

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Seniorenmagazin für Oberfranken



Bamberg
Erlangen
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

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

Telefon 0951 99 33 99 80
homeinstead.de/bamberg

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt



V.i.S.d.P.: Olaf Seifert, Luitpoldstr. 48a, 96052 Bamberg

**8. März
Niedermaier
wählen ☒**

Bamberg's einzig- artigen Charakter bewahren & zukunfts- fähig gestalten!

SPD Parteivorsitzende/r Eva Jutzler &
Olaf Seifert sowie SPD Oberbürgermeister-
kandidat Sebastian Niedermaier



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

19 Aktuelles

19 Weihnachtstrucker

20 Heute für morgen

22 Spitzenforschung braucht ein starkes Netzwerk

24 „Ein Geschenk an Bamberg und ein Vorbild für andere Menschen“

25 Rundgang zu den Bio-Karpfen

26 Pflegescouts stärken Arbeitswelt

28 Krippenkunst und Winterzauber

30 „Wir sind Wachstumslandkreis“

32 „Weihnachts-Engerla für dich“

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

36 Passgenaue Angebote entwickeln

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 Mohnschncken – ein Genuss für kalte Tage

60 Ratgeber

60 Sicherheitstipp

62 KFZ-Tipp: Autorückrufe

64 Unterhaltung

64 Buchtipp

66 TV-Tipp

67 Raten & Knobeln

70 Kultur- und Ausflugstipps

70 Große romantische Balletttragödie

70 „Die Prinzessin und der Schweinehirt“

71 CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt

71 Wünsch dir was! Make a Wish!

72 Veranstaltungen & Termine

72 Veranstaltungen & Co.

81 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring Verlag: Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski, 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 in Bamberg, Forchheim, Bayreuth und der Region verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2025.

LEITNER REISEN



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

10%

Witerrabatt auf unsere

GESCHENK- GUTSCHEINE*

Nur
noch bis
31.12.

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

Ganz einfach zu Weihnachten,
zum Geburtstag oder als Dankeschön.



SARDINIEN

Mit Flug ab Nürnberg

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

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

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

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



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

Leitner Reisen GmbH • Am Spitalwald 2 • 90584 Allersberg

Meldungen



Neuer Stadtarchivkalender für 2026 ist erschienen

Der mittlerweile schon traditionelle Jahreskalender des Stadtarchivs Bamberg ist erschienen. Unter dem Titel „Bamberger Impressionen von Alfons Steber“ bietet er faszinierende Einblicke in die jüngere Stadtgeschichte. Im Mittelpunkt stehen Fotografien aus dem Nachlass des Fotografen Alfons Steber, die Bamberg in den 1950er Jahren zeigen. Der umfangreiche Bestand seiner Aufnahmen wurde vom Stadtarchiv übernommen und wird derzeit systematisch erschlossen.

Alfons Steber, der zunächst für das Bamberger Volksblatt und später für die Staatsbibliothek Bamberg tätig war, hielt zahlreiche Großereignisse, wie zum Beispiel den Besuch des Bundespräsidenten Theodor Heuß 1954, fest. Ebenso dokumentierte er das Fest- und Alltagsleben – „von der „kleinen“ Fronleichnamsprozession 1955 über die Arbeit der Bamberger Gärtner bis hin zu heute ungewöhnlich erscheinenden Szenen wie Skifahren auf

dem Sauersberg. Auch verschwundene Orte, wie die legendäre Radrennbahn im Volkspark, gehören zu seinen Motiven. Auch bauliche Veränderungen im Stadtbild sind in Stebers Aufnahmen eindrucksvoll dokumentiert: der Bau der Bischofsmühlbrücke oder die Veränderungen in der Innenstadt spiegeln die Entwicklung der Domstadt. Der Kalender ist ab sofort im Buchhandel, aber auch direkt im Stadtarchiv Bamberg (Untere Sandstraße 30a) erhältlich. ♦

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, E-Mail nadine.gerstner@brille-mobil.de. ♦

www.brille-mobil.de

Neues Jahr, **neues** **Bad!**



Haus-
messe
9. & 10.1.
9 – 17 Uhr

Herzliche Einladung!

Informieren Sie sich bei den Viterma Hausmessen
über Ihr neues Wohlfühlbad. **Wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Fachbetrieb mit Schauraum
Sarlachen 1
97475 Zeil am Main
Tel. 09521 602 01 60
www.viterma.com/hausmesse
Oder jetzt Termin vereinbaren!





Großer Dank an die „guten Engel“

Sie helfen bei Wind und Wetter rund um die Uhr Menschen in Not – die ehrenamtlich Aktiven von Feuerwehr, Bayerischem Rotem Kreuz (BRK) und Technischem

Hilfswerk (THW). Bei einer Feierstunde hat Oberbürgermeister Thomas Ebersberger zahlreiche Frauen und Männer der Hilfsorganisationen in Bayreuth für ihren jahrzehntelangen Einsatz geehrt. Dietmar Kurth (Feuerwehr Laineck) und Peter Maisel (BRK Bayreuth) durften sich für ihre jeweils 50 Jahre ehrenamtliche Dienstzeit über besondere Auszeichnungen freuen. Bei der Feierstunde im Großen Sitzungssaal im Neuen Rathaus betonte das Stadt- oberhaupt in seiner Laudatio, dass die ehrenamtlich Tätigen der Hilfsorganisationen zu den wichtigsten Stützen der Sicherheits- und Hilfeleistungsdienste gehören würden. „Ihre engagierte und selbstlose Tätigkeit für unsere Mitbürger kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie sind die „guten Engel“ und stets zur Stelle, wenn Sie dringend gebraucht werden.“ ♦

Johanniter- Patientenfahrdienst Oberfranken.

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

Wir transportieren

- sitzend
- liegend
- im Rollstuhl
- im Tragestuhl



Anruf genügt!

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Landkreis Bamberg bleibt Öko-Modellregion

Der Landkreis Bamberg bleibt bis mindestens September 2028 staatlich anerkannte Öko-Modellregion. Das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus lobte die Arbeit der vergangenen Jahre und befürwortete die Verlängerung der Förderung. Bereits im Juni hatte sich auch der Kreisausschuss mehrheitlich für eine Fortführung ausgesprochen. Bei einem Treffen auf dem Gelände der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau in Bamberg überbrachte Lothar Winkler, Behördenleiter des Amtes für Ländliche Entwicklung Oberfranken (ALE), den offiziellen Verlängerungsbescheid. Gemeinsam mit Projektmanager der Öko-Modellregion Patrick Nastvogel nahm Landrat Johann Kalb den Förderbescheid entgegen. ♦



Foto: Stadt Bamberg, Sonja Seuffert

„Wer sucht, der findet“

Täglich werden im Fundbüro der Stadt Bamberg die verschiedensten Dinge abgegeben: Mützen, Uhren, Jacken, Handys, Schlüssel und Geldbeutel landen im Rathaus am ZOB. Allein im Jahr 2024 wurden rund 3.500 Fundgegenstände im Fundbüro abgegeben und registriert. Davon konnten gerade einmal um die 1.200 wieder an ihre Besitzer ausgehändigt werden. Die Mitarbeiterinnen des Fundbüros, Anja Ortlauf und Vera Reuss, ermutigen deshalb alle, die etwas verloren haben, regelmäßig beim Fundbüro in der Promenadestraße 2a nachzufragen. Sollte ein Eigentümer seinen verlorenen Gegenstand zurückbekommen, kann der Finder einen gesetzlichen Finderlohn beanspruchen. Außerdem kann der Finder das Eigentumsrecht an einer Fundsache erwerben, wenn der Besitzer des verlorenen Gegenstands sich nicht innerhalb der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist von sechs Monaten meldet. ♦

Ins Theater mit der VHS Bamberg-Land

Die VHS Bamberg-Land bietet auch in dieser Saison wieder vier interessante und amüsante Vorstellungen aus der laufenden Spielzeit des ETA Hoffmann Theaters zu günstigen Preisen an. Folgende Stücke können bei der VHS Bamberg-Land gebucht werden: „Die unendliche Geschichte“, eine Fantasiereise in der Weihnachtszeit, am 6. Dezember um 16.00 Uhr im ETA Hoffmann Theater (Großes Haus),

KURZ & KNAPP: MELDUNGEN

„Die Ratten“, eine musikalische Geschichte mit Herz und Berliner Schnauze, am 15. März um 18.00 Uhr im ETA Hoffmann Theater (Großes Haus), „Tartüff“, eine zeitlose Komödie, am 12. April um 18.00 Uhr im ETA Hoffmann Theater (Großes Haus) sowie im Rahmen der Calderón-Spiele 2026 „Der zerbrochne Krug“, der Komödienklassiker schlechthin, am 30. Juni um 20.30 Uhr in der Alten Hofhaltung Bamberg. Kartenbestellungen sind ab sofort möglich. Online lassen sich gewünschte Plätze und Platzkategorien buchen: Karten können auch in der Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land erworben werden, Ludwigstraße 25 (Eingang A, 4. Stock, Zi. N403) in Bamberg oder gegen Barzahlung an der Abendkasse. ♦

www.vhs-bamberg-land.de/theater



Stadtteiltreff

im Neuen Katharinenspital Forchheim

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

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

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

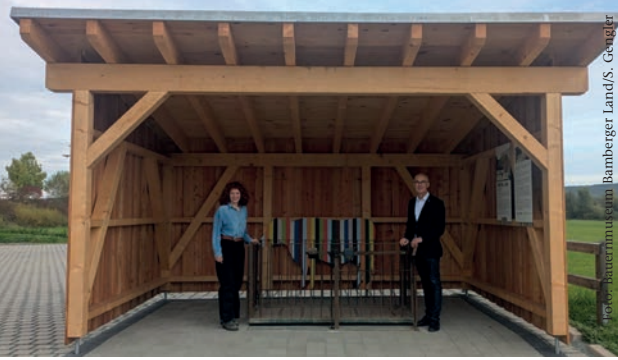


Foto: Bauernmuseum Bamberger Land/S. Grauliger

Der Frensdorfer Bürgermeister Jakobus Kötner, auch Vorsitzender des Fördervereins Bauernmuseum Bamberger Land e.V., und Museumsleiterin Janina Jackermeier eröffnen das Zeitzeugnis.

„Auf die Waage, fertig, los!“

Die Gemeinde Frensdorf und das dort beheimatete Bauernmuseum Bamberger Land dürfen sich über eine neue Attraktion freuen: Eine historische Viehwaage aus dem Museumsdepot wird künftig auf dem Parkplatz des Bauernmuseums in Frensdorf präsentiert – geschützt in einer eigens errichteten hölzernen Einhausung.

Möglich wurde das Projekt durch eine Förderung der ILE Ebrachgrund. Den Antrag hatte der Förderverein Bauernmuseum Bamberger Land e.V. im Herbst 2024 gestellt, das Bauernmuseum unterstützte fachlich und stellte die historische Viehwaage aus Dippach zur Verfügung, die bereits 1937 erstmalig in einem Protokoll erwähnt wurde. Viehwaagen waren früher ein unverzichtbares Arbeitsgerät in der Landwirtschaft. Sie ermöglichten nicht nur das exakte Wiegen von Kühen und Schweinen, sondern kamen auch bei Kartoffeln, Heu, Kohle – und sogar Autos zum Einsatz. Die Dippacher Viehwaage war bis 2010 in Betrieb, zuletzt betreut von Maria Linder, der letzten Wägerin des Ortes. Heute steht die Waage symbolisch für die Bedeutung der Nutztierhaltung und erzählt vom Wandel des ländlichen Lebens. Mit ihrer Aufstellung wird nicht nur der museale Raum erweitert – auch der angrenzende Wanderweg gewinnt eine neue Station, die Besucher zum Verweilen und Entdecken vergangener Zeiten einlädt. ♦

PalliVIVO
begleiten, pflegen, leben.

FÜR SIE.
VOR ORT.

