

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land

GENIE IDOL STAR



GERMANISCHES
**NATIONAL
MUSEUM**

**VEREHRUNG IM
19. JAHRHUNDERT**

**14.5. — 6.9.2026
WWW.GNM.DE**

Nasse Wände?

Feuchter Keller?



**JETZT KOSTENLOSE
SCHADENSANALYSE
VEREINBAREN!**

☎ 09544 98 77 66 4

bkl-kemmern.de





Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wer die Wahl hat, hat die Qual“ – eine Redensart, die uns in diesen Wochen vor den Kommunalwahlen am 8. März in Bayern wieder häufiger begegnet. Tatsächlich: Entscheidungen fallen nicht immer leicht. Programme wollen verglichen, Personen eingeordnet, Versprechen geprüft werden. Demokratie verlangt uns etwas ab – Aufmerksamkeit, Abwägung, Verantwortung.

Und doch sollten wir vorsichtig sein mit dem Begriff der „Qual“. Wählen zu dürfen ist keine Belastung, sondern ein Privileg. Es ist Ausdruck einer Freiheit, die in vielen Teilen der Welt nicht selbstverständlich ist. Unsere Demokratie lebt davon, dass wir uns einbringen – nicht nur bei großen bundespolitischen Fragen, sondern ganz konkret vor unserer eigenen Haustür. Gerade die Kommunalpolitik prägt unseren Alltag unmittelbarer als vieles andere. Hier zeigt sich, was Demokratie im Kleinen bedeutet – und wie stark jede einzelne Stimme tatsächlich wiegt.

Unsere Titelgeschichte greift diesen Gedanken auf. Unter dem Motto „Demokratie beginnt vor der Haustür“ versammelt die Herbstzeitlose bekannte Stimmen aus Politik, Gesellschaft und Kirche. In kurzen, persönlichen Statements schildern sie, warum es aus ihrer Sicht entscheidend ist, wählen zu gehen. Ihre Botschaft ist klar: Demokratie ist kein Selbstläufer. Sie braucht Beteiligung.

Wir plädieren daher ausdrücklich dafür, am 8. März vom Wahlrecht Gebrauch zu machen. Eine hohe Wahlbeteiligung stärkt die demokratische Mitte und setzt ein Zeichen für ein weltoffenes, tolerantes und vielfältiges Bayern. Wer nicht wählt, überlässt anderen die Entscheidung – und erleichtert es extremistischen oder populistischen Strömungen, an Einfluss zu gewinnen.

Darüber hinaus haben wir wieder Unterhaltsames, Informatives und – so hoffen wir – auch Überraschendes für Sie zusammengestellt. Aber lesen Sie selbst.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

16 Titel

16 Demokratie beginnt vor der Haustür

20 Aktuelles

20 Begegnung, Entlastung und Gemeinschaft

22 „Lächelbank“ auf der Liebesinsel

23 April, April!

24 Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter

25 Letzte Wünsche erfüllen mit dem Herzenswunsch-Mobil

26 Urban Gardening in Nürnberg

28 NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur

30 Mit Schwung in den 35. Geburtstag

32 Gemeinsam für die Wissenschaft

34 Bayreuth feiert 150 Jahre Festspiele

36 Herbstzeitlose Kommentar

36 Digital ist gut – aber nicht verpflichtend

38 Modernes Leben

38 Oma & Lotta

42 Sie schlingen, klettern und ranken

44 Selbstbestimmt bis zuletzt

46 „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen“

47 Das Wasser, das niemand sieht

48 Gesundheit und Sport

48 Wir müssen reden

50 „Rund 80 Prozent nehmen die Vorsorgemöglichkeit nicht wahr“

52 Experte für minimal-invasives Operieren

56 Freizeit, Reise und Erholung

56 Die renaturierte Jagst als Bühne für Natur und Begegnung

58 Kulinarik

58 Das unterschätzte Superfood

60 Ratgeber

60 Sicherheitstipp

62 Fahrrad-Tipp

64 KFZ-Tipp

65 Unterhaltung

65 TV-Tipp

66 Buchtipps

67 Raten & Knobeln

70 Kultur- und Ausflugstipps

70 Neue Ausstellung in der Kunstvilla

70 Games-Geschichte(n)

71 Fritz Griebel zum 50. Todestag

72 Veranstaltungen & Termine

72 Veranstaltungen & Co.

78 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring **Verlag:** Stephan Bühring Verlag, Nürnberger Straße 24-26, 91052 Erlangen, Telefon 09131 8288999, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski **Veranstaltungen:** Leona Bornkessel **Autoren:** Professor Siegfried Balleis **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09131 828899 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird im Nürnberger Land und in Nürnberg verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2026.

Bad Griesbach

Heilbad · Luftkurort · Golf Resort
im Rottaler Bäderdreieck



WWW.BADGRIESBACH.DE

Erleben Sie Ihre gesunde Auszeit in Bad Griesbach

Die drei Quellen, die die Thermenlandschaft in Bad Griesbach mit kostbarem Nass versorgen, sprudeln heilendes Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern mit bis zu 60 Grad Celsius an die Oberfläche. Wer Ruhe und Erholung sucht und seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, ist in der modern und hell gestalteten Wohlfühl-Therme im Rottal mit insgesamt 16 Innen- und Außenbecken genau richtig.

Bade- und Kurgäste wissen die Wirkung des hohen Fluoridgehalts und die Kombination aus wirksamen Inhaltsstoffen zu schätzen! Der Aufenthalt im Thermalwasser regt die Durchblutung an, entspannt sämtliche Muskeln und entsäuert das Bindegewebe. Durch die Aktivierung des Zellstoffwechsels wirken die Bäder tatsächlich wie ein Jungbrunnen. Zusätzlich strömt mit jedem Atemzug frische, gesunde Luft in die Lungen und sorgt dort für eine Sauerstoffdusche! Bad Griesbach ist ein anerkannter Luftkurort – und das kommt auch allen Thermengästen zugute.

In Bad Griesbach gelangen Sie von Ihrem Hotelzimmer direkt in die Terme: Die meisten Hotels sind mit beheizten, überdachten Bademantelgängen mit der Wohlfühl-Therme verbunden oder haben eigene Thermalbadelandschaften im Haus.

Hier im Rottal prägen Felder und Wälder, Wiesen und zauberhafte kleine Ortschaften die Region um Bad Griesbach. Anstiege auf Kuppen und Hänge belohnen Wanderer und Nordic Walker mit den schönsten Panoramablicks, die bis in die Alpen und in den Bayerischen Wald reichen.

Und für Golfbegeisterte bietet diese Region ein wahres Paradies: Ganze sechs Golfplätze laden dazu ein, den perfekten Abschlag zu finden und sich inmitten der landschaftlichen Vielfalt zu entspannen. Die abwechslungsreiche Natur mit sanften Hügeln und glitzernden Wasserflächen macht das Golfspiel zu einem wahren Erlebnis.



Kontakt:

Gäste- & Kur-Service

Kurallee 8

94086 Bad Griesbach

Tel. 08532 792-40

info@badgriesbach.de



Das Wunder in der Fahrradstraße

30 Jahre
Wohnstift Vitalis

Erlebniswohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg

www.wohnstift-vitalis.de
Telefon 0911/32020

Meldungen

Gemeinsamer Mittagstisch im Treff Bleiweiß

„Zusammen is(s)t man weniger allein“ – unter diesem Motto bieten der Treff Bleiweiß, das Seniorennetzwerk Südstadt Ost und das Café Bleiweiß in der Hinteren Bleiweißstraße 15 einen Mittagstisch in Gesellschaft. Bei einem warmen Essen und einem alkoholfreien Getränk für zusammen 10 Euro (ermäßigt mit Nürnberg-Pass 7,50 Euro) können neue Bekanntschaften geschlossen werden. Der Zugang ist barrierefrei.

Termine sind: 9. März, 13. April, und 15. Juni jeweils von 12.00 bis 13.30 Uhr. Eine Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin ist notwendig beim Seniorennetzwerk Südstadt Ost, Telefon 0911 37678585 oder über den Treff Bleiweiß, Telefon 0911 2318232. ♦

senioren.nuernberg.de

Bürgerreise nach Rumänien und die Partnerstadt Kronstadt/Braşov

Eine Reise voller Geschichte, beeindruckender Landschaften und persönlicher Begegnungen erwartet interessierte Nürnberger bei einer 13-tägigen Bürgerreise nach Rumänien: Vom 31. Mai bis 12. Juni führt die deutschsprachig begleitete Reise nach Bukarest, in die Karpaten, in das Weinbaugebiet Dealu Mare, ins Donaudelta, ans Schwarze Meer sowie in Nürnbergs rumänische Partnerstadt Kronstadt, wo die Städtepartnerschaft vertieft werden kann. Der Reisepreis beträgt 2.750 Euro pro Person im Doppelzimmer, der Einzelzimmerzuschlag liegt bei 485 Euro. Die Teilnehmerzahl ist auf 26 Personen begrenzt. Mit der Durchführung der Bürgerreise werden laufende und zukünftige Projekte der Stadt Nürnberg mit der Partnerstadt Kronstadt/Braşov unterstützt. Beratung und Buchung erfolgen über das TUI ReiseCenter, Stresemannplatz 10. Telefon 0911 588880, E-Mail nuernberg8@tuireise-center.de. ♦

go.nuernberg.de/buergerreisen

GEMEINSAM LEBENS Momente PFLEGEN



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

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



Ratgeber informiert über wichtige Vorsorge für Krisenfälle

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben die Menschen auch hier, dass Krisen den gewohnten alltäglichen Ablauf stören: Extreme Wetterereignisse, Cyberattacken oder beispielsweise ein Stromausfall. Deshalb zählt sich die richtige Vorbereitung aus. Die richtigen Antworten liefert der überarbeitete Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“, den das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) vor kurzem wieder herausgegeben hat. Ihn gibt es im Internet unter www.bbk.bund.de zum Herunterladen. Neben bewährten Inhalten für die klassische Notfallvorsorge – etwa bei Stromausfall, Hochwasser oder Extremwetter – gibt das Heft auch Tipps, wie ein sinnvoller Vorrat angelegt werden kann oder welche Dinge im Notfall am besten griffbereit sein sollten. Auch Informationen wie man trotz ausgefallener Handynetze weiter informiert bleiben kann oder Hinweise, was man tun kann, wenn es brennt oder wenn die Versorgung mit Energie und Wärme unterbrochen wird. Neue Themen sind Hinweise, wie Desinformation erkannt werden kann, ebenso enthalten wie Informationen dazu. Nicht zuletzt erklärt der Ratgeber, wie man mit Ängsten und Sorgen in Extremsituationen umgehen kann – den eigenen, aber auch denen von Familie und Kindern. ♦



Programm Sommersemester Akademie 60plus

Das neue Sommersemester-Programm der Akademie 60plus Nürnberg ist da. Es bietet ein vielfältiges Bildungsangebot mit Vorträgen, Kursen und Workshops aus Kultur, Gesellschaft, Gesundheit und Lebenspraxis – in Präsenz und online. Das Programm ist darauf ausgelegt, Neugierde zu stillen und geistige Anregung bei Vorträgen, Seminaren, Exkursionen, Konzerten, Studienfahrten, Kunst und Kultur, Fremdsprachen oder gesellschaftlichen Themen zu bieten. ♦

www.ak60plus.de

23.02. – 05.04.2026:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

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

* Gültig vom 23.02. bis 05.04.2026.
Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.

 **JOHANNITER**

www.bbk.bund.de

Mitmachttag zum Geburtstag des Grundgesetzes

Am 23. Mai feiert unser Grundgesetz Geburtstag. Deshalb hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zu diesem Tag den ersten deutschlandweiten Mitmachttag ausgerufen. Die Idee: Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen. Am Geburtstag der deutschen Verfassung packen deshalb alle mit an, um das Land ein bisschen besser zu machen. Dabei stehen Begegnung und gemeinsames Tun im Mittelpunkt. Umgesetzt wird der Ehrentag in zahllosen kleinen und großen Aktionen vor Ort, die – auf freiwilliger Basis – von Vereinen, Organisationen, Unternehmen, Kommunen, Einzelpersonen organisiert werden. Das kann eine Aufräumaktion sein, ein inklusives Fußballturnier, ein Straßenfest, gemeinsames Renovieren oder ein Spieleabend im Seniorenheim. Auch das Zeitfenster – ob eine halbe Stunde oder ein ganzer Tag – spielt dabei keine Rolle. Auf der eigens für den Ehrentag geschaffe-



nen Webseite erfährt man mehr darüber, wie man eine eigene Aktion planen oder bei einer bestehenden Aktion mitmachen kann. Alle Aktionen im Zeitraum vom 16. bis 31. Mai können dort eingetragen und auch mit zur Verfügung gestellten Materialien beworben werden. ♦

www.ehrentag.de/aktion-planen

Ratgeber Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

Im Juli 2025 konnten sich Ruheständler über eine deutliche Rentenerhöhung freuen: Die Renten stiegen um 3,74 Prozentpunkte. Doch das Plus beschert nicht nur ungetrübte Freude. Denn nach Schätzungen des Bundesfinanzministeriums bedeutet die Erhöhung für rund 115.000 Rentner, dass sie nun erstmals steuerpflichtig werden. Der jetzt erschienene Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2025/2026“ der Verbraucherzentrale lotst Schritt für Schritt durch die aktuellen Steuergesetze. Und hat



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

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

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



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



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

auch gleich eine gute Nachricht parat: Wenn Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung machen müssen, heißt das noch lange nicht, dass sie auch Steuern zahlen werden. Das Buch zeigt verständlich, wie die Steuerlast durch Freibeträge und absetzbare Kosten gedrückt oder gar umgangen werden kann. Zunächst wird erläutert, welche Einkunftsarten es gibt und wie das zu versteuernde Einkommen zu berechnen ist. Anhand vieler Beispiele werden dann praktische Tipps gegeben, um Grundfreibetrag, Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben geltend zu machen. Wo Einnahmen aus einem Nebenjob einzutragen sind oder ob das Finanzamt Belege sehen will – alle wichtigen Fragen werden verständlich beantwortet. Rentnern und Pensionären geht die Steuererklärung somit korrekt und leicht von der Hand. Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2025/2026“ hat 208 Seiten und kostet 16 Euro, als E-Book 12,99 Euro. Zu bestellen unter Telefon 0211 91380-1555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ♦

shop.verbraucherzentrale.de

Inklusive Familien-Spielenachmittage im Haus des Spiels

Das Haus des Spiels erweitert sein Veranstaltungsprogramm: Seit 2026 gibt es einmal im Quartal einen inklusiven Familienspielenachmittag für Menschen mit geistiger Behinderung. Die nächsten Termine sind jeweils an den Samstagen 23. Mai, 19. September und 12. Dezember von 14.00 bis 16.00 Uhr im Haus des Spiels, Egidienplatz 23. Das Angebot ist kostenlos.

Um Anmeldung per E-Mail an spielearchiv@stadt.nuernberg.de wird gebeten. Die Mitarbeitenden können keine Aufsichtspflicht übernehmen, diese liegt bei den Begleitpersonen. Das Haus des Spiels beherbergt in seinem Spielesaal Hunderte Brett- und Kartenspiele. In gemütlicher Atmosphäre kann man hier neue Spiele kennenlernen oder Altbekanntes wiederentdecken. Fachkundige Spielecoaches und eine pädagogische Fachkraft geben Tipps, helfen bei der Auswahl und beim Einstieg ins Spiel. Eine Kinderspielecke für die Kleinsten sowie ein Kickertisch für Linkshänder sind ebenfalls vorhanden. ♦

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



Auch bei der Vernissage stand der Austausch über die Motive und Techniken im Vordergrund.

Neue Ausstellung im Landratsamt Nürnberger Land

Eine neue Ausstellung des Film-Foto-Video-Clubs Schwarzenbruck (FFVC) schmückt derzeit die Wände des Landratsamtes Nürnberger Land. Die Ausstellung ist während der regulären Öffnungszeiten des Amtes im ersten Stock frei zugänglich und kann bis zum 24. April besichtigt werden. Die Ausstellung zeigt unterschiedliche fotografische Stile und zahlreiche Themen – von Landschaften und Menschen über All-

tagsszenen bis hin zu Makro- und Stillebenaufnahmen sowie kreativ belichteten abstrakten Motiven. Der 1984 gegründete Film-Foto-Video-Club Schwarzenbruck (FFVC) ist ein engagierter Verein im Landkreis Nürnberger Land, der sich der Leidenschaft für Fotografie und Film verschrieben hat. Neben der künstlerischen Arbeit engagiert sich der Verein auch in der Gemeinde und begleitet lokale Ereignisse fotografisch. Die ausgestellten Fotos können über den Fotoclub erworben werden. Der Erlös aus dem Verkauf wird an die Grundschule Schwarzenbruck spendet. ♦

Bürgerreise in griechische Partnerstadt Kavala

Nürnberg vertieft seine lebendige Städtepartnerschaft mit Kavala und lädt im September 2026 zu einer Bürgerreise nach Nordgriechenland ein. Vom 21. bis 28. September führt die achttägige Reise unter dem Motto „Nordgriechische Momente – Kultur, Natur & Genuss“ in die Region Kavala, wo sich Geschichte, Natur und mediterrane Lebensfreude auf engstem Raum begegnen. Der Preis für die Reise inklusive Flug ab/an Nürnberg, sieben Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen, Busfahrten und Fähre während der Reise, Reisevorbereitungstreffen und deutschsprachiger Reiseleitung beträgt pro Person 1.599 Euro im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag 349 Euro). Mit der Teilnahme werden zukünftige Projekte der Städtepartnerschaft unterstützt. Die Buchung erfolgt über Mundo Reisen (Veranstalter in Kooperation mit der Abteilung Internationales im Bürgermeisteramt der Stadt), Telefon 06104 407410, E-Mail info@mundoreisen.de. ♦

go.nuernberg.de/buergerreisen

auricula Hörsysteme GmbH
Fachgeschäft für Hörgeräte

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

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

Zusatzbeschilderung in der Charkovstraße

Die Stadt Nürnberg hat in der Charkovstraße eine Zusatzbeschilderung angebracht. Diese ergänzt die bestehende Straßenbeschilderung künftig um einen erläuternden Hinweis zur namensgebenden ukrainischen Partnerstadt Charkiw und verweist dabei ausdrücklich auf die ukrainische Schreibweise des Stadtnamens.

Oberbürgermeister Marcus König erklärt hierzu: „Mit der neuen Zusatzbeschilderung machen wir die ukrainische Schreibweise sichtbar und unterstreichen zugleich die enge Städtepartnerschaft.“ Die damals noch sowjetische Stadt Charkiw wurde im Jahr 1990 Partnerstadt von Nürnberg. Bei der Benennung der Charkovstraße im Jahr 1991 wurde die zu dieser Zeit gebräuchliche russische Schreibweise verwendet. Vor dem Hintergrund des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine stieß diese Schreibweise in Teilen der Bürgerschaft zuletzt auf Kritik. ♦

„Patchwork nähen“: Workshops im Treff Bleiweiß

Mit „Patchwork nähen“ startete Ende Februar eine neue Workshop-Reihe im Treff Bleiweiß in Nürnberg (Hintere Bleiweißstraße 15). Barbara Bibel, passionierte Kunsthandwerkerin, führt in die alte Handarbeitstechnik ein, bei der eigene Muster aus einfarbigen oder gemusterten Stoffen (auch aus gebrauchten Lieblingsteilen) hergestellt werden. In dieser Workshop-Reihe können die Teilnehmenden die Grundlagen des Patchworks erlernen. Dabei entstehen ein Kissen, ein Tischläufer oder ein kleiner Wandbehang. Bitte selbst mitbringen: Nähmaschine, Schneidematte, Lineal, Rollschneider oder Schere,

Notizblock und Bleistift, außerdem viele bunte Stoffe, die auch untereinander getauscht werden können, und natürlich eigene Ideen. Weitere Termine sind an den Dienstagen 10. März und 24. März, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr. Die Termine können unabhängig voneinander und ohne Patchwork-Vorkenntnisse gebucht werden. Der Zugang ist barrierefrei. Die Teilnahme kostet pro Workshop 12 Euro, eine Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin ist notwendig unter Telefon 0911 2318232 (Montag bis Mittwoch von 9.00 bis 14.00 Uhr, Donnerstag von 11.00 bis 14.00 Uhr) oder per E-Mail an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de. Weitere Informationen zum Programm des Treffs gibt es im Internet. ♦

senioren.nuernberg.de



Hier fühle ich mich zuhause!

