENFELS
HASSBERGE

LASS MICH DICH
BEGLEITEN. EIN
STÜCK DEINES
WEGES.

www.pallivivo.de

WIR MACHEN NICHT DAS LICHT AUS

24 Stunden erreichbar
0951 / 519 19 700

JETZT BESTELLEN UNTER
PALLI-PULLI.DE

PalliVIVO GmbH | Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung
Sodenstr. 14 • 96047 Bamberg • Leitender Arzt: Dr. Jörg Cuno



3000 Euro spendet der vhs-Förderverein für die „Förderung der Inklusion“ an der Volkshochschule Bamberg Stadt (v.li.): Schriftführerin Andrea Grodel, Vorsitzende Ulrike Siebenhaar, vhs-Leiterin Anna Scherbaum, stellvertretende Vorsitzende Marion Zachert, Lebenshilfe-Vorsitzender Klaus Gallenz sowie Melanie Bernt und Ilva Schoppmeier von „Region – Bamberg inklusiv“.

Inklusion an der vhs

Der Förderverein Volkshochschule (vhs) Bamberg Stadt unterstützt die Inklusion und soziale Teilhabe von Menschen mit Behinderung erneut mit einer Spende in Höhe von 3.000 Euro. Bei der symbolischen Scheckübergabe im Alten E-Werk

wurde deutlich, wie gut die Zusammenarbeit von vhs und „Region – Bamberg inklusiv“ der Lebenshilfe Bamberg e.V. funktioniert – und welche zentrale Rolle deren Mitarbeiterinnen Melanie Bernt und Ilva Schoppmeier dabei spielen. Die beiden Pädagoginnen von „Region – Bamberg inklusiv“ der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V. informieren Menschen mit Behinderung und deren Angehörige über Freizeit- und Bildungsangebote, vermitteln Assistenzkräfte und übernehmen die individuelle Kursanmeldung – zum Beispiel für Angebote der Volkshochschule. Ihre Arbeit basiert auf Vertrauen, baut Barrieren ab und ermöglicht Teilhabe in der Praxis. „Inklusion gelingt nicht von allein – sie braucht Zeit, Kommunikation und engagierte Menschen, die den Überblick behalten und Türen öffnen“, betonte Ulrike Siebenhaar, Vorsitzende des Fördervereins. Auch vhs-Leiterin Anna Scherbaum hob die gesellschaftliche Bedeutung des Projekts hervor: „Jede und jeder hat das Recht auf Bildung und Teilhabe. Deshalb ist es so wichtig, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf nicht an finanziellen oder organisatorischen Hürden scheitern.“ Marion Zachert, stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins, betonte abschließend: „Wir wollen mit unserer Spende dazu beitragen, dass der Zugang zu Bildung für alle so einfach und niederschwellig wie möglich bleibt.“ ♦

Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren

Geborgenheit wird bei uns groß geschrieben!

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

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

agenteurimpuls.de | 2022

Bundeskanzler, Bundestagspräsidentin und Ministerpräsident tragen sich ins Goldene Buch der Stadt ein

Drei solch prominente Einträge ins Goldene Buch der Stadt Bayreuth an einem Tag dürfte es noch nie gegeben haben. Anlässlich der Eröffnung der Bayreuther Festspiele am 25. Juli haben sich Bundeskanzler Friedrich Merz, Bundestagspräsidentin Julia Klöckner und der Bayerische Ministerpräsident Markus Söder im Goldenen Buch der Stadt verewigt. Sie nahmen den Eintrag im Beisein von Oberbürgermeister Thomas Ebersberger im Restaurant beim Festspielhaus zur Neuinszenierung der Wagner-Oper „Die Meistersinger von Nürnberg vor. ♦



Foto: Stadt Bayreuth

Nachtfahrverbot für Mähroboter tritt in Kraft

Die Stadt Bayreuth erlässt ein Verbot für den Betrieb von Mährobotern in den Nachtstunden im Stadtgebiet. Hierfür hat der Stadtrat Ende Juni den Weg freigemacht. Die neue Regelung gilt ab sofort. Das Nachtfahrverbot dient dem Schutz von Igeln und anderen kleinen Wirbeltieren. Es untersagt den Betrieb von Mährobotern in der Zeit von einer halben Stunde vor Sonnenuntergang bis einer halben Stunde nach Sonnenaufgang des folgenden Tages. Mähroboter sind alle Serviceroboter, die selbsttätig eine vorgegebene Rasenfläche mähen können. Die Einzelheiten des Nachtfahrverbots sind in einer Allgemeinverfügung geregelt. Sie kann auf der Homepage der Stadt eingesehen werden. Für weitere Informationen steht das Amt für Umwelt- und Klimaschutz unter E-Mail umweltamt@stadt.bayreuth.de zur Verfügung. ♦

www.bayreuth.de

BIS 19.10.2025



KUNST IN BAYREUTH
WERKE DER 1940ER BIS 1960ER JAHRE

AUS DEN
SAMMLUNGEN
UND STIFTUNGEN
IM KUNSTMUSEUM
BAYREUTH



kunstmuseum-bayreuth.de
MAXIMILIANSTRASSE 33 · 95444 BAYREUTH

25 kunst
JAHRE
museum
bayreuth

Gefördert
durch:

Kulturfonds Bayern
Kunst

Bayrisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst

STIFTUNG

OBERFRANKEN
STIFTUNG

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.



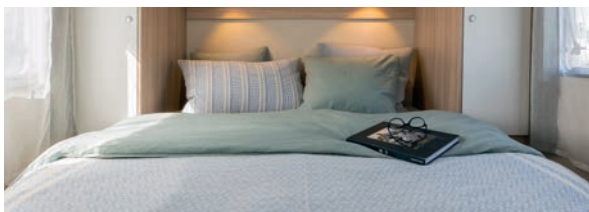
WOHNMOBILVERLEIH-ERLANGEN.DE



*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

Bamberg setzt ein Zeichen

Platz der Menschenrechte eingeweiht

Ende Juli war es so weit: Unter dem Applaus zahlreicher Gäste durchschnitten Oberbürgermeister Andreas Starke, Regierungspräsident Florian Luderschmid und zahlreiche Vertreter aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft symbolisch ein rotes Band. Sie gaben damit den neuen Platz der Menschenrechte auf dem Lagarde-Campus für die Öffentlichkeit frei. „Es ist das Herz dieses neuen Stadtteils“, betonte Oberbürgermeister Andreas Starke.

Auf dem Gelände der früheren US-Kaserne ist ein ca. 8.000 Quadratmeter großer, urbaner Freiraum für Begegnung, Kultur und Stadtleben entstanden. Der Name Platz der Menschenrechte geht auf eine Initiative der Bamberger Amnesty-Gruppe zurück. „Der Platz der Menschenrechte ist nicht nur ein städtebauliches Glanzstück, sondern ein starkes Zeichen für unsere Werte in einer Zeit, in der Menschenrechte weltweit unter Druck geraten“, so Bambergs Oberbürgermeister.



19. + 20. September
HAUS
MESSE
 von 9 bis 17 Uhr

Herzliche Einladung!

Ihr altes Bad hat die besten Jahre hinter sich?

Besuchen Sie unsere Hausmesse und erfahren Sie, wie rasch und unkompliziert eine Badrenovierung mit Viterma möglich ist.

Fachbetrieb mit Schauraum
 Sarlachen 1
 97475 Zeil am Main

Oder jetzt Termin vereinbaren!
 Tel. 09521 602 01 60
www.viterma.com



viterma
 zaubert Wohlfühlbäder



Oberbürgermeister Andreas Starke und Regierungspräsident Florian Luderschmid (m.) durchschneiden gemeinsam mit weiteren Vertretern aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft symbolisch ein rotes Band zur Eröffnung vom Platz der Menschenrechte.

Für Nadja Malak, Geschäftsleiterin Movement Building bei Amnesty International in Deutschland, ist die Benennung gerade in den heutigen Zeiten ein wichtiges Signal: „Wir stecken mitten in einer globalen Menschenrechtskrise. Menschenrechtsverletzungen werden von vielen Regierungen kaum mehr schöngeredet, sondern offensiv gerechtfertigt. Meinungs- und Versammlungsfreiheit wird vielerorts massiv eingeschränkt. Umso wichtiger ist es, die Menschen zu stärken, die gegen Gewalt und Entrechtung protestieren und sich zum Beispiel für Geflüchtete und Obdachlose einsetzen, wie im Rahmen des Projekts ‚Bamberg hilft‘ am Platz der Menschenrechte.“

Das Projekt ist Teil der groß angelegten Konversion des Lagarde-Areals, das sich auf gut 20 Hektar zur größten innerstädtischen Entwicklungsfläche Bambergs wandelt. Entstanden ist ein moderner Stadtplatz mit Bäumen, Zisternen, Geothermie und in direkter Nähe des Dienstgebäudes von Kulturreferat und Kulturamt sowie zur Kunstschule „Kunstkracher“.