BAMBERG
FORCHHEIM
LICHTENFELS
HASSBERGE

LASS MICH DICH
BEGLEITEN. EIN
STÜCK DEINES
WEGES.

www.pallivivo.de

24 Stunden erreichbar
0951 / 519 19 700

WERDE MIT UNS ZUM
PALLIATIVBOTSCHAFTER

JETZT BESTELLEN UNTER
PALLI-PULLI.DE

Wir machen nicht das Licht aus

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

Weihnachtslotterie 2025

Alljährlich veranstaltet der Heimatverein Forchheim die Weihnachtslotterie, bei der 40.000 Lose zu je einem Euro verkauft werden. Die Lose sind in der Tourist-Info der Stadt Forchheim (Kapellenstraße 16) sowie beim Hauptsponsor der Weihnachtslotterie, der VR Bank Bamberg-Forchheim (Hauptstraße 39) erhältlich. Mit Unterstützung der Sponsoren aus der Forchheimer Geschäftswelt werden viele wertvolle Preise als Adventsgeschenke für die Gäste des Weihnachtsmarktes bereitgestellt. Jeden Abend in der Adventszeit wird ein attraktiver Tagespreis im Wert von mindestens 250 Euro um 18.30 Uhr im Rahmen der Forch-

heimer Adventskalender-Aktion verlost. Einer der drei Weihnachtsengel der Stadt Forchheim zieht täglich das Gewinnerlos auf der Bühne des Weihnachtsmarktes. Am Heiligabend darf sich der glückliche Gewinner über ein nagelneues Auto freuen: In diesem Jahr wird ein Mazda 2 Hybrid als Gewinn zur Verfügung gestellt. Der Erlös aus dem Losverkauf wird für die Unterstützung kultureller, sozialer und regionaler Projekte verwendet. ♦



Unterstützung für die Kinder- und Jugendfeuerwehren

Mit ihrer intensiven Jugendarbeit auf Basis der Jugendordnung „Jugendfeuerwehr Landkreis Bayreuth“ bieten die Freiwilligen Feuerwehren Kindern und Jugendlichen seit 1985 nicht nur eine sinnvolle

Freizeitbeschäftigung an, sondern stellen damit auch die Zukunft der Freiwilligen Feuerwehren in den Gemeinden im Landkreis mit gut ausgebildetem Personal sicher. Anlässlich dieses 40-jährigen Jubiläums läuft im Landratsamt Bayreuth eine originelle Spendenaktion zur Unterstützung der Kinder- und Jugendfeuerwehren im Landkreis: Gegen Spenden sind nun neben den mit einem fröhlichen Schneemanngesicht bemalten Steinen auch Christbaumkugeln mit diesem Motiv erhältlich. Die Förderung der Jugendarbeit in den 70 Kinderfeuerwehren und 133 Jugendfeuerwehren des Landkreises, ist eine sinnvolle Investition in die Zukunft, die der Landkreis unterstützt. „Ich finde es großartig, dass sich Petra Schreck, die ihre Schneemannsteine und nun auch Schneemannkugeln unentgeltlich bemalt und auch selbst die kompletten Materialkosten trägt, so für die Spendenaktion zu Gunsten der Kinder- und Jugendfeuerwehren im Landkreis engagiert“, freut sich Landrat Florian Wiedemann. Wer einen Schneemannstein oder eine Schneemannkugel erhalten möchte, kann zu den regulären Öffnungszeiten ins Landratsamt kommen und sich dort an den Bürgerservice im Foyer wenden. ♦

Ihr Immobilienpartner in Nürnberg, Erlangen, Bamberg & Region

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

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

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

BE Real Estate – Ihr starker Partner vor Ort



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

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



Oberbürgermeister Andreas Starke, Bildhauer Adelbert Heil und Bürgervereinsvorsitzender Karl-Heinz-Leicht (v.l.) bei der Enthüllung des Gedenksteins.

Neuer Gedenkstein erinnert an die Historie der Buger Brücke

Eine „Enthüllungsstory“ gab es unlängst an der Buger Brücke in Bamberg: Gemeinsam enthüllten Oberbürgermeister Andreas Starke, Bürgervereinsvorsitzender Karl-Heinz-Leicht und der Bamberger Bildhauer Adelbert Heil einen neu geschaffenen Gedenkstein. Dieser setzt nicht nur der im Juni freigegebenen neuen Buger Brücke ein Denkmal, sondern erinnert auch an die Vorgängerbauten, namentlich die „Fürst-von-Wrede-Brücke“ (1928-1945) und die „Franz-Fischer-Brücke“ (1946-2025). Adelbert Heil verwendete dafür Kleinziegenfelder Dolomitgestein. Die Konturen der drei Brückenbauten sind als Relief dargestellt, die Beschriftung erfolgte in einem warmen Rotton. ♦

Hommage an Hans Dreßel

Er war leidenschaftlicher Künstler, Mentor, Menschenfreund und vermittelte als langjähriger Lehrer am Forchheimer Herder-Gymnasium Kunst und Kunstgeschichte mit Begeisterung: Zum 100. Geburtstag von Hans Dreßel widmet der Förderkreis Kaiserpfalz die diesjährige Jahresgabe dem im Jahr 2012 verstorbenen Ausnahmekünstler. In über 70 Schaffensjahren entstand unter Dreßels Händen ein umfangreiches und vielfältiges Werk: Ölgemälde hauptsächlich aus den Anfangsjahren, Aquarelle, spitzfedrige Radierungen und ausdrucksstarke Bronzeplastiken. Der Förderkreis Kaiserpfalz verkauft 20 unterschiedliche Radierungen aus Dreßels Nachlass als Jahresgabe. Mitglieder zahlen 50 Euro, Nichtmitglieder 60 Euro pro Kunstwerk. Die Kunstwerke sind ab dem 1. Advent im Pfalzmuseum erhältlich. ♦

Defis im Kellerwald

Ab sofort sind zwei neue automatisierte externe Defibrillatoren (AED) im Forchheimer Kellerwald installiert. Mit diesen Geräten wird die Notfallversorgung im Falle eines plötzlichen Herzstillstands deutlich verbessert – ein wichtiger Schritt hin zu mehr Sicherheit. Ein plötzlicher Herzstill-

ISKomed

Für einen selbstbestimmten Alltag

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

Aufstehbetten sind auch als **Kassenleistung** erhältlich!

www.iskomed.de

Beratungstelefon:
0921 150 845-0

ISKO Koch GmbH · Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

stand kann jeden treffen. In Deutschland erleiden jedes Jahr rund 70.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb des Krankenhauses. Die Überlebenschance hängt maßgeblich davon ab, wie schnell Erste Hilfe geleistet wird. Jede Minute ohne Wiederbelebung senkt die Überlebenschance um etwa zehn Prozent. Die Geräte befinden sich gut zugänglich am Glückshafen und am Fritz Schneider-Keller. ♦

Beratungsangebot des Seniorenamts Bayreuth

Jeden 1. Mittwoch im Monat berät das Seniorenamt der Stadt Bayreuth von 10.00 bis 12.00 Uhr im „Beratungspunkt“ am Menzelplatz über den Präventiven Hausbesuch für Senioren. Interessierte erhalten dabei Informationen über altersrelevante Themen, wie zum Beispiel Wohnen, Gesundheit, Pflege und Unterstützungsangebote. Die Beratung richtet sich sowohl an Senioren als auch an deren Angehörige. Ansprechpartnerin im Seniorenamt ist Anja Schlögl, Telefon 0921 251509, seniorenamt@stadt.bayreuth.de. ♦



Der Pfarrgemeinderat St. Heinrich, Bürgervereinsvorsitzender Jochen Kellner und Zweiter Bürgermeister Jonas Glüsenkamp freuen sich über den neuen Ort der Hoffnung.

Tropfauplatz wird „Ort der Hoffnung“

Der Tropfauplatz in Bamberg trägt ab sofort den Titel „Ort der Hoffnung“. Die Initiative des Erzbistums Bamberg zeichnet Orte aus, an denen Gemeinschaft, Nachhaltigkeit und Zuversicht erfahrbar werden. Sie will Mut machen, Hoffnung sichtbar zu machen und Menschen miteinander zu verbinden. Ein sichtbares Zeichen dieses Engagements setzt nun auch der Pfarrgemeinderat von St. Heinrich, der nicht nur die Ernennung des Tropfauplatz zum Ort der Hoffnung initiiert hat, sondern auch ab sofort die Baumscheibenpatenschaft für einen der Bäume vor Ort übernimmt. Mit der Pflege und liebevollen Bepflanzung trägt der Pfarrgemeinderat dazu bei, den Platz lebendiger und grüner zu gestalten. ♦

SCHLOSS PARFÜMERIE 
PARFUM & KOSMETIK
Bayreuth · Maximilianstr. 43 · ☎ 0921 64933

PARFÜMERIE Aurel
Lichtenfels · Bamberger Str. 6 · ☎ 09571 9537-14
Hallstadt · Emil-Kemmer-Str. 19 · ☎ 0951 62290
(im Ertl-Zentrum)

Bei uns erwartet Sie eine individuelle und herzliche Beratung für Parfüm, Pflegeprodukte, Schminkartikel sowie einfallsreiche Geschenkideen mit gratis Verpackung.

 **YOUR BEAUTY PROFESSIONAL NETWORK**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Großskulptur „Indikator“ erstrahlt in neuem Glanz

Die Großskulptur „Indikator“ auf der Wiese des Bezirkslehrguts erstrahlt in neuem Glanz. Die Stadt Bayreuth hat in den vergangenen Wochen eine Reparatur des Kunstwerks veranlasst und seinen Standort durch eine Vertragsverlängerung mit dem Bezirk Oberfranken für weitere zehn Jahre gesichert. Das Kunstwerk ist eine von drei Großskulpturen, die in den Jahren 2012 und 2013 als Zeichen des Aufbruchs in eine Zukunft auf Basis regenera-

tiver Energien in der Region Bayreuth aufgestellt wurden. Nun wurde der Vertrag zur Nutzung der Flächen, auf denen die Skulptur steht, um weitere zehn Jahre verlängert, die Skulptur repariert und die Schautafeln erneuert. Schöpfer des „Indikators“ ist der in Pegnitz aufgewachsene und mehrfach ausgezeichnete Künstler Hannes Neubauer. Mit ihrem aus Aluminiumrohren geformten Zeiger folgt seine kinetische Skulptur dem täglichen Lauf der Sonne. ♦

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.“ ♦

Lago Maggiore zur Kamelioblütezeit

vom 29.03. - 02.04.2026

Ihre Reise :

- Fahrt im Komfort Reisebus
- Schiffahrt zu den
3 Borromäischen Inseln
- Cannero, Zitrusfrüchte Park mit
Degustation, Katamaranfahrt
- Lugano, Morcote mit
Aufenthalt/Seenrundfahrt
- täglich örtliche Reiseleitung
- Tanzabend mit Livemusik
- Übernachtung in Premeno oberhalb des
Lago Maggiore im ***Hotel im landes-
typischen italienischen Flair

Preis pro Person:

HP/DZ 519,-€

HP/EZ 599,-€

Anmeldeschluss 15.02.2026

Zustiege richten sich nach den Anmeldungen



Infos und Anmeldung:
Omnibus Trautner Gößweinstein
09242-7414409
roland.trautner@web.de

Programmänderung unter Vorbehalt
Durchführung ab 25 Personen

Telefon 09242-7414409



„Bibliothek der Dinge“ eröffnet

Seit Ende Oktober bietet die Stadtbücherei Bamberg eine „Bibliothek der Dinge“, ein innovatives Verleihsystem für selten genutzte Gegenstände. In Zusammenarbeit mit der städtischen „MitMachKlima“-Initiative bietet die Bibliothek eine nachhaltige und gemeinschaftliche Nutzung von Alltagsgegenständen an, die nur gelegentlich benötigt werden. Unter dem Slogan „Leihen statt Kaufen“ gibt es in der Stadtbücherei Bamberg neben Büchern und anderen Medien auch ungewöhnliche Gegenstände: vom Dörrautomaten über das Digitalisierungsgerät für Dias und Filme bis hin zur Nähmaschine. Um den Zugang für alle zu erleichtern, ist die „Bibliothek der Dinge“ in den Ausleihbestand der Stadtbücherei Bamberg aufgenommen worden. Dadurch können alle Nutzenden mit ihrem Büchereiausweis die Gegenstände ausleihen. Stadtbücherei Bamberg, Obere Königstraße 4 a. ♦

Kinästhetik für pflegende Angehörige: Grundkurs im Frühjahr

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten, so zum Beispiel beim Aufstehen oder bei der Körperpflege. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung wer-

den und die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten beeinträchtigen. Der Grundkurs Kinästhetik, den die Anlaufstelle Pflege des städtischen Seniorenamtes Bayreuth ab Februar 2026 anbietet, richtet sich vorwiegend an Angehörige, Freunde, Nachbarschafts- oder ehrenamtliche Hilfen sowie Selbsthilfeorganisationen, die im privaten Bereich die Pflege oder Betreuung von Kindern unterstützen. Der Grundkurs findet am 14. Februar, 28. März und 2. Mai, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr, im RettCampus statt. Die Kursgebühr wird von den Pflegekassen übernommen. Eine Anmeldung für den Grundkurs (bis 30. Januar) ist möglich bei der Anlaufstelle Pflege, Seniorenamt, Luitpoldplatz 13, Telefon 0921 25-2025 oder 0921 79316916, E-Mail: seniorenamt@stadt.bayreuth.de. ♦

WEYERMANN®
ROGG★STAR
 6 YEARS
 SINGLE CASK ROGGEN WHISKY

VERKAUFSSTART
11.11.2025

WEYERMANN®
 LIVING & DRINKING

Montag bis Freitag 10–18 Uhr · Samstag 10–14 Uhr
 Brennerstraße 15 · 96052 Bamberg
 Kostenfreie Parkplätze direkt am Shop!

Plädoyer für das konkrete Wünschen

Neujahrswünsche: meist nur Allgemeinplätze und Floskeln

Zufriedenheit. Innere Ausgeglichenheit. Glück. Privater und beruflicher Erfolg. Endlich mal wieder ans Meer fahren. Ein bisschen mehr Sport treiben. Gesundheit natürlich. Oder einfach nur das Beste. So ähnlich lauten sie meist, die Klassiker, die man anderen und natürlich sich selbst an der Schwelle zum neuen Jahr

wünscht. Grundsätzlich erstmal nicht schlecht, zeigt man damit schließlich, dass man aneinander denkt, meint die Motivationspsychologie.