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Vitanas Senioren Centrum Patricia

Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg

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

„Nürnberg teilt“: Neue Plattform für Teilen, Leihen und Reparieren

Mit „Nürnberg teilt“ steht ab sofort eine digitale Plattform zur Verfügung, die Projekte, Angebote und Initiativen rund um das Teilen, Leihen und Reparieren in Nürnberg bündelt und sichtbar macht. Entwickelt wurde die Plattform in Kooperation von Bluepingu e.V. und dem Referat für Umwelt und Gesundheit der Stadt Nürnberg. Das Referat übernahm außerdem die Finanzierung des Projekts. „Teilen, Leihen und Reparieren machen Städte lebenswerter und ressourcenschonender. Mit ‚Nürnberg teilt‘ schaffen wir einen niedrigschwelligen Zugang zu bestehenden Angeboten – von der Fahrradselbsthilfe über das Lastenrad für alle bis zur Reparaturwerkstatt. Das ist gelebter Klimaschutz im Alltag

und stärkt zugleich das Miteinander in der Stadt“, sagt Britta Walthelm, Referentin für Umwelt und Gesundheit der Stadt Nürnberg. Eine interaktive Karte bietet einen umfassenden Überblick über zentrale Initiativen und Projekte und ermöglicht es der Community, weitere Angebote einzutragen. Die Plattform führt bestehende Sharing, Leih- und Reparaturangebote zusammen und macht sie einfach recherchierbar. ♦

Bayreuth als Top-Reiseziel 2026

Bayreuth ist in diesem Jahr als eines von „52 Places to Go“ besonders empfehlenswerte Reiseziel gelistet worden – und zwar als einziger deutscher Ort auf der Liste der renommierten US-Tageszeitung New York Times. Die Zeitung begründet ihre Wahl vor allem mit dem 150. Jubiläum der weltberühmten Bayreuther Festspiele. Das Festival, das seit 1876 mit Richard Wagners Musik verbunden ist, gilt als „beispiellos“ und die Eintrittskarten als „weltweit am heißesten begehrt“. Neben dem Kultstatus der Festspiele hebt die New York Times auch weitere Attraktionen der Stadt hervor: Barockanlagen wie die Eremitage, historische Theater, Museen und das charmante Stadtbild machen Bayreuth zu einem lohnenden Reiseziel über die Festivalzeit hinaus. Die Liste „52 Places to Go“ erscheint seit rund zwei Jahrzehnten jährlich im Januar und enthält Empfehlungen aus aller Welt, vorgeschlagen von Auslandskorrespondenten und Reisereportern. Für 2026 stehen neben Bayreuth auch internationale Destinationen wie Warschau, Bangkok oder die Karibik-Insel Saba auf der Liste. ♦

Natur ERLEBNIS Land
Furth im Wald – Hohenbogenwinkel

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

Drachenstich ZEIT ZUM Entdecken Entspannen & Genießen Kultur & Natur

Radel-Eldorado Brauchtum erleben Drachensee

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

Ausblicke genießen

BAYERISCHER WALD
FURTH IM WALD
HOHENBOGENWINKEL

www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

Neue Broschüre „Wege in die digitale Welt für Ältere“

Die neue Broschüre „Wege in die digitale Welt für Ältere 2026“ des Seniorenamts der Stadt Nürnberg informiert über Einstiegs- und Vertiefungsangebote zu Smartphone und Tablet für Menschen im höheren Lebensalter in Nürnberg. Stadtweit gibt es in den Nürnberger Seniorennetzwerken monatlich mehr als 70 kostenfreie Angebote. Dazu gehören 1:1Tandems, Digitalsprechstunden und Digitalcafés, begleitet von zahlreichen hoch engagierten ehrenamtlichen Digitallotsen. Die Broschüre ist erhältlich in den Seniorennetzwerken, dem Seniorenamt, den Kulturläden, den Sigena-Treffs, der Servicestelle „Mein Nürnberg“ sowie an weiteren Auslagestellen. Zusätzlich steht sie online auf den Seiten des Seniorenamts der Stadt Nürnberg zum Download zur Verfügung. Weitere Informationen erteilt das Seniorenamt, Telefon 0911 2 316658, E-Mail digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de. ♦

nuernberg.de/imperia/md/seniorenamt/dokumente/digitalbroschuere_screen.pdf



Truppenübung der US-Armee im März

In der Zeit vom 2. bis 31. März hält die US-Armee eine Übung ab, bei der vereinzelt auch der Landkreis Nürnberger Land betroffen sein kann. Es handelt sich um eine Übung mit Fahrzeug- und Hubschrauberbegleitung. Die Übung findet nachts sowohl in Kasernen als auch im freien Gelände statt. Die Landepunkte liegen in be-

nachbarten Landkreisen, die Übungsregion schließt jedoch einen Teil des Nürnberger Lands ein. Das betrifft die Gemeinden Hartenstein, Hersbruck, Neuhaus a.d. Pegnitz, Pommelsbrunn, Velden und Vorra. An der Übung nehmen ca. 25 Soldaten, fünf Fahrzeuge und fünf Hubschrauber teil. Die Bevölkerung wird darum gebeten, sich von den übenden Truppen und deren Einrichtungen fernzuhalten. Es wird darauf hingewiesen, dass Übungsschäden, die von der US-Armee verursacht wurden, innerhalb von drei Monaten bei der Schadensregulierungsstelle des Bundes anzumelden sind. Die Regulierung dieser Schäden erfolgt durch das Regionalbüro Süd in Nürnberg. ♦

Ihre Hilfe im Trauerfall



FRIEDE

Bestattungen K. Kienhöfer

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

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

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



Frank Richartz, Thomas Koch, Landrat Armin Kroder und Bernd Hölzel im Gespräch (v.l.).

Austausch zur Zukunft der Metropolregion Nürnberg

Landrat Armin Kroder hat sich gemeinsam mit Frank Richartz (Leiter Wirtschaftsförderung Nürnberger Land) und Bernd Hölzel (Leiter Kreisentwicklung Nürnberger Land) mit dem Geschäftsführer der Europäischen Metropolregion Nürnberg, Thomas Koch, über die aktuelle Entwicklung und die zukünftige Ausrichtung der Metropolregion ausgetauscht.

A poster for a museum exhibition. The background is red with a yellow torn-paper effect at the top. On the left is a large bronze statue of a woman (Venus of Willendorf) and a smaller bronze statue of a child. The text on the poster includes: 'MUSEEN WEISSENBURG' with a logo, 'MIT DEN ENKELN INS MUSEUM!', 'SAISONSTART 15.3.', 'Sonderausstellung „Kleine Figuren – Große Weltgeschichte“', 'Weissenburger Schatzfund', 'Kostümführungen', 'TIPP: Dauerausstellung RömerMuseum barrierefrei!', a QR code, and the website 'museen-weissenburg.de'. There are also social media icons for Facebook and Instagram.

Ein zentrales Thema war die strategische Weiterentwicklung der Metropolregion sowie Perspektiven für eine vertiefte Zusammenarbeit. Die Gesprächspartner betonten insbesondere die Bedeutung einer engeren Vernetzung mit anderen europäischen Metropolregionen, um neue Innovationsimpulse zu gewinnen und die Wettbewerbsfähigkeit der Region weiter zu stärken. Darüber hinaus wurde die Bedeutung einer verbesserten Sichtbarkeit vor Ort betont, insbesondere auch in kleineren Kommunen. Innovative Marketingansätze könnten dazu beitragen, die Metropolregion stärker im Alltag der Menschen zu verankern. Voraussetzung hierfür sei, so die einhellige Einschätzung, dass insbesondere der regionale Mittelstand eingebunden werde. Als konkreten Ansatzpunkt sprachen sich die Beteiligten dafür aus, die Technologie-Transfer-Zentren (TTZ) künftig stärker einzubinden und den Wissenstransfer zwischen Forschung, Innovation und Wirtschaft weiter in der Metropolregion auszubauen. ♦

Stabile Nachfrage im fränkischen Tourismus

Der fränkische Tourismus verzeichnete im vergangenen Jahr bei den Übernachtungen von Inlandsgästen ein Plus von 0,1 Prozent und bei den Gästeankünften aus Deutschland ein Plus von 0,7 Prozent. Ein kleiner Wermutstropfen war der Rückgang bei den Übernachtungen im Auslandsreiseverkehr um 3,5 Prozent. Insgesamt ergab die Bilanz bei den Übernachtungen somit ein leichtes Minus von 0,4 Prozent und ein Plus von 0,3 Prozent bei den Gästeankünften. Angelika Schäffer, Geschäftsführerin des Tourismusverbandes Franken, verweist auf die außergewöhnliche kulturelle Vielfalt Fran-

kens: „Von renommierten Festivals bis zu regional verwurzelten Veranstaltungen, von klassischen Konzerten bis zu Open-Air-Formaten in besonderer Kulisse – Franken ist eine herausragende Musik- und Festivalregion.“ 2026 fügen sich zahlreiche musikalische Jubiläen in Franken nahtlos in die Kampagne ein: Dazu zählen etwa „150 Jahre Bayreuther Festspiele“, „105 Jahre Mozartfest Würzburg“, „75 Jahre ION Nürnberg“, „50 Jahre Bardentreffen Nürnberg“, „40 Jahre Kissinger Sommer“ und „30 Jahre Taubertal-Festival“. ♦

50 Jahre Bardentreffen: persönliche Erinnerungen gesucht

Das Projektbüro Kultur der Stadt Nürnberg sucht persönliche Erinnerungen von Besuchern anlässlich des 50. Jubiläums des Bardentreffens. Eine Auswahl dieser Eindrücke in Text, Foto oder Videoform wird im Programmheft sowie auf den Social-Media-Kanälen des Projektbüros Kultur auf Instagram und Facebook veröffentlicht. Die Beiträge erscheinen mit Namensnennung. Diese können bis 12. März, per E-Mail an projektbuerokultur@stadt.nuernberg.de oder per Post an Stadt Nürnberg, Projektbüro im Geschäftsbereich Kultur, Bardentreffen, Hauptmarkt 18, 90403 Nürnberg, eingesendet werden. Was verbinden Menschen mit dem Festival? Welche Erlebnisse sind ihnen besonders in Erinnerung geblieben, was bedeutet es ihnen? Eindrücke aus unterschiedlichen Jahren sind willkommen. Das Bardentreffen wurde 1976 zum Gedenken an den 400. Todestag des Meistersingers, Schusters und Poeten Hans Sachs als Liedermacher-Wettbewerb gegründet. ♦

Vortrag: Delir ist keine Demenz

Wenn Verwirrtheit plötzlich auftritt, ist es gut, informiert zu sein: Das Zentrum für Altersmedizin lädt am 11. März von 15.00 bis 17.30 Uhr zum Pflegeforum im Klinikum Nürnberg ein (Klinikum Nürnberg, Campus Nord, Haus 51, Kantine). Im Fokus stehen Delir, konkrete Hilfen für Angehörige und Unterstützungsangebote. Der Eintritt ist frei, Die Anmeldung ist online möglich. ♦

go.klinikum-nuernberg.de/

Welt-Delirtag_11032026



Der Vorsorgekonfigurator.
Bestattungsvorsorge
bequem von Zuhause aus.

bestattungsvorsorge.nuernberg.de

Alle Varianten, alle Preise. Probieren Sie es unverbindlich aus!

Städtischer
Bestattungsdienst

www.bestattungsdienst.de

Demokratie beginnt vor der Haustür

**Kommunalwahl: Über Verantwortung, Mitgestaltung
und die Bedeutung jeder einzelnen Stimme**

Zu den anstehenden Kommunalwahlen am 8. März in Bayern versammelt die **Herbstzeitlose** bekannte Stimmen aus Politik, Gesellschaft und Kirche. In kurzen Statements erklären sie, warum es aus ihrer Sicht wichtig ist, wählen zu gehen – und welche Bedeutung jedes einzelne Votum für die Demokratie vor Ort hat. Über Verantwortung, Mitgestaltung und die Bedeutung jeder einzelnen Stimme.

Ilse Aigner

Präsidentin des Bayerischen Landtags

Wählen gehen heißt mitbestimmen. Am 8. März entscheiden Sie, wer in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Stadt bestimmt. Über Kita-Plätze genauso wie über Busse und Radwege, Angebote für Senioren oder die Gestaltung von öffentlichen Plätzen. Daher meine Bitte: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, informieren Sie sich über die Kandidatinnen und Kandidaten und deren Ideen bei Ihnen vor Ort – und vor allem: gehen Sie wählen! Denn Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit. Sie lebt von Demokratinnen und Demokraten – und vor allem vom Mitmachen.



Verena Bentele

**Präsidentin VdK Deutschland und
Landesvorsitzende VdK Bayern**

Die Kommunalwahl ist keine Nebenwahl. Sie hat direkten Einfluss auf das Leben und den Alltag der Menschen. Kommunale Politik entscheidet darüber, wie nah der Arzt ist, ob ich meine Wohnung ohne Barrieren verlassen, ob ich einen Bus benutzen kann, ob ich im Alter, bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder mit Behinderung dazugehöre oder außen vor bleibe. Deshalb ist es so wichtig, am 8. März wählen zu gehen. Gemäß unserem Motto „kommunal sozial“ zählt jede Stimme.



Günther Beckstein

Bayerischer Ministerpräsident a.D.

Unser Staat baut auf selbstverwalteten Kommunen auf. In Städten und Dörfern wird unsere Umgebung gestaltet. Dabei mitzuwirken ist die Chance am 8. März. Darüber hinaus haben die Bürgermeister und Stadt- und Gemeinderäte auch auf die große Politik in Land und Bund erheblichen Einfluss. Demokratie wird von unten nach oben gestaltet. Die Beteiligung an den Kommunalwahlen ist von zentraler Bedeutung für unsere Demokratie.



Klaus Karl-Kraus

Kabarettist, Musiker, Autor

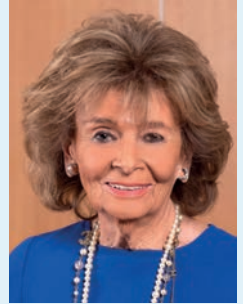
Mei Vater, a richtiger Franke aus Willersdorf, hat mir vo Klaa auf beibracht, wie wichtig unsere Demokratie, unser Freiheit iss. ER HAT MER DERZÄHLT : „Bu, in der Nazizeit hast aufbassn müssn, wem du was gsagt hast. Geh immer wähl'n und vergess net, wie wichtig Demokratie und Freiheit iss.“ Habbi nie vergessn und als Kabarettist bin ich bei jedm Auftritt froh, dassi sagn kann, wassi denk. Und des soll a so bleim. Trotz Trump, trotz Putin und wie die Maulaffn-Könige sunst nu hassn. Wenni mei Kreizla mach bei der Wahl, vergess ich des nie. Und Sie, die des grad lesn, sollertn (ca. 5. Fall Fränkisch), des a nie vergessn!!!



Charlotte Knobloch

Präsidentin der Israelitischen Kultus-gemeinde München und Oberbayern

Demokratie braucht Demokraten – vor allem an der Wahlurne. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass wir wählen, sondern vor allem, wen wir in unser Stadtparlament schicken. Wählen wir Demokraten!



Herwig Gössl

Erzbischof von Bamberg

Die Kommunalwahl betrifft unser tägliches Leben ganz unmittelbar: Mit unserer Stimme übernehmen wir Verantwortung für das Gemeinwohl. Als Christen sind wir aufgerufen, unsere Wahl an den Grundwerten unseres Glaubens zu orientieren: an der Achtung der Würde jedes Menschen, an Solidarität und Nächstenliebe. Parteien oder Positionen, die Menschen ihre Würde absprechen, sie ausgrenzen, Angst schüren oder den Zusammenhalt unserer Gesellschaft gefährden, stehen dazu im Widerspruch. Darum bitte ich Sie: Gehen Sie wählen und erweisen Sie damit auch den zahllosen Mandatsträgerinnen und -trägern, die sich ehrenamtlich in der Kommunalpolitik engagieren, Dank und Respekt. Bringen Sie bei der Wahl Ihre Lebenserfahrung und Ihr Gewissen ein – zum Wohl unserer Gemeinden und unserer Demokratie.



Ulrich Maly

Ehemaliger Oberbürgermeister von Nürnberg und ehemaliger Präsident des Deutschen Städtetags

„Die Qual der Wahl“ hätte man, heißt es immer, aber ist es wirklich eine Qual oder nicht vielmehr das wichtigste Element der schönsten, schwierigsten, besten und kompliziertesten Staatsform, die es gibt. Gerade in der Kommune, die, so steht es im Gesetz, für „alle Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft“ zuständig ist, kann man schon gut mitbestimmen, welche Schwerpunkte zu setzen sind: Gibt es genügend Kindergartenplätze, ist Wohnraum bezahlbar, wünsche ich mir mehr Grün in der Stadt, nerven mich die vielen Autos oder ist mir die kulturelle Szene wichtig. Über all diese „Angelegenheiten“ entscheiden Bürgermeister und Stadträte (und -innen). Deshalb: genau hinschauen, am 8. März aufkreuzen und ankreuzen, aber bitte nur bei den demokratischen Parteien, denn, wer nicht mitstimmt, über den bestimmen die anderen.



Volker Heißmann

Komödiant, Schauspieler, Sänger, Theaterdirektor und Sportfunktionär

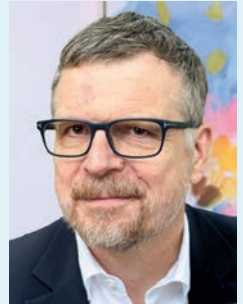
Bei der Kommunalwahl geht es nicht um irgendwelche abstrakten Dinge. Wir können darüber abstimmen, was uns unmittelbar betrifft: Mobilität, Schulen, Wohnraum, Wirtschaft - und natürlich Kultur. Deshalb ist es ein Muss, am 8. März wählen zu gehen. Nur so können wir beeinflussen, was die nächsten sechs Jahre vor unserer Haustür passiert. Wir leben und arbeiten gerne hier - und haben jeder für sich eine Verantwortung dafür, dass das auch so bleibt.



Siegfried Grillmeyer

Direktor Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus

Demokratie lebt vom Mitmachen. Wer seine Stimme abgibt, erhebt sie zugleich – für eine Politik, die das Gemeinwohl stärkt, Solidarität fördert und damit unseren christlichen Werten entspricht. Gerade in diesen Zeiten bedeutet dies auch, sich klar gegen jene zu stellen, die unser demokratisches Miteinander schwächen oder spalten wollen. Deshalb: Gehen Sie wählen – und geben Sie Ihrer Stimme Gewicht!



GROSSE HAUSMESSE VON 21. BIS 22. MÄRZ

Die größte Kastenwagenausstellung Bayerns. Sparen Sie bei unseren Messeangeboten bis zu 9.000 Euro

Es gibt Bratwurst, Steak und Pizza



Medbacher Weg 11 • 91315 Höchstadt/Aisch

Fotos: Ilse Aigner: Laurence Chaperon / Bayerischer Landtag; Verena Bentele: Susie Knoll; Charlotte Knobloch: IKG München und Oberbayern/Daniel Schvarcz; Siegfried Grillmeyer: CPH; Volker Heißmann: Martina Bogdahn; Herwig Gössl: Erzbistum Bamberg / Dominik Schreiner; Joachim Herrmann: BayStMI; Christian Kopp: ELKB, MCK

Joachim Herrmann Bayerischer Innenminister

Die Kommunalwahlen am 8. März stellen die politischen Weichen für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt für die nächsten sechs Jahre. Gerade angesichts der wirtschaftlichen und finanziellen Herausforderungen und dem Verlust von Arbeitsplätzen wird es wichtiger denn je sein, in Stadt und Landkreis klare Mehrheiten für wirtschafts- und investitionsfreundliche Politik zu schaffen. Mit einer hohen Wahlbeteiligung können wir zugleich unsere Demokratie stärken.



Christian Kopp Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Ich habe den Eindruck, zu viele halten Demokratie für selbstverständlich. Aber Demokratie lebt nicht von Zuschauern, sondern von Menschen, die ihre Stimme nutzen. Gerade in unseren Städten und Gemeinden entscheidet sich, ob Zusammenhalt gelingt oder Spaltung wächst. Als Evangelische Kirche stehen wir für Respekt, Verantwortung und ein starkes Gemeinwesen. Darum bitte ich Sie: Gehen Sie wählen. ♦



Ihre Immobilie in besten Händen
seit über 30 Jahren

SCHALLER IMMOBILIEN
www.schaller-immobilien.de

Verkaufen Sie Ihre Immobilie erfolgreich mit Schaller Immobilien

- Professionelle Vermarktung Ihrer Immobilie
- Komplettbetreuung bis zum Notartermin
- Repräsentative Exposés & Online-Präsenz
- Individuelle, stressfreie Besichtigungen
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Käuferprüfung und Finanzierungsabklärung



Norbert Schaller

Levin Schaller



Deutschherrnstraße 47
90429 Nürnberg
Telefon 0911 9943723
info@schaller-immobilien.de
www.schaller-immobilien.de



Begegnung, Entlastung und Gemeinschaft

Neue „Pause von Zuhause“-Stammtische in Nürnberg

Das erfolgreiche Nürnberger Projekt „Pause von Zuhause“ wächst weiter: Ab März eröffnen zwei neue „Pause von Zuhause“-Stammtische in Filialen der Bäckerei Feihl in der Regensburger Straße 72 und in der Burgschmietstraße 42 in Nürnberg. Die Treffen finden jeweils dienstags ab 13.00 Uhr statt und werden von engagierten, geschulten Ehrenamtlichen begleitet.

Die Stammtische sind offene Begegnungsorte für ältere Menschen, alleinstehende Senioren sowie für Angehörige. Ziel ist es, unkompliziert Gemeinschaft zu ermöglichen und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. „Pause von Zuhause“ bedeutet: einmal raus aus dem Alltag, bei Kaffee und Gesprächen neue Kontakte knüpfen und einfach dazugehören. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kleinere Spiele, Rätselhefte und Magazine sorgen für Abwechslung. Vor allem aber geht es um Unterhaltung, Austausch und eine offene Atmosphäre. Die ehrenamtlichen Begleiter leisten Gesellschaft und sind Gesprächspartner.

Die neuen Standorte erweitern das bisherige Angebot, das weiterhin wie gewohnt in der Cafeteria im Heilig-Geist-Haus stattfindet. Die neuen Stammtische in den Cafés sprechen Senioren an, die Gesellschaft suchen, neue Menschen kennenlernen oder einfach in angenehmer Umgebung Zeit verbringen möchten.

Die Treffen finden wie folgt statt: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat in der Filiale „Der Bäcker Feihl“, Regensburger Straße 72, 90478 Nürnberg, ab 13.00 Uhr. Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat in der Filiale „Der Bäcker Feihl“,

Burgschmietstraße 42, Nürnberg, ab 13.00 Uhr.

Interessierte sind herzlich eingeladen, einfach vorbeizukommen. Weitere Informationen sowie einen Flyer mit allen Terminen bei Curatorium Altern gestalten unter 09152-9288400 oder per E-Mail an dialog@alterngestalten.de. ♦



Foto: Karin Stöhr

TANZEN 60+ im Tanzstudio Schlegl



Paartanz

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



Agilando

„Agil & Fit“
Tänzerische Gymnastik
ohne Partner.



Linedance

Lerne ohne Partner
Choreografien zu schönen
Liedern.

Gerne können Sie eine Schnupper-
stunde vereinbaren unter:

www.tanzstudio-schlegl.de
info@tanzstudio-schlegl.de
0911/226080



ENA Unabhängige Energieberatungsagentur des
Landkreises Nürnberger Land

Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

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

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

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

Ruhen in der Natur

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



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



STILLER WALD
KÖNIGSHOLZ



Diakoneo

WOHNSTIFT HALLERWIESE



Mein Niveau. Meine Entscheidung.

Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!

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

Gerne beraten wir Sie persönlich!

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

Wohnstift Hallerwiese

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

weil wir das
Leben lieben.

„Lächelbank“ auf der Liebesinsel

Ein Ort der Leichtigkeit, Begegnung und Zuversicht

Auf der Liebesinsel in Nürnberg entsteht ein besonderer Ort zum Verweilen: Der Servicebetrieb Öffentlicher Raum Nürnberg (Sör) hat hier eine „Lächelbank“ mit Blick auf die Pegnitz aufgestellt. Die Idee für diese besondere Ruhebänk geht auf das Hospiz-Team Nürnberg e. V. zurück. Der Wunsch des Vereins war es, einen Ort zu schaffen, der Leichtigkeit, Begegnung und Zuversicht in den öffentlichen Raum bringt. Ermöglicht wird die Umsetzung durch eine Spende des Inner Wheel Club Sibylla Merian.

Die „Lächelbank“ ist an das deutschlandweite Projekt „Humorbank“ angelehnt. Dieses verfolgt das Ziel, Menschen im öffentlichen Raum kleine Momente der Leichtigkeit zu schenken. Die Bänke laden dazu ein, Platz zu nehmen, kurz zur Ruhe zu kommen und den Alltag für einen Augenblick hinter sich zu lassen. Sie sollen Begegnungen ermöglichen, Gespräche anstoßen und ein Lächeln hervorrufen.

Die neue „Lächelbank“ auf der Liebesinsel.

Das Hospiz-Team Nürnberg begleitet und unterstützt schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige. Ziel ist es, Menschen in belastenden Lebenssituationen beizustehen und ihnen Würde, Nähe und Zeit zu schenken. Mit der Lächelbank möchte das Hospiz-Team diese Haltung auch außerhalb der eigenen Angebote sichtbar machen und einen offenen Umgang mit den Themen Abschied, Trauer und Mitmenschlichkeit fördern.

Der Inner Wheel Club Sibylla Merian unterstützt die Umsetzung mit einer Spende. Präsidentin Brigitte Bugla unterstreicht die Motivation des Clubs: „Die Idee der ‚Lächelbank‘ hat uns sofort überzeugt. Sie verbindet soziales Engagement mit einem sichtbaren Mehrwert für die Stadtgesellschaft.“

Mit der „Lächelbank“ erhält die Liebesinsel einen zusätzlichen Aufenthaltsort, der zum Verweilen, Nachdenken und Durchatmen einlädt. Sie richtet sich an alle Menschen, die dort unterwegs sind, und setzt ein sichtbares Zeichen für Aufmerksamkeit, Zusammenhalt und Zuversicht im öffentlichen Raum. Die Liebesinsel ist eine kleine, zentral gelegene Grünfläche in der Nürnberger Altstadt zwischen Hauptmarkt und Maxbrücke. Mit ihrem Blick auf die Pegnitz und ihrer ruhigen Atmosphäre ist sie ein beliebter Ort zum Durchatmen mitten in der Stadt. Eine zweite „Lächelbank“ wird demnächst am Sebalder Platz aufgestellt. ♦



Foto: Tim Kolb / Stadt Nürnberg

April, April!

Woher kommt der Brauch des Aprilscherzes?

„April, April!“ – kaum ein Satz sorgt für so viele überraschte Gesichter. Doch woher stammt eigentlich der Brauch, andere in den April zu schicken?

Ganz genau weiß das heute niemand mehr. Historiker vermuten die Wurzeln im 16. Jahrhundert. Eine Theorie besagt, dass 1564 in Frankreich der Jahresbeginn vom 1. April auf den 1. Januar verlegt wurde. Manche Menschen hielten jedoch am alten Termin fest oder wussten nichts von der Änderung – und wurden dafür verspottet. Man schickte sie zu sinnlosen Besorgungen oder spielte ihnen Streiche. Eine andere Erklärung sieht den Ursprung im wechselhaften Aprilwetter. Sonne, Regen, vielleicht sogar ein paar Schneeflocken – der Monat

scheint selbst ein wenig Spaß daran zu haben, uns zu überraschen.

In Deutschland ist der Aprilscherz seit dem 17. Jahrhundert bekannt. Über die Jahrhunderte haben sich viele kreative Einfälle entwickelt – mal in der Schule, mal im Büro oder zuhause am Frühstückstisch. Und Hand aufs Herz: Wer wurde nicht schon einmal hereingelegt? Oft sind es gerade diese kleinen Streiche, an die man sich noch Jahre später erinnert – weil am Ende alle darüber lachen konnten. Manchmal hilft es eben, das Leben mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Und wenn es heißt „April, April“, dann gehört ein bisschen Humor einfach dazu. ♦

Kayah Raffaella Trzcinski



Verena Bentele
VdK-Präsidentin

**Tritt ein
für soziale
Gerechtigkeit!**

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

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

Jetzt Mitglied werden.

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



unabhängig. solidarisch. stark.

Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter

Positive Jahresbilanz der Wohnberatung Nürnberger Land

Viele Menschen wünschen sich, auch im höheren Alter möglichst lange selbstbestimmt und komfortabel in den eigenen vier Wänden zu leben. Genau hier setzt die Wohnberatung Nürnberger Land an: Sie ist am Landratsamt angesiedelt und berät Interessierte kostenfrei zu allen Fragen rund um ein altersgerechtes und sicheres Wohnen zu Hause.

Zehn gut ausgebildete ehrenamtliche Wohnberater kommen direkt in die Wohnung. Koordiniert wird das Projekt von Anja Gruhl von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit sowie Kerstin Stocker vom WinWin Freiwilligenzentrum. Beide ziehen für das Jahr 2025 eine durchweg positive Bilanz. „Seit unserem Start vor zwei Jahren haben wir fast 140 Vor-Ort-Beratungen im

gesamten Landkreis durchgeführt“, berichtet Kerstin Stocker. „Am häufigsten geht es dabei um Badumbauten sowie um Stufen oder Treppen, die zunehmend schwer zu überwinden sind.“ Gruhl ergänzt: „Mit jeder einzelnen Beratung kommen wir unserem Ziel näher, Menschen ein selbstbestimmtes und komfortables Wohnen in den eigenen vier Räumen bis ins hohe Alter zu ermöglichen.“ Ergänzend wird das Angebot im Rahmen von Vorträgen vorgestellt.

Ein Beispiel ist das Ehepaar Graf aus Feucht. Im April 2024 ließen sie sich umfassend beraten. Ihr Anliegen war es, das Badezimmer komfortabler und barrierefreier zu gestalten. Die vielen Tipps, die sie für ihren Umbau erhielten, realisierten sie schließlich alle: Eine bodengleiche Dusche mit Griffen und Sitzmöglichkeit ersetzt die Badewanne, eine moderne Duschtoilette wurde eingebaut und eine Schiebetür schafft einen breiteren Eingang. Interessierte, die eine Wohnberatung in Anspruch nehmen möchten, können unter 09123 950 6888 oder per E-Mail an wohnberatung@nuernberger-land.de Kontakt mit Kerstin Stocker aufnehmen. Erste Informationen rund um ein gutes Wohnumfeld zu Hause bietet außerdem die Broschüre „Maßnahmen zur Wohnraumanpassung“. Sie kann bestellt oder heruntergeladen werden. ♦

Die Grafs in ihrem umgebauten Badezimmer.



www.nuernberger-land.de/wohnberatung

Letzte Wünsche erfüllen mit dem Herzenswunsch-Mobil

Angebot des Bayerischen Roten Kreuzes im Landkreis Nürnberger Land

Das Herzenswunsch-Hospizmobil des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) im Landkreis Nürnberger Land hat bereits vielen Menschen geholfen, ihren letzten Herzenswunsch zu erfüllen. Ob es der Besuch eines Sees, ein Tag in den Bergen, eine Umarmung von Verwandten oder das Mitfiebern bei einem Fußballspiel ist – für viele Menschen erscheinen solche Wünsche durch eingeschränkte Mobilität oder finanzielle Hindernisse oft unerreichbar. Doch dank des ehrenamtlichen Engagements vieler Helfer des BRK-Kreisverbandes Nürnberger Land können diese Wünsche Wirklichkeit werden. Mit einem speziell ausgestatteten Krankenwagen und medizinisch geschultem Personal setzt das BRK-Team alles daran, Herzenswünsche einfühlsam zu erfüllen.

Jede Fahrt ist für die Betroffenen und ihre Begleitpersonen kostenlos. Nach sorgfältiger Organisation und in Abstimmung mit allen Beteiligten werden Menschen noch einmal an ihre Sehnsuchtsorte gebracht. Hierbei wird die Organisation zur Wunscherfüllung durch die BRK-Bereitschaft Röthenbach vorgenommen. Wer jemanden kennt, der sich mit den Worten „Wenn ich könnte, dann würde ich noch einmal ...“ an einen besonderen Ort wünscht, sollte nicht zögern, Kontakt aufzunehmen. Das Team des Herzenswunsch-



Hospizmobils freut sich auf Anfragen – telefonisch unter 09123 94030 oder per E-Mail an herzenswunsch@kvn1.brk.de. Weitere Informationen zu diesem rein ehrenamtlichen Projekt des BRK-Kreisverbandes Nürnberger Land gibt es im Internet. ♦

www.brknl.de/herzenswunsch-hospizmobil

GROSSE HAUSMESSE VON 21. BIS 22. MÄRZ

Die größte Kastenwagenausstellung
Bayerns. Sparen Sie bei unseren
Messeangeboten bis zu 9.000 Euro

Es gibt Bratwurst,
Steak und Pizza



Medbacher Weg 11 • 91315 Höchststadt/Aisch

Urban Gardening in Nürnberg

Grüne Oasen, soziale Treffpunkte und Bildung für eine lebenswerte Stadt

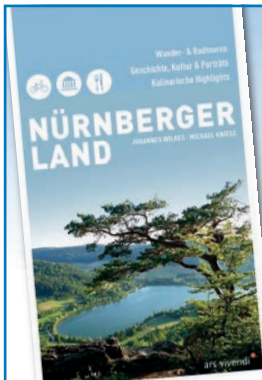
Nürnberg setzt auf Urban Gardening: Gemeinschaftliche Gärten leisten einen wichtigen Beitrag für Klimaschutz, Biodiversität, soziale Teilhabe und Bildung in der Stadt. Sie verwandeln Brachflächen und versiegelte Räume in lebendige grüne Oasen, fördern ökologische Anbaumethoden und schaffen Orte der Begegnung für Menschen unterschiedlicher Generationen und Herkunft. Mehr als 20 Projekte sind inzwischen im Garten Netzwerk Nürnberg organisiert – von Nachbarschafts- und interkulturellen Gärten über Bildungsprojekte bis hin zur „Essbaren Stadt“.

Urban Gardening umfasst gemeinschaftliche Formen des Gärtnerns im städtischen Raum. Neben dem Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern stehen ökologische Bewirtschaftung, Biodiversitätsförderung und gemeinschaftliche Selbstorganisation im Mittelpunkt. Gemeinschaftsgärten gelten als Orte der Integration, De-

mokratiebildung und Gesundheitsförderung und werden auch als „Draußen-Stadtteilzentren“ beschrieben.

Der Stadtgarten von Bluepingu, Nürnbergs ältester urbaner Gemeinschaftsgarten, besteht seit über zehn Jahren. Weitere Leuchtturmprojekte sind die „Essbare Stadt Nürnberg“ mit frei zugänglichen Hochbeeten im öffentlichen Raum, der Weltacker am Westpark als Bildungsprojekt zu globaler Gerechtigkeit sowie die „WiSo Oase“ der Friedrich-Alexander-Universität, ausgezeichnet mit dem Nürnberger Umweltpreis 2024. Auch historische und naturnahe Orte, wie der Große Klosterhof des Germanischen Nationalmuseums, werden erfolgreich in urbane Gartenkonzepte eingebunden.

Urban Gardening ist zudem fest in der Nürnberger Umweltbildung verankert. Zahlreiche Schulen nutzen Schulgärten, Hochbeete, Dachgärten und „grüne Klassenzimmer“ als praxisnahe Lernorte. Auch



Der erste umfassende Freizeitführer zum Nürnberger Land

Der Geschenktipp für den Sommer!

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

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

Kindertageseinrichtungen ermöglichen frühkindliche Natur- und Umwelterfahrungen durch Pflanzbeete, Obstbäume und Gartenprojekte. Ergänzt wird dies durch außerschulische Lernorte wie den Weltacker Nürnberg und Angebote der Energie- und Umweltstation.



Während der urbanen Landesgartenschau Nürnberg 2030 soll gemeinschaftliches Gärtnern eine wichtige Rolle spielen. Geplant sind partizipative Gartenprojekte unter anderem im Stadtgraben, in der Südstadt und auf innerstädtischen Plätzen. Um die Potenziale weiterzuentwickeln, schlägt das Referat für Umwelt und Gesundheit die Durchführung eines Nürn-

berger Gartenkongresses vor. „Urban Gardening ist in Nürnberg längst mehr als ein Trend: Es ist ein zentraler Baustein für eine klimaresiliente, soziale und lebenswerte Stadt. Die gezielte Stärkung dieser Initiativen eröffnet große Chancen, sei es ökologisch, gesellschaftlich wie auch stadtplanerisch“, sagt Britta Walthelm, Referentin für Umwelt und Gesundheit. ♦



CET
TECHNOLOGY
seit 2011



PV-ANLAGEN



BATTERIESPEICHER



WÄRMEPUMPEN



E-LADESTATIONEN



KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN



GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

**saubere Energie für eine
sichere Zukunft**

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

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

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE

Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt



NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur

Bundesweite Eröffnung des Tags des offenen Denkmals 2026 in Bamberg

Die bundesweit zentrale Eröffnungsfeier des Tags des offenen Denkmals findet in diesem Jahr am 13. September auf dem Maximiliansplatz in Bamberg statt. Damit wird die Eröffnung des Tags des offenen Denkmals erstmals seit zehn Jahren wieder in Bayern gefeiert. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz (DSD), bundesweite Koordinatorin des

größten Kulturevents Deutschlands, bringt zahlreiche Angebote für Denkmalfreunde mit, darunter einen interaktiven Markt der Möglichkeiten mit Akteuren der Denkmalpflege sowie ein vielseitiges Bühnenprogramm mit hochkarätigen Gästen.

Charakteristisch für die Eröffnungstadt des bundesweiten Events sind auch die sogenannten Schaubauustellen der DSD, bei denen Besucher aktiven Denkmalschutz an ausgewählten Förderobjekten der Stiftung erleben dürfen. Punktuelle Förderungen solcher Maßnahmen durch die DSD im Rahmen der Eröffnung sind als Kompliment für das öffentliche und private Engagement der Einwohner zu verstehen.

Ikonische Denkmale wie der Bamberger Dom, das Brückenrathaus oder die Alte Hofhaltung stehen exemplarisch für die Vielfalt erhaltenswerter Bauwerke in Bamberg. Die Bamberger Altstadt wurde 1993 aufgrund ihrer außergewöhnlichen historischen Stadtlandschaft auf die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen und zählt zu den größten Flächendenkmalen Deutschlands. Das über 1.000-jährige Bamberg ist ein hervorragend erhaltenes Beispiel für eine auf frühmittelalterlicher Grundstruktur entwickelte mitteleuropäische Stadt. Am Tag des offenen Denkmals erhalten Interessierte die einzigartige Möglichkeit, sonst nicht zugängliche Orte und Altbe-

Werkverkauf 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



Das Alte Rathaus in Bamberg zählt zu den vielen ikonischen Denkmälern in Bamberg.

kanntes mit neuem Blick zu entdecken. Unter dem bundesweiten Motto „NetzWERKE: Denkmale und Infrastruktur“ werden auch in Bamberg viele Denkmale ihre Pforten öffnen und Initiativen ihre Arbeit vorstellen.

Als Gastgeber der bundesweiten Eröffnung des Tags des offenen Denkmals ist Bamberg ein positives Beispiel aktiver Denkmalpflege: Mit der 2003 gegründeten Stiftung Weltkulturerbe Bamberg unterstützt die Stadt private Eigentümer und Kulturprojekte nachhaltig. Wissenschaftliche Exzellenz bietet seit 2012 der eigenständige Lehrstuhl für Denkmalpflege an der Universität Bamberg, ergänzt durch das Kompetenzzentrum für Denkmalwissenschaften und Denkmalpflege (KDWT). Ein besonderer Höhepunkt für dieses Jahr: Gleich zwei Denkmäler europäischen Ranges – die ehemalige Abteikirche St. Michael und das Schloss Geyerswörth – werden nach umfassenden Generalsanierungen wiedereröffnet. Die Abteikirche und andere Bereiche der ehemaligen Klosteranlage werden am Tag des offenen Denkmals präsentiert. Für das geplante Stadtprogramm werden weitere Denkmalengagierte gesucht. Wer im Besitz eines Denk-

mals ist oder sich in Bamberg oder Umgebung für Denkmale engagiert, ist aufgerufen, sich am diesjährigen Tag des offenen Denkmals zu beteiligen und die entsprechenden Bauten einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Interessierte aus Bamberg und Umgebung können sich bei Fragen an Michael Krüger und Raymund Schmitz von der Unteren Denkmalschutzbehörde wenden (bauordnungsamt@stadt.bamberg.de, Betreff: Tag des offenen Denkmals). Auch bundesweit sind alle Engagierten, Vereine und Institutionen eingeladen, ihre Denkmale beim größten Schaufenster der Denkmalpflege zu präsentieren – Anmeldestart ist April. ♦

www.tag-des-offenen-denkmals.de

GROSSE HAUSMESSE VON 21. BIS 22. MÄRZ

**Die größte Kastenwagenausstellung
Bayerns. Sparen Sie bei unseren
Messeangeboten bis zu 9.000 Euro**

**Es gibt Bratwurst,
Steak und Pizza**



Medbacher Weg 11 • 91315 Höchststadt/Aisch

Mit Schwung in den 35. Geburtstag

Jubiläumsprogramm der Alten-Akademie Nürnberg im Sommersemester

Die Matinée zum 35. Jubiläumsjahr mit beschwingten musikalischen Reiseimpressionen von Stefan Teschner (Geige) und Fred Munker (Akkordeon) bildete Mitte Februar den Auftakt für das Sommersemester 2026 der Alten-Akademie Nürnberg. Bei dem Konzert im Fabelsaal des Gewerbemuseums zeigte Künstlerin Uschi Faltenbacher ihre farbenfrohen, phantasiereichen Acrylbilder. Mit Power geht es am 27. März beim Jubiläumskonzert der Alten-Akademie / Akademie 60plus in der Townhall der Sparkasse an der Lorenzkirche weiter. Die beiden Veranstaltungen sind Teil des umfangreichen Programmes im Sommersemester 2026.

Auf der Dachterrasse des Cinecittà (bei Regen in der Lounge Bar im CineMagnum) kommt es am 21. Mai zum „Bühnengeflüster mit dem Theater SalzstreuNer“. Eingeladen wird zu einem spielerischen Blick hinter die Kulissen und zum Gespräch mit den Puppenspielern. Darüber hinaus bietet

das Programm eine Fülle weiterer Angebote, wie Studienfahrten, Reiseberichte, Führungen, Sprachkurse und vieles mehr. Digital ist das Programm unter www.ak60plus.de abrufbar, Programm-Flyer liegen unter anderem in der Geschäftsstelle Gewerbemuseumsplatz 1, im Seniorenzentrum Bleiweiß, im südpunkt, Pillenreuther Straße, in der Stadtbibliothek, Gemeinschaftshaus Gartenstadt und Langwasser, Seniorenamt aus.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist der Nachweis eines gültigen Akademiepasses. Der Pass kostet für ein Studienjahr (September bis Juli) 40 Euro (mit Nürnberg-Pass 30 Euro). Man kann den Akademiepass direkt im Internet unter www.ak60plus.de erwerben, oder durch persönliche Abholung in der Geschäftsstelle am Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg, Zimmer U 115. Zudem kann der Pass per E-Mail beantragt werden. Die Studiengebühr wird überwiesen auf das Konto der Alten-Akademie Nürnberg bei der Sparkasse Nürnberg mit folgender IBAN: DE85 7605 0101 0001 902420. Wenn man über einen Akademiepass verfügt, bekommt man das aktuelle Programmheft jeweils künftig automatisch zugeschickt. Die Geschäftsstelle ist jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag (nicht in den Schulferien), in der Zeit von 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr, geöffnet. Erreichbar ist das Büro telefonisch unter 0911 53 7010 oder per Mail: info@ak60plus.de ♦





Dächer über Köpfe!