Regierungspräsident Florian Luderschmid würdigte die städtebauliche Leistung und die gelungene Partnerschaft angesichts von 4,1 Millionen Euro, die der Freistaat über die Städtebauförderung bei-

getragen hat. Großes Potenzial sieht auch die Kulturreferentin Ulrike Siebenhaar: „Der Platz ist perfekt für Kulturveranstaltungen. Ich kann mir einen Flohmarkt, ein Bürgerfest, ein Open-Air-Kino oder Theater vorstellen – und noch viel mehr. Ich würde mich freuen, wenn wir uns hier noch ganz oft begegnen.“ ♦

www.bayreuth-tourismus.de
BAYREUTH ERLEBEN!

Ein Tag in Bayreuth!



Genießen



Erleben



Shoppen

Tourist-Information
Opernstraße 27, Tel.: 0921 885 88
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa: 9-16 Uhr
So: 10-14 Uhr (Mai bis Oktober)
Mehr Infos: www.bayreuth-tourismus.de



BAYREUTH
MARKETING & TOURISMUS UMG

4. Forchheimer Hospizwoche

Mehrere Veranstaltungen in Forchheim im Rahmen des Welthospiztags

Seit ihren Anfängen in den 1980er Jahren steht die Hospizbewegung für Solidarität und Vielfalt. Zehntausende ehren- und hauptamtlich engagierte Menschen weltweit begleiten und versorgen Schwerstkranke und Sterbende unabhängig von Nationalität, Religion, Einkommen oder sexueller Orientierung. Auf ihre Arbeit sowie auf die besonderen Bedürfnisse und Nöte schwerstkranker und sterbender Menschen und ihrer An- und Zugehörigen will der Welthospiztag aufmerksam machen, der jedes Jahr am zweiten Samstag im Oktober stattfindet. Der Hospizverein für den Landkreis Forchheim leistet auch in diesem Jahr einen Beitrag dazu mit der 4. Forchheimer Hospizwoche. Vom 6. bis 11. Oktober 2025 erwartet die Besucher ein vielfältiges Programm rund um die Themen Vorsorge, Demenz, Sterbebegleitung und Lebensfreude:

In Kooperation mit der Volkshochschule Forchheim (VHS) findet am **6. Oktober** um 19.00 Uhr in der VHS ein Abend zu den Themen **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Eine Anmeldung ist über die VHS erforderlich.

Am **7. Oktober** wird das **Forchheimer Kino** einen Film im Namen des Hospizvereins zeigen. „The Father“ („Der Vater“, in deutscher Sprache) ist das berührende Portrait eines Alzheimerkranken, das aus dessen Sicht gefilmt wurde. So wird deutlich,

wie das Fortschreiten der Erkrankung Angehörige zunehmend an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringt, während der Betroffene verzweifelt versucht, die Kontrolle über sein Leben zu behalten (mit Anthony Hopkins und Olivia Colman, Regie: Florian Zeller). Karten für den Film gibt es im Kinocenter Forchheim an der Abendkasse.

Am **8. Oktober** zeigt das „Kleine Ensemble“ aus Niederbayern im **Jungen Theater** sein Stück „Ich erinnere mich genau“. Auch hier geht es um Demenz: Das Stück erzählt liebevoll die Geschichte einer Mutter-Tochter Beziehung, die durch die Erkrankung der Mutter auf die Probe gestellt wird. Mit anfänglichem Optimismus entscheidet sich die Tochter, ihre Mutter zu pflegen. Doch bis zum „bitteren Ende“ machen beide auch die Abgründe der Demenzerkrankung durch. Aber sie finden zuletzt einen Weg, versöhnlich Abschied zu nehmen. Karten gibt es im Online-Ticketshop der Sparkasse, im Büro des Hospizvereins und an der Abendkasse.

Am **11. Oktober** gibt es einen kreativen Mitmach-Tag in der VHS. Unter dem Motto „Freude am Leben“ gestalten Groß und Klein gemeinsam ein buntes Riesen-Puzzle. Die Forchheimer Künstlerinnen Nadine und Eugenija begleiten den Tag mit kreativen Impulsen. Es gibt kostenlos Getränke und Kuchen vom Hospizverein, der sich und seine Angebote präsentiert. Spenden sind willkommen. ♦

www.hospizverein-forchheim.de

Michaelis-Kirchweih Fürth 2025

**Fr 3. Oktober bis
Mi 15. Oktober**

Fr 03.10.:

Eröffnung

10.05 Uhr

Feuerwerk

22.00 Uhr

Do 09.10.

Feierabend-Gwerch

18.00 Uhr

Betz'n-Tanz

20.00 Uhr

Ballonglügen

20.00 Uhr (wetterabhängig)

So 12.10.

Fränkischer

Erntedankfestzug

ab 12.00 Uhr

Di 14.10.

Familihtag

10.00–19.00 Uhr

Verkaufsoffene
Sonntage
05.10. + 12.10.
13.00 - 18.00 Uhr



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Fürther Michaelis-
kirchweih („Kärwa“)



www.michaelis-kirchweih.de

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

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



**Jetzt informieren –
im Markt oder online!**



**Laubanger 5-9
96052 Bamberg**

HORNBACH
Es gibt immer was zu tun.

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



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

24 Stunden Pflege durch
polnische Pflege- und
Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

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

**MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG**

WIE KINO. NUR LIVE.

**TICKETS
+INFOS**



**AB SOFORT KARTEN FÜR DIE
NEUE SPIELZEIT 2025/26 SICHERN!**

**25
26**

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

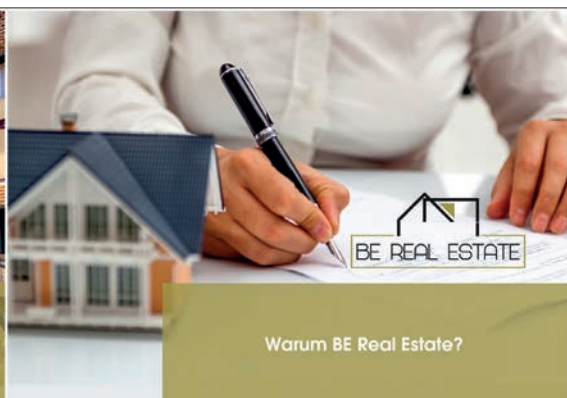
Sie verkaufen, wir kaufen – unkompliziert & direkt

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



ALLES
UNTER
EINEM
DACH.



Starke Marken • Starke Preise



www.bindlach-outlet.de

Kostenlose Parkplätze, Muster- und Aktionsverkäufe
A9 Ausfahrt Bayreuth-Nord, direkt am Bahnhof Bindlach,
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr | Sa. 10 – 14 Uhr

Mit Volldampf in die Vergangenheit

Das traditionelle Traktorentreffen im Bauernmuseum Bamberg Land begeisterte mit Technik, Nostalgie und Gemeinschaft

Ein lautes Knattern, glänzender Lack, der Duft von Motoröl – das Traktorentreffen im Bauernmuseum Bamberg Land hat auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Technikliebhaber und Familien angelockt. Über 150 historische Fahrzeuge, darunter liebevoll restaurierte Schlepper, Unimogs und Motorräder, verwandelten das Museumsgelände in eine Zeitreise durch die Landwirtschafts- und Technikgeschichte.

Mehr als 1.000 Besucher strömten aus Nah und Fern auf das Museumsgelände, um die imposanten Fahrzeuge zu bestaunen, in Erinnerungen zu schwelgen und die besondere Atmosphäre zu genießen. Landrat Johann Kalb eröffnete das Fest und freute sich besonders über den jüngsten Teilnehmenden mit gerade mal 16 Jahren sowie den Ältesten mit 79 Jahren. Mit einer Anreise von 270 Kilometern aus

Memmingen in einem Deutz von 1956 war ein stolzer Traktorenbesitzer einsamer Spitzenreiter.

