

**Gratis**  
zum Mitnehmen

# Herbstzeitlose

*Seniorenmagazin Nürnberger Land*

## DIE JOSÉ CARRERAS GALA 2025

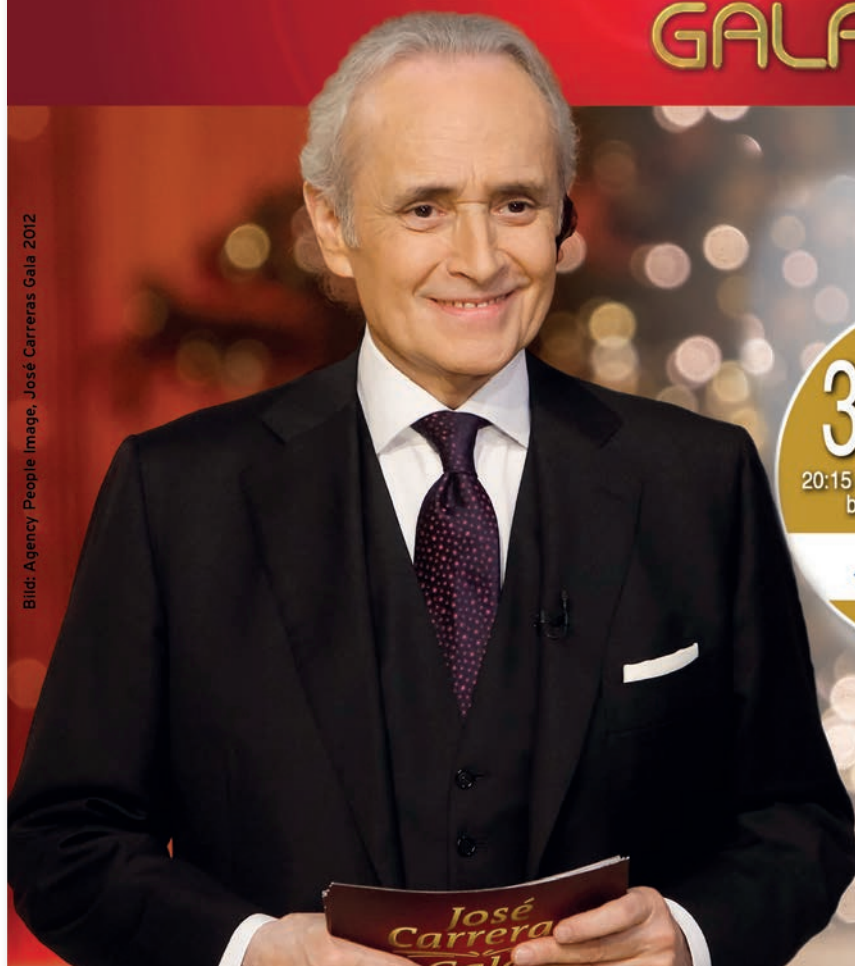


Bild: Agency People Image, José Carreras Gala 2012

**31. JOSÉ CARRERAS**  
20:15 Uhr beim **MDR GALA**  
**Mittwoch**  
**10. Dezember 2025**  
Live aus Leipzig

# Brauchtum und Kreativität – Kultur im ARBERLAND



Das ARBERLAND im Bayerischen Wald ist reich an alter Tradition und moderner Kultur. Zahlreiche **Museen und Galerien**, wie das Waldmuseum in Zwiesel, das Glasmuseum in Frauenau und die Gläserne Scheune in Viechtach, erzählen die Geschichte der Region und bewahren jahrhundertealte Glastraditionen. Kulturelle Einrichtungen wie das **Kulturzentrum Altes Rathaus** in Bodenmais, das **Schiesshaus AiR** in Kollnburg oder das **Rote Schulhaus** in Rinchnach beherbergen inspirierende Galerien und wechselnde Ausstellungen.

Traditionelle **Veranstaltungen** spiegeln das lebendige Brauchtum der Region wider:

Die Adventszeit wird mit der traditionellen Zwieseler Sitzweil „**Aufs Christkindl zua**“ besinnlich gefeiert, während bei der **Fahrnbacher Habergoaß** bizarre Figuren den Winter austreiben und der **Osterritt** als eindrucksvoller Umzug durch Regen zieht.

Althergebrachte wie moderne Volksmusik wird beim **drumherum** in Regen und beim **Zwieseler Fink** in Zwiesel lebendig und alternative und mitreißende Konzertkultur können im **Alten Spital** in Viechtach oder beim **Rock The Hill Festival** am Geisskopf erlebt werden.

Die Kultur im ARBERLAND ist traditionell, innovativ und modern – ein Erlebnis für alle Sinne.

[www.arberkultur.de](http://www.arberkultur.de)





Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

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

Herzlichst,

Stephan Bühring  
Herausgeber

Michael Kniess  
Redaktionsleitung

# Inhalt

---

## 16 Titel

16 Plädoyer für das konkrete Wünschen

## 18 Aktuelles

18 Weihnachtstrucker  
19 Den letzten Willen regeln  
20 Christkindlesmarkt ist jünger als gedacht  
22 Spitzenforschung braucht ein starkes Netzwerk  
24 Herausragende Pflege im Rampenlicht  
26 Kultur im Tandem erleben  
28 Neue Perspektiven, mehr Verständnis und Miteinander  
30 Armut ist mehr als ein Mangel an Geld  
32 150 Jahre Berufsfeuerwehr Nürnberg  
34 Studie zeigt, wann Wirbelsäulen-OPs im Alter sicher sind  
37 Millionster Tiergartenbesuch 2025

## 38 Herbstzeitlose Kommentar

38 Tatort Franken – oder Nürnberg im grauen Dauerlicht

## 40 Modernes Leben

40 Oma & Lotta  
44 Blühende Weihnachten  
46 „Was meinen die bloß damit?“  
48 Valentinstag  
51 Erleichterung in der häuslichen Pflege

## 52 Gesundheit und Sport

52 Gripeschutz ist auch Herzschutz

## 54 Freizeit, Reise und Erholung

54 Fjordnorwegen zum Verlieben

## 58 Kulinarik

58 Die schöne Macht der Gewohnheit an Heiligabend

## 60 Ratgeber

60 Sicherheitstipp  
62 KFZ-Tipp: Autorückrufe

## 64 Unterhaltung

64 TV-Tipp  
66 Buchtipp  
69 Raten & Knobeln

## 71 Kultur- und Ausflugstipps

71 Wünsch dir was! Make a Wish!  
71 CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt  
72 Prächtige Wappenscheiben  
72 „Gegen das Böse, für das Gute!“  
73 Nürnberg GLOBAL 1300–1600

## 74 Veranstaltungen & Termine

74 Veranstaltungen & Co.  
81 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

---

**Impressum:** Herausgeber (Vi.S.d.P.): Stephan Bühring Verlag: Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, [www.herbstzeitlose-magazin.de](http://www.herbstzeitlose-magazin.de), [info@herbstzeitlose-magazin.de](mailto:info@herbstzeitlose-magazin.de) **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski, Hartmuth Schröder **Veranstaltungen:** Melina Roppelt, Leona Bornkessel **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09548 98275-25 **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 01.01.2025.



# LEITNER REISEN



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

# 10%

Winterrabatt auf unsere

## GESCHENK- GUTSCHEINE\*

Nur  
noch bis  
31.12.

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

Ganz einfach zu Weihnachten,  
zum Geburtstag oder als Dankeschön.



### SARDINIEN

Mit Flug ab Nürnberg

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

02.05. - 09.05.26

zzgl. € 20,-

20.05. - 27.05.26

Bestellnr.: 210BLO

8 Tage p. P. im DZ statt

ab € **1.349,-**

EZ-Zuschlag € 50,- pro Nacht

mit Gutschein schon ab

€ **1.214,-**

## MEHR ALS 320 REISEN ZUR AUSWAHL

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



Ganz einfach online buchen:  
[www.leitner-reisen.de/gutscheine](http://www.leitner-reisen.de/gutscheine)

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

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



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

Leitner Reisen GmbH • Am Spitalwald 2 • 90584 Allersberg

# Meldungen



## **Zu viel Unbrauchbares in Altkleidercontainern**

In den letzten Monaten verzeichnen die im Landkreis Nürnberger Land aufgestellten Altkleidercontainer zunehmend Probleme: Viele Sammelbehälter sind überfüllt, und ein großer Teil der eingeworfenen Textilien ist nicht mehr verwertbar. Das führt nicht nur zu erhöhtem Aufwand und Kosten, sondern mindert auch den Nutzen der Kleidersammlungen insgesamt. Nicht in den Container, sondern in den Restmüll gehören unbrauchbare Textilien, wie verschmutzte, kaputte oder zerrissene Kleidung, Schuhe oder Taschen. Auch nasse oder schimmelige Textilien müssen im Restmüll oder bei der Wertstoffsammlung entsorgt werden. ♦

## **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 am 1. Dezember, 12. Januar und 9. Februar von 12.00 bis

13.30 Uhr in der Hinteren Bleiweißstraße 15 einen günstigen Mittagstisch in Gesellschaft. Bei einem warmen Essen und einem alkoholfreien Getränk für zusammen 10 Euro (ermäßigt mit NürnbergPass 7,50 Euro) können neue Bekanntschaften geschlossen werden. Der Zugang ist barrierefrei. Eine Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin ist notwendig unter Telefon 0911 2318232 oder per E-Mail: [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de). ♦ [senioren.nuernberg.de](http://senioren.nuernberg.de)

## **Der Optiker, der ins Haus kommt**

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





**NÜRNBERG**  
**GLOBAL**  
**1300–1600**

**25. 9. 2025 — 22. 3. 2026**  
**WWW.GNM.DE**

GERMANISCHES  
**NATIONAL  
MUSEUM**





Künstlerin Heide Opitz (5. von links) und Landrat Armin Kroder (Mitte) gemeinsam mit Freunden und Besuchern der Ausstellung.

### „Ein Strauß voll bunter Werke“

Noch bis 16. Januar zielt eine neue Ausstellung mit dem Titel „Ein Strauß voll bunter Werke“ die Wände des Landratsamtes Nürnberger Land. Die Kunst von Heide Opitz ist geprägt von Humor, Leichtigkeit und Lebensfreude – ganz im Sinne ihres

Mottos: „Ich liebe lustige Bilder.“ Besichtigt werden kann die Ausstellung während der allgemeinen Dienstzeiten des Landratsamtes in Lauf. Der Eintritt ist frei. ♦



### Schienenersatzverkehr auf Bahnstrecke Nürnberg-Regensburg:

Im Rahmen der Generalsanierung der Bahnstrecke Nürnberg-Regensburg vom 6. Februar bis 10. Juli 2026 hat die Deutsche Bahn ein umfangreiches Schienenersatzverkehrskonzept erarbeitet. Davon sind auch die im Landkreis Nürnberger Land liegenden Haltepunkte Feucht, Ochenbruck, Burgthann und Oberferrieden betroffen. Das Ersatzkonzept sieht vor, dass die S3 während der Bauphase nur zwischen Nürnberg und Feucht fährt. Die Haltepunkte zwischen Feucht und Neumarkt werden durch Busse ersetzt. Diese verkehren in sehr regelmäßigen Abständen von 10 bis 20 Minuten. Zusätzlich kommen schnelle Ersatzbusse zum Einsatz, die den direkten Weg von Nürnberg Hauptbahnhof über die B8 nach Neumarkt und weiter nach Regensburg nehmen. Diese halten im Landkreis jedoch lediglich an den Haltestellen „Ochenbruck Rathaus“ sowie „Oberferrieden Mitte“. Um Pendlern nach und aus Nürnberg auch weiterhin möglichst eine Fahrtmöglichkeit ohne zusätzlichen Umstieg in Feucht anbieten zu können, plant der Landkreis Nürnberger Land in Zusammenarbeit mit dem

**auricula Hörsysteme** GmbH  
Fachgeschäft für Hörgeräte

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

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

VGN aktuell eine Umstellung der VGN-Linien 500, 501, 502, 503 sowie 504. So sind Umstiege auf die „schnellen“ Ersatzbusse in Ochenbruck Rathaus und Oberferrieden Mitte möglich. Leider kann jedoch nicht garantiert werden, dass alle von den Buslinien bedienten Ortschaften eine Umstiegsmöglichkeit auf die Ersatzbusse erhalten. Die Fahrpläne werden voraussichtlich ab Mitte Dezember bereitstehen. ♦

[www.vgn.de](http://www.vgn.de)

### Neuer Geschäftsführer der Krankenhäuser Nürnberger Land

Seit 1. Oktober hat die Krankenhäuser Nürnberger Land (KNL) GmbH einen neuen Geschäftsführer. Guido Schmidt, der seit 2020 den Bereich „Verwaltung und Steuerung“ leitet, tritt in die Fußstapfen von Marco Zipfel. Guido Schmidt kennt die Krankenhäuser Lauf und Altdorf wie kein