**Kostenfreie
& verbindliche
Wertschätzung
Ihrer Immobilie**

*Ihr Immobilien-Experte
vor Ort!*

FOCUS

TOP
IMMOBILIEN
MAKLER
2025

Schweidler Immobilien

LAUF A. D.
PEGNITZ

FOCUS DE/BUSINESS
IN KOOPERATION MIT
statista

09123 98 08 30

Schweidler Immobilien
www.schweidler-immobilien.de

ivd
REIN VOM

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik

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



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

**Maximilians
MVZ Erlenstegen**
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Telefon 0911 - 18 09 45 17

Wir suchen medizinisches
Fachpersonal.

**Maximilians
MVZ Bad Kissingen**
Erhardstraße 18
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 - 785 70 00

**Maximilians
MVZ Stein**
Gerasmühler Str. 1
90547 Stein
Telefon 0911 - 68 23 68

Besuchen Sie unsere
Webseite:



**Maximilians
MVZ Röttenbach**
Rückersdorfer Str. 48
90552 Röttenbach a. d. Peg.
Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de



GeBeN
Gesetzliche Betreuung Nürnberg

Sie möchten Ihre Vorsorge regeln?

Wir beraten Sie persönlich und
kostenfrei bei Erstellung von

- › (Vorsorge-) Vollmacht
- › Patientenverfügung
- › Betreuungsverfügung

BERATUNGSTELEFON
0911 59 05 88 08

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

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

BETREUUNG

VORSORGE

BERATUNG

VORTRÄGE

SCHULUNG

MAGAZIN

www.gesetzliche-betreuung-nbg.de

Diakoneo
SENIORENHOF NEUNKIRCHEN AM SAND



PFLEGE NEU GEDACHT!

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

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

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

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

Unterstützen
Sie uns als:

- Präsenzkraft
- Pflegehelfer
(m/w/d)

Gemeinsam für die Wissenschaft

Der Universitätsbund Erlangen-Nürnberg als Impulsgeber für Innovation in Forschung und Lehre

Seit 1917 ist der Universitätsbund Erlangen-Nürnberg aktiv in der Förderung von Forschung und Lehre an der Universität tätig und vereint visionäre Unterstützer, die sich für die Belange der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und die Interessen der nordbayerischen Region einsetzen. Beim Blick auf das Gründungsjahr fragt man sich unwillkürlich, wie man mitten im Ersten Weltkrieg, im Jahr nach der schrecklichen

Schlacht um Verdun, auf die Idee kam, einen Universitätsbund zu gründen.

Professor Gottfried Jasper, der 2024 verstorbene Alt-Rektor der FAU, hat anlässlich des 90. Geburtstags des Universitätsbunds die Gründungsidee detailliert herausgearbeitet: Man fürchtete damals, dass Elsass-Lothringen in bayerischen Besitz überführt würde und man in Folge die evangelische Fakultät an die Universität Straßburg verlieren würde. Mehr noch: Man befürchtete zu jener Zeit gar die gesamte Auflösung der Universität Erlangen.

Es ist dem damaligen Oberbürgermeister der Stadt Erlangen, Johann Peter Klippel, zu verdanken, dass er den Universitätsbund aus dieser Situation heraus gegründet hat. Er formulierte bereits damals die klare Zielsetzung des Vereins, die im Paragraphen zwei der Satzung verankert ist, nämlich „wissenschaftliche Lehre und Forschung an dieser Universität durch die Tat zu fördern und die enge Verbundenheit der Universität mit der fränkischen Heimat zu pflegen“.



Heilig-Geist-Spital zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



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

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

Der Universitätsbund der FAU fungiert seither als Zusammenschluss der Freunde und Förderer der Universität. Er versteht sich seit über 100 Jahren als Mittler zwischen den Belangen der Hochschule sowie den vielfältigen Interessen der Menschen und der Wirtschaft der nordbayerischen Region. Neben Fördermöglichkeiten für Forschung und Lehre bietet er Veranstaltungen und Plattformen für den Austausch über Wissenschaft und Technologietransfer.

Zu seinen aktuell rund 1.900 Mitgliedern in sieben regionalen Ortsgruppen in Nürnberg, Fürth, Ansbach, Amberg, Neu- markt, Herzogenaurach und Forchheim zählen Studierende, Absolventen, Leh- rende, Kommunen, Unternehmen und Pri- vatpersonen aus allen Bereichen des gesell- schaftlichen Lebens. Wer den Universitäts- bund Erlangen-Nürnberg unterstützen möchte, kann als Privatperson für einen Jahresbeitrag von mindestens 60 Euro Mit- glied werden.

Vorteile für Mitglieder des Universitäts- bundes sind unter anderem exklusive Ein- ladungen zu interessanten Vorträgen und Veranstaltungen, Möglichkeiten zur Ver- netzung und zum Austausch in der Wis- senschafts- und Forschungslandschaft ge- nauso wie exklusive Einladungen zum Schlossgartenfest mit vergünstigtem Ti- cketpreis. ♦

www.unibund.fau.de

Professor Siegfried Balleis, der Autor dieses Artikels, ist in der Nachfolge des ehemaligen Chefs des Siemens Bereichs UBMed und Ehrensenator der FAU, Friedrich Kuhrt, seit 2000 Vorsitzender des Universitätsbunds.



Sozialrechtsberatung in Nürnberg

Sie haben Fragen zum Sozialrecht, zur Kran- kenversicherung, Pflege, Behinderung oder Erwerbsminderungsrente? Sie benötigen Be- ratung, Unterstützung bei Anträgen oder jur. Vertretung?

Wir informieren und beraten Sie umfassend, unterstützen Sie gegenüber den Leistungsträ- gern und vertreten Sie vor dem Sozialgericht.

- ▶ **med./berufl. Rehabilitation (Versorgung)**
- ▶ **Schwerbehindertenrecht/Behinderung**
- ▶ **Gesetzliche Krankenversicherung**
- ▶ **Pflege, Rente**
- ▶ **Bundes-/Landesteilhabegesetze**

Sprechstunden/Ort der Besprechung
nach Vereinbarung

BDH-Kreisverband Nürnberg

Dagmar Lösch, Kreisverbandsvorsitzende

Mail: nürnberg@bdh-reha.de

Tel.: 0179 419 54 52



www.bdh-reha.de

**Wir sind
für Sie da!**

Der BDH. Mein Sozialverband!

Bayreuth feiert 150 Jahre Festspiele

**Mit einem Programm über das ganze Jahr hinweg
feiert die Stadt die verbindende Kraft der Kultur**

Bayreuth wird zum Gesamtkunstwerk: Anlässlich des 150-jährigen Bestehens der Bayreuther Richard-Wagner-Festspiele hat die Stadt ein offizielles Jubiläumsprogramm auf die Beine gestellt. Unter dem Leitmotiv „Bayreuth wird zum Gesamtkunstwerk“ entfaltet sich im Jubiläumsjahr ein vielfältiges kulturelles Programm, welches die herausragenden Veranstaltungen im Festspielhaus flankiert.

Bereits gestartet sind mehrere geförderte Projekte, darunter das neue „ArtLab“ im Jean-Paul-ArtSpace als Kunstwerkstatt. Die Räumlichkeiten wurden im Rahmen des „Festival150“ von der Stadt Bayreuth bis Ende Oktober angemietet und stehen Kulturschaffenden, Initiativen und kreativen Projekten als offene Plattform zur Verfügung. Oberbürgermeister Thomas Ebersberger unterstreicht die Bedeutung des Jubiläumsjahres für die Stadt Bayreuth:

„Bayreuth wird 2026 zum Gesamtkunstwerk – nicht nur während der Festspielzeit, sondern das ganze Jahr über. Die Stadt zeigt in verschiedenen Disziplinen wie Musik, Kunst, Theater, Illumination oder Street-Art, dass ihr kulturelles Erbe kreativ weitergedacht wird. Dabei wollen wir die ganze Bevölkerung mitnehmen.“

Für das Jubiläumsjahr stellen die Oberfrankenstiftung und die Stadt Bayreuth insgesamt rund 1,5 Millionen Euro bereit, wovon 400.000 Euro an die Bayreuther Festspiele gehen. Davon vergibt das Kulturrat weitere bis zu 400.000 Euro an Förderzuschüssen an mehr als 30 Kulturschaffende und Vereine aus der Region. Kulturreferentin Eva Bär betont die große Resonanz aus der Stadtgesellschaft: „Wir sind überglück-





Beratungstelefon:
0921 150 845-0



ISKOMED 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



Foto: Stadt Bayreuth

lich über die vielen tollen Projektideen, die von lokalen Initiativen eingebracht wurden. Fast allen Projekten konnten wir eine Förderung zusagen und damit ein vielfältiges Festivalprogramm ermöglichen.“

Mit ihrem Jubiläumsprogramm 2026 verbindet die Stadt Bayreuth Tradition und Zukunft und öffnet die Festspielidee bewusst für neue Formate, Orte und Zielgruppen. Die Stadt unterstützt 2026 über 150 Veranstaltungen und organisiert drei große Events selbst: ein Straßenfestival (**23. Mai**), eine Festmeile (**25./26. Juli**) und eine Lange

Nacht der Kultur (**25./26. September**). Mit dem großen Veranstaltungsreigen über das ganze Jahr hinweg soll die Bedeutung der Festspiele für Bayreuth reflektiert und Bayreuth als Kulturstadt von überregionaler Ausstrahlung präsentiert werden.

Für das Jubiläumsjahr hat die Stadt eine neue Webseite freigeschaltet mit ersten aktuellen Informationen, ersten Programmhöhepunkten und laufend neuen Veranstaltungshinweisen rund um das große Jubiläum. ♦

www.festival150.com

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 S
gibt dir kein Bild von Gott machen!

Sonder-
ausstellung
30.10.25
26.04.26

WIE KANN DAS WEG?

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



**BIBEL
MUSEUM
BAYERN**

Digital ist gut – aber nicht verpflichtend

Ein Kommentar von Redaktionsleiter Michael Knies

Fortschritt erkennt man heute daran, dass er einen zwingt, sich zu beeilen. Wer einen Arzttermin möchte, soll online klicken. Wer seine Bankgeschäfte erledigt, eine App laden. Wer Fragen hat, möge bitte den Chatbot fragen. Und wer das alles nicht kann oder nicht will, gilt schnell als rückständig – oder wenigstens als kompliziert.

Dabei ist das Problem nicht die Digitalisierung. Sie erleichtert vieles, gerade auch im Alter. Das Problem ist ihr Tonfall. Aus dem Angebot ist eine Erwartung geworden, aus der Erleichterung eine Zugangsvoraussetzung. Wer keinen QR-Code scannt, steht draußen. Wer kein Smartphone besitzt, muss sich rechtfertigen.

Besonders absurd wird es dort, wo Digitalisierung angeblich Barrieren abbauen soll – sie aber neue errichtet. Wenn die Bankfiliale schließt, der Schalter im Rathaus verschwindet oder der Fahrkartenautomat nur noch touchfähig ist, dann ist das kein Fort-

schritt für alle, sondern eine Sortierung nach Technikaffinität. Selbstständigkeit wird versprochen, Abhängigkeit geliefert.

Natürlich kann man sagen: Man müsse „mit der Zeit gehen“. Aber Zeit geht nicht für alle gleich schnell. Und sie geht schon gar nicht mit jedem Gerät. Wer sein Leben lang gelernt hat, Dinge persönlich zu regeln, empfindet es nicht als Gewinn, plötzlich auf Passwörter, Updates und Warteschleifen angewiesen zu sein.

Digitalisierung darf kein Eignungstest für gesellschaftliche Teilhabe sein. Sie ist ein Werkzeug – kein Filter. Ein Service – keine Eintrittskarte. Solange das Analoge noch gebraucht wird, sollte es auch verfügbar bleiben. Nicht aus Nostalgie, sondern aus Respekt. Denn Fortschritt, der Menschen ausschließt, ist keiner. ♦



Sabine* macht Nürnberg lebenswert.

*59, Floristin



raum für perspektive

Erst durch die Menschen,
die hier leben, wird unsere
Stadt lebenswert.

Für diese Menschen schaf-
fen wir Raum zum Wohnen
und Leben.

Bezahlbar, sicher und sozial.

www.esw.de

schlafTEQ
Nürnberg | Erlangen

WELCHE MATRATZE

BRAUCHT MEIN KÖRPER?

1. Liegedruckmessung
2. Körperstützprofil
3. Passgenaue Matratze



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

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

wenn die Tage endlich wieder länger werden und sich der Frühling langsam ankündigt, zieht auch bei uns zu Hause neue Kreativität ein. Es wird gemalt, gestaltet und natürlich fröhlich dekoriert. Osterhase, Lamm, Küken oder Marienkäfer – all diese kleinen Frühlingsboten bringen im Handumdrehen eine warme und heitere Stimmung in unsere vier Wände.

Besonders viel Freude macht es uns, gemeinsam eine bunte Osterfamilie zu gestalten. Dafür bemalen wir **kleine Matroschka-Figuren** aus Holz, die sich öffnen lassen und jedes Mal mit einem kleinen Überraschungsmoment begeistern. Jede Figur bekommt ihr ganz eigenes Gesicht, ihre ganz eigene Farbe – und wird so zu einem kleinen Unikat mit Persönlichkeit. Vielleicht ist das ja auch für Sie eine schöne Idee für die kommenden Ostertage – ob als fröhliche Dekoration oder als liebevolles Geschenk.

In diesem Sinne, viel Spaß beim gemeinsamen Kreativsein.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



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 kostenfrei informieren! Kur-Hotline: 0800 / 000 5707
- Natur pur: Bio-Badeweiher, 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!*





Fotos: djd/Pilot Pen/Christin Pardun

Mit breiteren Markern sind die Matroschka-Figuren schnell in der gewünschten Grundfarbe angemalt.



Überraschung: Aus manchen Osterhasen kommen Eier, aus anderen schlüpft ein Lamm, ein Huhn, ein Küken oder ein Marienkäfer.

Für ein tolles Ergebnis braucht es gar nicht viel:

- Matroschka-Rohlinge aus Holz (im Fachhandel oder online erhältlich)
- Kreativmarker in verschiedenen Farben und Strichstärken (z.B. Pintor Kreativmarker von Pilot)
- Bleistift (z.B. Progrex von Pilot)
- Radiergummi
- Brauner Filz
- Flüssiger Alleskleber
- Schere

Und so werden die Matroschkas gemacht:

Schritt 1: Grundfarbe auftragen

Zunächst wird festgelegt, welches Tier welche Matroschka darstellt. Anschließend erhält jede Figur ihre passende Grundfarbe. Die Pintor Kreativmarker mit breiter Spitze eignen sich ideal, um größere Flächen gleichmäßig zu bemalen. Für kleinere Bereiche empfiehlt sich die mittlere Strichstärke. So wird aus dem Holzrohling im Handumdrehen ein brauner Hase, ein weißes Lamm oder ein farbenfrohes Küken.

Schritt 2: Gesichter und Details gestalten

Dank der schnell trocknenden, wasserbasierten Tinte kann direkt weitergearbeitet werden. Gesichter und feine Details werden zunächst mit einem angespitzten Bleistift vorgezeichnet. Kleine Korrekturen lassen sich problemlos mit dem Radiergummi vornehmen. Anschließend werden die Linien mit einem feinen oder extrafeinen Pintor Marker nachgezogen und ausgearbeitet.

Schritt 3: Kreative Akzente setzen

Für den besonderen Osterlook können die Figuren zum Schluss mit kleinen Accessoires ergänzt werden. Hasenohren aus braunem Filz lassen sich ausschneiden und mit flüssigem Alleskleber am oberen Teil der Matroschka befestigen. So entsteht ein liebevoll gestaltetes Oster-Ensemble, das modernes Design, Bastelspaß und Frühlingsfreude perfekt verbindet. ♦

Mit Material von djd

Oma & Lottas Buchtipps für das Osternest

Mit Igel und Maus in den Frühling

„Sooo schön ist der Frühling“ (mit Illustrationen von Pe Grigo) ist ein fröhliches Mitmachbuch für Kinder ab zwei Jahren. Gemeinsam mit Igel und Maus dürfen die kleinen Zuhörer klatschen, hüpfen, pusten und singen. Wenn den Igel die ersten warmen Sonnenstrahlen aus dem Winterschlaf kitzeln, wird sich erst einmal ausgiebig gereckt und gestreckt. Regenwolken werden einfach weggeblasen, Laub wird gefegt, Eier werden gesucht – und mit einem kräftigen Klatschen ist sogar der Kuchenteig im Nu fertiggerührt. Was uns daran so gefällt: Die Kinder werden spielerisch einbezogen und erleben den Frühling mit allen Sinnen. Das gemeinsame Mitmachen sorgt für viele Lacher und macht das Vorlesen zu einem kleinen, lebendigen Ritual. Gerade an noch kühlen Frühlingstagen ist das eine wunderbare Möglichkeit, sich zusammen aufs Sofa zu kuscheln und trotzdem in Bewegung zu kommen. Vielleicht ist dieses liebevoll illustrierte Pappbilderbuch ja auch für Sie eine schöne Ergänzung im Bücherregal – oder eine kleine Geschenkidee fürs Osternest.



Pe Grigo, „Sooo schön ist der Frühling“, Carl Hanser Verlag, München 2025, 20 Seiten, 12,00 Euro.

Kleines Häschen, ganz großer Mut

Manchmal braucht es nur eine kleine Heldin mit großem Herzen, um uns daran zu erinnern, wie wichtig Mut und Neugier sind. „Hilda Hasenherz. Das Abenteuer im Fuchswald“ von Tobias Goldfarb erzählt von einem Hasenmädchen, das sich nicht mit dem zufriedengibt, was man ihr vorsetzt. Während alle anderen Buddelhasen Tag für Tag Tunnel graben und Möhren für Baron von Ratzezahn anhäufen, spürt Hilda: Irgendetwas stimmt hier nicht. Und statt weiter brav zu buddeln, folgt sie ihrem Herzen – hinaus in den geheimnisvollen Wald. Dort wartet nicht nur ein großes Abenteuer, sondern auch die Begegnung mit dem alten Fuchs Sam Grau, dem Einzigen, vor dem der machthungrige Baron sich fürchtet.

Was uns beim Vorlesen besonders berührt hat: Hildas Mut, Fragen zu stellen. Ihr Wunsch, die Welt über dem Bau zu entdecken, wo Sonne und Mond leuchten. Und die leise Botschaft, dass man Ungerechtigkeit nicht einfach hinnehmen muss. Die zeitlosen Illustrationen von Verena Körting machen die Geschichte dabei lebendig und laden zum Verweilen ein. Für uns ist dieses Buch ein wunderbarer Begleiter für gemütliche Vorlesestunden – spannend, warmherzig und voller Gesprächsanlässe. Vielleicht zieht Hilda Hasenherz ja auch bei Ihnen ins Bücherregal ein und buddelt sich direkt in die Herzen kleiner und großer Zuhörer.



Tobias Goldfarb, „Hilda Hasenherz. Das Abenteuer im Fuchswald“, Schneiderbuch, Hamburg 2024, 160 Seiten, 14,00 Euro.



JETZT PROBETAG VEREINBAREN!

Für einen erlebnisreichen Tag

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

**Wir haben wieder
freie Plätze!**

Gerne beraten wir Sie persönlich!

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



**Weil es auf die
Extras ankommt**

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

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Kube



**Wir verstehen den
Markt – und Ihre
Bedürfnisse.**

Ihr Kube-Plus:
Kostenfreie &
unverbindliche Wert-
einschätzung

**Wir sind Ihr Profi für den Immobilien-
verkauf.** Beratung mit Herz und Verstand:
handlungsschnell und ohne Verluste

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

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



ROST
WOHNBAU GMBH

**KFW-
FÖRDERFÄHIG
SONDER-AFA
MÖGLICH**



13 EIGENTUMSWOHNUNGEN

in Fürth-Burgarrnbach, Hiltmannsdorfer Straße

**In bester Wohnlage mit guter Anbindung an den
öffentlichen Nahverkehr mit folgenden Highlights:**

- 2- bis 4-Zimmer-wohnungen
- Regeneratives, zukunfts-sicheres Heizungssystem
- Erdgeschosswohnungen mit Gartenanteil
- Tiefgaragenstellplätze
- Mehr-Personen-Aufzug
- Kontrollierte Wohn-raumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Sichtholzdachstuhl in den DG-Wohnungen
- Klingel-, Sprech- und Videoanlage

ROST WOHNBAU GmbH | Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth
Tel: 0911 75 10 02 | info@rost-wohnbau.de

Sie schlingen, klettern und ranken

Kletterpflanzen zur Raumbegrünung

Grüne Pflanzenoasen in Innenräumen liegen im Trend – und das aus gutem Grund. Zimmerpflanzen verbessern nicht nur die Optik, sondern auch das Raumklima. Eine attraktive und vielseitige Möglichkeit für die Raumbegrünung bieten Kletterpflanzen. Sie benötigen wenig Stellfläche und lassen sich flexibel führen. Dekoratives Design und gesteigertes Wohlfühl sind garantiert.

Zimmerpflanzen machen das Leben einfach schöner: Sie sind nicht nur trendig, sondern verbessern auch die Luftqualität in Innenräumen. Insbesondere in der kalten Jahreszeit mit der trockenen Heizungsluft verbessern sie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit und filtern Schadstoffe aus der Luft. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Der große Vorteil von Kletterpflanzen ist, dass sie extrem platzsparend sind und sich auch für kleine Räume eignen. Mit Hilfe von Rankhilfen schlingen und klettern sie in die Höhe und ermöglichen auf diese Weise eine gezielte Raumgestaltung. Mit ihnen gelingt die Begrü-

nung unter anderem von kleinen Nischen, Raumteilern oder ganzen Wänden.

Kletterpflanzen sind daher wie geschaffen, um einen Einrichtungsstil zu unterstreichen oder auffällige Akzente zu setzen. Dabei gilt: Je pflegeleichter eine Pflanzenart, desto besser eignet sie sich für die Begrünung. Das gilt auch für die kletternden Arten. Mit der richtigen Auswahl lassen sich so Wohnzimmer, Büro oder das Homeoffice stilvoll und nachhaltig begrünen.

Natürliche und nachhaltige Innenraumbegrünung

Damit Kletterpflanzen lange schön bleiben, ist die Auswahl geeigneter Arten wichtig. Besonders bewährt haben sich

Kletterpflanzen bieten vielseitige Möglichkeiten. Sie brauchen wenig Stellfläche und lassen sich flexibel führen – ideal für kleine Räume, Nischen, Raumteiler oder ganze Wände.



zum Beispiel die robuste Efeutute, die luftfeuchteliebende Gefleckte Efeutute, der Kletter-Philodendron mit seinen dekorativen herzförmigen Blättern, die auffällige Fensterblattart Monstera Monkey Leaf sowie der schnellwachsende Zimmerwein.

Viele dieser immergrünen Kletterpflanzen gibt es in unterschiedlichen Sorten mit aufregenden Farbnuancen oder -schattierungen. Dabei hat jede Pflanze ihre Besonderheit. Die Efeutute ist sehr pflegeleicht und langlebig, und daher ideal für Anfänger. Ihre enge Verwandte, die Gefleckte Efeutute mit ihren silbrig gemusterten Blättern eignet sich perfekt als Ampelpflanze, kann aber auch sehr gut im Topf mit Rankhilfe wachsen – ebenso der anpassungsfähige Kletter-Philodendron. Der schnellwachsende Zimmerwein eignet sich besonders für größere Räume oder Flächen, die Monstera-Art verzaubert mit ihren auffällig gelochten Blättern und ihrem Tropen-Feeling.

Um lange Freude an den Kletterpflanzen zu haben, sollte man die Ansprüche der Pflanzen beachten und auch einen geeigneten Standort wählen. Für viele Kletterpflanzen gilt, dass sie gerne hell stehen, aber keine direkte Sonne mögen. Regelmäßiges Gießen ist gut, Staunässe vertragen die meisten jedoch nicht. Als Rankhilfen eignen sich beispielsweise Moosstäbe, Spaliere oder Drähte. Sie helfen den Pflanzen beim Wachsen und geben Form. Gelegentlicher Rückschnitt fördert einen buschigen Wuchs. Während der Wachstumsphase freuen sich die Kletterpflanzen über etwas Flüssigdünger.

Die meisten Kletterpflanzen können sowohl in erdehaltigem Pflanzsubstrat oder in Hydrokultur wachsen – ganz nach persönlichen Vorlieben. ♦ **GMH/FvRH**



ROSENGARTEN
RESIDENZ - FÜRTH

Betreutes Wohnen im Herzen von Fürth

individuell - komfortabel - sicher

Für weitere Infos kontaktieren Sie uns gerne:
0911-37677086 | info@rosengartenresidenz.de

Rosengarten Residenz Fürth
Rosenstraße 16-20, 90762 Fürth
www.rosengartenresidenz.de



Ihr Menüservice mit Herz

Probieren Sie unser Kennenlern-Angebot!
3x Menügenuss ins Haus für nur 8,99€ pro Menü.
inkl. MwSt.

Online-Shop

Leckere Menüs
openfrisch auf der Fahrt zu Ihnen zubereitet.

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:
ASB
Nürnberger Land e.V.

Tel. 0911-9348079
www.ihr-menueservice.de/asb-lauf
Mo. bis Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Menüservice appetito AG - Bonifatiusstraße 305 - 48432 Rheine

Selbstbestimmt bis zuletzt

Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Bestattungsvorsorge

Immer mehr Menschen entscheiden sich, ihre eigene Bestattung frühzeitig zu regeln. Nicht aus Pessimismus, sondern aus Verantwortungsgefühl. Bestattungsvorsorge bedeutet, selbst festzulegen, wie der Abschied aussehen soll – und Angehörige in einer emotionalen Ausnahme-situation zu entlasten. Die wichtigsten Fragen und Antworten.

Was bedeutet Bestattungsvorsorge?

Bestattungsvorsorge heißt, zu Lebzeiten

verbindlich festzulegen, wie die eigene Beisetzung organisiert werden soll. Das betrifft sowohl inhaltliche Wünsche – etwa zur Art der Bestattung oder zur Trauerfeier – als auch finanzielle Aspekte. Die Vorsorge wird in der Regel schriftlich dokumentiert, häufig in Zusammenarbeit mit einem Bestattungsunternehmen. So entsteht Klarheit darüber, was gewollt ist – und was nicht.

Warum ist Vorsorge sinnvoll?

Der wichtigste Punkt ist Entlastung. Hinterbliebene stehen im Trauerfall oft unter Zeitdruck. Innerhalb weniger Tage müssen Entscheidungen getroffen werden: Erd- oder Feuerbestattung? Große Trauerfeier oder stiller Abschied im kleinen Kreis? Welches Grab? Wer diese Fragen vorher klärt, nimmt Angehörigen Unsicherheit und mögliche Konflikte. Zudem schützt eine finanzielle Absicherung davor, dass plötzlich hohe Kosten getragen werden müssen.

Welche Wünsche lassen sich festhalten?

Grundsätzlich fast alles, was mit der Abschiednahme zusammenhängt: Erd-, Feuer- oder alternative Bestattungsform, Gestaltung der Trauerfeier, Musik, Texte, Redebeiträge, Ort der Beisetzung, Grabart und Grabgestaltung, Blumenschmuck oder Spendenwünsche. Auch sehr persönliche Details sind möglich: Manche Menschen wünschen sich eine bestimmte Atmosphäre, ein bestimmtes Lied oder eine klare Haltung zur Form der Zeremonie.

BESTATTUNGSVORSORGE
EIGENE TRAUERHALLE

**BESTATTUNGEN
RUMMEL
BESTATTERMEISTER**



BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



ERD- u. FEUERBESTATTUNG
Rummel

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

Überführungen im In- und Ausland

Abrechnung mit Versicherungen

Eigene Verabschiedungsräume

Trauerdruck

Hausbesuche

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

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

THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT

Wer hier vorsorgt, sorgt dafür, dass diese Vorstellungen respektiert werden.

Wie ist es um die Verbindlichkeit bestellt?

Das hängt von der Ausgestaltung ab. Eine handschriftliche Verfügung ist ein erster Schritt, rechtlich besonders verbindlich wird es jedoch durch einen Vorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen. In solchen Verträgen werden Leistungen und Kosten konkret festgelegt. Häufig wird das Geld treuhänderisch hinterlegt oder über eine Sterbegeldversicherung abgesichert. So ist gewährleistet, dass die Mittel ausschließlich für die Bestattung verwendet werden.

Was kostet eine Bestattungsvorsorge?

Die Kosten variieren stark – je nach Art der Bestattung, Umfang der Trauerfeier und regionalen Gebühren. In Deutschland bewegen sich Bestattungskosten häufig im Bereich mehrerer tausend Euro. Eine Vorsorge selbst verursacht meist keine zusätzlichen Gebühren, wenn sie mit einem konkreten Vertrag verbunden ist. Wichtig ist Transparenz: Angebote sollten detailliert aufgeschlüsselt sein, damit später keine Überraschungen entstehen.

Ab welchem Alter ist Vorsorge sinnvoll?

Viele Menschen beschäftigen sich ab der Lebensmitte mit dem Thema, manche erst im höheren Alter. Entscheidend ist weniger das Alter als die persönliche Haltung. Gerade wer Wert auf Selbstbestimmung legt oder keine Angehörigen belasten möchte, profitiert von einer frühen Regelung.

Was sollten Interessierte beachten?

Sinnvoll ist es, sich zunächst grundsätzlich mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Gespräche mit Angehörigen helfen, Erwartungen abzugleichen. Anschließend empfiehlt sich ein Beratungsgespräch bei einem seriösen Bestattungsunternehmen. Wichtig sind klare schriftliche Vereinbarungen, transparente Kostenpläne und eine sichere finanzielle Hinterlegung.

Fazit: Ein Akt der Fürsorge

Bestattungsvorsorge ist mehr als organisatorische Planung. Sie ist Ausdruck von Selbstbestimmung – und zugleich ein letzter Akt der Fürsorge gegenüber den Menschen, die zurückbleiben. Wer vorsorgt, entscheidet nicht nur über Form und Rahmen des Abschieds. Er sorgt auch dafür, dass in einer ohnehin schweren Zeit weniger Unsicherheit herrscht. ♦ HZL



GBG BESTATTUNGEN

Ihre Bestattung, Ihre Entscheidung

Ob im Trauerfall oder bei der Bestattungsvorsorge: Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihre Wünsche für das Lebensende festzuhalten. Lassen Sie sich von uns beraten: 0911 / 206 200

3x in Nürnberg und Fürth für Sie da | www.gbg-bestattungen.de

Jetzt
Vorsorge-Termin
vereinbaren!

„Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen“

Umfrage: Jede dritte Person hat mulmiges Gefühl im Tunnel

Für Millionen Menschen ist die Fahrt durch einen Straßentunnel tägliche Routine. Doch wie sicher fühlen sie sich dabei? Und wissen sie genau, was zu tun ist, falls es zum Unfall kommt? Eine Umfrage im Auftrag des Fernstraßen-Bundesamtes (FBA) zeigt, wie die Menschen in Deutschland über Tunnelsicherheit denken – und offenbart eine gefährliche Wissenslücke beim Notruf.

Zunächst die gute Nachricht: Das allgemeine Sicherheitsgefühl ist hoch. 69 Prozent der Befragten fühlen sich beim Durchfahren von Straßentunneln sicher. Das bedeutet aber auch, dass jeder beziehungsweise jede Dritte mit einem unguten Gefühl durch deutsche Straßentunnel fährt. Doris Drescher, Präsidentin des FBA, das seit 2023 eine Informationskampagne für Tunnelsicherheit durchführt: „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab.“

Videoüberwachung und Notrufstationen mit Verbindung zur Tunnelleitzentrale sind im Notfall entscheidend und sorgen für maximale Verkehrssicherheit in Tunneln. Im Ernstfall zählt jede Sekunde. Doch gerade hier offenbart sich eine alarmierende Wissenslücke: 48 Prozent der Befragten und 69 Prozent der Unter-30-Jäh-



„Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab“, Doris Drescher, Präsidentin des Fernstraßen-Bundesamts.

rigen würden die Notrufnummern 110 oder 112 auf dem Handy wählen – im Tunnel ein falsches Verhalten. Notrufe sollten stets von der nächstgelegenen Notrufstation abgesetzt werden.

„Ein Notruf übers Handy kommt bei der Rettungsleitstelle an, die Notrufstation ermöglicht dagegen eine direkte Verbindung zur Tunnelleitzentrale. Diese kann den Anrufenden präzise orten, sofortige Maßnahmen einleiten und Rettungskräfte gezielt zum Unfallort leiten“, erläutert Doris Drescher. Mehr Infos: www.meh-rachtung.de/tunnel ♦ djd

Das Wasser, das niemand sieht

Weltwassertag am 22. März: Der Wasserfußabdruck unseres Konsums

Am 22. März erinnert der Weltwassertag daran, wie viel Wasser in unserem Konsum steckt. Ein Glas Bier steht beispielsweise für rund 75 Liter, Wein für 120 und Kaffee für 132 Liter Wasser. Während wir in Deutschland etwa 130 Liter täglich direkt nutzen, liegt der tatsächliche Verbrauch bei rund 7.200 Litern pro Person. Denn der direkte Verbrauch von Wasser ist nur die eine Seite der Medaille. Problematisch ist virtuelles

Wasser, das in vielen Produkten des Alltags steckt. Wer seinen Wasserfußabdruck senken will, sollte weniger Rindfleisch essen, saisonal und regional einkaufen, Lebensmittelverschwendung vermeiden sowie Kleidung und Elektronik länger nutzen oder gebraucht kaufen. Fast Fashion etwa ist vor allem ein massives Wasserproblem. Ein neuer Computer kommt auf rund 20.000 Liter verbrauchtes Wasser. ♦



KIPKA HOMECARE
Die Therapieassistenten

Ihr außerklinischer Versorgungsdienst

Lebensqualität durch häusliche Versorgung

Wir kümmern uns!

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

Wie man uns erreichen kann:
Hannberger Weg 12
91091 - Großenseebach

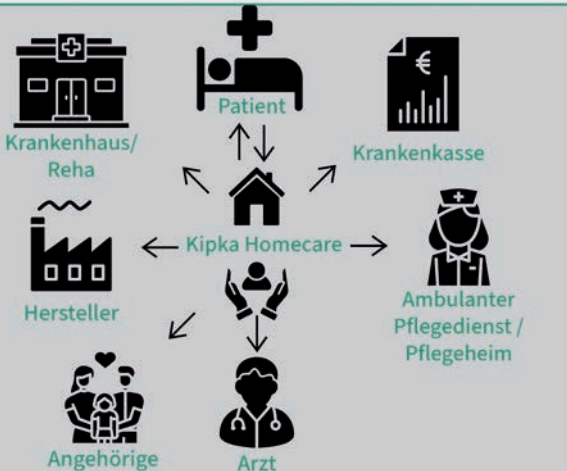
Tel.: 09135-8535
Fax: 09135-727011

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

Unsere Therapiebereiche

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

Wie arbeiten wir?



Wir müssen reden

Häusliche Pflege: Gute Kommunikation ist wichtig, aber schwierig – eine Pflegeberatung kann helfen

Wenn es um die häusliche Pflege geht, fällt ehrliche Kommunikation in der Familie oft schwer. Denn das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und den Möglichkeiten und Grenzen ihrer Angehörigen ist groß und birgt viel Konfliktpotenzial. „Unserer Erfahrung nach steht in einer Pflegesituation häufig allein das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person im Zentrum, während die Angehörigen ihre Bedürfnisse nicht deutlich machen und zurückstellen“, sagt Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. Um die Pflege langfristig sicherzustellen, müsse man aber dafür sorgen, dass es allen Beteiligten gut geht. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht funk-

tioniert, sollte man sich Hilfe von außen dazu holen – etwa aus dem Bekanntenkreis oder durch eine Pflegeberatung.“

Entgegen häufigen Annahmen ist Pflegeberatung nämlich nicht nur für die Pflegebedürftigen da, sondern für alle, die in die Pflegesituation eingebunden sind. „Sie dient der Prävention und ist sehr wichtig, weil sonst die pflegende Person schnell die nächste pflegebedürftige Person sein kann“, bringt Wessel es auf den Punkt. Kostenfreie Beratung am Telefon gibt es für alle Anrufenden unter der Servicenummer 0800 - 101 88 00. Bei privat Versicherten ist compass für das gesamte Beratungsspektrum zuständig und bietet eine spezielle Präventionsberatung auch per Videogespräch an – mehr dazu unter www.compass-pflegeberatung.de. Für gesetzlich Versicherte stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung. Wer Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege hat, Entlastungsmöglichkeiten im Alltag sucht, eine Auszeit überbrücken muss oder einfach nicht mehr kann, bekommt an diesen Anlaufstellen fachkundige Unterstützung.

Als neutrale Dritte können die Pflegeberater eine gute Kommunikation unterstützen und das Verständnis füreinander verbessern. So lässt sich die Pflegesituation für alle Beteiligten deutlich verbessern. ♦ **djd**

Mithilfe einer kompetenten Pflegeberatung fällt es oft leichter, über Probleme bei der häuslichen Pflege zu sprechen.



Delir – die unterschätzte Gefahr!

■ ■ ■ ■ Zentrum für Altersmedizin

**Wenn Verwirrtheit plötzlich kommt – Delir ist keine
Demenz. Was Betroffene und Angehörige wissen sollten!**



Anmeldung erwünscht:

✉ Alterszentrum@klinikum-nuernberg.de

📅 Mittwoch, 11. März 2026 ⌚ 15.00 bis 17.30 Uhr

📍 Klinikum Nürnberg | Campus Nord, Haus 51, Kantine

Eintritt frei



Mit freundlicher Unterstützung
der Dr. Theo und Friedl Schöller-Stiftung



**PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

DEPRESSION?!



bezirkskliniken
mittelfranken

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

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

Frankenalb-Klinik Engelthal
Telefon: 09158 926-2203

www.bezirkskliniken-mfr.de

„Rund 80 Prozent nehmen die Vorsorgemöglichkeit nicht wahr“

Trotz aller Risiken: Nervenerkrankung Gürtelrose wird unterschätzt

Etwa jeder dritte Erwachsene erkrankt im Laufe seines Lebens an Gürtelrose. Das sind rund 400.000 Menschen pro Jahr. Umso wichtiger ist es, gut über die Viruserkrankung informiert zu sein. „Viele Menschen nehmen Gürtelrose zunächst nicht ernst, weil sie sie mit den harmloseren Windpocken verwechseln oder nur den Hautausschlag kennen“, er-

klärt Michael A. Überall, Präsident der Deutschen Schmerzliga und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. Bei Gürtelrose handelt es sich jedoch um eine schmerzhafte Nervenerkrankung, die auch noch lange Zeit später den Alltag einschränken kann.

„Die Schmerzen bei Gürtelrose sind meist stark und sehr charakteristisch. Viele Betroffene beschreiben sie als brennend, stechend oder elektrisierend, manche empfinden sie wie Messerstiche oder ein dauerhaftes Brennen oder Kribbeln unter der Haut“, so der Schmerzexperte. „Viele Patienten beklagen, dass schon leichte Berührungen – etwa durch Kleidung oder einen Windhauch – quälende Schmerzen oder Missempfindungen auslösen können.“

Gürtelrose als Folgeerkrankung der Windpocken

Gürtelrose und Windpocken hängen eng zusammen, denn die Gürtelrose ist eine Folgeerkrankung der Windpocken und wird durch dasselbe Virus ausgelöst. Der Experte erklärt: „Nachdem die Windpocken abgeheilt sind, verschwinden die Viren nicht vollständig aus dem Körper. Vielmehr ziehen sie sich in Nervenknäuten, die so-



FLÜSSE. SEEN. BURGROMANTIK.

ENTSPANNT RADELN am Fluss- und Seeufer, historische Städte und Orte entdecken, sich von fränkischen Gastgebern mit heimischen Spezialitäten verwöhnen lassen: Der Fränkische WasserRadweg bietet erstklassigen Radelgenuss auf rund 460 Kilometern. Alle Infos zur Strecke, fahrradfreundliche Gastgeber und Bahnhöfe am Weg finden Sie unter: www.fraenkischer-wasserradweg.de

FRÄNKISCHES SEEN.LAND | Naturpark Hainleite | FRANKEN | Franken Tourismus



Typisch bei Gürtelrose sind die juckenden und brennenden Bläschen auf der Haut.

nannten Spinal- oder Hirnnervenganglien, zurück, wo sie sich vor dem Immunsystem verstecken können, und verbleiben dort in einer Art ‚Schlafzustand‘. Ist das Immunsystem geschwächt – etwa durch höheres Alter, eine chronische Krankheit oder Stress –, sinkt die Abwehrkraft des Körpers. Dann können die Viren reaktiviert werden und eine Gürtelrose auslösen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Impfung gegen Gürtelrose. „Laut dem aktuellen Barmer-Arzneimittelreport nehmen jedoch rund 80 Prozent der Anspruchsberechtigten diese Möglichkeit nicht wahr“, konstatiert Michael A. Überall. „Gute Gesundheitsvorsorge braucht deshalb beides: engagierte Ärztinnen und Ärzte, die ihre Patientinnen und Patienten über Präventionsmöglichkeiten informieren, und mündige Menschen, die ihre Gesundheit aktiv mitgestalten.“ Wer also sein Risiko senken und der schmerzhaften Erfahrung einer Gürtelrose vorbeugen möchte, sollte in der hausärztlichen Praxis mögliche Vorsorgemaßnahmen ansprechen. ♦ **djd**



Dienstag ist Wellnessstag – für alle ab 60!

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

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

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

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

www.atlantis-bad.de



++ Kurzfristige Termine frei ++

Diabetologische Sprechstunden bei unserem Diabetesteam!



Dr. med. Christiane Schöller-Prechtel
Diabetologin DDG und BLÄK, Ernährungsmedizinerin, Adipositiologin, 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

Experte für minimal-invasives Operieren

Professor Tomáš Holubec ist neuer Klinikdirektor der Herzchirurgie am Klinikum Nürnberg

Die Herzchirurgie des Klinikums Nürnberg hat einen neuen Chefarzt: Universitäts-Professor Tomáš Holubec hat die Leitung zum 1. Januar 2026 übernommen. Mit ihm gewinnt Nürnberg einen erfahrenen Herzchirurgen, der auf innovative minimalinvasive Operationsverfahren spezialisiert ist. Der erfahrene Mediziner wechselt vom Universitätsklinikum Frankfurt nach Nürnberg. Dort war der 46-Jährige seit 2018 stellvertretender Direktor der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie und seit 2024 Professor für minimalinvasive Herzchirurgie an der Goethe-Universität Frankfurt. Zuvor arbeitete er als Oberarzt für Herzchirurgie an der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim und am Universitätsspital Zürich.

Geboren 1979 in der Tschechischen Republik, studierte er Medizin an der Karls-Universität in Hradec Králové (Königgrätz) und schloss ein Ph.D.-Doktoratsstudium im Fachbereich Chirurgie an. Er absolvierte die Facharztweiterbildung zum



Foto: Jasmin Szabo, Klinikum Nürnberg

Professor Tomáš Holubec leitet seit 1. Januar 2026 die Klinik für Herzchirurgie am Klinikum Nürnberg

Herzchirurgen in Tschechien und Deutschland und lebt seit 2016 in Deutschland, zuvor verbrachte er drei Jahre in der Schweiz. 2019 habilitierte er sich an der Goethe-Universität Frankfurt.

Professor Tomáš Holubec folgt auf Klinikdirektor Universitäts-Professor Theodor Fischlein, der in den Ruhestand geht. Dieser leitete die Herzchirurgie des Klinikums Nürnberg seit 2006, baute sie über zwei Jahrzehnte erfolgreich aus und stärkte das

wissenschaftliche Profil der Klinik.

Der neue Chefarzt führte schon mehr als 3.000 Herzoperationen durch und ist ein renommierter Experte für minimalinvasive Herzchirurgie. Seine klinischen und wissenschaftlichen Interessen umfassen alle minimalinvasiven Verfahren, darunter total-endoskopische Herzoperationen mit 3D-Videosystem, klappenerhaltende Operationen – vor allem an der Aorten- und Mitralklappe –, komplexe Aortenoperationen und die Bypass-Chirurgie bei koronarer Herzerkrankung (Myokard-Revaskularisation). „Die

BARRIEREFREIE BADRENOVIERUNG WIE VON ZAUBERHAND



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

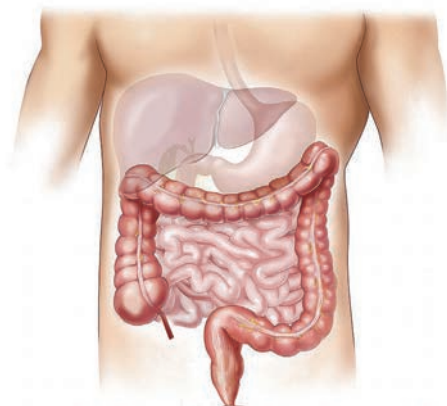
- ✦ Alle Gewerke in einer Hand
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb
Hauptstraße 1 | 90607
Rückersdorf

Infos & Beratungstermin:
Tel. 0911 49 18 02 10
www.viterma.com

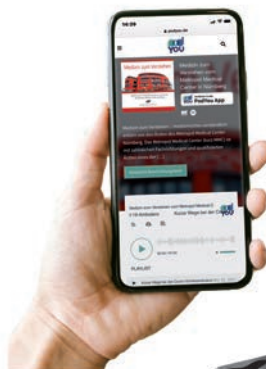


Endoskopie im Metropol Medical Center



- zusätzliche Kontrolle durch Künstliche Intelligenz
- den Arzt unterstützende Technik
- mehr Sicherheit in der Darmspiegelung

Praxis Dres. Müller-Hörner/Barth
Direktwahl: 0911 99904-300
Mail: facharztpraxis@mmc-nuernberg.de



„Medizin zum Verstehen“ – der Podcast des MMC. Hören Sie den Beitrag zur KI-gestützten Endoskopie. Überall, wo es Podcasts gibt. Und hier:



METROPOL
MEDICAL CENTER

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

Medizin der kurzen Wege

moderne Herzchirurgie strebt an, nahezu jeden Patienten bald minimalinvasiv zu behandeln“, erklärt Professor Tomáš Holubec. „Das verringert die körperliche Belastung und verkürzt die Heilungszeit deutlich. Somit verbessert sich die Lebensqualität unserer Patienten. Dazu ersetzt zunehmend auch das totalendoskopische und sogar das robotergestützte Operieren traditionelle Verfahren.“

Kleine Schnitte ersetzen oft die komplette Brustkorböffnung

In Nürnberg plant Professor Tomáš Holubec beispielsweise, verstärkt die MIDCAB-

Operation („Minimally Invasive Direct Coronary Artery Bypass“) anzubieten, eine minimalinvasive Bypass-Operation, die mit einem sehr kleinen Schnitt an der linken Brustwand auskommt. Das Brustbein bleibt intakt, das Herz muss nicht stillgelegt und durch eine Herz-Lungen-Maschine ersetzt werden. Auch bei bestimmten Herzklappen-Operationen genügt heute dank verfeinerter endoskopischer Methoden ein einziger Zugang über einen Schnitt nahe der rechten Brustwarze.

„Wir werden solche Verfahren mit Fast-Track-Konzepten kombinieren, bei denen Patienten nach der Operation schneller fit sind und früher nach Hause können“, kündigt der neue Chefarzt an. Zusätzlich bringt er offen chirurgische Spezialverfah-

Wenn Medikamente die ENERGIE BREMSEN.

Was viele nicht wissen: Manche Arzneimittel beeinflussen die Nährstoffversorgung.

Viele ältere Menschen nehmen täglich Medikamente gegen Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte oder Verdauungsbeschwerden. Sie sind wichtig für die Gesundheit. Doch warum fühlt man sich manchmal trotzdem müde, kraftlos oder nicht ganz im Gleichgewicht?

Energie ist kein Zufall.

Sie entsteht im Zusammenspiel des Körpers.

Cholesterinsenker können die Q10-Produktion verringern, Magensäuremittel die Aufnahme von Mineralstoffen erschweren und einige Schmerzmittel den Vitaminhaushalt belasten. Ein längerfristiger Nährstoffmangel zeigt sich oft schleichend – durch Müdigkeit, nachlassende Energie oder das Gefühl fehlender Balance.

Der Körper arbeitet als Einheit: Stoffwechsel, Darmgesundheit und Nährstoffversorgung greifen ineinander.

Fühlen Sie sich trotz Ihrer Medikamente nicht ganz in Ihrer Kraft?

Heilpraktikerin Carola Trassl im ELEMENTS Nürnberg berät Sie persönlich und prüft gemeinsam mit Ihnen, welche Unterstützung für Sie sinnvoll sein kann – damit Sie sich im Alltag wieder stabiler, energievoller und ausgeglichener fühlen.



ELEMENTS Nürnberg

Tel.: 0911 97 55 91 16

www.elements-care-central.com

elements@cc-care-central.com



ren mit, etwa die Ross-Operation, bei der eine erkrankte Aortenklappe durch die körpereigene Pulmonalklappe ersetzt wird – hilfreich vor allem für jüngere Herzpatienten, weil auf eine künstliche Klappenprothese verzichtet werden kann.

Professor Tomáš Holubec übernimmt nun auch die Professur für Herzchirurgie an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Nürnberg von seinem Vorgänger. Herzchirurg sei seit der Kindheit sein Traumberuf gewesen. „Es ist erfüllend zu erleben, dass unsere Operationen bei den meisten Patienten eine spürbare Verbesserung ihrer Beschwerden und Lebensqualität bringen.“

Die Herzchirurgie am Klinikum Nürnberg deckt das gesamte Spektrum von Eingriffen am Herzen ab und versorgt rund 900 stationäre Patienten jährlich. Sie sitzt im Herz-Gefäß-Zentrum auf dem Campus Süd, wo sie mit der Kardiologie, Rhythmologie, Gefäßchirurgie und Radiologie zusammenarbeitet. Professor Achim Jockwig, Vorstandsvorsitzender des Klinikums Nürnberg, freut sich über die Neubesetzung: „Professor Holubec ist ein enormer Zugewinn für unser Klinikum. Mit ihm kann unser Team der Herzchirurgie ihr breites Spektrum verfeinern und neuen Patientengruppen Behandlungsangebote machen.“

Professor Tomáš Holubec ist mit der Kardiologin Zdenka Holubcova, Ph.D., verheiratet. Sie wird ebenfalls eine Stelle am Klinikum Nürnberg antreten. Das Paar hat zwei Kinder, Tochter Anežka (14) und Sohn Lukáš (12). In seiner Freizeit interessiert sich der neue Chefarzt für Rad- und Skifahren, Wandern, Reisen und Kultur. ♦

In Bewegung bleiben.

■ ■ ■ ■ Endoprothetik
Krankenhaus Lauf



Ihre Gesundheit
ist unser Antrieb.

Privatdozent Dr. med. Jörg Arnholdt
Chefarzt

Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Standort Lauf



+49 (0) 9123 180-111

+49 (0) 9123 180-177

termin.uch@kh-lauf.de

kh-nuernberger-land.de

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



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

Die renaturierte Jagst als Bühne für Natur und Begegnung

Landesgartenschau 2026: Ellwangen blüht auf

In Ellwangen laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren: Vom 24. April bis 4. Oktober beheimatet die Stadt im Osten Baden-Württembergs zum ersten Mal eine Landesgartenschau. Die eigens dafür angelegten Parks sollen Spiel, Spaß, Kulinarik, Kultur und Natur miteinander verbinden - und dazu einladen, sich mit bedeutenden Themen unserer Zeit auseinanderzusetzen. Dafür hat die Stadt unter anderem den Fluss Jagst aufwendig renaturiert.

In den 1950er-Jahren wurde die Jagst aus Gründen des Hochwasserschutzes begradigt und in ein Steinbett gelegt. Dadurch wurde sie für Menschen nahezu unzugänglich. Im Zuge der Landesgartenschau (LGS) wird das nun rückgängig gemacht: Der Fluss ist in den vergangenen Jahren aufwendig renaturiert worden und

fließt nun wieder in natürlichen Mäandern durch das 26 Hektar große LGS-Gelände. So können Menschen das Wasser wieder erreichen und zum Beispiel am neuen Sparkassen-Stadtstrand genießen.

Das LGS-Areal gliedert sich grob in drei komplett neu gestaltete Parkanlagen. Der Brückenpark steht unter dem Motto Spiel und Spaß, hier gibt es ein neugebautes Jugend- und Kulturzentrum, eine Skateanlage und weitere Spielmöglichkeiten. Für Kulinarik und Kultur sorgt der Stadtpark mit zahlreichen Pavillons, Gastronomie sowie der großen Sparkassen-Heimathöhle für Konzerte, Lesungen, Talkformate und weitere Veranstaltungen.

Am 20. August tritt hier beispielsweise der seit Jahrzehnten erfolgreiche Musiker und Entertainer Helge Schneider auf. Im

Dank der Renaturierung der Jagst können Menschen das Wasser wieder erreichen und genießen.

Auch ein moderner, kernsanierter Campingplatz ist in das Gelände der Landesgartenschau integriert.



dritten Park, dem Auenpark, tritt der Mensch ein Stück weit in den Hintergrund und wird zum Beobachter. Aufwendig angelegte Schaugärten, der Zeiss-Naturbeobachtungssteg und der fast zehn Meter hohe Aussichtsturm Jagstblick bringen den Besuchern die Natur näher.

Das Gelände der LGS soll leicht zugänglich und auch über 2026 hinaus nutzbar sein. Deswegen hat die Stadt Ellwangen einen Standort nahe der Innenstadt ausgesucht. Vom Bahnhof aus ist das Gelände zu Fuß innerhalb weniger Minuten erreichbar. Auf dem Weg dorthin lohnt es sich, die historische Innenstadt zu erkunden. In der Basilika St. Vitus wird die 14-tägig wechselnde Blumenausstellung des Floristikverbands präsentiert, gestaltet von

Floristen aus der Region mit wechselnden Schwerpunkten.

Zwischen Mai und Juni wird in der evangelischen Stadtkirche die „Gaia“ des britischen Künstlers Luke Jerram zu sehen sein, eine beleuchtete Weltkugel mit begleitenden Informationen rund um die Themen Umwelt und Ernährung. ♦ djd

Was es sonst noch zu entdecken gibt, ist online aufgelistet. Dort finden sich zudem Infos zu Anreise und Tickets.

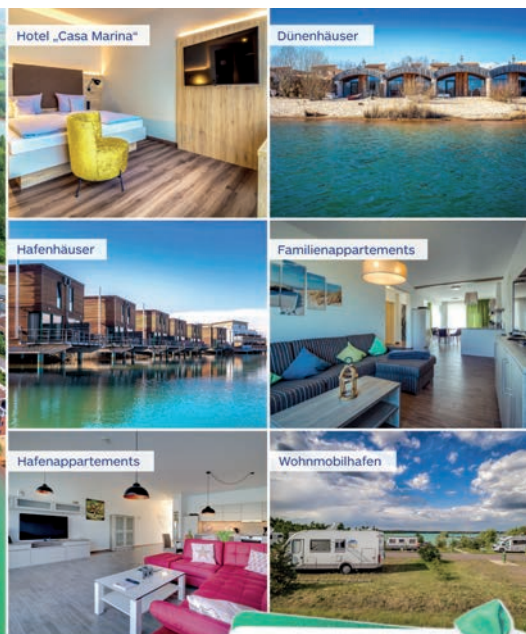
www.ellwangen2026.de



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.



Hotel „Casa Marina“

Dünenhäuser

Hafenhäuser

Familienapartements

Hafenapartements

Wohnmobillahafen



Das Ferienresort am Störmthaler See.

Hafenstraße 1 · 04463 Großpösna · Telefon: 03 42 06 - 77 50

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

Geschenkidee gesucht?

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

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen“, sagt Ernährungsexpertin Gunda Backes.

Ihre Empfehlung: „Hülsenfrüchte sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt.“ Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brot- aufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder Bratlinge. Dass die Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: „Hülsenfrüchte gibt es inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer

Chicorée
Ob frisch, warm oder geröstet -
sooo lecker & gesund!

frisch
Knackig in Salaten oder als Rohkost

gekocht
Als feine Beilage oder köstliche Zutat für viele Gerichte

gebacken
Perfekt als Gratin, Auflauf oder direkt vom Grill

CHICOREE BOSS
Frisch. Fein. Franken.

Entdecke leckere Rezepte auf unserer Website

Fritz Boss · Irrhainstr. 5 · 90427 Nürnberg
www.chicoree-boss.de · Instagram.com/@frucht.gemuese.boss

Superfood aus heimischem Anbau: Hülsenfrüchte, in der Fachwelt als Körnerleguminosen bekannt, sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig.“

Tipp: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen. Die EU-kofi-

nanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltags-taugliche Rezepte. ♦ djd



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-Trippel 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 Dörrersgasse

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

Lebensretter im Haushalt

Der aktuelle Sicherheitstipp von Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag

Regeln können dabei helfen, das Leben sicherer zu machen. Die Einführung der Gurtpflicht im Auto zählt ebenso dazu wie die Pflicht, Wohngebäude mit Rauchwarnmeldern auszustatten. Ende der 1990er-Jahre verfügten hierzulande nur wenige Prozent der Haushalte über diese Warngeräte, während Länder wie Großbritannien oder die USA bereits auf Ausstattungsquoten von über 80

Prozent kamen. Das änderte sich erst, nachdem alle 16 Bundesländer nach und nach entsprechende Regelungen in den Landesbauordnungen erließen.

Doch was bringen derartige Pflichten wirklich? Mit dieser Frage beschäftigt sich der bei Hekatron beschäftigte Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag in Form von sogenannten risikologischen Wirksamkeitsanalysen. Er kommt zu dem Ergebnis: „Durch die Rauchwarnmelderpflicht wurden zahlreiche Menschenleben gerettet, statistischen Gesichtspunkten zufolge bereits über 500.“ Seitdem die Pflicht nicht nur für Neubauten, sondern auch für den Wohnungsbestand galt, wurde der positive Effekt noch deutlicher.



Foto: djg/Hekatron/Sabrina Hoch

Der Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag beschäftigt sich mit Wirksamkeitsanalysen und der Bewertung von Gefahren.



Unverschuldeter Unfall?

- Unabhängiges KFZ-Gutachten in Ihrem Interesse
- Sicherung Ihrer Ansprüche
- Vor-Ort-Service



**KFZ-Sachverständiger
Olaf Trzcinski**
Lutherhöhe 45
96172 Mühlhausen
info@gutachter-franken.de
Tel. 0172 8487948

www.gutachter-franken.de

Hunderte Menschenleben gerettet

Inzwischen rückt ein weiteres Thema in die Aufmerksamkeit: die Luftqualität in In-

nenräumen. So bieten CO-Melder gesundheitlichen Schutz, indem sie vor Kohlenmonoxid-Vergiftungen warnen. Auch hier zeigt sich, dass Risiken oft unsichtbar sind und erst durch geeignete Sensoren greifbar werden. Ohnehin sei die Risikokompetenz in der Bevölkerung noch verbesserungsfähig, erklärt Sebastian Festag weiter: „Vielen Menschen fällt es schwer, Wahrscheinlichkeiten richtig einzuschätzen. Gesetzliche Maßnahmen können das Bewusstsein für Gefahren schärfen. So ist ein wichtiger Erfolg der Rauchwarnmelderpflicht der, dass die Sensibilität für Brandgefahren gestiegen ist.“

Hoher Schutz bei wenig Aufwand

Die Wirksamkeit einer Maßnahme hängt auch vom Verhältnis von Aufwand und Nutzen ab. Auch in dieser Hinsicht sind Rauchwarnmelder ein Beispiel für hohe Wirksamkeit. Im Schnitt benötigt ein Haushalt drei bis vier Rauchwarnmelder. Hochwertige Modelle mit dem Q-Label, das für Qualität steht, weisen dank fest verbauter Langzeitbatterie eine Laufzeit



Foto: djd/Hekatron

Risiken frühzeitig erkennen und Alarm schlagen: Seit Einführung der Rauchmelderpflicht haben die Geräte laut Studie über 500 Menschenleben in Deutschland gerettet.

von typischerweise zehn Jahren auf. Im Falle des Stiftung Warentest Siegermodells Genius von Hekatron entspricht das Kosten von circa 2,50 Euro pro Jahr. „Ein geringer Betrag für ein messbares Mehr an Sicherheit“, erklärt der Risikoforscher. Doch auch der Mensch ist mit einem gewissen Maß an Risikokompetenz gefragt: Dazu gehört es etwa, nach zehn Jahren die Rauchwarnmelder zu erneuern. Sebastian Festag: „Risikobewusstsein bedeutet nicht, nur noch ängstlich durch die Welt zu gehen, sondern Gefahren richtig einschätzen und entsprechend handeln zu können.“ ♦ djd

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

Rolläden aller Art · Markisen · Markisetten
Neubespannungen · Leichtmetall-Jalousien
Vertikal-Stores · Raffstores · Insektenschutz
Fenster- & Schiebeläden · Rollgitter · Rolltore
Elektro-Antriebe · Kundendienst

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg
Tel.: 0911 - 80 30 37 · www.lorenz-fensel.de



Das Sommer-
Outfit für Ihr Haus

Gebrauchte Bikes: Clever sparen ohne Kompromisse

Ex-Leasingräder bieten Qualität zum fairen Preis – vier Tipps zum Kauf

In den ersten Monaten des Jahres freuen sich viele Menschen darauf, wieder vermehrt auf ihr geliebtes Fahrrad zu steigen – oder sich endlich ein neues Modell zuzulegen. Doch ein Neukauf geht, gerade bei E-Bikes, schnell ins Geld. Es lohnt sich daher, einen Blick auf gebrauchte Räder zu werfen. Besonders ehemalige Leasingräder sind häufig gut gepflegt, technisch zuver-

lässig und stehen nagelneuen Bikes in nichts nach. Diese vier Punkte helfen, ein gutes Gebrauchtrad zu finden.

1. Auf den Wartungszustand und die Servicehistorie achten

Ein wesentlicher Punkt beim Kauf eines gebrauchten Fahrrads ist der Einblick in seine Vorgeschichte. Wie wurde das Rad genutzt? Wurde es regelmäßig gewartet? Besonders Diensträder bieten hier deutliche Vorteile: Sie unterliegen während der Leasingzeit festen Serviceintervallen. Ein klarer Pluspunkt für alle, die beim Gebrauchtkauf Wert auf Transparenz legen.

2. Technische Prüfung und Austausch von Verschleißteilen

Egal, wo ein gebrauchtes Rad herkommt: Es sollte vor dem Kauf gründlich geprüft werden. Zum Check gehören unter anderem Bremsen, Reifen, Beleuchtung, Schaltung und – bei E-Bikes – Akku sowie Motor. Viele Defekte sind für Laien schwer erkennbar. Wer sein neues Bike etwa unter www.bike2future.de aussucht, kann sich darauf verlassen, dass alles in Ordnung ist. Die Mitarbeitenden dort überprüfen jeden Leasingrückläufer genau, ersetzen bei Bedarf Verschleißteile und setzen technische Komponenten fachgerecht instand. Das gilt bei E-Bikes auch für Akku und Motor.

**Sehr hohe Goldpreise
in Nürnberg**

WIR ZAHLEN TAGESAKTUELLE PREISE

BARANKAUF



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

Goldstube am Rathaus
 Inh.: Strauß Gilbert
 Theresienstraße 30 • 90403 Nürnberg
 Tel.: 0911/21216580

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

Wir bieten auch Hausbesuche an!

Sie erreichen uns unter
Telefon 0911 21216580

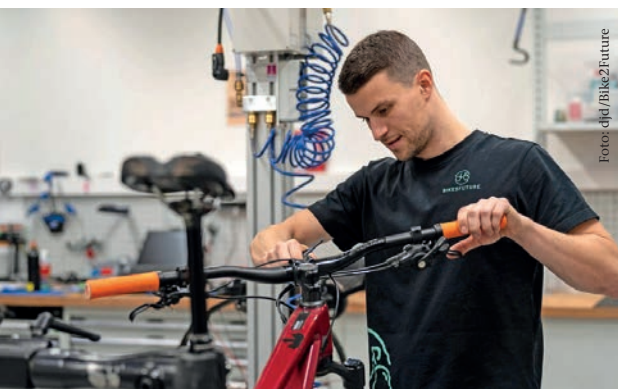


Foto: djf/Bike2Future

Ein gebrauchtes Fahrrad sollte bereits vor dem Kauf gründlich durchgecheckt worden sein.

3. Garantie und Dokumentation beachten

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage nach Garantie und Dokumentation. Während private Angebote meist ohne Gewährleistung auskommen, gibt es bei professionell aufbereiteten Leasingrädern oft eine erweiterte Gebrauchtradgarantie. Wer zum Beispiel bei Bike2Future kauft, erhält nicht nur eine technische Prüfung, sondern auch eine nachvollziehbare Dokumentation der bisherigen Wartung – eine wertvolle Orientierungshilfe für langfristige Sicherheit. Und: Alle E-Bikes haben zwei Jahre Garantie auf Akku und Motor, auch im Onlinestore.

4. Frühzeitig vergleichen und das passende Modell wählen

Für die neue Saison lohnt es sich, frühzeitig nach einem geeigneten Modell zu suchen. Citybike, Trekkingrad, Rennrad, E-Bike oder Lastenrad – die Auswahl ist groß. Wer sich mit den verschiedenen Modellen beschäftigt und seine Anforderungen klar definiert, findet ein Rad, das langfristig zum eigenen Fahrverhalten und Einsatzzweck passt. ♦ djf



Vita-Serviceagentur

Haushaltshilfe | Unterstützung im Alltag | Betreuung

Unterstützung im Alltag
Nutzen Sie Ihren
Entlastungsbeitrag
131 Euro pro Monat

Verhinderungspflege-
leistungen pro Jahr
(ab Pflegegrad 2)
3.539 Euro

hohe
Service-
qualität

Unsere Leistungen

- Reinigungsarbeiten
- Haushaltshilfe
- Hilfe beim Einkaufen und Kochen
- Botengänge
- Beschäftigung und Betreuung
- Spaziergänge

Zusatzdienste (über unsere Partner)

- Pflichtberatung für Pflegebedürftige mit Pflegegeld
- Pflegeerschulung
- Individuelle Pflegeberatung
- Unterstützung bei Pflegegrad und Begutachtung
- Beratung altersgerechter Wohnraumanpassung

sicher &
zuverlässig

**Wir sind in Erlangen, Nürnberg,
Fürth, Bamberg, Forchheim und
im Umland für Sie da!**

Büro 09195 9296888

Erlanger Str. 5 | 91341 Röttenbach

info@vita-serviceagentur.de

www.vita-serviceagentur.de

Inh. Gordian Halangk

Richtig handeln nach dem Unfall

KFZ-Gutachter Olaf Trzcinski gibt Tipps für das Verhalten bei Unfällen

Nur ein Moment der Unachtsamkeit – und schon kracht es. Wer in einen Verkehrsunfall verwickelt wird, muss schnell die richtigen Entscheidungen treffen. Was ist jetzt zu tun? Der Kfz-Gutachter Olaf Trzcinski erklärt, welche Schritte unmittelbar nach dem Unfall entscheidend sind.

Wie verhält man sich am besten, wenn man in einen Unfall verwickelt wird?

Olaf Trzcinski: Das Allerwichtigste ist zunächst, Ruhe zu bewahren – auch wenn das in der Situation natürlich nicht immer leichtfällt. Sichern Sie als Erstes die Unfallstelle ab, damit keine weiteren Gefahren entstehen. Falls nötig, leisten Sie Erste Hilfe und verständigen Sie den Rettungsdienst sowie die Polizei.

Was sind die nächsten Schritte?

Nehmen Sie die Kontaktdaten aller Unfallbeteiligter auf. Dazu gehören Name, Anschrift, Telefonnummer, Kennzeichen und Versicherung. Auch mögliche Zeugen sollten unbedingt notiert werden – ihre Aussagen können später sehr wichtig sein.

Sollte man eigene Fotos machen oder ist das Aufgabe der Polizei?

Die Beweissicherung ist weiterer zentraler Punkt. Machen Sie Fotos, bevor die Fahrzeuge bewegt oder die Unfallstelle geräumt wird. Fotografieren Sie alle beteiligten Fahrzeuge aus verschiedenen Perspekti-

ven, möglichst so, dass die Kennzeichen gut erkennbar sind. Diese Bilder helfen später nicht nur bei der Rekonstruktion des Unfallhergangs, sondern auch dabei, die zuständige Versicherung eindeutig zu ermitteln.



Welchen elementaren Fehler machen Geschädigte oft nach einem Unfall?

Sie verlassen sich auf den Gutachter der gegnerischen Versicherung. Diese hat meist das Ziel, den Schaden kleiner aussehen zu lassen. Ein unabhängiger Gutachter hingegen muss sich nicht an Weisungen einer Versicherungsgesellschaft halten und wird den Schaden objektiv beurteilen. Ich rate auch dazu, einen Rechtsanwalt hinzuzuziehen, der eigene Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche durchsetzt. Die Kosten dafür muss die Versicherung des Unfallverursachers tragen.

Wie lange dauert es, bis ein Gutachten des Unfallschadens erstellt ist?

Der Schaden sollte innerhalb von 24 Stunden besichtigt werden. Um das Gutachten zu erstellen, benötigt ein Gutachter meist nur einige Tage. ♦

www.gutachter-franken.de

Zwischen Adrenalin und Emotion

Die zweite Staffel von „Die Notärztin“ im Ersten ist gestartet

Dienstbeginn für „Die Notärztin“: Im Frühjahr zeigt die ARD die zweite Staffel der erfolgreichen Dienstagabendserie (20.15 Uhr) mit Sabrina Amali. In 13 neuen Folgen steht sie erneut als außergewöhnliche Ärztin Dr. Nina Haddad im Mittelpunkt. Mit medizinischer Präzision, unerschütterlicher Hingabe und großer Menschlichkeit kämpft sie um jedes Leben. Staffel zwei taucht dabei noch tiefer in die beruflichen und privaten Herausforderungen der Notärztin ein und rückt zugleich die Geschichten des gesamten Teams der Wache stärker in den Fokus. Dramatische Rettungseinsätze und intensive emotionale Momente zeigen, wie „Die Notärztin“ und das Team der Feuerwache anderen helfen und dabei ihr eigenes Leben riskieren.

Inhalt: Hauptfeuerwache Mannheim – im Zentrum des interkulturellen „melting-pots“ am Rhein laufen alle Notrufe der Stadt zusammen. Jederzeit kann der Alarm losgehen und die Feuerwehr- und Rettungswagen zum nächsten Einsatz rufen. Der Start von Notärztin Dr. Nina Haddad (Sabrina Amali) in der neuen Wache verlief nicht einfach. Doch inzwi-

schen hat sich das Team um Brandmeister Piotr Rogosa (Mark Zak) an sie gewöhnt. Auch wenn Nina im Dienst die beruflichen Grenzen mehrfach überschritten hat, weiß das Team dennoch, was es an ihr hat – eine hoch kompetente und leidenschaftliche Notärztin, für die die tägliche Arbeit nicht nur Job ist, sondern Berufung.

Gemeinsam erleben sie emotionale Höhen und Tiefen, existentielle Notfälle und bewegende Dramen. Und wenn es hart auf hart kommt, sind sie immer füreinander da. Die Zusammenarbeit könnte jedoch noch viel harmonischer sein, wäre da nicht die beendete Affäre mit Feuerwehrmann Markus Probst (Max Hemmendorfer), von der inzwischen das ganze Team weiß. Außerdem lernt Nina den Ersthelfer Philipp (Max Wolky) kennen und kann sich seinem Charme, entgegen allen Vorsätzen, nicht entziehen. ♦



Foto: ARD/SWR/Oliver Feist

Herbstzeitlose-Buchtipps

Tödliche Turbulenzen

Johannes Wilkes schickt Kommissar Mütze im Knoblauchsland auf Spurensuche

Mit „Mord im Knoblauchsland“ schickt Johannes Wilkes seinen Erlanger Hauptkommissar Mütze in seinen neuesten Fall. Zwischen Nürnberg, Fürth und Erlangen liegt ein toter CEO im Acker – über ihm donnern die Maschinen des Airports im Minutentakt über die Felder, unter ihm brodeln das Knoblauchsland. Geht es um Sex im Porsche, um Mord im Schafspelz oder um den Kampf für ein Nachtflugverbot? Verdächtig sind ein wütender Salatbauer, der Vize-Airportchef, ein eifersüchtiger Verlobter und eine Bäuerin mit pikantem Nebenerwerb. Zusammen

Johannes Wilkes, „Mord im Knoblauchsland“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2026, 184 Seiten, 15,00 Euro.

mit seinem Lieblingskollegen Big-Chip und dem genialen Forensiker Krautwurst stürzt sich der an chronischer Unterforderung leidende Mütze in die Ermittlungen. Ebenfalls unterstützend zur Stelle: Hängebauchschwein Susi und Karl-Dieter, der lieber Karotten aufischt als kalte Spuren. Ein schräger, liebevoller Frankenkrimi mit Witz, Tempo und Lokalkolorit – Rezepte inklusive. ♦



Hoch hinaus im eigenen Beet

16 Bauprojekte für Hochbeete, Kräuterspiralen und kreative Beeteinfassungen

Wer seinen Garten nicht nur bepflanzen, sondern gestalten will, findet in „Hochbeete und Kräuterspiralen“ von Folko Kullmann das passende Werkzeug – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Der Band aus der neuen Reihe „Bau deinen Garten“, erschienen bei Stiftung Warentest, versammelt 16 Projekte vom klassischen Hochbeet bis zur raffinierten Kräuterspirale. Besonders stark: die durchdachte Praxisnähe. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Material- und Werkzeuglisten sowie Angaben zum Schwierigkeitsgrad machen den Einstieg

Folko Kullmann, „Hochbeete und Kräuterspiralen“, Verlag Stiftung Warentest, Berlin 2026, 176 Seiten, 24,90 Euro.

leicht – auch für Neu-linge. Und ganz nebenbei erklärt der promovierte Gartenbauwissenschaftler Folko Kullmann, warum im Hochbeet nicht nur der Rücken jubelt, sondern auch Gemüse, Beeren und Kräuter prächtig gedeihen. Ein motivierender Ratgeber für alle, die ihren Garten als Bauprojekt begreifen – kreativ, strukturiert und mit sichtbarem Ertrag. ♦



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).

I	D	S
L	E	F
P	L	E

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

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 79

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 79



Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir fünf Exemplare von „**Mord im Knoblauchsland**“
- Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Warentest verlosen wir drei Exemplare von „**Hochbeete und Kräuterspiralen**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg**“
- 3 x 2 Eintrittskarten für das **Theater fifty-fifty in 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; die Auslosung erfolgt bereits am 4. März)
- 5 x 2 Eintrittskarten für das **Bamberger Marionettentheater**

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **21.03.2026** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Nürnberger Str. 24-26, 91052 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Kose- name (frän- kisch)	ital. Tenor † 1921 (Enrico)	dt. Poli- tiker (Boris)	Früchte ein- bringen	Land- besitz	Konkurs (ugs.)	Multipli- kations- zeichen	Gesetz- buch der Juden	Infek- tions- krank- heit	großer Tier- garten	Abk.: Europä- ische Union
→	8		▼	▼	5	sehr hohe Tempe- ratur		▼	▼	▼
Abk.: Ang- ström- einheit	→	rus- si- sche Währung	→			Frauen- name	eng- lich: du	→		
→				Stroh- unter- lage	Kriminal- polizei (Kw.)	1				Klee- blatt- stadt (anders)
Morgen- land		Hand- bewe- gung	Schulter- tuch	→			Währung in Polen		östliche Mittel- meer- länder	▼
untere Torten- schicht	dünn- er, bieg- samer Stock	→			UN-Gene- ralsekre- tär (1997- 2006) †	Ange- höriger e. Bantu- stammes	→			
→	14		griechi- sche Unter- welt	Gewäs- ser in Mittel- asien	→					
Land- wirt- schafts- zweig	fränki- sches Rom	Faser aus Agave- blättern	rot- gelber Farb- stoff	9			Wohn- raum	Abk.: Volks- republi- k	→	
→	▼	▼			Wasser- stands- messer	politi- sches Gemein- wesen	→		6	
→		Thema, Gegen- stand	Feier	→				Fehllos		
Nicht- fach- mann	Gottes Gunst	▼				13	Luft- geist bei Shakes- peare	Teil der Bibel (Abk.)	▼	Paar- ungs- zeit beim Hirsch
→			Vorname von Delon † 2024	Schwund durch Ab- nutzung (Reifen)	4					
antikes Rechen- brett		Bart- schur	oberster Teil des Getreide- halms	→			ein Pflanz- keim		überall	
männl. Bluts- ver- wandter	fair, ehrich	→		11	Kunst- epoche im Mittel- alter	Still- stand im Verkehr	→			
→		Dresch- boden	Regel- verstoß (Sport)	→						
sich wundern	süd- amerika- nischer Tanz	Vulkan an der Ostküste Siziliens	Bundes- land von Öster- reich	→			ab- schlie- ßend	Initialen Feucht- wangers †	→	
→		7		Locken- kopf bei Michael Ende	Enttäu- schung	→			10	
→		Ab- schie- ds- gruß in Franken	Beses- sen- heit	→				latei- nisch: Götter		dt. Kompo- nist † 1847
großes Raubtier		negati- ves elekt- risches Teilchen	→	3	chem. Zeichen: Natrium	be- stimmter Artikel	→			
unver- diente Milde	2			Moschee- turm	→	12				
frucht- bare Wüsten- stelle	→			Selbst- laut	→		kaufm.: Bestand	→		

Neue Ausstellung in der Kunstvilla

Ein Künstlerleben zwischen Dresden und Nürnberg

Im Jahr 2026 jährt sich der Todestag des 1884 geborenen Künstlers Constantin von Mitschke-Collande (1884 – 1956) zum 70. Mal. Die Kunstvilla zeigt aus diesem Anlass von 28. Februar bis 28. Juni eine großangelegte Retrospektive aus dem Schaffen des Künstlers. Der zunächst in München, Paris und Dresden tätige Künstler verbrachte seine letzten Lebensjahre in Nürnberg. Nach dem Ersten Weltkrieg gehörte Mitschke-Collande gemeinsam mit Otto Dix zu den Gründern der gesellschaftskritischen Künstlervereinigung „Dresdner Sezession Gruppe 1919“, woran sich eine expressionistische Werkphase in seinem Schaffen anschloss. Die Ausstellung würdigt nicht nur den Künstler, sondern auch den Menschen, der nach Krieg und Vertreibung in Nürnberg eine neue Heimat fand und dort bis zu seinem Tod 1956 wirkte. ♦

www.kunstkulturquartier.de/kunstvilla/

Games- Geschichte(n)

Neue Ausstellung im Spielzeugmuseum in Nürnberg

Noch bis 13. September greift im Spielzeugmuseum die Ausstellung „Games-Geschichte(n). Vom Gesellschaftsspiel zum Computerspiel (und zurück)“ die großen Erzählungen der Games-Geschichte auf. Diese handeln vom rasanten technischen Fortschritt, vom Erfolg einer globalen Industrie, aber auch von Irr- und Umwegen. Die Ausstellung zeigt Objekte aus dem Kosmos von „Tetris“ und „Super Mario“. Im Mittelpunkt stehen dabei Wechselspiele zwischen Computer- und Gesellschaftsspielen. Ausgestellt werden Objekte aus der Sammlung des Deutschen Spielearchivs und Leihgaben aus verschiedenen medienkulturellen Sammlungen, etwa dem Computerspielmuseum Berlin. Kuratiert hat die Schau das Institut für Medienkultur und Theater der Universität zu Köln in Kooperation mit dem Deutschen Spielearchiv Nürnberg. ♦

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



Foto: Kunstvilla, Magritte Kradisch



Foto: Institut f. Medienkultur u. Theater d. Uni Köln

Fritz Griebel zum 50. Todestag

**Ein Meister der Farbe im
Gedächtnis der Region**

Mit einer Ausstellung vom 27. März bis 4. Oktober erinnert das Museum Weißes Schloss Heroldsberg an eine der prägenden Figuren der Nürnberger Kunst nach 1945: Fritz Griebel (1899–1976). Die Sonderausstellung vereint zentrale Werkgruppen und zeigt Griebel als Künstler, Lehrer und Gestalter der kulturellen Aufbaujahre. Im Mittelpunkt stehen eindringliche Porträts, lichte Aquarelle in der Nachfolge Cézannes und die berühmten Scherenschnitte, in denen Griebel mit minimalen Mitteln große Ausdruckskraft entfaltet. Ortsansichten von Heroldsberg verleihen der Schau regionale Tiefe, während Tapiserie- und Porzellanarbeiten seine Vielseitigkeit belegen. Als langjähriger Professor und Direktor der Akademie der Bildenden Künste Nürnberg war Griebel ein stiller Architekt der Kunstlandschaft der 1950er- und 1960er-Jahre. ♦
www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Foto: Stadtmuseum Amberg

JAHRE NSYM

HAYDENS SCHÖPFUNG

SA 14. MÄR
SO 15. MÄR
Meistersingerhalle

NÜRNBERGER
SYMPHONIKER

Mit öffentlicher Förderung durch

PremiumPartner

Klassische Konzerte
69. Internationale Sommerakademie

COLLEGIUM MUSICUM

SCHLOSS POMMERFELDEN e. V.

**21. Juli bis
16. August 2026**

Tickets unter
www.collegium-musicum.info

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Jeden Sonntag, 11-16 Uhr: Die Hersbrucker Spinnstube, aus gewaschener Rohwolle Garn spinnen, Deutsches Hirtenmuseum - Eisenhüttlein 7, Hersbruck

Jeden Mi-Mo, 10.30-17 Uhr: Zeitreise Saal 600 / Courtroom 600: Time Travel, zurück zu den Nürnberger Prozessen, Tickets: kum.eventim-inhouse.de, Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstr. 72

Jeden Mi & So im März, 13-13.50 Uhr: Besondere Führung zur Passionszeit, ein ausgewähl-

tes Kunstwerk mit Lorenzer Kirchenführer, Infos: lorenzkirche.de, Lorenzer Platz 1, NBG

Jeden Mittwoch, 13-15 Uhr: Drucken wie zu Dürers Zeiten, Druckvorführungen, Infos: museen.nuernberg.de, Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Str. 39, NBG

Jeden Freitag, 12-18 Uhr: Skatrunde, Kulturladen, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

04.03., 17.30 Uhr: Erste Schritte - wenn Angehörige pflegebedürftig werden, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

05.03., 06.03., 07.03., 11.03.-15.03., 18.03.-20.03., 25.03.-28.03., 20 Uhr: Premiere – Eigenproduktion!, »Happy End (Keine Garantie)«, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

06.03., 20-22 Uhr: KULTUR² - MUSIK IM MUSEUM, 2. Kammermusikkonzert der Nürnberger Symphoniker, Tickets: nuernbergersymphoniker.eventim-inhouse.de, Dokuzentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstr. 110, NBG

06.03., 19.30 Uhr und 08.03., 16 Uhr: „Zuviel des Guten kann wundervoll sein!“, literarischer Abend, Tickets: dehnbergerhoftheater.eventim-inhouse.de, Dehnberg 14, Lauf

06.-15.03., 18.30 Uhr: Jewish Music Today: Tsuzamen, Tickets: www.kulturforum.fuerth.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

07.03., 19.30 Uhr und 24.04., 25.04., 19.30 Uhr: „Nein zum Geld“, Komödie, Tickets: dehnbergerhoftheater.eventim-inhouse.de, Dehnberg 14, Lauf



FREILAND MUSEUM OBERPFALZ

WO AS GFÜHL DAHOAM IS

Im Freilandmuseum Oberpfalz sind **Mensch, Natur und Kultur** im Einklang. Erleben Sie den historischen Alltag der Menschen in der Oberpfalz in über **50 originalen Gebäuden** und die Artenvielfalt auf unserem über **30 Hektar großen Gelände!**

FREILANDMUSEUM OBERPFALZ
Neusath 200 in 92507 Nabburg
Tel.: 09433 / 2442-0
freilandmuseum-oberpfalz.de
facebook.com/freilandmuseum.oberpfalz

08.03., 15 Uhr: Klassik im Salon, Werke von G. B. Vilali, C. Saint-Saëns u. a, Künstlerhaus - SalonKönigstr. 93, NBG

09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 19-20.30 Uhr: Chor der Vielfalt - Multilingualer Chor Nürnberg, Infos: www.nuernberg.de, Kulturladen Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, NBG

09.03.–18.05., 19 Uhr: Community-Dance – Jeder Mensch kann tanzen!, Bewegungsfreude und Begegnung, www.kulturforum.fuerth.de, Brückenbau Stadttheater Fürth, Königstr. 116

10.03., 12-13 Uhr: Business-Lunch, Führung, Nürnberg GLOBAL. 1300 – 1600, Tickets: onlineshop.gnm.de, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1, NBG

10.03., 24.03., 14-16 Uhr: Bürgercafé Langwasser, Workshop, Kaffee, Tee, Kuchen und Gesellschaftsspiele, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, NBG

10.03., 20 Uhr: Aufgelegt und Aufgeschlagen: In guter Gesellschaft mit deinen Lieblingstexten, Das LOFT wird zum Lesezimmer!, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

11.03., 11 Uhr: Un Poeta, Aufführung, warmherzige, scharfzüngige Tragikomödie, Tickets: booking.cinetixx.de, Infos: www.kunstkulturquartier.de, Filmhaus Nürnberg, Königstr. 93

11.03., 15-17.30 Uhr: Delir – die unterschätzte Gefahr!, Wenn Verwirrtheit plötzlich kommt, Anmeld.: Alterszentrum@klinikum-nuernberg.de, Klinikum Nürnberg, Campus Nord, Haus 51, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1

11.03., 15-17 Uhr: Kino-Kino, Filmenachmittag, Anmeld.: Tel. 0911 2175925, Infos: www.stadtmission-nuernberg.de, Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, NBG

11.03., 20-22 Uhr: Wiener Klassik, Konzert, Tickets: www.eventim.de, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

12.03., 18 Uhr: "Omas for Future", Initiative für

einen nachhaltigeren Lebensstil, Infos: lauf.de, AWO-Treff Lauf, Hämmernplatz 4

12.03., 14-15.30 Uhr: In guter Stimmung älter werden, Infos: www.iba.med.fau.de, Institut für Biomedizin des Alterns FAU, Kobergerstr. 60-62, NBG

12.03., 14-16 Uhr: Sprechstunde Handy & Co, die Lösung alltäglicher Bedienungsprobleme, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

12.03., 15-17 Uhr: Müßig-Gänge, Nürnberg GLOBAL. 1300 – 1600, Führung, die kulturelle Blüte Nürnbergs, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

13.03., 18.30-19.45 Uhr: „Dürers Mätresse – die Rückkehr“, Live-Lesung, Tickets: bz.nuernberg.de, TP: Albrecht-Dürer-Haus, Tiergärtnerplatz, NBG

BERGWALDTHEATER
WEIßENBURG

LA BRASS BANDA, OIMARA & DIS M 08.08.26
HEIMSPIEL FESTIVAL 15./16.05.26
INGO APPELT 25.06.26
VIVA VOCE 26.06.26
KAGE ELLINGEN 10./11./12.07.26
KLASSIK OPEN AIR 04.07.26
DER BRANDNER KASPAR 25.07.26
TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER 12./19.06.26
EMIL UND DIE DETEKTIVE 18.07./01.08.26
PIPPi IM TAKA-TUKA-LAND 21.06./16.07.26

INFO UND KARTENVERKAUF:
 Kulturamt Weißenburg
 Telefon: 09141/907-330
www.bergwaldtheater.de

13.03., 19-23 Uhr: Offener Spieletreff, Kultur-laden Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

13.03., 19.30 Uhr: Vom Sinn des Lebens: Ein Abend mit Dr. Manfred Lütz, die großen Fragen des Lebens, Tickets: www.kloster-plankstetten.de, Benediktinerabtei Plankstetten, Klosterplatz 1, Berching

14.03., 20 Uhr: Michl Müller in Bewegung, Kabarettist und Comedian Michl Müller tanzt den Limbo of Life, Tickets: www.okticket.de, Stadthalle Ebermannstadt, Georg-Wagner-Str.,

14.03., 19-21.30 Uhr: BERLIN 21, Musikalische Weltreise, Deutsches Hirtenmuseum, Eisenhüttlein 7, Hersbruck

14.03., 14-17 Uhr: Repaircafé im AWO-Treff, Reparieren statt wegwerfen!, Infos: lauf.de, AWO-Treff Lauf, Hämmernplatz 4

14.03., 20 Uhr: Hildegard Pohl Trio: »Someday Chopin will Swing«, Das HildegardPohl-Trio taucht tief in die Welt der Romantik ein, Tickets: gostner.de, Hubertussaal, Dianastr. 28, NBG

15.03., 16 Uhr: Simone Solga „Sie kennen mich“, Kabarett, Inkompetenz, Größenwahn, Doppelmoral – in der deutschen Politik ist für jeden Geschmack etwas dabei, dehnbergerhof-theater.eventim-inhouse.de, Dehnberg 14, Lauf

17.03., 14-16 Uhr: Alt klingt einfach gut! - ein heiterer Vortrag, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

17.03., 20 Uhr: Close-Up Gostner: Close-Up Gostner Meets Bürgerverein, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

18.03., 18-19 Uhr: Nürnberg GLOBAL. 1300 – 1600, Blickpunkt Dürer, Führung, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1

19.03., 20 Uhr: Martin Fromme mit ARMleuchter – politisch unkorrekte Comedy, Infos: hilpoltstein.de, Karten: www.reservix.de, Residenz Hilpoltstein, Markstr. 1, Hilpoltstein

20.03. bis 06.04.: Ostermarkt Nürnberg

20.03., 21.03., 20 Uhr: Six Pack: »Zukunftsmusik«, Tickets: gostner.de, Hubertussaal, Dianastr. 28, NBG

21.03., 20 Uhr: Howard Carpendale, Meine Abschiedstournee - Let's do it again, again!, Tickets: www.eventim.de, PSD Bank Nürnberg ARENA, Kurt-Leucht-Weg 11

22.03., 16 Uhr: Festkonzert zum 50jährigen Jubiläum des Dehnberger Hof Theaters, eine Reise durch die Epochen der klassischen Musik, Tickets: dehnbergerhoftheater.eventim-inhouse.de, Dehnberg 14, Lauf

24.03., 20 Uhr: »Im Schatten der Dämmerung« - Die Gostner-Soap, Folge 6, ewig lodernde Gelüste, (un)sterbliche Geheimnisse, skandalöse Machenschaften u. unheilige Intrigen, Tickets:



KULTUR FORUM

Konzert
27. März 2026, 19:30 Uhr
1st Harvest
The Songs and Spirit of Neil Young

Konzert
28. März 2026, 19:30 Uhr
Johnny & the Yooahoos
Bluegrass & Folk vom Feinsten

Musical Uraufführung
1. Mai 2026, 19:00 Uhr
2. Mai 2026, 19:30 Uhr
3. Mai 2026, 14:00 Uhr
8. Mai 2026, 19:30 Uhr
9. Mai 2026, 19:30 Uhr
Im Auge des Sturms

www.kulturforum-fuerth.de

gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

25.03., 14-16 Uhr: Digitalcafé, digitale Erfahrungen austauschen und Neues lernen, Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, NBG

25.03., 15-16.30 Uhr: Singkreis, Anmeld.: Tel.: 0911 2175925, Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, NBG

26.03., 19.30 Uhr: Passagen (3) – Ich bin die Rose von Saron, Lieder um Lieben und Leben mit Sprezzatura 22, Infos: www.kulturforum.fuerth.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

27.03., 14-17 Uhr: Spielrunde am Nachmittag, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

27.03., 19.30 Uhr: 1st Harvest – The Songs and Spirit of Neil Young, musikalisch-literarisches Wohlfühl-Erlebnis, kulturforum-fuerth.reservix.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

28.03., 19.30 Uhr: Johnny & the Yooahoos, Bluegrass & Folk, kulturforum-fuerth.reservix.de, Kulturforum FÜ, Würzburger Str. 2

28.03., 20 Uhr: Santiano, DA BRAUT SICH WAS ZUSAMMEN, Tickets: www.eventim.de, PSD Bank Nürnberg ARENA, Kurt-Leucht-Weg 11

31.03., 20 Uhr: Rampenschweinerei – Die offene Kleinkunsthöhle aus Fürth, www.kulturforum.fuerth.de, Kulturforum FÜ, Würzburger Str. 2

Ab 04.04.-30.05., 14.30-16 Uhr: JOHANNISFRIEDHOF UND HESPERIDENGÄRTEN - Gottesacker und Gartenkultur, Führung, jeden Samstag, www.nuernberg-tours.de, Sankt Johannis Friedhof, Lindengasse, Johannisstr. 55, NBG

06.04., 11.30 Uhr: Ostermatinée, Konzert, Tickets: lorenzkerche.reservix.de, Lorenzkirche – Nürnberg, Lorenzer Platz 1

06.04., 19.30-22 Uhr: Pop meets Classic, The Symphonic Celebration, Tickets: tickets.kkphil.at, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

07.04., 21.04., 14-16 Uhr: Bürgercafé Langwasser, Workshop, Kaffee, Tee, Kuchen und Gesellschaftsspiele, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, NBG

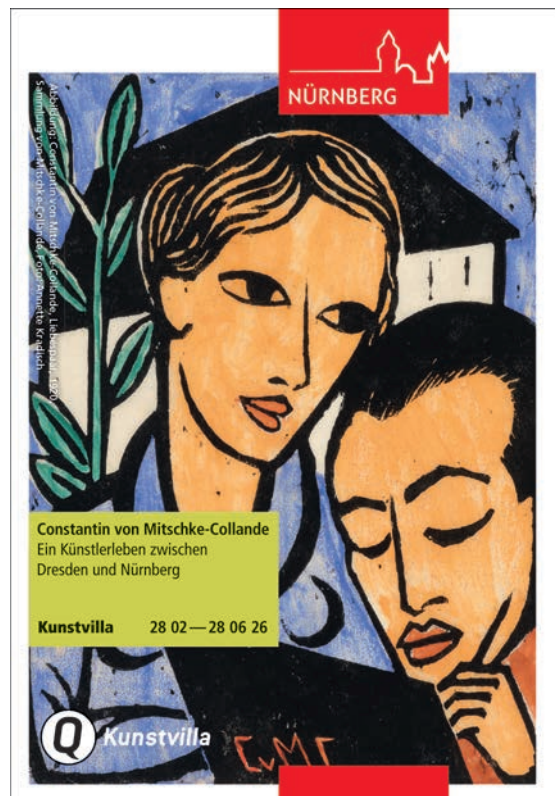
07.04., 20 Uhr: Gostners SuppKultur #40: »Langsam«, Text, Musik und Suppe, Tickets: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

08.04., 20-23 Uhr: ELVIS - Das Musical, Elvis lebt!, Tickets: www.elvis-musical.co, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

09.04., 18 Uhr: "Omas for Future", Initiative für einen nachhaltigeren Lebensstil, Infos: lauf.de, AWO-Treff Lauf, Hämmernplatz 4

10.04, 19-23 Uhr: Offener Spieletreff, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

10.4., 19.30-22 Uhr: Harry Potter und die Kam-



mer des Schreckens™, Orchester, Tickets: www.nuernbergmusik.de, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

10.04., 20 Uhr: Karaoke@Loft – Live, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

11.04., 19 Uhr: Bierchen & Bhnchen: tbA, gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

11.04., 20 Uhr: ABBA DIAMONDS - The ABBA Tribute Show, Konzert, www.eventim.de, Meistersingerhalle, Münchner Str. 19, NBG

11.04., 20.30-23 Uhr: The Music of Queen Live, die größten Hits der Britischen Kultband, www.eventim.de, Meistersingerhalle, NBG

12.04., 26.04., 03.05., 24.05., 15 Uhr: „Der Henker ist grad net daheim“, Theaterrundgang, Tickets: www.geschichte-fuer-alle.de, Museum Henkerhaus, Trödelmarkt 58, NBG



14.04., 14-15.30 Uhr: Eine Handvoll Tabletten – Fluch oder Segen?, Infos: www.iba.med.fau.de, Institut für Biomedizin des Alterns FAU, Kobergerstr. 60-62, NBG

14.04., 15.04., 20 Uhr: Aufgelegt & Aufgeschlagen: 33 1/3, In guter Gesellschaft mit deinen Lieblingstexten, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

15.04., 15-17.30 Uhr: Zeit für Hrgesundheit, Warum Hörgeräte allein oft nicht ausreichen, Anmeld.: Tel.: 0911 2175925, Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, NBG

16.04., 19 Uhr: Die Kaiserin von Brasilien: Chiquinha Gonzaga, Biografisches Chansonkonzert, Infos: www.kulturforum.fuerth.de, Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

16.04., 14-16 Uhr: Sprechstunde Handy & Co, die Lösung alltäglicher Bedienungsprobleme, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

17.04., 19 Uhr: Gostner Nachbarschaftsfest, Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben, Infos: gostner.de, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

17.04., 19.30 Uhr: Christian Springer „Springer’s Bestes zum Geburtstag“, ein Blick zurück als Aufruf zum Weitermachen, dehnbergerhof-theater.eventim-inhouse.de, Dehnberg 14, Lauf

17.04., 20 Uhr: Thilo Wolf & Norbert Nagel: The Gentlemen of Jazz, musikalische Geschichten und Spielfreude, Tickets: gostner.de, Hubertus-saal, Dianastr. 28, NBG

18.04., 19.04., 10 Uhr: Gostner Nachbarschaftsfest, Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben, Infos: gostner.de, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr.

18.04., 20-22 Uhr: Chaotic Strings - Am besten nichts Neues, Dada-Comedy, Aufführung, Tickets: rote-buehne.reservix.de, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, NBG

20.04., 6-7 Uhr: Ostersingen auf dem Michelsberg, Gaststätte Michelsberg, Hersbruck

21.04., 14-16 Uhr: Garten- und Balkonpflanzen-tipps für den Frühling, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

21.04., 20 Uhr: Close-Up Gostner: Hinterm Brenner, Einblicke in Produktionen, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

22.04., 14-16 Uhr: Digitalcafé, digitale Erfahrungen austauschen und Neues lernen, Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, NBG

22.04., 19.30 Uhr: ABBAMANIA THE SHOW, 50 Jahre Dancing Queen, Konzert, Tickets: www.eventim.de, Kia Metropol Arena, Am Tillypark 9, NBG

23.04., 20 Uhr: MADDIN SCHNEIDER, Tickets: www.eventim.de, Gutmann am Dutzendteich, Bayernstr. 150, NBG

23.04., 20 Uhr: LightsDownLow: »Legenden«, Live-Hörspiele, vier neue Geschichten, Tickets: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

24.04., 20 Uhr: Paint & Sip, Malen, Musik, Miteinander, Infos: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

24.04., 14-17 Uhr: Spielrunde am Nachmittag, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 51, NBG

24.04., 19 Uhr: Claudia Jung mit Band - 40 Jahre Jubiläumstour, Tickets: www.eventim.de, Meistersingerhalle, Münchner Str. 19, NBG

25.04., 19-21.30 Uhr: South West Oldtime All Stars Quintett, Louis Armstrongs legendäre Hot5-Aufnahmen, kickev.reservierung@gmail.com, Eisenhüttlein 7, Hersbruck

26.04., 19.30 Uhr: Klassik im Kloster – von Barock in die Gegenwart, www.kloster-plankstetten.de, Plankstetten, Klosterplatz 1, Berching

27.04., 20-22 Uhr: Wiener Klassik, ein Rausch der Sinne, Konzert, Tickets: www.eventim.de, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

28.04., 20 Uhr: »Im Schatten der Dämmerung« - Die Gostner-Soap, Folge 7, ewig lodernde Gelüste, (un)sterbliche Geheimnisse, skandalöse Machenschaften und unheilige Intrigen, gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

29.04., 19.30-22 Uhr: The Magic Night of Dance Musicals, „Dirty Dancing“, „Footloose“, „Flashdance“ u.v.m., www.resetproduction.de, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 2, ER

29.04., 15- 16.30 Uhr: Singkreis, Anmeld.: Tel.: 0911 2175925, Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, NBG

30.04., 01.05., 02.05., 06.05.–10.05., 13.05.–16.05., 21.05.–23.05., 20 Uhr: Premiere – Koproduktion mit der Dekadenz Brixen, »Echt

Concertbüro Franken

CALLIANDRA PRODUCTIONS PRESENT

JETHRO TULL

The Curiosity Tour

12.04.26 NÜRNBERG
MEISTERSINGERHALLE

The

TEN TENORS

31.05.26 SCHWABACH
MARKGRAFENSAAL

Karten: www.cbfranken.eu / ☎ 0911 8918 61-57

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



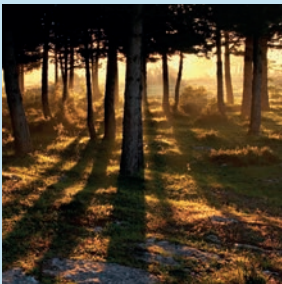
08.03. Internationaler Frauentag

Der Weltfrauentag wurde im Jahr 1910 auf der Zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen ins Leben gerufen. Er sollte unter anderem die weltweite Einführung des Frauenwahlrechts fördern. Im Jahr 1977 wurde er als Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden anerkannt.



15.03. Weltverbrauchertag

An diesem Aktionstag machen Verbraucherschutzorganisationen auf die Rechte von Verbrauchern aufmerksam. Er geht zurück auf den früheren amerikanischen Präsidenten John F. Kennedy, der am 15. März 1962 vor dem Kongress drei grundlegende Verbraucherrechte proklamierte: Recht auf Produktvielfalt, Schutz vor betrügerischer Werbung und gefährlichen Medikamenten.



21.03. Tag der Wälder

Für die Tiere sind sie Lebensraum, für die Menschen Orte der Erholung: die Wälder. Weltweit aber sind ihre Bestände bedroht. Als Reaktion darauf riefen die Vereinten Nationen den Tag der Wälder ins Leben. Der deutsche Wald leidet seit Jahren unter anhaltenden Dürreperioden



31.03. Erstes deutsches Autokino

Am 31. März 1960 eröffnete in Gravenbruch bei Frankfurt am Main das erste deutsche Autokino. Diese spezielle Art des Kinos war bereits in den 30er-Jahren in den USA entstanden. Auch in Deutschland wurde das Autokino schnell beliebt. Bis Anfang der 70er-Jahre wurden in Berlin, Köln und anderen Großstädten rund 40 weitere eröffnet. Zu Beginn der 80er-Jahre geriet es aber durch die Konkurrenz von Video und Privatfernsehen zunehmend in Vergessenheit.

Auflösung der Rätsel von Seite 67 bzw. 68

Fehlersuchbild:



Rebus:

TEICH.
= GARTEN-
Torte, Tisch
Gans, Antenne,

Wortbeispiele Ennea:

Gesamt: 172 Punkte.
4, IDEELL 6, ILSE 4, ISEL 4, LEID 4, LEIF 4, LEIS 4,
FEELD 4, FEL 4, FELS 4, FIEDER 6, FIES 4, FILE 4, IDEE
4, ELLIPSE 7, ELSE 4, ELIS 4, ESEL 4, ESPE 4, FEIL 4, FEILE 5,
EDLE 4, EIFEL 5, EILE 4, ELFI 4, ELISE 5, ELLE 4, ELLI
SPIELFELD 20, DELLE 5, DIESEL 6, DILLE 5, EDEL 4,
DIELE 5, DIESEL 6, DILLE 5, EDEL 4,

wahr?!«, Erkundung der deutschen und italienischen Fernsehwelt, Tickets: gostner.de, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

03.05., 10-16 Uhr: Dorfflohm
markt in Großviehberg,
Hersbruck

03.05., 14-14.45 Uhr: Trei-
deln mit der "Elfriede", mit
dem Treidelschiff aus der
königlich-bayerischen Ka-
nalschiffahrt, Dammweg 8,
Burgthann

05.05., 19.05., 14-16 Uhr:
Bürgercafé Langwasser,
Workshop, Kaffee, Tee, Ku-
chen und Gesellschafts-
spiele, Gemeinschaftshaus
Langwasser, Glogauer Str.
50, NBG

09.05., 19-23 Uhr: MIA beim
Meier, Weltmusikfestival,
www.soulbuddies.de, Äu-
ßere Fischbacher Str. 20,
Altdorf

10.05., 12 Uhr: Albrecht
Dürer, der Künstler und
seine Stadt, Führung, Ti-
ckets: [www.geschichte-fuer-](http://www.geschichte-fuer-alle.de)
[alle.de](http://www.geschichte-fuer-alle.de), Hauptmarkt 25/27

10.05., 14 Uhr: Ein Spazier-
gang durch Schoppershof,
[www.geschichte-fuer-](http://www.geschichte-fuer-alle.de)
[alle.de](http://www.geschichte-fuer-alle.de), Elbinger Str. 20,
NBG

12.05., 14-15.30 Uhr: Standfest im Alter – sicher
auf den Beinen, Infos: www.iba.med.fau.de, In-
stitut für Biomedizin des Alterns FAU, Koberg-
erstr. 60-62, NBG

PFLEGE ZU HAUSE –

für ein Leben in vertrauter Umgebung!

AMBULANTE
PFLEGE UND
MEDIZINISCHE
LEISTUNGEN

AB SOFORT NEU –
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN:

Hauswirtschaftliche Leistungen
(Reinigung der Wohnung, Wäsche waschen etc.)

Betreuungsleistungen
(Gesellschaftsspiele, Begleitung in Cafés
oder zu Arztterminen etc..)

VERTRAUTE UMGEBUNG
Pflege zuhause im eigenen Heim –
mit gewohnter Geborgenheit!

WOHLFÜHL-CHARAKTER
Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt!

ZUVERLÄSSIGES PERSONAL
Unser Team besteht aus engagierten Fachkräften,
die stets mit Herz und Hingabe für Sie da sind.

Unsere Pflegeleistungen werden direkt mit Ihrer Pflege- und
Krankenkasse abgerechnet, sofern ein Pflegegrad anerkannt ist.
Gerne beraten wir Sie und erstellen ein maßgeschneidertes Angebot.



AWO mobil
Beraten Pflegen Betreuen

Weitere
Infos unter:
0911 / 817103112

**WIR SIND
FÜR SIE DA!**

café30



DEIN MITTAGSTISCH IN ZABO

café30

Feine Kleinigkeiten, süße Leckereien
und unser Mittagstisch für 12,50 €

Gericht nach Wahl ☒

alkoholfreies Getr. (0,2l) ☒

Espresso ☒

im stilvollen, modernen Ambiente –
zum Genießen und Verweilen.

Café30 im Wohnstift am Tiergarten
Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

» In der Nähe des Tiergarten Nürnberg «

Reservierungen unter: 0911 40 30-235



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN

Rathsberger Str. 63 · 91054 Erlangen

Interessentenberatung: Heike Kragl

Tel. 09131-825-264 · Fax 09131-825-277

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnen mit Sicherheit, Würde



und Weitblick in bester Lage

Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

Interessentenberatung: Stefanie Britting

Tel. 0911-4030-216 · Fax 0911-4030-377

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG