

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Erlanger Seniorenmagazin



**Genuss Festival
Erlangen –
eine kulinarische
Entdeckungsreise**

12. bis 21. März 2026

Alle Infos unter:
www.visit-erlangen.de/genussfestival

Erlangen
SPD.

**BEI DER
KOMMUNALWAHL
AM 08. MÄRZ 2026
DR. FLORIAN JANIK
UND DIE SPD
WÄHLEN.**

**ZUKUNFT.
ZUSAMMEN.
ERLANGEN.**

**Sie haben ein Anliegen?
Dann nehmen Sie mit
uns Kontakt auf:**

 **09131/81265-22**

 **buero@spd-erlangen.de**

 **www.janik.de**

JANIK.



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

ein bewegtes Jahr liegt hinter uns. Mal wieder. Und ein abermals anspruchsvolles Jahr vor uns. Der Jahreswechsel lädt uns ein, dankbar zurückzublicken: auf Begegnungen, die uns bereichern haben, auf Momente, in denen wir über uns selbst hinausgewachsen sind, und auf Augenblicke, die uns bewusst gemacht haben, was wirklich zählt. Gleichzeitig schenkt er uns die Möglichkeit, neugierig nach vorn zu schauen.

2026 steht vor der Tür – ein Jahr voller Chancen. Vielleicht möchten Sie Neues ausprobieren, etwas verändern, Altes loslassen oder Verpasstes nachholen. Vielleicht möchten Sie sich bewusst mehr Zeit für sich selbst nehmen oder anderen etwas zurückgeben. Was auch immer Sie sich vornehmen: Es ist nie zu spät für neue Wege, mutige Träume und kleine Schritte, die Großes auch im Kleinen bewirken.

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Sie wieder inspirieren, motivieren und begleiten – mit Geschichten, die Mut machen, mit Wissen, das Orientierung gibt, mit Ideen, die den Alltag bereichern und ganz neu, mit unserem **Herbstzeitlose**-Kommentar „Einwurf“. Denn das Leben bleibt spannend, lebendig und voller Möglichkeiten, unabhängig davon, welche Jahreszahl wir schreiben.

Wir wünschen Ihnen eine stimmungsvolle Adventszeit, einen friedlichen Jahresausklang und einen hoffnungsvollen Start in das Jahr 2026.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

20 Titel

20 Plädoyer für das konkrete Wünschen

22 Aktuelles

22 Weihnachtstrucker

23 Den letzten Willen regeln

24 Christkindlesmarkt ist jünger als gedacht

26 Spitzenforschung braucht ein starkes Netzwerk

27 Beratung für ein altersgerechtes Zuhause

28 „Mein Ziel ist es, eine Sparkasse der Zukunft zu schaffen“

32 Starkes Zeichen für Zusammenhalt und Verantwortungsbewusstsein

34 Wachsende Aufgaben, neue Wege

36 Spannende Vorträge, unterhaltsame Lesungen

38 Armut ist mehr als ein Mangel an Geld

40 Studie zeigt, wann Wirbelsäulen-OPs im Alter sicher sind

44 30 Jahre im Dienst für ältere Menschen

46 Herbstzeitlose Kommentar

46 Tatort Franken – oder Nürnberg im grauen Dauerlicht

48 Stadt & Geschichte

48 Ehrung für Herbstzeitlose-Chefredakteurin, Physiknobelpreisträger zu Gast

50 Modernes Leben

50 Oma & Lotta

54 Blühende Weihnachten

56 „Was meinen die bloß damit?“

58 Valentinstag

61 Multifunktionale Helferlein

62 Gesundheit und Sport

62 Gripeschutz ist auch Herzschutz

64 Freizeit, Reise und Erholung

64 Fjordnorwegen zum Verlieben

68 Kulinarik

68 Raffiniertes Festessen mit wenig Aufwand

70 Die schöne Macht der Gewohnheit an Heiligabend

72 Ratgeber

72 Rechtstipp für Senioren

74 Sicherheitstipp

76 KFZ-Tipp: Autorückrufe

78 Unterhaltung

78 TV-Tipp

80 Buchtipp

82 Raten & Knobeln

86 Kultur- und Ausflugstipps

86 Wintervergnügen in der Innenstadt

86 Weihnachtsmarkt in Neustadt/Aisch

87 CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt

88 Prächtige Wappenscheiben

88 Kinderzeichnungen vor 100 Jahren

89 Nürnberg GLOBAL 1300–1600

90 Veranstaltungen & Termine

90 Veranstaltungen & Co.

98 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 Knies **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski, Hartmuth Schröder **Veranstaltungen:** Melina Roppelt, Leona Bornkessel **Autoren:** Professor Siegfried Balleis, Gerhard Meyer **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in und um Erlangen verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2025

LEITNER REISEN



Rund- und Erlebnisreisen - In Gruppen, organisiert, weltweit - Zum Top-Preis

10%

Witerrabatt auf unsere

GESCHENK- GUTSCHEINE*

Nur
noch bis
31.12.

Jetzt Reisefreude schenken, sparen und
später flexibel Ihre Traumreise buchen.

Ganz einfach zu Weihnachten,
zum Geburtstag oder als Dankeschön.



SARDINIEN

Mit Flug ab Nürnberg

Flugreise nach Sardinien im 4-Sterne Hotel
Brancamaria inkl. HP, 4 Ausflüge mit deutschspr.
Reiseleitung, u.a. Costa Smeralda, Nuoro, Santa
Teresa uvm.

8 Tage p. P. im DZ statt

ab € **1.349,-**

EZ-Zuschlag € 50,- pro Nacht

mit Gutschein schon ab

€ **1.214,-**

02.05. - 09.05.26

zzgl. € 20,-

20.05. - 27.05.26

Bestellnr.: 210BLO

MEHR ALS 320 REISEN ZUR AUSWAHL

Im Internet ganz einfach die passende Reise finden
oder unseren Reisekatalog bestellen.



Ganz einfach online buchen:
www.leitner-reisen.de/gutscheine

oder per Telefon **09176 - 98 60 0**

Montag bis Freitag, 9:00 - 18:00 Uhr



* Die Kaufgutscheine können bis 31.12.25 mit 10 % Rabatt erworben werden. Beispiel: Sie kaufen einen Reise-gutschein über € 1.000,- und bezahlen nur € 900,-. Einlösbar nur bei Neubuchung, es kann nur ein vergünstigter Gutschein pro Buchung eingelöst werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Der Gutscheinwert ist nicht erstattungsfähig: Wird die Reise, auf die der Gutschein eingelöst wurde, storniert, wird der Gutschein automatisch reaktiviert. Übersteigt der Gutscheinwert den Reisepreis, bleibt der Restwert auf dem Gutschein bestehen. Es erfolgt keine Barauszahlung.

Leitner Reisen GmbH • Am Spitalwald 2 • 90584 Allersberg

Meldungen



Björn Bracher (Bereichsleiter Hilfen in besonderen Lebenslagen), Gertrud M. Barth (Vorständin Stadtmission Nürnberg e.V.), Susanne Troyer (Leitung Fundgrube) und Kai Stähler (Vorstandsvorsitzender Stadtmission Nürnberg e.V.) (v. l.).

Fundgrube frisch renoviert

Neue Regale, frische Farben, ein modernes Lichtkonzept: Die Fundgrube in Erlangen-Bruck ist kaum wiederzuerkennen. Nach mehrwöchiger Renovierung hat der Gebrauchtwarenladen der Diakonie Erlangen in der Langfeldstraße endlich wieder geöffnet. Die angebotene Bekleidung für Kinder und Erwachsene kosten lediglich einen Bruchteil des Neupreises. Das spüren ins-

besondere Menschen, die an der Kasse den „Fundgruben-Ausweis“ vorzeigen. Zweimal im Monat erhalten sie damit 60 Prozent Rabatt. Berechtigt dazu sind beispielsweise Inhaber des Erlangen-Passes. Wer sich selbst von der neuen Fundgrube überzeugen möchte, hat dazu dienstags und mittwochs von 10.00 bis 16.00 Uhr sowie donnerstags von 13.00 bis 17.00 Uhr Gelegenheit. ♦

Suppkultur im Kulturpunkt Bruck

Die ehrenamtliche Initiative „Suppkultur Erlangen“ erweitert ihr Angebot und ist nun auch im Kulturpunkt Bruck (Froebelstraße 6) zu finden. Die Suppkultur wurde im April 2025 ins Leben gerufen. Ziel ist es, Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Hintergrund an einen Tisch zu bringen. Jede Woche kommen rund 40 bis 50 Personen zum gemeinsamen Mittagessen zusammen – ohne Anmeldung, ohne Kostenpflicht, auf Spendenbasis. ♦

GENIESSER MENÜS

Fäbler bringt's:
die regionale Frische, mit bio-zertifizierten Produkten, direkt zu Ihnen ins Haus.
Täglich individuelle Menüs, frisch zubereitet, damit SIE lange fit und aktiv bleiben ...

Essen mit Herz:
0911 9332200

Ein Familienbetrieb seit über 45 Jahren.
www.hans-faessler.de

HansFäbler
Ideen rund ums Essen

ADVENT IN FRÄNKISCHEN STUBEN 1., 2. und 3: Advent

Mit Musik, Lesungen, weihnachtlicher Dekoration und regionalen Produkten. Details zum Advent im Freilandmuseum unter www.freilandmuseum.de

Fränkisches Freilandmuseum
Bad Windsheim

Fränkisches Freilandmuseum des Bezirks Mittelfranken
Eisweiherweg 1 · 91438 Bad Windsheim · Tel. 0 98 41/66800
info@freilandmuseum.de · www.freilandmuseum.de



NÜRNBERG

GLOBAL

1300–1600

25. 9. 2025 — 22. 3. 2026
WWW.GNM.DE

GERMANISCHES
**NATIONAL
MUSEUM**



Matthias Exner (m.) wurde von seinen Vorstandskollegen Frank Oneseit und Eva Weikl in den Ruhestand verabschiedet.

Veränderungen im Vorstand der Erlanger Stadtwerke

Der langjährige Vorstandsvorsitzende und kaufmännische Vorstand Matthias Exner trat zum 30. September in den Ruhestand. Matthias Exner begann seine Laufbahn bei der Erlanger Stadtwerke AG (ESTW) Anfang der 90er Jahre als kaufmännischer Vorstandsassistent. Seit 1. Oktober übernimmt der bisherige technische Vorstand Frank Oneseit, der bereits seit Juli 2018 Teil des ESTW-Vorstands ist, die Funktion des Vorstandsvorsitzenden. Neu im Vorstand der ESTW ist seit 1. Juli Eva Weikl, die nach einer kurzen gemeinsamen Zeit mit Matthias Exner ab 1. Oktober alle Aufgaben und die Position der kaufmännischen Vorständin übernahm.

Das neue ESTW-Vorstands-Duo ist seit vielen Jahren fest verankert in der Energiebranche und sieht die Energie- und Klimawende als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die natürlich auch die ESTW aktiv mitgestalten müssen und wollen. ♦

Der Optiker, der ins Haus kommt

Hochwertigen augenoptischen Service vor Ort – das bietet Nadine Gerstner mit ihrem Angebot „brille-mobil“. Seit 2007 ist die Augenoptikerin und Diplom-Ingenieurin (FH) für Augenoptik als mobile Augenoptikerin unterwegs. Egal ob in den heimischen vier Wänden oder im Seniorenwohnheim: Nadine Gerstner prüft die Sehkraft und führt eine individuelle Glasstärkenbestimmung durch. Weiterhin hat sie stets eine große Anzahl an Fassungen in allen Preiskategorien dabei. Was ebenfalls gerade bei älteren Menschen nicht fehlen darf, sind spezielle Hilfsmittel, wie Lupen. Nach einer individuellen Beratung, die genau auf die Bedürfnisse zugeschnitten ist, wird die Sehhilfe angefertigt. Zum Service gehört auch, dass die Brille nach Fertigstellung ins Haus geliefert und dort final angepasst wird. Telefon 0175 6359568, nadine.gerstner@brille-mobil.de. ♦

www.brille-mobil.de

Immobilien-
verkauf:
schnell & sicher





Ihr
Kompetenz-
team






Telefon 0911 2370-2942
www.vr-bank-immoservice.de
 **TeilhaberBank**
 ImmoService

**JÖRG
VOLLETH**

Ihr Oberbürgermeister
für Erlangen

AUFbruch, Erlangen!

Erlangen ist die Stadt, in der ich Bürgermeister bin. Erlangen ist aber auch die Stadt, in der ich geboren und aufgewachsen bin, Freunde gefunden und meine Familie gegründet habe. Erlangen ist meine Stadt. Ich kenne ihre Straßen, ihre Menschen und ihre Chancen.

Wir befinden uns aktuell an einem Wendepunkt. Denn unsere Stadt steht finanziell vor großen Aufgaben. Doch sie hat auch große Potenziale. **Deshalb wollen wir jetzt in Erlangen den Aufbruch durchsetzen**, der unsere Wirtschaftskraft stärkt und unsere Stadt zukunftsfähig macht.

Gute Bedingungen für unsere Wirtschaft, eine solide Finanzpolitik und damit eine hohe Lebensqualität: Für Sie alle möchte ich als Oberbürgermeister zusammen mit dem Team Volleth 2026 Erlangen wieder nach vorne bringen.

Denn wir haben verstanden, was Erlangen braucht.

Eine schöne Weihnachtszeit für Sie alle wünscht
Ihr Jörg Volleth



Ihr Oberbürgermeister für Erlangen
und das Team der CSU Erlangen



08.03.2026

Kostenlose Handysprechstunde jetzt auch im Pacelli-Haus

Eine kostenfreie Handysprechstunde bietet die Volkshochschule Erlangen künftig auch im Pacelli-Haus (Sieboldstraße 3, 2. OG, Räume der Kontaktstelle für Arbeitslose) an. Willkommen sind alle, die einen fachmännischen Rat zu Handy und Tablet suchen: ob es um die Installation von Apps, das Ausfüllen von Online-Formularen, eine Internetrecherche oder andere Fragestellungen geht. Die Sprechstunde findet jeden zweiten Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ♦

Papieratlas 2025: Auszeichnung für Stadt und Landkreis Erlangen

Im Rahmen des Papieratlas 2025 erhält die Stadt Erlangen für ihr langjähriges herausragendes Engagement bei der Verwendung von Recyclingpapier mit dem Blauen Engel eine Würdigung als „Mehrfachsieger“. Seit sechs Jahren bringt Erlangen Bestleistungen im Papieratlas-Städtewettbewerb der Initiative Pro Recyclingpapier (IPR). Die Stadt Erlangen nutzt in der Verwaltung, in den Schulen und in der Hausdruckerei konsequent zu 100 Prozent Blauer-Engel-Papier. Marc Gebauer, Spre-

cher der IPR, betont: „Die Stadt Erlangen gehört zu den Vorreitern bei der nachhaltigen Papierbeschaffung.“

Große Auszeichnung auch für den Landkreis Erlangen-Höchstadt: Gemeinsam mit den Kreisen Ahrweiler, Bad Kreuznach und Starnberg belegt der Landkreis den dritten Platz der „recyclingpapierfreundlichsten Landkreise Deutschlands“. Landrat Alexander Tritthart freut sich über die Anerkennung: „Nachhaltigkeit beginnt im Alltag. Die Ehrung bestätigt, dass wir mit unserem Engagement für eine nachhaltige öffentliche Verwaltung auf dem richtigen Weg sind.“ Die Initiative lobte den Landkreis als Vorreiter bei der nachhaltigen Papierbeschaffung und als Best-Practice-Beispiel für ressourcenschonendes Verwaltungshandeln. ♦

Wieder im Stadtgebiet unterwegs: Werber an der Haustür

Die Erlanger Stadtwerke (ESTW) informieren darüber, dass in den letzten Wochen wieder vermehrt Kunden der ESTW an der Haustüre von fremden Außendienstmitarbeitern besucht wurden. Teilweise wurde auch behauptet, mit den Stadtwerken zusammenzuarbeiten. Angeblich sind günstigere Strompreise möglich und die Kunden

KUR- UND FERIENCAMPING HOLMERNHOF DREIQUELLENBAD 5-Sterne Thermal-Campingresort in Bad Griesbach im niederbayerischen Bäderdreieck

- **Unbegrenzte & kostenlose** Nutzung der Thermal-Vital-Oase
- Durchführung **ambulante Vorsorgeleistung**
- Jetzt informieren! **Kur-Hotline: 0800 / 000 5707**
- **Natur pur:** Bio-Badeweiler, Yoga, Gymnastik, **Wander- und Radwege**

Singham 40 • D-94086 Bad Griesbach
Telefon: +49 (0) 85 32 / 96 13 - 0
E-Mail: info@camping-bad-griesbach.de



*Hunde
am Platz
willkommen!*



könnten einen neuen, besseren Vertrag abschließen. Dafür sollen sie Kunden- und/oder Zählernummer nennen oder eine Rechnung der ESTW vorzeigen. Die ESTW weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie keine Energielieferverträge an der Haustüre anbieten. Ganz wichtig: Niemals persönliche Daten und Bankverbindungen weitergeben oder einen Vertrag an der Haustür unterschreiben. Wenn Unsicherheit besteht, genügt ein Anruf im Kundenservice der ESTW unter der 09131 8234141. ♦

Tipp für Reisewillige: Reisedokumente auf Gültigkeit prüfen

Rechtzeitig vor den Weihnachtsferien empfiehlt das Bürgeramt der Stadt Erlangen allen Reisewilligen, die Gültigkeit ihrer Dokumente, wie Reisepass und Personalausweis, zu prüfen. Sollten die Dokumente nicht mehr gültig sein oder in den nächsten Wochen auslaufen, muss ein neues Dokument beantragt werden. Bei einem Reisepass beträgt die Herstellungszeit derzeit um die sechs Wochen. Bei einem Personalausweis dauert es aktuell drei Wochen. Erstellt werden die Dokumente in der Bundesdruckerei. Die Stadtverwaltung hat auf die Dauer der Herstellung keinen Einfluss. Die Anträge für die neuen Dokumente sind zu stellen im Bürgerservice des Bürgeramtes im Erdgeschoss des Rathauses. Ein Termin ist nicht erforderlich. Geöffnet ist dort an folgenden Tagen: Montag, Dienstag, Donnerstag von 8.00 bis 18.00 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr. Mit Blick auf das Abholen der neuen Dokumente weist die Stadt schon heute darauf hin, dass das Bürgeramt vom 24. Dezember bis einschließlich 1. Januar geschlossen ist. ♦

www.erlangen.de/buergeramt



- **Fränkische Spezialitäten**
- **Mittagstisch**, für Senioren auch kleine, preiswerte Portionen möglich
- Urige Gaststube und gemütlicher Biergarten im Herzen der **Innenstadt**

Bohlenplatz 2 · 91054 Erlangen
Tel. 09131 25626 · www.alter-simpl.com



Gemeinsam des Verstorbenen gedenken.

Mit Ruhe und Zeit in
unserem Trauercafé.

Bestattungshaus
Hans Utzmann
Erstes Erlanger Beerdigungsinstitut

☎ 09131-256 40

📍 Marie-Curie-Str. 40
91052 Erlangen

www.bestattungen-utzmann.de



Foto: M. Knies

Ehemaliger Stadtarchiv-Chef Jakob feierte 70. Geburtstag

Andreas Jakob, bis Juli 2024 Leiter des Erlanger Stadtarchivs, feierte am 28. Oktober, seinen 70. Geburtstag. Glückwünsche übermittelte dem promovierten Historiker auch Oberbürgermeister Florian Janik. Von 2007 an leitete der gebürtige Würzburger das „Gedächtnis der Stadt“. In diese Zeit fiel unter anderem der Umzug des Stadtarchivs von Räumlichkeiten im Stadtmuseum in den östlichen Teil des „Museums winkels“ in der Luitpoldstraße (2011). Zahlreiche Veröffentlichungen und Bücher, vor allem zur Erlanger Stadt- und Universitätsgeschichte sowie zur NS-Zeit, stammen von Andreas Jakob. Außerdem war er Mitherausgeber des Erlanger Stadtlexikons (2002). 2024 erhielt er den Akademie-Preis der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. ♦

Großer Engagement-Tag „IN AKTION“

Gemeinnützige Einrichtungen und Vereine sind aufgerufen, Projekte aus der Schublade zu holen, die aufgrund von personeller oder finanzieller Not bisher nicht realisiert werden konnten. Bis 31. Dezember können Projektideen eingereicht werden. Darauf macht das Bürgermeister- und Presseamt der Stadt Erlangen aufmerksam. Denn am 16. Juni 2026 findet der „IN AKTION“-Engagement-Tag statt, an dem Projekte von Non-Profit-Organisationen von Unternehmensteams umgesetzt werden. Dabei packen Beschäftigte von mittleren und großen Unternehmen tatkräftig an. An rund 15 Orten in Erlangen organisieren Teams aus etwa ebenso vielen Unternehmen beispielsweise das Second-Hand-Kleiderlager neu oder begleiten eine Sommerfeier im Seniorenheim. Die Projekte sollten mindestens acht tatkräftige Teammitglieder eines Unternehmens beschäftigen. Organisationen, die ein Projekt melden wollen, wenden sich an Türen öffnen (ein Projekt des Instituts für soziale und kulturelle Arbeit, kurz iska gGmbH) aus Nürnberg (E-Mail tueren-oeffnen@iska-nuernberg.de, Telefon 0911 929717-25), die den Aktionstag organisieren. ♦

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

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



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

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



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

Gegenseitige Anerkennung der Sozial-Pässe

Fürth-Pass, Nürnberg-Pass, ErlangenPass und Schwabach-Pass – sie alle sollen Menschen mit geringem Einkommen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Unter anderem berechtigen die Sozial-Pässe auch zu ermäßigten Eintritten bei Angeboten aus den Bereichen Kultur, Bildung, Sport und Freizeit. Bislang konnten diese Vorteile jedoch nur in der eigenen Stadt genutzt werden. Das ändert sich jetzt für die städtischen Kultureinrichtungen. Mit der Vereinbarung im Rahmen der Nachbarschaftskonferenz setzen die vier Oberbürgermeister Thomas Jung (Fürth), Marcus König (Nürnberg), Florian Janik (Erlangen) und Peter Reiß (Schwabach) ein starkes Zeichen. Denn soziale Teilhabe soll nicht an Stadtgrenzen enden. Seit 1. Oktober gilt in einem zweijährigen Probelauf die gegenseitige Anerkennung für die städtischen Museen und Ausstellungsorte. Damit wird allen Bürgern, unabhängig vom Wohnort und Einkommen, der Zugang zu kommunalen Orten der Kultur und Bildung merklich erleichtert. Dabei sind zum Beispiel das Spielzeugmuseum, das Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände und das KunstKulturQuartier. ♦

Hohe Lebenserwartung der Menschen in Bayern

Die Lebenserwartung von Frauen und Männern in Bayern ist in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen. Im Bundesvergleich gehören sie zur Spitzengruppe. Das geht aus dem neuen Gesundheitsreport des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) hervor. Laut diesem können Mädchen, die heute in Bayern geboren werden, im Durchschnitt mit 83,5 Lebensjahren rechnen. Jungen liegen mit 78,9 Jahren etwas darunter. Damit belegt Bayern bei den Männern bundesweit Platz zwei hinter Baden-Württemberg und bei den Frauen Platz drei hinter Baden-Württemberg und Sachsen. LGL-Präsident Professor Christian Weidner erläutert: „Die unterschiedlich hohe Lebenserwartung bei Frauen und Männern lässt sich sowohl auf biologische als auch verhaltensbedingte Faktoren zurückführen. Das individuelle Verhalten scheint hier aber einen größeren Anteil auszumachen. Vor allem für Männer, aber nicht nur, gilt daher: Wer sich ausgewogen ernährt und auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum verzichtet, sich außerdem regelmäßig bewegt und auf ausreichend Schlaf achtet, kann seine Lebenszeit damit selbst verlängern.“ ♦

ELEKTRO HETZ - Beleuchtung und Kleingeräte

Leuchten . Lampen . Leuchtmittel . Haushaltskleingeräte
Elektrogeräte für Körperpflege

Wir wünschen Ihnen allen frohe Weihnachten und freuen uns darauf, Sie auch im nächsten Jahr wieder in unserem Laden begrüßen zu dürfen!



Öffnungszeiten: Mo + Di + Mi + Fr: 9:30-18:00 Uhr . Do + Sa: 9:30-13:00 Uhr

Elektro Hetz . Innere Brucker Straße 3 . 91054 Erlangen . Tel. 09131 21265 . elektro-hetz@outlook.de



Erweiterte Pilotphase zur Sammlung von Altspeisefett

Um die Entsorgung von Altspeisefett über das Abflussrohr oder die Mülltonne zu vermeiden und die Sammelmenge an Altfett im Landkreis zu erhöhen, hat der Landkreis Erlangen-Höchstadt eine erweiterte Pilotphase gestartet: Für zunächst zwölf Monate werden in folgenden Gemeinden zusätzliche Altspeisefett-Sammelstellen eingerichtet: Aurachtal, Baiersdorf, Buckenhof, Herzogenaurach, Möhrendorf, Oberreichenbach, Spardorf, VG Uttenreuth und Weisendorf. Die Firma Jeder Tropfen Zählt GmbH stellt an bestehenden Wertstoffinseln zusätzliche Sammelboxen bereit – wie schon in den Pilotgemeinden Adelsdorf, Heroldsberg und Wachenroth sowie auf den Wertstoffhöfen des Landkreises. ♦

erlangen-hoechstadt.de/buergerservice/a-bis-z/abfall-tips-und-infos/

Höhere Friedhofs- und Bestattungsgebühren

Als gebührenfinanzierte öffentliche Einrichtungen sollen sich die zehn städtischen Friedhöfe in Erlangen künftig weitgehend selbst tragen. Der Kostendeckungsgrad lag im Jahr 2024 jedoch nur bei rund 60 Prozent. Um die Friedhöfe als gepflegte, zugängliche Orte der Trauer und Erinnerung zu erhalten, hat der Stadtrat eine neue Gebührensatzung beschlossen. Die neuen Gebühren treten ab dem 1. Januar 2026 in Kraft. Die neuen Grabnutzungsgebühren berücksichtigen Faktoren wie die Anzahl der Grabplätze, den Pflegeaufwand und den Beitrag der Grabgestaltung zur Gesamtanlage. Die Fläche der Gräber spielt nur noch eine untergeordnete Rolle. Ein Grund für die Erhöhung ist, dass viele Gebühren seit 1994 unverändert geblieben sind. So steigt die Jahresgebühr für eine Familiengrabstätte mit zwei Plätzen von 31 Euro auf 103 Euro (Nürnberg: 138 Euro). Bei einer Familiengrabstätte mit sechs Plätzen erhöht sich die Gebühr von 84 Euro auf 141 Euro (Nürnberg: 509 Euro). Das Ausheben und Verfüllen eines Grabes bei einer Erdbestattung kostet ab 2026 790 Euro (bisher 450 Euro, Nürnberg: 1.390 Euro). Bei einer Urnenbestattung steigt die Gebühr leicht



BAYERISCHE STAATSFÖRSTEN
Nachhaltig. Wirtschaften.

Wildtiere hautnah erleben!



WILDGEHEGE HUFEISEN

Veldensteiner Forst

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

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

Bitte beachten Sie die aktuellen
Öffnungszeiten auf unserer Homepage!

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

von 155 Euro auf 163 Euro (Nürnberg: 244 Euro). Für alle Grabnutzungsrechte, die vor dem 1. Januar 2026 erworben oder nach Nutzungsende verlängert wurden, bleiben die bisherigen Gebühren bis zum Ende der Nutzungsdauer bestehen. ♦
www.erlangen.de/aktuelles/haeufige-fragen-zu-den-geplanten-friedhofsgebuehren.

„Statistik aktuell“ befasst sich mit Herkunft der Erlanger

Die neue Ausgabe von „Statistik aktuell“ ist erschienen: Unter dem Titel „Die Erlangerinnen und Erlanger und ihre Herkunft“ geht es um die Geburtsorte der Bevölkerung. Während rund 29 Prozent in Erlangen selbst geboren wurden, folgen Nürnberg und Fürth als Geburtsorte an zweiter und dritter Stelle. Insgesamt erstreckt sich die Herkunft der Erlanger auf mehr als 20.000 verschiedene Geburtsorte, verteilt auf dem ganzen Globus. Das neue Heft steht auch zum Download bereit. ♦
www.erlangen.de/statistik



Foto: Landratsamt-ErfH/ERStv Kuntjar

Grünes Licht für Neubau der Landratsamt-Dienststelle in Höchststadt

Ende Oktober hat Landrat Alexander Tritthart die Unterlagen für den Neubau der Landratsamt-Dienststelle im Gewerbegebiet an der Großen Bauerngasse in Höchststadt aus den Händen von Bürgermeister Gerald Brehm entgegengenommen. „Für den Landkreis Erlangen-Höchststadt ist das ein herausragenden Moment und ein wichtiger Schritt hin zu einer modernen, zukunftsfähigen Verwaltung“, betonte Alexander Tritthart bei der Übergabe auf dem zukünftigen Baugelände. „Mit dem Neubau schaffen wir zeitgemäße Arbeitsbedingungen für unsere Mitarbeitenden und einen bürgernahen Standort.“ Bereits im Dezember vergibt der Landkreis die ersten Aufträge für den Neubau, der nach den Plänen des Regensburger Architekturbüros Dömges entsteht. Das Investitionsvolumen beträgt rund 23 Millionen Euro. Der Spatenstich ist für Februar 2026 vorgesehen, die Fertigstellung für 2028 geplant. ♦

Stattlich: Staatliche Förderung für Sie!

Ob Vermögensaufbau, Riester-, Rürup-Rente oder Wohnungsbau – wir prüfen im Rahmen der Genossenschaftlichen Beratung gerne, ob auch Sie von staatlichen Förderungen profitieren können. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin in Ihrer Filiale.

Wir machen den Weg frei.

Förderchancen nutzen – starten Sie jetzt durch!

vr-teilhaberbank.de/praemien

80 € p. a.
Förderung auf Aktienfonds

175 € p. a.
Riester-Geldanlage

43 € p. a.
Förderung auf Bausparen

10%
Wohnungsbauränge

Rürup-Rente

ab 2026:
Frühstart-Rente

Erlangen | Höchststadt | Herzogenaurach



Landrat Alexander Tritthart, Einrichtungsleiterin Verena Fiedler und Bürgermeisterin Eva Ehrhardt-Odörfer (r.) haben mit zahlreichen Beteiligten den neuen Familienstützpunkt in Baiersdorf eröffnet.

Neue Anlaufstelle für Familien in Baiersdorf

Der neue Familienstützpunkt Baiersdorf in den Räumlichkeiten des Jugendtreffs, Am Igelsdorfer Weg 2, ist offiziell eröffnet. Als nunmehr fünfter Familienstützpunkt im Landkreis Erlangen-Höchstadt ergänzt er das wohnortnahe Unterstützungsangebot für Familien. Gemeinsam mit Bürgermeisterin Eva Ehrhardt-Odörfer eröffnete Landrat Alexander Tritthart kürzlich die Einrichtung. Familienstützpunkte sind offene, wohnortnahe Kontakt- und Anlaufstellen, die Familien stärken und begleiten – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Sie bieten Raum für Austausch und Begegnung. Träger der Einrichtung ist die Stadt Baiersdorf. Diplom-Pädagogin Verena Fiedler ist Stadtjugendpflegerin und Leiterin des neuen Familienstütz-

punktes. Sie ist mittwochs um 10.00 Uhr im Familientreff vor Ort und erreichbar unter Telefon 09133 779016 oder per E-Mail familienstuetzpunkt@baiersdorf.de. ♦ www.familien-abc.net

Lastenradverleih wird fortgesetzt

Die Stadt Erlangen hat eine Lösung gefunden, den Lastenradverleih trotz der notwendigen Haushaltskonsolidierung fortzuführen. Das Erlanger Jobcenter übernimmt die Flotte der Transporträder von der Stadt und betreibt das Angebot künftig in Eigenregie. Der Verleih bietet Bürgern die Möglichkeit, Transportaufgaben flexibel und klimafreundlich zu erledigen. Neben klassischen Lastenrädern mit großer Ladefläche stehen auch Räder zur Verfügung, die speziell für den Transport von Kindern oder sogar für Rollstühle ausgelegt sind.

Um den Betrieb langfristig zu sichern, soll künftig eine geringe Nutzungsgebühr erhoben werden. Damit wird gewährleistet, dass weiterhin eine verlässliche Flotte von zehn bis zwölf Transporträdern für die Ausleihe bereitsteht. Die Tarife werden derzeit berechnet. Es ist vorgesehen, Kurzzeittarife anzubieten sowie finanziell weniger leistungsfähige Menschen zu entlasten. ♦ www.erlangen.de/radverkehr

Ihr kompetenter Partner für barrierefreie Bäder

Telefon 09131/908 26 64
 Fax 09131/908 26 63
info@sh-habich.de
www.sh-habich.de



*Sanitär, Heizung,
mach ich!*

HABICH

Karl-Heinz Habich
 Erlenfeld 32a
 91056 Erlangen

Neue Parkmöglichkeiten am Großparkplatz eröffnet

Pünktlich zum Start des Weihnachtsgeschäfts stehen in der Erlanger Innenstadt wieder mehr Parkplätze zur Verfügung: Die Stadt gab im November die neue ebenerdige Parkfläche am Großparkplatz für den Verkehr frei. Auf dem Gelände des ehemaligen Parkhauses sind 245 reguläre Stellplätze sowie vier barrierefreie Parkplätze entstanden – und damit genauso viele, wie zuletzt im alten Parkhaus genutzt werden konnten. Damit wird das Parkangebot in zentraler Lage, das durch den notwendigen Abriss des Parkhauses zeitweise eingeschränkt war, rechtzeitig zur umsatzstarken Adventszeit deutlich erweitert. Markt- und Schlossplatz sind von den Stellflächen aus bequem zu Fuß erreichbar. Zudem besteht vom Großparkplatz eine direkte Anbindung an die CityLinie, die im kostenlosen Innenstadtbereich verkehrt. So können Besucher ihr Auto komfortabel abstellen und ohne zusätzliche Kosten mit dem Bus ins Stadtzentrum fahren. Die Parkgebühren können nicht nur am Automaten, sondern auch einfach per App bezahlt werden. ♦

www.erlangen.de/parken



Wizz Air verbindet Nürnberg mit Temeswar und Kronstadt

Wizz Air erweitert sein Osteuropa-Angebot am Albrecht Dürer Airport Nürnberg: Seit Mitte Oktober hat die ungarische Fluggesellschaft zwei neue Direktverbindungen nach Rumänien in ihrem Flugplan. Dreimal wöchentlich geht es nach Temeswar (Timișoara) und Kronstadt (Brașov). Die neuen Verbindungen stärken nicht nur den Tourismus, sondern bieten eine wichtige Brücke für die zahlreichen Menschen mit familiären und wirtschaftlichen Beziehungen zwischen Franken und Rumänien. Brașov, das historische Kronstadt, ist seit einem Jahr Partnerstadt von Nürnberg und zählt heute zu den meistbesuchten touristischen Zielen Rumäniens. ♦

„Altwerden darf weder arm noch einsam machen!

Mein Ziel ist ein starkes soziales Netz, das in allen Erlanger Stadt- und Ortsteilen trägt – mit Pflege, Nähe und Zeit füreinander.

Mit einer großen ÖDP-Fraktion schaffen wir das.“

ödp

Ihre Stadt- und Bezirksrätin
Barbara Grille, ÖDP – Listenplatz 2



Fahrdienst zum Klimawaldpfad für Menschen mit Behinderung

Seit Oktober gibt es für Menschen mit Behinderung und Menschen mit Hilfebedarf einen kostenlosen Fahrdienst zum Klimawaldpfad im Tiergarten der Stadt Nürnberg. Die rollstuhlgerechten Fahrzeuge stehen zunächst immer montags und samstags für die entsprechenden Gäste des Tiergartens mit gültiger Eintrittskarte kostenfrei zur Verfügung. Sie bringen die Fahrgäste vom Haupteingang zum Eingang des Klimawaldpfads und zurück. Dort können die Gäste steigungsfrei den Wald von der Wurzel bis zur Krone erkunden. Dieses Angebot wird ermöglicht vom Verein der Tiergartenfreunde Nürnberg e. V..

„Mit dem Fahrdienst zum Klimawaldpfad kommen wir unserem Anspruch nach, ein Lern- und Erholungsort für alle Menschen zu sein“, sagt Bürgermeister Christian Vogel. Die Haltestelle ist im Eingangsbereich des Tiergartens mit einer entsprechenden Beschilderung kenntlich ge-

macht. Wer den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchte, kann sich unter der dort angegebenen Telefonnummer melden und wird abgeholt. Zur Mitfahrt berechtigt sind alle Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, in deren Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG, H oder BI eingetragen ist, die einen Pflegegrad 3 oder höher haben oder die mindestens 75 Jahre alt sind. Getragen wird das Angebot in den kommenden Monaten vom Verein der Tiergartenfreunde Nürnberg e. V.. „Dass wir den Fahrdienst mit dieser Anschubfinanzierung unterstützen, ist für uns eine Selbstverständlichkeit“, sagt die Vorsitzende des Vereins, Anja Prößl-Kammerer. „Jede und jeder soll die Möglichkeit haben, unseren schönen Tiergarten mit seinem beeindruckenden Klimawaldpfad zu genießen.“ ♦

Christine Jahn neue Leitung bei den „Singioren“

Die beliebten „Singioren“ haben eine neue musikalische Leitung: Die Musikerin Christine Jahn übernimmt künftig die Leitung des offenen Singangebots für ältere Menschen. Bei den Singioren steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt – Vorkenntnisse sind nicht erfor-

MEINUNGEN UNGEHINDERT
JEDER ART UND
ZEN INFORMATIONEN UND
ZU EMPFANGEN UND ZU

Wer hat das letzte Wort?

MANIPULATION ODER INS

Die Bibel lesen –
zwischen Deuten und
Verdrehen

Gott sprach alle diese Worte: »Ich bin d
herausgeführt – aus dem Leben in der
... dir kein Bild von Gott machen!

Sonderausstellung
30.10.25
26.04.26

... KANN DAS WEG?

Museum & Museumshop
Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg
www.bibelmuseum.bayern



derlich. Auf dem Programm stehen bekannte Volkslieder, alte Schlager und geistliche Lieder, meist einstimmig und leicht mitzusingen. Der Nachmittag beginnt mit einfachen Atemübungen, eine gemütliche Kaffeepause zum Plaudern gehört ebenfalls dazu. Die Singnachmittage finden jeden Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr (außer in den Schulferien und an Feiertagen) im Großen Saal der Martin-Luther-Kirche, Bamberger Straße 18, statt. Weitere Auskünfte gibt es in der Abteilung für Alters- und Generationenfragen (ehem. Seniorenamt) zu den Sprechzeiten bei Frau Dähne, Tel. 09131 86-2906, oder Frau Scharowsky, Tel. 09131 86-3888. ♦

Christkindlesmarkt-Taler am Nürnberger Christkindlesmarkt

Auch in diesem Jahr gibt es wieder Christkindlesmarkt-Taler. Sie gelten als offizielles Zahlungsmittel. Ein Taler hat einen Wert von 5 Euro und kann vor dem Bekleidungshaus Wöhrl am Ludwigsplatz, an allen Buden am Hauptmarkt sowie am Markt der Partnerstädte, auf der Kinderweihnacht und bei Original Regional eingelöst werden. Die Abgabe erfolgt in Päckchen mit zehn Talern zu einem Preis von 45 Euro (Gegenwert 50 Euro). Der Verkauf erfolgt ausschließlich in der Wöhrl-Filiale am Ludwigsplatz zu den normalen Öffnungszeiten. Abgegeben werden maximal 100 Taler pro Person, solange der Vorrat reicht. ♦



Frohe Weihnachten mit vielen guten Büchern wünscht Bücher-Schmidt

Hauptstraße 6 · 91325 Adelsdorf · Tel.: 09195 992057
info@buecher-schmidt.de · www.buecher-schmidt.de

Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege
24 Stunden Pflege durch polnische Pflege- und Betreuungskräfte

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

Jan Ruppe Dienstleistungen

Garten- und Landschaftsbau
Gartenarbeiten • Erdarbeiten • Mulcharbeiten
Baggerarbeiten • Abbrucharbeiten
Pflasterarbeiten • Winterdienst
Tel.: 0173 9698987
jan.ruppe-dienstleistungen@gmx.de

91466 Gerhardshofen · Birnbaum 20 · T. 0173 9698987
Wir liefern ofenfertiges Brennholz

Erlangen ist meine Geburtsstadt! **ödp**

Hier setze ich mich mit sportlichem Engagement für alle Generationen ein – für ein starkes Gesundheitsnetz, barrierefreie Angebote und eine lebendige Gemeinschaft, in der sich jeder wohlfühlt.

Simon Grille, ÖDP – Listenplatz 17

Plädoyer für das konkrete Wünschen

Neujahrswünsche: meist nur Allgemeinplätze und Floskeln

Zufriedenheit. Innere Ausgeglichenheit. Glück. Privater und beruflicher Erfolg. Endlich mal wieder ans Meer fahren. Ein bisschen mehr Sport treiben. Gesundheit natürlich. Oder einfach nur das Beste. So ähnlich lauten sie meist, die Klassiker, die man anderen und natürlich sich selbst an der Schwelle zum neuen Jahr wünscht. Grundsätzlich erstmal nicht schlecht, zeigt man damit schließlich, dass man aneinander denkt, meint die Motivationspsychologie.

Für Gina Schöler, selbst ernannte Glückministerin und Chefin des „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“ (www.MinisteriumFuerGlueck.de) in Mannheim, sind solche allgemein verbreitete Floskeln dennoch nur schwer zu ertragen. Die Kommunikationsdesignerin, die mit ihrer Initiative die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie und Glücksforschung einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen möchte, setzt stattdessen auf Authentizität und ehrliche Kommunikation. Ihr Wunsch: Statt nur an der Oberfläche zu kratzen, lieber eine Ebene tiefer gehen.

Deshalb wünscht die Glückministerin zum neuen Jahr eines ganz sicher nicht: Glück. „Einen großen Teil des eigenen Glücks haben wir selbst in der Hand. Somit hat jede und jeder einzelne eine

ganz eigene Definition davon und eine wirkliche Glücksformel, ein Patentrezept für Wohlbefinden, gibt es daher nicht“, so Gina Schöler. „Auch wenn das zunächst vielleicht etwas ernüchternd klingen mag, so liegt der Schlüssel des Glücks eben darin zu erkennen, dass wir selbst etwas für unser eigenes gutes Leben tun können.“

Besser Konkretes wünschen

Stattdessen ganz oben auf ihrer Wunschliste für andere: Zeit mit sich selbst zu verbringen, um sich und seine Bedürfnisse wieder besser kennenzulernen. „Egal ob ein langer Spaziergang oder ein Kopfstand: Die kleinsten Taten können schon wahre Glücksmomente schaffen und sind die besten Voraussetzungen für ein gutes Leben“, so Gina Schöler. Sich um das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit zu kümmern, ist für sie kein Luxusproblem, sondern wichtige Basisarbeit und Schutzschild. Wer zufrieden und optimistisch auf das eigene Leben blicke, könne besser mit Herausforderungen umgehen, sich auf andere einlassen, sei stressresistenter und lebe gesünder und daher auch länger.

Auch Professor Martin Köllner plädiert,



statt der oft nur dahingesagten Allgemeinplätze konkreter zu werden. Sein Credo: Besser dem Gegenüber wünschen, dass die eigenen Wünsche in Erfüllung gehen. Denn oft sind die Wünsche der anderen nicht deckungsgleich mit dem, was man sich selbst wünscht und zu abstrakt. „Werde wieder gesund“ – nichts ist gleichzeitig so schwammig wie einschüchternd, wie etwas völlig Unkonkretes, von dem der Weg dorthin überhaupt nicht klar ist. Schlimmer noch. „Immer wieder verpacken Menschen Erwartungen in ihre Wünsche, die einen dann unter Druck setzen, weil sie einem etwa mit auf den Weg geben, endlich im Beruf durchzustarten“, so der Motivationspsychologe und Studiengangsleiter für Psychologie (B.Sc.) am Campus Fürth der SRH University.

Während man sich solche Wünsche besser sparen sollte, ist an den guten Wünschen – richtig formuliert – nichts auszusetzen. Ganz im Gegenteil. „Wünsche sind

nichts anderes als positiv besetzte Zielbeschreibungen, andere würden sagen Vorsätze. Sie motivieren, unserem Verhalten eine entsprechende Richtung zu geben“, so Professor Martin Köllner. Gerade die Zeit um den Jahreswechsel ist dafür prädestiniert, wer macht sich in diesen Tagen schließlich keine Gedanken über das, was zurückliegt und das, was kommt.

So gehen Wünsche in Erfüllung

Wichtig dabei ist es, das Ziel klar vor Augen zu haben. Wer sich wünscht, bis Ende 2026 fünf Kilo abgenommen zu haben, hat schon mal eine konkrete Zahl. Noch besser, den Weg dorthin zu skizzieren: Jede Woche dreimal 30 Minuten joggen. Wesentlich ist es auch realistisch zu sein und einen Wunsch zu haben, der zu einem passt. Wer sich vornimmt, bei

einem Bodybuildingwettbewerb erfolgreich anzutreten, ohne vorher je ein Gewicht gestemmt zu haben, ist vor allem eines: zum Scheitern verurteilt.

Für Gina Schöler zählt ebenfalls vor allem eines, wenn es darum geht, Wünsche in die Tat umzusetzen: „Net nur babbeln, sondern machen“. Den Wunsch auf die Straße bringen. Ihn sich immer wieder vor Augen führen, in Form eines Zettels an der Pinnwand zum Beispiel. Ihn Stück für Stück erarbeiten, um das Motivationslevel hochzuhalten. Mit Menschen um einen herum, die einen unterstützen und nicht das Haar in der Suppe suchen. Worauf also noch warten? Zeit genug bleibt. Laut Knigge dürfen Neujahrswünsche noch bis Mitte Januar ausgetauscht (und für sich selbst gefasst) werden. ♦ Michael Knies

**City-Gutschein
Erlangen**

20€

Kultur, Freizeit & Genuss

**Einkaufsgutschein
verschenken**

Jetzt Gutschein sichern!

www.visit-erlangen.de/gutschein

Herausgeber: City Management Erlangen
Hauptsponsor: Stadt- und Energieversorgungs Erlangen (StEW) Stadtwerke
Partner: ESTW Erlanger Stadtwerke
offizieller Medienpartner: ERLANGER Nachrichten

Weihnachtstrucker

Päckchen packen für den Johanniter-Weihnachtstrucker

Am 15. November startete der Johanniter-Weihnachtstrucker. Es werden neben Deutschland Pakete verteilt in Albanien, Bosnien, Bulgarien, Rumänien, in der Ukraine und in der Republik Moldau. **Packliste für die Weihnachtstrucker-Päckchen:** 1 Geschenk für Kinder (zum Beispiel Malblock, Malstifte), 1 kg Zucker, 3 kg Mehl, 1 kg Reis, 1 kg Nudeln, 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen, 2 Packungen Multivitamin-Brausetabletten, 2 Packungen Kekse, 4 Tafeln Schokolade, 2 feste Seifen, 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta.

Bis zum 12. Dezember können die Päckchen von Montag bis Freitag zwischen 7.00 und 15.00 Uhr bei den Johannitern in Erlangen (Resenscheckstraße 12) abgegeben werden. Es ist wichtig, sich an die Packliste zu halten, damit keine Probleme am Zoll entstehen und die Menschen möglichst gleichwertige Päckchen erhalten. Wer möchte, kann eine Karte mit einem persönlichen Weihnachtsgruß beilegen. ♦

www.johanniter.de/weihnachtstrucker



Den letzten Willen regeln

Ihr Vermächtnis zugunsten der Deutschen José Carreras Leukämie-Stiftung

Für viele Menschen ist es eine Herzensangelegenheit, verantwortlich zu handeln, auch bezogen auf ihre letzten Wünsche. Gleichzeitig gibt es viele unbeantwortete Fragen rund um die Themen Testament, Vererben und Vermachen. Im Folgenden eine Übersicht über die häufigsten Fragen und Antworten von Dr. Ulrike Serini-Knoll, Geschäftsführerin und Justiziarin der Deutschen José Carreras Leukämie-Stiftung.



Was ist der Unterschied zwischen Vererben und Vermachen? Erben übernehmen das gesamte Vermögen, Besitz oder Mieteinnahmen sowie Verbindlichkeiten, wie zum Beispiel Schulden. Zudem sind sie verantwortlich, sich um den Nachlass und die Beerdigung zu kümmern. Sollte man neben dem Erben einzelne Ge-

genstände oder Beträge, wie zum Beispiel Schmuck, Immobilien oder Auto bestimmten Personen und/oder einer gemeinnützigen Organisation für einen guten Zweck hinterlassen wollen, spricht man von einem Vermächtnis. Mit dem Erbe oder Vermächtnis kann der Stiftungszweck auch über das Lebensende hinaus unterstützt werden. Der Erbe hat Sorge zu tragen, dass dieses erfüllt wird. Auch gemeinnützige Organisationen, wie die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung, können sowohl Erbe als auch Vermächtnisnehmer sein.

Wann ist ein Testament gültig? Ein Testament ist gesetzlich gültig, wenn es vollständig mit der Hand geschrieben, eigenhändig mit Ort, Datum und Unterschrift versehen ist oder notariell beurkundet wurde. Änderungen und Widerrufe sind jederzeit möglich. Ein guter Aufbewahrungsort ist der, an dem das Testament nicht verloren gehen kann. Auch kann ein Testament beim Amtsgericht hinterlegt werden.

Bei Fragen rund um das Thema Vererben steht **Dr. Ulrike Serini-Knoll**, Geschäftsführerin und Justiziarin der Stiftung, als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung, Elisabethstraße 23, 80796 München, Telefon 089 2729040, nachlass@carreras-stiftung.de ♦
www.carreras-stiftung.de



Christkindlesmarkt ist jünger als gedacht

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Geschichte des Nürnberger Christkindlesmarkts

Wie alt ist der Nürnberger Christkindlesmarkt? In drei Jahren kann er sein 350. Jubiläum begehen, nicht aber sein 400., wie bisher von der Stadt angenommen. Das ergeben neue wissenschaftliche Untersuchungen des Stadtarchivs und des Germanischen Natio-

nalmuseums (GNM). Im Zuge der Vorbereitungen für das Jubiläum des Christkindlesmarkts im Jahr 2028 ist erneut die Frage aufgetaucht, wie alt der Markt tatsächlich ist. Bisher gingen viele davon aus, dass dann in Nürnberg 400 Jahre Christkindlesmarkt gefeiert werden kann. Um dies wissenschaftlich zu untermauern, haben sowohl das Stadtarchiv als auch das GNM noch einmal genauere Nachforschungen betrieben.

Im Mittelpunkt steht dabei eine historische Spanschachtel im GNM, knapp 20 Zentimeter lang, in Größe und Ausmaß mit einem Federmäppchen vergleichbar. Sie ist der älteste Nachweis für den Nürnberger Weihnachtsmarkt. Wem das Schächtelchen einst gehörte und wie alt es ist, darüber gibt eine nicht ganz einfach zu entziffernde Widmung auf der Unterseite Auskunft: Regina Susanna Harßdörfferin von der / Jungfrau Susanna Eleonora Elbsin zum / Kindles marck überschickt – und dann folgt eine Jahreszahl, die 1628 oder 1678 lauten könnte.

Die dritte Ziffer der Jahreszahl ist leicht verschmiert und teilweise durch einen Tintenkleks verdeckt und deshalb nahezu unleserlich. Weder Quellen im Germanischen Nationalmuseum noch fototechni-

Werksverkauf Aschbach

Entdecke Produkte unserer Marken

Frankenstolz fan SANNWALD

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



Frankenstolz

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

sche Untersuchungen führten zu einem eindeutigen Ergebnis. Schließlich hat das Stadtarchiv die Personenangaben der Inschrift auf der Spanschachtel mit der Datumsangabe abgeglichen und bestätigte die Vermutungen des GNM, dass die Jahreszahl 1678 lauten muss.

**Inschrift stammt nicht
von 1628**

Untermuert wird die Richtigkeit der jüngeren Datumsangabe durch die neueste Expertise aus dem Stadtarchiv. Die Lebensdaten der jungen Harsdörffer sind bekannt, sie lebte zwischen 1663 und 1731, was allerdings nicht zur Jahreszahl 1628 passt. Inzwischen ist die im Stadtarchiv Nürnberg angesiedelte Erforschung der historischen Friedhöfe Nürnbergs so weit fortgeschritten, dass jetzt auch die Freundin nachgewiesen werden kann, die der jungen Harsdörffer die Schachtel zum Weihnachtsfest geschenkt hat, die sie vorher wohl auf dem „Kindlesmarck“ erworben hatte.

Die Inschrift der Spanschachtel enthält nach wie vor die älteste Erwähnung des Namens unseres „Kindlesmarkts“. Sie stammt allerdings gesichert erst aus dem Jahre 1678. Nürnbergs Oberbürgermeister Marcus König freut sich dennoch auf das Jubiläum 2028: „Egal ob unser weltberühmter Christkindlesmarkt nun 400 oder 350 Jahre alt ist – er ist ein Aushängeschild unserer Stadt und Teil unserer Identität. Unser Christkind, die ‚Stadt aus Tuch und Holz‘ gehören einfach zu Nürnberg. Und im Prolog sagt ja unser Christkind alljährlich sehr treffen: ‚Mein Markt bleibt immer jung!‘“ ♦



**Ihre Erfahrung ist
Erlangens Schatz.**

**Darauf können
wir gemeinsam
aufbauen – für
ein lebenswertes
und lebendiges
Erlangen!**



**JA JOACHIM
ROSCH**

Joachim Jarosch,
Oberbürgermeister-
kandidat für Erlangen

Spitzenforschung braucht ein starkes Netzwerk

Förderverein des Max-Planck-Instituts für die Physik des Lichts hat sich gegründet

Mit dem Max-Planck-Institut für die Physik des Lichts (MPL) verfügt die Stadt Erlangen über eine herausragende wissenschaftliche Einrichtung, die weit über die Europäische Metropolregion Nürnberg hinaus strahlt. Betrieben wird dort Grundlagenforschung zu allen Aspekten der Wechselwirkung zwischen Licht und Materie sowie deren Anwendungen. Die Forschung zielt darauf ab, den Bereich des Möglichen in der Wissenschaft und Technologie des Lichts zu erweitern.

Ziel des vor wenigen Monaten gegründeten Vereins der Freunde und Ehemaligen dieses Instituts ist es nun, die Kommunikation mit der Öffentlichkeit zu fördern und durch wissenschaftliche Veranstaltungen zu einer Netzwerkbildung und zu einer interdisziplinären Zusammenarbeit beizutragen. Die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins soll das allgemeine Wissen über Forschung und Wissenschaft in der Gesellschaft erhöhen und dadurch perspektivisch das Vertrauen in wissenschaftliche Prozesse und Ergebnisse stärken. Der Verein hat aber auch den Zweck, Wissenschaft und Forschung des Instituts ideell und materiell zu fördern. Der Förderverein wendet sich dabei sowohl an Privatpersonen als auch an Firmen.

Vorsitzender des Vereins ist der jeweilige geschäftsführende Direktor des Max-Planck-Instituts für die Physik des Lichts.



Aktuell ist dies Professor Florian Marquardt. Weiterhin gehören dem engeren Vorstand Professor Vahid Sandoghdar und die Verwaltungsleiterin des Instituts, Dorothe Burggraf, an. Weitere Mitglieder des Vorstands sind der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Siemens AG, Professor Heinrich von Pierer, der Alt-Oberbürgermeister der Stadt Erlangen, Professor Siegfried Balleis, sowie Flore Kunst.

Ehemalige Beschäftigte, Doktoranden und Gäste sind ebenso eingeladen Mitglied des MPL-Fördervereins zu werden wie externe Unterstützer und alle Menschen, die sich als Freunde des MPL dessen Forschung verbunden fühlen. Diese können die Forschung und das Institut ideell mit ihren Ideen und Beiträgen und auch finanziell unterstützen. Details findet man auf der Webseite des Max-Planck-Instituts. Für Privatpersonen beträgt der jährliche Beitrag 50 Euro. ♦

<https://mpl.mpg.de/de/ueber-uns/foerderverein>

Beratung für ein altersgerechtes Zuhause

Die meisten Menschen wünschen sich, im Alter so lange wie möglich selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause zu wohnen. Die Wohnberatung der Stadt unterstützt die Erlanger Bürger dabei. Zusammen mit den Ratsuchenden und deren Angehörigen erarbeitet sie konkrete Möglichkeiten zur Umsetzung. Wichtige Inhalte sind die Versorgung mit Hilfsmitteln und Umbauprojekte, wie zum Beispiel der Einbau einer bodengleichen Dusche. Weitere Schwerpunkte der Beratung sind Fördermöglichkeiten und alternative Wohnformen. Im Mittelpunkt der individuellen Beratung stehen die Bedürfnisse und Ziele der Ratsuchenden. Die Wohnbe-



Andrea Keil, Wohnberaterin der Stadt Erlangen

beratung findet in der Regel in der häuslichen Umgebung der Betroffenen statt. Sie ist kostenfrei, neutral und unterliegt der Schweigepflicht. ♦

Sie interessieren sich für eine Wohnberatung? Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: **09131 86-2843** (Montag 15.00 bis 16.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 10.00 Uhr).



Stadt
Erlangen

Seniorentag

„Wohnen im Alter – sicher, selbst bestimmt, gut begleitet“

erlangen.de/senioren

Expert*innen informieren in Vorträgen, Themenforen und an Infoständen rund um das Thema Wohnen im Alter. Freuen Sie sich auf vielfältige Informationen, Austausch und Unterhaltung. Für das leibliche Wohl ist ebenso gesorgt.

Infos und Anmeldung unter:
senioren-veranstaltungen@stadt.erlangen.de

24. Juni 2026
9:30 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauer-
straße 35, 91054 Erlangen



barrierefrei



Eintritt frei

Bildnachweis:
© leszekglasner/stock.adobe.com

„Mein Ziel ist es, eine Sparkasse der Zukunft zu schaffen“

Verena Reidenbach über ihre Pläne als neue Vorständin der Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

Seit dem 1. November 2025 gestaltet Verena Reidenbach als neues Mitglied im Vorstand die Zukunft der Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach aktiv mit. Die 35-Jährige tritt die Nachfolge von Walter Paulus-Rohmer an, der nach Jahrzehnten in den Ruhestand geht. Im Interview gibt Verena Reidenbach Einblicke in ihre Pläne und die Herausforderungen, die vor ihr liegen.

Frau Reidenbach, Sie sind neu hier in Erlangen und haben sich entschieden, die Sparkasse zu leiten. Was hat Sie an dieser Region besonders gereizt?

Erlangen und die gesamte Region sind für mich ein wahres Juwel. Hier treffen Menschen aufeinander, die in einem gesellschaftlich und wirtschaftlich faszinierenden Umfeld leben und arbeiten. Beruflich betrachtet ist die Region für mich unglaublich spannend – es gibt hier viele Möglichkeiten, mit den Menschen und Unternehmen vor Ort eng zusammenzuarbeiten und gemeinsam die Zukunft zu gestalten. Auch für uns als junge Familie ist dies ein toller Ort zum Auf- und Hineinwachsen. Mein Mann und unser fast zweijähriger Sohn sind ebenfalls begeistert von der Region und konnten über die Mitgliedschaften in mehreren Sportvereinen und Spielgruppen bereits Anschluss finden.



Foto: Spk. Erlangen

Sie will die Sparkasse weiterhin als verlässlichen Partner in der Region positionieren: Verena Reidenbach, neues Mitglied im Vorstand der Sparkasse Erlangen.

Sie haben bereits fast 20 Jahre Erfahrung in der Sparkassenwelt. Was hat Sparkasse bisher für Sie ausgemacht und wie blicken Sie auf Ihre neue Tätigkeit?

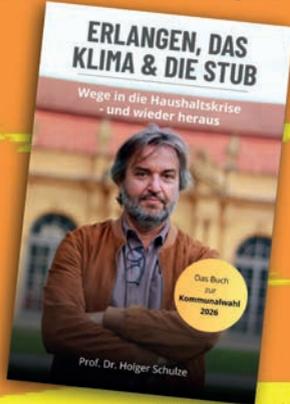
Meine ganze berufliche Laufbahn war immer geprägt von der engen Zusammenarbeit mit Kunden und dem Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen. Das war und ist die Klammer meines gesamten Berufslebens und der Kern des Sparkassengedankens. Als ich von der Möglichkeit erfuhr, nach Erlangen zu kommen, war klar: Hier kann ich mit meinem Team den Fokus noch stärker auf die Zusammenarbeit mit unseren großartigen Kunden legen und diejenigen gewinnen, die uns bisher noch nicht als Partner

DAS BUCH, ÜBER DAS GANZ ERLANGEN SPRICHT!

Prof. Holger Schulze zeigt auf, wie Erlangen in die **aktuelle schwere Haushaltskrise** geraten konnte, was das mit Klimapolitik und Stadt-Umland-Bahn zu tun hat, und wie wir Erlangen wieder stark machen, um aus der Krise herauszukommen.

Hier können Sie das Buch unseres OB-Kandidaten kostenlos bestellen:

FDP Kreisverband Erlangen, Werner-von-Siemens-Str. 8, 91052 Erlangen



Mögen Sie lieber Hörbücher? Hier unser Podcast "FreidenKER"



Zum direkten Download www.fdp-erlangen.de



**Am 8. März sind Kommunalwahlen.
Bilden Sie sich eine Meinung!**

Freie Demokraten
FDP



Bürgerstiftung Erlangen

Die **Bürgerstiftung Erlangen** hilft mit ihrem Sonderfonds für Senioren älteren sozial benachteiligten Menschen in Erlangen und Umgebung.

Wir unterstützen

- Senioreneinrichtungen, um ihnen zu ermöglichen, das Leben ihrer Bewohner möglichst angenehm zu gestalten
- die Diakonie mit dem Tafel Mobil, die AWO mit dem Bürgerbus u. a.

Bitte helfen Sie uns durch Ihre Spende – herzlichen Dank!

Sparkasse Erlangen – Konto: DE18 7635 0000 0019 0048 84 oder

VR TeilhaberBank – Konto: DE36 7606 9559 0100 1723 24

Stichwort *Seniorenfonds*

gewählt haben. Die Menschlichkeit und Nähe zu unseren Kunden steht für mich immer an erster Stelle, und das möchte ich auch hier in Erlangen weitertragen.

Was dürfen Kunden unter Ihrer Leitung in puncto Kundenservice erwarten, und wird sich etwas ändern?

Unsere Kunden können auch weiterhin auf uns zählen – und das auf allen Kanälen. Wir sind in 40 Filialen für sie da, bieten Videoberatung, Telefonservice und vieles mehr. Was uns besonders stolz macht: Wir haben mehr Filialen als alle Mitbewerber in der Region zusammen. Das macht uns in der Region einzigartig und zeigt, wie sehr wir den direkten Kontakt zu unseren Kunden schätzen. Die Qualität in Service und Beratung bleibt auf dem höchsten Niveau, und das wissen unsere Kunden zu schätzen – nicht zuletzt auch, weil wir vom Handelsblatt zur besten Hausbank ausgezeichnet wurden. Aber damit sind wir nicht zufrieden. Gemeinsam mit meinem Team werden wir in den kommenden Monaten schrittweise unser Angebot weiter ausbauen. Es wird neue Angebote und Verbesserungen geben, die es unseren Kunden noch einfacher und komfortabler machen werden, ihre Anliegen bei uns zu klären.

Wie können die Kunden aktiv an der Weiterentwicklung der Sparkasse mitwirken?

Mit Feedback. Wir freuen uns immer über Impulse von unseren Kunden. Jeder Verbesserungsvorschlag oder auch einfach Lob für Themen, die gut laufen, hilft uns, noch besser zu werden. Wer Ideen hat oder sagt, was er an der Sparkasse besonders schätzt, kann das direkt an seinen Ansprechpartner in der Filiale oder über unsere Homepage einreichen. Und natürlich gilt das auch für

Kunden, die mit uns noch nicht ganz zufrieden sind: Wenn uns etwas noch nicht gelungen ist, möchten wir das unbedingt wissen und gemeinsam daran arbeiten.

Ein weiteres wichtiges Thema ist das Engagement der Sparkasse in der Region. Was können wir hier in Zukunft erwarten?

Unsere Sparkasse ist schon jetzt ein aktiver Partner für die Region. Wir unterstützen Vereine, soziale und kulturelle Projekte und setzen uns für nachhaltige Zwecke ein. In diesem Jahr stellen wir ein Spenden- und Sponsoringvolumen von 1,5 Millionen Euro für die Region zur Verfügung. Mein Ziel ist es, noch stärker Menschen und Ideen aus der Region zusammenzubringen und diese aktiv zu fördern. Die Sparkasse hat eines der nachhaltigsten Geschäftsmodelle im Bankensektor, und ich finde es wichtig, dass wir als verlässlicher Partner der Region nicht nur finanziell unterstützen, sondern auch mit Ideen und Engagement dazu beitragen, dass sich unsere Region weiter positiv entwickelt.

Zum Abschluss: Was ist Ihr persönliches Ziel für die nächsten Monate als Vorständin?

Mein Ziel ist es, eine Sparkasse der Zukunft zu schaffen, die gleichzeitig nah und menschlich bleibt. Wir wollen die Marktführerschaft in der Region weiter ausbauen und alle Kunden – ob bestehend oder neu – mit unseren innovativen Angeboten begeistern. Es wird auch darum gehen, den digitalen Wandel voranzutreiben und gleichzeitig den persönlichen Kontakt zu pflegen. Aber vor allem will ich dafür sorgen, dass sich jeder Kunde bei uns gut aufgehoben fühlt – mit einem starken Team, das den Fokus auf die Menschen nie aus den Augen verliert. ♦

DIE RICHTIGE MATRATZE BEI RÜCKENSCHMERZEN



Dank Liege-Simulator zur passgenauen Schlaflösung,
abgestimmt auf den Körper und individuelle Beschwerden
beim zertifizierten Schlafexperten Anton Böll

GRATIS ANALYSE BUCHEN: 0911 37 43 21 11

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

AKTION
KOSTENLOSE
ENTSORGUNG DER
ALTMATRATZE



DIE CARITAS IST FÜR SIE VOR ORT

Ambulanter Pflegedienst

Hammerbacherstraße 11 | Tel: 09131 12 08 90 | pflege.erlangen@caritas-regio.de

Betreutes Wohnen und Pflegeheim Roncallistift

Hammerbacherstraße 11 | Tel: 09131 12 08 0 | info@roncallistift.de

Allgemeine Soziale Beratung Schulden- und Insolvenzberatung

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 0 | sobe@caritas-erlangen.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle für den Landkreis Erlangen-Höchstadt

Anna-Herrmann-Straße 3 | 91074 Herzogenaurach
Tel: 09132 80 88 | eb@caritas-erlangen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 0 | spdie@caritas-erlangen.de

Tagesstätte Treff

Bissingenstraße 32 | Tel: 09131 3 26 10 | treff@caritas-erlangen.de

Caritas Boutique

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 41



**benötigen sie hilfe
oder beratung?**

weitere informationen und
angebote rund um die caritas
finden sie auf unserer website:

www.caritas-erlangen.de

#unsernetztraegt



Starkes Zeichen für Zusammenhalt und Verantwortungsbewusstsein

30 Jahre Sicherheitswacht: Stadt würdigt Engagement für ein sicheres Erlangen

Die Sicherheitswacht Erlangen feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass haben die Stadt Erlangen und die Polizeiinspektion Erlangen-Stadt die derzeit und ehemals aktiven Mitglieder zu einem Empfang eingeladen. Remzi Güneysu wurde für seinen besonderen Einsatz seit der Gründung im Jahr 1995 in Anwesenheit von Bayerns

Innenminister Joachim Herrmann und dem mittelfränkischen Polizeipräsidenten Adolf Blöchl mit einer Urkunde geehrt.

Die Sicherheitswacht wurde 1994 vom Bayerischen Innenministerium ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Polizei durch geschulte Ehrenamtliche zu unterstützen und eine sichtbare Präsenz im öffentlichen Raum zu schaffen. Seit Gründung der Sicherheitswacht in Erlangen 1995 unterstützen engagierte Bürger die Polizei dabei, das Sicherheitsgefühl in Erlangen zu stärken. Aktuell sind 21 Mitglieder aktiv – sie leisten durchschnittlich rund 155 Einsatzstunden pro Jahr, einige bringen es sogar auf über 370 Stunden. Vor ihrem Einsatz absolvieren sie eine fundierte Ausbildung zu Themen wie Strafrecht, Eingriffsrecht und Dienstkunde – inklusive Abschlussprüfung.

Ob zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs – die Ehrenamtlichen sind sichtbare Ansprechpartner für die Menschen in der Stadt. Sie erkennen Problembereiche, die Streifenbeamte seltener erreichen, und kümmern sich unbürokratisch um kleinere Ordnungsverstöße, etwa im Schlossgarten oder in der Fußgängerzone. Oberbürgermeister Florian Janik betonte beim Empfang: „Statistisch gesehen ist Erlangen die sicherste Großstadt Deutschlands – das verdanken wir der hervorragenden Zusam-

Kreisverband
Erlangen-Höchstadt



Ambulante Pflege – Im Alter rundum gut versorgt

- Behandlungs- und Grundpflegeleistung SGB V, SGB XI
- Qualifizierte Fachkräfte
- Einbeziehung des Umfeldes und der Angehörigen
- Professionelle Dienstleistungen
- Vernetzung mit anderen Diensten, Behörden, Ärzten, Kliniken, usw.
- Hilfe bei allen Fragen zum Thema Pflege



Kreisverband Erlangen-Höchstadt
Henri-Dunant-Str. 4, 91058 Erlangen
Tel: 09131 1200-444, Fax: 09131 1200-281
ambpflege.erh@brk.de, www.brk-erlangen.de



menarbeit von Polizei, Stadtverwaltung und vielen engagierten Menschen vor Ort. Aber Statistiken allein reichen nicht: Menschen wünschen sich Präsenz und persönliche Ansprechpartner auf der Straße. Genau das leistet die Sicherheitswacht – und das nun schon seit drei Jahrzehnten.“

Leitender Polizeidirektor Klaus Wild, Leiter der Polizeiinspektion Erlangen-Stadt, hob die gesellschaftliche Bedeutung des Ehrenamts hervor: „Unsere Sicherheitswacht vereint Menschen aus allen Altersgruppen und sozialen Hintergründen – vom 22-jährigen Studenten bis zum 68-jährigen Ruheständler. Sie spiegelt die Vielfalt unserer Stadt wider: Unter den Mitgliedern sind beispielsweise auch Menschen mit Wurzeln in Indien, der Türkei und Russland. Dieses Engagement ist gelebte Bürgernähe und ein



starkes Zeichen für Zusammenhalt und Verantwortungsbewusstsein.“

Bayerns Innenminister Joachim Herrmann würdigte die Arbeit der Ehrenamtlichen: „Ich freue mich sehr, dass auch hier in Erlangen das Engagement der Sicherheitswacht tief in der Stadt verwurzelt ist und die Mitglieder in der Bevölkerung Vertrauen schaffen und wesentlich zur Sicherheit beitragen.“ ♦

A graphic advertisement for CET Technology. The background features a blue sky with white clouds and a green field. On the left, there are rows of solar panels. A circular seal on the left reads 'PREMIUM-QUALITÄT SEIT 2011'. On the right, the CET TECHNOLOGY logo is displayed with a stylized sun and solar panel icon, and the text 'seit 2011'. Below the logo, a vertical list of services is shown, each with a circular icon: PV-ANLAGEN (solar panel icon), BATTERIESPEICHER (battery icon), WÄRMEPUMPEN (pump icon), E-LADESTATIONEN (charging station icon), KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN (ventilation icon), and GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT (building icon). At the bottom left, the slogan 'saubere Energie für eine sichere Zukunft' is written in white text on a green background.



Wachsende Aufgaben, neue Wege

Hilfe, die ankommt: Bürgerstiftung Erlangen baut Angebote weiter aus

Die Bürgerstiftung Erlangen kann auf ein weiteres, erfolgreiches Jahr zurückblicken. Unter der engagierten Leitung von Karl Klausecker konnte besonders das Angebot für Senioren ausgeweitet werden. Neben der finanziellen Zuwendung zu Weihnachten, die gemeinnützige Pflegeheime bei Anschaffungen oder auch Kulturangeboten unterstützt, gibt es nun regelmäßige Angebote auch unterjährig.

Ein besonderer Erfolg sind die aus Spendenmitteln angeschafften Robotertiere. „Es ist faszinierend, zu sehen, wie unruhige Bewohner oder solche mit dementiellen Erkrankungen aufblühen, wenn sie eine schnurrende Katze auf dem Schoß haben. Die Robotertiere haben ein natürliches Gewicht, bewegen sich und scheinen auf das Streicheln zu reagieren,“ freut sich Karl Klausecker. Auch Besuche mit Alpakas oder Konzerte von jungen Musikern bereiten den Senioren große Freude. „Wenn wir Abwechslung in den Alltag bringen, zusätzliche Angebote ermöglichen und dadurch Begegnung schaffen und Einsamkeit verringern, haben wir viel erreicht“, so Karl Klausecker weiter.

Weiterhin gibt es die Schulprojekte, genannt seien die zauberhafte Physik, der Erlanger Klimaführerschein oder das Sommerferiencamp in den ersten beiden Wochen der Sommerferien. Ein Schwerpunkt der Bürgerstiftung bleibt die finanzielle Unterstützung in Notlagen, oft in Koope-

ration mit sozialpädagogischen Betreuungsvereinen und dem Referat für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Erlangen. Damit soll sichergestellt werden, dass die Unterstützung aus Erträgen der Bürgerstiftung auch dort ankommt, wo Hilfe dringend geboten ist.

„Nach wie vor gilt: Wir prüfen jeden Antrag sorgfältig, denn wir sehen uns als Stellvertreter all unserer Stifter und Spender,“ so der Vorsitzende der Bürgerstiftung, Klaus Fella. Der Sonderfonds für Kinder und Mama Mia helfen vor allem Alleinerziehenden. Beispielhaft genannt sei die Randzeitenbetreuung, die beispielsweise alleinerziehenden Pflegekräften die Ausübung ihres Berufes ermöglicht und damit wirtschaftliche Eigenständigkeit unterstützt.

Weitere Angebote von Mama Mia sind etwa Kinderspielnachmittage und eine Betreuung am Samstag, vor allem für Alleinerziehende im Einzelhandel. „Die Bürgerstiftung Erlangen sieht ihre Aufgaben auch in Zukunft wachsen, daher sind wir für Zustiftungen und Spenden nach wie vor sehr dankbar“, so Klaus Fella. „Durch die 2024 genehmigte Gebietserweiterung können wir nun auch in acht Erlanger Nachbargemeinden helfen: Buckenhof, Uttenreuth, Spardorf, Marloffstein, Bubenreuth, Baiersdorf, Möhrendorf und Heßdorf. Damit können wir bis 160.000 Bürger erreichen.“

Spendenkonto bei der Sparkasse Erlangen IBAN **DE40 7635 0000 0060 1560 59**. ♦ www.buergerstiftung-erlangen.de

Vorsorge für Ihre Augen

Etwa 75 % der Sehverluste als Folge von Augenerkrankungen ließen sich durch frühzeitige Erkennung vermeiden.

Nutzen Sie jetzt unser Netzhaut-Screening!

- Terminvergabe kurzfristig möglich
- sofortige Auswertung



NEU:
NETZHAUT-
SCREENING



OPTIK **Amberg**

Erlangen | Hauptstraße 26 | Tel. 09131 21162 | optik-amborg.de |

MANHATTAN★DELUXE
— Premiumkino —



Kino & Café

Das Premiumkino im Herzen Erlangens

Genießen Sie Filme in großzügigen, elektrisch einstellbaren Sitzen mit über **2 Metern Reihenabstand**. Das Foyer, das Café sowie alle Säle sind barrierefrei erreichbar.

Das Manhattan Café

Zentral gelegen bietet das Café eine große Auswahl an Kaffeespezialitäten, Kuchen, Drinks, fränkischen Bieren und Snacks. In den warmen Monaten lockt der gemütliche Außenbereich des Manhattan. Hier kann man, ob bei Kaffee und Kuchen, einem kühlen Bier oder einem Glas Wein dem bunten innerstädtischen Treiben rund um die Erlanger Arcaden zuschauen.



Das aktuelle Programm finden Sie unter cinecitta.de/manhattan

Spannende Vorträge, unterhaltsame Lesungen

vhs Erlangen bietet vielfältiges Programm im Winter

Die Volkshochschule (vhs) Erlangen besticht auch in den Wintermonaten mit einem bunten Kaleidoskop verschiedenster Veranstaltungen.

Am **10. Dezember** referiert Jochen Menzel um 19.00 Uhr über das heute befremdlich anmutende Phänomen der „Beutetürken“ aus dem 17. Jahrhundert (Kursnummer 25W201018, Historischer Saal, Friedrichstraße 19).

Am **12. Januar** ist Anette Röckl um 19.00 Uhr zu Gast, bekannt durch ihre humorigen Kolumnen in der Wochenendausgabe der NN, wo es um Motten, Katzen und oft auch den inneren Schweinehund geht. Die Journalistin, Gesellschaftsreporterin und Buchautorin liest aus ihren Kolumnenbänden und zeigt, wie wir den Alltag und den ganz normalen Wahnsinn meistern können – und sie hält der Gesellschaft so auch den Spiegel vor (Kursnummer 25W201071, Großer Saal, Friedrichstraße 19).

Wer im Urlaub viel liest, kennt das Problem: Stets begleiten einen zahlreiche Bücher, die zu einem zu hohen Gewicht des Koffers beitragen. Ein E-Book kann in solchen Fällen im wahrsten Sinne des Wortes Erleichterung bringen. E-Books bieten übrigens weit mehr als das Lesen von Büchern. Marlene Neumann, Mitarbeiterin der Stadtbibliothek Erlangen, zeigt am **12. Januar** ab 10.00 Uhr welche unterschied-

lichen E-Books es gibt, wie sie funktionieren und wie man damit online Bücher aus der Stadtbibliothek entleihen kann (Kursnummer 25W204125, Friedrichstraße 17, EDV-Raum 04).

Eine vierteilige, kostenfreie Fortbildungsreihe zum Thema „Demenz“ beginnt am **19. Januar** um 10.00 Uhr. Stephan Abt leitet mit viel Wissen und Empathie durch die vier Termine, natürlich gibt es auch Raum für Fragen (Kursnummer 25W204032, Historischer Saal, Friedrichstraße 19).

Am **6. Februar** schließlich kommt um 15.00 Uhr Professor Karl-Günter Gaßmann vom Waldkrankenhaus an die vhs zu einer Veranstaltung der Reihe „Themenkaffee“, die nun schon seit einigen Semestern gemeinsam mit den Seniorenbeirat organisiert wird. Hier geht es nicht um einen Vortrag, sondern um ein Gespräch am Tisch bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Der Vortragende wird nur einen kurzen Impuls geben zum Thema „Chancen der modernen Altersmedizin“, um dann mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen (Kursnummer 25W204022, Friedrichstraße 17, vhs club INTERNATIONAL)

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig, per E-Mail (vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de), telefonisch (09131 86-2668) oder persönlich im Servicebüro der vhs in der Friedrichstraße 19. ♦

Treppensteigen war gestern...

Unverbindliche Beratung rund um Zuschüsse & Förderungen

Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen Beratungstermin!



Homelift



Treppenlift



Plattformlift



☎ 0911 / 99 84 170
lift@riedel-gruppe.de

... heute geht's bequem nach oben!

www.riedel-gruppe.de • • Ihr Haus der Gesundheit



Hey Hausbesitzer

Sie wollen Ihre Immobilie sanieren?

Mit der Enwadi Energieberatung aus Röttenbach den maximalen Zuschuss sichern und Energiekosten sparen!



Kontaktieren Sie uns für eine kostenlose Erstberatung!

Enwadi GmbH
Wiesenstraße 6
91341 Röttenbach

www.enwadi.de
info@enwadi.de
0171 / 629 7340

Dr. Maximilian Dietz
Dipl.-Ing. Christopher Warter



Armut ist mehr als ein Mangel an Geld

6. Nürnberger Armutskonferenz beleuchtet Ursachen und Auswege aus vererbter Armut

Die 6. Nürnberger Armutskonferenz Anfang Oktober stand unter dem Motto „Vererbte Armut – Ursachen für die Verfestigung und Möglichkeiten der Überwindung von Armut“. Das Sozialamt der Stadt Nürnberg hatte gemeinsam mit dem Nürnberg Netz gegen Armut Experten aus Wissenschaft, Politik, Verwaltung und Praxis sowie ein interessiertes Fachpublikum zu der Konferenz eingeladen. Im Fokus der ganztägigen Veranstaltung stand die Frage, warum Armut sich häufig über Generationen hinweg verfestigt und welche gesellschaftlichen, politischen und strukturellen Maßnahmen notwendig sind, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Den Auftakt machte Professor Olaf Groh-Samberg von der Universität Bremen mit einem Vortrag zu den „Multiplen Pro-

blemlagen“, die zur Verfestigung von Armut beitragen. Im Anschluss erläuterte Julia Schimmer, Geschäftsführerin des Instituts für Soziale und Kulturelle Arbeit in Nürnberg, die Rolle von Bildungsungleichheit in der frühen Kindheit als entscheidenden Risikofaktor für spätere Armut.

In einer lebhaften Podiumsdiskussion tauschten sich anschließend die Referierenden sowie Kai Stähler, Geschäftsführender Vorstand der Stadtmission Nürnberg, und Markus Gruber, Amtschef des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales, mit dem Publikum aus. Durch die Diskussion sowie durch die gesamte Konferenz führte Ella Schindler, Trägerin des Nürnberger Frauenpreises.

Am Nachmittag standen konkrete Lösungsansätze im Mittelpunkt: Professorin



Baumpflege

Pflasterarbeiten

Grünservice

Ihr Grün unser Ding!

Am Pestalozziring 6 | 91058 Erlangen
09131 6171-11 | info@wabe-gruenservice.de

Unterstützen Sie ein inklusives
und regionales Unternehmen.

wabe
www.wabe-gruenservice.de





Diskussion vor vollbesetzten Reihen (v. li.): Ella Schindler, Moderation, Elisabeth Ries, Referentin für Jugend, Familie und Soziales, Hülya Düber, Mitglied des Bundestagsausschusses für Arbeit und Soziales, Olivier David, Autor, und Professorin Jutta Allmendinger, Humboldt-Universität zu Berlin.

Jutta Allmendinger, Soziologin und Professorin an der Humboldt-Universität zu Berlin, zeigte verschiedenen Ansätze auf, die das Armutsrisiko senken. Elisabeth Ries ergänzte dazu, dass auch eine gesellschaftliche Durchmischung im außerschulischen Bereich stärker in den Mittelpunkt gestellt werden müsse. Wichtig seien Orte der Begegnung, etwa in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, aber auch auf öffentlichen Plätzen oder im Sportverein. „Und es kommt auf die Stadtentwicklung an: Gerade in dicht bebauten Stadtteilen muss besonderes Augenmerk auf soziale Infrastruktur, öffentliche Freiflächen und auf eine gute Balance zwischen gefördertem und frei finanziertem Wohnraum gelegt werden.“

Der Journalist und Autor Olivier David, selbst in Armut aufgewachsen, ergänzte die Perspektive mit persönlichen Einblicken und gesellschaftskritischen Analysen. Man müsse die Lebensrealitäten der von Armut

Betroffenen in den Mittelpunkt stellen. Er wünschte sich den „Mut, die Dinge fundamental in Frage zu stellen“.

Die abschließende Diskussionsrunde mit Hülya Düber, Mitglied des Bundestagsausschusses für Arbeit und Soziales, Elisabeth Ries, Professorin Jutta Allmendinger und Olivier David mit dem Publikum widmete sich dem Übergang in Ausbildung und Beruf. Diskutiert wurde aber auch zum fairen Wohnen, etwa wie eine bessere Durchmischung in Stadtvierteln gelingt, die erwiesenermaßen zu höherer Zufriedenheit führt. Elisabeth Ries summiert: „Die Armutskonferenz in Nürnberg hat einmal mehr deutlich gemacht, dass Armut mehr als der Mangel an Geld ist – es ist auch ein Mangel an Chancen, Teilhabe und Sichtbarkeit. Wichtig ist ein stärkeres Miteinander – schauen wir hin und engagieren wir uns für eine Gesellschaft, in der alle mitgenommen werden.“ ♦

Ihr Immobilienpartner in Nürnberg, Erlangen, Bamberg & Region

Verkaufen, vermieten oder verwalten –
schnell, fair und zuverlässig.

- ▶ **Maklergeschäft:**
Eigentümer & Interessenten zusammenbringen
- ▶ **Direktankauf:**
unkompliziert & direkt
- ▶ **Vermietung & Hausverwaltung:**
passende Mieter & sorglose Betreuung

**Kostenlose Erstbewertung Ihrer Immobilie –
unverbindlich & professionell.**

BE Real Estate – Ihr starker Partner vor Ort



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

Kontaktieren Sie uns noch heute!
www.be-real-estate.de

Studie zeigt, wann Wirbelsäulen-OPs im Alter sicher sind

Schöller-Preis 2025: Klinikum Nürnberg und Schöller-Stiftung prämiieren Altersforschung

Der Theo und Friedl Schöller-Preis 2025 geht an Robert Fleischmann und sein Team für die Studie CONFESS zu Wirbelsäulen-OPs im Alter. Das Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg und die Theo und Friedl Schöller-Stiftung würdigen damit wissenschaftlich überzeugende Altersforschung.

Konservativ behandeln oder operieren? Bei Wirbelsäulenerkrankungen stehen Betroffene und Ärzte vor komplexen Entscheidungen. Die Therapie reicht von Physiotherapie und Medikamenten bis zu chirurgischen Eingriffen. Jede Option hat eigene Vor- und Nachteile. Mit steigendem Alter erhöht sich das Komplikationsrisiko von Operationen, was oft Ängste vor Nebenwirkungen wie geistigen Einbußen weckt – auf eine OP wird dann manchmal ungeachtet ihrer Chancen verzichtet.

In diesem Spannungsfeld bewegt sich die Studie CONFESS. Ein interdisziplinäres Team um Privatdozent Robert Fleischmann von der Universitätsmedizin Greifswald untersuchte, wie Wirbelsäulenoperationen bei älteren Patienten die geistige und körperliche Fitness beeinflussen. Ergebnis: Nach sorgfältiger Risikoabschätzung stellen diese Eingriffe im Alter kein pauschales Risiko dar. Sie können vielmehr Aktivität, Schmerzlinderung und die Teilnahme am Leben fördern.



PD Robert Fleischmann (m.) nahm den Theo und Friedl Schöller-Preis für Altersmedizin am 17. Oktober im Marmorsaal der Nürnberger Akademie entgegen. Rainer Hattenberger (li., Vorstand Schöller-Stiftungen) und Professor Thomas Hillemacher (Klinikum Nürnberg) gratulieren.

Für CONFESS erhält Robert Fleischmann, geschäftsführender Oberarzt der Neurologie an der Universitätsmedizin Greifswald, den Theo und Friedl Schöller-Preis 2025. „Der Preis ist eine besondere Anerkennung, weil er das Bewusstsein stärkt, ältere Patienten individuell zu betrachten“, freut sich der 41-Jährige, gebürtig aus Halle/Saale. Eine personalisierte Risiko-Nutzen-Bewertung, wie sie die Studie entwickelt hat, helfe Chi-

Mit OTON Die Hörakustiker eine schöne Adventszeit genießen...

Der OTON-Adventskalender hält vom **01. -24.12.2025** täglich neue Überraschungen für Sie bereit. Füllen Sie einfach das Gewinnlos aus und bringen es im OTON-Fachgeschäft vorbei! Schon haben Sie die Chance zu gewinnen!



Hinweis: Die Ziehung der Gewinner des Adventskalenders wird von OTON Die Hörakustiker Höchststadt an der Aisch GmbH durchgeführt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Teilnehmen kann nur, wer ein Gewinnlos eigenständig ausfüllt und persönlich oder per Post im Fachgeschäft eingereicht hat. Aktionszeitraum des Gewinnspiels ist 01.12.2025 bis 24.12.2025. Mitarbeiter sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist auch ausgeschlossen.

IHR GEWINNLOS

Name

Vorname

Adresse

Telefonnummer

Bitte im OTON-Fachgeschäft abgeben.

Die Daten werden ausschließlich zur Benachrichtigung im Gewinnfall verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

OTON Die Hörakustiker | Am Vogelseck 1 | 91315 Höchststadt
Tel. 09193- 508 83 37



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.

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

Bei Fragen wenden Sie sich direkt an



Tel. 09191/97 09 10
Mobil 0175/635 95 68



rurgen, riskante Eingriffe zu vermeiden und notwendige zu ermöglichen.

„Das Projekt überzeugte uns in allen Bereichen. Die wissenschaftliche Methodik und die Bedeutung des Themas für die klinische Versorgung älterer Patienten sind herausragend“, sagt Professor Thomas Hillemacher, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats für den Schölller-Preis und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Nürnberg. Der Beirat begutachtete 15 eingereichte Arbeiten.

**Riskante Eingriffe vermeiden,
notwendige ermöglichen**

Das Klinikum Nürnberg schreibt den Theo und Friedl Schölller-Preis seit 2013 jährlich aus. Es prämiert damit gemeinsam mit der Theo und Friedl Schölller-Stiftung Forschungsarbeiten, die die Gesundheitsversorgung älterer Menschen verbessern. Mit 20.000 Euro ist die Auszeichnung die höchstdotierte in der Altersmedizin in Deutschland.

Die Preisträger hätten sich einem relevanten Thema für Senioren gewidmet: dem Wunsch, in schwierigen gesundheitlichen Lagen altersgerecht und ärztlich verantwortungsvoll versorgt zu werden, sagt Rainer Hattenberger vom Stiftungsvorstand der Schölller-Stiftungen.

Im Projekt CONFESS begleiteten Forschende aus Neurologie, Neurochirurgie und Anästhesiologie 99 Patienten vor und nach elektiven Wirbelsäulen-Eingriffen mit umfassender Diagnostik. Die Operierten waren zwischen 60 und 89 Jahre alt und litten an chronisch-degenerativen Erkrankungen des unteren Rückens. Die mo-

nozentrische Studie zeigte, dass das postoperative Delir – ein akuter Verwirrheitszustand – entscheidend für den Zugewinn an funktioneller Unabhängigkeit ist. Sie identifizierte verschiedene Risikofaktoren für das Delir, beispielsweise bestimmte Entzündungswerte. Untersucht wurden die Denkfähigkeit der Patienten, Bildgebungsbefunde zu Gefäßen, Blutwerte und Faktoren während der Operation.

Robert Fleischmann erklärt: „Tritt das Delir auf, verschlechtern sich Gedächtnis und Aufmerksamkeit oft langfristig. Bleibt es aus, können Operationen im Alter nicht nur Schmerzen lindern und Mobilität wiederherstellen, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Das zeigt, dass funktionelle und kognitive Verläufe eng verbunden sind. Wer wieder gehen und sich bewegen kann, bleibt eher geistig fit.“ Das Delir-Risiko lässt sich durch gezielte Untersuchungen vor einer Operation frühzeitig erkennen. Bei gefährdeten Patienten kann es durch die Auswahl geeigneter OP-Verfahren, Steuerung der Operationsdauer und Blutdruckführung gesenkt werden – in Greifswald floss diese Erkenntnis in OP-Abläufe ein.

Das Team der Universitätsmedizin Greifswald verfolgt das Thema inzwischen weiter im Detail. Die Forscher arbeiten an drei Hauptbereichen. Sie untersuchen Medikamente, die einem Delir vorbeugen könnten. Zweitens testen sie neue Methoden der Hirnstimulation, um gestörte Gehirnverbindungen nach Operationen zu reparieren. Drittens wollen sie Warnsignale wie erhöhte Entzündungswerte im Blut besser nutzen und Computer-Programme entwickeln, die frühzeitig erkennen können, welche Patienten ein hohes Risiko haben. ♦



Mein Zuhause.

Vitanas.

LIEBEVOLLE UND QUALIFIZIERTE PFLEGE

Was wir Ihnen z.B. alles bieten:

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege in allen Pflegegraden
- Stationäre Pflege
- Eigene Möblierung ist gerne möglich
- Schöner Garten mit großzügiger Terrasse
- Frische Mahlzeiten aus der hauseigenen Küche

Vitanas Senioren Centrum St. Anna

Am Brauhaus 1 | 91315 Höchststadt a. d. Aisch
 ☎ (09193) 506 - 09 | www.vitanas.de/stanna

R. Geck



- Sonnenschutzanlagen
- Markisen, Rolläden
- Fenster, Türen
- Terrassendächer
- Insektenschutz
- E-Antriebe
- Reparaturen aller Art



MRG R. Geck · Hauptstraße 28 · 91341 Röttenbach
 info@rollobau.de · www.rollobau.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung oder rufen Sie uns für eine kostenlose Beratung an: Tel. 09195 9215651

Kreisverband
 Erlangen-Höchststadt



Die Küche, die an die Haustür kommt.

Mit uns kommt noch mehr Genuss ins Haus.
 Täglich, auch an Sonn- und Feiertagen.



Jetzt bestellen
 Tel. 09131 1200-410
www.brk-erlangen.de

Kennenlern-Angebot
 „3 x Menügenuss ins Haus“
 für nur 8,90 € pro Menü.

WEINGARTEN
 PC-SERVICE



Supportende Windows 10

Lassen Sie sich jetzt beraten

Im **Oktober 2025** ist Stichtag: Der Support für Windows 10 wird eingestellt und es werden keine Sicherheitsupdates mehr von Microsoft für dieses Betriebssystem veröffentlicht.

Ist Ihr Gerät noch für Windows 11 geeignet?

Lassen Sie sich persönlich und individuell von unseren Experten beraten, wir freuen uns auf Sie!



☎ 09131 - 35035

📍 Nürnberger Straße 88

🕒 Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr

🌐 www.computer-erlangen.de

91052 Erlangen

🕒 Sa 10.00 - 14.00 Uhr

30 Jahre im Dienst für ältere Menschen

Das AWO Sozialzentrum Erlangen feiert Jubiläum

Runder Geburtstag in Büchenbach: Mit vielen Gästen feierte das AWO Sozialzentrum Erlangen im Oktober sein 30-jähriges Bestehen. Im Namen des Trägers konnte die Präsidiumsvorsitzende des AWO Bezirksverbands Ober- und Mittelfranken Martina Stamm-Fibich viele Wegbegleiter der Einrichtung begrüßen, darunter Erlangens Oberbürgermeister Florian Janik, der ein Grußwort der Stadt überbrachte, sowie Mitglieder des Stadtrats, weitere Vertreter der Stadtverwaltung, Netzwerkpartner und Mitglieder der AWO-Familie.

Martina Stamm-Fibich wies auf die wichtige Rolle hin, die das AWO Sozialzentrum für die Menschen der Umgebung einnehme. Zum einen als etabliertes, hochqualifiziertes Zentrum für Pflegebedürftige, zum anderen aber auch mit seinem Stadtteilprojekt als wichtiger Bezugsort älterer Bürger in Büchenbach. Sie verwies dabei im Besonderen auf die Arbeit der hauptamtlichen Mitarbeiter – diese leisteten Herausragendes. Sie dankte zudem den vielen Ehrenamtlichen für ihren tatkräftigen Einsatz im Stadtteilcafé und in der Nachbarschaftshilfe für die soziale Teilhabe älterer Menschen in Büchenbach.

In ihrem Grußwort richtete Sonja Borzel, Vorstandsvorsitzende des AWO Be-



zirksverbands Ober- und Mittelfranken, den Blick nach vorne und verwies auf das große Potenzial, das Büchenbach seinen Bewohnern böte.

Florian Janik unterstrich: „Die enge Verbindung in den Stadtteil, das Stadtteilcafé, die Nachbarschaftshilfe – all das zeigt, wie gelungene soziale Vernetzung aussieht. Für mich ein echtes Modell auch für andere Stadtteile.“ Erlangens Oberbürgermeister weiter: „Als das Haus gebaut wurde, gab es erst einmal Widerstände. Manche wollten so eine Einrichtung damals nicht im Stadtteil. Heute ist das Sozialzentrum aus Büchenbach nicht mehr wegzudenken: ein Ort der Pflege, Begegnung und Nachbarschaft.“ ♦

DIGITALE TEILHABE FÜR SENIOREN

IHR PERSÖNLICHER ASSISTENT
RUND UM COMPUTER, SMARTPHONES,
TABLETS, SMART-TV UND ZUBEHÖR

WIR KOMMEN ZU IHNEN,
ZUVERLÄSSIG UND PREISWERT!

Medienhilfe Ehegrund

Tel.: 09165/9954111
Mobil: 0176/29700129
info@medienhilfe-ehegrund.de
www.medienhilfe-ehegrund.de



IHR BEGLEITER IN DIE DIGITALE WELT

Sie wollen eine Immobilie (ver)kaufen?

Jetzt Wert ermitteln und Preis-Updates
erhalten – kostenlos in wenigen Minuten mit
der unabhängigen Wohnmarktanalyse Ihrer
Sparkasse.

[sparkasse-erlangen.de/
preisfinder](https://sparkasse-erlangen.de/preisfinder)



Markenstärke erfolgt in Vertretung der
Sparkassen Immobilien
Vermittlungs-GmbH

Meinen
Immobilienwert
immer im Blick.





Foto: BR/Hager Moss Film GmbH/Bernd Schuller

V. l.: Eli Wasserscheid (Wanda Goldwasser), Fabian Hinrichs (Felix Voss) und Stefan Merki (Dr. Kaiser).

Eine Fernsehkritik von Stephan Bühring

Der „Tatort“ ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten deutschen Fernsehserien, die durchschnittlich Millionen von Zuschauern anzieht. Doch die Krimi-Reihe ist mehr. Der „Tatort“ ist auch immer so etwas wie ein filmisches Aushängeschild deutscher Städte. In Münster fährt Kommissar Thiel am Prinzipalmarkt vorbei, wo die gotischen Giebelhäuser in der Sonne glänzen. In München sieht man den Marienplatz, den Englischen Garten oder die Isar in Szene gesetzt im wunderbaren Abendlicht. Nur in Franken scheint das irgendwie nicht zu gelten.

Denn im Franken-Tatort wird Nürnberg meist so dargestellt, als wäre die fränkische Metropole einer der trostlosesten Flecken auf Erden. Wenn die Kommissare im Auto unterwegs sind, geht es regelmäßig über die Fürther Straße – eine mehrspurige

Asphaltwüste, die wohl kaum jemand als Aushängeschild der Stadt bezeichnen würde. Und wenn sie irgendwo aussteigen, dann meistens in einer gesichtslosen Gegend, die genauso gut in Bielefeld, Bochum oder Bitterfeld liegen könnte.

Von der Nürnberger Burg? Keine Spur. Ebenso wenig von der Altstadt mit ihren stolzen Kirchen, den Fachwerkhäusern im Handwerkerhof, den engen, geschichtsträchtigen Gassen rund um die Burg. Selbst das Reichsparteitagsgelände, ein historischer, filmisch spannender Ort, wird konsequent ignoriert. Nürnberg im Tatort ist ein grauer Fleck, eine Stadt ohne Identität, ohne Gesicht – und das in einer Region, die doch so viel Charme hat.

Am schlimmsten aber: das sogenannte „Polizeipräsidium“. Drehort ist offenbar ein fensterloser Raum mit Möbeln aus den Sieb-

Ehrung für Herbstzeitlose- Chefredakteurin, Physiknobelpreisträger zu Gast

Bedeutende Erlanger Ereignisse im Winter 2005/2006 und Oktober 2010

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

Was vor 20 Jahren geschah

Am **5. Dezember 2005** wurde beim jährlich stattfindenden Empfang für ehrenamtlich Tätige der Stadt Erlangen Rudolf Schlossbauer, der langjährige städtische Referent, als Beauftragter der Stadt für das Ehrenamt verabschiedet. Seine Nachfolge übernahm die langjährige Mitarbeiterin des Frankenhofs, Renate Gregor. Auf Rudolf Schlossbauer geht übrigens auch die Gründung der Erlanger Bürgerstiftung zurück.

Am **20. Januar 2006** erhielt die Stadt Erlangen die Gelegenheit, in München ihr Förderprojekt zu „Leben findet Innenstadt – öffentlich-private Kooperationen zur Standortentscheidung“ vorzustellen. Ziel des Projekts: die Kooperationen zwi-

schen Privatleuten und Stadtverwaltung in der Erlangen Innenstadt auszubauen.

Am **23. Januar 2006** wurde der Inhaber des Lehrstuhls für technische Elektronik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen Nürnberg (FAU) und gleichzeitig Vater des MP3-Players, Professor Dieter Seitzer, durch den bayerischen Ministerpräsidenten Edmund Stoiber mit dem bayerischen Maximiliansorden für Wissenschaft und Kunst ausgezeichnet.





Beratungstelefon:
0921150 845-0



ISKO Koch GmbH · Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

ISKomed

Für einen selbstbestimmten Alltag

Das Aufstehen ist für viele Menschen ein erheblicher Kraftakt. Rotadorm Aufstehbetten bringen Sie auf Knopfdruck in eine Position, aus der Sie sicher in den Tag starten können.

Aufstehbetten sind auch als **Kassenleistung** erhältlich!

www.iskomed.de

Am **6. Februar 2006** trug sich der Physiknobelpreisträger Professor Theodor Hänsch, gleichzeitig Leiter des Max-Planck-Instituts für Quantenoptik in Garching und Professor für Physik, in das Goldene Buch der FAU ein und berichtete über seine Forschungsarbeiten.

Am **17. Februar 2006** wurde der Bildband „Erlangen zwischen den Jahrtausenden“ der Öffentlichkeit präsentiert. Als Herausgeber fungierten das Bürgermeister- und Presseamt der Stadt Erlangen und der Kunstverein Erlangen. Die Bilder stammen von dem bekannten Erlanger Fotografen Bernd Böhner, der die Entwicklung der Stadt Erlangen in den Jahren 1995 bis



2005 in zahlreichen ausdrucksstarken Bildern festgehalten hat.

Was vor 15 Jahren geschah

Am **10. Oktober 2010** wurde der damaligen Chefredakteurin der Herbstzeitlose, Renate Stengel, der Förderpreis für humanitäres Engagement verliehen. Bereits 1996 hatte sie das Angebot angenommen, sich ehrenamtlich für die Herbstzeitlose zu engagieren, die zum damaligen Zeitpunkt bereits zehn Jahre bestand. Renate Stengel nahm damals die Ehrung zwar mit einem gewissen persönlichen Stolz an, legte aber vor allen Dingen Wert darauf, die Ehrung auf ihre Mitarbeitenden zu beziehen, die sich so nachhaltig für die Herbstzeitlose engagierten. ♦



*Ihr Experte in den Bereichen
Orthopädie-Technik, Sanitätshaus,
Reha-Technik und Tierorthopädie*

Unsere Serviceleistungen:

- Persönliche Beratung in unserem Sanitätshaus oder bei Ihnen Zuhause
- Testmöglichkeit von vielen Hilfsmitteln
- Wartungs- und Reparaturservice



GOETHESTR. 54 | 91054 ERLANGEN | FON 09131 – 614990
INFO@OT-BASSLER.DE WWW.OT-BASSLER.DE

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und die kalte und nasse Jahreszeit hat uns nun wieder fest im Griff. Für mich ist es aber auch die Zeit, es sich zu Hause gemütlich zu machen. Spielen, Basteln, Vorlesen: All das findet nun wieder drinnen und in gemütlicher Atmosphäre statt. Das bedeutet aber auch, dass man oft wieder mehr Ideen und Spielimpulse braucht, als in den Sommermonaten. Daher habe ich Ihnen Lottas und meine Spielzeug- und Beschäftigungsfavoriten für die kalte Jahreszeit zusammengestellt. Und da auch Weihnachten vor der Tür steht: Vielleicht ist ja sogar die ein oder andere Weihnachtsgeschenkinspiration dabei.

In diesem Sinne, viel Spaß beim inspirieren lassen.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



Playtray

Ganz oben auf unserer Favoritenliste steht das Playtray von „Inspire my play“ (beispielsweise online verfügbar über www.dreams4kids.de). Angefixt von unseren Matschküchenexperimenten im Sommer wollte Lotta auch im Herbst nicht auf solche in den heimischen vier Wänden verzichten. Das vielseitig einsetzbare Spieltablett mit Fächern ist hierfür bestens geeignet. Es fördert kreatives, freies Spiel und ermöglicht sensorische Erfahrungen. Unser absoluter Favorit das Tablett zu füllen, ist hier der Regenbogenreis. Denn sollte doch auch mal etwas danebengehen, kann er

ganz leicht weggefegt oder -gesaugt werden und ist daher auch bestens fürs Spielen im Innenbereich geeignet.

In Kombination mit Pinzetten, Gewürzschaufeln, Trichtern und kleinen Bechern entsteht ein tolles sensorisches Angebot, das für Kleinkinder wie Grundschulkindern gleichermaßen ansprechend ist und zu Schütt- und Sortierübungen einlädt. Auch kleine Schätze lassen sich gut im Reis verstecken und mit Pinzetten bergen. Dies fördert neben der Hand-Augen-Koordination die Feinmotorik. Natürlich sollte dies nur unter Aufsicht gemacht werden, da Verschluckungsgefahr durch Kleinteile besteht.



Sie wollen ein Haus, eine Wohnung
oder ein Grundstück verkaufen?



Rufen Sie mich unverbindlich an
09131 - 917 31 71 | 0163 - 23 55 650

oder besuchen mich in der
Weißen Herzstraße 1 in Erlangen

Maroilo Arnold, Ihre Immobilienmaklerin mit Herz!

www.DieImmobilienmaklerin.de

BERGMÜLLER

ENERGIE

Bergmüller Energie & Service GmbH seit 1892

Heizöle - Pellets
Brennholz - Kohlen
Tankreinigung

IHR WÄRMELIEFERANT

www.bergmueller-gmbh.de ☎ 0 91 31 / 2 19 17

BERGMÜLLER

ENERGIE

Bergmüller Energie & Service GmbH seit 1892

Meisterfachbetrieb für

- ☉ Heizungstechnik
- ☉ Solaranlagen
- ☉ Komplett Badsanierung
- ☉ Gas- und Ölfeuerung
- ☉ Kaminsanierung
- ☉ Sanitärtechnik
- ☉ Kundendienst
- ☉ Rohrreinigung



www.bergmueller-gmbh.de ☎ 0 91 31 / 89 110



Seniorenservice
Dr. Elke Goez

Ansprechpartnerin
Gespräche
Begleitung
Plaudern
Spielen
Vorlesen



*Meine
Dienstleistungen*

- Stundenweise **Betreuung**
- Alltagshilfen und **Einkaufsservice**
- Privatsekretariat und **Schriftverkehr** aller Art
- Aufräumen, Ordnen, Ausmisten
- **Sanfte Aktivierung** bei beginnender Demenz
- Begleitung zum **Arzt**
- Aufbau einer sinnvollen **Tagesstruktur**

*Habe ich
Ihr Interesse
geweckt?*

Tel. 0151 15212798
elke.goez@t-online.de



kompletter Liefer- und Einbauservice,
Hausberatung kostenlos und unverbindlich

Betten Bauernfeind

Ihr Spezialist für orthopädische Matratzen, Seniorenbetten, Pflegebetten sowie Motor-Lattenroste

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr · Sa 9:00 - 13:00 Uhr

90762 Fürth · Königsplatz 8 · Tel. 0911 775680
info@bettenbauernfeind.de · www.bettenbauernfeind.de



Omas Rezept für Regenbogenreis:

Eine Packung Reis in mehrere Gefrierbeutel geben und jeweils etwas Lebensmittelfarbe und einen Schuss Essig hinzufügen. Anschließend das Ganze gut vermengen und offen über Nacht trocknen lassen. Am nächsten Tag ist der Reis spielfertig.

Quietbook

Außerdem durfte schon im Sommer ein neues Quietbook von „Jolly design“ bei uns einziehen. Wir haben uns für das Büchlein „Home Sweet Home“ entschieden, beispielsweise online verfügbar über www.jolly-designs.com. Solch ein liebevoll gestaltetes, handgemachtes Stoffbüchlein fördert spielerisch die Feinmotorik, Konzentration und Alltagskompetenzen und lädt auch zu Rollenspielen ein. Eine tolle Beschäftigungsmöglichkeit für unterwegs, sei es auf einer längeren Autofahrt, im Restaurant oder zur Überbrückung von Wartezeiten.

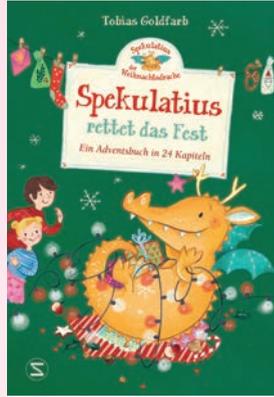
Connetix Magnetbausteine

Ein weiterer absoluter Favorit für unendliche Spielmöglichkeiten sind Connetix Magnetbausteine (beispielsweise online verfügbar über www.connetixtiles.com).

Die hochwertigen, transparenten Konstruktionsbausteine mit integrierten Magneten fördern freies Bauen, kreatives Denken und räumliches Vorstellungsvermögen. Durch ihre stabile Verarbeitung, starke Magnete und leuchtenden Farben lassen sich fantasievolle Bauwerke, Kugelbahnen, Muster oder 3D-Modelle erschaffen. Vom einfachen Haus bis zum komplexen Turm bieten sie endlose Spielmöglichkeiten. Sie sind für Kinder ab etwa drei Jahren geeignet und wachsen mit: vom ersten Stapeln bis zu ausgeklügelten Konstruktionsideen.

Buchfavoriten

Zum Schluss möchte ich Ihnen natürlich auch Lottas absolute Buchfavoriten nicht vorenthalten. „**Absolut rekordverdächtig – Dein Leben in Zahlen**“ von Christoph Drösser (Gabriel Verlag) ist ein originelles Sachbuch, das den Alltag in spannende Zahlen verwandelt. Mit witzigen Fakten und cleveren Vergleichen zeigt es Kindern, wie viele Haare man im Leben wäscht oder wie weit man mit den eigenen Schritten schon gekommen ist. Unterhaltsam, überraschend und ideale für kleine Zahlenfans.



Spekulatius der Weihnachtsdrache: Spekulatius ist ein kleiner liebenswerter Drache, mit großem Herz und einer ordentlichen Portion Neugier. Er lebt eigentlich auf der Weihnachtsinsel in der Drachenwelt landet aber auf wundersame Weise bei Mats und Matilda und erlebt mit ihnen so manches Abenteuer. „Spekulatius der Weihnachtsdrache – Ein Adventsbuch in 24 Kapiteln“ ist der erste Band der beliebten Buchreihe rund um den kleinen Drachen. In 24 liebevoll erzählten Kapiteln begleitet man ihn durch sein erstes großes Weihnachtsabenteuer, das sich perfekt als tägliche Vorlesegeschichte im Advent eignet. Lotta ist jedes Jahr aufs Neue im absoluten Speckfieber, daher bekommt sie immer im ersten Adventskalendertürchen einen neuen Band von Spekulatius, geschrieben von Tobias Goldfarb (Schneiderbuch), der uns dann durch die Adventszeit begleitet. Dieses Jahr ist nun „Spekulatius rettet das Fest“ an der Reihe.

„**Wo ist der kleine Wichtel?**“ von Anna Karina Birkenstock (Loewe Verlag) ist ein liebevoll gestaltetes Pappbilderbuch, das für Kinder ab etwa zwei Jahren geeignet ist, aber auch für größere Kinder keineswegs langweilig. Auch Lotta findet es

immer noch spannend zu fantasieren, was wohl hinter der Wichteltür so passiert. Auf jeder Seite versteckt sich der kleine Wichtel zwischen Tieren, Bäumen und Waldhäusern und lädt kleine Leser zum Suchen und Entdecken und Mitmachen ein. ♦

HEYDE ENERGIE

IHR PELLETPARTNER FÜR NORDBAYERN



Bestellung-Hotline:
09191-1697-90

Beste Premium-Qualität
von heimischen Herstellern!

zertifizierter
Betrieb nach:



Holzpellets
Holzbriketts
Anzündhilfen



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

Blühende Weihnachten

Natürlich und nachhaltig zu Weihnachten dekorieren – mit Blühpflanzen

Weihnachten ist die Zeit des Schmückens, der Gemütlichkeit und stimmungsvoller Atmosphäre. Hier sind Blühpflanzen aus dem Gartenfachhandel eine natürliche und nachhaltige Alternative zu Glitzerfolie und Plastik, die gleichzeitig Leben in die eigenen vier Wände bringen. Bei richtiger Pflege halten die farbenfrohen Pflanzen wochenlang und schaffen so ein festliches Ambiente.

Zu den Klassikern der Adventszeit gehört der Weihnachtsstern. Seine farbigen Hochblätter unterhalb der unscheinbaren Blüten sorgen für einen imposanten Auftritt. Die Blütezeit reicht von November bis Januar und die Farben variieren von Rot über Weiß und Rosa bis Creme. Wichtig ist ein heller, warmer Standort ohne direkte Sonne. Zugluft sollte vermieden werden und die Wurzeln dürfen nicht im Gießwasser stehen.

Ähnlich üppig präsentiert sich der Weihnachtskaktus, dessen Blüten in Rosa, Rot, Weiß oder Violett bis zu sechs Wochen halten können. Während der Blütenbildung sollte die Pflanze möglichst nicht bewegt werden. Die Erde sollte stets leicht feucht sein, ohne dass Staunässe entsteht. Auch die Amaryllis ist in der Adventszeit eine beliebte Deko-Pflanze. Aus der dicken Zwiebel wachsen kräftige Stängel mit bis zu sechs prächtigen Blüten. Beginnt der Austrieb im Spätherbst, öffnen sie sich pünktlich zur Weihnachtszeit. In Kombination mit Tannengrün und Kerzen wirkt die Amaryllis besonders festlich. Sie mag



In der dunklen Jahreszeit bringen Pflanzen Farbe ins Zuhause. Sie erfreuen Auge und Seele und schmücken die Wohnung ganz natürlich bis ins neue Jahr.

einen hellen Platz mit moderaten Temperaturen um 20 Grad.

Azaleen eignen sich ebenfalls als strahlender Mittelpunkt der Adventsdeko. Allerdings bevorzugen sie eher kühle Standorte. An einem hellen Standort bei 12 bis 18 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit blühen die kompakten, buschigen Pflanzen von Oktober bis Februar in Rot, Weiß, Rosa, Lila oder zweifarbig.

Ein Winterklassiker ist die Christrose. Ihre weißen, winterharten Blüten wirken besonders natürlich und bodenständig. Die mehrjährigen Pflanzen trotzen Minustemperaturen und harmonieren hervorragend mit klassischen Weihnachtsdekorationen auf Balkon und Terrasse. Sie mögen gleichmäßig feuchte Erde. Verblühtes sollte abgeschnitten werden, um die weitere Knospenbildung anzuregen.

Exotische Akzente mit Orchideen

Wer es exotischer mag, greift zu blühenden Orchideen. Besonders beliebt sind Schmetterlingsorchideen, die mit edlen Blüten in Weiß, Rosa oder Violett Eleganz und moderne Zurückhaltung in die Weihnachtsdekoration bringen. Schmetterlingsorchideen mögen es hell, ohne direkte Sonne. Auf Zugluft reagieren die Pflanzen empfindlich und sie sollten keinen Temperaturen unter 15 Grad ausgesetzt werden.

Einen kühleren Standort mögen Cymbidium-Orchideen, die mit üppigen Blütenrispen und luxuriösem Auftreten erfreuen. Ihre Blütezeit beginnt im November. Die Pflanzen benötigen viel Licht und reichlich Wasser. Allerdings sollte das Substrat vor dem Gießen vollständig austrocknen. Trauben-Orchideen wiederum begeistern mit 20 bis 50 kleinen Blüten entlang der Triebe, die fast wie eine Kette wirken. Sie verströmen einen angenehmen, süßlichen Duft, der jedem Raum festliche Stimmung verleiht. Die Wurzeln der Pflanzen werden am besten getaucht, damit sie ausreichend Wasser aufnehmen können. Anschließend gut abtropfen lassen und bis zum nächsten Wässern einige Tage war-

ten. Außerdem hilft regelmäßiges Besprühen der Pflanze, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und Schädlingen vorzubeugen.

Gerade in der dunklen Jahreszeit bringen blühende Pflanzen wie Orchideen, Amaryllis, Azaleen oder Christrosen nicht nur Farbe ins Haus, sondern auch Leben und Wohlbefinden. Mit ihrer Schönheit sind sie ein Zeichen für Naturverbundenheit und schaffen eine festliche Atmosphäre von Advent bis ins neue Jahr. Werden die lebenden Pflanzen mit Naturmaterialien wie Moos, immergrünen Zweigen und Tannenzapfen kombiniert, entsteht eine umweltfreundliche, ressourcenschonende und natürliche Dekoration. Dabei sollten sie möglichst aus regionalem Anbau stammen – das unterstützt heimische Gärtnereien. ♦ GMH/BVE

WEIHNACHTSSCHEUNE
 AB MITTE NOVEMBER IM

Lebenswerk
 Floristik & Accessoires

1. ADVENTSWOCHENENDE

GEÖFFNET AM
 29.11. VON 8.00 – 19.00 UHR
 30.11. VON 12.00 – 17.00 UHR

**MIT WEIHNACHTLICHEN LECKEREIEN
 IN GEMÜTLICHER ATMOSPHÄRE!**

ÖFFNUNGSZEITEN:
 DO/FR: 9.00 – 17.30 UHR
 SA: 8.00 – 12.30 UHR

**ST. MICHAEL 45
 91056 ERLANGEN
 ORTSTEIL STEUDACH
 TEL.: 0151-29492025
 WWW.LEBENSWERK-FLORISTIK.DE**

„Was meinen die bloß damit?“

Ein kleiner Einblick in die Jugendsprache – Winteredition

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 bin ich mit meiner Oma über den Weihnachtsmarkt in der Innenstadt spaziert. Es roch nach gebrannten Mandeln, Zimt und Punsch. An einem Glühweinstand bekamen wir ein Gespräch zwischen zwei Jugendlichen mit.

„Boah, hier ist ja voll die **Minusaura**, meine Finger sind schon eingefroren!“

„**Same!** Aber trotzdem, guck mal – die Lichter hier haben richtig gute **Vibes**. Ich fühl mich wie die **Hauptfigur** in so einem Weihnachtsfilm.“

„Haha, ja, voll die **Main Character Energy!**“

„**Safe**, das ist echt **crazy** hier. Nur der Typ da vorne steht einfach still rum, total **NPC-mäßig**.“

„Ach komm, der hat bestimmt auch schon drei Glühwein zu viel. Aber du siehst heute echt **slay** aus mit der Mütze!“

ZUHAUSE MIT HERZ – ARBEIT MIT SINN



Sozialzentrum
Erlangen



Ihr pflegt mit Herz?
Dann kommt in unser Team als

- Pflegefachkräfte
- Pflegefachhelfer



AWO Sozialzentrum Erlangen
Büchenbacher Anlage 27, 91056 Erlangen, 09131 307-0
www.awo-sozialzentrum-erlangen.de

Meine Oma lachte leise, sah mich dann aber fragend an: „Minusaura? NPC? Main... was?“ Ich musste grinsen und erklärte ihr die Wörter:

- Das Wort **crazy** nutzen Jugendliche, wenn etwas überraschend, verrückt, extrem oder einfach beeindruckend ist – positiv wie negativ. Beispiel: „Das Konzert gestern war einfach crazy!“ „Wie viel Schnee heute liegt – voll crazy.“

Crazy wurde zum **Jugendwort des Jahres 2025** gewählt. Es gehört schon lange ganz selbstverständlich zur Jugendsprache

- **Minusaura** bedeutet so viel wie schlechte Stimmung oder negative Energie. Wenn jemand sagt, irgendwo herrscht eine Minusaura, meint er damit, dass die Atmosphäre unangenehm ist oder jemand schlechte Laune verbreitet.

- **Vibes** steht für Stimmung oder Atmosphäre. Gute Vibes heißt einfach: Es fühlt sich schön, harmonisch oder entspannt an.

- **Main Character Energy** beschreibt das Gefühl, die Hauptfigur im eigenen Film zu

sein. Wenn man durch die Stadt läuft, Musik hört und sich denkt: „Das ist gerade meine Szene!“ – dann hat man Main Character Energy. Es steht für Selbstbewusstsein und positive Ausstrahlung.

- **NPC** kommt ursprünglich aus Computerspielen und heißt Non-Player Character. Das sind Nebenfiguren, die sich kaum bewegen und immer dasselbe sagen. Wenn Jugendliche jemanden als NPC bezeichnen, meinen sie scherzhaft, dass jemand etwas langweilig oder unbeteiligt wirkt.

- **Slay** ist ein Lob und heißt so viel wie „Du machst das super“ oder „Du siehst toll aus.“ Wer etwas „slayt“, hat einfach überzeugt – egal ob mit einem Outfit, einer Idee oder einem Auftritt.

Meine Oma nickte, nippte an ihrem Punsch und sagte dann: „Also ehrlich, ich glaub, ich hab heute auch ein bisschen Main Character Energy. Schließlich trage ich meinen neuen Wintermantel.“ Ich musste lachen. Vielleicht steckt in uns allen ein bisschen Jugendtrend – man muss ihn nur finden.♦

Kayah Raffaella Trzcinski

**NACHBARN WERBEN
25 L HEIZÖL GRATIS*
TANKEN**

*Ist Ihr Nachbar Neukunde, erhalten Sie und er je 25 Liter Heizöl bei der Folgebestellung geschenkt.

BESTELHOTLINE: 09131 1202-34

**WIR LIEFERN
WÄRME**

ELO IHR PARTNER FÜR

TANKEN WASCHEN HEIZÖL

Valentinstag

Das große Geschäft mit der Liebe

Blumenläden tun es sowieso. Restaurants und Supermärkte auch. Sogar Mobilfunkanbieter nutzen ihn mittlerweile für sich. Da werden Valentinsmenüs kredenzt, opulente Blumensträuße feilgeboten, besondere Love-Deals angepriesen oder Frischeknaller für Verliebte versprochen. Der Valentinstag ist nicht nur ein Anlass, um seinem Lieblingsmenschen ein Zeichen der Zuneigung zukommen zu lassen, sondern vor allem auch eines: ein Konsum-Event, das Umsatz bringt.

Liebende müssen dabei immer tiefer ins Portemonnaie greifen. Denn klassische Valentinsgeschenke haben sich im vergangenen Jahr überdurchschnittlich stark verteuert. Laut Statistischem Bundesamt (Destatis) haben sich die Preise für Pralinen 2024 gegenüber dem Vorjahr um 5,8 Prozent erhöht. Für Speisen und Getränke in Restaurants, Cafés, Bars und Co. musste 7,4 Prozent mehr bezahlt werden. Die Preise für Schnittblumen stiegen gegenüber 2023 um 2,7 Prozent.

Die Tatsache, dass Menschen am Va-

lentinstag besonders bereit sind, viel Geld auszugeben, hat für Marie-Kristin Döbler mehrere Gründe. Die Soziologin, die am Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung in München unter anderem zum Thema Paarbeziehungen forscht, sieht insbesondere einen Handlungs- und Vergleichsdruck, der eine Art Geschenkpflcht auslöst: „Man weiß, dass nicht nur man selbst, sondern auch der Partner überall die entsprechende Werbung sieht. Dadurch entsteht natürlich eine gewisse Erwartungshaltung und ein Gefühl des Nicht-Versagen-Wollens.“

Geschenke bergen Risiken

Hinzu kommt, dass auch mit anderen über die Valentinsgeschenke gesprochen wird. Die Folge ist eine Art Wettstreit im Schenken, zusätzlich verstärkt durch entsprechende Social Media-Posts. Neben dem

selbstlosen Bedürfnis, dem anderen etwas Gutes zu tun, macht Marie-Kristin Döbler noch ein anderes Motiv für das Schenken aus: „Ein solcher Liebesbeweis ist immer auch ein Werbeverhalten mit Außenwirkung in eigener Sache. Indem ich etwas schenke, zeige ich, welche Ressourcen ich zur Verfügung habe, wie großzügig und kreativ ich bin und was mir der andere wert ist.“

Wenn man es richtig anstellt. Denn auch auf den Kontext und die Situation kommt es an. Der teure Blumenstrauß von der Tankstelle ist nichts gegen die einzelne, mit Bedacht ausgewählte Lieblingsblume des Partners. Ein Geschenk zu machen, bedeutet eben immer auch ins Risiko zu gehen, damit womöglich komplett danebenzuliegen. Doch gleichzeitig bietet das Schenken auch Chancen. Für Marie-Kristin Döbler ist der Valentinstag vor allem für diejenigen hilfreich, die im Alltag gerne mal vergessen, kleine Aufmerksamkeiten zu verteilen.

Aus Sicht der Soziologin kann der Valentinstag übrigens auch ganz ohne Konsum zum Erfolg werden: „Eine Beziehung lässt sich auch dadurch stärken, indem man gemeinsam beschließt, dem Valentins-Kommerz nicht anheimzufallen oder dem anderen zuliebe auch mal über seinen eigenen Schatten zu springen.“ Warum also beispielsweise nicht einen gemeinsamen Saunabesuch initiieren, auch wenn man selbst vielleicht gar nicht gerne dorthin geht, anstelle sich mit etwas Unpersönlichem freizukaufen.

Die Paarberater Petra und Mischa Nau-land aus Nürnberg sehen



den Valentinstag darüber hinaus als wertvolle Gelegenheit, innezuhalten und die Beziehung bewusst in den Fokus zu rücken. „Im Alltag jonglieren wir viele Bälle – Job, Familie, Freunde. Da kann die Partnerschaft leicht in den Hintergrund treten“, sagt Petra Nauland. „Der 14. Februar ist ein Check-in: Wie geht es uns? Was brauchen wir, um uns nah zu fühlen?“

Weniger Konsum ist mehr

Anstatt klassischer Geschenke empfehlen sie, den Tag nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Erinnerungen an stärkende Momente können dabei helfen:

Wann haben wir uns zuletzt wirklich verbunden gefühlt? War es ein gemeinsames Abenteuer, ein tiefes Gespräch oder eine kleine Geste der Wertschätzung?

Auch die Sprache der Liebe spielt eine Rolle. „Jeder nimmt Zuneigung anders wahr – durch Worte, Berührung oder gemeinsame Zeit. Wenn wir darauf achten, wie unser Partner Liebe empfängt, wird unsere Geste bedeutungsvoller“, erklärt Mischa Nauland. Ein erfüllender Valentinstag entsteht für die beiden Paarberater durch Aufmerksamkeit und echtes Einlassen auf den anderen. Es geht ihnen dabei nicht um eine einmalige Geste, sondern um eine bewusste Haltung – am 14. Februar und an jedem anderen Tag im Jahr.

◆ Michael Kniess

Nicht mehr mobil? Gerne auch kostenlose Vorführung und Beratung zuhause!



0911-225217

**Über 80 Sessel,
sofort lieferbar**



**Sessel mit
Aufstehhilfe,
Lendenstütze,
hohem und weichem
Fußteil**



Vela-Trippl Stuhl
Selbstständig und unabhängig zuhause
Elektrische Aufstehhilfe, großen Rollen mit Bremse
Ihre Unterstützung für zuhause



VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer IGR
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM Geprüft

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Eingang Dörrergasse

Dienstag und Donnerstag 10-17 Uhr und gerne auch jederzeit mit Terminwunsch bei uns im Haus oder bei Ihnen zuhause
Telefon 09 11-22 52 17 · info@moebel-neubauer.de · www.moebel-neubauer.de

Multifunktionale Helferlein

Das sollte man zu Küchenmaschinen mit Kochfunktion wissen

Küchenmaschinen sind Kult: Als multifunktionale Helferlein denken sie mit und übernehmen vielfältige Arbeiten im Kochalltag. Entsprechend groß ist das Angebot an smarten Geräten – in allen Preisklassen und mit unterschiedlichem Umfang an Funktionen, Rezeptvorschlägen und Zubehör. Kochtopf und Messer sind das Herzstück jeder Küchenmaschine mit Kochfunktion, bei ihnen sind Haltbarkeit, Hygiene und Zuverlässigkeit besonders wichtig.

Smarte Küchenmaschinen mit Kochfunktion helfen bei der Rezeptsuche und der Wochenplanung und erstellen sogar die erforderlichen Einkaufslisten. Je nach Modell können sie schneiden, reiben, mahlen, kneten, rühren, aufwärmen, anbraten, kochen, Schlagsahne zubereiten oder Kartoffeln schälen. Modelle mit geführten Kochprogrammen leiten schrittweise durch vorprogrammierte Rezepte, Temperaturen und Kochzeiten. Einsteigermodelle gibt es bereits für wenige hundert Euro, Premiummodelle können 1.500 Euro und mehr kosten.

Vor dem Kauf sollte man genau überlegen, welche Arbeiten die Maschine übernehmen soll und auf welchen Komfort man dabei nicht verzichten möchte. Eine integrierte Waage, stufenlose Temperatur-

Entscheidend für die langfristige Zufriedenheit mit einer smarten Küchenmaschine und all ihren Funktionen ist vor allem die Hochwertigkeit der verwendeten Materialien.

regelung oder ein Timer sind praktisch, aber auch entsprechend teuer. Bei der Wattzahl von Geräteheizung und Mixer gilt ebenfalls: je höher, desto besser – und kostspieliger. Wichtig für die Kaufentscheidung sind außerdem die Lautstärke des Geräts, Umfang und Nachkaufmöglichkeit von Zubehör sowie mögliche Folgekosten, etwa für ein Rezept-Abo.

Entscheidend für die langfristige Zufriedenheit mit dem Gerät sind Reinigungseigenschaften, Hochwertigkeit und Nachhaltigkeit der verwendeten Materialien. Das spricht für Küchenmaschinen mit integrierten Vorreinigungsprogrammen und spülmaschinenfestem Zubehör aus hochwertigem Edelstahl rostfrei. Sie machen die Reinigung zum Kinderspiel. Zugleich verhindern sie die Bildung von Bakterien und sehen auch bei regelmäßigem Einsatz noch nach Jahren gut aus und funktionieren wie am ersten Tag. ♦ djd



Foto: ddr/WZV/WVF

Grippeschutz ist auch Herzschutz

Gerade Ältere können mit Grippeimpfung ihr Herzinfarktisiko senken

Es ist wieder soweit: Mit dem Herbst hat auch die Grippesaison wieder begonnen. Bis ins Frühjahr hinein kann die Krankheit jeden erwischen und oft für lange Zeit außer Gefecht setzen. Deshalb ist ein Winter ohne Grippe ein Gewinn für die ganze Familie – ganz besonders für die Großelterngeneration. Denn Menschen ab 60 Jahren

werden durch eine Grippe stärker gefährdet, weil das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Sie haben außerdem häufiger chronische Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Atemwegserkrankungen oder Diabetes, die sich durch eine Grippe verschlechtern können. Die Infektion greift nicht nur die Atemwege an, sondern kann viele Organe betreffen und zu ernsthaften Komplikationen führen.

So ist innerhalb der ersten Tage nach einer Erkrankung das Risiko für einen Herzinfarkt bis zu zehnmal höher – selbst bei gesunden Menschen. Ältere Menschen, die ihre Gesundheit und vor allem ihr Herz schützen möchten, sollten deshalb zur Grippeimpfung gehen. Die Stän-



Für gemeinsame Zeit mit den Herzensmenschen ist Gesundheit das A und O. Einer Grippe und ihren möglicherweise gefährlichen Folgen sollte deshalb vorgebeugt werden.

dige Impfkommision (STIKO) empfiehlt diese unter anderem allen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit bestimmten Grunderkrankungen. Die Impfung kann das Risiko für eine schwere Erkrankung mindern und das Herzinfarktisiko senken. Dieser Effekt ist vergleichbar mit bewährten Maßnahmen zur Herzge-

sundheit wie einem Rauchstopp, der Einnahme von Cholesterinsenkern oder Blutdruckmedikamenten.

Idealerweise vereinbart man einen Impftermin in der Arztpraxis oder Apotheke gleich zu Beginn der Grippesaison zwischen Oktober und Mitte Dezember. Aber auch jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein ist noch wichtig und sinnvoll. Ein Winter ohne Grippe bedeutet gerade für Großeltern, dass sie die Advents- und Weihnachtszeit mit ihren Enkeln unbeschwert genießen können. Damit Sonntagsessen und Weihnachtsmarkt nicht ausfallen: Gesund bleiben heißt, die wertvolle Zeit mit den Liebsten unbeschwert genießen. Denn gemeinsame Zeit mit den Herzensmenschen ist einfach unersetzlich. ♦ djd



Hilfe im Leben

Ambulanter Pflegedienst
Tagespflege
Demenzbetreuung
Stationäre Pflegeheime
Hospiz

T. (09131) 63 01 - 200
info-pflege@diakonie-erlangen.de
www.diakonie-erlangen.de/pflege



Dienstag ist Wellnesstag – für alle ab 60!

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

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

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

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

www.atlantis-bad.de



ALIVIA

BEGEGNUNGSCAFÉ

Ein Café für unheilbar Kranke und ihre Angehörigen –
ein Ort für Austausch, Unterstützung und wertvolle Infos.

cafe@alivia-stiftung.de

Friedrichstr. 17, Erlangen (vhs Café – Club INTERNATIONAL)



Termine
+ Infos



Ein Projekt der ALIVIA-Stiftung
– ohne Last gemeinsam gehen.

Details und Infos zur Stiftung finden Sie unter:
ALIVIA-STIFTUNG.DE

Diabetologische Sprechstunden bei unserem Diabetesteam!



**Dr. med. Christiane
Schöller-Prechtel**
Diabetologin DDG und BLÄK,
Ernährungsmedizinerin,
Adiposilogin, Lipidologin,
Internistin, Nephrologin



**Brigitte
Waterkotte**
Diabetesberaterin DDG

Medic-Center Röthelheimpark
Hartmannstraße 65
91052 Erlangen
Telefon: 0 91 31/ 5 82 28

Medic-Center Wichernstraße
Wichernstraße 16
91052 Erlangen
Telefon: 0 91 31/ 3 31 20

Unser Leistungen:

- Behandlung von PatientInnen Typ-1 + Typ-2-Diabetes
- Ernährungsberatung, Behandlung von Adipositas
- Behandlung: Spätschäden, Begleiterkrankungen
- Zertifizierte Diabetikerschulungen für Patienten
- Einstellung der Diabetes-Therapie auf Insulin
- Disease-Management-Programm (DMP)
- Infektionskontrolle + Antibiotikatherapie
- Gestationsdiabetes (Schwangerschaft)
- seltene Diabetesformen

WWW.MEDICCENTER.DE

Fjordnorwegen zum Verlieben

Mit der MS Amera zu den Fjorden Norwegens – Eine Kreuzfahrt voller Eindrücke und Entspannung

Text und Fotos: Hartmuth Schröder und Hella Schröder

Am 25. Juli begann in Bremerhaven unsere Kreuzfahrt nach Norwegen mit der MS Amera – einem Schiff von Phoenix Reisen, das schon beim ersten Anblick einen ganz besonderen Charme ausstrahlte. Elegant, überschaubar und in klassischem Stil lag sie am Kai. Bereits beim Betreten merkte man: Hier steht der Mensch im Mittelpunkt. Zur Begrüßung wurde ein Glas Champagner gereicht, und mit freundlichem Lächeln half die Crew, sich an Bord zurecht zu finden. Bevor die Reise begann, fand die obligatorische Seenotübung statt – alles ruhig und gut organisiert.

Pünktlich um 18.00 Uhr hieß es dann:

Leinen los! Langsam setzte sich die Amera in Bewegung, das Typhon ertönte hoch über der Weser, und Bremerhaven verschwand im goldenen Abendlicht. An Deck standen viele Gäste mit erwartungsvollen Gesichtern – die Vorfreude auf die Fjordwelten Norwegens war spürbar.

Schon das erste Abendessen an Bord war ein Erlebnis: mehrgängige Menüs, liebevoll angerichtet und mit einem Service, der aufmerksam, aber nie aufdringlich war. Anschließend lud die Hotelbar zu einem gemütlichen Ausklang ein – leise Livemusik, Gespräche mit Mitreisenden, ein Glas Wein in angenehmer Gesellschaft. So begann unsere Reise so, wie man sie sich erträumt.



Mit der Flåm-Bahn ging es vorbei an zahlreichen Wasserfällen hoch in die Berge bis nach Myrdal.



Diese niedlichen Burschen sieht man häufig in Norwegen: Trolle, Sagengestalten aus dem Märchen.



Foto: Phoenix Reisen

Der **zweite Tag** war ein Seetag, ideal, um das Schiff in Ruhe zu erkunden. Die MS Amera ist mit Platz für rund 700 Passagiere angenehm überschaubar – man findet sich schnell zurecht, und das Bordleben hat etwas Persönliches, Familiäres. Das Wetter zeigte sich von seiner schönsten Seite: strahlender Sonnenschein, spiegelglattes Meer, und eine sanfte Brise über dem belebten Sonnendeck.

Das Frühstücksbuffet war schlichtweg beeindruckend: frisches Obst, knusprige Brötchen, verschiedene Eierspeisen, köstliche Aufschnitte und Käsesorten, dazu Kaffeespezialitäten und Tee. Später konnte man auf dem Sonnendeck entspannen, ein Buch lesen oder am kleinen, unaufdringlichen Bordprogramm teilnehmen – etwa beim Shuffleboard, Bingo oder einem netten Quiz. In der Bibliothek informierte ein Lektor über die kommenden Reiseziele und erzählte Interessantes über Norwegens Ge-

schichte und Kultur. Nachmittags genossen wir Kaffee und Kuchen mit Blick auf die weite Nordsee – ein Gefühl von Ruhe und Freiheit zugleich.

Am **dritten Tag** erreichten wir den Sognefjord, Norwegens längsten und wohl eindrucksvollsten Fjord. Gegen Mittag legte die Amera im malerischen Ort Flåm an, umgeben von steilen Felswänden und unzähligen Wasserfällen. Der Ausflug mit der berühmten Flåm-Bahn war einer der Höhepunkte der Reise. In gemächlichem Tempo fuhr der Zug steil hinauf nach Myrdal, vorbei an saftig grünen Wiesen, kleinen Dörfern und schäumenden Wasserfällen. Besonders beeindruckend war der Halt an einem großen Wasserfall, wo plötzlich – fast wie aus dem Märchen – eine Frau im roten Kleid, die „norwegische Loreley“, erschien, sang und tanzte. Ein unvergesslicher Moment. Der Ausflug ist übrigens auch bestens für Gäste geeignet, die nicht

mehr so gut zu Fuß sind, da man den größten Teil bequem im Zug verbringt.

Am Abend, nach der Rückkehr an Bord, hieß es wieder „Leinen los“. Zur Feier des Tages fand das Gala-Dinner statt – elegant gedeckte Tische, festliche Musik und eine Atmosphäre, wie man sie von den klassischen Kreuzfahrten vergangener Tage kennt.

Der **vierte Tag** führte uns nach Olden, wo wir an einer Panoramafahrt durch den Innvikfjord teilnahmen. Kaum irgendwo sonst zeigt sich Norwegen so majestätisch: tiefgrüne Hänge, schneebedeckte Gipfel in der Ferne, und überall Wasserfälle, die sich wie silberne Fäden über die Felsen ergießen. Die Luft war klar und frisch, und die Stille dieser Landschaft ehrfurchtgebietend. Nachmittags kreuzte die Amera gemächlich durch weitere Fjorde, während die Sonne das Wasser in goldenes Licht tauchte – ein Anblick, den man so schnell nicht vergisst.

Am **fünften Tag** stand Bergen, die historische Hansestadt, auf dem Programm. Wir erkundeten sie auf eigene Faust: Zunächst ging es über den quirligen Fischmarkt, wo

wir frisch geräucherten Lachs und kleine Kostproben vom Stockfisch probierten. Danach schlenderten wir durch das alte Hanseviertel Bryggen, dessen bunte Holzhäuser zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. In den kleinen Gassen duftet es nach Holz und Meer, und überall gibt es liebevoll gestaltete Geschäfte mit Kunsthandwerk und Strickwaren. Natürlich durfte auch ein kleines Souvenir nicht fehlen. Mit der Fløibanen-Seilbahn fuhren wir anschließend auf den Berg Fløyen – bei strahlendem Sonnenschein bot sich ein herrlicher Blick über Stadt, Fjord und Schäreninseln.

Zurück an Bord gönnten wir uns im Wellnessbereich eine wohltuende Massage und eine kleine Pediküre – ein schönes Stück Luxus auf See. Den Abend verbrachten wir an der Bar mit einem Glas Wein.

Der **sechste Tag** führte uns nach Ulvik im Hardangerfjord – ein wahrer Geheimtipp. Hier wachsen Obstbäume bis fast ans Wasser, und die schneebedeckten Gipfel spiegeln sich in den stillen Fjordarmen. Bei einer weiteren Panoramafahrt erlebten wir diese friedliche Landschaft aus nächster



Die alten, bunten Holzhäuser sind das Wahrzeichen von Bergen und UNESCO-Weltkulturerbe.



Vom Berg Fløyen hat man auf einer Höhe von 320 Metern eine hervorragende Aussicht über Bergen.

Nähe – ein Stück heile Welt, das man am liebsten festhalten möchte.

Der **letzte Tag** war nochmals ein Seetag und hielt eine besondere Überraschung für uns bereit. Das Sonnendeck verwandelte sich am späten Vormittag in einen bayerischen Biergarten und bei zünftiger Livemusik ließen wir uns bayerische Schmankerl wie Haxe und Weißwurst schmecken, dazu gab es ein frischgezapftes Bier. Herrlich!

Nachmittags gab sich Kapitän Dariel Valdes die Ehre und gewährte uns eine kurze Audienz auf der Kommandobrücke. Er erklärte uns das Radar und die Navigationsgeräte und vermittelte uns einen spannenden Einblick in den vielseitigen Arbeitsalltag auf See. Danach trafen wir uns mit anderen Passagieren, mit denen wir uns etwas angefreundet hatten, bei Kaffee und Kuchen auf dem Achterdeck. Begleitet vom sanften Rauschen der Wellen, wurde viel erzählt und gelacht. Dabei haben wir die Reise nochmals Revue passieren lassen. Besonders geschätzt haben wir die Größe und Atmosphäre der Amera: Sie ist kein

schwimmendes Riesenhotel, sondern ein klassisches, familiäres Kreuzfahrtschiff mit Stil. Die etwa 400 Crewmitglieder kümmern sich herzlich und aufmerksam um die Gäste – man wird verwöhnt, ohne dass es aufgesetzt wirkt. Die deutsche Bordsprache, das hervorragende Essen und die freundliche Crew machen die Reise zu einem echten Wohlfühlerlebnis.

Am nächsten Morgen liefen wir wieder in Bremerhaven ein. Mit einem wehmütigen Blick auf die Amera und einem Koffer voller Erinnerungen traten wir die Heimreise Richtung Nürnberg an.

Unser Fazit: Diese Kreuzfahrt mit der MS Amera war ein Erlebnis voller Genuss, Entspannung und unvergesslicher Eindrücke. Wer Norwegen von seiner schönsten Seite kennenlernen und dabei den Komfort einer klassischen Kreuzfahrt genießen möchte, ist hier bestens aufgehoben. Darüber hinaus überzeugte uns die herzliche Atmosphäre an Bord. Die Reise hinterlässt Erinnerungen, die bestimmt noch lange nachklingen werden. ♦



In Ulvik und Sandane brachten die bordeigenen Tenderboote die Passagiere an Land.



Kapitän Dariel Valdes erklärte uns die Radaranlage und zeigte uns den Steuerstand der Amera.

Raffiniertes Festessen mit wenig Aufwand

Schweinefilet im Speckmantel mit Currysahnesauce ist cremig und lecker

An Feiertagen und Familienfesten soll etwas Besonderes auf den Tisch, das aber möglichst wenig Arbeit macht. Das Schweinefilet im Speckmantel mit Currysahnesauce aus dem Foodblog „emmikochteinfach.de“ der Kölner Foodbloggerin Christiane Emmi Prolic ist ein alltags-taugliches und unkompliziertes Rezept, das man auch für viele Personen ohne großen Aufwand in nur 35 Minuten auf den Tisch

Zutaten für 4 Personen

(das Rezept kann beliebig vervielfältigt werden, indem man alle Zutaten verdoppelt und das Schweinefilet in ein tiefes, großes Backblech füllt):

- 600 g Schweinefilet - gerne Bio
- 15 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 250 g Schlagsahne, mind. 30 Prozent Fett
- 200 g Crème fraîche, mind. 30 Prozent Fett
- 20 g Tomatenmark
- 15 g frische Petersilie
- 1 - 2 EL Senf
- 2 - 3 TL Currypulver
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer oder Cayennepfeffer
- Zudem eine Auflaufform von 20 x 30 cm Größe



Foto: dpt/emmikochteinfach/Christiane Emmi Prolic

bringen kann. Es lässt sich zudem sehr gut vorbereiten, durch die Zubereitung im Ofen ohne vorheriges Anbraten geht auch der Abwasch schnell vonstatten.

Das Schweinefilet im Speckmantel lässt sich von der Menge her beliebig erweitern, so dass man problemlos auch für 20 Leute kochen kann. Durch die Zubereitung im Ofen muss man es nicht anbraten.

Das Fleisch etwa 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank holen. Falls vom Metzger nicht erledigt, weitestgehend von Sehnen und Fett befreien. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Das Schweinefilet in 2 bis 3 cm dicke Medaillon-Scheiben schneiden und leicht mit der Hand plattdrücken, beidseitig salzen und pfeffern und von allen Seiten dünn mit Senf bestreichen. Jedes Medaillon nun mit einer Scheibe Speck/Bacon umwickeln und mit der „Nahtstelle“ nach unten in die ungefettete Auflaufform legen. In einer Schüssel Sahne, Crème fraîche, Tomatenmark, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer oder Cayennepfeffer mit einem Schneebesen glatrühren. Petersilie waschen, kleinschneiden und dazugeben. Die Curry-Sahne-Mischung über die Medaillons gießen und die Auflaufform auf die zweite Schiene von unten in den heißen Backofen stellen. Etwa 20 Minuten ohne Abdeckung garen. Es gibt es das Rezept auch in Videoform zum Nachkochen. Als Beilage passen Nudeln, Reis, Kartoffel-Beilagen oder einfach nur Baguette.

www.emmikochteinfach.de

Tipps zu Zutaten und Zubereitung:

Bei den sahnigen Milchprodukten auf den vollen Fettgehalt achten. Verwendet man fettreduzierte Alternativen, besteht die Gefahr, dass sich die einzelnen Soßenzutaten nicht miteinander verbinden und die „Sahne“ ausflockt. Ein aufwendiges oder langwieriges Marinieren des Fleisches entfällt. Da es im Speckmantel brät, nimmt das Filet im Ofen das Aroma auf. Wer das Gericht am Vortag vorbereiten möchte, stellt die befüllte Auflaufform einfach in den Kühlschrank – am besten direkt über das Gemüsefach. ♦ djd



pröls
BAD & HEIZUNG

**Jetzt Badumbau planen,
modern und barrierefrei.**

Pröls Haustechnik GmbH
Helmut-Reimann-Straße 5 · 96132 Schlüsselfeld
Telefon 09552 415 · info@proels-bad-heizung.de
www.proels-bad-heizung.de



Ankiba
ambulante Pflege

**Wir sind Ihr ambulanter Pflege- und
Betreuungsdienst in und um Erlangen!**

Die individuelle und liebevolle Pflege des Menschen steht im Mittelpunkt unserer Arbeit. Die Betreuung durch unser qualifiziertes Pflegepersonal ermöglicht Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihrem „zu Hause“.

Haben Sie weitere Fragen oder Interesse? Dann rufen Sie uns einfach an: **09131 5397977**. Wir helfen Ihnen gerne!

Ankiba · Ambulante Pflege · Drausnickstr. 42 · 91052 Erlangen
info@ankiba.de · www.ankiba.de

Die schöne Macht der Gewohnheit an Heiligabend

Umfrage: Kartoffelsalat mit Würstchen und Geflügel bleiben die Lieblingspeisen

Weihnachten ist ein Fest voller Traditionen und familiärer Gewohnheiten. Schon in der Adventszeit genießen die meisten Menschen die besondere Stimmung – geprägt durch Kerzenschein, Plätzchenduft und den Bummel über den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Auch das gemeinsame Essen an Heiligabend ist in vielen Familien ein regelrechtes Ritual – und meist wird in jedem Jahr dasselbe Lieblingsgericht serviert.

Laut einer Statista-Umfrage bleibt der Kartoffelsalat mit Würstchen das Lieblingsessen an Heiligabend, in 36 Prozent der Haushalte wird es kredenzt. Dahinter

folgen Ente mit 25 Prozent und Gans mit 24 Prozent fast gleichauf. Ebenfalls populär ist Raclette mit einem Anteil von 23 Prozent. In der Altersgruppe unter 30 Jahren schlägt dieses Gericht sogar den Kartoffelsalat mit Würstchen.

„Zum Lieblingsgericht Kartoffelsalat mit Bockwurst passt gut ein klassisches Pils, das ist leicht und spritzig“, rät Julia Klose, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltins. Für einen Kartoffelsalat eignen sich am besten festkochende Kartoffeln. Bei ihnen platzt die Schale beim Kochen nicht auf und sie zerfallen beim Mischen nicht so leicht. Die Kartoffeln sollte man ruhig schon am Vortag kochen, so haben

sie noch mehr Festigkeit, wenn sie in den Salat gegeben werden. Beim Geflügel hat Klose

Die Weihnachtsgans mit Rotkohl und Klößen gehört für viele Menschen in Deutschland zum Fest dazu – ob zu Hause oder bei einem Besuch in der Gastronomie.



ein Lieblingsgericht: die knusprige Biergans mit Klößen und Rotkohl: „Das zum Einpinseln der Gans nötige Bier eignet sich auch zum Durstlöschen.“ ♦ djd

Rezeptidee:

Knusprige Biergans mit Kartoffelklößen und Apfelrotkohl sowie einem frischen Bier

Zutaten für 5 Personen:

1 Gans (4,4 bis 5 kg, 1 große Zwiebel, 1 säuerlicher Apfel, Salz, Pfeffer, Thymian, Beifuß, 100 g Zucker, 0,33 Liter Veltins Pils)

Zubereitung:

Innereien der Gans entfernen. Danach die Gans gründlich auswaschen und salzen. Außen mit Salz, Pfeffer und Thymian gut einreiben. Mit einigen Apfel- und Zwiebelstücken sowie einem Zweig Beifuß füllen. In einem Bräter den Zucker karamellisieren und die restlichen Apfel und Zwiebeln zugeben, ca. 1/4 Liter Wasser angießen und die Gans zunächst mit der Brust nach unten 25 Minuten bei 170 Grad Celsius im Ofen anbraten. Danach die Gans umdrehen und weitere 40 Minuten garen. Dabei mehrmals mit Bier und dem Bratensud übergießen, damit sich eine gleichmäßig glänzende, knusprige Haut bildet. Am Ende der Garzeit die Gans bei 80 Grad noch etwas ruhen lassen, bis sie am Tisch tranchiert werden kann. Aus dem passierten Bratensatz lässt sich eine schmackhafte Gänsesoße zubereiten, wenn man das flüssige Gänsefett entfernt.

Fa. **Ludwig Endres**
 Inh. Thomas Endres
Uhrmachermeister und Juwelier

Wir wünschen allen Kunden ein frohes Weihnachtsfest!



Öffnungszeiten:
 Mo-Fr 10:00-13:00 + 14:00-17:00 · Sa 9:00-15:00

Helmstraße 4 · 91054 Erlangen · Tel. 09131 27493

Wir suchen Häuser und Eigentumswohnungen zum Kauf

(auch vermietet)

- Ankauf direkt durch uns oder unsere Kunden
- Diskrete und schnelle Abwicklung
- Finanzierung gesichert

Telefon 09131 / 9 740 740



wüstenrot Immobilien

Was Sie bei einem Pflegeheimvertrag beachten sollten

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

Das sogenannte „Wohn- und Betreuungsvertrags-Gesetz“ regelt, was im Wesentlichen in einem Vertrag mit dem Pflegeheim stehen muss, der immer schriftlich zu schliessen ist. In den so genannten vorvertraglichen Informationen muss genau aufgelistet sein, was Bewohnende eines Heims erwarten und einfordern können. Die Pflegeeinrichtung muss in dem Vertrag exakt auführen, welche Leistungen beinhaltet sind, die Größe des Wohnraums und die Ausstattung nennen und über die Art und Anzahl der Mahlzeiten sowie die Pflege- und Betreuungsleistungen informieren. Aus dem Vertrag muss klar hervorgehen, welche Kosten auf Sie zukommen. Dazu gehören Gesamtbeträge wie auch die Kosten für einzelne Leistungen, wie zum Beispiel für Pflege- und Betreuungsleistun-



gen, Wohnraum, Mahlzeiten etc.. Sollte das Unternehmen von den vorvertraglichen Informationen abweichen, muss dies in dem Vertrag besonders kenntlich gemacht werden.



Fuchs
Garten- und Landschaftsbau

Thomas Fuchs
Gewerbering 12, 91341 Röttenbach, Tel. 0 91 95/71 24, Fax 0 91 95/92 36 84
gartenbau-fuchs@t-online.de, www.fuchs-gartenbau.de



Die Pflegeeinrichtung kann eine sogenannte Sicherheitsleistung verlangen (ähnlich einer Mietkaution.)

Der Vertrag sollte in keinem Fall eine Schuldbeitritts- oder Haftungsübernahmerklärung enthalten. Ansonsten müssen Angehörige oder ein rechtlicher Betreuer Zahlungsverpflichtungen erfüllen, wenn der Heimbewohner nicht bezahlen kann. Die meisten Pflegeverträge sind unbefristet. Eine zeitliche Befristung der Verträge ist möglich, wenn Sie das wünschen. Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn Sie nur eine Zeit überbrücken müssen, bis ein anderer Pflegeplatz frei ist. Wenn ein rechtlicher Betreuer oder eine Vertrauensperson den Vertrag unterzeichnet, sollte die Unterschrift den Hinweis „in Vertretung“ enthalten. Laut Wohn- und Betreuungsvertrags-gesetz kann übrigens eine bevollmächtigte Person den Vertrag bei Geschäftsunfähigkeit auflösen oder genehmigen.

Wohn- und Betreuungs- vertrags-Gesetz beachten

Stellen sich später Mängel heraus oder fallen Leistungen weg, kann das darauf entfallende Entgelt nach einer erfolglosen Beschwerde gekürzt werden. Einseitige Entgelterhöhungen wegen Veränderung der Berechnungsgrundlage sind nicht zulässig. Diese bedürfen grundsätzlich der Zustimmung.

Bei dem Abschluss eines Heimvertrages ist also auf einige Punkte zu achten, doch sind die Risiken begrenzt. Dies nicht zuletzt aufgrund der recht exakten gesetzlichen Grundlage. ♦

www.erbrecht-erlangen.de

Ihr gutes Recht

Rechtsanwalt

Gerhard Meyer

Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht

**MEYER & HOFMANN-RASCU
RECHTSANWÄLTE**

Fürther Straße 19 · 91058 Erlangen
info@ra-meyer-erlangen.de
www.senioren-rechtsanwalt.de

Telefon 09131.69560-0

Vorweihnachtszeit, besinnliche Zeit – aber sicher

Der aktuelle Sicherheitstipp vom Amt für Brand- und Katastrophenschutz der Stadt Erlangen

Die Vorweihnachtszeit beginnt. Geschäfte untermalen ebenfalls mit ihrer Dekoration den Beginn der „staden Zeit“. Menschen stimmen sich in ihrem Zuhause auf die Weihnachtszeit mit Plätzchen, Lebkuchen, warmen Getränken und romantischem Ambiente in Form von Wachskerzen und elektrischer Beleuchtung ein. Damit dabei kein Unglück in Ihrem Zuhause geschieht, sollten Sie unbedingt **folgende Sicherheitshinweise und Tipps** beachten.

- Offenes Feuer, auch Wachskerzen, muss immer beaufsichtigt sein. Zudem sollte beispielsweise ein mit Wasser gefüllter Eimer oder eine gefüllte Gießkanne zum Löschen bereitstehen.
- Weihnachtsgestecke und -bäume trocknen ohne Wasser sehr schnell aus und

können sich durch eine Kerzenflamme rasch entzünden lassen. Befüllen Sie deshalb Weihnachtsbaumständer mit Wasser und halten Sie Weihnachtsgestecke und Adventskränze feucht. Das Austrocknen muss unbedingt verzögert werden.

- Achten Sie auf ausreichende Abstände zu brennbaren Gegenständen (beispielsweise Gardinen, Holzmöbel, Couch etc.) in Ihrer Wohnung.
- Verwenden Sie elektrische Kerzen auf dem Weihnachtsbaum statt echter Wachskerzen. Achten Sie beim Kauf bereits auf die Kennzeichnung mit dem VDE-Prüfzeichen.
- Lassen Sie Wachskerzen nicht vollständig herunterbrennen. Tauschen Sie diese frühzeitig gegen neue Wachskerzen aus.
- Verzichten Sie auf Wunderkerzen. Halten

Winteraustreiben mit den Effeltricher Fasalecken Sonntag, 15. Februar, 14.30 Uhr in Baiersdorf



Erleben Sie eine einmalige Tradition in Franken! Seien Sie dabei, wenn der weiß gewandete „Frühling“ den „Winter“ in Form von Strohären vertreibt.

14.15 Uhr Eintreffen der Fasalecken (Kulturzentrum Jahnalle, Jahnstr. 11)

14.30 Uhr Umzug durch die Baiersdorfer Altstadt

15.15 Uhr Verbrennen des „Winters“ (Strohären) (Linsengrabenstr.)

Weitere Informationen unter www.baiersdorf.de



Sie zumindest einen großen Abstand von brennbaren Gegenständen.

- Hängen oder stellen Sie Adventskränze oder -gestecke immer in einem ausreichenden Abstand zu brennbaren Gegenständen auf. Nutzen Sie nicht-brennbare Unterlagen.
- Echte Wachskerzen an Weihnachtsbäumen immer von unten nach oben und von der Rückseite zur Vorderseite beginnend anzuzünden. Löschen Sie die Kerzen in umgekehrter Reihenfolge.
- Achten Sie darauf, dass Wachskerzen auch auf dem Weihnachtsbaum frei und senkrecht stehen. Äste dürfen nicht unmittelbar an die Wachskerzen angrenzen.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand für Räucher Männchen. Die glühenden Räucherkegel können aufgrund der Glutbildung Tischdecken oder auch Holz zum Brennen bringen.
- Elektrische Leitungen von Beleuchtungssets dürfen nicht durch Fenster- oder Türrahmen verlegt werden. Dies kann zu Kabelbränden an den Quetschstellen im Rahmenbereich führen.



- Prüfen Sie vor der Benutzung von elektrischen Lichterketten die Unversehrtheit der Anschlussleitung und den korrekten Sitz aller Lampen.
- Alle elektrischen Geräte sollten über die CE-Kennzeichnung und die VDE-Kennzeichnung verfügen.
- Mehrfachsteckdosen niemals über die angegebene maximale Leistungsgrenze hinaus mit elektrischen Verbrauchern überlasten. Dies führt zu Kabelbränden bzw. zum Brand der Mehrfachsteckdose.
- Achten Sie stets auf funktionstüchtige Rauchwarnmelder. Führen Sie hierzu eine regelmäßige Überprüfung, gemäß der Gebrauchsanweisung, durch.

Ihre Feuerwehr wünscht Ihnen eine unfallfreie, gesunde Vorweihnachtszeit. ♦

Wünsch dir was!
Make a Wish!

**31. Oktober 2025
bis 22. März 2026**

Di – So u. feiertags 10 – 17 Uhr
24.12. 11 – 16 Uhr | 1.1. 13 – 17 Uhr

     **Historisches Museum Bamberg am Domberg**

www.museum.bamberg.de

Wer verpflichtenden Rückruf missachtet, riskiert schwere Unfälle

Autorückruf: Was Betroffene wissen sollten

Autos werden regelmäßig wegen unterschiedlichster Mängel zurückgerufen: Diese reichen von Softwarefehlern bis hin zu schwerwiegenden Sicherheitsproblemen. Was Fahrer betroffener Fahrzeuge wissen sollten, erläutert der ACE Auto Club Europa.

Rückrufaktion: Wie kommt es dazu?

Das Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) führt Prüfungen durch, um Risiken und Vorschriftenabweichungen bei Fahrzeugen aufzudecken. Stellt ein Fahrzeughersteller sicherheitsrelevante oder umweltgefährdende Mängel an einer Modellreihe fest, ist er gesetzlich dazu verpflichtet, das KBA zu informieren. Dieses ordnet dann einen verpflichtenden Rückruf an und kontrolliert, ob die Mängel behoben wurden. Ebenso können Fahrzeughalter dem KBA Mängel online melden. Häufen sich Hinweise auf

denselben Defekt, prüft das KBA den Sachverhalt und kann den Rückruf veranlassen. Der ACE rät im Sinne der Verkehrssicherheit, Mängel an Fahrzeugen zu melden, die nicht auf normalen Verschleiß zurückzuführen, sondern konstruktionsbedingt sind. Denn jede Meldung kann dazu beitragen, potenzielle Gefahren frühzeitig zu erkennen und größere Schäden oder Unfälle zu verhindern.

www.kba-online.de/rrdb/buerger/#/

Rückrufschreiben: Verpflichtend oder freiwillig zur Werkstatt?

Der Zugriff auf das Zentrale Fahrzeugregister ermöglicht es dem KBA beziehungsweise den Fahrzeugherstellern, Betroffene auf dem Postweg über eine Rückrufaktion zu informieren. Wer ein Leasingfahrzeug nutzt, wird in der Regel von der Leasinggesellschaft angeschrieben. Wer ein solches Schreiben erhält, sollte zunächst prüfen, ob es sich um einen verpflichtenden Rückruf handelt. Dies lässt sich zum Beispiel an einer KBA-Referenznummer erkennen, während freiwillige Rückrufe oft als „Service-Aktion“, „Qualitätsmaßnahme“ oder „Produktverbesserungsmaßnahme“ deklariert werden.

Verpflichtende Rückrufe können vom KBA angeordnet werden, wenn ein sicherheits- oder umweltrelevanter Mangel festgestellt wird. Häufig geht es dabei um De-



**IR
UMZÜGE**
DIE UMZUGSPROFIS

Umzugsservice & Transport
Entrümpelung · Klaviertransport

KOSTENLOSE BERATUNG

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

fekte an den Airbags, der Lenkung, am Fahrwerk, Motor oder an den Bremsen. Betroffene Fahrzeuge müssen schnellstmöglich in eine Werkstatt. Wer untätig bleibt, setzt sich und andere Verkehrsteilnehmer einem erhöhten Risiko aus. Werden drei postalische Aufforderungen ignoriert, drohen neben Bußgeldern und Punkten in Flensburg, die Zwangsstillegung des Fahrzeugs und Einschränkungen beim Versicherungsschutz sowie bei bestehenden Gewährleistungen. Zudem kann bei der Hauptuntersuchung die Plakette verweigert werden.

Im Gegensatz dazu stehen freiwillige Service-Aktionen, die weniger kritische Mängel betreffen. Fahrzeugbesitzer sind nicht zum Werkstattbesuch verpflichtet. Der ACE rät dennoch dringend, Service-Aktionen genauso ernst zu nehmen: Dadurch können Folgeschäden vermieden werden, Gewährleistungen bleiben bestehen und der Wert des Fahrzeugs bleibt im besten Fall erhalten. Auch mögliche Kulanzleistungen der Hersteller werden nach der Teilnahme an Service-Aktionen eher gewährt.

Reparaturkosten: Wer zahlt?

Bei einem Rückruf müssen die Hersteller die Reparaturkosten in vielen Fällen übernehmen. In manchen Fällen ist die Kostenübernahme auf die Gewährleistungsfrist oder Garantiezeit beschränkt. Um im Rahmen einer Rückrufaktion einen weiteren Image-Schaden zu vermeiden, werden Auseinandersetzungen mit den Kunden über Reparaturkosten jedoch eher gemieden. Sein Fahrzeug nach einer Rückrufaktion ganz zurückzugeben, ist nur möglich, wenn es trotz Nachbesserung immer noch einen erheblichen Mangel aufweist und die Voraussetzungen vorliegen. ♦

auto bleicher

VERTRAGSPARTNER SERVICE



Wir rüsten Ihr Fahrzeug behindertengerecht um!

Vermietung behindertengerechter Fahrschulfahrzeuge

KFZ-Meisterbetrieb für alle Fabrikate

**Am Anger 36
91052 Erlangen**

**Telefon: 09131 15250
Fax: 09131 14938**

E-Mail: info@autobleicher.de · www.autobleicher.de



Die Fachwerkstatt für Ihr Freizeitfahrzeug!

- Nachrüstungen
- Wohnmobil-Vermietung
- Ersatzteile
- Abstellplätze
- Reparaturen
- Gasprüfung
- TÜV-Abnahmen
- Gasflaschen

Sprechen Sie uns einfach an!

B2-VarioCamp · Hohe Birke 14 · 92283 Lauterhofen
Tel. 09157-9277155 · info@b2-variocamp.de
www.b2-variocamp.de

Friede, Freude – und Omas Eierlikör

„Weihnachtsüberraschungen“: turbulente Weihnachtsskomödie im Ersten

Liebe ist das größte Geschenk. Um das schönste aller Glücksgefühle dreht sich der Film „Weihnachtsüberraschungen“. Während sich Hauptdarsteller Morgane Ferru und Anton Spieker als nerviger Ex-Klassenkamerad erst finden müssen, geht es für Margarita Broich und Harald Krassnitzer als verwitwete Best Ager darum, endlich zu ihrer heimlichen Zweisamkeit zu stehen. Das spritzig-romantische Drehbuch von Claudia Matschulla und Arnd Mayer bietet einen amüsant-holprigen Parcours auf dem Weg zum Happy End unterm Baum. Unterhaltsam verbindet Regisseurin Petra K. Wagner alte Konflikte, aufflammende Gefühle und eine defekte Heizung zu einer turbulenten Komödie voller Überraschungen.

Krankenschwester Nora (Morgane Ferru) freut sich auf den ersten Weihnachtsurlaub seit Jahren. Leider muss sie auf ihren verheirateten Geliebten Eric (Ulrich Brandhoff) verzichten, der mit Klinikdiensten und Vaterpflichten passen muss. Ihren Bruder Moritz (Brix Schaumburg) würde sie am Heiligen Abend mit Mutter

Ellen (Margarita Broich) und Oma Lore (Petra Kelling) kaum vermissen. Ausgerechnet Moritz taucht aber unangemeldet auf und zieht wie früher alle Aufmerksamkeit auf sich.

Nicht nur er sorgt dafür, dass es wenig beschaulich zugeht: Bei den Nachbarn fällt die Heizung aus – und Ellen nimmt Rolf (Harald Krassnitzer) mitsamt Familie für die Festtage auf. Dass sie und Rolf, beide verwitwet, heimlich ein Paar sind, weiß niemand. Nora muss nun mit Rolfs Sohn Bent (Anton Spieker) klarkommen, dem sie seit Jugendtagen etwas nachträgt. Und auch Rolfs Tochter Katja (Henrike Fehrs), deren Ehe vor dem Aus steht und die mit Sohn Fritz (Leandro Wegner) Zuflucht sucht, schleppt ein Bündel Kummer mit sich herum. Bei so viel Spannung dauert es nicht lange, bis Geheimnisse ans Licht kommen und Konflikte hochkochen. Jetzt sind gleich mehrere Weihnachtswunder gefragt. „Weihnachtsüberraschungen“ ist ab 10. Dezember in der ARD-Mediathek abrufbar und läuft am 12. Dezember um 20.15 Uhr im Ersten. ♦



Foto: ARD

LAGOVIDA
· natürlich · lebendig · erholen ·

*Urlaub im besonderen Ambiente
in Ihrer Traum-Location
- dem Leipziger Neuseenland ...*

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



Das Ferienresort am Störnthaler See.

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

Geschenkidee gesucht?

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



ab **9⁹⁹₉ €**

UVP 44,90 €
versandkostenfrei
ab 5 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

HERBSTZEITLOSE26

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

VMG mbH, Niesesheimer Str. 18, 67547 Worms

Herbstzeitlose-Buchtipps

Unser verrücktes Weihnachtsfest

Arenz-Geschwister liefern humorvolle Einblicke in ihren turbulenten Familienalltag
Weihnachten bei den Arenz-Geschwistern ist alles – nur nicht langweilig. In „Unser verrücktes Weihnachtsfest“ geben Ewald, Sigrun und Helwig humorvolle Einblicke in ihren turbulenten Familienalltag. Zwischen Besinnlichkeit, Nostalgie und Weihnachts-Wahnsinn berichten sie charmant und witzig von großen und kleinen Bescherungen, schweißtreibenden Minuten im Dessousladen, Feiertagseinkäufen und Premiumversand. Ist eine Küchenmaschine das ideale Geschenk für die Partnerin? Sollte man Weihnachtswünsche bereits im August äußern? Warum tut man

Ewald Arenz, Sigrun Arenz, Helwig Arenz, „Unser verrücktes Weihnachtsfest“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2025, 234 Seiten, 22,00 Euro.

sich das alles alle Jahre wieder an? Die Geschwister Arenz beschäftigen sich in ihrem neuesten Buch mit den wirklich wichtigen Fragen rund ums Fest – und liefern die Antwort auch gleich mit: „Mehr Glühwein – oder eine neue Familie?“ Fazit: Die kleinen literarischen Meisterwerke mit Herz sind das perfekte Geschenk und die ideale Einstimmung auf die Adventszeit mit der lieben Verwandtschaft. ♦



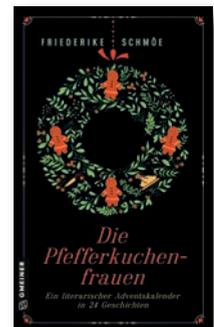
Die Pfefferkuchenfrauen

Neuer Literarischer Adventskalender in 24 Geschichten von Frederike Schmöe

Fünf Freundinnen bereiten sich auf Weihnachten vor. Es wird gekocht und gebacken, dekoriert und geratscht. Die Frauen teilen Freuden, Genüsse und Sorgen: Ob betrügerische Anrufe, Pannen beim Online-Banking, die leidige Frage nach dem passenden Weihnachtsgeschenk oder die Sorge um Familie und Freunde – immer helfen sie sich gegenseitig, bis Ro einen zerstörerischen Konflikt mit Tamara vom Zaun bricht und ihre jahrzehntelange Freundschaft in Frage steht. Wissen die

Frederike Schmöe, „Die Pfefferkuchenfrauen“, Gmeiner Verlag, Meßkirch 2025, 192 Seiten, 12,00 Euro.

Freundinnen wirklich alles voneinander? Mit ihrem literarischen Adventskalender „Die Pfefferkuchenfrauen“ liefert Frederike Schmöe in 24 herzerwärmenden Geschichten den perfekten Begleiter für gemütliche Adventsstunden. Ein Muss (nicht nur) für alle Freunde des Nürnberger Christkindlesmarktes. ♦



27. + 28.
Dezember

* Bunt
es Kinder-
programm

* DJ- und
Bandabende

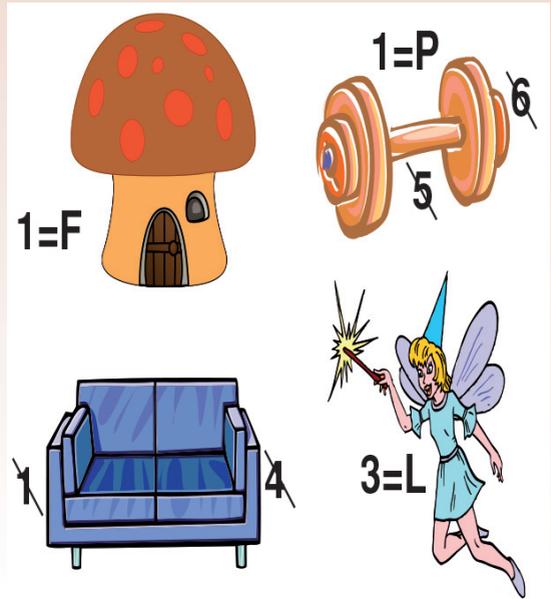
Im vineum
bodensee

**Magisches
Leuchten vom
27. November
bis 6. Januar**

**Lichterglanz &
Rauhnachtzauber**

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 97

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir drei Exemplare von „**Unser verrücktes Weihnachtsfest**“
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir drei Exemplare von „**Die Pfefferkuchenfrauen**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg**“
- 2 x 2 Eintrittskarten für das **Festival der Turnkunst** am 09.01. in Nürnberg
- 3 x 2 Eintrittskarten für das **Germanisches Nationalmuseum**
- Mit freundlicher Unterstützung von Apasionata verlosen wir 2 x 2 Eintrittskarten für **CAVALLUNA** in Nürnberg am 15.02.26
- 3 x 2 Eintrittskarten für das **Theater fifty-fifty in Erlangen**
- 20 **Glühweingutscheine** für den Historischen Weihnachtsmarkt Erlangen
- Mit freundlicher Unterstützung der AFAG verlosen wir 5 x 2 Eintrittskarten als Online-Gutschein-Code für die **Freizeitmesse** in Nürnberg (bitte geben Sie eine E-Mail-Adresse an)

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **21.12.2025** 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?

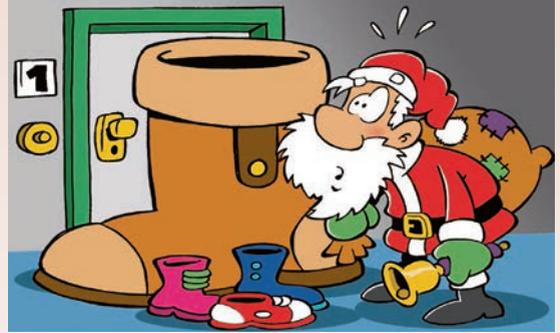
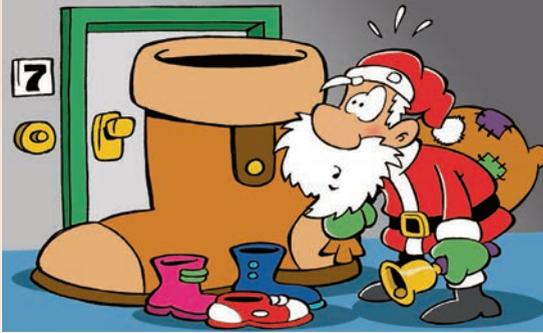
1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

fränkisch: Hühnerbein	Kontur	US-Film-Schauspieler † (James)	Kostbarkeit	↓	↓	ein Mineral	↓	Gebühr	↓	ägyptischer Sonnengott	früherer Spaßmacher	↓	ind. Premierminister † 2004	eingeschaltet
↳	↳	↳	↳				3			Vorname des Nürnberger Christkind	↳			↳
Zeichnung			Schmeichelei	↳					bunter Tropenvogel	Abk.: Erdgeschoss	begeisterter Anhänger (engl.)	↳		
↳						Sammelbuch		japanischer Kaisertitel	↳			7		Schauspielhaus
↳			ein Laubbaum		Dunstabsaugsystem	↳			6		Fakultätsvorsteher	↳	weiblicher Nachkomme	↳
zu einem Ziel		alkohol. Mischgetränk mit Früchten	↳	5				Gliederband		Kniff, Trick	↳			
Gründer Saudi-Arabiens (Ibn)					Brauch, Zeremoniell		Soldatenunterkunft	↳						
Mittelpunkt der EU	Laubbaum	Entwässerungsrohr		laut aufmerksam machen	↳					Kaufwert von Waren		Initialen von Adenauer †	↳	
↳	↳	↳					Doppelruder		Postsendung	↳				
↳				zeitlich abstimmen (engl.)		Kopfpolie über den Augen	↳					ehem. portug. Gebiet in China	↳	
Moralbegriff		Soße	↳				4		besitzanzeigendes Fürwort		persönliches Fürwort (3. Fall)	↳		
unentschieden beim Schach						Tragegestell	↳	niedriges Liegesofa	↳					Stadt bei Rotterdam
↳			Vorname der Palmer † 1986		langsamer Tanz im 4/4-Takt	↳					Frequenzeinheit		Alpwirtschaft	↳
Nebenfluss der Donau	fränkisch: Kartoffelpuffer	nach Recht und Gesetz	↳					dt. Schausp. (Wolfg.) † 1985	↳	Kleintier mit langen Ohren	↳			
Körperteil	↳				Männername		Woll-, Garnkugel	↳						
Parole d. Franz. Revolution		innerasiatisches Gebirge		aus-schweifendes Fest	↳					Schiffswand		Zeichen für Nanofarad	↳	
↳			1					zum Verkauf stehend		gedoppelte Filmszene	↳			
↳	8			Rang beim Karate		abbaubare Kohleschicht	↳					engl. Frauenkurzname		griechische Unheilsgöttin
schweiz. Schlagersängerin (Beatrice)		mit von der Partie	↳						englisch: nach, zu		großer Papagei	↳		
Ortungsgerät						Computernetzwerk (engl.)	↳						2	
geistiger Gehalt					Doppelstern im „Perseus“	↳					kein einziges Mal	↳		

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).

V	T	L
R	D	A
A	E	N

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 97

DIE JOSÉ CARRERAS GALA 2025



Bild: Agency People Image, José Carreras Gala 2012



Helfen Sie mit Ihrer Spende!

Online-Spenden:

<https://spenden.carreras-stiftung.de>

Telefonische Spendenhotline:

01802 400 100 (Kosten aus dem deutschen Festnetz: 0,06 €)

...oder senden Sie eine SMS

mit dem Wort BLUTKREBS an die Nummer 81190 und spenden damit 5 Euro.



Spendenkonto:

Commerzbank AG

IBAN DE 96 7008 0000 0319 9666 01

SWIFT-BIC DRESDEFF700

Wintervergnügen in der Innenstadt

**Erlangen like on Ice:
Eislaufen auf den Marktplatz**

Das City-Management Erlangen veranstaltet auch in diesem Jahr Erlangen like on Ice – ein Angebot, das Bewegung, Spaß und gemeinsames Erleben in den Mittelpunkt stellt. Vom 21. November bis zum 6. Januar können Besucher auf der Eisfläche aktiv werden und den Winter mitten in der Innenstadt genießen. Die 400 Quadratmeter große Sport- und Erlebnisfläche am Marktplatz lädt Groß und Klein zum Eislaufen ein – umgeben von der barocken Kulisse des Palais Stutterheim. Für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgt die Beleuchtung, die mit 100 Prozent grünem Strom der Erlanger Stadtwerke betrieben wird. Nach dem Eislaufen bietet sich die Gelegenheit, den Abend auf der benachbarten Waldweihnacht oder auf einem der zwei anderen Weihnachtsmärkte in der Erlanger Innenstadt ausklingen zu lassen. ♦

www.visit-erlangen.de/erlangenlikeonice

Weihnachtsmarkt in Neustadt/Aisch

**Romantischer Weihnachtsmarkt
von 5. bis 7. Dezember**

Traditionell am zweiten Adventswochenende lädt die Stadt Neustadt an der Aisch zum Weihnachtsmarkt in die historische Altstadt ein. Auf dem festlich beleuchteten Marktplatz, im romantischen Schlosshof sowie in den Gassen dazwischen erstrecken sich weihnachtlich geschmückte Buden, die ein breites Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten, Kunsthandwerk und Geschenkideen bereithalten. Rund 70 Aussteller aus der Region bieten ein stimmungsvolles Weihnachtserlebnis der besonderen Art. Abgerundet wird der Markt durch ein buntes Rahmenprogramm. Auch abseits des Marktes lädt das Städtchens in der Vorweihnachtszeit zu einem Bummel durch die festlich beleuchtete Innenstadt ein. An allen Adventswochenenden gibt es außerdem einen kleinen Adventsmarkt auf dem Marktplatz. ♦

www.neustadt-aisch.de



CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt

**Pferdeshow kommt am 14. und 15.
Februar in die Arena Nürnberg**

Cavalluna gastiert im Februar 2026 in Nürnberg mit einer spektakulären neuen Show, die das Publikum in geheimnisvolle Welten eintauchen lässt und eine magisch-fantastische Geschichte erzählt. Man darf sich auf grandiose Showeffekte, mitreißende Choreografien und vor allem rund 60 wunderschöne Pferde freuen. Jung und Alt werden für zwei Stunden von überirdischen Wesen und einem herzergreifenden Abenteuer verzaubert. Ein internationales Tanzensemble komplettiert die imposanten Schaubilder der talentierten Pferde und Reiter, die aus ganz Europa stammen. Mit dabei sind unter anderem stolze Lusitanos aus Portugal und zuckersüße Miniponys von der Insel Ischia. Eine spektakuläre Ungarische Post, waghalsiges Trickreiten und tief berührende Freiheitsdressuren runden das Programm ab. ♦

www.cavalluna.com



Foto: Cavalluna



Erleben. Genießen. Wohlfühlen!

Verkehrsgünstig gelegen

Idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten in der Region

Gut ausgebautes Rad- und Wanderwegenetz

Malerische und abwechslungsreiche Landschaften

Hervorragende Gastronomie

Bestes Preis-/Leistungsverhältnis

Wohnmobilstellplätze

Innenstadtnah am Festplatz oder idyllisch am Waldbad

STADT NEUSTADT A.D. AISCH

Marktplatz 5

91413 Neustadt a.d.Aisch

Tel. 09161 666-14

stadtmarketing@neustadt-aisch.de

www.neustadt-aisch.de

MUSEEN IM ALTEN SCHLOSS

Untere Schlossgasse 8

91413 Neustadt a.d.Aisch

Tel. 09161 662 09 05

info@museen-im-alten-schloss.de

www.museen-im-alten-schloss.de



Aischgründer Karpfenmuseum

1200 Jahre Karpfenzucht im Aischtal

Markgrafmuseum

Die Hohenzollern in Franken

KinderSpielWelten

Spielzeug im Wandel der Zeit

Schaudepot

Ein Blick hinter die Museumskulissen

Stadt- und Museumsführungen

Gute Unterhaltung garantiert



Prächtige Wappenscheiben

**Dauerausstellung im
Weißen Schloss Heroldsberg**

Die leuchtenden Wappenscheiben im Weißen Schlosses Heroldsberg stammen von Carl de Bouché, einem Münchner Glasmaler des Historismus, der einst für den königlichen Hof in München arbeitete. Die Kunstwerke erzählen von Liebe, Familie und Tradition. Jede Scheibe erinnert an eine Eheschließung aus der angesehenen Familie Geuder – meist verbunden mit Nürnberger Patriziergeschlechtern wie den Welser, Imhoff oder Pirckheimer. Besonders eindrucksvoll ist die Scheibe, die Martin Geuder (1455–1532) und seiner zweiten Frau Juliana Pirckheimer gewidmet ist – einer Schwester des Humanisten Willibald Pirckheimer. Die Jahreszahl 1501 verweist auf das Jahr ihrer Vermählung. Die Dauerausstellung im Weißen Schloss Heroldsberg hat geöffnet am Mittwoch von 10.00 bis 13.00 Uhr und Freitag bis Sonntag von 15.00 bis 18.00 Uhr. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Kinderzeichnungen vor 100 Jahren

**Weltkulturerbe im Stadtmuseum
Erlangen**

Was hilft Kindern, das Trauma eines Krieges zu überwinden? Nach dem Ersten Weltkrieg sahen sich Lehrkräfte mit dieser Frage konfrontiert. Wilhelm Daiber, ein fortschrittlicher Pädagoge an der Volksschule Stein, setzte auf den Kunstunterricht – in den 1920er Jahren ein außergewöhnlicher Ansatz. Er motivierte die Kinder, sich künstlerisch zu betätigen. Dies schulte nicht nur ihre Wahrnehmung und Konzentration, sondern eröffnete ihnen auch Wege, ihren Gefühlen und Ängsten Ausdruck zu verleihen. Das Stadtmuseum zeigt nun in Kooperation mit dem Schulmuseum Nürnberg und der FAU-Stabsstelle Sammlungen und Museen eine Auswahl dieser Bilder, die im Frühjahr 2025 von der UNESCO zusammen mit 16 weiteren internationalen Sammlungen von Kinderzeichnungen zum Weltdokumentenerbe ernannt wurden. ♦

www.stadtmuseum-erlangen.de



Foto: Dieter Kaltsch



Nürnberg GLOBAL 1300–1600

Große Jahresausstellung im Germanischen Nationalmuseum

Noch bis 22. März blickt die Ausstellung „Nürnberg GLOBAL 1300–1600“ im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg auf die Anfänge der Globalisierung. Der Fokus liegt auf der Reichsstadt Nürnberg, auf ihren damaligen Handelsbeziehungen und ihrer Bedeutung als intellektuelles Zentrum Europas. Denn Nürnberg spielte eine entscheidende Rolle für die Entstehung globaler Netzwerke – über die Häfen Venedigs, Spaniens und Portugals reichten die Verbindungen bis nach Asien und Amerika. In der Dauerausstellung steht der berühmte Behaim-Globus für diese bahnbrechende Zeit. Er zeigt einen spezifisch europäischen Blick auf die Welt, die sich nach der Expeditionsfahrt des Kolumbus' für globale Geschäfte öffnete. Neue Sichtweisen und Erkenntnisse rücken die hochkarätigen Leihgaben sowie die eigenen Werke in neues Licht. ♦

www.gnm.de



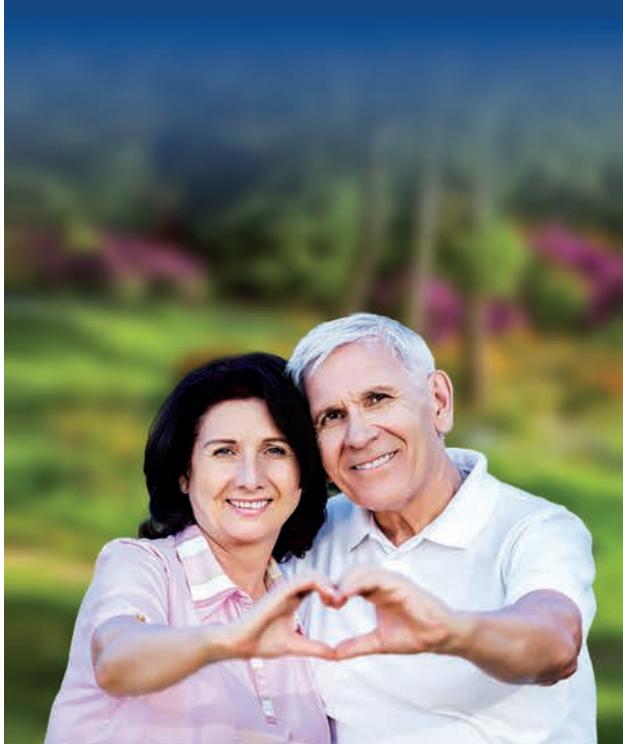
Foto: GNM, Jürgen Musolf

04.-08.03.26

Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg



freizeitmesse.de

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

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

bis 24.12.: Erlanger Waldweihnacht, Schlossplatz

bis 24.12.: Historischer Weihnachtsmarkt, Neustädter Kirchenplatz, ER

bis 24.12.: Altstädter Weihnachtsmarkt, Alt-

städter Kirchenplatz, ER

bis 24.12.: Lebendiger Adventskalender, Marktplatz, Herzogenaurach

bis 06.01.: Erlangen like on Ice, Marktplatz

bis 22.03.: Sonderausstellung „Bella Italia – Das Land, wo die Zitronen blühen“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

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

01.12., 9 Uhr: Rücken- und Krafttraining, Anmeldung: jenny.lauterbach@yahoo.com, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2, ER

01.12., 10.15 Uhr: Walk and Talk, Austausch in Bewegung, Anmeldung: jenny.lauterbach@yahoo.com, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2, ER

01.12., 15.12., 22.12., 29.12., 14-17.30 Uhr: Canasta, Spielgruppe, Anmeldung: 09131 713535, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

01.12., 15 Uhr: Seniorenkreis der Seniorenbefragten Großenseebach, Gemütliche Runde mit Kaffee und Kuchen, Veit-vom-Berg-Haus, Gartenstr. 43

01.12., 19-21 Uhr: Community - Dance und Community Singing, Gemeinsames Tanzen und Singen, www.kulturforum-fuerth.de,

NÜRNBERG

Oskar Koller
Aus Freude am Malen

Kunstvilla 11 10 25 — 01 02 26

Kunstvilla

Oskar Koller, Am Meer, 1925 (Bund), Sammlung Kunsthaus, Foto: Annette Knabich, © VG Bild-Kunst, Bonn, 2025

Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

02.12., 13.30 Uhr: Offener Spieletreff, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2

02.12., 14 Uhr: Erlanger Singioren - zusammen singen, Tel. 09131 862906, wöchentlich, Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18, ER

02.12., 11 Uhr: Clubtreffen mit Weihnachtsfeier des „Erlanger Campingclub e.V. im ADAC“, Camper und Campingfreunde sind auch als Gäste willkommen, Gaststätte zur Eiche im Turnerbund 88, Spardorfer Str. 79

03.12., 15.30 Uhr: Sprechstunde für Probleme mit Smartphone und Tablet, Stadtteilzentrum Die Villa, Äußere Brucker Str. 49, ER

03.12., 19 Uhr: Michl Müller – Limbo of Life, Karten: www.theaterfiftyfifty.reservix.de oder bei Erlangen Ticket, Theaterpl. 1, ER

04.12., 10.30 Uhr: Gesund bis ins hohe Alter, Bewegung für Körper, Geist und Seele älterer Menschen, Anmeldung: 09131 862083 & uta.barusel@stadt.erlangen.de, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2, ER

04.12., 14 Uhr: AWO Seniorentreff, Kaffeetrinken und Spielenachmittag, buergertreffisarstrasse@stadt.erlangen.de, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

04.-07.12.: Herzogenaauracher Weihnachtsmarkt

05.12., 8.45 Uhr: Gedächtnistraining für Erlanger Senioren, Tel. 09131 862906, wöchentlich, Gesundheitsraum der Stadt Erlangen, Nürnberger Str. 71,

05.12., 17 Uhr: „Weihnachten kommt immer zu schnell“, Vinzenz Dorn (Texte) und Günther Neidinger (Akkordeon), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Rothenburger Reiterlesmarkt
21.11. bis 23.12.2025
(geschlossen am 23. November 2025)

Der original fränkische Weihnachtsmarkt vor romantischer Kulisse

ÖFFNUNGSZEITEN:
Sonntag bis Donnerstag:
11 bis 19 Uhr
Freitag und Samstag:
11 bis 20 Uhr

Besuchen Sie auch den
Rothenburger Märchenzauber mit Märchenwald:
31.10. – 20.11.2025

Rothenburg
ob der Tauber

Informationen unter www.rothenburg.de

SPIELBANK FEUCHTWANGEN

DAS SPIEL BEGINNT –
MIT EVENTS FÜR JEDEN
GESCHMACK!

DAS KRIMINAL DINNER
DEUTSCHLANDS GRÖSSTER KRIMINDINNER ANBIETER

Dinner & Kabarett
mampf mit krampf

CASINO CLUB NIGHT

TERMINE,
TICKETS &
INFOS UNTER
www.spielbanken-bayern.de

Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren.
Informationen und Hilfe unter www.spielbanken-bayern.de

fifty fifty
KABARETT · COMEDY · MUSIK · EVENT



HELMUT HABERKAMM
20.12.25



KLAUS KARL-KRAUS
21.12.25

Geschenkidee!



BEWIE BAUER
16.01.26



STEFAN EICHNER
...SPIELT REINHARD MEY
29.01.26

www.theaterfiftyfifty.de

TERMINE: KURZ NOTIERT

05.12., 10 Uhr: Sturzprävention für Erlanger Senioren, wöchentlich, Tel. 09131 862906, Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71, ER

05.12., 14.30 Uhr: Offener Seniorentreff, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

06.12., 19 Uhr: Weihnachtskonzert der Stadtjugendkapelle Herzogenaurach, Evang. Kirche H`aurach, Von-Seckendorff-Str. 1

07.12., 17 Uhr: Adventskonzert, Katholische Kirche Maria Heimsuchung, Bubenreuth

07.12., 13 Uhr: Vom Schlachthof zum Kulturtempel, Führung durch das Kulturforum, www.kulturforum-fuerth.de, Fürth, Würzburger Str. 2

07.12., 21.12., 15 Uhr: Museumsführungen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

08.12., 10-15.30 Uhr: Gib-und-Nimm-Schrank, Schau rein – Sei dabei – Mach mit, alte Gegenstände finden neue Besitzer, es kann getauscht, gegeben und genommen werden, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2, ER

09.12., 9-16 Uhr: „Spuren des Kolonialismus in Erlangen“, Ausstellung, Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstr. 45

09.12., 9 Uhr: Nähtreff in der Villa, drei Nähmaschinen stehen zur Verfügung, eigene Nähmaschinen und Nähzubehör kann mitgebracht werden, bt-villa@stadt.erlangen.de, Stadtteilzentrum, Äußere Brucker Str. 49, ER

09.12., 19 Uhr: Clownfrau im Spital – Entspannung und Humor..., Infos: wabene-erlangen.de, wabene.de, Henkestr. 53, ER

09.12., 23.12., 14 Uhr: Spaziergeh-Aktiv-Treff für Senioren, TP: Kath. Kirche, Großensee-bach

GEWOBAU
Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen mbH



Modern, komfortabel und bezahlbar wohnen!




- ✓ Erschwingliche Mietpreise
- ✓ Zukunftsorientierter Neubau
- ✓ Großteils barrierefrei

Klingt zu gut um wahr zu sein? 

WIR BERATEN SIE GERNE!

TELEFON:
09131 124-0

www.GEWOBANU-Erlangen.de/eof

Impressum: GEWOBAU Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Erlangen mbH | Nügelbachstraße 55 a | 91052 Erlangen | Registergericht: Amtsgericht Fürth | Registernummer: HR-Nr. B 505 | Geschäftsführer: Tobias Stöhr

09.12., 19.30-21 Uhr: Kammermusik, Kammermusikwerke von Weber, Schubert und Herzogenberg, Orangerie, ER

10.12., 10-11.30 Uhr: Handysprechstunde, Fragen rund um Handy oder Tablet, Pacelli Haus Erlangen, Sieboldstr. 3

10.12., 13 Uhr: Stricklieseln, Stricken in gemütlicher Runde, Material bitte selbst mitbringen, Anmeldung: 0170 3489124, Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, ER

10.12., 14 Uhr: DigiFIT im Seniorenalter, fit am Handy und Tablet, die digitale Welt einfach erklärt, Kontakt: 09193 / 626 -132 oder andrea.schuetz@hochstadt.de, im Kulturcafé der Fortuna Kulturfabrik, Höchststadt

10.12., 18 Uhr: Erlanger Erzählcafé mit David Seeberger und Chris Garmin, Ohne Angst, kein Mut – Wenn Aufgeben keine Option ist!, E-Werk, Fuchsenwiese 1, ER

11.12., 9.30 Uhr: Seniorengymnastik, Tel. 09131 86-2906, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstr. 18, ER

11.12., 15.30 Uhr: Sternenwerkstatt, Papiersterne falten, Infos: wabene-erlangen.de, wabene, Henkestr. 53, ER

11.12., 15.30-16.30 Uhr: Nordic Walking, Infos: Tel. 09131 86-2906, Grundschule An der Brucker Lache, Zeißstr. 51, ER

12.12., 15-17 Uhr: PC zum Kaffee, Sprechstunde rund um Computer, Tablet, Smartphone und Internet, bringen Sie Ihr Gerät mit, Anmeldung: Tel. 09131 86-2355, Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1

14.12., 17 Uhr: Alte Bekannte, Mehr ! Live – Weihnachtsedition, Karten: www.e-werk.re-servix.de oder bei Erlangen Ticket, Redoutensaal, Theaterpl. 1, ER



ESTW
ERLANGER STADTWERKE

OK POWER
Zertifizierter Ökostromerzeuger fördert die Energiewende

So fühlt sich's an mit **ECHTEM Grünstrom***

Grünstrom in Premiumqualität

- 100 % Strom aus erneuerbaren Energien
- Unterstützung der Energiewende (Neuanlagenförderung + Ausbau)
- faire und kundenfreundliche Vertragsbedingungen
- zertifiziert durch die Nr. 1 der deutschen Ökostromsiegel

* TÜV-zertifiziert und mit ok-power-Siegel | www.estw.de/gruenstrom



am Neustädter Kirchenplatz

HISTORISCHER WEIHNACHTSMARKT

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ ERLANGEN

24.11.-23.12.2025

TAGLICH 10.30-21.00 **FR + SA** 10.30-21.30
SONNTAG 11.00-21.00

24.11. - 19.00 Uhr Eröffnung
Täglich Liveshows auf der Bühne!

www.historischer-weihnachtsmarkt-er.de



05.01., 12.01., 19.01., 26.01., 14-17.30 Uhr: **Canasta**, Spielgruppe, Anmeldung: 09131 713535, Stadtteilzentrum, Isarstr. 12, ER

08.01., 9.30-10.30 Uhr: Seniorengymnastik, Tel.: 09131 86-2906, www.erlangen.de/seniorer, Friedrich-Sponsel-Halle, Fahrstr. 18, ER

08.01., 15.30-16.30 Uhr: Nordic Walking, Tel.: 09131 86-2906 oder www.erlangen.de/seniorer, Grundschule an der Brucker Lache, Zeißstr. 51, ER

09.01., 14.30-16.30 Uhr: Offener Seniorentreff, Jahresrückblick u. Ausblick auf das neue Jahr, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

09.01., 13-14.30 Uhr: Sprechstunde für Fragen zu Handy und Tablet, Infos: 09131 862668, Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2, ER

11.01., 18 Uhr: Konzert, Jonas Sorgenfrei, „Moods“, Jazzvariationen, Tickets: www.re-servix.de, www.kulturforum-fuerth.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

13.01., 27.01., 14 Uhr: Spaziergeh-Aktiv-Treff für Senioren, Kath. Kirche, Großenseebach

13.01., 11 Uhr: Clubtreffen des „Erlanger Campingclub e.V. im ADAC“, Camper und Campingfreunde sind auch als Gäste willkommen, Gaststätte zur Eiche im Turnerbund 88, Spardorfer Str. 79

14.01., 14.30 Uhr: Special-Stammtisch: Das große wabene Quiz, Infos: wabene-erlangen.de, wabene, Henkestr. 53, ER

14.01., 19.30 Uhr: Joshua Bell, Academy of St Martin in the Fields, Tickets: www.gve.re-servix.de, Heinrich-Lades-Halle, ER

15.01., 15.30 Uhr: Armbänder knüpfen, Infos: wabene-erlangen.de, wabene, Henkestr. 53, ER

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

14. - 15.02.26 Nürnberg
PSD Bank Nürnberg ARENA
www.cavalluna.com

Logos: RTL, L, Mediacom, CAVALLO, horses, PFERDE SPANISCH, stippelst, MarktSpiegel

Bestattungen
Seelenfrieden

Tag und Nacht erreichbar!
☎ 09131 99 30 99

Wir bieten Ihnen:

- Erd-, Feuer-, Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge
- Überführungen weltweit
- Erledigungen aller Formalitäten

„Abschied Leben“

In Würde Abschied nehmen - neu zum Leben finden!

Dorfstraße 19 · 91056 Erlangen (Büchenbach)
www.seelenfrieden-erlangen.de



16.01., 15 Uhr: Karaoke-Nachmittag, Infos: wabene-erlangen, wabene, Henkestr. 53, ER

17.01., 16 Uhr & 20 Uhr: Traumfabrik, Tickets: www.traumfabrik.de, Stadthalle Fürth

18.01., 14 Uhr & 18 Uhr: Traumfabrik, Tickets: www.traumfabrik.de, Stadthalle Fürth, Rosenstraße 50

23.01., 19.30 Uhr: Konzert, Volksgruppe Ultraschall, Tickets: www.reservix.de, www.kulturforum-fuerth.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

24.01., 20 Uhr: Holger Mück & seine Egerländer Blasmusik, Karten: mv-zeckern.de, Mehrzweckhalle Hemhofen, Blumenstraße 35

29.01., 19 Uhr: Irish Songs & Stories, mit Kevin Dardis, Karten: Erlangen Ticket, E-Werk, Fuchsenwiese 1, ER

30.01., 16 Uhr: Trauercafé, Erlanger Str. 14/I, Herzogenaurach

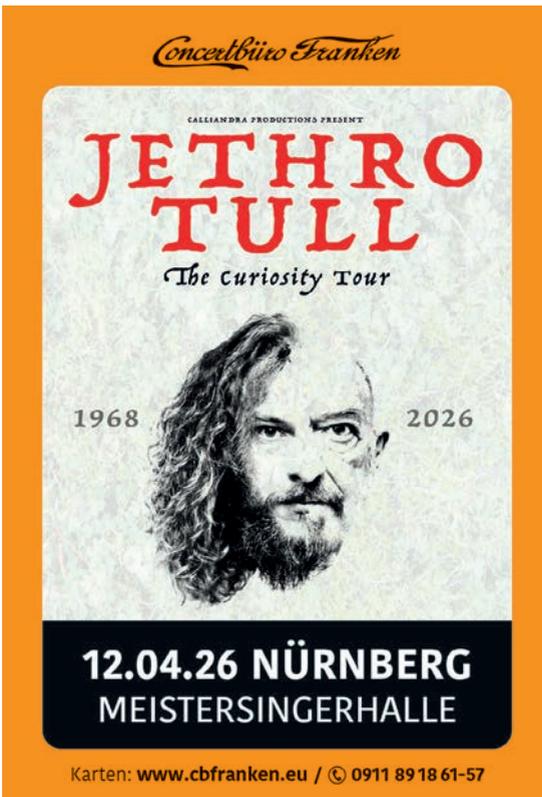
30.01., 18.30 Uhr: Fünf Minuten Poesie, moderierte Lesung mit Gesang, Infos: wabene-erlangen.de, wabene, Henkestr. 53, ER

01.02., 15.02., 15 Uhr: Museumsführungen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 14-17.30 Uhr: Canasta, Spielgruppe, Anmeld.: 09131 713535, Stadtteilzent. ISAR 12, Isarstr. 12, ER

03.02., 11 Uhr: Clubtreffen des „Erlanger Campingclub e.V. im ADAC“, Camper und Campingfreunde sind auch als Gäste willkommen, Gaststätte zur Eiche im Turnerbund 88, Spardorfer Str. 79

05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 14-17 Uhr: AWO Seniorentreff, Kaffeetrinken, Spielenachmittag, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

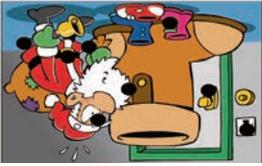


Auflösung der Rätsel von Seite 82 bzw. 84

Fehlersuchbild:

Rebus:

Wortbeispiele Ennea:



PANTOFFEL
= FILZ-
Flee
Pflz, Hantel, Sofa,

VATERLAND 20, ADEL 4, ADELN 5, ADEN 4, ADER 4, ADLER 5,
ADVENT 6, ALAND 5, ANDRE 5, ANDREA 6, DANAE 5, DARAN 5,
DATE 4, DEAL 4, DELTA 5, DENAR 5, DENTAL 6, DRAEN 5, LADE
4, LADEN 5, LADER 5, LAND 4, LANDRAT 7, LEAD 4, LEDA 4,
NADEL 5, NADLER 6, NARDE 5, NEVADA 6, RADE 4, RADELN 6,
RAND 4, RANDAL 6. Gesamt: 178 Punkte.

06.02., 17 Uhr: Infoveranstaltung zum Grup-
penseminar „In Würde zu sich stehen (IWS)“,
zum Umgang mit Offenlegung psychischer
Erkrankungen, Infos: wabene-erlangen.de,
wabene, Henkestr. 53, ER

06.02., 07.02., 13.02., 14.02., 19.30 Uhr:
Dullnraamer Sidzung 2026, „So ein Zirkus“,
Der fränkische Kultfasching, Kulturforum
Fürth, Würzburger Str. 2

10.02., 24.02., 14 Uhr: Spaziergeh-Aktiv-Treff
für Senioren, Kath. Kirche, Großenseebach

14.-15.02.: CAVALLUNA – Tor zur Anders-
welt, Tickets: www.cavalluna.com, PSD Bank
Nürnberg Arena, NBG

17.02., 13.30 Uhr: Faschingstreiben, Markt-
platz, Herzogenaurach

18.02., 14.30 Uhr: Special-Stammtisch: Reise-
geschichten und Sehnsuchtsorte, Infos: wabene-erlangen.de,
wabene, Henkestr. 53, ER

NEUERÖFFNUNGSAKTION - BARES FÜR WAHRES!





**ERLANGER
Goldankauf**



Wir zahlen
bis
121 €

Kauf zu Goldpreis,
Fremdwähr. und
Markenname






Zahngold - ANKAUF zu Höchstpreisen!!




IHR GOLD IST BARES GELD WERT!



**Luxus-
Handtaschen**



Modeschmuck



Bilder/Gemälde

Wir bewerten Ihre Uhren kostenlos und zahlen Höchstpreis!
Rolex, Patek, Omega, Cartier, Hublot, Breitling,..... u.m.



WIR ZAHLEN FÜR FEINSILBER BIS ZU 1,99 € pro gr.!



WIR KAUFEN AN:

- Altgold
- Armbänder
- Bruchgold
- Ringe
- Zahngold
- Ohrringe
- Golduhren
(auch defekt)
- Colliers
- Münzen
- Medaillons
- Barren
- Modeschmuck
- Broschen
- Platin
- Ketten
- Silber aller Art
- Zinn

SOFORT Bargeld · Tageshöchstpreis-Garantie · Kostenlose Beratung · Kostenlose Hausbesuche bis 50km

Inh.: J. Winterstein · Fürther-Straße 32 · 91058 Erlangen-Bruck · Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:30 Uhr - 18:00 Uhr / Sa. 9:30uhr - 15:00 Uhr
Mobil: 0151 - 40 92 77 91 · e-Mail: info@erlangergoldankauf.com · Internet: www.erlangergoldankauf.com

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



15.12. Erste Verkehrsampel in Deutschland

Unsere Straßen würden wohl kaum mehr ohne sie auskommen: Die erste Verkehrsampel Deutschlands wurde am 15. Dezember 1924 in Betrieb genommen. In dem fünfeckigen Ampelturm am Potsdamer Platz in Berlin musste ein Polizist selbst die Schalthebel umlegen, um die Leuchten zu steuern. Inzwischen steht am Potsdamer Platz nur noch eine Nachbildung der Anlage.



Foto: Fotolia

18.01. Welttag des Schneemanns

Der Schneemann ist das Symbol der Winterzeit. Jedes Jahr am 18. Januar soll er gewürdigt werden. Dabei hat das Datum einen direkten Bezug zum Erscheinungsbild des kalten Gefährten: Die Zahl Eins steht für den Besen, den er in der Hand hält. Die Acht symbolisiert die Form seines Körpers.



Foto: Shutterstock

21.01. Weltknuddeltag

Eine Umarmung sagt mehr als tausend Worte. Das dachte sich auch Pastor Kevin Zaborney. Im Jahr 1986 rief er in den USA den National Hugging Day (Weltknuddeltag) ins Leben. Zaborney will, dass sich enge Freunde und Familienmitglieder ihre Zuneigung zeigen. Manchen Anhängern des Hugging Days ist das aber nicht genug: In Fußgängerzonen verteilen sie Gratisumarmungen auch an Fremde.



Foto: Shutterstock

29.01. Internationaler Tag des Puzzles

Im Jahre 1767 klebte John Spilsbury eine britische Landkarte auf ein Holzbrett und zersägte sie entlang der Grenzen der Grafschaften: Das Puzzle war geboren. Seit dem Jahr 1995 hat das beliebte Legespiel nun jedes Jahr am 29. Januar seinen eigenen Ehrentag, eingeführt von amerikanischen Spielverlagen. Das derzeit größte Puzzle der Welt wird von der Firma Grafika vertrieben und besteht aus 48.000 Teilen.



Erlangen
Bamberg
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

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

Telefon 09131 68 21 96 0
homeinstead.de/erlangen

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



*Aktiv und
modern*

Wohnstift Rathsberg e. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen

Interessentenberatung:

Heike Kragl

Telefon 09131 825-264

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnstift am Tiergarten e. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg

Interessentenberatung:

Stefanie Britting

Telefon 0911 4030-216

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de