Foto: J. Szabo, KHL Nbg. Land

Zweiter. Seit 2006 ist der studierte Diplom-Pflegewirt und Master of Health Business Administration (MHBA) in der Verwaltung tätig. Jetzt übernimmt der 48 Jahre alte gebürtige Hersbrucker die Geschäftsführung und löst seinen Vorgänger Marco Zipfel ab, den es zurück in die oberfränkische Heimat zieht. Guido Schmidt freut sich auf die neue Aufgabe in der Steuerung eines der größten Unternehmen im Kreis Nürnberger Land: „Ich bin dankbar für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird, und ich bin mir der Verantwortung für unsere Mitarbeitenden und unserer wichtigen Rolle in der Patientenversorgung im Landkreis ganz klar bewusst.“ ♦

## 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](mailto:info@friede-nuernberg.de)  
[www.friede-nuernberg.de](http://www.friede-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](http://www.vitanas.de/patricia)





## Naturschutz und Landwirtschaft arbeiten Hand in Hand

Der Landkreis Nürnberger Land fördert seit vielen Jahren das Vertragsnaturschutzprogramm, um die wertvolle Kulturlandschaft und die Artenvielfalt in der Region zu sichern. Im Jahr 2025 wurden im Rahmen dieses Programms Fördermittel in Höhe von 462.000 Euro an 130 Landwirte und Bewirtschafter vergeben. Insgesamt werden derzeit jährlich über 776.477,51 Euro an Flächenbewirtschafter im Landkreis ausbezahlt. Hinzu kommen über 28.584 Euro für die Streuobstförderung des Verbands der Natur- und Vogelschutzwarten (VNP). Das gesamte Fördervolumen des VNP beträgt somit rund 805.061 Euro. Das Programm unterstützt die nachhaltige Bewirtschaftung ökologisch wertvoller Flächen wie Wiesen, Weiden, Äcker und Teiche. Landwirte, die sich verpflichten, ihre Flächen

fünf Jahre lang naturschonend zu bewirtschaften, erhalten finanzielle Unterstützung aus Mitteln der EU, des Freistaats Bayern und des Landkreises. ♦

## Gegenseitige Anerkennung der Sozial-Pässe

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

**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)**

kommunalen Orten der Kultur und Bildung merklich erleichtert. Dabei sind zum Beispiel das Spielzeugmuseum, das Dokumentationszentrum Reichsparteitagsge- lände und das KunstKulturQuartier. ♦

## Online-Einkaufsführer für Second-Hand-Angebote

Das Landratsamt Nürnberger Land setzt ein Zeichen für Abfallvermeidung und Ressourcenschonung. Ab sofort steht auf der Webseite der Abfallwirtschaft ein neuer, kleiner Einkaufsführer zur Verfügung, der Bürgern einen Überblick über die vielfältigen Second-Hand-Angebote im Landkreis verschafft. Der Erwerb von Produkten aus zweiter Hand ist ein entscheidender Eckpfeiler, um Abfälle zu vermeiden und wertvolle Ressourcen zu schonen. Durch die Weiternutzung von Kleidung, Möbeln oder Gebrauchsgegenständen wird deren Lebensdauer verlängert und die Neuproduktion mit all ihren Umweltauswirkungen reduziert. Der Second-Hand-Guide bündelt die Angebote lokaler Händler und gemeinnütziger Einrichtungen an einem zentralen Ort und ist über die Webseite des Landratsamtes abrufbar. ♦

[www.nuernberger-land.de/serviceleistungen/abfall/abfallvermeidung-1/second-hand-guide](http://www.nuernberger-land.de/serviceleistungen/abfall/abfallvermeidung-1/second-hand-guide).



## Landrat ehrt Ehrenamtliche und begrüßt Neubürger

Mit einem Festabend in der Karl-Diehl-Halle hat Landrat Armin Kroder zahlreiche engagierte Bürger des Nürnberger Lands geehrt und ihnen für ihren wertvollen Einsatz gedankt. Zugleich hieß er die Neubürger willkommen, die im vergangenen Jahr ihre deutsche Staatsbürgerschaft erhalten haben. Derzeit besitzen über 5.000 Personen im Landkreis eine Bayerische Ehrenamtskarte und engagieren sich in den unterschiedlichsten Bereichen – von Sport und Kultur über Soziales bis hin zum Katastrophenschutz. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag für den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Mit der Ehrenamtskarte erhalten die Engagierten bayernweit Vergünstigungen bei rund 6.000 Akzeptanzpartnern, 100 davon auch im Nürnberger Land. ♦

## 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](mailto:info@be-real-estate.de)

**Kontaktieren Sie uns noch heute!**  
[www.be-real-estate.de](http://www.be-real-estate.de)





Kerstin Stocker (5.v.l.) vom WinWin Freiwilligenzentrum zusammen mit den Ehrenamtlichen.

## Engagierter Austausch der Nachbarschaftshilfen im Landkreis

Wie kann Nachbarschaftshilfe im Alltag gelingen – und was brauchen Ehrenamtliche, um ihre wertvolle Arbeit weiterzuführen? Diese Fragen standen im Mittelpunkt eines Treffens der Nachbarschaftshilfen im Nürnberger Land, zu dem das WinWin Freiwilligenzentrum eingeladen hatte. Ziel des Austauschs war es, Erfahrungen zu teilen, aktuelle Herausforderungen zu besprechen und gemeinsam Ideen für die Weiterentwicklung der Hilfsangebote zu sammeln. Auf der Tagesordnung standen Themen, die viele Menschen im Alltag direkt betreffen: Welche bestehenden Unterstützungsangebote – etwa bei Fahrdiensten, Familienhilfe oder Hilfe beim Ausfüllen

von Anträgen – können genutzt werden? Wie lassen sich neue Ehrenamtliche gewinnen, die bei Einkäufen oder Arztfahrten helfen möchten? Und wie kann die Abrechnung solcher Leistungen rechtssicher gestaltet werden? Die Nachbarschaftshilfen im Landkreis leisten dabei einen wichtigen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sie springen immer dann ein, wenn kurzfristig Hilfe benötigt wird, für die es keine regulären Angebote gibt – und das auf ehrenamtlicher Basis. Interessierte Bürger, die sich in ihrer Gemeinde engagieren möchten, sind eingeladen, sich bei ihrer örtlichen Nachbarschaftshilfe oder direkt beim WinWin Freiwilligenzentrum zu melden. Telefon: 09123 950 6888, E-Mail: [zusammenhalt@nuernberger-land.de](mailto:zusammenhalt@nuernberger-land.de). ♦

## Vortrag: „Die Hausapotheke – Der Retter in der Not“

Unter dem Motto „Die Hausapotheke – Der Retter in der Not“ veranstaltete der VdK Ortsverband Altdorf im Bürgertreff in Altdorf einen Begegnungsnachmittag mit dem Apotheker Ralf



Foto: Hans Kunz



**BAYERISCHE STAATSFÖRSTEN**  
Nachhaltig. Wirtschaften.

# Wildtiere hautnah erleben!

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

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

Bitte beachten Sie die aktuellen  
Öffnungszeiten auf unserer Homepage!

Forsthaus Hufeisen 1 • 91257 Pegnitz • Tel. 09241 8096-0 • [info-pegnitz@baysf.de](mailto:info-pegnitz@baysf.de) • [www.wildgehege-hufeisen.de](http://www.wildgehege-hufeisen.de)



**WILDGEHEGE    HUFEISEN**

Veldensteiner Forst

Schabik. Die Anwesenden waren sich sehr schnell einig, dass eine gut gefüllte Hausapotheke den Anruf beim Bereitschaftsarzt ersparen kann. Allerdings stellten die Teilnehmer auch fest, dass sie manche Hausmittel, die sie zu Hause haben, verkehrt anwenden. Deshalb empfahl der Apotheker, sich vom Arzt oder Apotheker des Vertrauens beraten zu lassen, wodurch man auch Geld spare. So helfe bei Gelenkschmerzen die richtige Schmerztablette oft besser als eine teure Salbe, die man oft tagelang aufbringt, da der Wirkstoff besser durch das Blut als durch die Haut zum Gelenk transportiert wird. Auch waren die Teilnehmer überrascht zu hören, dass es Salben gibt, die durch ihren Wirkmechanismus Probleme im Magen erzeugen können oder dass man die Wirkung etlicher Arzneimittel durch gleichzeitige Einnahme von Mahlzeiten, aber auch Nahrungsergänzungsmitteln deutlich verändern kann. ♦

### **Neuer Kurs: Ehrenamtlich in der Klinikseelsorge**

Die ökumenische Klinikseelsorge am Klinikum Nürnberg bietet für das Jahr 2026 einen ökumenischen Ausbildungskurs an. „Ich befasse mich mit Grenzen im Leben und setze mich ihnen aus. Ich glaube, dass

ich in dieser Aufgabe an Tiefe gewinne.“ So beschreiben Ehrenamtliche in der Klinikseelsorge ihre Erfahrungen. Oder: „Jeder Tag im Krankenhaus ist für mich eine Herausforderung. Ich weiß nicht, was sich hinter der Tür verbirgt.“ Für diese Aufgabe suchen die Seelsorger im Klinikum Nürnberg Unterstützung. Der neue Ausbildungskurs beginnt mit einem Kurswochenende am 30. und 31. Januar und endet im Juli mit einem Schlusswochenende am 11. und 12. Juli. An 17 Abenden und einem Kurstag im April werden die Teilnehmenden nachdenken über Gefühle, Krankheit und Glaube, Nähe und Distanz und Gesprächsführung. Sie werden seelsorgliche Gespräche einüben und in der Gruppe erarbeiten, was Seelsorge bedeuten kann. Dazu kommen wöchentliche Besuche von Patienten auf einer Station im Klinikum Nürnberg. Die Kursgebühr: Beträgt 100 Euro. Die Teilnahme verpflichtet nicht zu weiterer Mitarbeit. Ansprechpartnerinnen: Dorothea Böhle, Pfarrerin, dorothea.boehle@klinikum-nuernberg.de, Tel. 0911 398-112201, Sabine Böhm-Gründel, Pastoralreferentin, Tel. 0911 398-112410, sabine.boehm-gruendel@klinikum-nuernberg.de. ♦

[www.klinikum-nuernberg.de/Seelsorge](http://www.klinikum-nuernberg.de/Seelsorge)



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](http://by.vdk.de/kv-nuernberg)



**unabhängig. solidarisch. stark.**





## Fahrdienst zum Klimawaldpfad für Menschen mit Behinderung

Seit Oktober gibt es für Menschen mit Behinderung und Menschen mit Hilfebedarf einen kostenlosen Fahrdienst zum Klimawaldpfad im Tiergarten der Stadt Nürnberg. Die rollstuhlgerechten Fahrzeuge stehen zunächst immer montags und samstags für die entsprechenden Gäste des Tiergartens mit gültiger Eintrittskarte kostenfrei zur Verfügung. Sie bringen die Fahrgäste vom Haupteingang zum Eingang des Klimawaldpfads und zurück. Dort können die Gäste steigungsfrei den Wald von der Wurzel bis zur Krone erkunden. Dieses Angebot wird ermöglicht vom Verein der Tiergartenfreunde Nürnberg e. V.. Die Haltestelle ist im Eingangsbereich des Tiergartens mit einer entsprechenden Beschilderung kenntlich gemacht. Wer den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchte, kann sich unter der dort angegebenen Telefonnummer melden und wird abgeholt. Zur Mitfahrt berechnigt sind alle Menschen,

die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, in deren Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG, H oder BI eingetragen ist, die einen Pflegegrad 3 oder höher haben oder die mindestens 75 Jahre alt sind. ♦

## Christkindlesmarkt-Taler am Nürnberger Christkindlesmarkt

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



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

Sonder-  
ausstellung  
30.10.25  
26.04.26

WER KANN DAS WEG?

Museum & Museumsshop  
Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg  
[www.bibelmuseum.bayern](http://www.bibelmuseum.bayern)

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



BIBEL  
MUSEUM  
BAYERN

## Hohe Lebenserwartung der Menschen in Bayern

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



## Wizz Air verbindet Nürnberg mit Temeswar und Kronstadt

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

QUALITÄT FÜR MENSCH UND GEBÄUDE

GANZHEITLICHES FACILITY MANAGEMENT

DORFNER  
GRUPPE  
QUALITÄT FÜR MENSCH & GEBÄUDE

Erfolgreich - wertebewusst - professionell - verantwortungsvoll

Sie erreichen uns unter 0911 / 6802 0 oder [Info@dorfner-gruppe.de](mailto:Info@dorfner-gruppe.de)  
[www.dorfner-gruppe.de](http://www.dorfner-gruppe.de) | Dorfner Gruppe

Gebäudemanagement

Gebäudereinigung

Catering

Service-Management



# Plädoyer für das konkrete Wünschen

## Neujahrswünsche: meist nur Allgemeinplätze und Floskeln

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

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

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

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

### Besser Konkretes wünschen

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

Auch Professor Martin Köllner plädiert,



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

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

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

---

### So gehen Wünsche in Erfüllung

---

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



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

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

## Weihnachtstrucker

### Päckchen packen für den Johanniter-Weihnachtstrucker

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

Bis zum 12. Dezember können die Päckchen von Montag bis Donnerstag zwischen 8.00 und 16.00 Uhr bei den Johannitern in Nürnberg (Johanniterstraße 3) abgegeben werden. Es ist wichtig, sich an die Packliste zu halten, damit keine Probleme am Zoll entstehen und die Menschen möglichst gleichwertige Päckchen erhalten. Wer möchte, kann eine Karte mit einem persönlichen Weihnachtsgruß beilegen. ♦

[www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker)



### 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](http://www.pflege-st-otto.de)



# Den letzten Willen regeln

## Ihr Vermächtnis zugunsten der Deutschen José Carreras Leukämie-Stiftung

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



### Was ist der Unterschied zwischen Vererben und Vermachen?

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

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

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

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



# Christkindlesmarkt ist jünger als gedacht

## Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Geschichte des Nürnberger Christkindlesmarkts

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

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

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

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

### Werksverkauf Aschbach

Entdecke Produkte unserer Marken

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

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



**Frankenstolz**

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



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

### **Inschrift stammt nicht von 1628**

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

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

## **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**

# Spitzenforschung braucht ein starkes Netzwerk

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

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

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

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



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

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

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

## BESTATTUNGSVORSORGE

### EIGENE TRAUERHALLE

## BESTATTUNGEN RUMMEL BESTATTERMEISTER



Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



Erledigung aller mit einem Sterbefall verbundenen Gänge auch in Altenheimen und Krankenhäusern  
Überführungen im In- und Ausland  
Abrechnung mit Versicherungen  
Eigene Verabschiedungsräume  
Trauerdruck  
Hausbesuche

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

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

THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT



**ENA** Unabhängige Energieberatungsagentur des Landkreises Nürnberger Land

### Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

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

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

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

## Ruhen in der Natur

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



Wir sind für Sie da!  
Telefon: 09153 377 94 71  
[koenigsholz@stillewaelder.de](mailto:koenigsholz@stillewaelder.de)  
[www.stillewaelder.de](http://www.stillewaelder.de)



### WOHNSTIFT HALLERWIESE



Mein Niveau. Meine Entscheidung.

### Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!

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

### Gerne beraten wir Sie persönlich!

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

### Wohnstift Hallerwiese

Praterstr. 3, 90429 Nürnberg  
Tel.: 0911 272143-0  
[www.wohnstift-hallerwiese.de](http://www.wohnstift-hallerwiese.de)

weil wir das  
Leben lieben.



# Herausragende Pflege im Rampenlicht

## Nürnberger Pflegepreis verliehen

**A**m 11. November wurde im festlichen Ambiente des Heilig-Geist-Saals zum vierten Mal der Nürnberger Pflegepreis verliehen. Neben der Auszeichnung dreier innovativer Konzepte in der Langzeitpflege ging der Preis heuer zusätzlich an drei Pflegeteams, die durch ein öffentliches Online-Voting bestimmt wurden.

In ihrer Begrüßung betonte Sozialreferentin Elisabeth Ries die Bedeutung des Preises. Die Stadt Nürnberg rücke mit den Preisen herausragende fachliche Leistungen und überdurchschnittliches Engagement in der stationären, teilstationären und ambulanten Langzeitpflege ins Rampenlicht, die es angesichts steigender Belastungen für Mitarbeitende und Verantwortliche besonders hervorzuheben und wertzuschätzen gelte.

Der Chefredakteur des Verlags Nürnberger Presse, Michael Husarek, hob die Werte hervor, die er in der Pflege für entscheidend hält: „Mitmenschlichkeit, Fürsorge und Achtsamkeit, kleine Gesten und die Zeit, die man dafür braucht.“ Dies sei auch in Zukunft nicht durch Pflegeroboter zu ersetzen. Der Verlag Nürnberger Presse ist Partner beim Online-Voting für die Teampreise Pflege.

Anschließend wurden die Gewinnerkonzepte prämiert. Auf dem Treppchen ganz oben steht das Pflegezentrum Sebastianspital des städtischen Eigenbetriebs NürnbergStift mit seinem Konzept, Menschen mit Demenz einen geschützten und wertschätzenden Platz in der Gemeinschaft zu geben. Durch „motorische, alltagspraktische, kognitive und soziale Akti-



vierung“ (MAKS) gelingt es, herausforderndes Verhalten zu mildern und den Bedarf an medikamentöser Behandlung deutlich zu senken. Dafür gewann es den mit 5.000 Euro dotierten ersten Platz des Nürnberger Pflegepreises.

Das Adolf-Hamburger-Heim und der Pflegedienst Neria wurden mit dem zweiten Platz und 3.000 Euro geehrt. Mit „Mut zur Zukunft“ setzt die Einrichtung ein kraftvolles Zeichen für die Pflegeausbildung zur Sicherung des Fachkräftebedarfs. Im Zentrum steht dabei die multikulturelle Vielfalt der Auszubildenden und ihrer Praxisanleitungen sowie eine gelebte Identifikation mit der Einrichtung. Der mit 2.000 Euro dotierte dritte Platz ging an das Georg-Schönweiß-Heim der Christlichen Arbeitsgemeinschaft Nürnberg e. V. für

seine Konzeption „Donnerstags zwischen den Generationen – Schüler:innen treffen Senior:innen“. Regelmäßig kommen Schüler des Schulcampus Werderau im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft in das Georg-Schönweiß-Heim, um den Nachmittag gemeinsam mit Senioren zu verbringen.

Beim Teampreis Pflege wurden die drei Pflgeteams ausgezeichnet, die in der Online-Abstimmung die meisten Stimmen erhalten hatten. Ganz vorne: das Pflgeteam des „Wohnbereichs 6 für Menschen mit Demenz“ im Dr.-Werr-Heim auf sich vereinen. Auf dem zweiten Rang landete das Team „Blue Curaçao“ aus dem Haus der Betreuung und Pflege Nürnberg Nord. Dahinter das Team der Diakoniestation St. Peter und Paul. Alle drei Ausgezeichneten erhielten 1.500 Euro für ihr Team. ♦

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



# Kultur im Tandem erleben

**Neue Kulturpaten-Schulung startet im Dezember 2025**

**E**in Kinonachmittag, ein Besuch im Museum oder ein Abend im Theater – viele ältere Menschen wünschen sich kulturelle Erlebnisse, haben aber niemanden, der sie begleitet. Gerade im hohen Alter, bei eingeschränkter Mobilität oder beginnender Demenz wird es immer schwieriger, allein an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen. Manchmal braucht es nur einen Menschen, der mitgeht.

Hier setzen die Kulturpaten an – engagierte Bürger, die älteren Menschen im Raum Nürnberg und dem Nürnberger Land den Zugang zur Kultur erleichtern. Sie begleiten ihre sogenannten „Kultur Gäste“ zu Veranstaltungen – vom klassischen Konzert bis zum Spaziergang durch den Park. Dabei ist nicht zwingend ein Pflege- oder Unterstützungsbedarf erforderlich – es reicht schon der Wunsch, Kultur nicht allein erleben zu müssen.

Mehr als 50 Freiwillige sind unter dem Motto: „Gemeinsam der Kultur auf der Spur“ bereits aktiv und ermöglichen älteren Menschen regelmäßig erfüllende Kulturer-

lebnisse in Gemeinschaft. Um dieses Netzwerk weiter auszubauen und neue Ehrenamtliche zu gewinnen, startet am 19. Dezember eine neue Schulung, die Interessierte auf ihre künftige Aufgabe vorbereitet.

Die Schulung umfasst fünf Module und findet überwiegend online statt – flexibel und gut vereinbar mit dem Alltag. Sie vermittelt unter anderem Hintergrundwissen zum Leben im Alter oder gibt praktische Hinweise zur sicheren Begleitung und zum Umgang mit herausfordernden Situationen. Auch rechtliche Aspekte und Notfallwissen werden thematisiert. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Präsenzmodul in Nürnberg. Für die Gäste bedeutet die Begleitung mehr Sicherheit, Orientierung und einen geschützten Rahmen, um weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Gleichzeitig erfahren auch die Paten selbst kulturelle Bereicherung und sinnstiftendes Miteinander.

Die Teilnahme an der Schulung ist dank einer Förderung kostenfrei. Eine kulturelle Vorbildung ist nicht notwendig – Offenheit, Verlässlichkeit und Freude am Umgang mit älteren Menschen genügen. Interessierte Personen, die Kulturpate werden möchten, sowie ältere Menschen, die sich eine Begleitung wünschen, können sich bei Curatorium Altern gestalten melden: Curatorium Altern gestalten, Telefon 09152 9288400, [info@alterngestalten.de](mailto:info@alterngestalten.de). ♦ [www.alterngestalten.de/kulturpaten](http://www.alterngestalten.de/kulturpaten)



Foto: Karin Schumacher/Photostudio Stöhr



## Wir eröffnen im Januar 2026

eine Ambulante Reha in 📍 Fürth, Dr.-Mack-Str. 83

Unsere  
Leistungen:

- ✓ Ambulante orthopädische Rehabilitation
- ✓ Nachsorge I-RENA u. T-RENA
- ✓ Präventionsleistungen RV-Fit

- ✓ Physiotherapie
- ✓ Ergotherapie
- ✓ Logopädie



**Mehr Infos:**

☎ (0 911) 88 99 33 83 ✉ fuerth@medi-gesundheitsgruppe.de 🌐 www.medi-fuerth.de

**Bewerbungen:** karriere@medi-gesundheitsgruppe.de

**CET**   
TECHNOLOGY  
seit 2011



**PV-ANLAGEN**



**BATTERIESPEICHER**



**WÄRMEPUMPEN**



**E-LADESTATIONEN**



**KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN**



**GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT**

saubere Energie für eine  
sichere Zukunft



# Neue Perspektiven, mehr Verständnis und Miteinander

## Interkulturelle Begegnungen: Kleine Einführung in Lauf

**K**napp 20 Interessierte haben im Rahmen der Interkulturellen Woche 2025 am Workshop „Andere Länder, andere Sitten?“ des WinWin Freiwilligenzentrums im Projektraum „Lauf für Alle“ des Internationalen Bunds teilgenommen. Ziel war es, kulturelle Unterschiede kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und so das gegenseitige Verständnis zu fördern. Geleitet wurde der Workshop „Andere Länder, andere Sitten?“ von Integrationslotsin Carina Fiebich-Dinkel, die den Blick für verschiedene kulturelle Prägungen schärfte und den Austausch über persönliche Erfahrungen anregte.

Ausgangspunkt war die gemeinsame Feststellung, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse teilen. Unterschiede ergeben sich dennoch – etwa bei Sprache, Kleidung oder gesellschaftlichen Erwartungen. „In Deutschland leben wir zum Beispiel in einer individualistischen Leistungskultur“, so Carina Fiebich-Dinkel. „Anderorts stehen Kooperation und Gruppenzugehörigkeit stärker im Vordergrund.“ Wichtig sei, diese Unterschiede wahrzunehmen, ohne in Stereotype zu verfallen: „Eigentlich sollte es nicht entscheidend sein, wo jemand herkommt. Aber manchmal merkt man im Alltag, dass Dinge unterschiedlich gehandhabt werden. Je mehr man darüber weiß, desto leichter fällt gegenseitiges Verständnis.“



Carina Fiebich-Dinkel beim Workshop im Projektraum „Lauf für Alle“.

Besonders spannend war der Austausch über eigene interkulturelle Erfahrungen. So berichteten Teilnehmende etwa, dass ein Termin um 19.00 Uhr in Ägypten auch erst um 2.00 Uhr nachts beginnen könne, oder dass für muslimische Familien nicht der Sonntag, sondern der Freitag der zentrale Feiertag ist. Solche Aha-Erlebnisse machten deutlich, wie sehr die eigene Wahrnehmung von kulturellen Gewohnheiten geprägt ist – und wie bereichernd der Blick über den Tellerrand sein kann. Am Ende waren sich alle einig: Interkulturelle Begegnungen eröffnen neue Perspektiven. Wer Unterschiede wahrnimmt oder etwas nicht einordnen kann, sollte nachfragen – das fördert Verständnis und erleichtert das Miteinander. ♦



# Treppensteigen war gestern...

Unverbindliche Beratung rund  
um Zuschüsse & Förderungen

Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen Beratungstermin!



Homelift



Treppenlift



Plattformlift



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

... heute geht's bequem nach oben!

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



Das Wunder  
in der Fahrradstraße

30 Jahre  
Wohnstift Vitalis



Erlebniswohnstift Vitalis  
Fahrradstraße 19 . 90429 Nürnberg

www.wohnstift-vitalis.de  
Telefon 0911/32020



# Armut ist mehr als ein Mangel an Geld

## 6. Nürnberger Armutskonferenz beleuchtet Ursachen und Auswege aus vererbter Armut

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

Den Auftakt machte Professor Olaf Groh-Samberg von der Universität Bremen mit einem Vortrag zu den „Multiplen Problemlagen“, die zur Verfestigung von Armut beitragen. Im Anschluss erläuterte Julia Schimmer, Geschäftsführerin des Instituts für Soziale und Kulturelle Arbeit in Nürnberg, die Rolle von Bildungsungleichheit in der frühen Kindheit als entscheidenden Risikofaktor für spätere Armut.

In einer lebhaften Podiumsdiskussion tauschten sich anschließend die Referierenden sowie Kai Stähler, Geschäftsführender Vorstand der Stadtmission Nürnberg, und Markus Gruber, Amtschef des Bayeri-

schen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales, mit dem Publikum aus. Durch die Diskussion sowie durch die gesamte Konferenz führte Ella Schindler, Trägerin des Nürnberger Frauenpreises.

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

Der Journalist und Autor Olivier David, selbst in Armut aufgewachsen, ergänzte die Perspektive mit persönlichen Einblicken und gesellschaftskritischen Analysen. Man müsse die Lebensrealitäten der von Armut Betroffenen in den Mittelpunkt stellen. Er wünschte sich den „Mut, die Dinge funda-



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

mental in Frage zu stellen“. Die abschließende Diskussionsrunde mit Hülya Düber, Mitglied des Bundestagsausschusses für Arbeit und Soziales, Elisabeth Ries, Professorin Jutta Allmendinger und Olivier David mit dem Publikum widmete sich dem Übergang in Ausbildung und Beruf. Diskutiert wurde aber auch zum fairen Wohnen, etwa wie eine bessere Durchmischung in Stadtvierteln gelingt, die erwie-

senermaßen zu höherer Zufriedenheit führt. Elisabeth Ries summiert: „Die Armutskonferenz in Nürnberg hat einmal mehr deutlich gemacht, dass Armut mehr als der Mangel an Geld ist – es ist auch ein Mangel an Chancen, Teilhabe und Sichtbarkeit. Wichtig ist ein stärkeres Miteinander – schauen wir hin und engagieren wir uns für eine Gesellschaft, in der alle mitgenommen werden.“ ♦

## DEPRESSION?!



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

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

**Frankenalb-Klinik Engelthal**  
**Telefon: 09158 926-2203**

[www.bezirskliniken-mfr.de](http://www.bezirskliniken-mfr.de)

# 150 Jahre Berufsfeuerwehr Nürnberg

## Sternstunden-Stand auf dem Nürnberger Christkindlesmarkt

**A**m 20. Dezember ist die Berufsfeuerwehr Nürnberg am Sternstunden-Stand auf dem Christkindlesmarkt in Nürnberg zu finden. 100 Prozent der gesammelten Spenden gehen direkt an Sternstunden e.V. um hilfsbedürftige Kinder zu unterstützen. Anlass ist das Jubiläumsjahr. Die Berufsfeuerwehr Nürnberg feiert dieses Jahr ihren 150. Geburtstag. Über das ganze Jahr hinweg gab es besondere Aktionen, etwa ein VAG-Bus im Feuerwehrlook (die **Herbstzeitlose** berichtete) oder 200 City-Light-Poster der Stadtreklame Nürnberg, die an das historische Jubiläum der Berufsfeuerwehr erinnern und die wertvolle Arbeit der Nürnberger Feuerwehr würdigen.

Das Jubiläumsmotto „Für die Sicherheit

unserer Stadt seit 150 Jahren und in Zukunft“ stellt die Bedeutung der Feuerwehr Nürnberg in der Vergangenheit heraus und betont ebenfalls die besondere Wichtigkeit dieser Sicherheitsinstitution in der Zukunft. „Seit der Gründung der Berufsfeuerwehr Nürnberg im Jahr 1875 haben ihre Angehörigen unterschiedlichste Zeiten mit den ihnen eigenen Herausforderungen erfolgreich gemeistert. Diese Tradition auch in der Zukunft fortzusetzen, ist Ansporn und Vermächtnis zugleich“, so Volker Skrok, Leiter der Feuerwehr Nürnberg. „Das 150-jährige Jubiläum ist ein ganz besonderes Ereignis für uns alle, die wir Tag für Tag in den Dienst der Nürnberger Bevölkerung stellen. Die Stadtgeschichte ist eng mit der Geschichte unserer Feuerwehr verbunden und dieses Jubiläum ist eine Gelegenheit, uns bei den Menschen in Nürnberg für ihr Vertrauen zu bedanken.“

Der für die Feuerwehr zuständige Bürgermeister Christian Vogel betont: „Die Berufsfeuerwehr Nürnberg hat seit ihrer Gründung einen entscheidenden Beitrag zur Sicherheit und zum Wohl der Stadt geleistet. ♦

Katja Strohacker, Geschäftsführerin der Stadtreklame Nürnberg, Christian Vogel, Bürgermeister der Stadt Nürnberg, und Oberbranddirektor Volker Skrok, Leiter der Berufsfeuerwehr Nürnberg (v. l.), gaben im April den Startschuss für eine besondere Poster-Aktion anlässlich des 150-jährigen Jubiläums der Berufsfeuerwehr Nürnberg.



Foto: Felix Knappe / Stadt.Nbg





**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  
Burghthanner Weg 1, 90518 Altdorf  
Tel.: +49 9187 9549-110  
E-Mail: [tagespflege.altdorf@diakoneo.de](mailto:tagespflege.altdorf@diakoneo.de)

**DAS SPIEL BEGINNT –  
MIT EVENTS FÜR JEDEN  
GESCHMACK!**



Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren.  
Informationen und Hilfe unter [www.spielbanken-bayern.de](http://www.spielbanken-bayern.de)

**JÜDISCHES  
MUSEUM  
FRANKEN  
SCHWABACH**

Magalí Druscovich

**HOME FRONT**

5.10.25 — 13.9.26



Jüdisches Museum Franken in Schwabach  
Synagogengasse 10a, rückwärtiger Eingang  
Okt. bis März: Sa + So, 12–17 Uhr  
April bis Sept.: So, 12–17 Uhr  
[www.juedisches-museum.org](http://www.juedisches-museum.org)

Bildnachweise: © Magalí Druscovich

**Wir suchen  
Häuser und  
Eigentumswohnungen  
zum Kauf**

(auch vermietet)

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

**Telefon 0911 / 780 98 99**



**wüstenrot  
Immobilien**

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

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

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

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

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



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

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





**ROST**  
WOHNBAU GMBH

**KFW-FÖRDERFÄHIG  
SONDER-AFA  
MÖGLICH**

**13 EIGENTUMSWOHNUNGEN**  
in Fürth-Burgfarnbach, Hiltmannsdorfer Straße

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

- 2- bis 4-Zimmerwohnungen
- 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](mailto:info@rost-wohnbau.de)



**ROSENGARTEN**  
RESIDENZ - FÜRTH

**Betreutes Wohnen  
im Herzen von Fürth**

individuell - komfortabel - sicher



**Für weitere Infos kontaktieren Sie uns gerne:**  
0911-37677086 | [info@rosengartenresidenz.de](mailto:info@rosengartenresidenz.de)

Rosengarten Residenz Fürth  
Rosenstraße 16-20, 90762 Fürth  
[www.rosengartenresidenz.de](http://www.rosengartenresidenz.de)

IMMOBILIEN *Kube*

DIE MAKLER AN IHRER SEITE



**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](mailto:info@immokube.de)  
Tel. 0911 14 88 72-22 | [www.immokube.de](http://www.immokube.de)

**ivd** **WIR BILDEN AUS** **pfid Bank**  
Kooperationspartner: der Nöberg AG

**UN- WELT FAKT**  
BAYERN

**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 / 817103172

**WIR SIND FÜR SIE DA!**



rurgen, riskante Eingriffe zu vermeiden und notwendige zu ermöglichen.

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

---

### **Riskante Eingriffe vermeiden, notwendige ermöglichen**

---

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

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

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

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

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

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

# Millionster Tiergartenbesuch 2025

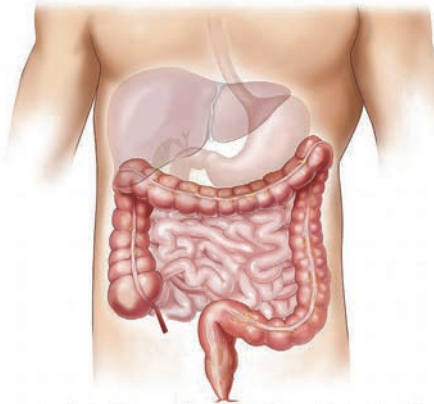
**A**m 12. November konnten Bürgermeister Christian Vogel und Jörg Beckmann, stellvertretender Direktor und Biologischer Leiter des Tiergartens, mit Sonja aus Nürnberg die millionste Besucherin des Jahres 2025 begrüßen. Der Bürgermeister überreichte ihr einen Blumenstrauß und einen Geschenkkorb. Darin befanden sich unter anderem Jahreskarten für den Tiergarten, und ein Bildband über den Tiergarten.

Im Anschluss an die Übergabe durfte Sonja mit ihrem Sohn noch Kronenmakis füttern – ein exklusives Erlebnis gleich zu Beginn ihres Tiergartenbesuchs. Mit rund 175.000 Gästen war der Ferienmonat Au-



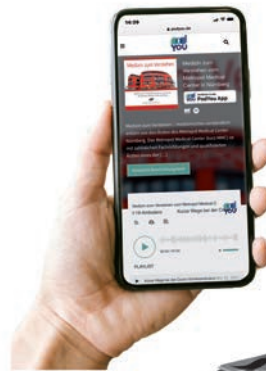
gust der besucherstärkste Monat des Jahres. Der bislang meistbesuchte Tag war der 1. Mai, an dem 9.111 Besucher in den Tiergarten strömten. ♦

## 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](http://www.mmc-nuernberg.de)

*Medizin der kurzen Wege*



Foto: BR/Hager Moss Film GmbH/Bernd Schuller

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

### Eine Fernsehkritik von Stephan Bühring

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

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

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

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

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



zighern, irgendwo zwischen Abstellkammer und Archiv. Wer das sieht, glaubt, die fränkische Polizei arbeite in einem Keller voller ausrangierter Büromöbel. Ein optischer Schlag ins Gesicht für alle, die hier leben und wissen: Nürnberg ist ganz anders.

Immerhin Würzburg und Bamberg, wo ja auch bereits für den Franken-Tatort gedreht wurde, kamen optisch gut weg und man sah dort die eine oder andere Sehenswürdigkeit. Deshalb fragt man sich ernsthaft: Warum zeigen die Macher des BR-Tatorts das Herz Frankens nicht so, wie es wirklich ist – charmant, geschichtsträchtig, eigenwillig, aber eben nie langweilig? Warum dürfen andere Orte glänzen, während Nürnberg im grauen Dauerlicht gezeigt wird? Und warum wird unser fränkischer Dialekt so konsequent unterdrückt?

Außer Matthias Egersdörfer und hin und wieder Eli Wasserscheid wartet man vergebens darauf, dass mal ein „r“ gerollt wird.

Es wäre an der Zeit, dass sich die Produzenten trauen, auch in Franken filmisch Farbe zu bekennen. Ein bisschen Burgromantik hier, ein bisschen Altstadtcharme da – und schon wäre der Franken-Tatort das, was er eigentlich sein sollte: ein kriminalistischer Blick in eine Region, die viel mehr zu bieten hat als graue Fassaden und kaputte Möbel. Denn eines ist sicher: Nürnberg hat mehr verdient als nur den Tatort im Keller. Und vor allen Dingen bei der letzten Folge „Ich sehe dich“ konnte man sich als fränkischer Lokalpatriot auf den Schlips getreten fühlen – so wie es übrigens auch schon den Einwohnern von Bremerhaven und Stuttgart ging. ♦



**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**

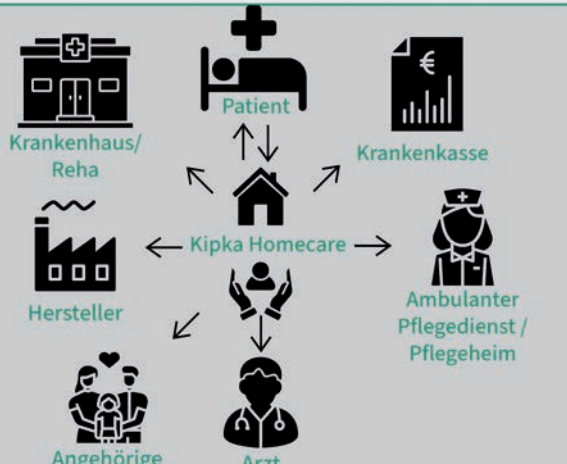
**Tel.: 09135-8535**  
**Fax: 09135-727011**

**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?**



# Oma & Lotta

## Mein Enkel und ich

*Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,*

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

In diesem Sinne, viel Spaß beim inspirieren lassen.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



### Playtray

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

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

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



**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




**AOK**



**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.



**Gesetzliche Betreuung Nürnberg**

**Sie suchen ein anspruchsvolles  
Ehrenamt?**

Werden Sie gesetzliche\*r  
Betreuer\*in.

Wir bieten

- Beratung
- Schulung und Information
- Stammtisch

**BERATUNGSTELEFON**  
**09 11 / 59 05 88 08**  
Mo bis Fr 9 – 12 Uhr  
Di 13 – 16 Uhr  
Do 13 – 18 Uhr

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

**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 Pflegeexperten, rund um die Uhr
- Exklusive WG für Menschen mit Demenz

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

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

Unterstützen  
Sie uns als:

- Präsenzkraft
- Pflegehelfer (m/w/d)





### Omas Rezept für Regenbogenreis:

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

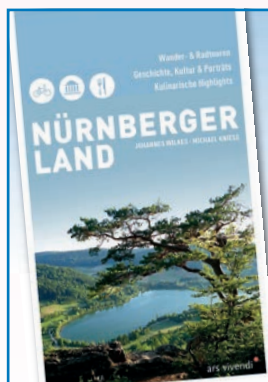
### Quietbook

Außerdem durfte schon im Sommer ein neues Quietbook von „Jolly design“ bei uns einziehen. Wir haben uns für das Büchlein „Home Sweet Home“ entschieden, beispielsweise online verfügbar über [www.jolly-designs.com](http://www.jolly-designs.com). Solch ein liebevoll gestaltetes, handgemachtes Stoffbüchlein fördert spielerisch die Feinmoto-

rik, Konzentration und Alltagskompetenzen und lädt auch zu Rollenspielen ein. Eine tolle Beschäftigungsmöglichkeit für unterwegs, sei es auf einer längeren Autofahrt, im Restaurant oder zur Überbrückung von Wartezeiten.

### Connetix Magnetbausteine

Ein weiterer absoluter Favorit für unendliche Spielmöglichkeiten sind Connetix Magnetbausteine (beispielsweise online verfügbar über [www.connetixtiles.com](http://www.connetixtiles.com)). Die hochwertigen, transparenten Konstruktionsbausteine mit integrierten Magneten fördern freies Bauen, kreatives Denken und räumliches Vorstellungsvermögen. Durch ihre stabile Verarbeitung, starke Magnete



## 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



und leuchtenden Farben lassen sich fantasievolle Bauwerke, Kugelbahnen, Muster oder 3D-Modelle erschaffen. Vom einfachen Haus bis zum komplexen Turm bieten sie endlose Spielmöglichkeiten. Sie sind für Kinder ab etwa drei Jahren geeignet und wachsen mit: vom ersten Stapeln bis zu ausgeklügelten Konstruktionsideen.

### Buchfavoriten

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

**Spekulatius der Weihnachtsdrache:** Spekulatius ist ein kleiner liebenswerter Drache, mit großem Herz und einer ordentlichen Portion Neugier. Er lebt eigentlich auf der Weihnachtsinsel in der Drachenwelt landet aber auf wundersame Weise bei Mats

und Matilda und erlebt mit ihnen so manches Abenteuer. „Spekulatius der Weihnachtsdrache – Ein Adventsbuch in 24 Kapiteln“ ist der erste Band der beliebten Buchreihe rund um den kleinen Drachen. In 24 liebevoll erzählten Kapiteln begleitet man ihn durch sein erstes großes Weihnachtsabenteuer, das sich perfekt als tägliche Vorlesegeschichte im Advent eignet. Lotta ist jedes Jahr aufs Neue im absoluten Speckfieber, daher bekommt sie immer im ersten Adventskalendertürchen einen neuen Band von Spekulatius, geschrieben von Tobias Goldfarb (Schneiderbuch), der uns dann durch die Adventszeit begleitet. Dieses Jahr ist nun „Spekulatius rettet das Fest“ an der Reihe.

**„Wo ist der kleine Wichtel?“** von Anna Karina Birkenstock (Loewe Verlag) ist ein liebevoll gestaltetes Pappbilderbuch, das für Kinder ab etwa zwei Jahren geeignet ist, aber auch für größere Kinder keineswegs langweilig. Auch Lotta findet es immer noch spannend zu fantasieren, was wohl hinter der Wichteltür so passiert. Auf jeder Seite versteckt sich der kleine Wichtel zwischen Tieren, Bäumen und Waldhäusern und lädt kleine Leser zum Suchen und Entdecken und Mitmachen ein. ♦

# Blühende Weihnachten

## Natürlich und nachhaltig zu Weihnachten dekorieren – mit Blühpflanzen

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

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

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



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

einen hellen Platz mit moderaten Temperaturen um 20 Grad.

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

Ein Winterklassiker ist die Christrose.



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

### Exotische Akzente mit Orchideen

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

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

hen der Pflanze, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und Schädlingen vorzubeugen.

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



# „Was meinen die bloß damit?“

## Ein kleiner Einblick in die Jugendsprache – Winteredition

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



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

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

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

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

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

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

**Wünsch**  
dir was!  
**Make a Wish!**



Historisches  
Museum  
Bamberg  
am Domberg

[www.museum.bamberg.de](http://www.museum.bamberg.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kayah Raffaella Trzcinski



Beratungstelefon:  
**0921 150 845-0**



ISKO Koch GmbH · Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

ISKMed

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



# Valentinstag

## Das große Geschäft mit der Liebe

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

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

Die Tatsache, dass Menschen am Va-

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

## Geschenke bergen Risiken

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



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

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

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

Die Paarberater Petra und Mischa Nauland aus Nürnberg sehen



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

### Weniger Konsum ist mehr

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

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

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

Michael Kniess

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



**0911-225217**

**Über 80 Sessel,  
sofort lieferbar**



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



**Vela-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**



# Erleichterung in der häuslichen Pflege

## Elektrische Aufstehbetten bringen mehr Unabhängigkeit in den Alltag

Für viele pflegebedürftige Menschen ist das tägliche Aufstehen und Zubettgehen mit großen Herausforderungen verbunden – insbesondere bei eingeschränkter Mobilität oder zunehmender Schwäche. In der häuslichen Pflege können sogenannte Aufstehbetten hier eine wertvolle Unterstützung bieten. Sie erleichtern nicht nur pflegerische Abläufe, sondern fördern auch die Selbstständigkeit der Betroffenen. Ein Aufstehbett kombiniert die Funktionen eines klassischen Pflegebettes mit einer motorischen Aufstehhilfe. Per Knopfdruck lässt sich das Bett so verstellen, dass es die liegende Person schonend in eine sitzende oder nahezu stehende Position bringt – und umgekehrt. Der Übergang vom Liegen zum Stehen erfolgt dabei stufenlos und sicher.

Für Pflegebedürftige bedeutet ein solches Bett mehr Autonomie im Alltag. Wer sich selbstständig aufrichten und aus dem Bett herausbewegen kann, gewinnt nicht



nur an Mobilität, sondern auch an Lebensqualität. Auch für pflegende Angehörige oder Pflegekräfte kann ein Aufstehbett eine große Erleichterung darstellen.

Aufstehbetten kommen in verschiedenen Pflegesituationen zum Einsatz. Viele Modelle verfügen über zusätzliche Funktionen wie elektrisch verstellbare Liegeflächen, Seitengitter oder ergonomisch geformte Matratzenauflagen, um den Komfort weiter zu erhöhen. ♦

### KUR- UND FERIENCAMPING HOLMERNHOF DREIQUELLENBAD

**5-Sterne Thermal-Campingresort in Bad  
Griesbach im niederbayerischen Bäderdreieck**

- **Unbegrenzte & kostenlose** Nutzung der Thermal-Vital-Oase
- Durchführung **ambulante Vorsorgeleistung**
- Jetzt informieren! **Kur-Hotline: 0800 / 000 5707**
- **Natur pur:** Bio-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](mailto:info@camping-bad-griesbach.de)



*Hunde  
am Platz  
willkommen!*



# Gripeschutz ist auch Herzschutz

**Gerade Ältere können mit Grippeimpfung ihr Herzinfarktrisiko senken**

**E**s ist wieder so weit: Mit dem Herbst hat auch die Grippezeit wieder begonnen. Bis ins Frühjahr hinein kann die Krankheit jeden erwischen und oft für lange Zeit außer Gefecht setzen. Deshalb ist ein Winter ohne Grippe ein Gewinn für die ganze Familie – ganz besonders für die Großelterngeneration. Denn Menschen ab 60 Jahren werden durch eine Grippe stärker gefährdet, weil das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Sie haben außerdem häufiger chronische Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Atemwegserkrankungen oder Diabetes, die sich durch eine Grippe verschlechtern können. Die Infektion greift nicht nur die Atemwege an, sondern kann viele Organe betreffen und zu ernsthaften Komplikationen führen.

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



Foto: djd/Sanofi/Thomas Koy

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

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

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

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





**FACKELMANN  
THERME  
HERSBRUCK**

**O TANNENBAUM,  
O WELLNESSTRAUM!**

NOCH KEIN GESCHENK?  
VERSCHENKE ENTSPANNUNG

**GUTSCHEIN**

**FACKELMANNTHERME.DE**



**Atlantis**  
Hützel  
Freizeitbad & Freibad

**Dienstag ist  
Wellnesstag –  
für alle ab 60!**

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

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

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

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

**www.atlantis-bad.de**

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

### Unsere OP-Leistungen:

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

#### 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  
Website:



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

[www.maximilians-augenklinik.de](http://www.maximilians-augenklinik.de)

## TANZEN 60+ im Tanzstudio Schlegl



### Paartanz

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



### Agilando

„Agil & Fit“  
Tänzerische Gymnastik  
ohne Partner.



### Linedance

Lerne ohne Partner  
Choreografien zu schönen  
Liedern.

Gerne können Sie eine Schnupper-  
stunde vereinbaren unter:

[www.tanzstudio-schlegl.de](http://www.tanzstudio-schlegl.de)  
[info@tanzstudio-schlegl.de](mailto:info@tanzstudio-schlegl.de)  
0911/226080





# Fjordnorwegen zum Verlieben

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

Text und Fotos: Hartmuth Schröder und Hella Schröder

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

Pünktlich um 18.00 Uhr hieß es dann:

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

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



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



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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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



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



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

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

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

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

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

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



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



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

# Die schöne Macht der Gewohnheit an Heiligabend

## Umfrage: Kartoffelsalat mit Würstchen und Geflügel bleiben die Lieblings Speisen

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

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

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

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

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

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





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

### Rezeptidee:

**Knusprige Biergans mit Kartoffelklößen und Apfelrotkohl sowie einem frischen Bier**

#### Zutaten für 5 Personen:

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

#### Zubereitung:

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

### Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

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

Auch online bestellbar unter: [www.ihr-menueservice.de/asb-lauf](http://www.ihr-menueservice.de/asb-lauf)

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel.: 0911 934 8079

Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 40432 Rheine



Hier geht's zum Online-Shop.

## 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](mailto:mail@heilig-geist-spital.de)  
[www.heilig-geist-spital.de](http://www.heilig-geist-spital.de)



**Vorsicht!**

RATGEBER: SICHERHEITSTIPP

# ***Vorweihnachtszeit, besinnliche Zeit – aber sicher***

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

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

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

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

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

**LORENZ FENSEL**

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN

SEIT 1875

**Wir automatisieren Ihre  
Rollläden, Jalousien und Markisen**

- schnelle Installation und Inbetriebnahme
- einfache und bequeme Bedienung per Knopfdruck
- maximaler Komfort und Sicherheit

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg  
Tel.: 0911 - 80 30 37 · [www.lorenz-fensel.de](http://www.lorenz-fensel.de)



**somfy.**

**Rollläden  
einfach automatisch  
bedienen!**

Sie zumindest einen großen Abstand von brennbaren Gegenständen.

- Hängen oder stellen Sie Adventskränze oder -gestecke immer in einem ausreichenden Abstand zu brennbaren Gegenständen auf. Nutzen Sie nicht-brennbare Unterlagen.
- Echte Wachskerzen an Weihnachtsbäumen immer von unten nach oben und von der Rückseite zur Vorderseite beginnend anzuzünden. Löschen Sie die Kerzen in umgekehrter Reihenfolge.
- Achten Sie darauf, dass Wachskerzen auch auf dem Weihnachtsbaum frei und senkrecht stehen. Äste dürfen nicht unmittelbar an die Wachskerzen angrenzen.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand für Räuchermännchen. Die glühenden Räucherkegel können aufgrund der Glutbildung Tischdecken oder auch Holz zum Brennen bringen.
- Elektrische Leitungen von Beleuchtungssets dürfen nicht durch Fenster- oder Türrahmen verlegt werden. Dies kann zu Kabelbränden an den Quetschstellen im Rahmenbereich führen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung von elektrischen Lichterketten die Unversehrtheit der Anschlussleitung und den korrekten Sitz aller Lampen.
- Alle elektrischen Geräte sollten über die CE-Kennzeichnung und die VDE-Kennzeichnung verfügen.
- Mehrfachsteckdosen niemals über die angegebene maximale Leistungsgrenze hinaus mit elektrischen Verbrauchern überlasten. Dies führt zu Kabelbränden bzw. zum Brand der Mehrfachsteckdose.
- Achten Sie stets auf funktionstüchtige Rauchwarnmelder. Führen Sie hierzu eine regelmäßige Überprüfung, gemäß der Gebrauchsanweisung, durch.

Ihre Feuerwehr wünscht Ihnen eine unfallfreie, gesunde Vorweihnachtszeit. ♦



## Einkehren, Einkaufen, einfach Da-Sein

**Klosterschenke:** Regionale Bio-Gerichte mit Zutaten aus Klostersgarten & -landwirtschaft

**Gäste- & Tagungshaus:** Urlaub, Seminare & Kurse

**Hofladen - unser Biomarkt:** Alles für den Wochen-einkauf und Gutes aus dem Kloster

**Klosterbuchladen:** Romane, Sachbücher, Kloster-produkte & großes Geschenkesortiment

**Missionsbasar:** Soziales und Faires aus der ganzen Welt

**Kloster:** Gottesdienste, Führungen & Raum für Ruhe



Benediktinerabtei  
Klosterplatz 1  
92334 Plankstetten

# Wer verpflichtenden Rückruf missachtet, riskiert schwere Unfälle

## Autorückruf: Was Betroffene wissen sollten

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

### Rückrufaktion: Wie kommt es dazu?

Das Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) führt Prü-

fungen durch, um Risiken und Vorschriftenabweichungen bei Fahrzeugen aufzudecken. Stellt ein Fahrzeughersteller sicherheitsrelevante oder umweltgefährdende Mängel an einer Modellreihe fest, ist er gesetzlich dazu verpflichtet, das KBA zu informieren. Dieses ordnet dann einen verpflichtenden Rückruf an und kontrolliert, ob die Mängel behoben wurden. Ebenso können Fahrzeughalter dem KBA Mängel online melden. Häufen sich Hinweise auf denselben Defekt, prüft das KBA den Sachverhalt und kann den Rückruf veranlassen. Der ACE rät im Sinne der Verkehrssicherheit, Mängel an Fahrzeugen zu melden, die nicht auf normalen Verschleiß zurückzuführen, sondern konstruktionsbedingt sind.

[www.kba-online.de/rrdb/buerger/#/](http://www.kba-online.de/rrdb/buerger/#/)

### Rückrufschreiben: Verpflichtend oder freiwillig zur Werkstatt?

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

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**



als „Service-Aktion“, „Qualitätsmaßnahme“ oder „Produktverbesserungsmaßnahme“ deklariert werden.

Verpflichtende Rückrufe können vom KBA angeordnet werden, wenn ein sicherheits- oder umweltrelevanter Mangel festgestellt wird. Häufig geht es dabei um Defekte an den Airbags, der Lenkung, am Fahrwerk, Motor oder an den Bremsen. Betroffene Fahrzeuge müssen schnellstmöglich in eine Werkstatt. Wer untätig bleibt, setzt sich und andere Verkehrsteilnehmende einem erhöhten Risiko aus. Werden drei postalische Aufforderungen ignoriert, drohen neben Bußgeldern und Punkten in Flensburg, die Zwangsstilllegung des Fahrzeugs und Einschränkungen beim Versicherungsschutz sowie bei bestehenden Gewährleistungen. Zudem kann bei der Hauptuntersuchung die Plakette verweigert werden.

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

### **Reparaturkosten: Wer zahlt?**

Bei einem Rückruf müssen die Hersteller die Reparaturkosten in vielen Fällen übernehmen. In manchen Fällen ist die Kostenübernahme auf die Gewährleistungsfrist oder Garantiezeit beschränkt. Um im Rahmen einer Rückrufaktion einen weiteren Image-Schaden zu vermeiden, werden Auseinandersetzungen mit den Kunden über Reparaturkosten jedoch eher gemieden. ♦



## **Sozialrechtsberatung in Nürnberg**

Sie haben Fragen zum Sozialrecht, zur Krankenversicherung, Pflege, Behinderung oder Erwerbsminderungsrente? Sie benötigen Beratung, Unterstützung bei Anträgen oder jur. Vertretung?

Wir informieren und beraten Sie umfassend, unterstützen Sie gegenüber den Leistungsträgern 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](mailto:nürnberg@bdh-reha.de)  
Tel.: 0179 419 54 52



[www.bdh-reha.de](http://www.bdh-reha.de)

**Wir sind  
für Sie da!**

# Friede, Freude – und Omas Eierlikör

**„Weihnachtsüberraschungen“: turbulente Weihnachtskomödie im Ersten**

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

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

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

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





**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**

**Familienapartments**

**Hafenapartments**

**Wohnmobilihafen**



## Das Ferienresort am Störmthaler See.

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

E-Mail: [info@lagovida.de](mailto:info@lagovida.de) · [www.lagovida.de](http://www.lagovida.de)

## Geschenkidee gesucht?

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



ab **9<sup>99</sup> €**

**UVP 44,90 €**  
versandkostenfrei  
ab 5 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

**HERBSTZEITLOSE26**

Jetzt online zugreifen auf [www.gutscheinbuch.de](http://www.gutscheinbuch.de)  
oder über die Bestellhotline 06241-20260.

VMG mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms



# Herbstzeitlose-Buchtipps

## **Unser verrücktes Weihnachtsfest** Arenz-Geschwister liefern humorvolle Einblicke in ihren turbulenten Familienalltag

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

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

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



## **Die Pfefferkuchenfrauen** Neuer Literarischer Adventskalender in 24 Geschichten von Frederike Schmöe

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

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

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



**27. + 28.  
Dezember**

\* Bunt**es** Kinder-  
programm

\* DJ- und  
Bandabende

Im vineum  
bodensee



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

**Lichterglanz &  
Rauhnachtzauber**

## Rebus

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

---



---



---

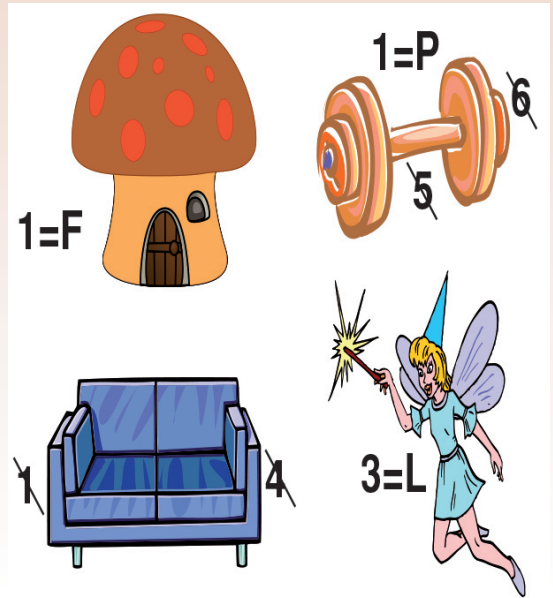


---



---

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81



## Miträtseln und mitgewinnen!

### Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir drei Exemplare von **„Unser verrücktes Weihnachtsfest“**
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner Verlags verlosen wir drei Exemplare von **„Die Pfefferkuchenfrauen“**
- 10 Exemplare des **Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg**
- 2 x 2 Eintrittskarten für das **Festival der Turnkunst** am 09.01. in Nürnberg
- 3 x 2 Eintrittskarten für das **Germanisches Nationalmuseum**
- Mit freundlicher Unterstützung von Apassionata verlosen wir 2 x 2 Eintrittskarten für **CAVALLUNA** in Nürnberg am 15.02.26
- 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)
- 3 x 2 Eintrittskarten für das **Traumfabrik Showtheater der Phantasie** am 18.01.26 um 18.00 Uhr in Fürth

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **21.12.2025** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?**

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



# UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

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

W-51

## Fehlersuchbild

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



## Ennea

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| V | T | L |
| R | D | A |
| A | E | N |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81

## CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt

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

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

[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)



## „Let´s Do It Again, Again!“

**Howard Carpendale kommt  
am 21. März nach Nürnberg**

**E**in würdiger Abschied, der Geschichte schreiben wird: Howard Carpendale feiert 2026 seinen 80. Geburtstag mit einer letzten großen Tournee. Mit unvergesslichen Hits wie „Hello Again“, „Ti Amo“ und „Nachts, wenn alles schläft“ hat Howard Carpendale Generationen von Fans begeistert. Bei seinem letzten großen Bühnenabschied gibt es die Chance, diesen einzigartigen Entertainer noch einmal live zu erleben. Begleitet wird er dabei von seiner 15-köpfigen Band, die das Publikum mit auf eine musikalische Reise durch sechs Jahrzehnte mitnimmt, die den Soundtrack mehrerer Generationen geprägt haben. Was könnte emotionaler sein, als einen der größten Entertainer Deutschlands bei seinem finalen Bühnenauftritt zu erleben, während er gleichzeitig ein solch außergewöhnliches Jubiläum feiert? 60 Jahre Bühne 80 Jahre Leben. ♦

[www.argo-konzerte.de](http://www.argo-konzerte.de)





## Prächtige Wappenscheiben

**Dauerausstellung im  
Weißes Schloss Heroldsberg**

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

[www.weisses-schloss-heroldsberg.de](http://www.weisses-schloss-heroldsberg.de)

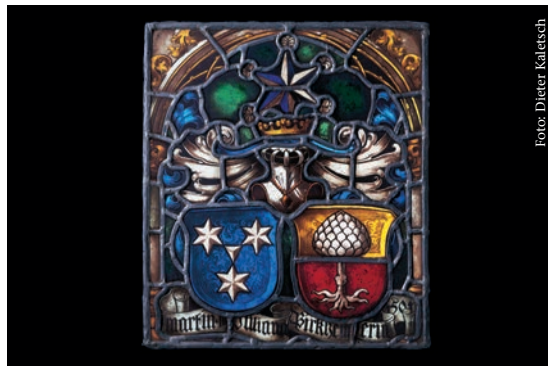


Foto: Dieter Kaltsch

## „Gegen das Böse, für das Gute!“

**Sonderausstellung im Museum  
Fundreich Thalmässing**

Die neue Sonderausstellung „Gegen das Böse, für das Gute!“ im Museum Fundreich Thalmässing zeigt, wie eng Amulette und Talismane seit der Vorzeit mit der Geschichte der Menschen verknüpft sind. Amulette und Glücksbringer können manchmal helfen, archäologische Funde zu interpretieren. Aber nicht nur in vergangenen und fremden Kulturen gehören Amulette zum Alltag. Auch hier und heute sind diese und andere Glücksbringer allgegenwärtig. Selbst manch aktueller profaner Körperschmuck hat – meist unerkannt – eine magische Herkunft aufzuweisen. Für die Wirkung als Talisman oder Glücksbringer war neben dem Material, die Bearbeitung, aber auch die Gestalt von Bedeutung. Die Winter-Öffnungszeiten des Museums bis einschließlich März sind von Freitag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 13.00 bis 17.00 Uhr. ♦

[www.fundreich-thalmaessing.de](http://www.fundreich-thalmaessing.de)



Foto: Thomas Langer

## Nürnberg GLOBAL 1300–1600

### Große Jahresausstellung im Germanischen Nationalmuseum

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

[www.gnm.de](http://www.gnm.de)



Foto: GNM, Jürgen Musolf

04.-08.03.26

# Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg



[freizeitmesse.de](http://freizeitmesse.de)

# Veranstaltungen & Co.

## Das ist los in der Region

**bis 24.12.:** Nürnberger Christkindlesmarkt

**bis 24.12.:** Laufer Weihnachtsmarkt

**bis 06.01.: 18 Uhr:** Neunkirchener Krippenweg, Bahnhofstr., Neunkirchen a.S.

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

**Dauerausstellungen** „Patrizierfamilie Geu-

der“ u. „Ortsgeschichte Heroldsbergs“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**01.12., 08.12., 15.12., 22.12., 9.30 Uhr:** Workshop: Besser mit Internet, Smartphone, Computer umgehen, Hehani e.V., Fürther Straße 194, NBG

**01.12.- 23.12., 10-21 Uhr:** Fürther Weihnachtsmarkt mit Mittelaltermarkt

**01.12., 19-21 Uhr:** Community - Dance und Community Singing, Gemeinsames Tanzen und Singen, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**01.12., 19.30 Uhr:** Konzert, Il Flauto Veneto-Flötenmusik aus Venedig, Hochschule für Musik Nürnberg, Veilhofstr. 34

**02.12., 10 Uhr:** Mahlzeit!, Kochtreff für und mit Senioren, Anmeldung: 0911 23179555, Kulturwerkstatt Auf AEG-Kulturbüro Muggen-  
hof – Kind & Kegel, Nr.2.09, Fürther Straße 244d, NBG

**02.12., 12.30 Uhr:** Führung, Der Blick ins Atelier- Die Vielfalt künstlerischer Prozesse, Tickets: [www.kukuq.eventiminhouse.de](http://www.kukuq.eventiminhouse.de), Kunsthalle Nürnberg, Lorenzer Str. 32, NBG

**02.12., 19.30 Uhr:** Konzert, Cello-Soirée, Violoncello im Konzert, Hochschule für Musik Kammermusiksaal, Veilhofstraße 34, NBG

**02.12., 20 Uhr:** Gostners SuppKultur #36, Tickets: [gostner.de](http://gostner.de), Theaterkneipe Loft, Aus-  
straße 70, NBG



**NÜRNBERG**

**Oskar Koller**  
Aus Freude am Malen

**Kunstvilla 11 10 25—01 02 26**

**Kunstvilla**

Oskar Koller, Aus Freude am Malen, 1955 (Öl auf Leinwand), Sammlung Kunstvilla, Foto: Annette Krollen, © VG Bild-Kunst, Bonn 2025



**03.12., 10 Uhr: Lesung: Lesefrühstück**, Anmeldung: 0911 6370967, Katzwanger Kulturzentrum KaKuZe e.V., Eingang Kurlandstr., Lausitzer Str. 6, NBG

**03.12., 20 Uhr: „[Ver]Kümmern“ - Nina Vieten**, Tickets: gostner.de, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

**03.12., 19 Uhr: Aufführung: Katze & Sack**, Tickets: staatstheater-nuernberg.de, Staatstheater Nbg., Richard-Wagner-Platz 2-10

**03.12., 16-18 Uhr: Seniorenkegeln**, Infos: 09187 8164, Gaststätte Sportpark, Heumannstr. 5, Altdorf

**03.12., 17 Uhr: Enkeltrick - Betrug am Telefon**, Die Kriminalpolizei Nürnberg informiert über Betrugsmaschinen an Senioren, Haus d. Begegnungen, Alexanderstr. 6, Stein

**04.12., 10 Uhr & 20 Uhr: „[Ver]Kümmern“ - Nina Vieten**, Tickets: gostner.de, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

**04.12., 14.30 Uhr: Workshop: Besser mit Internet, Smartphone, Computer umgehen**, Tel. 0911 231-14300, südpunkt, Pillenreuther Str. 147, NBG

**04.12., 18.12., 17 Uhr: Workshop Yoga im Museum**, Tickets: www.nmn.de, Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz

**04.12., 18.12., 14.30 Uhr: Spielenachmittag für Senioren**, Brettspiele, Kartenspiele, Kaffee, Kuchen, Tel. 09174 978-505, Caritas-Sozialstation Hiltpoltstein, Heidecker Str. 12

**05.12., 12.12., 19.12., 10-11 Uhr: Latschn und Ratschn**, langsames gehen für 60 Minuten, Parkplatz „Neubaugasse am Markt“, Pulverturm-gasse 5, Altdorf

**05.12., 17 Uhr: Adventskonzert: Kosmos Kammermusik**, Hauptmarkt 25/27, NBG



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

Der original fränkische  
Weihnachtsmarkt vor  
romantischer Kulisse

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

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

**Rothenburg**  
ob der Tauber

Informationen unter [www.rothenburg.de](http://www.rothenburg.de)



**KULTUR FORUM**

**ZÄHL WAS DU KANNST!**

Orchester in Residenz  
4. Jan. 2026, 16:00 Uhr  
**Neujahrskonzert**  
Orchester Ventuno &  
Elisen Quartett  
Werke von Vivaldi, Kreisler,  
Ysaÿe und Suk

Konzert  
11. Jan. 2026, 18:00 Uhr  
**Jonas Sorgenfrei**  
„Moods“

Konzert  
23. Jan. 2026, 19:30 Uhr  
**Vokalgruppe  
Ultraschall**

Alternative Faschingssitzung  
6. Feb. 2026, 19:30 Uhr  
7. Feb. 2026, 19:30 Uhr  
13. Feb. 2026, 19:30 Uhr  
14. Feb. 2026, 19:30 Uhr  
**Dullnraamer Sitzung  
2026 „So ein Zirkus“**

[www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de)

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

**05.12., 19.30 Uhr: Die Schlampenlichter: »In drei Teufels Namen«,** Tickets: gostner.de, Hubertussaal, Dianastr. 28, NBG

**05.12., 20 Uhr: »[Ver]Kümmern« - Nina Vieten,** Tickets: gostner.de, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

**05.-07.12., 12.-14.12., 19.-21.12., ab 14 Uhr: Feuchter Weihnachtsmarkt,** Fr ab 18 Uhr

**06.12., 15 Uhr: Führung durch die Felsenkeller,** Laufer Altstadtfreunde zeigen die Gewölbe u d. Marktplatz, Anmeldung: Tel. 09123 2613, [www.altstadtfreunde-lauf.de](http://www.altstadtfreunde-lauf.de), TP: Commerzbank am Marktplatz 12, Lauf



**Weihnachts-Werkstatt im Museum**  
An den Adventssonntagen 14-16 Uhr

**NÜRNBERGER KINDERWEIHNACHT**

**Museums-Kinderpost**

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| <b>Mitmach-Aktionen:</b>       | <b>Öffnungszeiten:</b>     |
| 30.11.25, 14-16 Uhr            | 28.11.-23.12.25, 10-21 Uhr |
| Trara - der Postillion ist da! | 24.12.25, 10-14 Uhr        |
| 14.12.25, 14-16 Uhr            | 26.-30.12.25, 10-21 Uhr    |
| Glitzer, Gold und Siegelwachs! |                            |

[www.mfk-nuernberg.de](http://www.mfk-nuernberg.de)

Museum für Kommunikation Nürnberg

**06.12., 19.30 Uhr: Lesung mit Musik,** Jens Johler liest, Gymmick singt „Biographie Rio Reiser – König von Deutschland“, Tickets: 09123 954490, Dehnberg 14, Lauf

**06.12., 16 Uhr: Architekturführung,** [www.nmn.de](http://www.nmn.de), Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, NBG

**06.12., 18 Uhr: Chorkonzert »The Call«,** Tickets: [www.reservix.de](http://www.reservix.de), Lorenzkirche Nürnberg, Lorenzer Platz 1, NBG

**06.12., 20 Uhr: Aufführung »So schön war s noch selten!«,** Tickets: [www.burgtheater.reservix.de](http://www.burgtheater.reservix.de), Holger Paetz, Burgtheater Nürnberg, Füll 13

**06.12., 17 Uhr: Konzert des Rock & Popchors,** Laurentiuskirche, Kirchgasse 10

**06.12., 15-20 Uhr: Schwarzenbrucker Weihnachtsmarkt**

**06.12., 19.30 Uhr: Die Schlampenlichter: »In drei Teufels Namen«,** Tickets: gostner.de, Hubertussaal, Dianastr. 28, NBG

**06.12., 20 Uhr: »[Ver]Kümmern« - Nina Vieten,** Tickets: gostner.de, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

**06.12., 07.12., 14-20 Uhr: Bauernhofweihnacht,** Erlebnisbauernhof Auhof, zum Bauernhof 3, Hiltpoltstein

**06.12., 07.12., 11-19 Uhr: Adventsmarkt,** Klosterbetriebe Plankstetten, Klosterplatz 1, Berching

**07.12., 14.12., 21.12.: Adventsmarkt Schnaittach**

**07.12., 11 Uhr: Familienmusical, »Edgar, der Schrecken der Briefträger«,** Tickets: [www.dehnbergerhoftheater.de](http://www.dehnbergerhoftheater.de) oder 09123 954490, Dehnberg 14, Lauf

**07.12., 13 Uhr:** Vom Schlachthof zum Kulturtempel, Führung d. Kulturforum, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Fürth, Würzburger Str. 2

**07.12., 14 Uhr:** Weihnachtsmarkt Ottensoos

**07.12., 15-16 Uhr:** Stadtführung „Fürther Weihnachtsgeschichten“, Tickets: [tourismus-fuerth.de](http://tourismus-fuerth.de), Königstr. 88, Fürth

**07.12., 21.12., 15 Uhr:** Museumsführungen, Kirchenweg 4

**09.12., 20 Uhr:** Aufgelegt und Aufgeschlagen: 33 1/3 – Listening Session, Tickets: [gostner.de](http://gostner.de), Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

**10.12., 15 Uhr:** Film am Nachmittag, Filmreihe für ältere Menschen, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

**10.12., 19 Uhr:** Kneipenquiz@Loft, Tickets: [gostner.de](http://gostner.de), Theaterkneipe, Austr. 70, NBG

**10.12., 19 Uhr:** Weihnachtskonzert von der Musikschule Altdorf, Kulturtreff am Baudergraben, Altdorf

**10.12., 20.15 Uhr:** 31. José Carreras Gala, Live aus Leipzig, im MDR.

**11.12., 15 Uhr:** Digital-Sprechstunde, Hilfe für den Umgang mit Digitalen Geräten, Anmeldung: Tel.: 0911 9298360, SOS Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, NBG

**11.12., 14.30 Uhr:** Adventfeier mit Liedern, Geschichten, Seniorenkreis 60+, interessiert, aktiv, Evangelisches Gemeindehaus Hilpoltstein, Altstadttring 49

**12.12., 19.30 Uhr:** Konzert: Ricardo Volkert & Ensemble „Feliz Navidad! Andalusische Weihnacht“, Tickets: [www.dehnbergerhof-theater.de](http://www.dehnbergerhof-theater.de) oder Tel.: 09123 954490, Dehnberg 14, Lauf



**Adventsflair**  
IN SULZBACH-ROSENBERG

Winter-Anna-Fest auf dem Annaberg  
Fr. 28. & Sa. 29.11.

Rosenberger Krippenweg  
1. Advent bis Hl. Drei Könige

Rosenberger Dorfweihnacht  
Sa. 06. & So. 07.12.

Weihnachtsmarkt 'Auf der Schanze'  
Do. 11. - So. 14.12.

Weihnachtsmarkt Hochofen Plaza  
Sa. 20. & So. 21.12.

STADT DER WEIHNACHTSMÄRKTE  
@suro.city

Stadt Sulzbach-Rosenberg



**FUNDREICH**  
THALMASSING  
Archäologisches Museum

**GEGEN das Böse,  
FÜR das Gute**

Amulette und Glücksbringer

Sonderausstellung  
im Museum Fundreich  
Thalmassing

21. November 2025  
bis 12. April 2026

**INFORMATION**  
Museum Fundreich Thalmassing  
Marktplatz 1, 91177 Thalmassing  
Telefon 09173 9134  
[fundreich@landratsamt-roth.de](mailto:fundreich@landratsamt-roth.de)  
[www.fundreich-thalmaessing.de](http://www.fundreich-thalmaessing.de)

**Öffnungszeiten:**  
Nov. bis März:  
Freitag bis Sonntag  
ab April:  
Dienstag bis Sonntag  
jeweils von 13 - 17 Uhr

Natur Historische Gesellschaft Nürnberg



**13.12.-14.12.:** Weihnachtsmarkt Burghann

**13.12., 19.30 Uhr:** Kabarett, Klaus-Karl-Kraus „Budderblätzli, Bunsch und Bäggli“, Tickets: Tel.: 09123 954490, Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf

**13.12., 20 Uhr:** Gretchens Antwort: »Gretchens Christmas Party«, Tickets: gostner.de, Hubterussaal, Dianastr. 28, NBG

**14.12., 17-18.15 Uhr:** Adventskonzert in der Kirche „St. Peter und Paul“, der Männerchor „Liederkranz“ Poppenreuth lädt ein, Poppenreuther Str. 141, Fürth

**14.12., 17-18 Uhr:** Weihnachtskonzert des Gesangsvereins Hilpoltstein, Christuskirche-Evangelisch-Lutherische Kirchgemeinde Hilpoltstein, Altstadttring 48

**16.12., 20 Uhr:** Close-Up Gostner: femme inside no man's land, Tickets: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

**18.12., 14 Uhr:** Workshop: Digitalsprechstunde im Nachbarschaftshaus Gostenhof, Anmeldung: 0911/2317080, Adam-Klein-Str. 6, NBG

**18.12., 20 Uhr:** Gymmick – solo & live, Tickets: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

**19.12., 20 Uhr:** Konzert: VIVALDI - Die vier Jahreszeiten, Philharmonie der Solisten, Tickets: www.eventim.de, Meistersingerhalle, Münchner Str. 19, NBG

**19.12., 20 Uhr:** Social Club – Malen, Musik, Miteinander, Tickets: gostner.de, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

**20.12., 19.30 Uhr:** Konzert, Klaus Brandl, Chris Schmitt & Holger Stamm „Christmas Blues“, Tickets: dehnbergerhoftheater.de oder Tel.: 09123 954490, Dehnberg 14, Lauf

**20.12., 18-20 Uhr:** Adventssingen im Schlosshof, Schlossplatz 1, Schwaig

**20.12., 20 Uhr:** Singin' Off Beats: »Silent Night, Jazzy Night«, Tickets: gostner.de, Dianastr. 28, NBG

**21.12., 19.15 Uhr:** Waldweihnacht in Arzlohe

**23.12., 20 Uhr:** »Im Schatten der Dämmerung« – Die Gostner Soap, Tickets: gostner.de, Austr. 70, NBG

**26.12., 20 Uhr:** Hildegard Pohl Trio & Rebecca Martin: »Last Christmas in New York«, Tickets: gostner.de, Dianastr. 28, NBG

**27.12., 20 Uhr:** Aufführung: Weimarer Kabarett: Pleiten, Plech, Tannen, Tickets: www.rote-buehne.reservix.de, Theater rote



**30.12., 19.30 Uhr: Konzert zum Jahresausklang**, Ensemble BlechQuadrat, Tickets: Weißes Schloss Heroldsberg oder Tel.: 0911 23 73 42 60, Evang. Kirche St. Matthäus

**30.12., 20 Uhr: Bingo Bingo Bingo zwischen den Jahren!**, Infos & Tickets: [gostner.de](http://gostner.de), Theaterkneipe Loft, Austraße 70, NBG

**01.01., 11-13 Uhr: Neujahresfrühshoppen,**  
Rathaus, Hauptstr. 56, Stein

**03.01., 20 Uhr: Kleiner Mann, was nun?**, eine Inszenierung, die aktuelle Themen wie soziale Spannungen und viele mehr aufgreift, Tickets: [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

**04.01., 16 Uhr: Kleiner Mann, was nun?** eine Inszenierung, die aktuelle Themen wie soziale Spannungen und viele mehr aufgreift, Tickets: [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

**04.01., 18.01., 15 Uhr: Museumsführungen,**  
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**04.01., 15 Uhr: Tarzan- das Musical, Tickets:**  
www.theater-liberi.de, Meistersingerhalle,  
Großer Saal, Schultheißallee 2, NBG

**04.01., 16 Uhr: Neujahrskonzert, Orchester Ventuno & Elisen Quartett**, Werke von verschiedenen Komponisten, Tickets: [www.reservix.de](http://www.reservix.de), [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**04.01., 15-17 Uhr: Tarzan - das Musical**, ein atemberaubendes Dschungel-Abenteuer, Tickets: [www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de), Meistersingerhalle, Münchener Str. 21, NBG

**06.01., 10 Uhr: Hirtentag im Deutschen Hirtenmuseum Hersbruck, Museumsfest mit Musik und „Patschen“, den „Heiligen Drei**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Großes Orchester,<br/>Solisten &amp; Chor</b></p> <p>the best of<br/><b>ENNIO MORRICONE</b></p> <p>IN CONCERT</p>  <p>Star-Gast:<br/><b>Marc Breitfelder</b><br/>(Harmonika)</p> <p><b>26.01.26</b><br/><b>NÜRNBERG</b> • 20 Uhr<br/>Meistersingerhalle</p> | <p>Die Original Produktion<br/>von Sasson / Sautter</p>  <p>Mit Weltstar<br/><b>DEBORAH SASSON</b><br/>&amp; Musicalstar<br/><b>UWE KRÖGER</b></p> <p> <b>DAS PHANTOM DER OPER</b></p> <p><b>05.02.26</b><br/><b>NÜRNBERG</b> • 20 Uhr<br/>Meistersingerhalle</p> |
| <p><b>TOUR</b><br/>25/26</p> <p><b>12</b></p> <p><b>THE TENORS</b></p> <p><b>SONGS OF ETERNITY</b></p>  <p><b>17.02.26</b><br/><b>NÜRNBERG</b> • 20 Uhr<br/>Meistersingerhalle</p>                                                                                | <p>ROYAL CLASSICAL BALLET<br/>presents</p> <p> <b>Schwanensee</b></p>  <p>Ballett auf<br/>allerhöchstem<br/>Niveau!</p> <p><b>18.02.26</b><br/><b>NÜRNBERG</b> • 20 Uhr<br/>Meistersingerhalle</p>                                                                 |

**TICKETS:** [www.highlight-concerts.de](http://www.highlight-concerts.de) & allen bek. VVK-Stellen.

Königen“, Kamelen und allerlei Spezereien, Eisenhüttlein 7, Hersbruck

**07.01., 21.01., 04.02., 16-18 Uhr: Seniorenkegeln**, Gaststätte Sportpark, Heumannstr. 5, Altdorf

**11.01., 15 Uhr: "200 Jahre JOHANN STRAUß - Die große Jubiläumsgala"**, Karten: Kulturamt, Tel.: 0911 9575-122, Röthenbach

**11.01., 18 Uhr: Konzert, Jonas Sorgenfrei**, „Moods“, Jazzvariationen, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum FÜ, Würzburger Str. 2

**16.01., 18.01., 25.01., 16 Uhr: URAUFFÜHRUNG, Resonanzkörper: Eine lustvolle Begegnung zwischen Skulptur, Körper und Raum**, Tanz als darstellende Kunst, Tickets: [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**17.01., 16 Uhr & 20 Uhr: Traumfabrik, Variété, Tanz und Theater, Showtheater der Phantasie**, [www.traumfabrik.de](http://www.traumfabrik.de), Rosenstr. 50, Fürth

**17.01., 24.01., 19 Uhr: URAUFFÜHRUNG, Resonanzkörper: Eine lustvolle Begegnung zwischen Skulptur, Körper und Raum**, Tanz als darstellende Kunst, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**18.01., 14 Uhr & 18 Uhr: Traumfabrik**, Tickets: [www.traumfabrik.de](http://www.traumfabrik.de), Stadthalle Fürth, Rosenstr. 50, Fürth

**18.01., 11-12 Uhr: Lesung „Romeo und Julia“**, die Autoren Anette Röckl und Christian Schidlowsky lesen ihre Version von Shakespeares Liebesklassiker vor, Tickets: [rote-buehne.de](http://rote-buehne.de), Theater Rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, NBG

**23.01., 19.30 Uhr: Konzert, Volksgruppe Ultraschall**, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**23.01., 19.30 Uhr: URAUFFÜHRUNG, Resonanzkörper: Eine lustvolle Begegnung zwischen Skulptur, Körper und Raum**, Tanz als darstellende Kunst, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**24.01., 19.30-21.30 Uhr: Theater „Die Tür mit den sieben Schlössern“**, Ein unterhaltsamer Krimi im Stil von Edgar Wallace, Tickets: [www.dehnbergerhoftheater.de](http://www.dehnbergerhoftheater.de) oder Tel.: 09123 954490, Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf

**29.01., 19.30-22.30 Uhr: Musikparade 2026**, ein farbenfrohes Show-Erlebnis mit über 400 Musikern aus sieben Nationen – von Marsch bis Pop, Tickets: [musikparade.com](http://musikparade.com), Kia Metropol Arena, Am Tillypark 9, NBG

**31.01., 19.30 Uhr: Abendliche Führung durch die Sonderausstellung „Bella Italia“** mit mu-





## Auflösung der Rätsel von Seite 68 bzw. 70

**Fehlersuchbild:**



**Rebus:**

PANTOFFEL

= FILZ-

Fee

Pilz, Hantel, Sofa,

**Wortbeispiele Ennea:**

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

sikalischer und kulinarischer Begleitung, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**31.01., 20 Uhr: Molière: Der eingebildete Kranke**, der (Un-) Tod übernimmt eine amüsante Hauptrolle, [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

**31.01., 10-14 Uhr: Workshop: Klappmaulfiguren: Halt die Klappe und spiel los!**, Grundlagenworkshop im Figurenspiel, Anmeldung: [www.bz.nuernberg.de](http://www.bz.nuernberg.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

**01.02., 16 Uhr: Molière: Der eingebildete Kranke**, der (Un-) Tod übernimmt eine amüsante Hauptrolle, [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

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

**ab 06.02.: LUMINISCENCE**, spektakuläre Szenerie aus Licht, Klang und Stimmen, Tickets: [www.luminiscence.com/nuernberg](http://www.luminiscence.com/nuernberg), Lorenzkirche Nürnberg, Lorenzer Platz 1

**06.02., 07.02., 13.02., 14.02., 19.30 Uhr: Dullnraamer Sidzung 2026, „So ein Zirkus“**, Fränk. Kultfasching, [www.kulturforum-fuerth.de](http://www.kulturforum-fuerth.de), Kulturforum Fürth, Würzburger Str. 2

**07.02., 14.30-17 Uhr: Seniorensitzung mit den Steiner Schlossgeistern**, Tickets: Tel.: 0176 82466359, Neuwerker Weg 29, Stein

**14.-15.02.: CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt**, Tickets: [www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com), PSD Bank Nürnberg Arena, NBG

**14.02., 18 Uhr: „Champagnergrab“**, Eine Lesung mit Guido Büttgen, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**14.02.: Aktionstag Aktiv älter werden in Altdorf**, Mittelschule, Schulstraße 6

**27.02., 28.02., 20 Uhr: Krimiabend mit Agatha Christie: Die Mausefalle**, zwei Hobbydetektivinnen nehmen die Spur eines mysteriösen Mordes auf, [www.t-sup.de](http://www.t-sup.de), Theater Salz + Pfeffer, Frauentorgraben 73, NBG

### Winter 25/26



**4/12**  
Weihnachtsschlager  
–therapie  
mit Thomas Gansch  
und Co.

**2/1**  
Neujahrskonzert  
Bayerisches Landes-  
jugendorchester

**11/1**  
Alexandra Dovgan  
Klavier

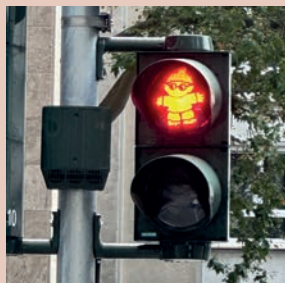
**17/1**  
Heidelberger HardChor  
Männerschicksale XII

**13/2**  
Die schöne Müllerin  
Konstantin Krimmel &  
Amriel Bushakevitz

tickets+info:  
07934 995 999 9  
[tauberphilharmonie.de](http://tauberphilharmonie.de)

TAUBERPHILHARMONIE

# Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



## 15.12. Erste Verkehrsampel in Deutschland

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



Foto: Fotolia

## 18.01. Welttag des Schneemannes

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



Foto: Shutterstock

## 21.01. Weltnuddeltag

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



Foto: Shutterstock

## 29.01. Internationaler Tag des Puzzles

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



# Zeit für Besseres!

Der **S-Privatsekretär**  
entlastet Sie von Papier-  
kram und kümmert sich  
um Ihre alltäglichen  
Anliegen – über Finanz-  
themen hinaus!

Jetzt informieren:  
[sparkasse-nuernberg.de/einfach](https://sparkasse-nuernberg.de/einfach)  
oder telefonisch 0911 230-1000.



Sparkasse  
Nürnberg





WOHNSTIFT RATHSBERG  
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN  
NÜRNBERG



*Aktiv und  
modern*

**Wohnstift Rathsberg e. V.**

Rathsberger Straße 63  
91054 Erlangen

Interessentenberatung:

**Heike Kragl**

Telefon 09131 825-264

[heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de](mailto:heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de)

[www.wohnstift-rathsberg.de](http://www.wohnstift-rathsberg.de)

**Wohnstift am Tiergarten e. V.**

Bingstraße 30  
90480 Nürnberg

Interessentenberatung:

**Stefanie Britting**

Telefon 0911 4030-216

[britting@wohnstift-am-tiergarten.de](mailto:britting@wohnstift-am-tiergarten.de)

[www.wohnstift-am-tiergarten.de](http://www.wohnstift-am-tiergarten.de)