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

Deshalb wünscht die Glückministerin zum neuen Jahr eines ganz sicher nicht: Glück. „Einen großen Teil des eigenen Glücks haben wir selbst in der Hand. Somit hat jede und jeder einzelne eine ganz eigene Definition davon und eine wirkliche Glücksformel, ein Patentrezept für Wohlbefinden, gibt es daher nicht“, so Gina Schöler. „Auch wenn das zunächst vielleicht etwas ernüchternd klingen mag, so liegt der Schlüssel des Glücks eben darin zu erkennen, dass wir selbst etwas für unser eigenes gutes Leben tun können.“

BEZIRK OBERFRANKEN

**DER BEZIRK –
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER**

Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung

Foto: Michael Strötzer

www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE

We're Social | Follow Us   



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.

Besser Konkretes wünschen

Während man sich solche Wünsche besser sparen sollte, ist an den guten Wünschen – richtig formuliert – nichts auszusetzen. Ganz im Gegenteil. „Wünsche sind nichts anderes als positiv besetzte Zielbeschreibungen, andere würden sagen Vorsätze. Sie motivieren, unserem Verhalten eine entsprechende Richtung zu geben“, so

Professor Martin Köllner. Gerade die Zeit um den Jahreswechsel ist dafür prädestiniert, wer macht sich in diesen Tagen schließlich keine Gedanken über das, was zurückliegt und das, was kommt.

So gehen Wünsche in Erfüllung

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

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

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

Individuelle Verblisterung



Nehmen Sie oder Ihre Angehörigen täglich mehrere Tabletten ein?

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

Ihre Vorteile:

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

Für die Verblisterung Ihrer Medikamente erheben wir eine Dienstleistungspauschale von 25,- € pro Monat.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



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



Unterstützung für den 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 abgegeben werden bei aufgeführten Abgabestellen. 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. ♦

Abgabestellen: Feuerwehr Kirchehrenbach, Hauptstraße 98; Johanniter Bamberg, Gutenbergstraße 2a; Staatliche Berufsschule Lichtenfels, Goldbergstraße 5; Johanniter Bayreuth, Peter-Rosegger-Straße 15; Autohaus Willy Ernst Coburg, Neustadter Straße 14.
www.johanniter.de/weihnachtstrucker



Willkommen im Schlosscafé Fantaisie

Frische Speisen im Grünen genießen
jeden Samstag Frühstücksbuffet
14,80 Euro p.P. inklusive Kaffee satt
Geöffnet: Di. bis So. 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Schlosscafé Fantaisie
Bayreuther Str. 2 · 95488 Eckersdorf OT Donndorf
(0173) 4093648 · harald.reichelsdorfer@gmail.com



Heute für morgen

Kreistag verabschiedet Nachhaltigkeitsstrategie für den Landkreis Bamberg

Ein starkes Signal für die Zukunft des Landkreises Bamberg: In seiner Sitzung am 20. Oktober hat der Kreistag die Nachhaltigkeitsstrategie mit großer Mehrheit beschlossen. Damit legt der Landkreis Bamberg die Grundlage für eine zukunftsfähige, lebenswerte und gerechte Entwicklung in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens.

Seit September 2024 wurde unter der

Federführung des Bildungsbüros und im engen Schulterschluss mit Vertretern aus Verwaltung, Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft eine umfassende Strategie erarbeitet. Diese soll dazu beitragen, die Lebensqualität im Landkreis langfristig zu sichern – für die Menschen von heute und die Generationen von morgen.

„Die Nachhaltigkeitsstrategie wird uns dabei helfen, als Verwaltung die wichtigen Maßnahmen in unserem Einflussbereich gezielt anzugehen und umzusetzen. Nachhaltige Entwicklung ist jedoch auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Um unseren Landkreis zukunftsfähig zu gestalten und lebenswert zu erhalten, braucht es uns alle – die Städte und Gemeinden, die Betriebe und Unternehmen, die Institutionen und Organisationen und nicht zuletzt die Bürger“, betont Landrat Johann Kalb.

Die in der Strategie verankerten Maßnahmen decken zentrale Zukunftsthemen ab: von sozialer Gerechtigkeit, Bildung und Demokratiesicherung über Gesundheit, Klimaschutz und Mobilität bis hin zu Wirtschaft, Tourismus, Digitalisierung, Konsumverhalten und globaler Verantwortung. Für jede Maßnahme wurden klare Zuständigkeiten, Ressourcen, Zeiträume und Indikatoren festgelegt. Ein regelmäßiges Monitoring sorgt dafür, dass Fortschritte sichtbar werden und die Strategie kontinuierlich weiterentwickelt wird.



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

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

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



Foto: Landratsamt Bamberg

Mit der Nachhaltigkeitsstrategie legt der Landkreis Bamberg die Grundlage für eine zukunftsfähige Entwicklung der Region.

„Die Nachhaltigkeitsstrategie ist kein starres Konzept, sondern ein lebendiger Kompass für die Entwicklung unseres Landkreises“, ergänzt Christian Lorenz, Leiter des Bildungsbüros, bei dem die Federführung des Strategieprozesses lag.

Flankiert wird die Strategie von vielfältigen Bildungsangeboten und Informationsmaterialien rund um die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs), die in Kitas, Schulen und außerschulischen Bildungseinrichtungen eingesetzt werden können. Über eine breite Öffentlichkeitsarbeit sollen die Inhalte und Ziele der Strategie im gesamten Landkreis bekannt gemacht und mit Leben gefüllt werden. ♦

www.bildungsregion-bamberg.de/nachhaltigkeit



AMBULANTE KRANKENPFLEGE IN FORCHHEIM UND DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

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

- Forchheim
- Weilersbach
- Kirchhehnbach
- Streitberg
- Ebermannstadt
- Pretzfeld
- Muggendorf

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



**KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

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

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>

Der Optiker, der ins Haus kommt

Mobiler Optiker kommt nach Hause und ins Seniorenwohnheim

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

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

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

U H N Z E

Z N R P V

U P N E R

E U V H Z

Z U N V E

H N U P Z

K P H Z R

U E W P N



Bei Fragen wenden Sie sich direkt an

brille-mobil
by nadine gerstner

Tel. 091 91/97 09 10

Mobil 0175/635 95 68



Der Pflegedienst mit Erfahrung - seit 1994

Ihre Familie ist unsere Familie!

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

Unsere Tagespflege - seit 2025 auch in Ebensfeld

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

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

Manus
AMBULANTE UND TAGESPFLEGEN

Pflege ist mehr.

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

„Ein Geschenk an Bamberg und ein Vorbild für andere Menschen“

Bamberger Ehepaar fördert Berufe im kirchlichen und sozialen Bereich

Es war der 15. September 2019, als aus der Idee von Erika und Wolfgang Ruzicka Realität wurde: Unter dem Dach der Stadt Bamberg gründeten sie eine Treuhandstiftung. Gut sechs Jahre später haben sie den Grundstock der „Erika-und-Wolfgang-Ruzicka-Stiftung“ um einen fünfstelligen Betrag erhöht. Der Grund: Die enge Verbundenheit mit ihrer Heimatstadt und der Wunsch, dauerhaft einen Beitrag für ein lebenswertes Bamberg zu leisten.

Die Stiftung unterstützt bedürftige Menschen, sowohl in der Stadt Bamberg, als auch im Ausland, hier mit dem Ziel einer seelsorgerischen oder sozialen Berufstätigkeit in Bamberg. Neben unmittel-

baren Einzelfallhilfen liegt dem Ehepaar besonders die Ausbildungsförderung am Herzen. Konkret sagen Erika und Wolfgang Ruzicka zur Auswahl des Stiftungszweckes: „Bamberg braucht heute und in Zukunft in sozialen und kirchlichen Berufen gut ausgebildete Menschen, gerade auch aus dem Ausland, die hier arbeiten und leben möchten.“

Die Stiftungsgründer sind in Bamberg tief verwurzelt: Erika Ruzicka war 48 Jahre lang bei der Stadt Bamberg beschäftigt, ihr Mann arbeitete mehrere Jahrzehnte bei der Sparkasse Bamberg. „Wir haben keine Kinder und möchten auf unsere Weise jüngere Generationen unterstützen“, erläuterte Wolfgang Ruzicka beim Besuch im Rathaus am Maxplatz. Eingeladen hatten Oberbürgermeister Andreas Starke und Stiftungsreferent Bertram Felix, um den beiden Stiftern persönlich zu danken. „Ein solches Engagement ist alles andere als selbstverständlich. Es ist ein Geschenk an die Stadt Bamberg und ein Vorbild für andere Menschen“, so der Oberbürgermeister. ♦



Das Stifter-Ehepaar Erika und Wolfgang Ruzicka mit Oberbürgermeister Andreas Starke (l.) und Stiftungsreferent Bertram Felix

Wer Kontakt zur Stiftung aufnehmen möchte oder selbst Interesse an einer Stiftungsgründung hat, wendet sich an das Stiftungsmanagement der Stadt Bamberg: Telefon: 0951 872411 oder stiftungen@stadt.bamberg.de.

Rundgang zu den Bio-Karpfen

40 Interessierte erlebten die nachhaltige Teichwirtschaft in Trabelsdorf

Karpfen gehören im Bamberger Land zu den traditionellen regionalen Spezialitäten. Ende Oktober konnten 40 Interessierte in Trabelsdorf aus erster Hand erleben, wie die Fische in ökologischer Teichwirtschaft aufwachsen – vom Setzling bis auf den Teller. Organisiert vom Naturpark Steigerwald, der Öko-Modellregion Bamberger Land und der Fischzucht Grimmer erhielten sie spannende Einblicke in die Abläufe der Bio-Karpfenzucht.

Unter der Leitung von Naturpark-Rangerin Verena Kritikos und Fischwirt Louis Grimmer führte ein etwa zwei Kilometer langer Rundgang durch die Weiherlandschaft. An mehreren Stationen ging es um die verschiedenen Aspekte der Teichwirtschaft. Louis Grimmer erklärte die Abläufe vom kleinen Setzlingsfisch bis zum dreijährigen Karpfen in der Vermarktungsphase und gab Einblicke in seine tägliche Arbeit mit den nachhaltigen Fischen. Verena Kritikos beleuchtete die Bedeutung der Teiche in der Kulturlandschaft – als Lebensraum, für Wasserrückhalt sowie für Naherholung und Tourismus.

Besonders deutlich wurde dabei, was den Bio-Karpfen so wertvoll macht: Er wächst langsam in naturnahen Teichen heran, ernährt sich überwiegend von natürlicher Teichnahrung und benötigt kaum Zufütterung, die, wenn nötig, durch regionales Bio-Getreide erfolgt. Die Teichwirtschaft unterstützt gleichzeitig Artenvielfalt, Landschaftspflege und regionale Wertschöpfung – ein anschauliches Beispiel für nachhaltige Lebensmittelproduktion direkt vor Ort.

Zum Ende des morgendlichen Rundgangs kam die Gruppe an die Fischmanufaktur am Quellensee, wo Fragen zur Zubereitung des Karpfens besprochen wurden – vom klassischen „Karpfen gebacken“ bis hin zur Filetvariante. Als schmackhafter Abschluss konnten kleine Häppchen aus Bio-Karpfen verkostet werden, und die Teilnehmenden erhielten einen Einblick in die regelmäßig stattfindenden „Karpfenmacher“-Kochkurse. ♦

Teilnehmer des Rundgangs zwischen den Teichen.



Pflegescouts stärken Arbeitswelt

Schulung unterstützt Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Rund zehn Prozent der Beschäftigten in Deutschland kümmern sich regelmäßig um pflegebedürftige Angehörige – Tendenz steigend. Auch in den Betrieben der Region Bamberg gewinnt das Thema Pflege zunehmend an Bedeutung. Wie wichtig Unterstützung im Pflegefall ist, wissen auch Stadt und Landkreis Bamberg. Sie fördern das Thema aktiv – unter anderem mit der Pflegescout-Schulung für Mitarbeitende aus Unternehmen und Einrichtungen.

Neun engagierte Teilnehmer aus Unternehmen, Institutionen und sozialen Trägern in Stadt und Landkreis Bamberg haben erfolgreich die zweitägige Pflegescout-Schulung abgeschlossen. In praxisnahen Modulen erhielten sie wertvolle Einblicke in Themen rund um Pflege und Betreuung – von den verschiedenen Formen der Demenz über die Arbeit des Pflegegestützpunkts bis hin zu Angeboten der

Erwachsenenhilfe. Auch der Umgang mit sensiblen Gesprächen und Orientierung im oftmals komplexen Hilfesystem standen auf dem Programm.

Ein besonderer Höhepunkt der Schulung war der Beitrag von Günter Lamprecht aus dem Sozial- und Gesundheitswesen der Firma Brose. Er schilderte eindrucksvoll, wie Unternehmen ihre Mitarbeitenden unterstützen können, wenn sie Angehörige pflegen.

„Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist längst kein Randthema mehr – sie betrifft uns alle. Mit den Pflegescouts schaffen wir Ansprechpersonen direkt in den Betrieben, die Orientierung geben und Hilfen aufzeigen“, betonen die Seniorenbeauftragten von Stadt und Landkreis Bamberg, Stefanie Hahn und Markus Radwansky, die die Schulung gemeinsam organisiert haben.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden fielen durchweg positiv aus: Besonders gelobt wurden die anschaulichen Beispiele, die praxisnahen Inhalte und die vielen Anregungen für den Berufsalltag. Angesichts der positiven Resonanz planen die Seniorenverantwortlichen von Stadt und Landkreis Bamberg bereits die nächste Pflegescout-Schulung im kommenden Jahr – um noch mehr Betriebe und Mitarbeitende für dieses wichtige Thema zu gewinnen und die Region weiter zu stärken. Interessierte Personen und Betriebe können sich direkt bei den Seniorenbeauftragten von Stadt und Landkreis Bamberg melden. ♦

Absolventen der Pflegescout-Ausbildung mit den Seniorenbeauftragten aus Stadt und Landkreis Bamberg.



**BARRIEREN GIBT ES NUR IN DEINEM KOPF.
NICHT IN DEINEM ZUHAUSE**



Jetzt informieren –
im Markt oder online!

HORNBACH
Es gibt immer was zu tun.

96052 Bamberg | Laubanger 5-9

CET 
TECHNOLOGY
seit 2011



PV-ANLAGEN



BATTERIESPEICHER



WÄRMEPUMPEN



E-LADESTATIONEN



KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN



GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

saubere Energie für eine
sichere Zukunft

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

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

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE

Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt



Krippenkunst und Winterzauber

Bamberg im Winter: Krippenvielfalt, Kulturgenuss und weihnachtliche Altstadtmomente

Seit rund 400 Jahren gehören die Weihnachtskrippen fest zum Winter in der UNESCO-Welterbestadt Bamberg. Von Ende November bis weit in den Februar hinein haben die detailreichen Darstellungen ihren großen Auftritt. Zahlreiche Krippen sind in dieser Zeit öffentlich zugänglich – in Museen und Sammlungen, als Groß-, Haus- oder Kirchenkrippen. Manche gleichen einem Wimmelbild voller Figuren, andere sind als kleine Kostbarkeit in Laternen verborgen. In den Kirchen verändern sich die Szenen im Lauf der Wochen: Sie folgen der biblischen Erzählung von der Schwangerschaft Marias über die Kindheit Jesu bis hin zur Hochzeit zu Kana. Ob auf geführten Rundgängen oder auf eigene Faust – die traditionellen Krippen machen den Winterurlaub in der UNESCO-Welterbestadt zu einem besonderen Erlebnis.

Auch jenseits der Krippen präsentiert sich Bamberg im Winter von seiner kulturellen Seite. Das Historische Museum Bamberg lädt zur großen Winterausstellung „Wünsch dir was! Make a wish!“ (31. Oktober bis 22. März). Die Schau widmet sich dem menschlichen Wünschen aus psychologischer, theologischer



Foto: TV Franken_Müller Filme

und philosophischer Perspektive.

Wenn dann abends die Gassen der Altstadt in goldenem Licht erstrahlen, lockt der Bamberger Weihnachtsmarkt vom 25. November bis 23. Dezember auf dem Maxplatz Besucher an. Kleine, feine Adventsmärkte im Sandgebiet oder am Stephansberg laden zum Stöbern und Genießen ein. In den Werkstätten und Ateliers der Stadt kann man Kunsthandwerk hautnah erleben, beispielsweise beim Tee zwischen Licht und Porzellan im Atelier für Studio Porzellan. Zahlreiche weitere kulturelle Erlebnisse finden in den kalten Monaten in Bamberg statt. Einen Überblick gibt die Broschüre „Winter im Welterbe“, die auch als Download oder in gedruckter Form in der Tourist Information erhältlich ist. ♦

www.bamberg.info/winter/
www.bamberg.info/krippen



GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Wir sorgen für Sie. Bis ins hohe Alter.

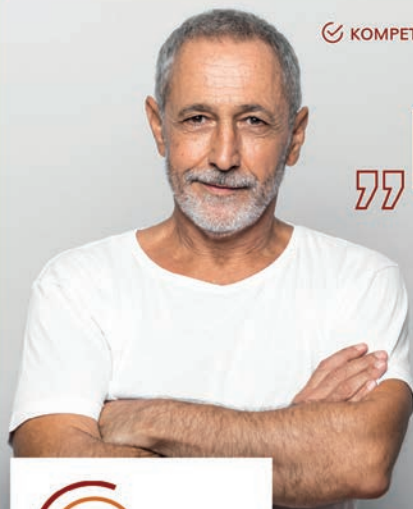
Heimatahn und mit größter Fürsorge bietet die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg in zehn Seniorenzentren professionelle Pflegebetreuung in einer gemütlichen Lebens- und Wohnatmosphäre an.

Unser Leistungsspektrum:

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

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



☑ KOMPETENTE BETREUUNG ☑ ZEITNAHE TERMINE ☑ PERSÖNLICHES ARZTGESPRÄCH



ICH WERD'S TUN!

PROSTATAKREBS. VORSORGE. JETZT.


**Radiologie
Bamberg**

 FRAGEN ZUR UNTERSUCHUNG?
 0951 - 980 300



JETZT TERMIN VEREINBAREN

WWW.VORSORGE-JETZT.DE

 **Radiologie Bamberg**
Heinrichsdamm 6 • 96047 Bamberg

Filialpraxis Hirschaid
Industriestraße 15 • 96114 Hirschaid

Filialpraxis Scheßlitz
Oberend 29a • 96110 Scheßlitz

Diagnostik. Digital. Sicher.


„Wir sind Wachstumslandkreis“

Jährliche Klausurtagung: Landrat und Bürgermeister diskutieren Zukunftsthemen

Größ war die Bandbreite der Themen, die Landrat Johann Kalb mit den Bürgermeistern aus dem Landkreis Bamberg in diesem Jahr bei ihrer turnusmäßigen Klausurtagung diskutierten. „Wir sind Wachstumslandkreis sowohl bei den Einwohnern als auch den sozialversicherungspflichtig Beschäftigten“, sah der Landrat das Bamberger Land in einer weiterhin sehr guten Ausgangsposition. „Wenn wir die großen Herausforderungen im Gesundheitswesen sowohl im Bezirk – den Bau wichtiger Kliniken – als auch im Landkreis – die Sicherung unserer Krankenhäuser – lösen, dann muss uns nicht bange sein.“

„Bundespolitischer Wille ist die Reduzierung der Bettenzahl“, informierte der Geschäftsführer der gemeinnützigen Kran-

Es ist nicht nur „gute Tradition“: Der Austausch, zu dem Landrat Johann Kalb und der Kreisvorsitzende des Bayerischen Gemeindetages, Wolfgang Desel, die Bürgermeister im Landkreis Bamberg und die Geschäftsbereichsleiter des Landratsamtes einladen, dient auch dem intensiven Austausch und der Verständigung bei wichtigen Herausforderungen.

kenhausgesellschaft, Udo Kunzmann, die Bürgermeister über die Situation der beiden Kliniken. Dies sei nicht nachvollziehbar vor dem Hintergrund, dass die stationären Fälle bis 2032 um sechs Prozent und bis 2040 um 18 Prozent steigen sollen. „Unsere Kliniken sind ausgelastet. Wir haben jährlich 10.000 stationäre und 50.000 ambulante Patienten und sorgen für 24/7-Notfallversorgung und OP-Bereitschaft.“ Der ausbleibende Inflationsausgleich, Personalausbau aus der Krankenhausreform und Erlösverluste aus verstärkt ambulanten Behandlungen führt die meisten Kliniken in die Verlustzone. Kunzmann war sehr dankbar dafür, dass der Landkreis Bamberg zur Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum und zu seinen Kliniken steht und das jährliche Defizit im zuletzt hohen einstelligen Millionenbereich ausgleicht. Auch diese Themen wurden bei der zweitägigen Tagung diskutiert: Ganztagesanspruch ab 2026/27, Jugendsozialarbeit an Schulen, Regionalwerke, Neuerungen im Baurecht, Archivpflege, Kurzzeitpflege/Krisendienst, Netzanschlüsse. ♦



TREPPENLIFTER

Beratung - Planung - Montage - Service aus einer Hand

Mit uns den Alltag meistern.

Doppelschienenmodell für kurvige Treppen

- Stabile Doppelschienenfunktion
- Optimale Passform/Anpassung
- Fernbedienung



Treppenlift für gerade Treppen

- Minimaler Platzbedarf
- Elektrische Klappschiene
- Auch für den Außenbereich



Einschienenmodell für kurvige Treppen

- Unaufdringliches Design
- Auch für enge und steile Treppen
- Mit Aufstehhilfe



Zuschuß bis zu
€ 4.180,-
von der Pflegekasse



Am besten gleich Termin vereinbaren:
unter 0951 - 96 43 26 18

Bruder RehaTech GmbH
Michelinstraße 144
96103 Hallstadt

☎ 0951 - 96 43 26 0
☎ 0951 - 96 43 26 77
✉ info@bruder-rehatech.de



Bruder
RehaTech
Ihr Sanitätshaus
in Bamberg

www.brunder-rehatech.de

Eröffnung unseres Neubaus im Januar 2026

**Caritas-Pflegezentrum St. Otto
im Bamberger Haingebiet.**



Unser Angebot

**Stationäre Pflege
Young Care
Kurzzeitpflege**



www.caritas-ggmbh.de

Caritas-Pflegezentrum St. Otto, Ottostraße 10, 96047 Bamberg
Telefon: 0951 98028-0, E-Mail: ahotto.bamberg@caritas-ggmbh.de

„Weihnachts-Engerla für dich“

Landkreis Bamberg ruft zur Mitmachaktion für Senioren auf

In der Adventszeit eine kleine Freude schenken – dazu lädt der Landkreis Bamberg auch in diesem Jahr wieder alle Bürger ein. Unter dem Motto „Weihnachts-Engerla für dich“ soll die Mitmachaktion dazu beitragen, Senioren in der Nachbarschaft, in Pflegeeinrichtungen oder im Krankenhaus liebevolle Weihnachtsgrüße zu überbringen. Die Idee dazu stammt von der Ehrenamtsbeauftragten des Landkreises Bamberg, Friederike Straub. Sie möchte mit der Aktion dazu anregen, in der oft hektischen Vorweihnachtszeit bewusst an ältere Menschen zu denken – gerade an jene, die vielleicht allein sind.

Seit 2021 ruft der Landkreis in der Adventszeit zu einer solchen Mitmachaktion auf. In den vergangenen Jahren sind dabei viele herzerwärmende Beiträge entstanden: Kinder und Erwachsene haben Bilder gemalt, Briefe und Postkarten geschrieben,

Fensterschmuck gebastelt oder in Pflegeeinrichtungen musiziert. Ursprünglich ins Leben gerufen, um der drohenden Einsamkeit älterer Menschen während der Corona-Pandemie entgegenzuwirken, hat sich die Aktion inzwischen zu einer schönen Tradition entwickelt.

Kleine Geste, große Wirkung

Auch in diesem Jahr freuen sich viele Senioren über einen persönlichen Gruß. Wer mitmachen möchte, kann einem bekannten Menschen aus dem eigenen Umfeld eine Freude bereiten oder seine kleinen Geschenke bei einem Seniorenheim in der Region abgeben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Ob ein liebevoll geschriebener Brief, ein selbst gebastelter Stern oder ein gehäkelter Engel – über jede Aufmerksamkeit wird sich gefreut.

Als Inspiration stellt der Landkreis Bamberg eine Häkelanleitung für einen Adventsengel sowie ein passendes Weihnachtsgedicht zur Verfügung. Beides ist bei der Ehrenamtsbeauftragten Friederike Straub erhältlich (Telefon: 0951 85-498, E-Mail: friederike.straub@Lra-ba.bayern.de) oder online abrufbar. Wer unsicher ist, wem er mit einem „Weihnachts-Engerla“ eine Freude machen kann, darf sich gerne an Friederike Straub wenden. ♦

landkreis-bamberg.de/Ehrenamtsarbeit/



Foto: Landratsamt Bamberg

Seniorenresidenz



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

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

Ambulanter Pflegedienst

Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da!

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



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



ALLES
 UNTER
 EINEM
 DACH.



**Bindlach
 Outlet**

Starke Marken • Starke Preise



www.bindlach-outlet.de

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

Studie zeigt, wann Wirbelsäulen-OPs im Alter sicher sind

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

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

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

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



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

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

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. ♦

Passgenaue Angebote entwickeln

Vom Pilotprojekt zur festen Institution: Die GesundheitsregionPLUS feiert zehnjähriges Jubiläum

Vor zehn Jahren gefördertes Pilotprojekt in Bayern, heute eine feste Institution im Gesundheitsamt: Mit der 2015 gegründeten GesundheitsregionPLUS Bamberg hat sich ein wichtiges Netzwerk aller im Gesundheitswesen und Pflege im Bamberger Land tätigen Akteure etabliert. Auf das zehnjährige Bestehen blickten die Beteiligten bei einem Festakt im digitalen Gründerzentrum LAGARDE I. Per Videobotschaft gratulierte die bayeri-

sche Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention und Schirmherrin des Festaktes, Judith Gerlach. „Wir haben die sehr gute Arbeit von drei Einzelprojekten 2015 in der GesundheitsregionPLUS Bamberg gebündelt und damit alle im Gesundheitswesen maßgeblichen Akteure vernetzt“, beschrieb Landrat Johann Kalb als Vorsitzender die Erfolgsgeschichte. „Das versetzt uns in die Lage, gemeinsam konsequent an einem regionalen Gesamtansatz für eine bedarfsgerechte, qualitativ hochwertige Gesundheitsförderung, Prävention, Gesundheitsversorgung und Pflege zu arbeiten.“

Die damalige bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml, führte in ihrer Festrede aus: „Die GesundheitsregionPLUS Bamberg ist ein echtes Erfolgsmodell. Bamberg war vor zehn Jahren Impulsgeber - ich habe als Ärztin und damalige Gesundheitsministerin aus Überzeugung daran mitgewirkt und das Modell bayernweit ausgerollt.“

Der Oberbürgermeister der Stadt Bamberg, Andreas Starke, war der Überzeugung: „Als eine der ersten geförderten Regionen in Bayern hat sich Bamberg als Vorreiterregion etabliert. Gesundheitsversorgung und Pflege sind unsere gemeinschaftliche Verantwortung. Diese können wir nur durch gemeinsames Engagement von Landkreis, Stadt, Ärztinnen und Ärzten, Pflegeeinrichtungen, Vereinen und et-



**Leben im Alter,
so individuell wie Sie!**

- » Betreutes Wohnen
- » Demenzzentrum
- » Tagespflege
- » Ambulante Pflege




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

23.25 | 10.2025



Seit 10 Jahre ist die GesundheitsregionPlus ein wichtiges Netzwerk im Gesundheitswesen in der Region. Darüber freuten sich beim Festakt (von links): Vorsitzender Landrat Johann Kalb, Geschäftsstellenleiterin Stefanie Gottschlich, der ehemalige Geschäftsstellenleiter Martin Diruf, Staatsministerin a.D. Melanie Huml, stellvertretender Vorsitzender Oberbürgermeister Andreas Starke und Regierungspräsident Florian Luderschmid.

lichen weiteren Institutionen wahrnehmen. Gleichzeitig ist es unser Ziel, eine gute gesundheitliche Versorgung kontinuierlich weiterzuentwickeln.“

Geschäftsstellenleiterin Stefanie Gottschlich dankte in ihrer Rede allen Beteiligten, die die GesundheitsregionPlus Bamberg bisher begleitet haben und ging auf die Erfolge ein: „Wenn ich auf 10 Jahre GesundheitsregionPlus Bamberg zurückblicke, sehe ich ein großartiges, engagiertes Netzwerk in unserer Region, mit Akteuren aus Prävention, Gesundheitsversorgung, Pflege, Politik und Verwaltung. Ein Jahrzehnt effektiver und vertrauensvoller Zusammenarbeit, immer mit dem Ziel vor Augen, die gesundheitliche Lebensqualität in Stadt und Landkreis Bamberg hochzuhalten.“ ♦

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



SORGFÄLTIG – RÜCKSICHTSVOLL – TATKRÄFTIG

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEI IHREM VORHABEN.

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

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



spedition-pohl.de



09131 972078-01



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-

zichern, 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. ♦



Jetzt
kostenlosen
Probetag
vereinbaren



Tagespflege Kemmern

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

**Mehr Informationen: Tel. (09544) 9868610
tp-kemmern@asb-fernblick.de**

ASB Tagespflege Kemmern
Sr.-Helene-Hutzler-Straße 2, 96164 Kemmern

**Wir helfen
hier und jetzt.**

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

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

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

In diesem Sinne, viel Spaß beim inspirieren lassen.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



Playtray

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

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

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



IHR AUGENARZT VOR ORT.

Besuchen Sie uns in Coburg.

Ihre Fachärzte für Augenheilkunde freuen sich auf Sie.

Unsere Leistungen im Überblick:

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

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

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

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



**Schnelle
Termin-
vergabe**



Das ist ja zum Renten und Laune aufbessern!

Wir suchen
**BUNTE
PERSONAL**

(m/w/d) in Teilzeit

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

Wir sind für Sie da!



Respekto

24h Betreuung zuhause mit Martina Gallmetzer

Einfühlsame und erfahrene Betreuungskräfte aus Polen, Rumänien und anderen Ländern sorgen liebevoll für Ihre Angehörigen. Flexible Einsätze auch für kurze Zeiträume – z. B. Verhinderung- und Urlaubspflege möglich.

Ich berate Sie individuell und begleite Sie persönlich. Kontaktieren Sie mich für ein erstes Gespräch.

**Ihre Respekto Agentur
Martina Gallmetzer**

Tel.: 09191/3514560

gallmetzer@respekto.de



www.martina-gallmetzer.de

Geben Sie Ihrer Mobilität im Alter neuen Schwung



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

neben
Norma

Ihr Elektromobil-Profi in Hirschaid



 L+G **TECHNIK**
GmbH & Co. KG
 Nürnberger Str. 98 · 96114 Hirschaid

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



Omas Rezept für Regenbogenreis:

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

Quietbook

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

Connetix Magnetbausteine

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

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

Buchfavoriten

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



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

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

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



Herzlich willkommen
bei Osiander in Bamberg

Entdecken Sie Bücher, eBooks,
tolinos, tonies, Spielwaren,
Geschenkartikel und vieles mehr!

Besuchen Sie unsere Buchhandlung
Osiander Bamberg | Grüner Markt 16
Mo bis Sa 9:30 – 19 Uhr
Und rund um die Uhr unter osiander.de
Wir freuen uns auf Sie!

Blühende Weihnachten

Natürlich und nachhaltig zu Weihnachten dekorieren – mit Blühpflanzen

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

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

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



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

einen hellen Platz mit moderaten Temperaturen um 20 Grad.

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

Ein Winterklassiker ist die Christrose.

Ihre weißen, winterharten Blüten wirken besonders natürlich und bodenständig. Die mehrjährigen Pflanzen trotzen Minustemperaturen und 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**

Vor-Ort-Bewertungen, kostenlos + unverbindlich.
Sie zahlen keine Anfahrtkosten

SCHATZKISTE

FORCHHEIM · AN & VERKAUF



- Antiquitäten
- Gold- & Silberschmuck
- Modeschmuck
- Zahnprothesen/
Zahngold
- Porzellan
- Militaria
- Münzen und Zinn
- Armbanduhren
- Taschenuhren, uvm.

Kostenlose Bewertung & Hausbesuche –
deutschlandweit · diskret · transparent · schnell

Blum und Wittmann

Mobil: 0159 01547770

Festnetz: 09191 7319392

www.schatzkiste-forchheim.de

„Was meinen die bloß damit?“

Ein kleiner Einblick in die Jugendsprache – Winteredition

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



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

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

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

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

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

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

LAUGER'S
Christbaumgarten

Wir wünschen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2026!

Christbaum Lauger
Groß- und Einzelhandel

VERKAUFSSTELLEN

Blumen Betz, Forchheim, ab sofort bis 23.12.
Forchheimer Marktplatz v. 06.12. bis 23.12. von 9 bis 18 Uhr
Heroldsbach, Brunnenstr. 13, v. 06.12. bis 23.12. tgl. ab 13 u. Sa. ab 9 Uhr

LIEFERUNG UND AUFSTELLEN MÖGLICH

FAHRDIENST

Frank Schmidt Fahrdienst

Krankenfahrten zu Ärzten, Dialyse und Bestrahlungen - Flughafentransfers

Burgebrach · Tel. 0171 7123862

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



Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege

24 Stunden Pflege durch polnische Pflege- und Betreuungskräfte

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



optikkettel

Ihre mobile Optikerin vor Ort.

Rehleiter 20 | 95445 Bayreuth
T. 0157 88881224 | optik.kettel@freenet.de

Valentinstag

Das große Geschäft mit der Liebe

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

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

Die Tatsache, dass Menschen am Va-

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

Geschenke bergen Risiken

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

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

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

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

Die Paarberater Petra und Mischa Nau-land aus Nürnberg sehen



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

Weniger Konsum ist mehr

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

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

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

◆ Michael Kniess



Erleben Sie Ihre gesunde Auszeit in Bad Griesbach

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

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

Bad Griesbach ist ein anerkannter Luftkurort – und das kommt auch allen Thermengästen zugute.

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

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

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



KONTAKT:
GÄSTE- & KUR-SERVICE
KURALLEE 8
94086 BAD GRIESBACH
TEL. 08532 792-40
INFO@BADGRIESBACH.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



*Hunde
am Platz
willkommen!*



Grippeschutz ist auch Herzschutz

Gerade Ältere können mit Grippeimpfung ihr Herzinfarktisiko senken

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

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

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



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

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

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

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



ELLERTAL AKUSTIK



FLORIAN FOLGER

Inhaber Ellertal Akustik

Hörgeräteakustiker-Meister
Betriebswirt [HwO]

**JETZT 3X IN
IHRER NÄHE**

UNSERE LEISTUNGEN

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

LITZENDORF

Schlemmerwiesen 6
Telefon: 09505 3089875

SCHEBLITZ

Oberend 10
Telefon: 09542 772399

SCHLÜSSELFELD

Marktplatz 8
Telefon: 09552 931 192

Fjordnorwegen zum Verlieben

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

Text und Fotos: Hartmuth Schröder und Hella Schröder

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

Pünktlich um 18.00 Uhr hieß es dann:

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

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



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



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



Foto: Phoenix Reisen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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



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



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

Ein Genuss für kalte Tage

Mohnschnecken – zartes Hefeteiggebäck mit aromatischer Mohnfüllung, warm, weich und wunderbar duftend

Die Tage werden kürzer, der Wind tobt ums Haus und man hört, wie der Regen gegen die Fensterscheiben trommelt. Drinnen flackern Kerzen, und es riecht nach Tee und warmer Milch. Ich saß mit meiner Oma am Küchentisch, als sie meinte: „So ein Wetter schreit doch förmlich nach Backen.“ Und sie hatte recht. Also suchten wir uns etwas aus, das nach Zuhause schmeckt – Mohnschnecken. Wir machten den Tisch frei, stellten Mehl, Milch und Quark bereit, und plötzlich war die Stimmung da: dieses ruhige,

zufriedene Gefühl, wenn draußen der Wind pfeift und drinnen das Leben ganz langsam wird. So einfach geht's:

Zuerst haben wir die Milch leicht erwärmt, einen Löffel Zucker eingerührt und die Hefe hineinbröckeln lassen. Nach ein paar Minuten war die Mischung schön schaumig. In der großen Schüssel landeten dann Mehl, restlicher Zucker, Salz, Ei, Quark und Öl – und Oma knetete den Teig so lange, bis er ganz weich und geschmeidig war. Dann durfte er, gut abgedeckt, an einem warmen Ort eine gute Stunde gehen – „wie früher bei mir im Wintergarten“, sagte sie lächelnd. Während der Teig ruhte, machten wir die Mohnfüllung: Butter mit Milch aufkochen, dann gemahlene Mohn, Zucker und ein Päckchen Vanillezucker einrühren. Der Duft war herrlich.

Als der Teig fertig war, wurde er auf der bemehlten Fläche noch einmal kurz durchgeknetet und in zehn Stücke geteilt. Jedes rollten wir aus, bestrichen es mit der Mohnfüllung und wickelten es fest auf. Oma zeigte mir, wie man die Rolle längs einschneidet und die beiden Stränge umeinander dreht, bis kleine Schnecken entstehen.

Dann kamen sie aufs Blech, durften nochmal ein halbes Stündchen gehen, und schließlich bestrichen wir sie mit einer Mischung aus Ei, Milch und einer Prise Zucker und Salz.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad wurden sie in rund 15 Minuten goldbraun



– und der Duft war so wunderbar, dass wir kaum abwarten konnten.

Während die Schnecken noch warm waren, rührten wir schnell eine Glasur aus Puderzucker und Milch an und träufelten sie darüber. Ein paar Minuten später saßen wir wieder am Tisch, jeder mit einer noch lauwarmen Mohnschnecke in der Hand. Meine Oma biss hinein, seufzte zufrieden und meinte: „Weißt du, das ist genau das Richtige für solche Tage. Einfach was Warmes, was duftet, und jemanden, mit dem du's teilen kannst.“

Ich nickte – und dachte mir, dass genau das stimmt. Wenn's draußen tobt, sind es oft die kleinen Dinge, die drinnen den größten Zauber haben: Mehl auf der Arbeitsplatte, Teig an den Fingern und das Lächeln eines Menschen, der sagt: „Die sind aber gelungen.“ ♦

Kayah Raffaella Trzcinski

Für etwa zehn Mohnschnecken braucht man:

- 125 ml Vollmilch
- 75 g Zucker
- ½ Würfel frische Hefe
- 500 g Mehl
- eine Prise Salz
- 1 Ei
- 125 g Magerquark
- 40 g neutrales Öl
(z. B. Sonnenblumenöl)

Für die Mohnfüllung:

- 75 g Butter
- 50 ml Milch
- 125 g gemahlene Mohn
- 70 g Zucker
- ein Päckchen Vanillezucker



Foto: MTK-Leo-Leister



Foto: MTK-Leo-Leister



Foto: MTK-Leo-Leister

Zauberhaftes LichterParadies Konstanz

Wenn die historische Altstadt im warmen **Lichtermeer** erstrahlt, der Weihnachtsmarkt am See seine Pforten öffnet, funkeln die Illuminationen beim **Christmas Garden** auf der Blumeninsel Mainau verzaubern und das WinterSpezial mit Genuss, Kultur und Wellness lockt, verwandelt sich Konstanz in ein einzigartiges **WinterParadies**.

Zwischen Bodensee und Altstadt erleben Besucher festliche Stimmung, winterliche Angebote und **magische Momente** in der Adventszeit.



Marketing & Tourismus
Konstanz GmbH

Vorbeikommen, genießen und selbst erleben

www.konstanz-info.com

Vorweihnachtszeit, besinnliche Zeit – aber sicher

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

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

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

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

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

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 nichtbrennbare Unterlagen.
- Echte Wachskerzen an



Foto: shutterstock

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. ♦

Bayerns größter Polster- und Boxspringbetten

WERKSVERKAUF

Maintal
Betten mit Wohlfühlgarantie

Maintal Betten GmbH

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

Öffnungszeiten

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

www.maintal-betten.de



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

Wer verpflichtenden Rückruf missachtet, riskiert schwere Unfälle

Autorückruf: Was Betroffene wissen sollten

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

Rückrufaktion: Wie kommt es dazu?

Das Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) führt Prü-

fun gen 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/#/

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

Unsere Pluspunkte –
Ihre Perspektive

SeniorenWohnen + BRK
Ihr Plus im Alter

Bamberg
Am Bruderwald
Unterstützen · Betreuen · Pflegen



Für das SeniorenWohnen Bamberg Am Bruderwald suchen wir ab sofort:

Pflegefachkraft
(m/w/d) vollstationär oder ambulant
in Voll- oder Teilzeit

Bei uns erwartet Sie ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet in einem motivierten Team. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

 Ausführliche Informationen zu den Stellenangeboten erhalten Sie unter:
www.bewerbung-altenpflege.de

SeniorenWohnen Am Bruderwald · Sylwia Urbanek
Tel. 0951 508-0 · Lobenhofferstr. 6 · 96049 Bamberg



Jetzt
bewerben!

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 Zwangsstillegung des Fahrzeugs und Einschränkungen beim Versicherungsschutz sowie bei bestehenden Gewährleistungen. Zudem kann bei der Hauptuntersuchung die Plakette verweigert werden.

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

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. ♦

Rosenthal-Theater Selb Kulturraum mit Geschichte und Charakter

Seit über vier Jahrzehnten prägt das Rosenthal-Theater das kulturelle Leben in Selb. Das Haus vereint Architektur, Design und Technik in einem harmonischen Gesamtkonzept. Im großzügigen Foyer mit gläsernen Lichtobjekten und festlichem Ambiente empfangen die Besucherinnen und Besucher eine offene, helle Atmosphäre. Der Zuschauerraum bietet 371 Sitzplätze und zwei Rollstuhlplätze im Parkett sowie 231 Plätze auf dem Balkon. Alle Bereiche sind barrierefrei zugänglich.

Die Gestaltung des Innenraums mit Holzstrukturen unterstützt eine ausgewogene Akustik und trägt zu einem hochwertigen Klangerlebnis bei. Auf der Bühne finden regelmäßig Konzerte, Theateraufführungen, Opern und andere Kulturveranstaltungen statt. Ergänzt wird das Angebot durch den Kleinen Saal mit 80 Plätzen. Für Gäste stehen 91 kostenfreie Parkplätze unmittelbar am Haus zur Verfügung. ♦

www.theater-selb.de



Rosenthal-Theater Selb



FREITAG, 05.12.2025 | 19.30 Uhr
Lissi & Timpe: „Veronika, Advent ist da“ Die winterliche Schlager-Revue
 Mit Elisabeth Heller (Gesang), Oliver Timpe (Piano) und der Guten Morgen Combo. 

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

SAMSTAG, 17.01.2026 | 19.30 Uhr
Beat & Brass – Ein Hit-Feuerwerk mit der Kultband „Fellow Rovers“
 Die oberfränkische Beat-Legende präsentiert mit Bläser- und Chor-Sektion Klassiker aus vier Jahrzehnten. 

DONNERSTAG, 22.01.2026 | 19.30 Uhr
Theater Hof in Selb: „Eine Mordsfreundin“
 Ein unvergesslicher Abend voller Lacher und unerwarteter Wendungen! Wer Komödie mag, wird die „Mordsfreundin“ lieben.

SAMSTAG, 28.02.2026 | 19.30 Uhr
Brass Band Berlin: „Spaß mit Brass“
 Ein Konzerterlebnis im Frack - fetzig, witzig und voller Esprit. Ein Abend voller Spaß und staunenswerter Musikalität. 

theater-selb.de | 09827 883-125

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. ♦



Eine ganz besondere Reise

Mut, Hoffnung und innere Stärke bei der Pflege von demenzkranken Angehörigen finden

An dem Tag, an dem bei Emma Heming Willis Ehemann Bruce Willis eine frontotemporale Demenz diagnostiziert wird, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie fühlt sich völlig verloren und alleingelassen, vor allem von den Ärzten. Wie soll ihr Leben jetzt weitergehen? Wie kann sie sich bestmöglich um Bruce und gleichzeitig um ihre beiden kleinen Töchter kümmern? Mit „Eine ganz besondere Reise“ hat Emma Heming Willis das Buch geschrieben, das sie sich selbst in dieser Situation gewünscht hätte: einen kompetenten „Reiseführer“ für die große Herausforderung, die die Pflege eines Partners oder

Emma Heming Willis, „Eine ganz besondere Reise“, Kai-lash Verlag, München 2025, 352 Seiten, 24 Euro.



Angehörigen mit Demenz bedeutet. Dabei lässt sie den Leser an ihrem eigenen Weg und ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben: vom Umgang mit der Diagnose über die Bewältigung von Emotionen bis hin zur nötigen Selbstfürsorge. Zu all diesen Themen sucht sie sich Rat bei weltweit führenden Experten und lässt diese aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in das Buch miteinfließen. Ein Mutmach-Buch für alle, die demenzkranke Angehörige begleiten. ♦



ab **9⁹⁹₉ €**

UVP 44,90 €
versandkostenfrei
ab 5 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

HERBSTZEITLOSE26

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

VMG mbH, Niesesheimer Str. 18, 67547 Worms

Friede, Freude – und Omas Eierlikör

„Weihnachtsüberraschungen“: turbulente Weihnachtsskomödie im Ersten

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

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

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

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



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).

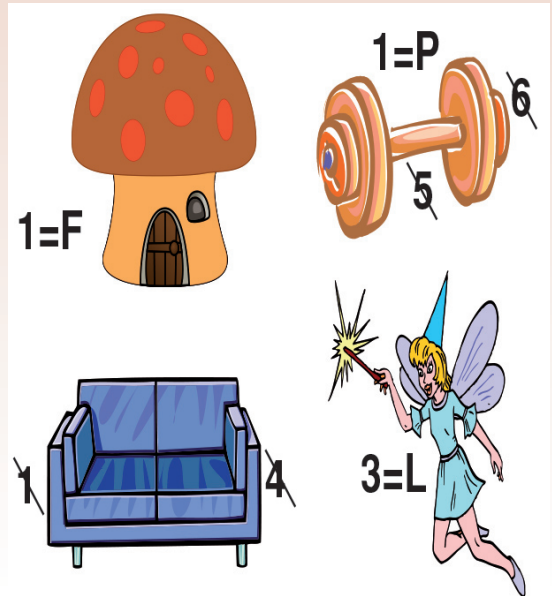
V	T	L
R	D	A
A	E	N

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

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

Miträteln 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“**
- Mit freundlicher Unterstützung des Kailash Verlags verlosen wir fünf Exemplare von **„Eine ganz besondere Reise“**
- 10 Exemplare des **Gutscheinbuchs für Bamberg**
- 5 x 2 Eintrittskarten für das **Bamberger Marionettentheater**
- 5 x 2 Eintrittskarten für den **Bayreuther Weihnachtzirkus** (Verlosung am 15.12.)
- 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)

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

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

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

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

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

Große romantische Balletttragödie

Ballettklassiker „Schwanensee“ live in Erlangen und Bamberg

Als Inbegriff des klassischen Balletts verzaubert „Schwanensee“ mit seiner dramatischen Geschichte um die verwunschene Prinzessin Odette, den verliebten Prinzen Siegfried und die dunkle Verführung durch Odile. Voller Poesie, Romantik und tiefgreifender Emotionen zählt dieses Werk zu den bedeutendsten Balletten der Welt. Crown Ballet bringt mit mitreißender Choreografie eine Inszenierung auf die Bühne, die die zeitlose Schönheit dieser Liebestragödie eindrucksvoll zur Geltung bringt. Ein Meisterwerk des klassischen Balletts, begleitet von der unvergleichbaren Musik Tschaikowskys. Schwanensee kann man am **29. Dezember** um 19.00 Uhr live in der Konzert- und Kongresshalle in Bamberg erleben. Am **10. Januar** um 19.30 Uhr steht das Ensemble dann in der Heinrich-Lades-Halle in Erlangen auf der Bühne. ♦

www.mein-ballett.de



Wir verlosen 5 x 2 Freikarten unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels (Seite 69)

„Die Prinzessin und der Schweinehirt“

Märchen zu Weihnachten im Bamberger Marionettentheater

Das Bamberger Marionettentheater zeigt das Märchen „Die Prinzessin und der Schweinehirt“ von Theodor Overbeck in Anlehnung an Hans Christian Andersen und die Gebrüder Grimm. Die Geschichte von der hochmütigen Prinzessin und dem einfallsreichen Prinzen Spekulatus stimmt auch dieses Jahr wieder Groß und Klein auf die Weihnachtszeit ein. Nach jeder Vorstellung gibt es einen Blick hinter die Kulissen, wo die besondere Kombination aus alter Spielkultur und moderner Technik bewundert werden kann. Vorführungen sind unter anderem am 06.12., 12.12., 13.12., 19.12., 23.12., 25.12., 27.12., 29.12., 03.01., 06.01. Den gesamten Spielplan findet man online. Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstraße 30, Bamberg, Telefon 0951 67600, info@bamberger-marionettentheater.de. ♦

www.bamberger-marionettentheater.de/spielplan



CAVALLUNA – Tor zur Anderswelt

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

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

www.cavalluna.com



Foto: Cavalluna

Wünsch dir was! Make a Wish!

**Winterausstellung im
Historischen Museum Bamberg**

Die Winterausstellung „Wünsch dir was“ im Historischen Museum Bamberg zeigt noch bis 22. März wie Wünsche unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und beleuchtet moralische, spirituelle sowie gesellschaftliche Aspekte. Sie zeigt die zentrale Rolle der Wünsche im menschlichen Leben, ihre Beeinflussung durch Werbung und Medien sowie die Kraft und die Gefahren, die mit falschen Wünschen verbunden sind. Präsentiert werden eine Vielzahl von Objekten aus den Sammlungen der Städtischen Museen. Besucher jeden Alters können ihre eigenen Wünsche spielerisch entdecken und reflektieren. Ein vielseitiges Rahmenprogramm begleitet die Ausstellung. Das Historische Museum Bamberg (Domplatz 7) hat von Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. ♦

www.museum.bamberg.de



Foto: Matthias Stuessen

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

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

bis 23.12.: Bayreuther Christkindlesmarkt

bis 23.12.: Lichtenfelser Märchenwald - Der Familienweihnachtsmarkt

bis 23.12.: Coburger Weihnachtsmarkt

bis 23.12.: Bamberger Weihnachtsmarkt

bis 24.12.: Forchheimer Weihnachtsmarkt

bis 23.12.: Lichtenfelser Märchenwald - Der Familienweihnachtsmarkt, Marktplatz

03.12., 10.12., 17.12., 10-12 Uhr: Digitalberatung: Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop, Kontakt: 0921 25-1609, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, BT

03.12., 19.30 Uhr: 19. Igensdorfer Adventslesung, Tel. 09192 996962, Marktbücherei Igensdorf, Gräfenberger Str. 5

03.12., 19.30 Uhr: Treffen des Literaturvereins, Gäste zum Zuhören und Mitmachen sind herzlich Willkommen, Café Clatsch, Burggut in der Waaggasse 5, Kulmbach

03.12., 20 Uhr: Jazzclub-Session, Tel.: 0951 53740 oder www.jcbamberg.de, Jazzkeller, Obere Sandstr. 18, BA

04.12., 17 Uhr: Theater in der Kneipe: „Theater, Theater!“, Komödie aus dem Theatermilieu, Tickets: tiktheater.de, Mönchshof Bräuhaus, Hofer Str. 20, Kulmbach

04.12., 15-16 Uhr: Musikalischer Singnachmittag: „Evergreens mit Duo Nostalgie“, Stadtbibliothek UG, Richard-Wagner-Str. 21, BT



Schwanensee
mit Orchester

28.12. Bamberg
Konzert- und Kongresshalle

Weitere Termine, alle Infos und Tickets:
www.mein-ballett.de

TERMINE: KURZ NOTIERT

04.12., 20 Uhr: Märchen mit Musik, Rainer Maria Rilke am 150. Geburtstag, Tel. 0951 54528, Brentano Theater, Gartenstr. 7, BA

05.12., 10-22 Uhr: Lange Einkaufsnacht mit Ladenöffnungszeiten bis 22Uhr, Infos: www.forchheim-erleben.de, Innenstadt FO

05.12.-07.12.: Adventsmarkt Hirschaid, Rathaus-Festwiese, Kirchplatz

05.12., 20 Uhr: Jubiläumskonzert: „10 Jahre Mainriverpickers“, Tickets: www.bvd-ticket.de, Kulturfabrik, Ohmstr. 3, BA

05.12., 19 Uhr: Marionetten Theater: „Die Zauberflöte“, Tickets: bamberger-marionettentheater.de, Untere Sandstr. 30, BA

05.- 07.12., 11 Uhr: 36. Weihnachtstöpfermarkt Thurnau, Internationaler Keramikspezialmarkt im Schloss, Tel. 09271 367 oder info@weihnachtstöpfermarkt-thurnau.com, Marktplatz 1

05.-07.12., 12.-14.12., 17 Uhr: Klumpertaler Winterdorf, Sa & So: ab 15Uhr, Schüttersmühle 2, Pottenstein

05.12., 19.30 Uhr: Lissi & Herr Timpe: Veronika, Advent ist da, winterliche Schlager-Revue, Tickets: theater-selb.de o. 09827 883-125, Rosenthal-Theater, Hohenberger Str. 9, Selb

06.-07.12., 13.-14.12.12., 20.-21.12., 10 Uhr: Hagenbacher Weihnachtsmarkt

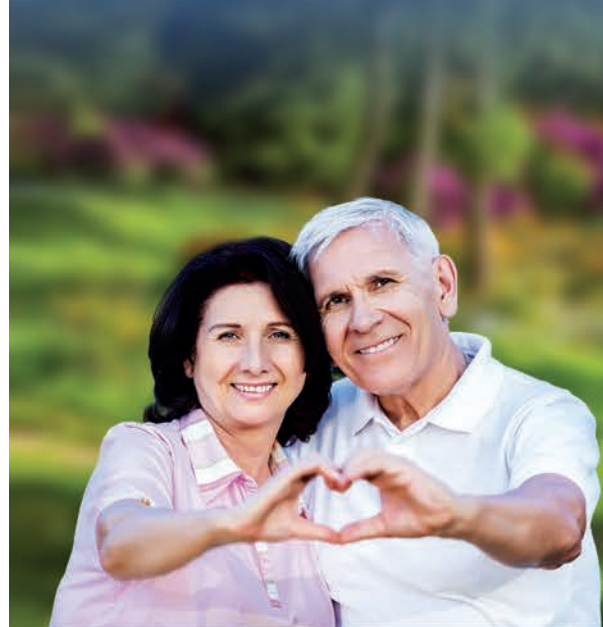
06.12., 13.12., 18 Uhr: Nachtwächterführung in der Innenstadt, Treffpunkt: Tourist-Information, Anmeldung: 0921 88588, Opernstr. 22, BT

04.-08.03.26

Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg



freizeitmesse.de

06.12., 13.12., 20.12., 18 Uhr: Musik bei Kerzenschein, Orgelimprovisationen über Advents- und Weihnachtslieder, Moritzkirche Coburg, Kirchplatz 1

06.12., 10-14 Uhr: Mädelsflohmarkt für Frauen in jedem Alter, Tanzschule Scholz Säle, Ohmstr. 13, BA

06.12., 15 Uhr: Weihnachtsmarkt Heiligenstadt, Marktplatz

06.12., 07.12., 15-22 Uhr: Weihnachtsmarkt an der Rüssenbacher Mühle, Waldweg 1, Ebermannstadt

06.12., 16.30 Uhr: Adventskonzert des Musikvereins Pretzfeld, Pfarrkirche St. Kilian, Hauptstr. 21, Pretzfeld

06.12., 15 Uhr: Weihnachtsmarkt Egloffstein

06.12., 16 Uhr: Weihnachtsmarkt Schloss Wiesenthau

06.12., 18 Uhr: Lesung und Musik: „Das Geschenk der Weißen“, Kurzgeschichten, Gedichte, Musik zur Advents- und Weihnachtszeit, Karten: www.capella-antiqua.de, Kontakt: 09505 8060606, Schloss Wernsdorf, zur Schleifmühle 4, Strullendorf

06.12., 18 Uhr: Adventskonzert "Oh Holy Night", Chor Coloured Black aus Hollfeld, Pfarrkirche Mariä Geburt, Volsbach 25, Volsbach

06.12., 07.12.: Weihnachtszauber auf Schloss Wiesenthau, Sa: ab 16 Uhr, So: ab 15 Uhr, Schlossplatz 1

07.12., 11 Uhr: Weihnachtsmarkt „Dinnen und Draußen“, Schützenhaus TSV Presseck, Helmbrechtser Str. 44, Presseck

07.12., 16 Uhr: Adventskonzert der Kreismusikschule Bamberg, Pfarrkirche St. Vitus, Kirchplatz, Hirschaid

07.12., 17 Uhr: Weihnachtskonzert der VR-Bank, Zwischen Jazz und Sakralmusik, Karten: Kundenzentrum Bamberg, Willy-Lessing-Str. 2, St. Stephan, Stephansplatz 5, BA

09.12., 19-20 Uhr: Weihnachtskonzert des Orchestervereins, Stadtkirche Bayreuth, Kirchplatz 1

09.12., 19 Uhr: Vortrag: „Die Auswanderung aus Oberfranken in die neue Welt“ mit Referent: Dr. Marcus Mühlwinkel, Gasthaus Tier-

Eine wunderschöne

ADVENTSZEIT

WÜNSCHT IHNEN IHRE

APOTHEKE 

am Rathaus

Hauptstraße 10, 96138 Burgebrach
Tel.: 09546/ 921025
Fax: 09546/ 921026
info@rathaus-apotheke-burgebrach.de

Unsere Leistungen für Sie

- Kostenloser Lieferdienst
- Medikationsanalyse
- Kundenkarte mit Bonussystem
- Monatsangebote
- Heimversorgung
- Darmberatung
- Pflegehilfsmittel
- Inkontinenzversorgung





zucht-klausur, Adolf-Wächter-Str. 9, BT

10.12., 16.30 Uhr: Treff für Neu-Ruheständler, Austausch, Kommunikation, Begegnung, Unterstützung, Bürgerzentrum, Paul-Keller-Str. 17, FO

10.12., 17 Uhr: „Wünsch Dich glücklich! Über die Psychologie und die Folgen des Wünschens“, Vortrag „Uni im Museum“: Prof. Dr. Claus-Christian Carbon, Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie und Methodenlehre, Altes Rathaus, Obere Brücke 1, BA

12.12., 19 Uhr: Vorweihnachtliches Konzert mit Judy Harper, Karten: Pfarramt Hirschaid, Tel. 09543 850455, Kirche Friesen - Maria vom Guten Rat, Friesener Hauptstr. 30

12.12., 19.30 Uhr: Weihnachtsmarkt in Gößweinstein

12.12., 19-21 Uhr: Offener Spieleabend, Anmeldung: 0160 751 0602 oder susanneku-balla@web.de, Schloss Emtmannsberg, Schlosshof 14/16

12.12., 19.30 Uhr: „Der Besuch der alten Dame - Eine tragische Komödie in drei Akten von Friedrich Dürrenmatt“ theaterkasse@landestheater.coburg.de, Info: 09561 89 89 89 GLOBE, Nina-Bellosa-Platz 1, Coburg

12.-14.12., 17 Uhr: Weihnachtsmarkt, Neunkirchen am Brand

13.12., 10-21 Uhr: Langer Adventssamstag, Teil des Bayreuther Christkindlesmarktes

13.12., 16 Uhr: Weihnachtskonzert, Erlöserkirche, Kunigundendamm 14, BA

Ein Fest der Sinne!

Erster Bayreuther Weihnachtscircus

Endlich ist es soweit! **Vom 20. Dezember bis zum 6. Januar** verwandelt sich der Volksfestplatz in Bayreuth in ein zauberhaftes Winterwunderland. Der erste Bayreuther Weihnachtscircus lädt Groß und Klein ein, die festliche Zeit mit einem spektakulären internationalen Zirkusprogramm zu feiern, präsentiert von den **Artisten des renommierten Monte Carlo Festivals**.

Freuen Sie sich auf atemberaubende Darbietungen, den Weihnachtsmann, den Grinch und die fröhlichen Wichtel aus der Weihnachtsstadt. Ein eigener **Weihnachtsmarkt** sorgt für eine stimmungsvolle Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt. Lassen Sie sich von der bunten Weihnachtsdekoration verzaubern und genießen Sie unvergessliche Momente mit der ganzen Familie.

Sichern Sie sich jetzt Ihre **Tickets auf eventim.de** oder unter der Tickethotline 015776093445. Vorverkauf auf dem Volksfestplatz ab 13.12.25 täglich von 10 - 11 Uhr. **Weihnachtszeit ist Zirkuszeit!**

FESTIVAL INTERNATIONAL DE MONTE CARLO

Mit den Artisten des Monte Carlo FESTIVALS

BAYREUTHER WEIHNACHTS CIRCUS

Von **20** bis **06**
DEZEMBER 2025 JANUAR 2026

VOLKSFESTPLATZ

eventim Ticket Hotline 015776093445 · www.bayreuther-weihnachtscircus.de

Alle Premieren

20.12. um 19 Uhr	19 Uhr
21.12. um 18 Uhr	18 Uhr
22.12. um 18 Uhr	18 Uhr
23.12. um 18 Uhr	18 Uhr
24.12. um 18 Uhr	18 Uhr
25.12. um 18 Uhr	18 Uhr
26.12. um 18 Uhr	18 Uhr
27.12. um 18 Uhr	18 Uhr
28.12. um 18 Uhr	18 Uhr
29.12. um 18 Uhr	18 Uhr
30.12. um 18 Uhr	18 Uhr
31.12. um 19 Uhr	19 Uhr

Preise: 10,00 € um 18 Uhr / 12,00 € um 19 Uhr
12,00 € um 18 Uhr / 14,00 € um 19 Uhr
14,00 € um 18 Uhr / 16,00 € um 19 Uhr
16,00 € um 18 Uhr / 18,00 € um 19 Uhr
18,00 € um 18 Uhr / 20,00 € um 19 Uhr

13.-14.12., 15 Uhr: Weihnachtsmarkt im Kurpark, So: 12 Uhr, Kurpark, An der Ölschnitz 5, Bad Berneck

13.12. & 14.12.: Pettstadter Weihnachtsmarkt, Sa: ab 16 Uhr, So: ab 13.30 Uhr, zwischen Rathaus und Kirche

13.12., 13 Uhr: Altenkunstadter Weihnachtsmarkt, Theodor-Heuss-Str.

13.12., 10-18 Uhr: Adventsbasar, Kunsthandwerk aus der Region, Im See 17, Großenbuch

13.12., 14.12.: Memmeldorfer Weihnachtsmarkt, im Pfarrhof der Kirche

13.12., 19.30 Uhr: Celtic Midwinter - das besondere Weihnachtskonzert, Tickets: Touris-

info, Stadtturm, alte Darre, Bamberger Str. 25, Bad Staffelstein

13.12., 19.30 Uhr: Mobilés & Magnetic Music: „Christmas Special“: Ein Schattentheater, das alles in den Schatten stellt!, theater-selb.de oder Tel.: 09827 883-125, Rosenthal-Theater, Hohenberger Str. 9, Selb

14.12., 12 Uhr: Trabelsdorfer Weihnachtsmarkt, Schlossplatz, Am Schloss 6

14.12., 10.30 Uhr: 48. Gräfenberger Weihnachtsmarkt, Kirchplatz

14.12., 14.30-17 Uhr: Christmas- Jazz: Weihnachtshits mit Victoria Pohl, inkl. Kaffee, Kuchen, Tickets: www.burgrabenstein.de, Rabenstein 33

14.12., 14.30-16.30 Uhr: Kreativnachmittag für Kinder und Familien in der Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, spannende Exponate der Ausstellung mit Bastelspaß, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

14.12., 17 Uhr: Adventsliedersingen in der Erlöserkirche, Chormusik, Orgelmusik und Liedern zum Mitsingen, www.erloeserkirche-bamberg.de, Kunigundendamm 15, BA

19.12., 11 Uhr: Öffentliche Führung durch die Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, zeigt die zentrale Rolle der Wünsche im menschlichen Leben, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

20.12., 19 Uhr: Weihnachtskonzert der Gospelchöre, Joy in belief & Flames of Gospel, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden, An d. Marktscheune 1, Hallstadt

BIS 22.02.2026

KUNST IN BAYREUTH
WERKE DER 1940ER BIS 1960ER JAHRE

AUS DEN SAMMLUNGEN UND STIFTUNGEN IM KUNSTMUSEUM BAYREUTH

25 Jahre kunst museum bayreuth

kunstmuseum-bayreuth.de
MAXIMILIANSTRASSE 33 · 95444 BAYREUTH

Gefördert durch: Kulturfonds Bayern, Bayerisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst, HERBERGERS STIFTUNG

20.12., 20 Uhr: Weihnachtskonzert der Stadt Lichtenfels, Tickets: Touristeninfo Lichtenfels, Stadtschloss, Stadtknechtgasse 5

21.12., 14 Uhr: Jahreszeitenwandern für Trauernde, TP: Bushaltestelle „Am Bruderwald“, Kontakt: 0951 955070, BA

27.12., 20 Uhr: Schlagerprinz und Band – Willst du mit uns gehen, eine Welt voller Spaß, Liebe, Gute-Laune-Musik und Pailletten-Anzügen, Tickets: 0951 23837 oder www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt, An d. Marktscheune 1

27.12., 18 Uhr: Die Palauder – Weihnachten wie im Märchen 2025, ein unvergleichbares Konzert für jedes Alter und die ganze Familie, Tel. 0951 23837, www.kartenkiosk-bamberg.de, Konzerthalle Bamberg, Mußstr. 1

27.-30.12.: Winterfest am Albertsplatz, Coburg

28.12., 18 Uhr: Weihnachtskonzert, Musik- und Gesangsverein Ebermannstadt, Kirche St. Nikolaus, Kirchenpl. 1

31.12., 23.30 Uhr: Jahreswechsel mit Posauenchor, Kirche Affalterthal, Affalterthal 56, Egloffstein

31.12., 23.59 Uhr: Historisches Neujahrssingen, Rathaus Pretzfeld, Hauptstr. 3

01.01., 15 Uhr: Kaffeeklatsch für jung und alt, donnerstags, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

06.01., 17 Uhr: Neujahrskonzert, Evang. Christuskirche, Von-Hirschberg-Str. 8, Neunkirchen a. Br.



GUTSCHEINE
jetzt erhältlich!

HOTEL  GARNI
Zum Goldenen Anker

Bamberg's großes
Frühstücksbuffet

Mo - Fr 7.00 - 11.00 Uhr + Sa/So/Feiertage 8.30 - 11.00 Uhr
Umfangreich. Gesund. Lecker.
Inklusive Getränke! **Nur 15,- Euro pro Person**

Reservierung: Tel. 0951 66505 | info@goldener-anker-bamberg.de
Untere Sandstraße 73 | 96049 Bamberg

WWW.GOLDENER-ANKER-BAMBERG.DE 

H Gaststätte
Hopf Stolzenroth

Liebe Gäste, 

auch dieses Jahr, bieten wir Euch wieder Family-Pakete an
Abholung: 1. + 2. Weihnachtsfeiertag von 11 - 14 Uhr
„Gänsebrust-Family-Paket“ für 75,- €
4 Portionen Gänsebrust mit 6 Klößen, Soße und Beilagen.
Erweiterungsportion pro Person 16,- €

und / oder

„Braten-Family-Paket“ für 65,- €
4 Portionen Sauerbraten oder Rouladen mit 6 Klößen,
Soße u. Beilagen. Erweiterungsportion pro Person 14,- €

Einzelbestellungen

Gänsebrust mit Beilage je 19,50 €
Sauerbraten oder Roulade mit Beilage je 17,50 € 

Vorbestellungen bis Sa., 20. Dezember! 
(solange Vorrat reicht)

Voranzeige: Silvester - 31. Dezember '25
4-Gänge Silvesterbuffet - Einlass ab 18 Uhr
45,- € pro Person zzgl. Getränke (Wir bitten um Reservierung!)

Gaststätte Hopf, Stolzenroth, Tel. 09548/286
www.gastwirtschaft-hopf.de | Email: h-hopf@t-online.de

06.01., 19.30 Uhr: Bigband Just Swing lädt zum dritten Winterzauber ein, Tickets: www.bvd-ticket.de, kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

09.-10.01., 9-17 Uhr: Viterma Hausmesse, Sarlachen 1, Zeil am Main

09.01., 11 Uhr: Öffentliche Führung durch die Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, zeigt die zentrale Rolle der Wünsche im menschlichen Leben, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

10.01., 19.30 Uhr: Sinatra - „Ol' Blue Eyes“, mit Schauspieler und Musicalsänger Michael Ophelders, Tickets: www.bvd-ticket.de, kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

11.01., 17 Uhr: „Warum Heinz mit Erhardt lacht“, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

14.01., 15 Uhr: Vortrag „Vom Starnberger See durchs Allgäu bis zum Bodensee“, Stadteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

14.01., 17 Uhr: „Wünsche und Verwünschungen in E.T.A. Hoffmanns Erzählungen“, Vortrag „Uni im Museum“: Prof. Dr. Friedhelm Marx, Lehrstuhl für Neuere deutsche Literaturwissenschaft, Altes Rathaus, Obere Brücke 1, BA

14.01., 18.01., 19-21 Uhr: TanzFabrik, Anmeldung: 0951 18972105 oder kufa@lebenshilfe-bamberg.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

16.01., 19.30 Uhr: Kunstkarussell, offene Bühne, Karten: www.bvd-ticket.de oder kunstkarussell-bamberg.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

17.01., 20 Uhr: Street Fighting Men, Stones-Tribute-Band, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

17.01., 19.30 Uhr: Beat & Brass – Ein Hit-Feuerwerk mit der Kultband „Fellow Rovers“, Tickets: theater-selb.de oder 09827 883-125, Rosenthal-Theater, Hohenberger Str. 9, Selb

18.01., 11 Uhr: 4. Kammerkonzert auf Kloster Banz, www.kammerkonzerte-banz.de, Tickets: www.bvd-ticket.de, Bad Staffelstein

20.01., 19 Uhr: Vortrag „Im Land der Stille-

Kreisverband Forchheim **Bayerisches Rotes Kreuz**



Lange gut leben.
Mit einem Hausnotruf vom Roten Kreuz

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

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



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

In der Wildnis Lapplands", Vortrag von Helmut Hof, vhs-forchheim.de, VHS-Zentrum Forchheim, Hornschuchallee 20

21.01., 19-21 Uhr: Offenes KUFA Singen - gemeinsam erleben, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

22.01., 16 Uhr: Öffentliche Führung mit Martin Habermeyer, Kurator des E.T.A. Hoffmann-Hauses und der Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

22.01., 19 Uhr: Premiere: Das erste KUFA-Quiz mit Max Auer!, Anmeldung: kufa@lebenshilfe-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

22.01., 19.30 Uhr: Theater Hof in Selb: „Eine Mordsfreundin“, Tickets: theater-selb.de oder 09827 883-125, Rosenthal-Theater, Hohenberger Str. 9, Selb

23.01., 19.30 Uhr: Doppelkonzert: 49Grad und Sleeping Ann, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

24.01., 20 Uhr: Wolfgang Buck: EIM-BAMBFREI, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

30.01., 20 Uhr: Sers-Festival Vol. 7, SoulJam lädt zum 7. Mal zum eigenen Festival ein, Tickets: bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

30.01., 15 Uhr: Öffentliche Kinderführung durch die Sonderausstellung "Wünsch dir was!", Historisches Museum, Dompl. 7;BA



CAVALLUNA 
PASSION FOR HORSES

TOR ZUR ANDERSWELT

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





Retrospektive Renate Müller
60 Jahre Spielzeug und Design

6.11.25 - 19.4.26

DEUTSCHES SPIELZEUGMUSEUM
www.deutschesspielzeugmuseum.de

31.01., 20 Uhr: ELIZA Sono Italiano, Una Notte Speciale, italienische Musik aus vier Jahreszeiten, Tickets: kartenkiosk-bamberg.de oder Tel.: 0951 23837, Kulturboden Hallstadt, An d. Marktscheune 1

03.02., 12.30 Uhr: Kunst Snack in der Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, Wünsche spielerisch entdecken und reflektieren, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

04.02., 15 Uhr: Kultureller Vortrag: Schöne Gartenlandschaften und zauberhafte Schlossparks im Süden Deutschlands, Stadteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

06.02., 20 Uhr: Orange Drops, Blues- und Rock-Kapelle, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

07.02., 17 Uhr: Imbolc - Das Keltische Frühlingsfest, Intensivführung zur Lebenswelt der Kelten durch das Archäologiemuseum Oberfranken, Anmeldung: 09191 714-326, Kaiserpfalz, Kapellenstr. 16, FO

08.02., 17 Uhr: Jung kauft Alt, Theaternachmittag mit Marla Saris, Patrick Bullinger und Peter Willert, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

11.02., 17 Uhr: „Von Bruce allmächtig und dem hörenden Herzen. Zur Moral des Wünschens“, Vortrag „Uni im Museum“: Prof. Dr. Thomas Weißer, Lehrstuhl für Theologische Ethik, Altes Rathaus, Obere Brücke 1, BA

11.02., 19 Uhr: Lesung mit Michael Sommer und Stefan von der Lahr, Die verdammt blu-

tige Geschichte der Antike ohne den ganzen langweiligen Kram, www.reservix.de, Stadtbücherei Forchheim, Spitalstr. 3

14.02., 20 Uhr: Flower Power Party, eine Nacht in den glorreichen 60er und 70ern, gerne mit Verkleidung, Tickets: vor Ort, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

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

15.02., 19.30 Uhr: Kunstkarussell – Open Stage, der perfekte Ort, um neue Talente zu entdecken, Karten: www.kunstkarussell-bamberg.de und www.bvd-ticket.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

15.02., 14.30-16.30 Uhr: Kreativnachmittag für Kinder und Familien in der Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, spannende Exponate der Ausstellung mit anschließendem Bastelspaß, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

16.02., 19 Uhr: Was heißt eigentlich HOSSA!? – Er war 16 und ich 31, Andreas Pösch löst Schlagergeheimnisse der 70er-Jahre, Tickets: 0951 23837 oder www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt, An d. Marktscheune 1

20.02., 20 Uhr: 4Souls – Songs für die Seele, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

22.02., 19 Uhr: Wastel Kauz, der fränkische Liedermacher, Karten: www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

Auflösung der Rätsel von Seite 67 bzw. 68

Fehlersuchbild:



Rebus:

PANTOFFEL
 = FILZ-
 Flee
 Filz, Hantel, Sofa,

Wortbeispiele Ennea:

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

25.02., 15.30 Uhr: Aperitif-Führung durch die Sonderausstellung „Wünsch dir was!“, Historisches Museum, Dompl. 7, BA

25.02., 19-22 Uhr: Offenes Tanzen mit Musikantenstammtisch, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

26.02., 19.30 Uhr: Kneipensingen für Alle!, mit David Saam und Res Richter, Karten:

www.bvd-ticket.de, www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

28.02., 19.30 Uhr: Brass Band Berlin: „Spaß mit Brass“, Tickets: theater-selb.de oder 09827 883-125, Rosenthal-Theater, Hohenberger Str. 9, Selb

04.-08.03.: Freizeitmesse Nürnberg und Seniorenmesse Nürnberg, Messegelände

Besondere Weihnachtsgeschenke

die palauer Weihnacht
 27.12.2025
 KONZERTHALLE BAMBERG

Willst du mit uns gehen?
Schlager Prinz und Band
 27.12.2025
 KULTURBODEN HALLSTADT

ROYAL CLASSICAL BALLET
Schwanensee
 Ballett auf allerhöchstem Niveau!
 05.01.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

DAS PHANTOM DER OPER
 06.01.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

GAME OF THRONES & HOUSE OF THE DRAGON
 DAS KONZERT
 29.01.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

Italienische Nacht
ILIZA SONO ITALIANO
 31.01.2026
 KULTURBODEN HALLSTADT

Der Mädelsabend geht weiter!
Weiber 2.0
 MUSIK-KOMÖDIE
 20.02.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

MOVING SHADOWS
ON FIRE
 21.02.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

BEAT IT!
 live
 01.03.2026
 BROSE ARENA BAMBERG

MUSIK SHOW AUF EIS
EISKÖNIGIN 1 & 2
 09.03.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

VR Bank-OpenAir 2026
bamberger symphoniker
 Beethoven | Mozart
Schloss Jägersburg Bammersdorf
5. Juni | 20Uhr
 Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen | Info: vrbank-bamf.de/openair

FALCO MEETS AMADEUS
 26.03.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

HARALD SCHMIDT VOLKER HEIBMANN
 THILLO WOLF JAZZQUARTETT
 27.03.2026
 KONZERTHALLE BAMBERG

HANS ZIMMER
 THE IMMERSIVE SYMPHONY
 08.04.2026
 BROSE ARENA BAMBERG

FRANCIS ROSSI 2026 TOUR
 17. MAI ERLANGEN
 HEINRICH-LAUBE-HALLE (STADTHALLE)

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



15.12. Erste Verkehrsampel in Deutschland

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



Foto: Fotolia

18.01. Welttag des Schneemanns

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



Foto: Shutterstock

21.01. Weltknuddeltag

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



Foto: Shutterstock

29.01. Internationaler Tag des Puzzles

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

Wir kaufen von privat, aus Haushaltsauflösungen und Nachlässen!

DIAMANTEN UND DIAMANTSCHMUCK

Einzelne Diamanten, Schmuckstücke, Anlagediamanten

BARREN

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

GOLD-, SILBER- UND PLATINSCHMUCK

Ketten, Ringe, Ohrhinge, Armbänder, Anhänger, Broschen

SILBERBESTECK

Silber, versilbert, vergoldet

BRUCH- UND ZAHNGOLD

Auch mit Anhaftungen

ARMAND- UND TASCENUHREN

Auch Markenuhren, funktionierend oder defekt

MÜNZEN, SCHEINE UND BULLIONCOINS

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

MILITARIA

Orden, Münzen, Kriegssorden, Sammelobjekte

ZINN

Krüge, Becher, Teller, Figuren

ANTIKSCHMUCK, OMASCHMUCK, MODESCHMUCK

Perlenketten, Bernsteinketten, Metallschmuck, Flohmarktware

SONSTIGES

Buntmetalle, Swarovski, Kuriositäten, Porzellanfiguren



Spielend leichter Verkauf - in drei einfachen Schritten!

1

Terminvereinbarung

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

2

Begutachtung

Unsere Experten ermitteln den Wert Ihrer Gegenstände

3

Angebot und Auszahlung

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



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

Kai Uwe Prectel Edelmetalle & Diamanten

Tannenweg 2
96179 Rattelsdorf

Telefon 0172-8413838 oder 09547-8728700

Email info@kaiuweprectel.de

Gutschein

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



meersburg
am bodensee

27. + 28.
Dezember

* Bunt**e**s Kinder-
programm

* DJ- und
Bandabende

Im vineum
bodensee

Magisches
Leuchten vom
27. November
bis 6. Januar

Lichterglanz &
Rauhnachtzauber

VERANSTALTER: MEERSBURG TOURISMUS
WWW.MEERSBURG.DE

MUMM
Das Magazin für Mutige.