Nicht nur Technikfreunde kamen auf ihre Kosten – das informativ gestaltete Rahmenprogramm machte das Traktorentreffen zu einem Erlebnis für Groß und Klein. Kinder banden Heukränze oder tobten sich bei der Heuschlacht in der ehemaligen Mistgrube aus – ländlicher Spielspaß wie aus dem Bilderbuch.

Ein besonderer Publikumsmagnet war die Seilervorführung des Kulturvereins Cadolzburg. An originalgetreu nachgebauten historischen Geräten zeigten die Handwerkskünstler eindrucksvoll, wie aus Rosshaar, Sisal und Hanf stabile Seile entstanden. Mit fachkundiger Präzision, viel Herzblut und Liebe zum Detail wurden die einzelnen Fasern gedreht, gewirbelt und zu

individuellen Seilen verarbeitet. Besucher konnten ein handgefertigtes Seil nach eigenen Wünschen erwerben – ein schönes Andenken und ein echtes Stück gelebter Handwerksgeschichte. ♦



Fotos: Daniel Nagel

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 wegweisen- den Vereinbarung den nächsten wichtigen Meilenstein dieses tollen Projektes erreichen. Man kann schon stolz sein, dass un-

sere 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.“

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 Vorstandsmitglied 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 Ausschrei-



bung 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. ♦



Jetzt
kostenlosen
Probetag
vereinbaren

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Tagespflege Kemmern

Tagsüber unter Leuten und gut betreut, abends zu Hause: Wir bieten pflegebedürftigen Menschen Hilfe und Entlastung, sowie die ergänzende Sicherstellung zur häuslichen Pflege.

Mehr Informationen:

(09544) 9868610

tp-kemmern@asb-fernblick.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB RV Forchheim-Bamberg e.V.
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9
91301 Forchheim
www.asb-forchheim.de

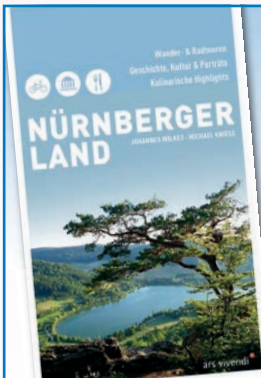
Oma & Lotta

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 Kniess, Nürnberger Land, ars vivendi verlag, Cadolzburg, 2020, 269 Seiten, 16,00 Euro

Seniorenresidenz



Wohlfühlen ist die Grundlage für ein längeres, lebenswertes Leben! Der Name „Lympho Opt“ steht für optimale und menschliche Höchstleistung seit über 25 Jahren!

- Leben nach Ihren Wünschen
- Teil einer zwanglosen Gemeinschaft
- Liebevolle Betreuung & Pflege
- Medizinische Versorgung
- Unterhaltungsprogramm
- Prävention

Ambulanter Pflegedienst

Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da!

- Liebevolle Umsorgung
- Grund- und Behandlungspflege – Hilfe bei Körperpflege, Medikamentengabe, Wundversorgung
- Haushaltsunterstützung – Reinigung, Einkäufe, Wäsche
- Betreuung & Alltagsbegleitung – Spaziergänge,
- Gesellschaft, Unterstützung im Alltag
- Pflegeberatung – Unterstützung bei Anträgen und individuelle Beratung & Beratungen nach § 37



Lympho Opt Wohnpark & Seniorenresidenz · Tel.: 0800 5996999
verwaltung@lympho-opt.de · Nürnberger Str. 34 · 96114 Hirschaid

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.



© Freepress / Armin Burghard, Illustration: 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



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.

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.



Frank Schmidt Fahrdienst

Krankenfahrten zu Ärzten, Dialyse und Bestrahlungen - Flughafentransfers

Burgebrach · Tel. 0171 7123862



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.

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.



Blum & Wittmann
Gartenservice und Gebäudeservice

- Keine An- und Abfahrtskosten,
- garantierte Festpreise

Gartenservice & Gebäudeservice aus Forchheim

Wir bereiten Ihr Anwesen auf den Herbst vor.
Wir reinigen auch Ihren Wintergarten oder Carport.
Alles rund um Haus & Garten aus einer Hand.

10% Neukundenrabatt!

Unsere Leistungen

- Gartenpflege
- Pflasterarbeiten
- Terrassenbau
- Glasreinigung
- Außenreinigung
- Hausmeisterdienst
- Hochdruck Außenreinigungen aller Art inkl. Imprägnierung u.v.m.
- Unkrautvlies
- Entrümpelungen
- Hecken & Strauchschnitt
- Unkrautjäten
- Beete säubern
- Hackschnitzel

Besuchen Sie unsere Internetseite: www.gartenservice-forchheim.de
Tel.: 09191 7319391 | Adlerstraße 7 | 91301 Forchheim



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 Durchschnitts-

menschen 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



30 JAHRE REDDY KÜCHEN

BE REI T FÜR IHRE NEUE KÜCHE

30%* RABATT

*Gültig bei allen frei geplanten Einbauküchen bis zum 20.12.2025. Nur bei Neuaufträgen.

REDDY KÜCHEN HIRSCHAID

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

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 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 verdiente der vollzeitbeschäftigte Durchschnittsmensch im April 2024 ohne Sonderzahlungen 4.634 Euro brutto. Vollzeitbeschäftigte Frauen verdienten 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. ♦



Das ist ja zum Renten und Laune aufbessern!

Wir suchen

BUNTES

PERSÖNLICHES

(m/w/d) in Teilzeit

Geseeser Landbäckerei e.K. · Sophienberg 9
D-95494 Gesees-Forkendorf
Telefon: 09201 / 917 560
info@geseeser-landbaeckerei.de
www.geseeser-landbaeckerei.de

Geben Sie Ihrer Mobilität im Alter neuen Schwung



Fachberatung, Probefahrt, Verkauf, Reparatur und Wartung aller Fabrikate
www.elektromobil.team

Ihr Elektromobil-Profi in Hirschaid

L+G TECHNIK
Nürnberger Str. 98 · 96114 Hirschaid

Beratung und Probefahrt nach telefonischer Vereinbarung unter 09543 - 444 97 57

„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. Ich nehm 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

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



**SORGFÄLTIG – RÜCKSICHTSVOLL –
TATKRÄFTIG**

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEI IHREM VORHABEN.

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

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



spedition-pohl.de



09131 972078-01

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.





ELLERTAL AKUSTIK



FLORIAN FOLGER

Inhaber Ellertal Akustik

Hörgeräteakustiker-Meister
Betriebswirt [HwO]

**JETZT 3X IN
IHRER NÄHE**

UNSERE LEISTUNGEN

- » KOSTENLOSER HÖRTEST
- » MODERNE HÖRGERÄTE
- » INDIVIDUELLER GEHÖRSCHUTZ
- » TINNITUSBERATUNG
- » PFLEGE & REINIGUNG
- » HAUSBESUCHE

LITZENDORF

Schlemmerwiesen 6
Telefon: 09505 3089875

SCHEBLITZ

Oberend 10
Telefon: 09542 772399

SCHLÜSSELFELD

Marktplatz 8
Telefon: 09552 931 192

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.“

Wir reinigen:

- ⊗ Bekleidung aller Art
- ⊗ Berufs- | Praxisbekleidung
- ⊗ Heimtextilien
- ⊗ Teppiche | Leder | Pelze

Textilpflege
Albert *seit 1892*
Schillerplatz 8
Bamberg ☎ **25168**
www.textilpflege-albert.de

Wir bieten:

- ⊗ Heißmangel | Wäscherei
- ⊗ Reparaturen
- ⊗ individuellen Textildruck
- ⊗ Hol- und Bringservice

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



AMBULANTE KRANKENPFLEGE IN FORCHHEIM UND DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

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

- Forchheim
- Weilersbach
- Kirchheurnbach
- Streitberg
- Ebermannstadt
- Pretzfeld
- Muggendorf

Wir suchen Pflegekräfte für die ambulante und stationäre Pflege. Bitte bewerben Sie sich unter andrea.schlegel@klinik-fraenkische-schweiz.de



**KLINIKUM FORCHHEIM –
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

Ambulante Krankenpflege
Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz
Feuersteinstraße 2 · 91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 55-383
akp@klinik-fraenkische-schweiz.de
www.pflegezentrum-fraenkische-schweiz.de

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

Der Optiker, der ins Haus kommt

Mobiler Optiker kommt nach Hause und ins Seniorenwohnheim

Seit 2007 ist die Diplom-Ingenieurin für Augenoptik (FH), Nadine Gerstner, als mobile Augenoptikerin selbstständig und macht seitdem Hausbesuche. Sie kommt mit ihrem gesamten Equipment. Hierzu zählt natürlich die Ausstattung zum Überprüfen der Sehschärfe und der Augenglasbestimmung. Weiterhin hat Frau Gerstner auch eine große Auswahl an Brillen in unterschiedlichen Preiskategorien dabei.

Was nicht fehlen darf, gerade bei älteren Personen, sind spezielle Hilfsmittel wie z.B. Lupen. Nach einer individuellen Beratung, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, wird die Brille angefertigt.

Nach der Fertigstellung der Brille wird Ihnen diese von Frau Gerstner zu Hause vorbeigebracht und angepasst.

Bei Fragen wenden Sie sich direkt an

brille-mobil
by nadine gerstner

Tel. 091 91 / 97 09 10
Mobil 0175 / 635 95 68



U H N Z E

Z N R P V

U P N E R

E U V H Z

Z U N V E

H N U P Z

K P H Z R

U E W P N



Der Pflegedienst mit Erfahrung – seit 1994

Ihre Familie ist unsere Familie!

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

Unsere Tagespflege – seit 2025 auch in Ebensfeld

Sie möchten ein Familienmitglied über einen Tag oder mehrmals pro Woche nicht alleine lassen und bestens versorgt wissen? Seit 2025 steht Ihnen unsere neue Tagespflege in Ebensfeld zur Verfügung.

Hier versorgen wir unsere Gäste von 8 bis 16 Uhr mit drei Mahlzeiten am Tag, unternehmen etwas oder gewähren auch nur die gewünschte Ruhe. Das entscheiden wir mit Ihnen gemeinsam und ganz individuell.

manus
AMBULANTE UND TAGESPFLEGEN

Pflege ist mehr.

Lassen Sie uns miteinander sprechen: Tel. 0951 9684688 (Bamberg) · Tel. 09547 6260 (Ebensfeld)
oder schreiben Sie uns: info-bamberg@manuspfllege.de · www.manuspfllege.de

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 Mangelernährung 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 Ernährung 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 Mangelernährung 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.



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

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

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

Wird Mangelernährung 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, Mangelernährung zu erkennen oder gezielt zu behandeln. Zudem ist die Behandlung oft zeitaufwändig und langwierig und das wird in unserem Gesundheitssystem leider nicht entsprechend honoriert. ♦



GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Wir sorgen für Sie. Bis ins hohe Alter.

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

Unser Leistungsspektrum:

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

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz - E-Mail: info@gkg-bamberg.de - www.gkg-bamberg.de

✓ KOMPETENTE BETREUUNG ✓ ZEITNAHE TERMINE ✓ PERSÖNLICHES ARZTGESPRÄCH

„**ICH WERD'S TUN!**“
**PROSTATAKREBS.
VORSORGE.
JETZT.**



FRAGEN ZUR UNTERSUCHUNG?



0951 - 980 300



JETZT TERMIN VEREINBAREN

WWW.VORSORGE-JETZT.DE



Radiologie Bamberg

Heinrichsadam 6 • 96047 Bamberg

Filialpraxis Hirschaid

Industriestraße 15 • 96114 Hirschaid

Filialpraxis Scheßlitz

Oberend 29a • 96110 Scheßlitz

Diagnostik. Digital. Sicher.



Körperliche Symptome, wenn die Seele schmerzt

Rückenschmerzen? Vielleicht eine Depression

Mit dem Alter kommen oft die Zipperlein. Der Rücken schmerzt, die Sehkraft lässt nach, die Kondition auch. Aber bei Rücken- und Gliederschmerzen sollte man vielleicht nicht nur an selbige denken, sondern auch eine andere Erkrankung in Betracht ziehen: Depression. Eine solche kommt im Alter in anderem Gewand daher, als sie es in jungen Jahren tut. Ein typisches Krankheitsbild ist hier kaum zu beobachten. „Beim Großteil der Menschen, die von Altersdepression betroffen sind, sind die Anzeichen eher körperlicher Natur“, sagt Christian Mauerer. Der Mediziner ist Leiter der Gerontopsychiatrie und -psychotherapie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth und zusammen mit seiner Kollegin Oberärztin Sandra Villagran unter anderem zuständig für die Behandlung von Altersdepression. Die genannten körperlichen Anzeichen einer Altersdepression machen die Sache kompliziert. Man wird alt und damit auch körperlich gebrechlich. Und so kommen Betroffene mit Klagen über ihren allgemeinen Gesundheitszustand zum Arzt und nicht mit Klagen über den Gemütszustand. Das wiederum führt dazu, dass Altersdepression häufig spät erkannt wird.

Erst relativ spät treten dann auch psychische Beschwerden ans Licht. Man ist antriebslos, die Stimmung ist gedrückt, der



Christian Mauerer, Leiter der Gerontopsychiatrie am Bezirkskrankenhaus Bayreuth, und Oberärztin Sandra Villagran weisen darauf hin, dass Symptome einer Altersdepression oft körperlicher Art sind.

Betroffene zieht sich immer mehr zurück, die negativen Gedanken überwiegen, man fühlt sich nutzlos. Bei depressiven Männern kommt dazu, dass sie nicht selten leicht reizbar und aggressiv sind, selbst geliebten Menschen gegenüber. Auch verstärktes Suchtverhalten kann auf eine Depression hinweisen. Und: Besonders bei Männern steigt das Suizidrisiko. Dass sich Depressionen im Alter zunächst ganz anders äußern als in jungen Jahren, macht es so schwer, sie als solche zu erkennen, betonen die beiden Mediziner. Vielmehr werden sie eben oft als normaler Alterungsprozess wahrgenommen. Doch mitunter steckt mehr hinter den Rückenschmerzen als Rückenschmerzen. ♦

Individuelle Verblisterung

Nehmen Sie oder Ihre Angehörigen täglich mehrere Tabletten ein?

Um Sie bei der Medikamenteneinnahme zu unterstützen, verpacken wir alle Ihre Tabletten in der richtigen Dosierung für eine Woche individuell nach ihren Einnahmezeitpunkten.

Ihre Vorteile:

- ✓ Immer genau die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit.
- ✓ Kontrolle auf Neben- und Wechselwirkungen durch Ihre Apotheke.
- ✓ Alle Medikamente auf einen Blick, inklusive ausführlichem Medikationsplan.
- ✓ Reduzierung unregelmäßiger Medikamenteneinnahme.
- ✓ Einfache Kontrollmöglichkeit der korrekten Medikamenteneinnahme für Patienten, Pflegepersonal und Angehörige.
- ✓ Hygienische Aufbewahrung.
- ✓ Erleichterte Mitnahme der Medikation bei Urlaub & Reise.
- ✓ Müheloses Öffnen der Medikamentenblasen.

Für die Verblisterung Ihrer Medikamente erheben wir eine Dienstleistungspauschale von 25,- € pro Monat.
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



Inhaberin: Apothekerin Gundula Beck e.K.
Bamberger Straße 24 · 96135 Stegaurach · Telefon: 0951 2971795
info@neue-apotheke-stegaurach.de · www.neue-apotheke-stegaurach.de



Bayerns größter Polster- und Boxspringbetten

WERKSVERKAUF

Maintal
Betten mit Wohlfühlgarantie

Maintal Betten GmbH

Schönbrunner Str. 17
D-96215 Lichtenfels-Reudorf
Tel.: 0049 (0)9571 - 79078

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag:
7 - 12 und 13 - 16 Uhr
Freitag: 7 - 16 Uhr
Samstag: 8 - 13 Uhr

www.maintal-betten.de



BOXSPRINGBETTEN | POLSTERBETTEN
LATTENROSTE | MATRATZEN | BETTWAREN
BETTWÄSCHE | HOCKER | NACHTTISCHE | TRUHEN
DEKOKISSEN | KUSCHELDECKEN | u.v.m.

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.oberpfaelzerwald.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

Natur ERLEBNIS Land
Furth im Wald – Hohenbogenwinkel

Grenzenloses... Wander-Paradies ...am Jakobsweg

Drachenstich ZEIT ZUM Entdecken Entspannen & Genießen Kultur & Natur

Radel-Eldorado Brauchtum erleben Drachensee

Tourist-Info
93453 Neukirchen
b.Hl.Blut
Marktplatz 10
Info-Telefon
09947/940821

Ausblicke genießen

BAYERISCHER WALD
FURTH IM WALD
HOHENBOGENWINKEL

www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

LAMER WINKEL
Bayerischer Wald
Arrach Lam Lohberg

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



Besuchen Sie uns im Gutshof Mengersdorf

Montag bis Mittwoch von 9-19 Uhr geöffnet
und nach Vereinbarung

5 Gästezimmer, Frühstück
und 3 Stellplätze für Wohnmobile

Ideal für Tagungen,
Familienfeiern und Hochzeiten

Kleiner und großer Biergarten

Highlight: Essen auf dem Heißen Stein

Therme Obernsees fußläufig erreichbar

www.gutshof-mengersdorf.de
Telefon: 09206-99 39 800



Foto: Franz Hümmer

**Immaterielles Welterbe: die Fatschenbrunner Hut-
zeln aus Oberaurach.**

Familien mit Kindern geeigneten Naturer-
lebnisweg „Mittelwaldweg“.

[www.iphofen.de/natur/wald-wiesen/mittelwald-
info.html](http://www.iphofen.de/natur/wald-wiesen/mittelwald-
info.html)

Schrumpelige Vitaminbombe

Die Bäume des Steigerwalds tragen noch
ein weiteres Immaterielles Welterbe: die
Fatschenbrunner Hutzellen. So heißen die
Birnen, sobald sie im zur Gemeinde Obe-
raurach gehörenden Dorf Fatschenbrunn
zu Dörrobst verarbeitet wurden. Früher
waren sie in ihrer Heimat ein wichtiger Be-
standteil des winterlichen Speiseplans.
Heute ist die einstige Notnahrung eine aro-
matische Delikatesse, die auf einem Fat-
schenbrunner Hof auf traditionelle Weise



Foto: TKS Bamberg/Jürgen Schraudner/Lara Müller

**Immaterielles Welterbe: die Fatschenbrunner Hut-
zeln aus Oberaurach.**

hergestellt wird: Dafür werden die Birnen
auf spezielle Gitter – auch Därrhärri ge-
nannt – 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 ge-
deihen in Fatschenbrunn etwa 30 alte Bir-
nensorten an 169 Birnbäumen.

[www.steigerwaldtourismus.com/entdecken/genus-
sorte/fatschenbrunn](http://www.steigerwaldtourismus.com/entdecken/genus-
sorte/fatschenbrunn)

Gewachsene Tradition aus der Gärtnerstadt

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

**Herbst & Winter-
Ausflugsfahrten**

**NEU: Individuelle Zustiege
nach Absprache möglich**

Werner Vogel
Omnibusunternehmen e.K.
Große Bauerngasse 62
91315 Höchstadt/Aisch

Anmeldung: Mo. - Fr. 09:00 Uhr bis 14:30 Uhr
Telefon: 09193 6358-0
Mail: info@vogel-omnibus.de
Internet: www.vogel-omnibus.de

14. Sept.	6:00 Uhr	Flughafen Frankfurt (R) ***	68,- €
		inkl. XXL Flughafentour und 1,5 Std. Freizeit in Frankfurt	
28. Sept.	9:00 Uhr	Planwagenfahrt (Mainschleife) (O) *	75,- €
		inkl. Planwagenfahrt & Weinprobe in Höhe von 40 €	
11. Okt.	8:00 Uhr	Würzburg Stadtrundfahrt + Residenz (R) ***	38,- €
		inkl. Eintritt	
23. Okt.	8:00 Uhr	Therme Bad Staffelstein (R) ***	35,- €
		inkl. Eintritt, 4 Stunden Aufenthalt	
06. Nov.	8:00 Uhr	Therme Erding (R) ***	78,- €
		inkl. Eintritt von 42 €, 6 Stunden Aufenthalt VitalOase, VitalTherme, Sauna zubuchbar	
30. Nov.	9:15 Uhr	1. Advent Aischgrundtour + Adelsdorf Schloss (O) **	43,- €
		inkl. Führung, zzgl. Einkehr Gasthof Lauberberg	
06. Dez.	7:30 Uhr	Annaberg Weihnachtsmarkt + Tschechien (R) ***	50,- €
		inkl. Dampfbusfahrt, zzgl. Einkehr ins Daro Gottesgab (CZ)	
06. Dez.	7:30 Uhr	Sonderzug Dampfbahn Ebermannstadt (O) ***	50,- €
		inkl. Zugfahrt + Geschenk vom Nikolaus überreicht, zzgl. Einkehr	

Alle Fahrten finden ab Höchstadt Betriebshof Omnibus Vogel statt.
Weitere Zustiegeöglichkeiten: * Herzogenaurach, ** Weisendorf &
Herzogenaurach, *** Weisendorf & Herzogenaurach & Erlangen
Die Fahrten finden mit einem unserer Oldtimer (O) oder
Reisebusse (R) statt! Mindestteilnehmer 20 Fahrgäste!

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

**Tag der
offenen
Brennereien**

RUND UMS WALBERLA



**Immer am
3. Sonntag
im Oktober**

von 10 bis 17 Uhr

www.walberla.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



Neues Programm & neues Zelt!

CIRCUS KRONE
präsentiert
FARBENSPIEL
GOLD EDITION

Bayreuth | Volksfestplatz
15.10. - 19.10.2025
WWW.CIRCUS-KRONE.COM

KOSTENLOS

SPECIAL COUPON

Dieser Coupon berechtigt 1 Person zum kostenlosen Besuch unserer Tiere in der Vorstellungspause in Kombination mit Ihrem gültigen Ticket (außer am letzten Gastspieltag).

CIRCUS KRONE CMBH & CO. BETRIEBS KG
MARSSTRASSE 43 · ZIRKUS KRONE STRASSE · 80335 MÜNCHEN

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 JerrentrupGUTSCHEINE
jetzt erhältlich!HOTEL  GARNI*Zum Goldenen Anker*Bamberg's großes
Frühstücksbuffet

Mo - Fr 7.00 - 11.00 Uhr + Sa/So/Feiertage 8.30 - 11.00 Uhr

Umfangreich. Gesund. Lecker.

Inklusive Getränke! **Nur 15,- Euro pro Person**Reservierung: Tel. 0951 66505 | info@goldener-anker-bamberg.de

Untere Sandstraße 73 | 96049 Bamberg

WWW.GOLDENER-ANKER-BAMBERG.DE

**Willkommen im
Schlosscafé Fantaisie**Frische Speisen im Grünen genießen
jeden Samstag Frühstücksbuffet

14,80 Euro p.P. inklusive Kaffee satt

Geöffnet: Di. bis So. 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Schlosscafé Fantaisie

Bayreuther Str. 2 · 95488 Eckersdorf OT Donndorf

(0173) 4093648 · harald.reichelsdorfer@gmail.com

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).

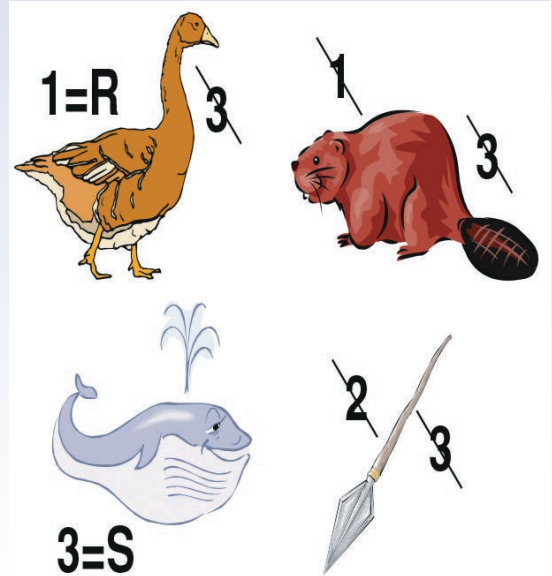
E	A	G
E	D	R
G	N	E

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 77

Rebus

Finden Sie heraus, was das jeweilige Bild bedeutet. Streichen Sie daraus die Buchstaben oder ersetzen Sie sie entsprechend den Angaben. Wie lautet das Lösungswort?



Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 77

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir vier Exemplare von „**Glück im Weinland**“
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlags verlosen wir drei Exemplare von „**Rattenharpyie**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Bamberg**“
- 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
- 3 x 2 Wertgutscheine für das **Rosenthal Theater** in Selb
- 3 Wertgutscheine für das **Bamberger Marionettentheater**

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **30.09.2025** 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		fräni-sches 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		südslawische 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			Zeitungskonsum-ent		Schweif-sterne	↗						alkoho-lisches Getränk			
Saug-wurm	lebens-klug		Waren-depot	↗					fächer-förmiges Palm-blatt		kleine Straße	↗				
Cha-akter	↗					Fremd-wortteil: halb	↗		Geburts-schmerzen	1						ins Eis gehau-ene 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. ♦



Mitmach Museumsfest



+ Waldtage

Gemeinsam! Für den Wald

20. + 21. September
von 10 bis 18 Uhr



Staunen, Lernen,
Mitmachen!

- Historische Bandsäge in Aktion
- Rückepferd im Einsatz
- Baumkletterer und funkgesteuerte Forstraupe
- Harvester-Demonstration
- Pflanzaktion junger Bäume
- Bunte Markt- und Essensstände
- Zahlreiche Angebote für Kinder: Wissensrallye, Mitmachstationen, museumspädagogische Aktionen



Alte Schäferei
Gerätemuseum des Coburger Landes

Schäferei 2 | 96482 Ahorn

schaeferi-ahorn.de



Staunen, lernen, mitmachen

Mitmach-Museumsfest an der Alten Schäferei

Am 20. und 21. September verwandeln sich das historische Gelände der Alten Schäferei Ahorn und der umliegende Wald in eine lebendige Bühne. Jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr können die Besucher historische und moderne Formen der Waldnutzung hautnah erleben. Abenteuerlustige Kinder erwarten zahlreiche Mitmachstationen, eine spannende Wissensrallye und kreative museumspädagogische Angebote. Am Sonntag präsentieren die oberfränkischen Schafhalter ihre Tiere bei einer Schafschau. Zudem sorgen Live-Musik, bunte Marktstände und ein Festgottesdienst für ein abwechslungsreiches Programm. Auch kulinarisch hat das Fest viel zu bieten: Von frisch gebackenem Zwiebelkuchen aus dem Holzofen bis zu Wild-Döner sowie veganen und vegetarischen Spezialitäten kommt jeder auf seinen Geschmack. ♦

www.schaefererei-ahorn.de



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

Gruselerlebnis für Groß und Klein

Halloween auf Schloss Thurn – ein schaurig-schönes Erlebnis

Halloween im Freizeitpark Schloss Thurn ist ein besonderes Erlebnis. 1.000 Kürbisse, gruselige Masken, unheimliche Begegnungen und schaurige Attraktionen warten auf die kleinen und großen Besucher. Zum **Familien Halloween** am 25./26. Oktober, sowie vom 1. bis 9. November kommen die kleinen Besucher voll und ganz auf ihre Kosten. Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren können sich am 17. 18., 24, 25. und 31. Oktober zu den **Scary Nights** auf Geisterpfaden durch den Park und in mehreren Horrorhäusern so richtig gruseln. Aufwendige Lichtilluminationen und Nebel sorgen für eine schaurig-schöne Atmosphäre. Und überall im Park trifft man auf Geister und Untote, denen es ein unglaubliches Vergnügen bereitet, die Besucher zu erschrecken. Die Veranstaltungsneuheit im Jahr 2025 sind die **Mad Flying Bikes**, bekannt aus Flic Flac. ♦
www.schloss-thurn.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



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 Wissenswerte zum Thema Gesundheit. ♦

www.baiersdorf.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



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

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

29.08.-14.09.: Nürnberger Volksfest

01.09., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

02.09., 10.45 Uhr: Singen und Musizieren für Senioren, Bürgerzentrum - Mehrgenerationenhaus Forchheim, Paul-Keller-Str. 17, FO

03.09., 10 Uhr: Digitalberatung: Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop, mittwochs, Tel. 0921/25-1609, Bürgerbegegnungsstätte SBayreuth, Am Sendelbach 1-3

04.09., 14 Uhr: Spieletreff, donnerstags, Kontakt: Tel. 0921 5072733, Bürgerbegegnungsstätte Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

04.-07.09.: Coburger Klössmarkt, Tanzen und Schlemmen, Live-Musik, Marktplatz, Coburg

05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 18.30 Uhr: Bamberger Gassenspiele, "Wie der Henker zu seinem Weib kam" Schauspiel mit Essen, Tickets & Infos: www.gassenspiele-bamberg.de, Treff: Haupteingang Tourist-Info, BA

06. 09., 13.09., 20.09., 27.09., 19.30 Uhr: Bamberger Gassenspiele, "Königsmord und kleinere Sünden" Schauspiel durch Bamberg, Tickets & Infos: www.gassenspiele-bamberg.de, Treff: Jakobskirche

10.09., 14.30 Uhr: Erzählcafé, entspannt bei

Kaffee und Kuchen zusammensitzen und sich über früher unterhalten?, Thema: Bücher der Kindheit, RW21 Stadtbibliothek, Kreativwerkstatt (EG), Richard-Wagner-Straße 21, BT

11.-14.09.: Ebser Zeltkerwa

11.-14.09.: Zwiebeltreterfest, www.zwiebeltreterfest.de, Böhmerwiese, BA

13.09., 18-24 Uhr: Coburger Museumsnacht, Nacht der Begegnungen, in Fest der Vielfalt, des Austauschs und der verbindenden Kraft



DEUTSCHES SPIELZEUGMUSEUM

Ferienprogramm im Herbst

offene Workshops, jeweils von 13-16 Uhr

Di, 07.10.2025

Workshop mit PIKO

Mi, 08.10. & Do, 16.10.2025

„Plüschtiere stopfen mit Hartmut Volkmar“

Do, 09.10.2025

„Gestalte dir deine Dinowelt“

Di, 14.10.2025

„Herbstwerkstatt“

Mi, 15.10.2025, 10-12 Uhr

„Scherenspielzeug für Halloween“

Beethovenstraße 10 • 96515 Sonneberg

Di - So sowie Feiertage 10:00 - 17:00 Uhr

Telefon: + 49 (0) 3675 422634 - 0

www.deutschesspielzeugmuseum.de



von Kunst und Kultur, Infos: www.museumsnacht-coburg.de

14.09., 8 Uhr: Septembermorgen, Poetischer Hainspaziergang für Frühaufsteher(innen), Kontakt: 0951/54528, Bootshaus im Hain, Mühlwörth 18 a, BA

14.09., 13-18 Uhr: Apfeldorffest, Schlossplatz, Am Schloss 6, Trabelsdorf

14.09., 13 Uhr: Family-Fun-Festival, Mönchshof, Hofer Straße 20, Kulmbach

18.-21.09.: hin&herzo - Das Kulturfestival, Infos: www.herzogenaurach.de, Innenstadt, Herzogenaurach

19.-20.09., 9-17 Uhr: Hausmesse bei Viterma, alles zum Thema Badrenovierung, Sarlachen 1, 97475 Zeil am Main

19.09.-21.09.: Korbmarkt Lichtenfels - Flechtkultur-Festival, Infos: www.korbmarkt.de

20.09., 10-11.30 Uhr: Stadtführung Ebermannstadt, Anmeldung: Touristinfo Ebermannstadt, touristinfo@ebermannstadt.de oder Tel. 09194 506 40

20.- 21.09., 10 Uhr: Handwerkermarkt, Abwechslungsreiches Markttreiben alle, die das alte Handwerk lieben! Infos: www.fsmt.de, Fränkische Schweiz-Museum Tüchersfeld

21.09., 18.30 Uhr: „Kunstkarussell“ mit „Open Stage“, Infos: www.kufa-bamberg.de, Karten: www.kunstkarussell-bamberg.de oder www.bvd-ticket.de, KUFA, Ohmstraße 3, BA

21.09., 10-17 Uhr: 8. Genusstag der Region Bamberg, Ortsgebiet Litzendorf, BA

21.09.: 10.30-18 Uhr: 21. BAIERSDORFER KRENMARKT, Baiersdorfer Altstadt

24.09., 16-17.30 Uhr: Demenzprävention: So halten Sie Ihren Geist fit, Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Alte Wäscherei, Nordring 2, Bayreuth

24.09., 19 Uhr: Philosophisches Nachtcafe, mit Dr. Jens Wimmers zum Thema Was heißt: pragmatisch denken?, Infos: <https://stadtbuecherei.forchheim.de/>, Stadtbücherei Forchheim, Spitalstraße 3, FO

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

25.09., 15 Uhr: Kaffeeeklatsch mit musikalischer Untermalung, Kontakt: 09191-9783775 oder Schneider@kvforchheim.brk.de, Stadtteiltreff Neues Katharinenspital, Bamberger Str. 3, BA

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, Per-

Entdecken · Staunen · Begreifen
Das Stadtmuseum Schlüsselfeld lädt Sie ein zu einer spannenden Reise durch Geschichte und Natur!



Stadtmuseum Schlüsselfeld

Marktplatz 25 · 96132 Schlüsselfeld
Tel. 09552 9222 0 (Stadtverwaltung)
info@stadtmuseum-schluesselfeld.de
Öffnungszeiten: sonntags 10-16 Uhr
Eintritt: 2 Euro, erm. 1 Euro

formance 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., 20 Uhr: Theaterabend mit Zündstoff: „Das perfekte Geheimnis“ feiert Premiere, das Publikum erwartet ein spannungsgeladener Theaterabend mit Witz, Tiefgang und reichlich Gesprächsstoff. Weitere Aufführungen: 27.09. bis 11.10., Tickets im VVK: BVD Kartenservice Bamberg, Tante Emma Laden in Stegaurach, Papier-Lapp in Stegaurach, Online: www.die-kw.de/tickets, Bürgersaal Stegaurach

26.-28.09.: Food Truck Festival Coburg, <https://www.foodtruck-festivals.de/>, Schlossplatz, Coburg

27.09., 19.30 Uhr: Purcell, Nirvana, Klassik Orchester Crossover, Ticket & Infos: 07934 995 999 9, tauberphilharmonie.de, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

27.09-28.09.: Faszination Garten Weingartsreuth

28.09., 10 Uhr: Großes Herbstfest im Wildpark Hundshaupten, mit verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein, Hundshaupten 62, Egloffstein

28.09., 10.30 Uhr: Obsterlebnistag am EBSer Marktplatz, Am Marktplatz, Ebermannstadt

28.09., 15.30 Uhr: Theaterstück „Jung kauft Alt“, Karten: Kartenverkauf Fortuna, Zigarrenhaus Riegler, Bücherstube Stadt Höchstadt, Fortuna Kulturfabrik, Elisabeth-Schaeffler-Saal, Bahnhofstr. 9, Höchststadt

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 humanoi-




»CANTABILE«

Leichte Klassik für alle Menschen
mit Behinderung oder Beeinträchtigung



Konzerthalle Bamberg, Hegelsaal
SO, 12. Oktober 2025 um 11.00 Uhr
Ensemble der Bamberger Symphoniker

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

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




So, 05.10. | 10-17 Uhr
Genießermarkt
mit Gratis-Probiererte
für die ersten 100 Besucher



So, 02.11. | 10-17 Uhr
Sternstundenmarkt
des Spielzeugmuseums Neustadt
mit großer Tombola zugunsten von
Sternstunden e.V.



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

den Roboter der Welt, Augustinerhof 4, NBG

03.-15.10.: Michaelis-Kirchweih Fürth

04.10., 10-11.30 Uhr: Stadtführung Ebermannstadt, Anmeldung: Touristinfo Ebermannstadt, touristinfo@ebermannstadt.de oder Tel. 09194 506 40

04.10., 20 Uhr: Doppelkonzert: Green Cool Sugar Beans (A Tribute to the Red Hot Chili Peppers) & Seven Days Left, Tickets: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, Ohmstraße 3, BA

05.10., 19 Uhr: KIERAN GOSS und ANNIE KINSELLA, Songs and Stories from Ireland, Tickets: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, Ohmstraße 3, BA

08.10., 20.30 Uhr: Offenes Tanzen mit Musikantenstammtisch, es werden verschiedene

fränkische Tänze aber auch beliebte Tänze und Tanzstile aus anderen Ländern gespielt, Infos: www.kufa-bamberg.de, Ohmstraße 3, BA

09.10., 20 Uhr: Showaddywaddy – Rock´n´Roll Fever Tour 2025, Tickets: alle bekannten Vorverkaufsstellen, Tel. 0951-23837 oder www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt

10.10., 20.30 Uhr: Slam Elephant Acoustic Night, Tickets: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, Ohmstraße 3, BA

11.10.: Lichtenfelser Herbstmarkt, Marktplatz

11.10., 20 Uhr: Kalle Reger - Smooth Groove – feat. Kuyosika – Live, Mit Herzblut und Durchhaltevermögen musikalisch international erfolgreich, Tickets: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Ohmstraße 3, BA

12.10.: Jahrmarkt Herbstkirchweih, Heiligenstadt i. OFr.

12.10., 10-18 Uhr: Strullendorfer Herbst- und Bauernmarkt

12.10., 11-16 Uhr: Apfelfest am Lindenhof, Umweltschutz- Informationszentrum Lindenhof, Karolinenreuther Straße 58, BT

14.10., 18-20.30 Uhr: Laborabend - Du bist, was Du isst!, Ein Abend mit spannenden Experimenten rund um Proteine, Infos & Anmeldung: www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

15.-19.10.: Circus Krone präsentiert Farbenspiel, www.circus-krone.com, Volksfestplatz, BT

16.10., 20 Uhr: Matze Rossi – WUNDER.punkt - Tour 2025, Tickets: alle bekannten Vorverkaufsstellen, Tel. 0951-23837 oder www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt

17.10., 20 Uhr: „Landmusigg“, Karten: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstraße 3, BA



BEZIRK OBERFRANKEN

DER BEZIRK – IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung

Foto: Andrea Herpich

WWW.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE

We're Social | Follow Us

18.10., 20 Uhr: UNITED-BEAT-BAND, Jubiläumskonzert, Karten: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA

19.10., 18 Uhr: Jahreskonzert „Happy Together e.V.“, Karten: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA

19.10.: Verkaufsoffener Sonntag, Reddy Küchen, Industriestraße 9, Hirschaid

22.10., 10-12 Uhr: Seniorenprogramm: Körbchen flechten aus Weide, Anmeldung & Info: 0921 7846-1437 oder -1436, Bürgerbegegnungsstätte Bayreuth, Am Sendelbach 1-3, BT

24.10., 20 Uhr: Mäc Härder: „Leben beginnt, wenn Hund tot und Kinder aus dem Haus“ – mit Übersetzung in Gebärdensprache!, Karten: www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstraße 3, BA

24.-26.10.: Herbstmarkt, Marktplatz Kulmbach

25.10., 11-16:30 Uhr: „Rente ... und jetzt?“ Workshop für Menschen am Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand. Infos: <https://carithek.de/carithek/Termine/>, Mehr- generationenhaus Strullendorf, Kachelmann Platz 12, Strullendorf

25.10., 19.30 Uhr, 20.30 Uhr, 21.30 Uhr, 22.30 Uhr: Lange Nacht der Wissenschaften im Deutschen Museum: Roboter praktisch und philosophisch betrachtet: ZIWIS und FAPS der FAU zu Gast im Zukunftsmuseum, Diskussion, Infostand, Dauer: je 15 Min., VR-Zeitreise, www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

26.10., 10-17 Uhr: Künstler- und Kreativmarkt, Infos: www.diemarktweiber.de, Hauptmoor- halle, Strullendorf

26.10., 19.30 Uhr: „Kunstkarussell“, mit einer „Open Stage“, Karten: www.kunstkarussell-bamberg.de oder www.bvd-ticket.de, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA



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

11.00 Uhr
Offizielle Eröffnung des Marktes mit der Bayerischen Meerrettichkönigin

- Genussmeile mit besonderen Meerrettich-Spezialitäten
- Baiersdorfer Krenweiber live erleben
- Buntres Marktreiben mit Kulinarischem, Nützlichem, Kuriosum
- Viele Informationen und Wissenswertes zum Thema Gesundheit

www.baiersdorf.de
Änderungen vorbehalten



Rosenthal-Theater Selbst

Freitag, 26.09.2025 | 19.30 Uhr
„Der Pakt mit Gott“ – einmal Jenseits und zurück
Kammermusical von Larissa Bultmann
Das Arche-MUK-Theater zeigt ein Werk, in dem Fantasie und Realität miteinander verschmelzen.

Donnerstag, 09.10.2025 | 19.30 Uhr
Theater Hof in Selbst: „Eugen Onegin“
Oper von Peter Iljitsch Tschaikowsky
Ein dramatisches und romantisches Werk der klassischen Literatur mit Eifersucht, Liebe und Kampf um Leben und Tod.

Donnerstag, 23.10.2025 | 19.30 Uhr
Smetana-Philharmoniker Prag
Programm: Béla Bartók | Emmanuel Séjourné | Johannes Brahms | Joseph Heydn mit Dirigent Hans Richter und Solistin Hajnalka Kovács - Marimba

Samstag, 29.11.2025 | 19.30 Uhr
Ein himmlisches Erlebnis:
„Die jungen Tenöre“ präsentieren ihr Adventskonzert
Auf die festliche Jahreszeit stimmen uns Simon Berg am Flügel | Ilja Martin | Carlos Sanchez & Matthias Eger ein.

Samstag, 13.12.2025 | 19.30 Uhr
Mobilés & Magnetic Music: „Christmas Special“ Ein Schattentheater, das alles in den Schatten stellt!
Erleben Sie eine kunstvolle Inszenierung aus Licht und Schatten.

theater-selb.de | 09827 883-125

4. FORCHHEIMER HOSPIZWOCH
6. bis 11. Oktober 2025

Montag, 6.10.2025
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Beginn: 19.00 Uhr
Spenden willkommen
Anmeldung über VHS

Dienstag, 7.10.2025
Kinofilm „The Father“
Das berührende Porträt eines Alzheimer-kranken, aus dessen Sicht gefilmt (in deutscher Sprache)
Beginn: 17.45 Uhr
Karten: Abendkasse
Eintritt: 8 €

Mittwoch, 8.10.2025
Theaterstück „Ich erinnere mich genau“
Das Kleine Ensemble aus Niederbayern zeigt eine Mutter-Tochter-Beziehung, die durch eine Demenzerkrankung auf die Probe gestellt wird.
Beginn: 19.00 Uhr
Einlass ab 18.00 Uhr
Karten: Ticket-Portal
Sparkasse Forchheim, Büro Hospizverein
Vorverkauf: 19 €
Abendkasse: 20 €

Samstag, 11.10.2025
Kreativer Mitmach-Tag
Aus „Freude am Leben“ ein Riesen-Puzzle gestalten! Jeder kann beitragen!
Nadine und Eugenia helfen dabei!
Einen Stock höher stellt sich der Hospizverein vor – Getränke und Kuchen sind frei, Spenden willkommen!
Beginn: 10.00 Uhr
Ende ca. 15.00 Uhr

Hospizverein für den Landkreis Forchheim e.V.
Birkenfelderstr. 27, 91301 Forchheim
Telefon 09191 - 705026
hospizverein-forchheim.de

Geleitet durch
Bayrische Stiftung **Hausgut**

31.10., 20 Uhr: Halloween-Party, Infos: www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA

01.-03.11.: iENA, internationale Fachmesse Ideen, Erfindungen, Neuheiten, iena.de, Messe Nürnberg

01.-09.11.: Consumenta, Messe Nürnberg

08.11., 12 Uhr: Martinimarkt im Genussgarten, kukuki.org/, Genussgarten Gasthaus Sponsel, Kirchehrenbach

08.-09.11.: Don Bosco Winterzauber, Combo-nihaus, Obere Karolinenstr. 7 & St. Josefsheim, Jakobsplatz 15, BA

09.11., 11 Uhr: Martinimarkt im Genussgarten, kukuki.org/, Genussgarten Gasthaus Sponsel, Kirchehrenbach

13.-16.11.: Winterzauber – Am Gleis, Kunst- und Handwerkermarkt, <https://winterzauberamgleis.de/>, Alter Güterbahnhof, Coburg

16.11., 17 Uhr: Bach: Motetten, Ticket & Infos: 07934 995 999 9, tauberphilharmonie.de, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

21.11., 20 Uhr: SUPER ABBA - A Tribute to ABBA, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, unter 0951-23837, Kongresshaus Rosengarten, Coburg

24.11.-24.12.: Erlanger Waldweihnacht am Schlossplatz:

24.11.-23.12.: Historischer Weihnachtsmarkt am Neustädter Kirchenplatz

25.11.-23.12.: Bamberger Weihnachtsmarkt

27.11., 18-20.30 Uhr: First Steps in VR, Eine Neuauflage der erfolgreichen Virtual Reality (VR) / Metaverse Abendveranstaltung, der perfekte Einstieg in virtuelle Welten!, www.deutsches-museum.de/nuernberg, Augustinerhof 4, NBG

Hotel · Gasthof · Metzgerei LAMM

Catering · Lieferservice · Restaurant · Hotelarrangements zu Turnieren und Veranstaltungen · Moderne Gästezimmer

Metzgerei mit eigener Schlachtung
Konferenzräume · Kostenfreies WLAN

LAMMs BIERKELLER
Freitag ab 16.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag ab 14.00 - 22.00 Uhr

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

Auflösung der Rätsel von Seite 63 bzw. 64

Fehlersuchbild:



Rebus:

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

Wortbeispiele Ennea:

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

5, GEADER 7, GEGEN 6, GERAD 6, GERD 4, GERDA 5,
5, ENDE 4, ERDE 4, ERDEN 5, GADEN 5, GAND 4, GARDE
5, DRAEN 5, DRAGGEN 7, DRANG 5, EDEN 4, EDGAR
ANREDE 6, DAENE 5, DAGEGEN 7, DEERN 5, DEGEN 5, DENAR
GEDRANGE 20, ADEN 4, ADER 4, AGENDE 6, ANDRE 5,
Gans, Biber,

28.-30.11.: Weihnachtsmarkt Strullendorf

28.11.-24.12.: Nürnberger Christkindlesmarkt

28.-30.11.: EBSer Weihnachtsmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag, Ebermannstadt

28.-30.11., 14 Uhr: Kulmbacher Adventsmarkt,

28.11.-23.12.: Coburger Weihnachtsmarkt

28.11.-24.12.: Weihnachtsmarkt Forchheim

29.11., 18-23 Uhr: Winterzaubernacht „Coburg lauscht“, Stimmungsvolle Einkaufsnacht

29.11., 19.30 Uhr: Sokolov, Ticket & Infos: 07934 995 999 9, tauberphilharmonie.de, August-Laukhuff-Straße 19, Weikersheim

30.11., 19 Uhr: EISI GULP - Tagebuch eines Komikers, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, unter 0951-23837 sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen, Kongresshaus Rosengarten, Coburg



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, Niesheimer Str. 18, 67547 Worms

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.

Wir kaufen von privat, aus Haushaltsauflösungen und Nachlässen!

DIAMANTEN UND DIAMANTSCHMUCK

Einzelne Diamanten, Schmuckstücke, Anlagediamanten

BARREN

Gold-, Silber-, Platin- und Palladiumbarren in allen Größen

GOLD-, SILBER- UND PLATINSCHMUCK

Ketten, Ringe, Ohringe, Armbänder, Anhänger, Broschen

SILBERBESTECK

Silber, versilbert, vergoldet

BRUCH- UND ZAHNGOLD

Auch mit Anhaftungen

ARMAND- UND TASCHENUHREN

Auch Markenuhren, funktionierend oder defekt

MÜNZEN, SCHEINE UND BULLIONCOINS

Anlagemünzen (Gold, Silber, Palladium, Platin), komplette Münzsammlungen, alte Münzen & Scheine, auch Umlaufgeld (D-Mark, Reichsmark, etc.)

MILITARIA

Orden, Münzen, Kriegsorden, Sammelobjekte

ZINN

Krüge, Becher, Teller, Figuren

ANTIKSCHMUCK, OMASCHMUCK, MODESCHMUCK

Perlenketten, Bernsteinketten, Metallschmuck, Flohmarktware

SONSTIGES

Buntmetalle, Swarovski, Kuriositäten, Porzellanfiguren



Spielend leichter Verkauf - in drei einfachen Schritten!

1

Terminvereinbarung

Sie rufen uns an und vereinbaren einen Termin, an dem Sie zu uns kommen können und an dem wir ausreichend Zeit nur für Sie haben. In besonderen Fällen machen wir auch gerne Hausbesuche!

2

Begutachtung

Unsere Experten ermitteln den Wert Ihrer Gegenstände

3

Angebot und Auszahlung

Wahlweise bar, per Überweisung oder in Form von Anlagegold und Anlagesilber! Sie wählen!



Expertenwissen aus erster Hand - bekannt aus Funk, Fernsehen und Internet !

Kai Uwe Prectel Edelmetalle & Diamanten

Tannenweg 2

96179 Rattelsdorf

Telefon 0172-8413838 oder 09547-8728700

Email info@kaiuweprectel.de

Gutschein

Eine Wertermittlung durchführen zu lassen kostet regulär pauschal 25 € - diese Pauschale entfällt bei Vorlage dieses Bonusgutscheins, damit ist die Ermittlung für Sie **kostenlos** - aber sicher nicht umsonst!



Bamberg
Erlangen
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

- Betreuung außer Haus
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Demenzbetreuung
- Behandlungspflege

Telefon 0951 99 33 99 80
homeinstead.de/bamberg

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt