

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land



Warum nicht jetzt?

Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.

Aktuell verfügbare Wohnungen entdecken!
Scannen und mehr erfahren



Weil das Leben im Alter noch so viel Schönes bereithält.

Das Augustinum steht seit über 60 Jahren für eine einzigartige Lebensform im Alter – mit allen Annehmlichkeiten und der Sicherheit, auch bei Pflegebedarf in der eigenen Wohnung bleiben zu können.

In unseren Seniorenresidenzen genießen Sie Freiheit, Komfort und Gemeinschaft. Gestalten Sie Ihre Zukunft mit uns – selbstbestimmt, sicher und gut betreut.

Augustinum – Sie entscheiden.

 **Tel. 09171 805-18 10**
Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Augustinum Roth
Am Stadtpark 1 · 91154 Roth
www.augustinum.de

Augustinum 

Seniorenresidenz Roth



LINNEA | Immobilienpartner für Alter, Gesundheit und Soziales

Barrierefrei im Alter Wenn Wohnen zur Lebensfrage wird

Wohnen ist im Alter weit mehr als eine Frage der Quadratmeter. Es geht um **Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität**. Barrierefreies Wohnen wird dabei zur zentralen Voraussetzung mit **stufenlosen Zugängen, Aufzügen, durchdachten Grundrissen** und einem **Umfeld, das kurze Wege ermöglicht**. Doch genau hier wird es problematisch: Wohnungen mit Barrieren sind der häufigste Grund für einen frühzeitigen Einzug in ein Pflegeheim und **passender barrierefreier Wohnraum ist knapp**. Selbst wenn er gefunden ist, beginnt oft erst die eigentliche Herausforderung.

Denn ein Umzug im fortgeschrittenen Lebensalter bedeutet Organisation auf vielen Ebenen: **Was geschieht mit der bisherigen Immobilie? Wer begleitet den Verkauf professionell und sensibel?** Wie werden Möbel, Erinnerungsstücke und Hausrat geregelt? Angehörige stehen häufig unter zeitlichem und emotionalem Druck und geraten an Grenzen. Es fehlt weniger am Wohnungsan-

gebot als an einer Dienstleistung, die den gesamten Prozess koordiniert: vom **Erstgespräch** über die **Vermarktung** bis hin zur praktischen **Unterstützung beim Übergang** in die neue Wohnsituation.

Gerade hier braucht es **erfahrene Ansprechpartner**, die Immobilienkompetenz mit Verständnis für persönliche Lebenssituationen verbinden. Die Linnea GmbH hat sich genau darauf spezialisiert und unterstützt beim **barrierefreien Wohnen** sowie bei allen **organisatorischen Schritten rund um den Übergang**.
www.linnea-wohnen.de



Wird Ihre Immobilie zur Belastung?

Ihr Zuhause sollte Sicherheit, Freiheit und Lebensqualität schenken, keine Sorgen oder Einschränkungen.

Eine frühzeitige, individuelle Beratung schafft Klarheit und neue Perspektiven.

Unsere Schwerpunkte:

- ✓ Vermittlung barrierefreier und altersgerechter Immobilien
- ✓ Persönliche Begleitung und umfassende Beratung; speziell für Eigentümer:innen der Generation 60+
- ✓ Breite Unterstützungsangebote: Organisation von Umzügen, Handwerkern & Altenpflege sowie das Einlagern von Möbeln

In Kooperation mit:



SozialBank



AOK



Diakonie

Barrieren in Ihrem Zuhause:

- ☐ Es gibt Stufen im Eingangsbereich?
- ☐ Badezimmernutzung mit Rollator eingeschränkt?
- ☐ Türen & Durchgänge sind schmaler als 70 cm?
- ☐ Pflege von Haus & Garten ist zu aufwendig?
- ☐ Viel Wohnfläche bleibt ungenutzt?

Prüfen Sie unverbindlich Ihre Möglichkeiten.

☎ 0911 990 87 027

🌐 linnea-wohnen.de



Philipp Ebert

Immobilienpartner für
barrierefreies Wohnen

LINNEA GmbH
Hans-Vogel-Str. 2 • 90765 Fürth



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst hat seine ganz eigene Art, uns daran zu erinnern, dass Veränderung zum Leben gehört. Die Tage werden kürzer, die Farben kräftiger, manches wird ruhiger. Vielleicht ist das gerade die richtige Zeit, genauer hinzuschauen: auf das, was uns beschäftigt, auf das, was uns verbindet – und auf das, was das Leben interessant macht.

In dieser Ausgabe begegnen wir einem Mann, der seit Jahrzehnten sehr genau hinschaut und noch genauer hinhört: Heinz Rudolf Kunze. Im Interview spricht der Musiker und Wortkünstler über sein Leben und seine Arbeit, über Erfahrungen und Überzeugungen – und zeigt einmal mehr, warum er zu den markantesten Stimmen der deutschen Musiklandschaft gehört. Um Haltung geht es auch im Kommentar zum Thema Solidarität. Ein großes Wort, das schnell ausgesprochen ist. Aber was bedeutet Solidarität heute ganz konkret? Wo erleben wir sie noch – in der Familie, in der Nachbarschaft, zwischen den Generationen? Und wo droht sie verloren zu gehen?

Doch natürlich wollen wir in dieser Ausgabe nicht nur die großen Fragen stellen. Wie immer wollen wir Sie auch unterhalten, neugierig machen und auf Ideen bringen. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten wieder Unterhaltsames und Informatives. Geschichten und Menschen, Wissenswertes und Anregungen, hoffentlich auch das eine oder andere Thema, bei dem Sie denken: Das wusste ich noch nicht. Denn neugierig zu bleiben, ist schließlich keine Frage des Alters.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, einen schönen Herbst und vor allem viele gute Begegnungen.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

16 Titel

- 16 Meinungsstark und wortgewaltig
tänzelnd durchs Leben

24 Aktuelles

- 24 Ein Atelier für zu Hause
26 Wertvoller Beitrag durch großen
Erfahrungsschatz
28 Damit Schreiben leichter fällt
30 Jubiläumsaktion: Familien sind gefragt
31 Näher ran an die Hörer
32 Frühzeitiges Informieren ist wichtig
33 Ehrenamtliche Opferhilfe gemeinsam stärken
34 Stiftungen schaffen Räume zum Gestalten
36 Boomer gehen in Rente –
und ihr Wissen geht mit
38 Von München bis Erlangen
40 Höchststand bei häuslicher Gewalt
42 Digitale Zukunftsthemen

44 Herbstzeitlose Kommentar

- 44 Die unbequeme Mathematik der Solidarität

46 Modernes Leben

- 46 Oma & Lotta
50 Weiterarbeiten im Ruhestand
52 Blickdicht oder als Blütenschleier
54 Wie KI Kriminelle überzeugender macht
55 Der Wunsch nach Nähe
56 Unabhängig durch den Winter
58 Stubentiger sinnvoll auslasten

60 Gesundheit und Sport

- 60 Scrollen geht unter die Gürtellinie
61 Beim Arzttermin nichts verschweigen
62 Wenn Kinder Angehörige pflegen

64 Freizeit, Reise und Erholung

- 64 Skurrile Parkregeln in Europa

66 Kulinarik

- 66 Speisepilze im Blick

68 Ratgeber

- 68 Sicherheitstipp
70 Kernseife

72 Unterhaltung

- 72 Buchtipp
74 Raten & Knobeln

77 Kultur- und Ausflugstipps

- 77 Heimische Tierarten in idyllischer Lage
77 Die ganze Welt der Eisenbahn erleben
78 Werke. Krieg. Gefangenschaft.
78 Sehenswertes aus allen Epochen

79 Veranstaltungen & Termine

- 79 Veranstaltungen & Co.
86 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

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

WELCHE MATRATZE

BRAUCHT MEIN KÖRPER?

1. Liegedruckmessung
2. Körperstützprofil
3. Passgenaue Matratze



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

GRATIS ANALYSE BUCHEN: 0911 37 43 21 11

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



AKTION

KOSTENLOSE
ENTSORGUNG DER
ALTMATRATZE

FERIENREGION NATIONALPARK
BAYERISCHER WALD

GENUSSWANDERN · NATUR ERLEBEN



www.ferienregion-nationalpark.de

ANGEBOTE ENTDECKEN

Durch bunte Wälder im ältesten Nationalpark Deutschlands wandern oder Rad fahren, Lieblingswege entdecken, Ruhe spüren und vom Wald das Beste genießen - so fühlt sich Herbst im Bayerischen Wald an.

URLAUB@FERIENREGION-NATIONALPARK.DE/ ☎ 0800/0008465



Meldungen



Printmotiv der neuen Werbekampagne mit Alexander Herrmann.

Airport Nürnberg und Alexander Herrmann starten Kooperation

Wenn ein Sternekoch abhebt, wird der Flughafen zur Bühne für Genuss und Fernweh: Der Airport Nürnberg kooperiert mit Alexander Herrmann. Im Rahmen einer gemeinsamen Kampagne tritt der gebürtige Franke als Botschafter für den Flughafen auf. Kern der Zusammenarbeit ist eine

crossmediale Werbekampagne, die unter anderem einen aufmerksamkeitsstarken TV-Spot umfasst. Dieser wird vom Sender Franken Fernsehen ausgestrahlt. Im Mittelpunkt des Spots steht eine ungewöhnliche, bewusst emotionale Inszenierung: Alexander Herrmann ist ganz entspannt im Bademantel mit einer Kaffeetasse in der Hand am Flughafen Nürnberg zu sehen. Das Bild steht sinnbildlich für sein persönliches Verhältnis zum Airport Nürnberg: ein Ort, an dem er sich fast wie zu Hause fühlt. Darüber hinaus „empfängt“ Alexander Herrmann künftig ankommende Passagiere auf einer prominenten Werbefläche in der Gepäckrückgabe des Flughafens.

Seine Verbundenheit mit dem Airport beschreibt er selbst: „Ich bin Nutznießer vom Nürnberger Flughafen, weil internationale Journalisten und Foodies dieser Welt zu uns nach Nürnberg kommen. Dieser Flughafen ist für mich ein Tor zur Welt

Pflege und Betreuung zu Hause

Unser Ziel, zusammen mit Patienten und pflegenden Angehörigen: In der vertrauten Umgebung bleiben!



Ursula Sockel
Kornburger Hauptstr. 27
90455 Nürnberg-Kornburg
www.pflege-kornburg.de

Behandlungspflege

- Medikamentengabe
- Wundversorgung
- Blutzucker messen
- Injektionen, uvm.

Grundpflege

Je nach Pflegegrad (Einstufung durch medizinischen Dienst der Krankenkassen) können Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen erbracht werden.

Weitere Dienstleistungen

- 24 Stunden Rufbereitschaft
- Verhinderungspflege (Entlastung von pflegenden Angehörigen)
- Betreuung bei eingeschränkter Alltagskompetenz (SGB XI, §45a/b)
- Demenzberatung und Demenzpflege, uvm.

Die Abrechnung des ambulanten Pflegedienstes, der Grund- und Behandlungspflege sowie weiterer Dienstleistungen kann über Kranken- und Pflegekassen erfolgen. Wir beraten Sie gerne und unterstützen bei der Antragstellung. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin unter: 0 91 29 / 14 39 74 6 oder info@pflege-kornburg.de

– und zugleich kommt die Welt auch zu uns. Ich genieße es von Herzen, dort anzureisen und von dort meine Reise zu starten. Es geht schnell, es ist zügig, es ist familiär. Es ist einfach ein Stück meiner Heimat, mein Nürnberg, mein Franken. Und: Es ist ein Glück, dass wir ihn haben.“ ♦

Am 1. Oktober ist Weltseniorentag

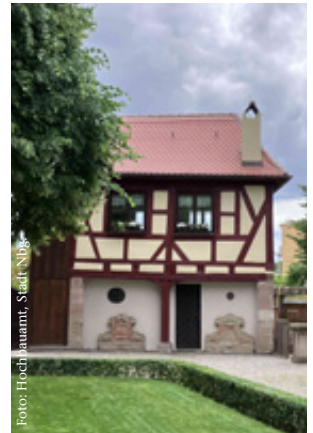
Der Stadtseniorenrat bietet in Kooperation mit vielen Organisationen 2026 erneut zahlreiche attraktive Veranstaltungen für Senioren an. „Unser Programmheft listet auf 16 Seiten die unterschiedlichsten Anregungen zum Mitmachen, Zuhören und Informieren“, so Dorothea Geuthner und Jutta Rossmann, die Initiatorinnen vom Arbeitskreis Kultur. „Da findet jede und jeder etwas, um sich inspirieren zu lassen“, so die Initiatorinnen. Das Programm liegt in gedruckter Form an allen städtischen Auslagestellen aus. Digital kann man es abrufen unter www.stadtseniorenrat.nuernberg.de. Wer sich über den Stadtseniorenrat informieren will, der 2027 neu gewählt wird, kann das in der Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr am



Info-Stand in der Fußgängerzone vor dem Kaufhaus Breuninger. Mitglieder des Stadtseniorenrates stehen Rede und Antwort, zum Beispiel was man tun muss, um im Stadtseniorenrat mitarbeiten zu können. In der Zeit zwischen 10.00 und 14.00 Uhr bieten die Malteser Eibach zwischen den Veranstaltungsorten innerhalb des Altstadtgebietes einen Riksha-Fahrdienst an. ♦

Gartenhaus der Hesperidengärten zurück in neuem Glanz

Das Hochbauamt der Stadt Nürnberg hat die Sanierung des denkmalgeschützten Gartenhauses in den Hesperidengärten abgeschlossen. Die historische Gartenanlage ist über den Zugang an der Johannisstraße 47 erreichbar. Das sanierte Gartenhaus befindet sich am anderen Ende der Anlage am Riesenschritt 26. Die Erneuerung kostete rund 330.000 Euro und wurde aus der Baupauschale 2024 finanziert. ♦



GBG BESTATTUNGEN

Ihre Bestattung, Ihre Entscheidung

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

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

**Jetzt
Vorsorge-Termin
vereinbaren!**



„Blauderbänkla“ auf dem Südfriedhof

Die Friedhofsverwaltung hat am Südfriedhof eine besondere Bank aufgestellt. Die Gesprächsbank – oder auf fränkisch das „Blauderbänkla“ – ist ein niederschwelliges Angebot, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich Zeit für Mitmenschen zu nehmen. Die neue Sitzgelegenheit ist mit einem Schild gekennzeichnet, das über ein drehbares Holzteil verschiedene Gesprächsimpulse ermöglicht. So kann man hier „über Gott und die Welt“ oder auch einfach über „das Wetter“ plaudern. Wer hier Platz nimmt, signalisiert: Ich bin offen für ein Gespräch. Das neue „Blauderbänkla“ steht derzeit vom Haupteingang

Julius-Lößmann- Straße 53 (Tram-Haltestelle „Südfriedhof“) kommend circa 50 Meter nach dem Eingang auf der rechten Seite. Es ist grundsätzlich mobil angelegt und wird zukünftig seinen Standort in unregelmäßigen Zeitabständen immer wieder verändern. ♦

Streuobst für alle

Die Zukunftsregion Schwarzachtalplus beteiligt sich in diesem Jahr mit den vier Kommunen Feucht, Pyrbaum, Schwarzenbruck und Winkelhaid am bayerischen Förderprogramm „Streuobst für alle!“. Dabei werden kostenlose Obstbäume an Privatpersonen, Vereine und Unternehmen vergeben, die auf den jeweils eigenen Grundstücken gepflanzt werden sollen. Mit dem Bayerischen Streuobstpakt verfolgt der Freistaat das Ziel, bestehende Streuobstbestände zu sichern und bis 2035 eine Million neue Streuobstbäume zu pflanzen. Mit der Aktion „Streuobst für alle!“ unterstützt die Zukunftsregion Schwarzachtalplus dieses Ziel direkt vor Ort. Bestellfrist ist der 30. September. Die bestellten Bäume werden im November über die Bauhöfe der vier Kommunen ausgegeben. Die Besteller werden rechtzeitig über die jeweiligen Abholtermine infor-



11. Hospiz- und Palliativwoche 10. - 17. Oktober 2026

So bunt wie das Leben. Hospiz.

Eine Woche - 20 Veranstaltungen

Workshops, Vorträge, Mitmach-Aktionen, Kultur, Kunst.

www.hospiz-team.de

www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de

miert. Wichtig: Die Bäume müssen im Gebiet der ILE Zukunftsregion Schwarzachtal plus gepflanzt und mindestens fünf Jahre erhalten und gepflegt werden. ♦

<https://eu.jotform.com/de/app/262213010003330>

1000 Jahre Mögeldorf: Baumpflanzung

Der Servicebetrieb Öffentlicher Raum Nürnberg (Sör) pflanzt jedes Jahr zahlreiche neue Stadtbäume, um den Baumbestand zu stärken und die Lebensqualität in Nürnberg langfristig zu sichern. Durch die Unterstützung des Bürger- und Geschichtsvereins Mögeldorf e. V. konnte in der Farnstraße eine weitere Baumpflanzung realisiert werden. Die Baumspende wurde vom Verein anlässlich des Jubiläumsjahrs „1000 Jahre Mögeldorf“ ermöglicht und nun mit der Pflanzung einer Scharlach-Eiche umgesetzt. ♦



Bürgermeister Robert Ilg freut sich mit Assessorin Heike Mühlbauer, VHS-Leiter Felix Steffan und Birgit Meister von der Stadtverwaltung (v.r.) über die erfolgreiche EFQM-Zertifizierung.

Volkshochschule Hersbrucker Schweiz bekommt die Bestnote

Die VHS Hersbrucker Schweiz hat ihre hohe Qualität erneut unter Beweis gestellt: Im Rahmen der aktuellen EFQM-Zertifizierung erreichte sie mit 200 von 200 möglichen Punkten die maximale Punktzahl. Besonders beeindruckte, dass die VHS mit einem sehr kleinen Team ein außergewöhnlich breites Bildungsangebot realisiert. Im Jahr 2025 hatte die VHS über 500 Veranstaltungen im Angebot, die von mehr als 5.500 Teilnehmenden besucht wurden. „Qualitätsmanagement ist für uns kein Selbstzweck, sondern die Grundlage einer modernen und verlässlichen Bildungsarbeit“, betont VHS-Leiter Felix Steffan. ♦



Familien stärken.
Nürnberg gestalten.



bff-nbg.de



Foto: Feuerwehr Nürnberg

540 „Trost-Tiere“ für Kinder in Notsituationen

In schwierigen Einsatzsituationen hält die Feuerwehr Nürnberg für Kinder „Trost-Tiere“ bereit. Diese Kuscheltiere gehören quasi zur Ausstattung der Feuerwehrautos und sind dafür vorgesehen, von Notfällen betroffenen Kindern etwas Trost und Ablenkung zu schenken. Dank einer Spende des Round Table Clubs Nürnberg konnte der Bestand an „Trost-Tieren“ nun aufgestockt werden. Dem Verein ist diese nicht alltägliche Ausstattung zu verdanken. Er war 2025 erstmals mit der Idee, „Trost-Tiere“ für Kinder in Not zu spenden, an die Feuerwehr herangetreten. ♦

Stadt(ver)führungen

Unter dem Motto „Zeitfenster“ laden die Stadt(ver)führungen vom 18. bis 20. September dazu ein, Nürnberg und Fürth drei Tage lang von früh bis spät zu entdecken. Mit mehr als 1.100 Rundgängen in 13 Themenkategorien ist die 27. Ausgabe des be-

liebten Veranstaltungsformats auch in diesem Jahr der größte Führungsmarathon Deutschlands. Getreu dem diesjährigen Motto öffnen die Touren unter anderem Fenster zu historischen Schauplätzen, kulturellen Einrichtungen und verborgenen Orten. Zudem beleuchten die Führungen persönliche Lebensgeschichten, gewähren überraschende Einblicke hinter verschlossene Türen und spüren dem Wandel der Städte nach. Das „Stadt(ver)führungs-Türmchen“ gilt als Eintrittskarte und berechtigt zum Besuch beliebig vieler Führungen. Im Vorverkauf ist es für 10 Euro (ermäßigt 5 Euro für Inhaber eines Sozialpasses) erhältlich. ♦

www.stadtverfuehrungen.nuernberg.de

Aktion gelbes Band startet

Auch in diesem Jahr beteiligt sich die Stadt Altdorf mit städtischen Obstbäumen an der Aktion „Gelbes Band“. Ab September werden viele städtische Bäume mit einem gelben Band markiert und sind dadurch zur Ernte freigegeben. Wer eigene Obstbäume oder -sträucher besitzt, aber während der Obstsaison die vielen Früchte nicht abernten kann, kann diese Bäume und Sträucher mit einem gelben Band markieren. Dieses signalisiert: Hier dürfen

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

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

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



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



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

die Früchte ohne Rücksprache und für den eigenen Bedarf gepflückt und bereits von diesem Baum gefallenes Obst kostenlos aufgelesen werden. Gelbe Bänder beziehungsweise Baumanhänger sind im Rathaus beim Ansprechpartner für Klima- und Umweltangelegenheiten (09187/ 807-1310) sowie beim Regionalmanagement des Nürnberger Landes (09123 950-6703) erhältlich. Eine Übersichtskarte über die freigegebenen Bäume sowie die Verhaltensregeln sind online zu finden. ♦

www.schwarzachtalplus.de

Englischkurs im Treff Bleiweiß

Einen Englischkurs Level A2 bietet der Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, an. Ab 24. September immer donnerstags von 12.15 bis 13.45 Uhr können Senioren mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen ihre Sprachfähigkeiten festigen und weiter ausbauen sowie neue Kontakte knüpfen. Der auf 15 Plätze begrenzte Kurs findet 16 mal statt. Die Teilnahme kostet 72 Euro. Personen, die einen NürnbergPass besitzen, bezahlen für jedes Kursangebot der städtischen Begegnungsstätte nur 7,50 Euro je Kurs und Semester. ♦

nuernberg.de/internet/treffbleiweiss/index.html



Lederummantelter Schlaghammer der Glocke im Laufer Schlagturm.

Nachts Ruhe, tagsüber Tradition

Die Stadt Nürnberg will historische Turmuhren künftig zeitgemäß steuern und damit die Nachtruhe der Anwohner stärken. Mehr als 30 städtisch betreute Turmuhren verfügen noch über mechanische Schlagwerke, die derzeit nicht zeitabhängig abgeschaltet werden können. Besonders in den Sommermonaten kommt es deshalb zu Beschwerden über die viertelstündlichen Glockenschläge während der Nacht. Künftig sollen die Uhren schrittweise auf eine elektronische Steuerung umgerüstet werden. Der Glockenschlag wird dann zwischen 22.00 und 6.00 Uhr ausgesetzt. Die Uhr selbst läuft weiter und gibt tagsüber wie bisher den viertelstündlichen Schlag. ♦



Bad & Design

INNOVATIVE BÄDER FÜR JEDEN BEDARF
– MODERN, BARRIEREFREI, PERFEKT!

- Teil- oder Komplettsanierung
- Barrierefreie Badgestaltung
- Dusch-WCs für mehr Hygiene
- Moderne Badbeleuchtung
- 3D-Planung

Alles aus einer Hand!





Franken überzeugt als Reiseziel

Franken hat sich im ersten Halbjahr 2026 als eine der stärksten Tourismusregionen Bayerns behauptet. Von Januar bis Juni verzeichnete das Reiseland 10.918.043 Gästeübernachtungen – ein Plus von 1,9 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum. Damit liegt Franken im Vergleich der vier bayerischen Tourismusregionen auf Platz eins und deutlich über dem bayerischen Durchschnitt von 0,5 Prozent. Die Halbjahresbilanz zeige, dass Franken mit seiner großen Vielfalt und einem starken gemeinsamen Auftritt bei den Gästen sehr gut ankommt. Der Tourismusverband Franken sieht in der positiven Entwicklung auch eine Bestätigung für die konsequente Marken- und Themenstrategie der vergangenen Jahre. Unter der Marke „Franken – Freude am Entdecken“ werden die touristischen Angebote überregional vermarktet. ♦

Demenzwoche im September

Zum siebten Mal findet vom 18. bis 27. September die bayerische Demenzwoche statt. „Die steigende Zahl von Menschen mit Demenz ist eine besondere Herausfor-

derung für Angehörige und unsere gesamte Gesellschaft. Die Zahl der Menschen mit Demenz wird zukünftig noch weiter steigen. Darauf müssen wir als Gesellschaft vorbereitet sein“, sagt Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach. Für dieses Jahr gibt es bereits rund 1.900 Anmeldungen. Die Bandbreite ist dabei groß: Von Informationsveranstaltungen rund um das Thema Demenz über kulturelle Angebote, Workshops, Mitmachaktionen, Tage der Offenen Tür bis hin zu demenzsensiblen Gottesdiensten können Anbieter vielfältige Aktionen umsetzen und verschiedene Perspektiven auf Demenz aufzeigen. Die Veranstaltungen findet man auf der Webseite des Bayerischen Gesundheitsministeriums. ♦

www.demenzwoche.bayern.de

Das Mobile Kino macht Station in Altdorf

Vom 3. bis 12. September verwandelt sich der Parkplatz in der Neubaugasse wieder in das beliebte Altdorfer Open-Air-Kino. In entspannter Atmosphäre und unter freiem Himmel erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Filmprogramm mit vielen Highlights. Ein besonderer Höhepunkt in diesem Jahr ist der neue Eberhofer-Krimi „Steckerlfischfiasko“. Gemeinsam mit dem Partner Mobiles Kino e.V. wird eine Mischung aus aktuellen Kinohighlights, beliebten Publikumsstapeln und besonderen Filmerlebnissen gezeigt – immer mit dem ein-

„Altmühltaler Lamm“-Abtrieb

**26. bis 27. September 2026
in Kipfenberg-Böhming**

Erlebnisveranstaltung für die ganze Familie.
Rahmenprogramm mit Woll- und Handwerker-
markt an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr.
Lammabtriebe täglich um 11 Uhr.

MARKT KIPFENBERG
DIE MITTE BAYERN

VGF
Verband der
Gemeinden
im Altmühltal

Präzisiert durch
Regierung von Niederbayern
Natura 2000-Gebiet

Witterungsveranstaltung durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

www.kipfenberg.de

zigartigen Flair einer Spätsommernacht unter freiem Himmel. Einlass ist jeweils ab 19.00 Uhr, Filmbeginn bei Einbruch der Dunkelheit. ♦

Suchaufruf zum Kartenspiel „Verlorenes Land“

Das Deutsche Spielearchiv Nürnberg und das Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände suchen in Vorbereitung einer Online-Ausstellung nebst Begleitpublikation möglichst viele verschiedene Ausgaben des Schwarzer Peter-Spiels „Verlorenes Land“. Der Aufruf richtet sich unter anderem an Museen, Archive und Spielkartenvereinigungen, aber auch an die breite Öffentlichkeit. Neben dem eigentlichen Kartensatz mit 16 Kartenpaaren sind insbesondere die oft unterschiedlichen Kartenrückseiten nebst Begleit- und Sonderkarten von Interesse. Auch historische Werbeanzeigen oder Aufrufe zum Sammeln der Karten können bereichernde Ergänzungen für die Online-Ausstellung sein. Als Hersteller des Spiels wird Lux-Spiele angegeben, wobei bis heute nicht bekannt ist, wer hinter Lux-Spiele stand. Das Spiel wurde ab 1933 – überwiegend von Zeitungen der NS-Presse – im Rahmen eines Sammelbilderwettbewerbs, der sich an Kinder und Jugendliche richtete, deutschlandweit als Preis ausgelobt. Scans oder Fotos des Kartenspiels nimmt das Spielearchiv bis zum Jahresende 2026 per E-Mail an spielearchiv@stadt.nuernberg.de unter Angabe des Betreffs „Verlorenes Land“ entgegen, freut sich aber auch über Objektspenden des Spiels. Diese können per Post gesendet werden an das Deutsche Spielearchiv Nürnberg, Egidienplatz 23, 90403 Nürnberg. Der Zustand und die Vollständigkeit des Kartenspiels sind hierbei nachrangig. ♦




Ihre Immobilie direkt verkaufen - ohne Stress, ohne Maklergebühren!

Wir kaufen Ihr Objekt (Haus, Wohnung oder Grundstück) direkt an. Schnell, diskret und zum fairen Preis.

- ✓ **Keine Provision:** Sie sparen sich die Maklergebühren.
- ✓ **Schnelle Abwicklung:** Kurzfristiger Notartermin und zügige Auszahlung.
- ✓ **Maximale Diskretion:** Kein öffentliches Inserat, keine Massenbesichtigungen.

 Kobergerstraße 59, 90408 Nürnberg
 Bamberger Straße 58, 96172 Mühlhausen

 09548 - 98202450
 info@be-real-estate.de



Ihre Hilfe im Trauerfall



FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

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

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

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



Foto: Airport Nürnberg/Max Haselmann

Neu ab Nürnberg: Ryanair startet nach Agadir

Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg erweitert gemeinsam mit Ryanair das Streckennetz nach Marokko: Ab dem kommenden Winterflugplan nimmt die irische Fluggesellschaft die Küstenstadt Agadir neu ins Programm auf. Mit seinen milden Temperaturen und mehr als 300 Sonnentagen im Jahr ist Agadir gerade zwischen November und März ein beliebtes Reiseziel. Statt klassischem Badeurlaub stehen dann lange Spaziergänge entlang der Atlantikküste, Golfrunden unter blauem Himmel oder Ausflüge im Mittelpunkt. ♦

Das Volksfest: mehr als Riesenrad, Zuckerwatte und Bierzelt

Im Rahmen der Kooperation mit dem Süd-deutschen Schaustellerverband lädt der Stadt seniorenrat Nürnberg ein zu dem

Vortrag „Das Volksfest – mehr als Riesenrad, Zuckerwatte und Bierzelt“. Die Veranstaltung findet statt am 16. September, 14.00 bis 16.00 Uhr, Raum 306 im Senioren rathaus, Hans Sachs-Platz 2. Nürnbergs Schausteller-Chef Lorenz Kalb sowie Geschäftsführer Jürgen Putzer und die lang-jährige Volksfestkönigin Christina Späth werden interessante Einblicke bieten in die Geschichte des Nürnberger Volksfestes, in das Leben der Schausteller-Familien sowie die besonderen Volksfest-Angebote für verschiedene Gruppen in der Bevölkerung. ♦

Ruhestand aktiv gestalten: Workshops für Wege ins Ehrenamt

Der Workshop „Ruhestand – und jetzt? Neue Perspektiven durch Ehrenamt entdecken“ des WinWin Freiwilligenzentrums geht in die nächste Runde. Die kostenfreie Veranstaltung findet aufgrund der hohen Nachfrage beim Auftakt noch zwei Mal dieses Jahr statt: 15. September, 16.00 bis 18.00 Uhr in Lauf sowie 23. November, 16.00 bis 18.00 Uhr in Hersbruck. Der Workshop richtet sich an Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder bereits im Ruhestand sind und wenig oder keine Erfahrung mit ehrenamtlichem Engagement haben. Im Workshop erfahren



Gemeinsam stark.

Der Sozialverband VdK mischt sich ein, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Solidarität und Menschlichkeit nicht auf der Strecke bleiben. Wir setzen uns erfolgreich für die Interessen unserer Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik ein und beraten und vertreten sie in sozialrechtlichen Belangen. **Werden Sie Mitglied im Sozialverband VdK Bayern!**

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

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN
unabhängig. solidarisch. stark.



Naturfriedhof im mittel-fränkischen Schnaittach

Mitten im Naturpark Fränkische Schweiz bei Osternohe befindet sich der malerisch gelegene Stille Wald Königsholz der Bayerischen Staatsforsten. Das Waldbild ist geprägt von einem artenreichen, teils jahrhundertealten Mischwald und markanten Felsformationen. Naturliebhaber finden hier Ihre individuelle Grabstätte: Für manche ist es eine uralte Buche, für andere ist es ein zarter Ahorn oder auch ein bemooster Fels, die als letzter Ruheplatz dienen. Die Asche der Verstorbenen wird in biologisch abbaubaren Urnen aus heimischem Holz beigesetzt. Die Waldflächen bleiben in ihrer Natürlichkeit erhalten, die Grabpflege übernimmt die Natur. Grabschmuck oder -steine sind nicht vorgesehen. Bei einer kostenlosen und unverbindlichen Waldführung kann man den Stillen Wald kennenlernen. ♦

www.stillewaelder.de

die Teilnehmenden, welche persönlichen Chancen ein Ehrenamt bietet, wo man sich engagieren kann und welche Tätigkeiten im Nürnberger Land möglich sind. Außerdem gibt es Informationen zu Rechten und Pflichten von Ehrenamtlichen sowie praktische Tipps, wie sich ein passendes Engagement finden lässt. Anmeldungen sind über den Veranstaltungskalender des Landkreises möglich, per Mail an zusammenhalt@nuernberger-land.de oder unter Telefon 09123 9506888. ♦

www.nuernberger-land.de/veranstaltungen

Treff Bleiweiß – Das neue Programmheft ist da

Spannende Vorträge, Lesungen, Konzerte, Workshops, Führungen, Wanderungen, Tanz und Theater sowie regelmäßige Kurse für Geist und Körper finden Interessierte im neuen Programmheft des Treffs Bleiweiß für September 2026 bis Februar 2027. Das Heft liegt ab sofort im Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, im Seniorenamt im Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, sowie in zahlreichen städtischen Auslagestellen und Kulturläden zur kostenfreien Mitnahme aus. ♦



...und leuchtet in die ganze Welt

DER HERRNHUTER STERN UND SEINE GESCHICHTE

22.10.2026 – 31.01.2027

Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg
www.bibelmuseum.bayern



Meinungsstark und wortgewaltig tänzelnd durchs Leben

Heinz Rudolf Kunze im Herbstzeitlose-Interview



Er gilt als Rockpoet Deutschlands und ist einer der bedeutendsten Künstler unserer Tage: Heinz Rudolf Kunze. Am 30. Oktober ist er im Rahmen seiner „Angebot und Nachfrage“-Tour zu Gast in Nürnberg. Im **Herbstzeitlose**-Interview gibt er Einblick in sein Leben und Wirken, woher sein unermüdlicher Arbeitsdrang kommt, warum er zunehmend pessimistischer geworden ist, was unser Land betrifft und was Heimat für ihn bedeutet.

Lieber Herr Kunze, einen Monat nach Ihrem Konzert bei uns in Nürnberg werden Sie am 30. November 70 Jahre alt. Ist 70 für Sie nur eine Zahl – oder eine Zahl, die etwas mit Ihnen macht?

Die 70 ist für mich nur eine Zahl. Ich lasse von Zahlen nichts mit mir machen. Denn ich habe zum Glück noch so viel vor und hoffe deshalb sehr, dass mir noch viel Zeit geschenkt wird, um Dinge verwirklichen zu können, die in meinem Kopf herum-schwirren.

Was schwirrt denn noch herum in Ihrem Kopf?

Inzwischen habe ich in meinem Leben ungefähr 13.000 Texte geschrieben. Damit erledigt sich die Frage eigentlich. Mir ist schon klar, dass ich in meinem Leben nur noch einen Bruchteil davon werde vertonen und veröffentlichen können. Aber ich möchte schon noch so viel Werk wie möglich zustande bringen. Auch wenn ich mich sehr davor grusele, wenn dieses irgendwann nur noch als körperloses und gegenstandsloses Streaming erhältlich sein sollte. Als Sammler von Schallplatten, CDs und Büchern kann ich es überhaupt nicht nachvollziehen, dass jüngere Menschen zufrieden damit sind, Musik einfach nur per Knopfdruck irgendwo abzurufen.

Kunst braucht es doch als Gegenstand, den man auch in die Hand nehmen kann.

Sie arbeiten und veröffentlichen in einem Tempo, bei dem deutlich Jüngere müde werden könnten. Woher kommt dieser Arbeitsdrang?

Das ist einfach in mir drin. Ich kann das auch gar nicht weiter groß erklären. Es ist als Spieltrieb in mir verankert, sich immer wieder mit Tönen und Worten herumzuschlagen und damit etwas zu erarbeiten, zu basteln, zu erspielen. Das ist im Laufe meines doch schon etwas längeren Lebens auch nicht weniger geworden, sondern ganz im Gegenteil eher mehr.

Die Vorstellung eines Ruhestands und des Nichtstuns ist für Sie demnach undenkbar?

Natürlich. Ich übe ja nicht nur einen Beruf aus. Meine wichtigste Tätigkeit durfte ich vielmehr zu meinem Beruf machen. Ich höre damit auf, wenn ich einmal sterbe. Nicht einen Moment früher. Das geht sicherlich auch anderen Menschen so. Mein Vater zum Beispiel war leidenschaftlich gerne Lehrer. Nach seiner Pensionierung, die er nicht gewollt hat, ist er unmittelbar gestorben. Im fehlte das so sehr: diese Selbstverwirklichung durch Arbeit. Leider ist das für viele jungen Menschen heutzutage



Foto René Jacobs

tage ein völliges Fremdwort: Selbstverwirklichung durch Arbeit. Ich darf den großen Luxus genießen, das, was mir am wichtigsten ist, als Job ausüben zu dürfen.

Am 30. Oktober kommen Sie mit „Angebot und Nachfrage“ in die Nürnberger Meistersingerhalle. Auf was dürfen wir uns freuen?

Ich glaube schon sagen zu dürfen, eine in diesem Land einmalige und besondere Mischung aus Sprache und Musik. Dazu eine wunderbare Band, die mit mir auf der Bühne steht. Der literarische Aspekt ist bei einer großen Tour natürlich nicht im Vordergrund. Aber er ist da. Natürlich wird es zwischen den Songs gesprochene Passagen geben. Das gehört bei mir einfach dazu.

Sie haben Germanistik und Philosophie studiert, wollten Wissenschaftler werden, wurden Rockmusiker, Schriftsteller, Musicalübersetzer und -autor. Welcher dieser Heinz Rudolf Kunzes ist Ihnen heute eigentlich der nächste?

Alle. Es ist doch schön, dass ich ganz viele

verschiedene Dinge tun darf. Da sitze ich ein Jahr lang an der Übersetzung der Led Zeppelin-Biografie, dann bin ich auf Tour oder mache Lesungen. Jetzt im Alter werde ich zudem immer häufiger zu politischen Sendungen ins Fernsehen eingeladen. Je grauer und weißer die Haare werden, desto mehr ist meine Meinung gefragt. Das freut mich natürlich. Das ist doch das Schöne an diesem Beruf, dass man mal vom Spielbein aufs Standbein und zurück wechseln kann und damit tänzelnd durchs Leben geht.

Apropos Sprachbilder: Was passiert eigentlich mit einem Lied, das Sie mit 28 oder 30 geschrieben haben, wenn Sie es mit fast 70 singen? Gehört es noch demselben Menschen?

Fragen Sie doch mal Mick Jagger, was ihm durch den Kopf geht, wenn er heute zum millionsten Mal Satisfaction singt. Man ist natürlich nicht mehr der gleiche Mensch, der man mit Mitte 20 gewesen ist. Inzwischen haben sich ja, wie wir von der Wissenschaft gelernt haben, sämtliche Zellen meines Körpers ausgetauscht, gewechselt und gewandelt. Aber man erinnert sich natürlich an diesen Menschen von damals und es gibt ja zumindest das Bewusstsein, das sich wie ein roter Faden durch dieses lange Leben zieht. Diese Identität ist immer noch die gleiche.

Natürlich ändern sich bestimmte Befindlichkeiten, Bedürfnisse, Sichtweise. Auch politische Überzeugungen ändern sich hoffentlich in einem langen Leben. Mir sind Menschen sehr unheimlich, deren Überzeugungen sich nie ändern. Das stört mich ehrlich gesagt auch oft an unseren Politikern: Sie sind nie in der Lage zuzugeben, dass sie sich vor 30 Jahren vielleicht einmal geirrt haben und die Dinge heute



Schloß Frankenberg

SCHLOSSHOTEL | EVENTLOCATION |
RESTAURANTS | KONFERENZEN | WEIN- & BIERGARTEN

SCHLOSS-GENUSS-FESTIVAL im Schlosshof

Exklusive Köstlichkeiten, Gourmet-Speisen, Cocktails & Wein

Am Samstag, 26. September 2026, 16–22 Uhr – Tickets im Vorverkauf

€ 149,- pro Person all inklusive, € 159,- pro Person Abendkasse

reservierung@schloss-frankenberg.com

801 JAHRFEIER SCHLOSS FRANKENBERG

Am Sonntag, 27. September 2026, 10–18 Uhr – freier Eintritt

😊 Familienfest „Food & fun for everyone“ – Verkaufsstände, Kinderprogramm, Speisen & Getränke, Schlossführungen, Gewinnspiel, Musik, der 80., 801. & 1.801. Besucher gewinnt eine Übernachtung

AISCHGRÜNDER KARPFENSCHMECKERWOCHE

01.09. – 01.11.2026 À-la-carte-Auswahl im Restaurant Amtshaus,
täglich geöffnet 11.30 – 21.30 Uhr

A NIGHT WITH PINK FLOYD im Schlosshof

Sa. 19.09.2026, 20 Uhr, Open-Air-Konzert by Astronomy Domine

€ 23,- Stehpl. hinten, € 29,- Sitzpl., € 35,- freie Wahl, Abendkasse

Tickets auf eventim.de oder reservierung@schloss-frankenberg.com



www.schloss-frankenberg.com
Schloss Frankenberg 1 · 97215 Weigenheim
Reservierungen: 09339 – 97140

anders sehen. Das würde Politik so viel glaubwürdiger machen. Ich selbst sehe doch auch manche Dinge anders als vor 30 oder 40 Jahren – und trotzdem ist es eine Station auf meinem Lebensweg gewesen und ich sehe keinen Grund, das jetzt aus älterer Sicht zu verschwiegen.

Welche Dinge sind es, die Sie selbst heute anders sehen, als Sie es vielleicht mit 30 oder 40 getan haben?

Ich breche es mal runter auf die berühmte Sentenz: Wer mit 20 nicht Kommunist ist, hat kein Herz. Wer mit 40 noch Kommunist ist, hat sicher einen Verstand, benutzt ihn aber falsch. Wer mit 60 noch Kommunist ist, sollte dringend seinen Führerschein abgeben.

Wenn der 30-jährige Kunze dem heute fast 70-jährigen begegnen würde: Wäre er demnach beeindruckt, beruhigt – oder wäre er entsetzt?

Das ist eine schön spekulative Frage, die ich nicht so ohne Weiteres beantworten kann. Vielleicht wäre ich empört, weil ich noch jugendlich aufgeregt bin über die heutige Gelassenheit. Oder, wenn ich mich selbst nicht so negativ sehe, würde ich vielleicht auch sagen: Respekt, vielleicht komme ich irgendwann, wenn ich so alt bin, auch zu der Einsicht.

Sie haben Deutschland zuletzt ziemlich düster beschrieben – Vertrauensverlust in die Politik, Probleme im Bildungssystem, zunehmende Extreme. Sind Sie pessimistischer geworden, was unser Land betrifft?

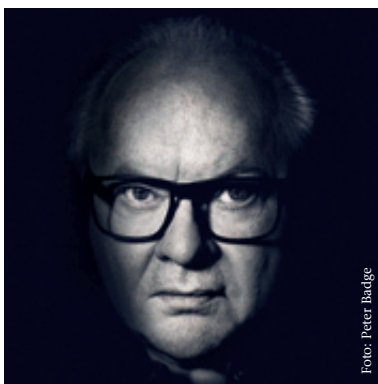


Foto: Peter Badger

„Ich bin auch ein unversöhnlicher Gegner des Genderismus und von anderem woken sprachlichen Wahnsinn.“

Ja, leider. Die Politik hierzulande gibt so viel Anlass zur Sorge. Außerdem bin ich zutiefst alarmiert über die Angriffe auf die demokratische Mitte – und zwar von allen Seiten. Von Rechtsaußen natürlich, da wird oft genug und leider auch oft sehr phrasenhaft und formelhaft räsoniert. Genauso aber auch von Linksaußen, von

den Islamisten, von den Querdenkern – von Verrückten aller Art. Von den Rändern aus wird unsere demokratische Mitte derzeit attackiert, wie noch nie. Und der demokratische Konsens, die Möglichkeit, miteinander um sinnvolle und gemeinsame Lösungen zu ringen, wird immer schwieriger. Niemand ist mehr an einem Dialog interessiert. Stattdessen wird sich nur noch angegiffet und angefeindet. Diese Entwicklung macht mir große Sorge – auch weil es nicht nur ein deutsches Problem ist. Die Demokratie ist weltweit eindeutig auf dem Rückzug.

Was ist aus Ihrer Sicht derzeit die gefährlichste gesellschaftliche Emotion: Angst, Wut oder Gleichgültigkeit?

Man kann und darf das nicht auf nur einen Aspekt reduzieren. Aber hier ein Beispiel: Ich beobachte seit einiger Zeit bei allen linken Parteien, bei der SPD, bei den Grünen und bei der Linken, eine Tendenz, die ich vorher eher auf der Gegenseite registriert habe und die mich fatal an die DDR erinnert. Man neigt hierzulande dazu, nicht mehr die Wahrheit sagen zu dürfen, selbst wenn man Recht hat. Weil es ange-

lich nur dem Klassenfeind nutzt. Und das Wort „Klassenfeind“ kann man dann bei uns heute ersetzen durch den Begriff „Brandmauer“ und diejenigen hinter der Brandmauer. Immer wieder hört man ja, insbesondere auch von linken Journalisten: Wenn du für individuelle Freiheit eintrittst, bedienst du ein rechtes Narrativ. Bei einem solchen Satz könnte ich kotzen. Wenn man nicht mehr die Wahrheit sagen darf, weil sie angeblich sofort dem Feind nutzt, sind wir ganz schön in der Bredouille.

Sie haben sich immer wieder mit Deutschland beschäftigt. Was bedeutet „Heimat“ für Sie?

Wenn wir nicht zu einem neuen, positiv besetzten Heimatbegriff finden, geht dieses Land vor die Hunde. Dann zerbricht es.

Für mich ist Heimat, bei all den Schwierigkeiten, die wir mit dem Wort immer noch haben, hauptsächlich unsere Sprache. Die Sprache ist nicht nur mein Handwerkszeug, sondern sie ist auch mein Lebensmittel. Deshalb bin ich auch so darauf aus, sie zu pflegen und zu schützen, wie einen lebendigen Organismus. Und ja, deshalb bin ich auch ein unversöhnlicher Gegner des Genderismus und von anderem woken sprachlichen Wahnsinn. Es gibt meines Wissens keine deutschen Sprachwissenschaftler und Linguisten, die dafür sind. Alle, die wissenschaftlich etwas davon verstehen, haben den Irrsinn dieser Sprachschändung längst nachgewiesen. Das hält die Fanatiker leider nicht davon ab. Aber ich sehe mit Wohlwollen, dass es bei der breiten Bevölkerung überhaupt nicht ankommt.

The poster features a dark, cosmic background with a large, dark, heart-shaped explosion or nebula in the center. The text is overlaid on this image.

Zuversicht zuMUTen

Zeit für Theater
Abos Jetzt!

Weitere Infos unter www.stadttheater.de/karten-abos

Stadttheater
Fürth

Neue
Spielzeit
2026/2027

Ich habe mich gefragt: Gibt es ein deutsches Wort, das Sie besonders lieben?

Ja, das sind immer Wörter, die man nicht so ohne Weiteres in eine andere Sprache übersetzen kann. Zum Beispiel die beiden deutschen Wörter „Geist“ und „Gemüt“. Die Engländer haben mehrere Wörter für Geist und keines davon fasst das unsere ganz. Es werden immer nur Schnittmengen davon erreicht. Und Gemüt ist auch nicht das Wort „mood“, das ja im Englischen Stimmung heißt. In jeder Sprache begeistern mich die Wörter, die man nicht so ohne Weiteres übersetzen kann und die in keiner anderen Sprache so richtig aufgehen.

Was machen Sie heute und hätten es mit 30 für spießig gehalten?

Ich war immer schon spießig. Manche Menschen, die mich von außen betrachten, würden mich als sehr exzentrisch und verrückt bezeichnen – allein schon durch meinen Beruf. Aber ich hatte immer Gewohnheiten und Vorlieben, die andere als stinknormal abqualifizieren würden: Ich schaue gerne Fernsehen. Ich höre gerne Musik. Ich lese gerne Bücher. Ich bin ein häuslicher Typ. Ich bin ein familiärer Mensch. Wenn das spießig ist, dann bin ich gerne spießig. ♦ Interview: Michael Knies

Info:

Am **30. Oktober** sind **Heinz Rudolf Kunze & Verstärkung** im Rahmen der **„Angebot und Nachfrage“-Tour** um 20.00 Uhr zu Gast in der Meistersingerhalle Nürnberg. Auf die Bühne kommen neue Songs und die größten Hits seiner Karriere. Mit seinem aktuellen Album „Angebot und Nachfrage“ beweist Kunze einmal mehr, warum er seit über 40 Jahren zu den wichtigsten Stimmen des Landes zählt: wortgewaltig, rockig, wütend, melancholisch – und dabei immer direkt, nahbar und ehrlich. Seine Texte sprechen von Liebe, Alter, Identität, Vergänglichkeit und unserer zerrissenen Gesellschaft. Natürlich dürfen auch die Klassiker nicht fehlen – Songs, die längst zum Soundtrack mehrerer Generationen gehören. Gemeinsam mit seiner Band – der „Verstärkung“ – sorgt er damit für packende Rock-Momente, gibt bewegende Balladen und diese unverwechselbare Sprache zum Besten, die ihn seit Jahrzehnten zum Rockpoeten Deutschlands macht. Tickets an den bekannten Vorverkaufsstellen.

Hirsch, Braunbär und Co. Jagd und Tierwelt am Limes



MUSEEN
WEISSENBURG

Sonderausstellung

17. September – 30. Dezember 2026

RömerMuseum Weissenburg www.museen-weissenburg.de

KOSTENLOSE WALDFÜHRUNG

Letzte Ruhe unter Bäumen

Unsere FriedWald-Försterinnen und -Förster führen Sie durch den **FriedWald Fränkische Schweiz** und beantworten Ihre Fragen zum Bestattungswald. Spüren Sie, wie besonders eine letzte Ruhestätte in der Natur sein kann. Unterwegs erfahren Sie, welche Grabarten möglich sind, was diese kosten und wie Sie Ihren eigenen Baum finden.



Waldführungstermine:

05. + 19. September 2026 um 15 Uhr

10. + 24. Oktober 2026 um 15 Uhr

Jetzt anmelden: Tel. 06155 848-100 oder
www.friedwald.de/fraenkische-schweiz



FriedWald®
Die Bestattung in der Natur



michael
KNISS
'freie' 'redner'



Michael Knies M.A.
Freier Redner (IHK)

0178.196 18 38

kontakt@michaelknies.de

www.michaelknies.de

Freier Redner in
der gesamten
Metropolregion

Aus Liebe
zu Menschen und Worten

Freie Trauung

Trauerfeier

Kinderwillkommensfest

Erneuerung des Eheversprechens

Ein Atelier für zu Hause

MUSE: wie aus einem Vormittag eine kreative Auszeit wird

Gemeinsam malen, gestalten, zur Ruhe kommen und damit für eine Weile einfach den Alltag vergessen: Das MUSE Online Atelier lädt Menschen mit Unterstützungsbedarf und ihre Angehörigen zu sechs besonderen Vormittagen ein. Der neue Herbstkurs startet am 17. September. Das Online-Atelier bringt Menschen mit Unterstützungsbedarf und ihre Angehörigen als kreative Tandems zusammen. Nicht die Erkrankung steht im Mittelpunkt, sondern das, was gemeinsam noch alles möglich ist.

Von zu Hause aus treffen sich die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe über Zoom. Unter der Leitung der Kunstvermittlerin und Museumspädagogin Lana



Novikova wird gemalt, gezeichnet, modelliert oder mit Collagen und unterschiedlichen Materialien experimentiert. Künstlerische Vorkenntnisse braucht niemand. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ und keinen Anspruch, am Ende ein perfektes Kunstwerk geschaffen zu haben.

Viel wichtiger ist die gemeinsame Zeit. Lana Novikova verfügt neben ihrer langjährigen Erfahrung

in der Kunstvermittlung über eine Zusatzqualifikation im multimodalen Stressmanagement. Deshalb verbindet MUSE kreatives Gestalten mit kleinen Spannungsmomenten und sanften Übungen. Mal sind es Phantasiereisen, mal Fingeryoga oder einfache körperorientierte

Friedhöfe St. Johannis und St. Rochus

Grabstellen in historischer Umgebung mit besonderem Charakter

Evang.-Luth. Friedhofsverwaltung

Johannisstraße 55, 90419 Nürnberg, Telefon: 0911/33 05 16

Email: info@st-johannisfriedhof-nuernberg.de

www.st-johannisfriedhof-nuernberg.de



Übungen. So entsteht eine wohlthuende Auszeit, die neue Kraft gibt.

Dass das Angebot ankommt, hat der vergangene Kurs gezeigt: In der anschließenden Befragung berichteten die Teilnehmenden, dass ihnen die gemeinsamen kreativen Stunden viel gebracht haben. Besonders wertvoll ist dabei das gemeinsame Erleben: Für eine Weile geht es nicht um Pflege, Unterstützung und Alltagsorganisation, sondern um Farben, Ideen, Freude und das Zusammensein.

Benötigt werden für die Teilnahme lediglich ein Laptop oder Tablet und ein Internetzugang. Vor Kursbeginn besteht die Möglichkeit, eine technische Einführung und einen Zoomtest wahrzunehmen. Die benötigten Kreativmaterialien kommen bequem per Post nach Hause. Der Kurs

selbst ist kostenfrei. MUSE richtet sich an Menschen mit Unterstützungsbedarf und ihre Angehörigen oder andere vertraute Begleitpersonen. Gerade für Menschen, denen der Besuch eines Präsenzangebots schwerfällt, eröffnet das digitale Atelier einen unkomplizierten Zugang zu Gemeinschaft und kultureller Teilhabe – direkt im eigenen Zuhause.

Der nächste MUSE-Herbstkurs findet an sechs Donnerstagen jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr statt: 17. und 24. September, 1., 8., 15. und 22. Oktober. Das MUSE Online Atelier ist ein Angebot von Curatorium Altern gestalten und wird durch den Bayerischen Demenzfonds gefördert. Weitere Infos: Telefon 09152 9288400, info@alterngestalten.de. ♦

www.alterngestalten.de/muse

summertime im Vitalis

¡olé!

Vitalis
Gesund und
Geistig vital
Hier lebt man länger

Erlebniswohnstift Vitalis www.wohnstift-vitalis.de
Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg Telefon 0911/32020

Wertvoller Beitrag durch großen Erfahrungsschatz

Aktivsenioren Bayern setzen auf bewährte Zusammenarbeit und neue Impulse

Hans Thiel und Peter Kraus haben sich als neue Regionalleiter für Mittelfranken der Aktivsenioren Bayern e.V. bei Landrat Armin Kroder und dem Wirtschaftsförderer des Landkreises Nürnberger Land, Frank Richartz, vorgestellt. Im Gespräch ging es um die langjährige Zusammenarbeit zwischen dem Landkreis und den Aktivsenioren sowie um künftige Schwerpunkte.

Die Kooperation zwischen dem Landkreis und den Aktivsenioren besteht seit mehr als 40 Jahren. Ehrenamtliche Experten unterstützen Existenzgründer sowie insbesondere kleine und mittlere Unternehmen mit ihrer langjährigen Berufs- und Führungserfahrung. Ein fester Bestandteil des Angebots ist der monatliche kostenlose Beratungssprechtag im Landratsamt. Darüber hinaus engagieren sich die Aktivsenioren unter anderem bei Bewerbertrainings, Schülerwettbewerben und Workshops.

Ein Thema, das künftig stärker in den Mittelpunkt rücken soll, ist die Unternehmensnachfolge. Viele Betriebe stehen in den kommenden Jahren vor der Frage, wie die Nachfolge geregelt werden kann. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema kann dazu beitragen, Unternehmen, Arbeitsplätze und das vorhandene Know-how in der Region zu erhalten. „Die Aktivsenioren sind seit vielen Jahren



Die neuen Regionalleiter der Aktivsenioren Bayern e.V. für Mittelfranken, Hans Thiel (3. v.l.) und Peter Kraus (2. v.l.), zusammen mit Landrat Armin Kroder und Wirtschaftsförderer Frank Richartz (l.).

ein verlässlicher Partner unserer Wirtschaftsförderung. Mit ihrem großen Erfahrungsschatz leisten sie einen wertvollen Beitrag für Gründerinnen und Gründer sowie für kleine und mittlere Unternehmen. Gerade bei der Unternehmensnachfolge möchten wir die Zusammenarbeit weiter ausbauen. Denn wenn ein Betrieb erfolgreich übergeben werden kann, ist das nicht nur für das Unternehmen selbst wichtig, sondern auch für die regionale Wirtschaft“, betont Landrat Armin Kroder. Auch die neuen Regionalleiter Hans Thiel und Peter Kraus wollen die bewährten Beratungsangebote fortführen und die Zusammenarbeit mit dem Landkreis weiterentwickeln. Dabei soll insbesondere das Thema Unternehmensnachfolge stärker in den Fokus gerückt werden. ♦

WANNE RAUS, DUSCHE REIN!

Viterma zaubert aus Ihrer alten Badewanne eine sichere, ebenerdige Dusche. Unser individuell anpassbares Duschsystem integriert sich perfekt in Ihr bestehendes Bad.

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren: 0911 49 18 02 10



- ♦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Festpreis
- ♦ Nur ein Ansprechpartner für den gesamten Badumbau
- ♦ Kundenzufriedenheit: Top-Rezensionen auf Google
- ♦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb mit Schauraum
Hauptstraße 1
90607 Rückersdorf
www.viterma.com



Ihre Immobilie in besten Händen
seit über 30 Jahren

SCHALLERIMMOBILIEN
www.schaller-immobilien.de

Verkaufen Sie Ihre Immobilie erfolgreich mit Schaller Immobilien

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



Norbert Schaller

Levin Schaller



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



Damit Schreiben leichter fällt

Dank und Anerkennung für ehrenamtliche Kritzelpaten

Ehrenamtliche Kritzelpaten engagieren sich im ganzen Landkreis an Kindergärten. Ihr Auftrag: Vorschulkindern spielerisch Freude am Schreiben, Kritzeln und Malen vermitteln. So erleichtert das Projekt den Einstieg in das Schreibenlernen in der Schule. Nach Ablauf des Kindergartenjahres hat das WinWin Freiwilligenzentrum die Paten zu einem Danke- und Austauschtreffen ins Landratsamt eingeladen.

„Im Kindergartenjahr 25/26 durchliefen mehr als 330 Vorschulkinder die Kritzelschulung, angeleitet von 30 Ehrenamtlichen, die in 19 Kindergärten im Landkreis schulen“, fasst Projektleiterin Stephanie Heißmann vom WinWin Freiwilligenzentrum die beeindruckenden Zahlen zusammen. Auch im digitalen Zeitalter ist das Schreiben mit der Hand wichtig. „Das Schreiben von Hand unterstützt die Lesekompetenz, die Rechtschreibung, die Merkfähigkeit, das inhaltliche Verständnis und das Lernen generell. Wer Buchstaben gut schreiben kann, erkennt diese auch beim Lesen besser“, erklärt Tal

Hofmann, Geschäftsführerin des Schreibmotorik Instituts.

Daher sei die Unterstützung durch die Ehrenamtlichen für die Kinder sehr viel mehr als nur eine gute Stifthaltung. Das Schreibmotorik Institut e.V. ist Erfinderin des Kritzelpatenprojekts. Es beschäftigt sich seit vielen Jahren wissenschaftlich fundiert mit handschriftlichem Schreiben und entwickelte eine Übungs-Box, die für die Ehrenamtlichen die Basis ihrer Tätigkeit ist.

Für das kommende Kindergartenjahr sucht das WinWin Freiwilligenzentrum noch neue Kritzelpaten. Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Offenheit, Freude am Umgang mit Kindern sowie Mobilität reichen aus. Der Zeitaufwand ist überschaubar: Ein Schulungslauf beinhaltet vier 90-Minuten-Termine pro Kindergarten. Anschließend erfolgt eine neue Vereinbarung für die nächsten vier Termine.

Wer Interesse hat, kann sich beim WinWin Freiwilligenzentrum unter Telefon 09123 950 6888 melden oder per E-Mail: zusammenhalt@nuernberger-land.de. ♦

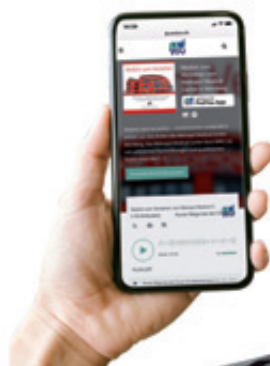
Vermitteln spielerisch Themen wie Stifthaltung und feinmotorische Fähigkeiten: Die Kritzelpaten mit Projektleiterin Stephanie Heißmann (vorne l.) und stellvertretendem Landrat Helmut Brückner (r.).



Longevity im Metropol Medical Center

Das Metropol Medical Center bietet in verschiedenen Facharztpraxen Beratung und Vorsorge für ein gesundes, langes Leben:

- **Ganzkörper-MRT** – die **Radiologie** gibt damit Aufschluss über den aktuellen Gesundheitszustand
- **Männer-Check-up** – **Internisten, Kardiologen** und **Urologen** Hand in Hand für ihn
- **Wechseljahre** – die **Gynäkologie** unterstützt mit hormoneller und naturheilkundlicher Beratung
- **Gut hören** – die **HNO** sorgt mit Beratung und Unterstützung dafür, dass Sie die Welt hören
- ...und weitere Facharztpraxen und Dienstleister sind im Haus mit der „Medizin der kurzen Wege“ für Sie da.



„Medizin zum Verstehen“ – der Podcast des MMC. Hören Sie den Beitrag zu Longevity von Prof. asoc. Dr. med. Kleine-Gunk. Überall, wo es Podcasts gibt. Und hier:



METROPOL
MEDICAL CENTER

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

Medizin der kurzen Wege

DEPRESSION?!



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

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

Frankenalb-Klinik Engelthal
Telefon: 09158 926-2203

www.bezirkskliniken-mfr.de

Jubiläumsaktion: Familien sind gefragt

25 Jahre Nürnberger Bündnis für Familie

Vor 25 Jahren wurde in Nürnberg Geschichte geschrieben: 2001 nahm das Nürnberger Bündnis für Familie als erstes lokales Bündnis für Familie in Deutschland offiziell seine Arbeit auf. Was als Allianz von Stadt, Wirtschaft, Kirchen, Verbänden, Schulen, Polizei und weiteren Institutionen begann, ist heute ein großes Netzwerk: mehr als 300 Partner, die vom Stab Familie im Sozialreferat koordiniert werden.

Zum 25-jährigen Bestehen will das Bündnis vor allem den Familien selbst eine Stimme geben. „Die besten Ideen für eine familienfreundliche Stadt kommen von den Familien selbst. Deshalb möchten wir unser Jubiläum nutzen, um zuzuhören“, meint Nicole Hummel, Leiterin des Stabs Familie. Unter dem Motto „Wir haben Geburtstag und wünschen uns eure Ideen“ können Familien bei mehreren Mitmachaktionen auf einer Aktionskarte ihre Wünsche für Familien in Nürnberg äußern und sagen, was sie schon gut finden. Gelegenheit dafür gibt es unter anderem beim Fest zum Weltkindertag am 20. September auf dem Jakobsplatz. Die Antworten fließen als wichtige Anregungen in die zukünftige Arbeit des Netzwerks ein.

Das Erfolgsmodell aus Nürnberg wurde bundesweit zum Vorbild – inzwischen gibt es mehr als 300 lokale Bündnisse für Fami-



Jubiläumsaktion des Bündnisses für Familie Nürnberg: Auf Karten können Familien ihre Wünsche äußern und sagen, was sie in Nürnberg schon gut finden.

lie. „Familienfreundlichkeit entsteht nicht von allein – sie braucht starke Netzwerke, gute Ideen und engagierte Partner. Dafür danke ich allen, die das Bündnis seit vielen Jahren mittragen. Gleichzeitig wollen wir auch künftig gemeinsam mit den Familien in Nürnberg daran arbeiten, unsere Stadt noch familienfreundlicher zu gestalten“, so Familienreferentin Elisabeth Ries. ♦

www.bffnbg.de

Näher ran an die Hörer

Die Akademie 60plus Nürnberg geht neue Wege

„Mit dem Semesterbeginn im Herbst gehen wir neue Wege“, so der erste Vorsitzender Horst Högen, bei der Vorstellung des neuen Programmes für 2026/27. In einem ersten Schritt wurde die Zahl der Veranstaltungsorte deutlich erhöht. „Damit wollen wir näher ran an unsere Hörer“, begründete Högen diese Maßnahme. Konzerte im Z-Bau, LineDance Kurse im Gemeindesaal St. Bartholomäus und im Nachbarschaftshaus Gostenhof, der Treffpunkt Theater plus im Kulturtreff Marienstraße 15, Lesungen im Treff Bleiweiß sowie der Besuch im Herrensitz von Oliver Tissot stehen unter anderem für dieses Konzept.

„Als nächstes wollen wir ganz gezielt Senioren mit Migrationshintergrund ansprechen“ erläutert Högen die weiteren Ziele. Offiziell startet das Wintersemester am 20. September um 10.30 Uhr traditionell mit einer Matinée am Gewerbemuseumsplatz im Fabersaal. Unter der Überschrift „Julia und ihre Jungs“ präsentieren Julia Wörlein und ihre drei Mitstreiter ein unterhaltsames Repertoire aus Folk, Blues und Pop der letzten Jahrzehnte. Darüber hinaus wird ein Ausblick auf das neue Programm geboten.

Das aktuelle Programm ist auch online abrufbar, Print-Programme liegen unter anderem aus in der Geschäftsstelle Gewerbemuseumsplatz 1, im Seniorenzentrum Bleiweiß, im Südpunkt in der Pillenreuther Straße, in der Stadtbibliothek, im Bildungszentrum sowie im Gemeinschaftshaus Gartenstadt und Langwasser.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist der Nachweis eines gültigen Akademiepasses. Der Pass kostet für ein Studienjahr (September bis Juli) 40 Euro (mit Nürnberg-Pass 30 Euro). Man kann den Akademiepass online erwerben, oder durch persönliche Abholung in der Geschäftsstelle am Gewerbemuseumsplatz 1, Nürnberg, Zimmer U 115. Wer will, kann den Pass per E-Mail (info@ak60plus.de) beantragen. ♦

www.ak60plus.de

HEINZ RUDOLF KUNZE
& VERSTÄRKUNG
Angebot und Nachfrage Tour

13.10.26 MÜNCHEN CIRCUS KRONE
30.10.26 NÜRNBERG MEISTER-SINGERHALLE

WITZ VOM OLLI
21.11.26 FÜRTH COMÖDIE
28.2.27 HALL-STADT KULTURBODEN

EHEFRAU MARIA CLARA GROPPLER
16.2.27 NÜRNBERG Z-BAU SAAL
26.11.27 BAMBERG HAAS SALE

Tickets : www.mawl-concert.de · 0341/98 000 98

Frühzeitiges Informieren ist wichtig

Wohnberatung zieht positive Bilanz nach Pop-up-Store in Hersbruck

Eine Woche lang war die ehrenamtliche Wohnberatung Nürnberger Land mit einem Pop-up-Store am Oberen Markt in Hersbruck präsent. Rund 150 ausführliche Gespräche mit Interessierten zeigten: Das Interesse an Fragen rund um altersgerechtes Wohnen, Wohnraumanpassung und Unterstützungsmöglichkeiten ist groß und wichtig.

„Wir wollten mit unserer Wohnberatung dorthin gehen, wo die Menschen sind und möglichst unkompliziert den ersten Kontakt ermöglichen. Das ist hervorragend gelungen“, zieht Kerstin Stocker Bilanz. Auch Anja Gruhl von der Wohnberatung zeigt sich zufrieden: „Die Resonanz hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, über die verschiedenen Möglichkeiten der Wohnraumanpassung und Unterstützung zu informieren.“ Für die persönliche Beratung waren während der gesamten Woche ehrenamtliche Wohnberater ganztägig vor Ort. Sie informierten über Möglichkeiten, wie Wohnungen sicherer, barriereärmer und besser an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden können. An mehreren Tagen wurde das Angebot durch Ilka Kolb von der Fachstelle für pflegende Angehörige der Diakonie NAH e.V. und Franziska Grashey von der Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas Nürnberger Land e.V. ergänzt.



Anja Gruhl (l.) und Kerstin Stocker (r.) zusammen mit den Wohnberatern vor dem Pop-up-Store.

Die Wohnberatung Nürnberger Land unterstützt Menschen dabei, möglichst lange sicher, selbstbestimmt und komfortabel in den eigenen vier Wänden zu leben. Im Mittelpunkt stehen unter anderem Fragen zur Wohnraumanpassung, Barrierefreiheit, zu Hilfsmitteln und zu individuellen Lösungen, die das selbstständige Wohnen erleichtern können.

Die positive Resonanz auf den Pop-up-Store soll Anlass sein, das Angebot im Landkreis noch bekannter zu machen.

Terminvereinbarungen mit der Wohnberatung Nürnberger Land und weitere Informationen unter Telefon 09123 950688, wohnberatung@nuernberger-land.de. ♦ www.nuernberger-land.de

Ehrenamtliche Opferhilfe gemeinsam stärken

Austausch zwischen WEISSER RING und Landrat Armin Kroder

Anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Opferhilfevereins WEISSER RING traf sich das Team der Außenstelle Nürnberger Land mit Landrat Armin Kroder zu einem gemeinsamen Austausch. Im Mittelpunkt des Gesprächs standen die vielfältigen Aufgaben der ehrenamtlichen Opferhilfe sowie die Bedeutung einer engen Zusammenarbeit aller Beteiligten. Die Außenstelle des WEISSEN RINGS im Nürnberger Land begleitet Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind. Das ehrenamtliche Team hört zu, informiert über Hilfsangebote und vermittelt bei Bedarf an spezialisierte Beratungsstellen.

„Wir unterstützen Betroffene auf ihrem oft schwierigen Weg zurück in den Alltag“, so Außenstellenleiterin Birgit Schoen. „Darüber hinaus engagieren wir uns mit zahlreichen Präventionsveranstaltungen im Landkreis.“

Landrat Armin Kroder informierte sich über die Aufgaben des WEISSEN RINGS und die aktuelle Situation der Opferhilfe im Nürnberger Land. Dabei würdigte er insbesondere das große Engagement der ehrenamtlichen Helfer: „Der WEISSE RING leistet seit vielen Jahrzehnten einen unverzichtbaren Beitrag für Menschen, die Opfer von Kriminalität wurden und damit unverschuldet in schwierige Lebenssituationen geraten. Dieses Engagement verdient



Außenstellenleiterin, Birgit Schoen, Landrat Armin Kroder und stellv. Außenstellenleiterin Sabine Saß beim gemeinsamen Treffen.

höchsten Respekt und Anerkennung.“ Beide Seiten betonten die große Bedeutung einer vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Landkreis, Polizei, Justiz, sozialen Einrichtungen und dem WEISSEN RING. Eine funktionierende Vernetzung sei entscheidend, damit Betroffene möglichst schnell die Unterstützung erhalten, die sie benötigen. Deshalb sind Gespräche wie dieses ein wichtiger Beitrag, um Hilfsangebote sichtbar zu machen und bestehende Kooperationen weiter auszubauen.

Gemeinsam setzen sich der WEISSE RING und der Landkreis Nürnberger Land dafür ein, dass Opfer von Kriminalität schnell, kompetent und menschlich unterstützt werden. ♦

Stiftungen schaffen Räume zum Gestalten

Nürnberger Stiftungstag 2026: Demokratie und gesellschaftliches Engagement im Fokus

Über 200 Stifter, Interessierte sowie Vertreter aus Vereinen, Organisationen und Institutionen kamen im Juli zum 14. Nürnberger Stiftungstag im Historischen Rathausaal der Stadt Nürnberg zusammen. Unter dem diesjährigen Leitmotiv „Demokratie. Verantwortung. Stiften.“ stand die Frage im Mittel-

punkt, wie Stiftungen Demokratie vor Ort wirksam unterstützen – und wie dies bereits heute in Nürnberg gelingt.

„Nürnberg lebt vom Engagement der Menschen, die Verantwortung übernehmen und unsere Stadt mitgestalten. Genau dafür stehen unsere Stiftungen. Sie investieren nicht nur in Projekte, sondern in die Zukunft unserer Stadt – langfristig, verlässlich und mit viel Herzblut“, betonte Nürnbergs Oberbürgermeister Marcus König.

In seiner Keynote „Mehr Haltung wagen? Stiftungen und die Vertrauenskrise der Demokratie“ zeigte Michael Jung, Leiter Politik beim Bundesverband Deutscher Stiftungen, auf, welche Verantwortung Stiftungen in Zeiten gesellschaftlicher Polarisierung und sinkenden Vertrauens in politische Institutionen übernehmen können. Im anschließenden Gespräch mit Elisabeth Ries, Referentin für Jugend, Familie, Senioren und Soziales, ging es darum, wie Stiftungen demokratische Teilhabe stärken und bürgerschaftliches Engagement vor Ort nachhaltig fördern können.

Elisabeth Ries betonte: „Demokratie lebt vom Mitmachen. Stiftungen schaffen Räume, in denen Menschen Verantwortung übernehmen, sich einbringen und unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten können. Gerade in einer Zeit, in der demo-

Werksverkauf Aschbach

Entdecke Produkte unserer Marken

Frankenstolz fan SANNWALD

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

Frankenstolz

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



Preisverleihung des Nürnberger Stiftungspreises 2026 mit Elisabeth Ries (Referentin für Jugend, Familie, Senioren und Soziales der Stadt Nürnberg), Anke Jung (Stiftungspreisträgerin 2026) und Thorsten Brehm (Referent für Finanzen und IT der Stadt Nürnberg).

kratische Werte zunehmend unter Druck geraten, ist dieses Engagement von unschätzbarem Wert.“

Wie Stiftungen konkret zur Demokratiebildung beitragen, zeigten im zweiten Teil des Abends drei stiftungsgeförderte Projekte aus Nürnberg. Vorgestellt wurden die Kinderkommission, gefördert durch die Manfred Lochner-Stiftung, Mindful Kids, gefördert durch die Miteinander-Stiftung Nürnberg, sowie Laut! Lernort Rathaus, unterstützt durch die Zukunftsstiftung der Sparkasse Nürnberg. Darüber hinaus boten die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg Gelegenheit zum Austausch, zur Vernetzung und zur individuellen Beratung.

Den feierlichen Abschluss bildete die Verleihung des Nürnberger Stiftungspreises 2026 an Anke Jung und ihre „Anke Jung Arten- und Umweltschutz Stiftung“ in der HypoVereinbank Stiftergemeinschaft. Mit ihrem Engagement setzt sie sich insbesondere für den Schutz der Meere und ihrer Artenvielfalt, die Bekämpfung der Umweltbelastung durch Plastik sowie den Erhalt natürlicher Lebensräume ein. ♦

www.stiftungsinitiative.nuernberg.de

14.09. – 02.11.2026:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

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

* Gültig vom 14.09. bis 02.11.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.

 **JOHANNITER**

 **NÜRNBERG**



Der Vorsorgekonfigurator.
Bestattungsvorsorge
bequem von Zuhause aus.

bestattungsvorsorge.nuernberg.de

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

 **Städtischer Bestattungsdienst**

www.bestattungsdienst.de

Boomer gehen in Rente – und ihr Wissen geht mit

Mehrzahl der Unternehmen stemmt sich gezielt gegen Wissensverlust

Deutschlands Boomer gehen mit großen Schritten auf die Rente zu. Bis 2039 erreichen oder überschreiten rund 13,4 Millionen Menschen der Generation der Boomer und Babyboomer das gesetzliche Renteneintrittsalter von 67 Jahren. „Mit dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben geht viel Wissen verloren, das angesichts des Fachkräftemangels mehr denn je benötigt wird“, sagt Frank Liebold, Country Director Deutschland beim internationalen Kreditversicherer Atradius.

Der gezielte Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) bietet mittlerweile die Chance, Erfahrungswissen systematisch zu erfassen, zugänglich zu machen und für nachfolgende Generationen von Beschäftigten verfügbar zu halten. Dennoch: Jedes fünfte Unternehmen (20 Prozent) hat keine systematische Strategie, um das implizite Wissen erfahrener Mitarbeiter zu sichern und für rund 50 Prozent der Unternehmen spielt die Automatisierung bei der Kompensation von unbesetzten Stellen keine Rolle. Das ergab eine branchenweite Umfrage von Atradius.

Die Mehrzahl der Unternehmen bereitet sich jedoch auf den Ernstfall vor. Um das Wissen der Beschäftigten, die in den nächsten drei Jahren in Rente gehen, zu erhalten, setzen knapp 61 Prozent auf die gezielte Einarbeitung von Nachfolger durch die ausscheidenden Experten über

einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten. Rund 55 Prozent erstellen Dokumentationen von Prozessen und Erfahrungswerten in internen Systemen. In 36 Prozent der befragten Unternehmen bleiben ehemalige Mitarbeiter als externe Berater oder auf Minijob-Basis für Spezialfragen abrufbar. „Die Einbindung von ausscheidenden Mitarbeitern über das Rentenalter hinaus ist eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten: Das Unternehmen verliert das über Jahre erarbeitete Wissen nicht und die Rentner bleiben dem Unternehmen verbunden“, sagt Frank Liebold.

Künstliche Intelligenz spielt bei der Sicherung des Wissens nur eine äußerst geringe Rolle. Der anhaltende „Dauerschmerz“ Fachkräftemangel wirkt sich aber nicht nur auf den Wissenserhalt aus, sondern insbesondere auch auf die Mitarbeiterbindung. Wenn erfahrene Beschäftigte in Rente gehen, verlieren Unternehmen wertvolles Erfahrungswissen – und das in einer Zeit, in der viele Branchen weiterhin unter spürbaren Fachkräftengpässen leiden.

„Umso wichtiger ist es daher, die bestehenden Mitarbeiter eng an das Unternehmen zu binden“, betont Frank Liebold. Die Maßnahmen zur Mitarbeiterbindung konzentrieren sich laut Umfrage dabei besonders auf die Work-Life-Balance und monetäre Leistungen. ♦

Energiesparen im Alt- und Neubau

Kostenlose Erstberatung zu den Themen:

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

Nutzen Sie unsere Beratungsangebote

Weitere Infos unter: www.nuernberger-land.de
Waldluststr. 1, 91207 Lauf a. d. Peg.

Telefon: 09123/950-6237, Fax 950-8004

E-Mail: ena@nuernberger-land.de

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

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

Ruhen in der Natur

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



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


STILLER WALD
KÖNIGSHOLZ



Mein Niveau. Meine Entscheidung.

Herzlich willkommen im Wohnstift Hallerwiese!

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

Gerne beraten wir Sie persönlich!

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

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

weil wir das
Leben lieben.

Von München bis Erlangen

Ukrainische Delegation informiert sich über kommunale Zukunftsmodelle

Wie Kommunen den Wiederaufbau einer modernen und nachhaltigen Wirtschaft unterstützen können, stand im Mittelpunkt einer mehrtägigen Informationsreise einer ukrainischen Expertendelegation durch Bayern. Organisiert wurde das Programm von Professor Siegfried Balleis, Alt-Oberbürgermeister der Stadt Erlangen und seit 2024 Berater für kommunale Fragen der Organisation der Vereinten Nationen für industrielle Entwicklung (UNIDO) in Wien.



Den Auftakt bildete München. Neben dem Besuch der internationalen Umweltmesse IFAT standen Gespräche in der Bayerischen Staatskanzlei sowie im Bayerischen Landtag auf dem Programm. Dort empfing der Erste Vizepräsident des Bayerischen Landtags, Tobias Reiß, die Delegation. Dieser hatte erst im vergangenen Jahr gemeinsam mit Landtagspräsidentin Ilse Aigner die ukrainische Hauptstadt Kiew besucht und unterstrich die enge Verbundenheit Bayerns mit der Ukraine.

In Nürnberg rückten Wirtschaft und regionale Zusammenarbeit in den Fokus. Bei der Industrie- und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken tauschten sich die Gäste mit Unternehmensvertretern aus. Es folgten Gespräche bei der Wirtschaftsförderung der Stadt Nürnberg sowie bei der Europäischen Metropolregion Nürnberg.

Den Schlusspunkt der Reise setzte ein ganzer Tag in Erlangen. Die Delegation war im Rahmen des UNIDO-Programms

ROSENGARTEN
RESIDENZ • FÜRTH

**Betreutes Wohnen
im Herzen von Fürth**

individuell - komfortabel - sicher

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

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

„Restoring Green Industry through Community-Level Development in Ukraine“ nach Deutschland gekommen, das den nachhaltigen Wiederaufbau der Industrie auf kommunaler Ebene unterstützt.

Zum Auftakt führte Kurt Höller gemeinsam mit Daniel Bechmann über den Siemens Campus Erlangen – einen Hightech-Standort, in den Siemens rund eine Milliarde Euro investiert hat und weiterhin investiert. Anschließend erhielten die Gäste bei einer Besichtigung der Erlanger Kläranlage unter der Leitung von Wolfgang Fuchs und Stefan Engelhardt Einblicke in modernste Umwelttechnik. Besonderes Interesse galt der derzeit entstehenden vierten Reinigungsstufe, die künftig Spurenstoffe noch effektiver aus dem Abwasser entfernen soll.

Weitere Stationen waren die Erlanger Stadtwerke, deren Vorstandsvorsitzender Frank Oneseit die Delegation begrüßte, sowie die Wirtschaftsförderung der Stadt Erlangen. Wirtschaftsförderer Mathias Schuch stellte die Strategien zur Weiterentwicklung des Wirtschafts- und Innovationsstandorts vor.

Den Abschluss bildete der Besuch des Medical Valley Centers. Matthias Hiegl und Felix Winter präsentierten dort das international renommierte Gesundheitsinnovationsnetzwerk und zeigten auf, wie Wissenschaft, Wirtschaft und Start-ups in der Metropolregion erfolgreich zusammenarbeiten.

Auch die Anreise zwischen den Stationen setzte ein sichtbares Zeichen: Die Delegation war mit dem von den Erlanger Stadtwerken bereitgestellten „Browary-Bus“ unterwegs, dessen Gestaltung ein eindrucksvolles Symbol der Solidarität mit der Ukraine ist. ♦


Vita-Serviceagentur
Haushaltshilfe | Unterstützung im Alltag | Betreuung



hohe Servicequalität

Unterstützung im Alltag
 Nutzen Sie Ihren Entlastungsbeitrag
 131 Euro pro Monat
Verhinderungspflegeleistungen pro Jahr
 (ab Pflegegrad 2) 3.539 Euro

Unsere Leistungen

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

sicher & zuverlässig

Zusatzdienste (über unsere Partner)

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

keine unnötige Bürokratie

top Mitarbeiter*innen

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

Büro 09195 9296888
 Erlanger Str. 5 | 91341 Röttenbach
info@vita-serviceagentur.de
www.vita-serviceagentur.de
 Inh. Gordian Halangk

Höchststand bei häuslicher Gewalt

Bundesjustizministerin setzt auf eine Aufklärungskampagne

Schläge, sexuelle Übergriffe, Drohungen: Das eigene Zuhause ist besonders für Frauen der gefährlichste Ort. Häusliche Gewalt nimmt in Deutschland seit Jahren zu. Alle zwei Minuten wird ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt. Rund 70 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Fachleute gehen jedoch von deutlich höheren Zahlen aus. Denn das Dunkelfeld ist riesig. Danach werden mehr als 95 Prozent der Gewalttaten in (Ex-)Partnerschaften nicht angezeigt.

Um Betroffene besser zu schützen und auch Täter konsequenter zur Rechenschaft zu ziehen, hat das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) eine Reihe von Maßnahmen auf den Weg gebracht. In Hochrisikofällen soll künftig eine elektronische Fußfessel verhindern, dass sich Täter ihren Opfern unbemerkt nähern. Darüber hinaus sollen Betroffene während Gerichtsverfahren besser begleitet und unterstützt werden. Und für Täter gilt künftig: Häusliche Gewalt gegen den anderen Elternteil kann Auswirkungen auf das Umgangsrecht mit gemeinsamen Kindern haben. Und damit die Gewaltspirale ein Ende findet, gibt es soziale Täterarbeit, zu der Gewalttätige gerichtlich verpflichtet werden können.

Um Opfer von häuslicher Gewalt besser zu schützen, hat das BMJV neben den gesetzlichen Maßnahmen eine bundesweite Aufklärungskampagne gestartet. Sie soll mehr Bewusstsein für das Thema häusli-



Frauen, die häusliche Gewalt erfahren, müssen damit nicht alleine bleiben. Polizei, Gerichte und Hilfsorganisationen stehen ihnen zur Seite.

che Gewalt schaffen, Tabus abbauen und konkrete Hilfsangebote sichtbar machen. „Häusliche Gewalt passiert nicht irgendwo. Sie passiert nebenan. Am Ende kommt es auf uns alle an“, sagt Bundesjustizministerin Stefanie Hubig.

Auf der Kampagnen-Webseite finden sich alle wichtigen Informationen zum Gewaltschutzgesetz, zu Gerichtsverfahren und ein Hilfekompas. Dieser weist den Weg zu geeigneten Hilfsorganisationen und Beratungsstellen, damit Betroffene direkt nach Unterstützung in ihrer Nähe suchen können. Auch bundesweite Angebote wie das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ sind dort gebündelt. Die Kampagne ruft dazu auf, hinzusehen und Betroffene zu unterstützen. Denn häusliche Gewalt ist keine Privatsache. (djd) ♦

www.raus-aus-gewalt.de



Neues
Programm &
neues Zelt!

CIRCUS KRONE

präsentiert

FARBENSPIEL

GOLD EDITION

Nürnberg | Volksfestplatz

29.10. - 15.11.2026

WWW.CIRCUS-KRONE.COM

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



Digitale Zukunftsthemen

Teilnehmer aus der Pflege tauschen sich im Rahmen der Pflegekonferenz aus

Einmal jährlich organisieren Katharina Eichenmüller, Geschäftsstellenleiterin GesundheitsregionPlus, und Anja Gruhl, Koordinationsstelle für Seniorenarbeit, die Pflegekonferenz. Ziel ist es, Akteuren aus dem Bereich der Pflege die Möglichkeit zum fachlichen Austausch über die Einrichtungsgrenzen hinaus zu geben. Dabei stehen jeweils verschiedene aktuelle Themen im Fokus der Veranstaltung. Dieses Jahr ging es darum, sich intensiv mit den Chancen und Herausforderungen der Telematikinfrastruktur (TI) im Pflegealltag auseinanderzusetzen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen digitale Anwendungen wie der Kommunikationsdienst im Medizinwesen (KIM), die elektronische Patientenakte (ePA) sowie weitere digitale Lösungen, die den Informationsaustausch und die Zusammenarbeit



Landrat Armin Kroder (r.) mit den Organisatorinnen Anja Gruhl (2. v.l.) und Katharina Eichenmüller (4. v.l.) sowie den Teilnehmenden der Pflegekonferenz.

im Gesundheitswesen verbessern sollen.

„Die Digitalisierung macht auch vor der Pflege nicht halt. Mit der diesjährigen Pflegekonferenz möchten wir den Einrichtungen eine Plattform bieten, auf der sie sich über aktuelle Entwicklungen informieren,

The Best of Black Gospel



Karl Diehl Halle Röthenbach

Sonntag
6.12.26

Beginn: 17 Uhr Eintritt: 20 €, 35 €, 39 €, 43 €

Karten: gibt es im Kulturamt - T: 0911/9575-122, im Ticket-Shop der Pegnitz-Zeitung - T: 09123/175-135, im Buch und Mediencenter Endreß in Eckental und in allen an das EVENTIM-Ticketsystem angeschl. Vorverkaufsstellen - www.eventim.de - auch online möglich

Erfahrungen austauschen und voneinander lernen können. Die Telematikinfrastruktur wird in den kommenden Jahren ein wichtiger Baustein für eine gut vernetzte und zukunftsfähige Pflege sein“, betonen Katharina Eichenmüller und Anja Gruhl.

Einige Teilnehmende berichteten, dass in ihren Pflegeeinrichtungen einzelne Anwendungen der Telematikinfrastruktur bereits erfolgreich eingesetzt werden. Die Teilnehmenden erhielten praxisnahe Einblicke in die bisherigen Erfahrungen und diskutierten gemeinsam, wie digitale Prozesse die Kommunikation zwischen Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen, Krankenhäusern und weiteren Stellen im Gesundheitswesen vereinfachen und beschleunigen können. Ziel ist es, Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten, den bürokratischen Aufwand zu reduzieren und die Versorgung der Pflegebedürftigen nachhaltig zu verbessern.

Als Expertinnen waren mit Andrea Reiter-Jäschke und Rebecca Seemann zwei Referentinnen des „Landeskompetenzzentrums PFLEGE-DIGITAL Bayern“ zu Gast. In ihrem Fachvortrag erläuterten sie die aktuellen Entwicklungen rund um die Telematikinfrastruktur, stellten die wichtigsten Anwendungen vor und zeigten auf, welche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Einführung in Pflegeeinrichtungen geschaffen werden müssen.

„Viele Einrichtungen beschäftigen sich bereits mit der Einführung digitaler Anwendungen oder sammeln erste praktische Erfahrungen. Umso wichtiger ist es, Unsicherheiten abzubauen und Raum für Fragen zu schaffen. Der direkte Austausch mit Expertinnen sowie zwischen den Einrichtungen trägt dazu bei, die Digitalisierung gemeinsam und praxisnah voranzubringen“, so die Organisatorinnen. ♦



Die unbequeme Mathematik der Solidarität

Ein Kommentar von Redaktionsleiter Michael Knies

Solidarität ist ein schönes Wort. Eines von denen, die in Sonntagsreden besonders gut klingen. Nur hat sie eine lästige Eigenschaft: Sie beginnt meistens nicht dort, wo wir große Reden halten. Sondern dort, wo uns niemand zusieht. Zum Beispiel auf der Wiese. Der Hund hat sein Geschäft gemacht, ausgerechnet dort, wo Kinder spielen. Tüte vergessen. Oder keine Lust. Man könnte es wegmachen. Man könnte aber auch denken: Ach, was soll's. Wird schon keiner reintreten.

„Was soll's“ ist vermutlich einer der gefährlichsten Sätze für eine Gemeinschaft. Nicht wegen eines Hundehaufens. Sondern wegen der Haltung dahinter. Was soll's, wenn ich den Rasensprenger laufen lasse? Mein bisschen Wasser wird die Welt nicht retten. Was soll's, wenn ich auf dem Gehweg parke? Man kommt doch vorbei. Was soll's, wenn ich meinen Müll neben den vollen Papierkorb stelle? Irgendwer räumt ihn schon weg. Irgendwer. Solidarität beginnt vielleicht genau dort, wo dieses „Irgendwer“ endet.

Natürlich wird kein Trinkwassersystem zusammenbrechen, weil Herr Meier einmal seinen Rasen bewässert. Das Problem beginnt, wenn zehntausend Herr Meiers dasselbe denken. Unsere Gesellschaft hat



sich erstaunlich gut darin eingerichtet, Verantwortung rechnerisch kleinzureden. Der eigene Anteil ist immer verschwindend gering. Die eine Plastikflasche verstopft kein Meer. Und der eine Hundehaufen macht noch keinen Spielplatz unbenutzbar.

Alles richtig. Und trotzdem besteht eine Gesellschaft genau aus diesen einzelnen Handlungen. Das ist die unbequeme Mathematik der Solidarität: Jeder Einzelne ist fast bedeutungslos – und alle Einzelnen zusammen sind entscheidend. Vielleicht erleben wir deshalb derzeit weniger eine Krise der Solidarität als eine Krise der Zumutbarkeit. Wir sind durchaus solidarisch, solange Solidarität nichts kostet. Für andere sein? Selbstverständlich. Aber bitte ohne Verzicht auf Bequemlichkeit, Gewohnheiten oder Vorteile. Schon ein trockener Rasen wird dann zur Frage persönlicher Freiheit.

Dabei müsste gerade die ältere Generation (noch) wissen, dass Freiheit nie bedeutet hat, tun zu können, was man möchte, ohne nach rechts und links zu schauen. Man teilte, improvisierte, half Nachbarn, gab Dinge weiter und warf weniger fort. Gewiss: Früher war keineswegs alles solidarischer. Auch Egoismus ist keine

Erfindung des 21. Jahrhunderts. Aber vielleicht hat sich etwas anderes verändert: die Selbstverständlichkeit, mit der man sich als Teil eines Ganzen verstand. Heute begegnet uns auffallend häufig die Vorstellung, Gemeinschaft sei eine Art Dienstleistungsunternehmen. Das Gemeinwesen soll liefern. Wir selbst betrachten uns derweil zunehmend als Kunden.

Nur kann man Solidarität nicht abonnieren. Sie funktioniert auch nicht nach dem Prinzip: Ich verhalte mich erst vernünftig, wenn garantiert ist, dass alle anderen es ebenfalls tun. Genau das ist die beliebteste Ausrede jedes Gemeinschaftsproblems: Warum soll ausgerechnet ich anfangen? Weil Gemeinschaft irgendwo anfangen muss. Das heißt nicht, dass Solidarität eine Methode sein darf, politische Verantwortung nach unten weiterzureichen. Sie gilt in beide Richtungen. Der Bürger darf erwarten, dass Politik vernünftige Rahmenbedingungen schafft, Lasten gerecht verteilt etc. Und der Staat darf erwarten, dass Bürger nicht jede Regel als Angriff auf ihre persönliche Freiheit betrachten.

Dabei ist die Lösung erstaunlich unspektakulär. Den Hundehaufen aufheben. Den Rasensprenger auslassen, wenn Wasser knapp ist. Dem Menschen mit Rollator oder Kinderwagen auf dem Gehweg Platz lassen. Die Einkaufsschlange nicht als Austragungsort eines persönlichen Überlebenskampfes verstehen. Nach dem Nachbarn schauen. Und gelegentlich etwas nicht tun, obwohl man es dürfte.

Solidarität bedeutet nämlich nicht, dass wir uns alle lieben müssen. Das wäre zu viel verlangt. Sie bedeutet nur, anzuerkennen, dass die eigene Freiheit dort ein wenig Rücksicht verträgt, wo andere die Folgen unseres Handelns tragen. ♦


Diakoneo
TAGESPFLEGE ALTDORF



JETZT PROBETAG VEREINBAREN!

Für einen erlebnisreichen Tag

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

Wir haben wieder freie Plätze!

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

IMMOBILIEN
DIE MAHLER AN IHRE SEITE




Wir verstehen den Markt – und Ihre Bedürfnisse.

Ihr Kube-Plus:
 Kostenfreie & unverbindliche Wert-einschätzung

Wir sind Ihr Profi für den Immobilienverkauf. Beratung mit Herz und Verstand; handlungsschnell und ohne Verluste

Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Sie:
 Kerstin Kube & Team | info@immokube.de
 Tel. 0911 14 88 72-22 | www.immokube.de



Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Wenn Lotta Geburtstag hat, darf es bei uns gerne ein bisschen besonders werden. Und zu ihrem achten Geburtstag stand ihr Wunsch ziemlich schnell fest: „Die Schule der magischen Tiere“ sollte es sein. Nun hätte man natürlich ein paar Tierfiguren auf den Tisch stellen, einen Kuchen backen und fertig sein können. Haben wir natürlich nicht. Stattdessen stand irgendwann ein selbst gebauter roter Omnibus im Wohnzimmer, Lottas Papa verwandelte sich in Mr. Morrison und ich beschäftigte mich mit UV-Geheimschriften, Tierfahrten und der Frage, wie man eigentlich einen Hinweis in einem Eisblock einfriert. Denn wenn schon magische Tiere, dann richtig: Die Kinder sollten für einen Nachmittag selbst Teil der Geschichte werden. Und am Ende sollte jedes von ihnen sein eigenes magisches Tier bekommen.



Willkommen in der magischen Zoohandlung

Los ging das Abenteuer schon mit der Einladung. Sie kam als roter Omnibus daher und enthielt die aus den Büchern und Filmen bekannte Nachricht der magischen Zoohandlung, in der den Kindern mitgeteilt wird, dass sie die Nächsten sind, die ihr magisches Tier erhalten, welche die Kinder mit UV-Licht entziffern mussten.

Für die Deko bauten wir aus alten Kartons einen großen roten Omnibus und einen kleinen für den Geburtstagstisch, der gleichzeitig als Cakepop-Halter diente. Viele weitere Dinge mussten wir nur ausdrucken: Auf der Seite von leseliebe.de vom Carlsen



Verlag gibt es kostenlos beispielsweise Wimpelkette, Konfetti, Papieraufsteller und Tiermotive zum Download. Letztere machten aus einfachen bunten Bechern und Flaschen passende Motto-Deko. Dazu kamen



original magische Tiere als Stofftiere und einige Originalfiguren von Schleich.

Auf dem Tisch warteten Obstspieße, Cakepops und ein Zitronenkuchen in Form des roten Omnibusses. Anleitung, passende Streusel und Zuckerfiguren fanden wir bei superstreusel.de. Eine alte Schultafel mit dem bekannten Schwur der Kinder machte unsere kleine Wintersteinschule komplett. An der Haustür wurden Lottas Gäste in der „magischen Zoohandlung“ begrüßt. Geöffnet wurde von Mr. Morrison persönlich, dar-

gestellt von Lottas Papa mit Fellmütze, Ringelshirt, rotem Halstuch und Weste.

Wo sind die magischen Tiere? Eine besondere Schatzsuche

Die Geschenke landeten zunächst am „Wareneingang der magischen Zoohandlung“. Nach dem Kuchen wurden sie bei

einer magischen Paketprüfung ausgepackt: Die Kinder würfelten reihum. Je nach Zahl wurde ein Geschenk ausgewählt oder geschüttelt, eine kleine Tieraufgabe gelöst oder Mr. Morrison musste das Paket persönlich zum Öffnen freigeben.

Danach sollte endlich die Übergabe der magischen Tiere folgen. Die Kinder sprachen gemeinsam den Schwur. Doch als Mr. Morrison die Tiere holen wollte, waren sie verschwunden. Stattdessen fand er einen Brief vom geheimnisvollen „Hüter der verlorenen Pfoten“. Die Tiere waren entführt worden. Zum Glück hatten andere magische Tiere davon erfahren und den Kindern Hinweise hinterlassen.



Damit begann das Highlight: eine Schatzsuche durchs Wohnviertel. Murphy, der Detektiv unter den magischen Tieren, stellte einen Ermittlerkoffer bereit. Darin: Lupe, UV-Lampe, Hammer, Schere, Stift, Gartenschlüssel und Tierfiguren zur Spurensuche. Wofür das alles gut war, erfuhren die Kinder unterwegs.

Rabbat der Fuchs führte Richtung Wald. Dort mussten die Kinder zwischen Fuchs-, Hasen-, Reh- und Vogelspuren die richtige Fährte erkennen. Die Botschaft von Eule Muriel wurde erst unter UV-Licht sichtbar, Eugenia die Fledermaus versteckte ihren



Hinweis in einem Hör rätsel und Henrietta die Schildkröte prüfte mit einem Quiz das Wissen über die magischen Tiere. Peperoni das Pinselohrschwein sorgte zwischendurch natürlich für schokoladige Stärkung. Später mussten die Kinder verschiedene Dinge zählen. Die Ergebnisse ergaben den Code für das Zahlenschloss am Schatz. Juri der Pinguin führte sie anschließend zu einer Regentonnen, in der ein Hinweis in einem Eisblock eingefroren war. Endlich kam Murphys Hammer zum Einsatz. Und die winzige letzte Botschaft von Wanderfalken Salim ließ sich nur mit der Lupe lesen.

Einige Rätselvorlagen findet man ebenfalls kostenlos bei *leseliebe*. Wir haben sie teilweise angepasst und mit eigenen Aufgaben ergänzt und vor allem die Tiersymbole für die Karten unserer Schatzsuche genutzt.

Selbst kreativ werden und gemeinsames Kino

Am Ende fanden die Kinder den Sack mit den verschwundenen Tieren. Darin wartete für jedes Kind ein eigener magischer Weggefährte in Form eines Kuscheltiers samt persönlichem Brief. Jedes Tier stellte

WIR KAUFEN IHRE IMMOBILIE

Auch Sanierungsbedürftig. Ohne Makler. Verkauf in 3-4 Wochen.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| ✓ Diskret | ✓ Schnelle Abwicklung |
| ✓ Direktankauf | ✓ Persönlicher Ansprechpartner |
| ✓ Faires Kaufpreisangebot | ✓ Direkte Betreuung bis zum Abschluss |



✉ info@mir-nbg.de

☎ +49 911 25 37 0180



sich mit Namen, Herkunft und Eigenschaften vor und erklärte, warum es gerade dieses Kind begleiten möchte und was an dem Kind besonders ist.

Tier und Brief steckten in einem kleinen Stoffrucksack mit dem jeweiligen Tiermotiv. Zurück zu Hause durften die Kinder ihren Rucksack mit Stoffmalstiften selbst gestalten. Nach all dem Rennen, Suchen und Rätseln war das eine wunderbar ruhige Phase. Und die Idee kam bei den Kindern richtig gut an.

Zum Abschluss verwandelte sich unser selbst gebauter Omnibus kurzerhand in eine Kinokasse. Die Kinder bekamen selbst gestaltete Tickets und konnten sich mit Annabels Kino-Knuspermais, Juris Eismeer-Fischlis, Williams Hüpfchips, Juris Fros-Pinguinen eindecken. Dann hieß es: Ticket vorzeigen, Platz suchen und Film ab. Gemeinsam schauten die Kinder „Die Schule der magischen Tiere 4“ und wurden währenddessen noch mit Würstchen und Pommes versorgt.

Und ich?

Nach UV-Geheimschriften, Tierfahrten, Eisblöcken und einem Nachmittag in der magischen Zoohandlung finde ich eigentlich, dass auch Oma ein magisches Tier verdient hätte. Aber offenbar läuft mein Auswahlverfahren noch.

Omas Tipp: Magische Geschenkideen

Auch bei den Geschenken lässt sich das Motto aufgreifen. Bei uns gab es Schleich-Figuren und Kuscheltiere der magischen Tiere, „Mr. Morrisons gesammeltes Tierwissen“, das Kochbuch zur Reihe und den Soundtrack der Kinofilme als CD. Letzterer wurde gleich während der Feier eingelegt und von den Kindern begeistert gehört. ♦

Heilig-Geist-Spital
zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



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

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



Hier fühlt sich mich zuhause!

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Vitanas Senioren Centrum Patricia
Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg
☎ (0911) 928 82 - 09 | www.vitanas.de/patricia

Weiterarbeiten im Ruhestand

Steuerberater Wolfgang Herrmannsdörfer erklärt die Aktivrente

Die Aktivrente bietet seit dem 1. Januar 2026 Rentnern die Möglichkeit, auch nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiterzuarbeiten. Wer Freude an seiner Arbeit hat und sich etwas hinzuverdienen möchte, kann davon auch finanziell profitieren. Gleichzeitig bleiben Wissen und Erfahrung älterer Beschäftigter den Unternehmen erhalten. So kann die Wettbewerbsfähigkeit gestärkt und dem Fachkräftemangel entgegengewirkt werden. Die Aktivrente kann außerdem den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand erleichtern. Die berufliche Tätigkeit muss nicht von einem Tag auf den anderen beendet werden. Davon können Beschäftigte und Arbeitgeber gleichermaßen profitieren.



zung ist, dass die Regelaltersgrenze erreicht wurde. Aktive Selbstständige, Unternehmer sowie Beamte sind von der Regelung ausgenommen. Die Einnahmen dürfen außerdem nicht bereits aus einem anderen Grund steuerfrei sein.

Was ist beim Freibetrag zu beachten? Die Regelaltersgrenze richtet sich nach dem

Geburtsjahr und liegt für alle ab 1964 Geborenen bei 67 Jahren. Entscheidend ist die erreichte Regelaltersgrenze, nicht die Art der bezogenen Rente. Die steuerfreien Einnahmen unterliegen nicht dem Progressionsvorbehalt. Abfindungen und Sonderzahlungen sind dagegen nicht steuerfrei. Voraussetzung ist außerdem, dass das Beschäftigungsverhältnis über die Regelaltersgrenze hinaus fortbesteht.

Was bedeutet die Aktivrente steuerlich?

Wer die Regelaltersgrenze erreicht hat und weiterhin beschäftigt ist, kann unter bestimmten Voraussetzungen von einem besonderen Steuerfreibetrag profitieren. Ein Arbeitslohn von bis zu 24.000 Euro im Jahr beziehungsweise 2.000 Euro im Monat bleibt dann von der Einkommensteuer befreit. Dieser Freibetrag gilt zusätzlich zum allgemeinen Grundfreibetrag.

Der neu eingeführte § 3 Nr. 21 EStG gilt für laufenden Arbeitslohn aus einer nicht-selbstständigen Beschäftigung. Vorausset-

Einkommensteuererklärung und Werbungskosten. Kosten wie die Entfernungs-pauschale, Reisekosten oder Aufwendungen für ein häusliches Arbeitszimmer können nicht abgezogen werden, soweit sie auf die steuerfreien Einnahmen entfallen. Übersteigt der Arbeitslohn 24.000 Euro im Jahr, können die Kosten anteilig berücksichtigt werden. Andere Steuerbefreiungen, etwa Tankgutscheine oder Sachbezüge mit einem geldwerten Vorteil von bis zu 50 Euro monatlich, bleiben davon unberührt.

Lohnsteuerabzug. Für Arbeitnehmer in den Steuerklassen I bis V müssen Arbeitgeber grundsätzlich keine zusätzlichen Angaben oder Bestätigungen einholen. Bei der Steuerklasse VI muss der Arbeitnehmer bestätigen, dass der Freibetrag bei keinem anderen Arbeitgeber genutzt wird.

Wichtig: Der Freibetrag gilt nur für ein Arbeitsverhältnis und kann nicht auf mehrere Arbeitgeber aufgeteilt werden.

Was bedeutet die Aktivrente für die Sozialversicherung? Wer weiterarbeitet, übt grundsätzlich eine versicherungspflichtige Beschäftigung aus und zahlt weiterhin Beiträge zur Sozialversicherung. Für Altersvollrentner gibt es in bestimmten Fällen eine Befreiungsmöglichkeit.

Krankenversicherung. Für Beschäftigte mit voller Altersrente gilt ein ermäßigter Beitragssatz. Dafür besteht kein Anspruch auf Krankengeld. Die Beiträge tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber grundsätzlich jeweils zur Hälfte. Für freiwillig Versicherte gelten besondere Regelungen.

Pflegeversicherung. In der Pflegeversicherung besteht grundsätzlich Versicherungspflicht, unabhängig vom Rentenstatus. Es gilt der allgemeine Beitragssatz. Arbeitnehmer und Arbeitgeber tragen die Beiträge jeweils zur Hälfte.

Rentenversicherung. Wer bereits eine Altersrente bezieht, ist grundsätzlich versicherungsfrei und muss keine weiteren Beiträge zahlen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, auf diese Versicherungsfreiheit zu verzichten und weiterhin Beiträge zu leisten. Dadurch kann sich die Rentenanswartschaft erhöhen. Bei einer Teilrente besteht

weiterhin Versicherungspflicht.

Arbeitslosenversicherung. Nach Erreichen der Regelaltersgrenze entfällt die Versicherungspflicht in der Arbeitslosenversicherung – auch wenn noch keine Rente bezogen wird.

Fazit: Gut informieren und beraten lassen.

Die Aktivrente ist neu und bringt einige steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Besonderheiten mit sich. Deshalb ist es sinnvoll, sich vor einer Entscheidung gut zu informieren und gegebenenfalls fachkundig beraten zu lassen.

Dieser Beitrag soll eine erste Orientierung geben und die wichtigsten Punkte verständlich zusammenfassen. So kann besser eingeschätzt werden, ob die Aktivrente für einen persönlich interessant sein könnte.

Die Bundesregierung möchte Ende 2029 überprüfen, ob die Erwerbsquote älterer Menschen durch die neue Regelung tatsächlich gestiegen ist. Dann wird sich zeigen, welchen Beitrag die Aktivrente dazu leistet, Menschen auch nach Erreichen der Regelaltersgrenze im Berufsleben zu halten. ♦

www.steuerberater-rfh.de



Blickdicht oder als Blütenschleier

Mit Leichtigkeit inszenieren: Stauden im Großformat

Hohe Pflanzen schirmen Blicke ab und bilden Räume. Das übernehmen meist Bäume und Sträucher. Große Stauden werden für diese Funktionen selten genutzt, können sie aber zeitweise erfüllen. Geschickt eingesetzt, beleben die Riesen den Garten und lassen ihn sogar größer wirken. Überraschende Stauden mit einer Höhe von mindestens 150 Zentimetern ziehen den Blick auf sich, gliedern den Garten und machen ihn interessanter. Das könnten sie zumindest, denn bislang werden Riesen-Schuppenkopf, Purpurdost und andere hochwachsende Arten noch relativ selten gepflanzt. Das ist schade, denn sie haben nichts mit Größenwahnsinn zu tun und lassen sich gestalterisch gut integrieren.

Für Erich Luer sind sie unverzichtbare Protagonisten in den Beeten. Im „Garten der Horizonte“, den er gemeinsam mit seiner Frau Maria in Heidgarten, südlich von Elmshorn, verwirklicht hat, sind sie fest

verwurzelt. Große Stauden und Gräser spielen unter den rund 1.500 Arten und Sorten eine tragende Rolle.

Um Sichtschutz zu bieten, sollten die Pflanzen standfest sein und die dafür ideale Höhe von 180 Zentimeter und mehr erreichen. Geeignete Kandidaten müssen allerdings nicht nur hoch wachsen, erzählt der Staudengärtner: „Für Sichtschutz brauche ich natürlich Pflanzen, die blickdicht wachsen. Der Purpurdost kann das, aber auch einige Gräser.“ Die diversen Sorten des Chinaschilfs zählen ebenso dazu wie aufrecht wachsende Riesen-Rutenhirse „Northwind“. Damit sie ihre volle Pracht entfalten, brauchen diese Arten einen möglichst sonnigen Standort.

Gestalterisch sind große Stauden und Gräser vielseitig. Nun könnte man einwenden, dass der riesige Schaugarten einfach genug Platz dafür bietet. Dabei sind die XXL-Pflanzen gerade für kleine Gärten nützlich. Sie wirken größer, wenn sie sich

KUR- UND FERIENCAMPING HOLMERNHOF DREIQUELLENBAD

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

Angebot: „Entspannter Wochenstart“

- Personen- und Standplatzgebühr (Standard-Standplatz) für 3 Nächte
- Pro Person 1 x Aromaölmassage (ca. 45 Min.)
- Pro Person 1 x Verzehrgutschein über 20,00 € für unser Gasthaus „Zur Leibspeis“

Preis:

1 Person - 165,00 € | 2 Personen: 290,00 €

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





Foto: GMH/ Andre Stude

Stattliche Stauden: Mit einer Höhe von über zwei Metern und seinem dichten Wuchs kann der Buschknöterich „Johanniswolke“ auch als Sichtschutzpflanzung genutzt werden.

nicht ganz überblicken lassen. Als Raumteiler gepflanzte Stauden und Gräser wecken Neugierde auf die dahinter verborgene Fläche und sorgen dafür, dass man die Grundstücksgrenze nicht mehr wahrnimmt.

Im Gegensatz zu den dicht wachsenden Stauden und Gräsern lassen einige Arten Licht und Blicke passieren. Auch diese transparenten Großstauden lassen sich inszenieren, erzählt Erich Luer: „Stauden mit hellen Blüten kommen vor einem dunklen Hintergrund sehr schön zur Geltung.“ Für die Wiesenraute der Sorte „Elin“ oder den Großen Schuppenkopf könnten hohe Gräser oder tannengrüne Eibenhecken die Rolle einer Leinwand übernehmen. An eine Terrasse oder einen Sitzplatz ge-

pflanzt, gewähren sie den Durchblick in den Garten und definieren den Raum mit spielerischer Leichtigkeit.

Unkompliziert sind große Stauden und Gräser übrigens auch, unabhängig davon, ob sie transparent oder dicht wachsen. Einmal etabliert, gehören die meisten von ihnen zu den langlebigen Arten, die zuverlässig Jahr für Jahr bei wenig Aufwand für Effekte sorgen. Das größte Hindernis sie in den Garten zu pflanzen, sieht Erich Luer woanders: „Großstauden gehören nicht zum Standardsortiment im Handel. Am ehesten findet man sie in Staudengärtnereien.“ Sie sind wegen der dort möglichen Beratung ohnehin die idealen Bezugsquellen. ♦ GMH/BdS

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



IHR AUSFLUGSZIEL INS GRÜNE
Alleine oder mit den Enkelkindern –
immer ein Erlebnis!

GESCHENKTIPP:

Eintrittskarten oder Souvenirs –
bei uns finden Sie das ideale
Geschenk für jeden Anlass!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN



NATUR UND TIERE ERLEBEN...

www.wildpark-hundshaupten.de

Wie KI Kriminelle überzeugender macht

Gefälschte Stimmen, perfekte Nachrichten: so schützt die SMS-Regel

Stimmen lassen sich mit KI täuschend echt imitieren, Nachrichten wirken fehlerfrei, gefakte Webseiten sehen authentisch aus.

Die Angriffe von Betrügern richten sich heute nicht mehr primär gegen Computer, sondern gegen Menschen. Sie erzeugen Druck, Angst oder Zeitnot. Viele Online-Kriminelle haben erkannt, dass sie moderne Sicherheitssysteme von Banken nicht knacken können und sich deshalb auf eine andere Masche verlegt: Sie greifen Kunden an, indem sie diese überlisten und ihre Leichtsinnigkeit ausnutzen. Diese Manipulation wird als Social-Engineering bezeichnet. Um sich zu wappnen, rät der Bundesverband der Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) zur **SMS-Regel**: stoppen, misstrauen, schützen.

Stoppen: Die Betrüger setzen ihre potenziellen Opfer unter Druck, schnell zu handeln, oder sie bieten verlockende Last-Minute-Angebote an, die angeblich bald ablaufen. So erzeugen sie bei ihren Opfern Stress, um sie unvorsichtig zu machen, und drängen sie zu unbedachten Handlungen.

Misstrauen: Gerade in Stresssituatio-



Wachsende Fake-Gefahr: Mit gefälschten Nachrichten und täuschend echt aussehenden Online-shops versuchen Betrüger, ihren Opfern Geld aus der Tasche zu ziehen.

nen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Es lohnt sich, zu fragen, warum jemand Druck macht und zur Eile treibt. Woher stammt die Nummer? Ist der Grund des Anrufs plausibel und wird eine seriöse Telefonnummer angezeigt? Wird ein Rückruf unter einer bekannten, vertrauenswürdigen Telefonnummer angezeigt? Oder: Warum bietet ein Onlineshop beliebte und stark nachgefragte oder seltene Waren viel billiger an als andere? Im Zweifelsfall sollte man Freunde, Familie, die Bank oder die Verbrau-

cherzentrale ins Vertrauen ziehen.

Schützen: Phishing-E-Mails oder -SMS sollten stets gelöscht, Phishing-Briefe vernichtet und unerwünschte Anrufe sofort unterbrochen werden. Im Zweifelsfall besser direkt beim Absender nachfragen. Wer im Internet etwas Auffälliges beobachtet oder einen vermuteten Betrugsversuch abgewehrt hat, meldet Verdächtiges der jeweiligen Plattform. Bei wiederholten unerwünschten Anrufen oder falls ein Betrugsversuch erfolgreich verlaufen ist, sollte bei der Polizei Anzeige erstattet und die dazugehörigen Phishing-E-Mails oder -Briefe ausgehändigt werden. (djd) ♦

Der Wunsch nach Nähe

Studie zeigt Begegnungslücke in Deutschland und die Chancen des Ehrenamts

Polarisierung, Entfremdung und wachsende Skepsis prägen zunehmend das gesellschaftliche Klima in Deutschland. Gleichzeitig bleibt der Wunsch nach Nähe und Austausch groß. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle YouGov-Studie mit 2.000 Befragten im Auftrag von congstar. Ein Großteil der Befragten (64 Prozent) glaubt, dass Begegnungen mit Menschen unterschiedlicher Lebensrealitäten, Hintergründe und Perspektiven den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken würden. Während die meisten (82,4 Prozent) offen für solche Begegnungen sind, kommt dieser Austausch im Alltag dennoch zu kurz. Rund 45 Prozent der Befragten sehen ein Defizit an analogen Begegnungsräumen, also an Situationen, in denen Dialog jenseits digitaler Filterblasen entstehen kann.

Eine Antwort auf das Bedürfnis nach solchen Begegnungen kann das Ehrenamt sein, wie die Studie zeigt. Die Untersuchung ist ein Bestandteil der 2025 von congstar gestarteten Initiative „Für mehr FAIRständnis“ zur Förderung eines fairen gesellschaftlichen Miteinanders. Ein weiteres Resultat: Mehr als jede dritte befragte Person (36 Prozent) gibt an, grundsätzlich bereit zu sein für ein ehrenamtliches Engagement. Zeitmangel, fehlende Informationen oder keine passenden Aufgaben stellen aber häufig Hindernisse dar.

Ehrenamtliches Engagement kann



Engagement im Ehrenamt kann ein guter Weg sein, um das Miteinander und den Austausch zu fördern.

dabei helfen, herrschende Begegnungslücken zu schließen und damit einen Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Spannungen leisten. Vor diesem Hintergrund haben sich der Telekommunikationsanbieter congstar und Aktion Mensch zusammengetan, um gesellschaftliches Engagement niedrigschwellig zugänglich zu machen. Im Rahmen des von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier am 23. Mai 2026 ausgerufenen „Ehrentags“ haben Aktion Mensch und congstar daher eine gemeinsame, barrierefreie Plattform zur niedrigschwelligen Vermittlung von Ehrenämtern gestartet. Ziel der gemeinsamen Initiative ist es, den Wert des Ehrenamts als gesellschaftlich verbindendes Element in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. (djd) ♦

www.congstar.de/ehrenamt

Unabhängig durch den Winter

Wieso ein Ofen auch in Krisenzeiten verlässlich heizt

Bei der Wärmewende steht häufig der Klimaschutz im Mittelpunkt. Doch viele Menschen sorgen sich zunehmend um die Versorgungssicherheit: Was passiert bei einem Stromausfall, wie stark steigen die Energiepreise, wie abhängig ist man von Importen? Für viele Haushalte wird deswegen eine weitere Frage immer wichtiger: Wie sicher und bezahlbar bleibt die Wärmeversorgung in den kommenden Jahren? Eine Antwort darauf kann das Heizen mit Holz sein.

Vor diesem Hintergrund gewinnt der heimische Energieträger Holz an Bedeutung. Holz wächst regional nach, kann vergleichsweise gut gelagert werden und ist im Gegensatz zu Öl oder Gas nicht von geopolitischen Entwicklungen und internationalen Märkten abhängig.

„Moderne Kachelöfen, Grundöfen und Kaminanlagen verbinden diese Versorgungssicherheit mit zeitgemäßer Verbrennungstechnik, hoher Effizienz und deutlich reduzierten Emissionen“, sagt Robert Mülleneisen, Vorstandsvorsitzender des Gesamtverband OfenBau e. V. (GVOB). Da beim Verbrennen von Holz nur so viel CO₂ freigesetzt wird, wie der Baum vorher aufgenommen hat, ist das Verbrennen zudem weitgehend klimaneutral.

Wer das eigene Heizsystem unabhängiger von äußeren Einflüssen aufstellen möchte, hat laut Robert Mülleneisen vom GVOB verschiedene Möglichkeiten: „Je nach Bauart kann ein moderner Ofen ein-



Öfen machen den Wohnraum an kalten Tagen zu einem behaglichen und gemütlichen Zuhause.

zelne Räume beheizen, die bestehende Heizung ergänzen oder in ein hybrides Wärmekonzept eingebunden werden.“ Welche Lösung zum jeweiligen Gebäude, Wärmebedarf und persönlichen Wohnstil passt, lässt sich am besten mit einem qualifizierten Ofenbauer klären.

Gelegenheit dazu bieten etwa die bundesweiten Kachelofentage am 25. und 26. September. Zahlreiche Ofenbauer öffnen an diesem Wochenende ihre Türen und informieren über Feuerstätten, moderne Technik und fachgerechte Planung. Wer sich an einem dieser Tage beraten lässt, kann an einem Gewinnspiel teilnehmen und einen Zuschuss von bis zu 10.000 Euro zum eigenen Ofen gewinnen. (djd) ♦

www.kachelofentage.de

CASATEX.de

www.casatex.de In Franken daheim ☺ Direkt vom Hersteller ☑

WÄRME DIE MAN SPÜRT

Biberbettwäsche

**BRANDNEU
ONLINE!**



**Geschenkkideen
für Weihnachten**
Jetzt schon aussuchen!

**10%
Rabatt**

CASATEX Haustextilien GmbH
In der unteren Au 8
91315 Höchstädt / Aisch

Code: START26

10% auf das gesamte Sortiment – Gültig bis 30.11.2026



ROST
WOHNBAU GMBH

KFW-
FÖRDERFÄHIG
NUR NOCH WENIGE
WOHNUNGEN
VERFÜGBAR

13 EIGENTUMSWOHNUNGEN

in Fürth-Burgarrnbach, Hiltmannsdorfer Straße

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

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

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

BESTATTUNGSVORSORGE

EIGENE TRAUERHALLE

**BESTATTUNGEN
RUMMEL
BESTATTERMEISTER**



Mitglied des „Landesfachverbandes Bestattungsgewerbe Bayern e.V.“



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

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

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

THANATOLOGE VOM HANDWERK GEPRÜFT

GEMEINSAM LEBENS Momente PFLEGEN



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

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



Stubentiger sinnvoll auslasten

Tipps für ein zufriedenes Katzenleben

Wohnungskatzen bewegen sich naturgemäß weniger als Freigänger und können aufgrund fehlender äußerer Reize schnell gelangweilt sein. Dies gilt umso mehr, wenn sie einzeln gehalten werden. Eine Expertin hat Tipps für die artgerechte Beschäftigung.

Die Instinkte der heutigen Hauskatze sind nahezu identisch mit denen der Wildkatze – und sie sind auch ähnlich stark ausgeprägt. Unsere Samtpfoten müssen diese Instinkte ausleben können, sonst stellt sich schnell Langeweile ein. Wenn diese Unterforderung gelegentlich auftritt, ist das meist nicht schlimm, aber auf Dauer kann sie krank machen. „Miaut eine Katze übermäßig viel, putzt sich häufiger als sonst oder gar nicht, kratzt an Möbeln oder Tapeten oder schläft mehr, als sie sollte, kann das auf Langeweile hindeuten“, erklärt Franziska Obert von der Agila Haustierversicherung. Auch vermehrte Ängstlichkeit oder Aggressivität können Anzeichen für eine Unterforderung sein.

Das optimale Beschäftigungsprogramm für Wohnungskatzen ist laut Franziska Obert eine Kombination aus selbstständigem und gemeinsamem Spiel. Für die eigenständige Beschäftigung eignen sich etwa Futterspiele, bei denen sich das Tier Leckerlis über einen Futterball oder ein Fummelbrett selbst erarbeitet. Gemeinsame Zeit kann das Katze-Mensch-Team unter anderem mit jagdähnlichen Spielen verbringen. Dabei sollte auch das Lauern bewusst gefördert werden, denn es ist ein wichtiger Bestandteil des Jagens. Die Agila Expertin rät, lieber mehrere kurze Einheiten über den Tag verteilt einzubauen als eine längere Spielstunde, um Überforderung zu vermeiden.

Wie viel Auslastung eine Katze braucht, ist von Rasse, Wesen, Alter und Gesundheitszustand abhängig. Hier helfen am besten Ausprobieren und Beobachten. Wichtig sei außerdem, herauszufinden, was das eigene Tier zum Mitmachen motiviert. Neben Futter könne das auch eine hohe, lobende oder schmeichelnde Stimme sein. Wer das richtige Maß an Auslastung und geeignete Anreize findet, beugt der Langeweile vor und stärkt langfristig die Bindung zur eigenen Katze. (djd) ♦

Beim Spielen gilt: lieber mehrere kurze Einheiten über den Tag verteilt als eine längere Spielstunde.

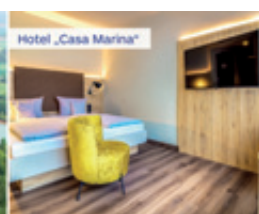


Foto: djd/www.agila.de/SarahJeanGreen - stock.adobe.com

LAGOVIDA
... natürlich · lebendig · erholen ...

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

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



Das Ferienresort am Störmthaler See.

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

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

Geschenkidee gesucht?

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

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



0911-225217

**Über 80 Sessel,
 sofort lieferbar**



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

Vela-Trippel Stuhl

**Selbstständig und unabhängig zuhause
 Elektrische Aufstehhilfe, großen Rollen mit Bremse
 Ihre Unterstützung für zuhause**



VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer **IGR**
 ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM Geprüft

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Eingang Dörrersgasse

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

Scrollen geht unter die Gürtellinie

Schlecht für den Po: Smartphone auf dem Klo

Eigentlich will man nur kurz aufs Klo. Doch dann noch fix Nachrichten checken, durch soziale Medien scrol-len oder E-Mails lesen – und so werden aus zwei Minuten auf der Toilette dank Smartphone ganz schnell zehn. Was harmlos wirkt, kann dem Po mehr zusetzen, als viele ahnen. Tatsächlich sehen Experten einen Zusammenhang mit Hämorrhoidalbeschwerden. Eine aktuelle Umfrage unter 1.000 Betroffenen mit Analproblemen zeigt: 57 Prozent nutzen ihr Handy auf

dem WC. Sieben von zehn geben an, dadurch länger sitzen zu bleiben als ursprünglich geplant.

Genau hier liegt das Problem. Denn beim Sitzen auf der Toilette fehlt dem Beckenboden die Unterstützung – dadurch wirkt der Druck ungebremst auf die Hämorrhoidalpolster. Auch behindert die typische Toilettenhaltung den Blutabfluss aus dem Gewebe. Beide Faktoren können dazu beitragen, dass sich das Risiko für Hämorrhoidalbeschwerden erhöht.

In einer aktuellen Studie wurde dies eindrucksvoll bestätigt: So war die Smartphone-Nutzung auf der Toilette mit einer um 46 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit für vergrößerte Hämorrhoiden verbunden. Dadurch können Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, Nässen oder Blutungen auftreten. Unter den Teilnehmern der Umfrage wurde am häufigsten über Juckreiz (76 Prozent), das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung (68 Prozent) und Brennen (53 Prozent) geklagt.

Bei Blutungen, Schmerzen und anhaltenden Problemen sollte die Ursache immer ärztlich abgeklärt werden. Darüber hinaus sind unterstützende Maßnahmen wie die Anpassung des Lebensstils ratsam. So kann eine ballaststoffreiche Ernährung ebenso hilfreich sein wie ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, täglich 20 bis 30 Minuten gehen und vor allem kurze Toilettengänge. (djd) ♦

www.pogesund.de

TANZEN 60+
im Tanzstudio Schlegl





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



Agilando
„Agil & Fit“
Tänzerische Gymnastik ohne Partner.



Linedance
Lerne ohne Partner
Choreografien zu schönen Liedern.

Gerne können Sie eine Schnupperstunde vereinbaren unter:

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



Beim Arzttermin nichts verschweigen

Wie ehrliche Kommunikation die Behandlung verbessern kann

„Ach, das ist bestimmt gar nicht so wichtig“: Das haben viele wohl schon einmal gedacht – und im ärztlichen Gespräch lieber etwas verschwiegen. Doch genau das kann Folgen haben. Denn für eine gute Diagnose brauchen Ärzte ein möglichst vollständiges Bild. Eine aktuelle repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des digitalen Gesundheitsbegleiters Doctolib zeigt: Fast jeder Dritte in Deutschland (31 Prozent) hat beim Arzt schon einmal bewusst nicht die Wahrheit gesagt oder wichtige Auskünfte zur Gesundheit nicht angesprochen.

Besonders häufig werden Symptome oder Beschwerden verschwiegen, aber auch psychische Belastungen, Ernährungsgewohnheiten, Alkohol- oder Nikotinkonsum bleiben oft unerwähnt. Hauptgründe sind Scham und Angst vor Verurteilung oder die Annahme, die Information sei ohnehin nicht relevant. Gleichzeitig wissen 87 Prozent der Betroffenen, dass ihr Schweigen der eigenen Gesundheit schaden kann.

Auch Ärzte erleben dieses Problem regelmäßig. Knapp ein Drittel der Befragten hat bei mindestens jeder zweiten Sprechstunde den Eindruck, dass Patienten nicht alle wichtigen Informationen nennen. Die möglichen Folgen reichen von verzögerten oder falschen Diagnosen über unwirksame Behandlungen bis hin zu unnötigen Untersuchungen. Eine Möglichkeit, Hemmschwellen abzubauen, können digitale Fragebögen sein. Dort lassen sich sen-

sible Themen vorab leichter angeben.

Damit generell das Arztgespräch möglichst hilfreich wird, sollte man sich gut vorbereiten. So empfiehlt die Ärztin Katharina Schweidtmann, medizinische Expertin bei Doctolib: Symptome und eigene Fragen vor dem Termin notieren, nichts bewusst weglassen und im Zweifel lieber eine Information zu viel als zu wenig nennen. Ohnehin unterliegen Ärzte der Schweigepflicht und sind auf schwierige Unterredungen vorbereitet. (djd) ♦

schöllt • kollegen
medic center
NÜRNBERG

++ Kurzfristige Termine ++

Diabetologische Sprechstunde in Fürth!

Dr. med. Matthias Stoll
Diabetologe BIAEK,
Adiposilogie DAG DGG,
Lipidologie DGFF, Internist,
Ernährungsmediziner
DAEM/DGEM, Notfallmedizin

Tobias Langer
Diabetesberater
Ernährungsberater

Unser Leistungen:

- Behandlung von PatientInnen Typ-1 + Typ-2-Diabetes
- Ernährungsberatung, Behandlung von Adipositas
- Zertifizierte Diabetikerschulungen für Patienten
- Einstellung der Diabetes-Therapie auf Insulin
- Gestationsdiabetes (Schwangerschaft)
- Disease-Management-Programm (DMP) für eine strukturierte Betreuung
- Diagnose und Behandlung seltener Diabetesformen

Medic-Center Hansastraße
Telefon: 09 11/ 7 59 15 49

Medic-Center Hardhöhe
Telefon: 09 11/ 7 66 46 14

Medic-Center Fürth Hauptbahnhof
Telefon: 09 11/ 62 99 83 18 45

Wenn Kinder Angehörige pflegen

Wird die Belastung zu groß, können Schulleistungen und Gesundheit leiden

Morgens früh aufstehen, Frühstück machen, Papa die Medikamente geben und die kleine Schwester in die Kita bringen. Nach der Schule aufräumen, Wäsche waschen und dann als Begleitung mit zum Arzttermin: So oder ähnlich kann der Alltag von Kindern und Jugendlichen aussehen, die ein Familienmitglied pflegen. Und es sind viele. Laut einer Studie der Universität Witten-Herdecke im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums trugen 2018 fast 480.000 junge Men-

schen Pflegeverantwortung – statistisch sitzen damit in jeder Schulklasse zwei der sogenannten Young Carer.

Für die Kinder und Jugendlichen kann die Pflege zu einer hohen Belastung werden, aber auch positive Aspekte haben. So entwickeln sie oft eine ausgeprägte Sozialkompetenz und erleben familiäre Bindungen als besonders eng und tragfähig. Bleibt aber dauerhaft zu wenig Zeit für Schule, Lernen, Freundschaften, Hobbys und das „eigene Leben“, können Gesundheit, Bildungschancen und Sozialleben der Young Carer stark beeinträchtigt werden.

Überlastung gefährdet Bildung und Gesundheit

„Die Auswirkungen sind sehr individuell und hängen immer auch vom Ausmaß der Pflegetätigkeiten ab“, weiß Diana Wasser von der Pflegeberatung compass. „Während es zum Beispiel völlig in Ordnung sein kann, einmal pro Woche kleine Erledigungen für Oma zu machen, wird die Belastung für das Kind einer alleinerziehenden pflegebedürftigen Mutter möglicherweise schnell viel zu hoch.“ Für das Identifizieren und Unterstützen junger Pfleger spielt die Pflegeberatung oft eine wichtige Rolle. Wird eine Überlastung sichtbar, empfehlen die Berater passende Entlastungsangebote in der Region sowie Stellen,



Atlantis
Wellness & Pool

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

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

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

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

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

www.atlantis-bad.de



Foto: djd/compass private pflegeberatung

Rund 480.000 junge Menschen pflegen Angehörige. Oft sind es die eigenen Eltern.

an denen betroffene Jugendliche sich untereinander austauschen können.

Auf eine Pflegeberatung haben Pflegebedürftige und ihre An- oder Zugehörigen gesetzlichen Anspruch. compass etwa ist für privat Versicherte zuständig und bietet zusätzlich kostenfreie telefonische Beratung für alle unter der Service-Nummer 0800 - 101 88 00 an, darüber hinaus stehen unter www.pflegeberatung.de mehr Informationen und ein Chat-Bot bereit. „Insgesamt ist es wichtig, ein besonderes Augenmerk auf junge Menschen mit Pflegeverantwortung zu richten und eine vertrauensvolle Kommunikation aufzubauen“, betont die Pflegeberaterin. „Denn sie brauchen Beistand und ein offenes Ohr, um sich gesund zu entwickeln.“ (djd) ♦

**KRANKENHÄUSER
NÜRNBERGER LAND**

**In Bewegung
bleiben.**

■ ■ ■ ■ Endoprothetik
Krankenhaus Lauf



**Ihre Gesundheit
ist unser Antrieb.**

**Privatdozent Dr. med. Jörg Arnholdt
Chefarzt**

Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Standort Lauf



+49 (0) 9123 180-111

+49 (0) 9123 180-177

termin.uch@kh-lauf.de

kh-nuernberger-land.de

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



**PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

Skurrile Parkregeln in Europa

Mit diesem Wissen lassen sich Strafzettel aus dem Reiseland vermeiden

Haltezonen, farbenfrohe Markierungen und zeitliche Beschränkungen: Das Parken in europäischen Ländern fordert von Autofahrern oft besondere Aufmerksamkeit. Damit Reisende keinen Strafzettel für Falschparken als Urlaubssouvenir mit nach Hause bringen, gilt es, einiges zu beachten. Der Mietwagen-Anbieter Sunny Cars fasst die teils recht ungewöhnlichen Informationen zum Parken in Europa zusammen.

Dänemark

Hygge steht in Dänemark für Gemütlichkeit, Kerzenschein und entspannte Gelassenheit. Beim Parken hört die dänische Entspannungstheorie allerdings ziemlich genau bei zehn Metern auf. Die Straßenverkehrsordnung schreibt nämlich vor, dass beim Parken zu jeder Kreuzung und jedem Radweg ein Abstand von zehn Metern Pflicht ist. Das Parkverbot in diesem Bereich sorgt dafür, dass alle Verkehrsteilnehmer beim Einfahren in die Kreuzung freie Sicht haben. Bei abgerundeten Kreuzungsecken zählt die nächstliegende Ecke mit scharfem Winkel. Wer Abstände schwer einschätzen kann, zählt einfach die Gehwegplatten: 12,5 Platten ergeben ungefähr den richtigen Abstand zwischen Ecke und abgestelltem Auto.

Kroatien

In Kroatien kommt das Parkknöllchen manchmal eher wie eine Rechnung aus dem Urlaub daher. Parkgebühren können vielerorts bequem am Automaten oder per SMS bezahlt werden, trotzdem lohnt sich ein genauer Blick auf die Schilder in kostenpflichtigen Parkzonen. Viele Gemeinden arbeiten mit privaten Parkraumüberwachungsfirmen zusammen. Bei Verstößen entsteht daher häufig kein klassisches Ordnungsgeld, sondern eine zivilrechtliche Forderung von etwa 20 Euro. Wer diese nicht direkt vor Ort bezahlt, riskiert zusätzliche Kosten durch Inkassounter-



Maximilians-Augenklinik

Menschlich.
Miteinander.
Modern.

Unsere OP-Leistungen:

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

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

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

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

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

Besuchen Sie unsere Webseite:



maximilians-augenklinik.de

nehmen oder Anwaltskanzleien. Die Forderungen verjähren erst nach fünf Jahren und bleiben damit auch nach dem Urlaub in Deutschland vollstreckbar.

Italien

Amore ja, aber bitte nicht überall: In der italienischen Stadt Eboli kann ein Kuss im Auto teuer werden. Wer dort beim Knutschen erwischt wird, riskiert eine Strafe von bis zu 500 Euro. Auch abseits romantischer Zwischenstopps ist in Italien Aufmerksamkeit gefragt: In vielen Städten gibt es sogenannte „Zona a Traffico Limitato“ (ZTL), also verkehrsberuhigte Zonen. Diese befinden sich häufig in historischen Innenstädten und sind meist nur mit Sondererlaubnis befahrbar. Wer hier einen Parkplatz sucht und ohne Genehmigung einfährt, muss mit einer Geldstrafe von rund 100 Euro rechnen – unabhängig davon, ob das Auto dort tatsächlich abgestellt wird.

Frankreich

In Frankreich gleicht Parken stellenweise einem kleinen Straßenseiten-Ballett. Beim sogenannten „Stationnement alterné semi-mensuel“ – dem halbmonatlichem Wechsellparken – ändert sich die erlaubte Parkseite je nach Monatsabschnitt. In entsprechend ausgeschilderten Straßen darf vom 1. bis zum 15. eines Monats auf der Seite mit den ungeraden Hausnummern geparkt werden. Vom 16. bis zum Monatsende ist dann die Seite mit den geraden Hausnummern an der Reihe. Entscheidend sind also nicht nur Parkzone, Uhrzeit oder Wochentag, sondern auch das Datum – und die richtige Straßenseite. ♦

– SEIT ÜBER 50 JAHREN –
Lohnsteuerhilfe Franken und Sachsen e.V.

Wir erstellen im Rahmen einer Mitgliedschaft Ihre
Einkommensteuererklärung

bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger
Arbeit, Hausbesitzern und Hausvermietern, Renten
und Pensionen

Achtung, Alterseinkünftegesetz!

Ab 2005 Steuern auf Renten und Pensionen?
Wir beraten Sie gerne!
lohnsteuerhilfe.hersbruck@freenet.de

– BERATUNGSSTELLEN –

91217 Hersbruck, Ostbahnstraße 29
(gegenüber Feuerwehrhaus)
Telefon 09151 4110, Fax 09151 70085

Mo.-Fr 9.00-12.00 und 13.30-17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

 **FACKELMANN
THERME**
20 JAHRE HERSBRUCK

**Dein Tropenurlaub
für die ganze Familie
- auch im Winter!**





FACKELMANNTHERME.DE

Speisepilze im Blick

Roh genießen oder besser erhitzen?

Pilze sind wahre Allrounder in der Küche. Sie sind schnell zubereitet, vielseitig verwendbar und äußerst gesund. Doch welche Speisepilze kann man bedenkenlos roh genießen und welche sollten besser erhitzt werden? Grundsätzlich ist man auf der sicheren Seite, wenn man die leckeren Kraftpakete erhitzt. Aber einige Pilzarten, wie der Kultur-Champignon, sind auch roh eine Delikatesse.

Frische Pilze liefern roh das pure Paket an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um braune oder weiße Champignons handelt. In rohem Zustand sind die Champignons aufgrund ihres erdigen Geschmacks und ihres knackigen Bisses besonders beliebt – und enthalten noch die ganze Power wertvoller Inhaltsstoffe. Neben den Kultur-Champignons können auch Shiitake sowie Weißer Trüffel bedenkenlos roh verzehrt werden. Schwarzer Trüffel ist ebenfalls roh genießbar, entfaltet

aber sein Aroma besser bei Hitzezufuhr. Teilweise können rohe Pilze schwerer verdaulich sein. Die Ursache liegt in verschiedenen Inhaltsstoffen, unter anderem Kohlenstoffen. Neben den vielen gesunden Vitaminen und Co. enthalten Pilze auch jede Menge Ballaststoffe. Diese sind wichtig für eine aktive und gesunde Darmtätigkeit und sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl lange anhält. Allerdings gehören zu den Ballaststoffen auch verschiedene schwer verdauliche Kohlenstoffe, wie etwa Chitin. Dies kann bei empfindlichen Personen zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

Welche Speisepilze erhitzt werden sollten

Wer sich unsicher ist, kann zum Beispiel mit wenigen, dünn geschnittenen Champignons die persönliche Verträglichkeit testen – und den Darm auch nach und nach an eine größere Menge Ballaststoffe gewöhnen. Denn der Vorteil roher Pilze ist: Sie haben noch ihre kompletten Vitamine und Mineralstoffe, die beim Kochen teilweise zerstört werden. Vor allem Vitamin C und B-Vitamine bleiben so besser er-



Foto: GNM/BDG

Kultur-Speisepilze sind natürliche Convenience-Produkte: schnell und einfach zuzubereiten, vielseitig und absolut gesund. Ob man sie roh essen kann, hängt unter anderem von der Pilz-Art sowie von der persönlichen Empfindlichkeit ab.

halten. Wichtig ist, dass die Kultur-Speisepilze frisch und nicht überlagert sind. Frische Champignons beispielsweise sind hell und nicht verfärbt, haben einen geschlossenen Hut und einen erdigen Geruch.

Grundsätzlich gilt: Wildpilze sollten nie roh gegessen, sondern immer vor dem Verzehr erhitzt werden. Manche Pilze enthalten neben den schwer verdaulichen Kohlenstoffen natürliche Toxine, die erst durch das Erhitzen unschädlich gemacht werden. In geringen Mengen können die Toxine gesundheitliche Probleme verursachen, etwa Übelkeit, bis hin zu ernsteren Symptomen. Das Erhitzen bricht unter anderem die Zellstrukturen der Ballaststoffe auf, manche Nährstoffe sind besser verfügbar und das Aroma ist intensiver.

Fazit:

Frische rohe Pilze sind kalorienarm und enthalten das volle Kraftpaket an wertvollen Inhaltsstoffen – insbesondere Champignons, die unter Lichteinfluss noch Vitamin D bilden. Für den Rohverzehr geeignet sind Kulturspeisepilze wie Champignons, Kräuterseitlinge und Shiitake. Wildpilze sollten immer erhitzt werden. Durch das Erhitzen reduziert sich der Gehalt schwer verdaulicher Kohlenstoffe, aber auch hitzeempfindlicher Vitamine wie Vitamin C und einiger B-Vitamine. Grundsätzlich gilt: Wer Pilze roh genießen will, sollte sie vorab immer gründlich reinigen und es – je nach persönlicher Empfindlichkeit – bei kleineren Mengen belassen. Wer Pilze roh genießen möchte, greift am besten auf Kultur-Speisepilze aus deutschem Anbau zurück. Diese haben keine langen Transportwege hinter sich und kommen das ganze Jahr über frisch in den Handel oder auf den Markt. ♦ GMH/BDC

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

frisch
Knackig in
Salaten oder
als Rohkost

gebacken
Perfekt als
Gratin, Auflauf
oder direkt
vom Grill

gekocht
Als feine Beilage
oder köstliche
Zutat für
viele Gerichte

CHICOREE BOSS
Frisch. Fein. Fröhlich.

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

Ihr Menüservice mit Herz

Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

**3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€
pro Menü.**
inkl. MwSt.

Online-Shop

Leckere Menüs
ofenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Menüs service appetito AG in Kooperation mit:

ASB
Nürnberger Land e.V.

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

Menüs service appetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

„Im Notfall ist frühes Handeln ausschlaggebend“

Interview mit Operator Thomas Weyrich über die Sicherheit in Autobahntunneln

Die Sicherheit in deutschen Autobahntunneln hat höchste Priorität. Doch was passiert, wenn ein Notfall eintritt und man sofort Hilfe benötigt? In diesen Momenten behält Thomas Weyrich den Überblick. Als erfahrener Operator und Schichtleiter überwacht er in der Zentralen Betriebsleitstelle im thüringischen Zella-Mehlis insgesamt 42 Röhrenkilometer. In seinem Arbeitsalltag zählt jede Sekunde, und richtiges Verhalten kann über Leben und Tod entscheiden. Im Interview verrät er, warum ein Anruf aus der Notrufstation Leben retten kann und welche Fehler man unbedingt vermeiden sollte.

www.mehrachtung.de/tunnel

Warum sollte man im Tunnel die orangefarbenen Notrufstationen nutzen, anstatt den Notruf über 112 oder 110 per Handy zu wählen?

Ein Anruf per Handy kostet genau die wertvollen Minuten, die wir mit der Notrufrkabine sparen. Wer das Mobiltelefon nutzt, erreicht mit seinem Anruf zuerst eine allgemeine Rettungsleitstelle. Diese hat oft nicht sofort den genauen Tunnelstandort parat und muss uns dann erst kontaktieren. Außerdem haben diese reinen Rettungsleitstellen keinen visuellen Einblick in die Tunnelröhren. Das führt zu Kommunikationsverlusten und erheblichen Verzögerungen bei der Einleitung der Rettungsmaßnahmen. Im Gegensatz dazu sind wir über die Notrufrkabine sofort informiert und handlungsfähig.

Wie geht es nach dem Notruf weiter?

Während wir allgemeine Informationen erfragen, leitet mein Team parallel dazu bereits Maßnahmen ein. Erkennen wir ein ernstes Szenario über unsere Kameras – etwa Rauchentwicklung – sperren wir die betroffene Tunnelröhre beziehungsweise den kompletten Tunnel sofort über Schrankenanlagen, damit keine weiteren Fahrzeuge einfahren und die Gefahr erhö-





Thomas Weyrich überwacht als erfahrener Operator und Schichtleiter in der Zentralen Betriebsleitstelle im thüringischen Zella-Mehlis insgesamt 42 Röhrenkilometer.

hen. Gleichzeitig alarmieren wir die zuständige Rettungsleitung und Polizeidienststelle, indem wir eine vordefinierte Einsatzstufe übermitteln. Jede Stufe definiert genau, welche Feuerwehren, Rettungsdienste und Polizeikräfte in welcher Stärke ausrücken.

Welche typischen Fehler gilt es zu vermeiden?

Das größte Problem sehen wir in mangelnder Rückmeldung der Verkehrsteilnehmer und der falschen Einschätzung der Situation. Oft fahren sie in eine Pannenbucht, melden sich dann aber nicht. Wir sehen dann das stehende Fahrzeug und müssen trotzdem kontrollieren, was los ist. Ein anderer häufiger Fehler: Verkehrsteilnehmer verlassen ihr Fahrzeug nicht sofort, wenn ein Problem auftritt. Besonders bei einem Brand sind die ersten Minuten entscheidend. Die größte Gefahr stellen nicht die Flammen selbst, sondern giftige Gase und Rauch dar. Unser Appell daher: Verlassen Sie Ihr Fahrzeug sofort und bringen Sie sich in Sicherheit. (djd) ♦

Allroundtalent für Sauberkeit

Sparsam und nachhaltig: Putzen und waschen mit klassischer Kernseife

Wer heute im Supermarkt vor dem Regal mit Putzmitteln steht, wird von der Auswahl förmlich erschlagen: Spezialreiniger für Küche, Bad, Böden, Silber, Glas sowie unzählige Wasch- und Geschirrspülmittel. Und bei der Körperpflege sieht es ähnlich aus. Dabei ist weniger oft mehr: So lassen sich mit dem klassischen Hausmittel Kernseife fast alle Reinigungsaufgaben sparsam und umweltfreundlich lösen.

Bei Kernseife handelt es sich quasi um die „Urform“ der Seife: aus natürlichen Inhaltsstoffen und ohne unnötige Chemie hergestellt, effektiv und günstig. Ein echter Klassiker ist etwa die dalli Haushalts Kernseife, hergestellt nach altbewährtem Rezept von einem Familienunternehmen mit 180-jähriger Tradition. Hier ein Überblick über die gängigsten Anwendungen des Allzweckwunders.

Oberflächen und Böden: Mit Kernseife werden Fliesen, Edelstahl, Kunststoff,

Fensterrahmen und viele weitere Materialien zuverlässig und ohne chemische Zusätze gesäubert. Einfach einen Esslöffel Seifenflocken in einem Liter heißem Wasser auflösen, mit einer Sprühflasche oder einem Tuch anwenden und bei Bedarf mit Wasser nachwischen.

Flecken: Gras, Rotwein, Fett oder Blut – Kernseife, zum Beispiel die dalli Haushalts Kernseife, eignet sich hervorragend zur (Vor-)Behandlung von Flecken in Textilien, auch in empfindlichen Fasern und Babysachen. Dafür den Stoff anfeuchten, die Seife direkt auf den Fleck reiben, einige Minuten einwirken lassen und ausspülen oder in die Waschmaschine geben.

Wäsche und Geschirr: Beim Abwasch von Hand kann Kernseife das Spülmittel ersetzen, indem man sie auf den Spülschwamm oder ins Wasser gibt. Und auch die Wäsche wird ohne unnötige Chemie sauber, was besonders für Allergiker interessant ist. Ein

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN

SEIT 1875

„wiral“ Rollladensystem: Für höchste Ansprüche, höchste Sicherheit und äußerst langlebig!

- mit Motor und Steuerung
- RC2 zertifiziert, KfW gefördert
- auch als Ersatz für vorhandene Rollläden

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



Urlaub ohne
Einbruchsrisko!



Foto: djd/www.mydalli.de

Schwierige Flecken aus Textilien zu entfernen, ist nur eines der vielen Talente klassischer Kernseife.

Rezept für selbst gemachtes Flüssigwaschmittel gibt es online.

www.mydalli.de/produkte/kernseife/

Silberschmuck: Angelaufene Stücke in lauwarmen Seifenlauge einweichen, mit einer weichen Bürste reinigen, abspülen und abtrocknen.

Schädlingsbekämpfung: Kernseifenlauge ist ein bewährtes Hausmittel gegen Blattläuse. Am besten abends mit einer Sprühflasche oder einem Pinsel auf die befallenen Pflanzen aufbringen.

Körperpflege: Auch bei der Körperpflege kann die klassische Seife punkten. Speziell konzipiert für Haut und Haare wurde beispielsweise die dalli Pflege Kernseife aus rein pflanzlichen Ölen und ohne Parfüm. Vegan und frei von Mikroplastik reinigt sie sanft und gründlich, was sie besonders bei empfindlicher Haut, Hautunreinheiten und als Shampoo zur Pflege von fettigem Haar geeignet macht. (djd) ♦

diakoneo
SENIORENHOF NEUNKIRCHEN AM SAND

DAHEIM LIEBEVOLL BETREUT UND KOMPETENT GEPFLEGT

Wir sind ein Team mit Herz und stehen Ihnen im Alltag zur Seite – genau dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen: bei Ihnen zu Hause.

Uns ist es wichtig, dass Sie sich sicher, gut aufgehoben und verstanden fühlen. Deshalb unterstützen wir Sie nicht nur pflegerisch und medizinisch, sondern sind auch im Alltag für Sie da. Ob Hilfe im Haushalt, ein offenes Ohr oder ein gemeinsamer Spaziergang – wir lassen Sie nicht allein.

Mit Zeit, Respekt und viel Einfühlungsvermögen begleiten wir Sie – individuell und zuverlässig.

Wir sind gerne für Sie da.

Anfragen unter: Telefon: 09123 176 250
Mail: info.Seniorenhof-Neunkirchen@diakoneo.de

weil wir das Leben lieben.

FUNDREICH THALMAESSING
Archäologisches Museum

MICHAEL ENDE
LEBEN UND WERKE
IN TEXTEN UND BILDERN

Foto privat, aus dem Teilnachlass Michael Ende, Stiftung Internationale Jugendbibliothek © Michael Endes Erben, vertreten durch A&A International GmbH

SONDERAUSSTELLUNG
IM MUSEUM FUNDREICH THALMAESSING

18. AUGUST BIS 29. NOVEMBER

ÖFFNUNGSZEITEN
bis Ende Oktober:
Dienstag bis Sonntag
ab November: Freitag bis Sonntag
jeweils von 13 bis 17 Uhr

www.fundreich-thalmaessing.de

STIFTUNG INTERNATIONALE JUGEND BIBLIOTHEK

Eine Wanderausstellung der Internationalen Jugendbibliothek, www.ijb.de

Herbstzeitlose-Buchtipps

Das Summen der Dünen

Ein neuer Fall mit dem Kult-Ermittlerpärchen Mütze und Karl-Dieter

Endlich Urlaub? Von wegen. Wie immer, wenn Polizeihauptkommissar Mütze mit seinem Lebensgefährten Karl-Dieter auf Spiekeroog ankommt, führt ihn sein erster Weg zum Kollegen Ahsen, dem Inselpolizisten. Und schon ist er mittendrin in einem neuen Fall. Ein Hafenarbeiter ist offenbar spurlos auf Spiekeroog verschwunden. Natürlich entsteht schnell der Verdacht, dass er Opfer eines Gewaltverbrechens geworden ist. Doch wer sollte einem harmlosen Hafenarbeiter nach dem Leben trachten? Es ist Karl-Dieter, der dank seiner freundschaftlichen Kontakte auf der Insel einen ersten Hinweis gibt: Es gibt da einen Riva-

Johannes Wilkes, „Das Summen der Dünen“, Prolibris Verlag, Kassel 2026, 206 Seiten, 13,00 Euro.



len um die Gunst von Jüssens Lebensgefährtin. Und dann findet sich doch auch noch eine Besonderheit in Jüssens Leben: Er liebt Bienen über alles. Hat diese Liebe etwas mit dem Verschwinden zu tun? Auf den gemeinsamen Streifzügen durch die summenden Dünen kommt Karl-Dieter, der den ersten Urlaub gemeinsam mit Tochter Lotte genießt, ungewollt der Lösung des Falls nahe und gerät dabei in große Gefahr. Einmal mehr beweist Johannes Wilkes sein humoristisches, bisweilen schwarzhumoriges Talent. ♦

Die siebte Stadt

Der Meister des Franken-Krimis ist zurück

Schnell, schräg und brandaktuell – als brisante Unterlagen in Russland auftauchen, geschieht in Forchheim ein Mord. Zunächst zwei Vorfälle, die nichts miteinander zu tun haben. In „Die siebte Stadt“ zeigt Helmut Vorndran jedoch erneut, was er am besten kann: Aus scheinbar unverbundenen Ereignissen entwickelt er einen internationalen Thriller rund um geopolitische Intrigen. Von Wrestling-Arenen in Franken bis in die verschneiten Regionen Russlands und Finnlands verknüpft der Roman globale Spionageaktionen, Mecha-

Helmut Vorndran, „Die siebte Stadt“, Emons Verlag, Köln 2026, 352 Seiten, 16,00 Euro.



nismen von Propaganda, politische Machtspiele, persönliche Einzelschicksale und skurrile Alltags-erlebnisse zu einem temporeichen, pointierten Krimi. „Die siebte Stadt“ liefert genau die Mischung, für die Vorndran steht: fränkische Kauzigkeit, politische Sprengkraft und einen Humor, der auch dann noch sitzt, wenn es ernst wird. Abgründig, absurd, blitzgescheit. ♦

Die leisen Helden Frankens

MUT: Menschen in Franken und was sie bewegt

Wer öffnete den Bauernkriegern die Würzburger Stadttore? Wie möchte Patrick Niedermayer mit Worten und Bildern die Welt verändern? Wer rettete Ansbach vor der Zerstörung? Warum sind die Bilder von Bianca Ehrlich ein letzter Liebesbeweis? Und was trieb Johannes Mann dazu, mitten im Krieg nach Kiew zu gehen? Frankens größter Schatz sind seine Menschen: jene, die Hoffnung schenken, anpacken, Verantwortung übernehmen, verbinden und oftmals inspirieren – meist leise und ohne Applaus.

In „Mut. Menschen in Franken und was sie bewegt“ versammeln Michael Kniess und Johannes Wilkes 44 Porträts aus Vergangenheit und Gegenwart, erzählen von Heldinnen, Helfern, Stifterinnen und Nachbarn, deren kleine und große Taten das Leben hier prägen und Franken so lebenswert machen. Das Buch erzählt in seinen Porträts von 44 Menschen aus Franken, die sich für andere einsetzen, Hoffnung schenken, Mut zeigen und Mut machen, sich gesellschaftlich engagieren, inspirieren.

Johannes Wilkes u. Michael Kniess, „Mut. Menschen in Franken und was sie bewegt“, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2026, 168 Seiten, 22,00 Euro.



Es berichtet von Freiheitskämpfern und Pionierinnen, Lebensrettern und Widerstandskämpferinnen. Von Menschen, die – oftmals ehrenamtlich – Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft und Zivilcourage pflegen. Von wehrhaften Müttern und leidenschaftlichen Kämpfern für Gleichberechtigung, Toleranz und Teilhabe. Von selbstlosen Männern und Frauen, die ihr Leben riskiert oder gelassen haben, um andere zu retten. Es erzählt vom Aufstehen und Anpacken, vom Einstehen füreinander und vom Mutigsein, damals und heute. Kurzum: ein facettenreicher Streifzug durch kleine und große, laute und leise Heldentaten, zu Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen, die auf ihre eigene Weise beeindrucken. ♦

GESCHICHTE IN ALLEN GASSEN

Highlights:

Historische Altstadt / Hohenzollernfestung Wülzburg / RömerMuseum / Römische Thermen / Kastell Biriciana / ReichsstadtMuseum / Freilichtbühne Bergwaldtheater

Infomaterial jetzt kostenlos bestellen!

Tel. 09141/907-124 • tourist@weissenburg.de

WEIßENBURG
in Bayern

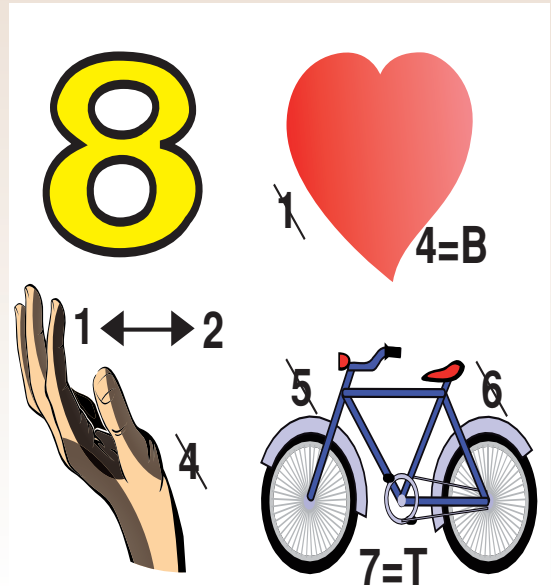


www.weissenburg.de

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 85



Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des Prolibris Verlag verlosen wir zwei Exemplare von „**Das Summen der Dünen**“.
- Mit freundlicher Unterstützung des Pustet Verlags verlosen wir sechs Exemplare von „**Mut. Menschen in Franken und was sie bewegt**“
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs** für Erlangen bzw. Bamberg“
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlags verlosen wir vier Exemplare von „**Die siebte Stadt**“
- 3 x 2 Eintrittskarten für **Faszination Garten** (26.09.-27.09) in Wachenroth
- 1 x 2 Eintrittskarten für **Heinz Rudolf Kunze & Verstärkung** im Rahmen der „Angebot und Nachfrage“-Tour (30.10.) in der Meistersingerhalle Nürnberg

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **21.09.2026** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Nürnberger Str. 24-26, 91052 Erlangen.** Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

Nürnberg- Haus- berg	Geräusch der Störche	Gebirgs- zug in Nord- afrika	ein Planet	höchster Fieber- stand	eingele- gtes Tier- produkt	deutsche Vorsilbe	eng- lischer Frauen- kurzname	Hand- lung
Heiz- stoff- behälter				Gefahren- situation für ein Schiff				
konkret		auf- wärts, nach oben				von geringer Größe	Auto- anhalter	
leichter Stoß	Karton	2		Amts- tracht	knet- bares Glaser- material			
		Strom durch Wien	Teil des Geschirrs				6	super- kurzer Rock
jedoch, hin- gegen	Enterich	Emirat am Per- sischen Golf			Hunde- schar bei der Jagd	kurz für: an dem		
	1	englisch: einges- chaltet	ein Längen- maß		Küsten- stadt in Florida			
		Test- gruppe bei Um- fragen	mit Pin- sel und Farbe arbeiten			veraltet: befestigte Burg		
Obst- samen	kath. Ordens- geistlicher		5	Staat in Nordost- afrika	fränki- sches Füll- wort			
sorg- fältig, exakt			Milch- wirt	ein Tier- kreis- zeichen				reuer Sünder
Abk.: Erdsch- schoß	frän- kisch: Hähn- chen	weit weg gelegene Gegend	Speisen- folge			Wälz- stelle des Wild- schweins	Stein- garten	
	Kamin- kehrer			gego- renes Milch- produkt	Still- stand im Verkehr			
„Stachel- tier“, Insekten- fresser			flüssige Speise	Röhr- chen				
Vermitt- lungs- büro	chem. Zeichen für Ein- steinium	Gottes Gunst			Befähig- ung, Qualifi- zierung	altes Maß der Motoren- stärke		
	3			Gründer der Sowjet- union †	Vorname des Sängers Presley †			
		Markt- bude	Zwiebel- gewächs, Zier- pflanze			elek- troni- sche Kartei		
Ernte der Wein- trauben	Wortteil: Land- wirt- schaft	Lanze	7		englisch, spa- nisch: Idee	„hartes“ Tonge- schlecht		
Bewoh- ner von Laos			hin und ...	schänd- lich				franzö- sischer unbest. Artikel
	4	eine Geliebte des Zeus	Angeh. einer Welt- religion			Initialen der Turner † 2023	ehem. deutsche Münze (Abk.)	
witzige Film- szene	Kampf- sport- art			ein Schiff stürmen				
frän- ki- sch: Frisör				frühe Jazzform				

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).

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

F	O	E
R	S	H
F	T	L

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 85

Heimische Tierarten in idyllischer Lage

Unvergessliche Erlebnisse im Wildpark Hundshaupten

Der Wildpark Hundshaupten ist ein beliebtes Ausflugsziel in Oberfranken, das sich durch seine idyllische Lage und die vielfältige Tierwelt auszeichnet. Freuen kann man sich auf Elche, Wölfe, Schildkröten und weitere Tierpark-Bewohner. Eingebettet in die malerische Landschaft der Fränkischen Schweiz bietet der weitläufige Park eine einzigartige Möglichkeit, heimische Tierarten in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Der Wildpark legt großen Wert auf Bildung und Naturschutz. Regelmäßig finden Veranstaltungen und Führungen statt, die den Besuchern Wissen über die Tiere und deren Lebensräume vermitteln. So wird nicht nur der Spaß am Entdecken gefördert, sondern auch ein Bewusstsein für den Schutz der Natur geschaffen. Ein Besuch lohnt sich für Groß und Klein und verspricht unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie. ♦ www.wildpark-hundshaupten.de



Foto: Florian Trykowski

Die ganze Welt der Eisenbahn erleben

Lesungen zum Weltseniorentag im DB Museum Nürnberg

Zum Weltseniorentag am 1. Oktober kommt Mark Daniel für zwei musikalische Lesungen ins DB Museum nach Nürnberg. Der Autor liest jeweils um 11.00 und um 13.00 Uhr aus seinem Buch „Bahn-Bingo“ und nimmt das Publikum mit auf eine humorvolle Reise. Schräge Episoden, spannende Begegnungen und unvorhersehbare Ereignisse, die man bei einer Bahnfahrt erlebt, sind garantiert. Musikalisch begleitet wird die Lesung von Gunter Schwarz an der Gitarre. Das Museumsrestaurant „Hildes Backzug“ sorgt mit einer feinen Auswahl an Kuchen und Getränken für das leibliche Wohl. Das DB Museum Nürnberg zeigt auf zwei Etagen mehr als 200 Jahre Eisenbahngeschichte, mit all ihren Beziehungen zu Technik und Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur. Lessingstraße 6, Nürnberg, Telefon 0800 32687386. ♦ www.dbmuseum.de



Foto: Uwe Niklas

Werke. Krieg. Gefangenschaft.

**Ausstellung der Nürnberger Malerei
Eitel Kleins des 20. Jahrhunderts**

Die von Alexander Ráczy kuratierte Sonderschau zeigt Eitel Kleins Gemälde, Zeichnungen, Aquarelle und Fotografien aus fünf Jahrzehnten – darunter Werke aus den Kriegsjahren und der Kriegsgefangenschaft in Rumänien, Russland und Polen. Ein Blick auf kreative Arbeit unter extremen Bedingungen. 1939/40 wurde er zur Wehrmacht eingezogen und kam 1944 in Kriegsgefangenschaft. 1950 kehrte er nach Nürnberg zurück. Die Ausstellung präsentiert erstmals Arbeiten, die während des Kriegs und der Gefangenschaft entstanden, unter anderem ein Selbstporträt von 1947 aus Focani – ein wichtiger Teil seines Schaffens. Nach der Rückkehr prägte er Nürnbergs Bildkultur sichtbar. Sein Werk verbindet den Spätexpressionismus mit der Nachkriegsmoderne. Die Ausstellung kann im Zeitraum vom 9. Oktober bis 21. März 2028 im Museum betrachtet werden. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Sehenswertes aus allen Epochen

**Weißenburg in Bayern –
Römerstadt par Excellence**

Weißenburg bietet Besuchern Sehenswertes aus allen Epochen: Vom römischen Biriciana als Kastellort zur freien Reichsstadt Weißenburg. Bei einem Stadtmauerrundgang kann man den Zauber der Altstadt, der ehrwürdigen Fachwerkhäuser und Plätze genießen. Die lebendige Innenstadt lässt sich anschließend prima für eine gemütliche Tasse Kaffee, ein zünftiges Schäufole oder eine kleine Shoppingtour nutzen. Auch die Festung Wülzburg lädt mit ihrem einmaligen Panorama zu einem Spaziergang ein. Einen Abstecher in die römische Vergangenheit Weißenburgs bietet das RömerMuseum mit 15 außergewöhnlich gut erhaltenen Götterfiguren. Unweit der Innenstadt befinden sich die Römischen Thermen, wo Badeluxus in der Römerzeit erlebt werden kann, und einen spannenden Einblick in die Geschichte Weißenburgs gibt. ♦

www.weissenburg.de



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Ab 22.05.: Umbau fertig! Das neue Dokuzentrum! Jetzt entdecken! Dokuzentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstr. 110, NBG

Bis 13.09.: Nürnberger Volksfest

Jeden Mittwoch, 14-17 Uhr: Offene Keramikwerkstatt, Anmeld.: meier.liselotte@gmx.de, Künstlerhaus, Königsstr. 93, NBG

07.09., 14 Uhr: Sprechtag der Seniorenbeauftragten, in der Alten AWO, Hauptstr. 40, Feucht

08.09., 18.30 Uhr: Collegium Dixicum, "65 Jahre, Ein Jubiläumskonzert voller Jazzgeschichte", Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

09.09., 10-17 Uhr: Seniorentag, Berufsschulzentrum, Brentwoodstr. 41, Roth

09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 10 Uhr: Walk & Talk, 60+, TP: Bahnhof Altdorf, Infos.: 0171 3640398

09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 16 Uhr: Textiles Repair Cafe, Künstlerhaus, Königsstr. 93, NBG

10.09., 18 Uhr: "Omas for Future", Initiative für einen nachhaltigeren Lebensstil, auch für engagierte Opas, Infos: www.omasforfuture.de, AWO-Treff Lauf, Hämmerplatz 4, Lauf

11.09., 15-16.30 Uhr: Tanzcafé "Vergissmeinnicht", inklusiv, demenzsensibel, Anmeld.: 0171 3640398, Gaststätte TV Altdorf, Heumannstr. 5

11.09.-13.09.: Kirchweih Simonshofen, Lauf

12.09., 13-16 Uhr: Repaircafé, Reparieren statt wegwerfen!, Spielzeug, Kleinmöbel, Fahrräder, Anmeld.: 09123 1844084, repaircafe@lauf.de, Industriemuseum, Sichartstr. 5-25, Lauf

13.09., 10.30-17.30 Uhr: Fürther Stadtwaldfest, Stadtwald, Zum Vogelsang

14.09., 09.30 Uhr: Gesundheitliche Vorsorgeplanung „Selbstbestimmt entscheiden – auch für die Zukunft“, Anmeld.: 09174 978508, Residenz Hilpoltstein, Kirchenstr. 1

15.09., 14-16 Uhr: Themen-Café, „Weltseniorentag 2026, Was gibt es für Angebote in Nürnberg?“, Kulturladen, Almoshofer Hauptstr. 49-53, NBG

15.09., 14-16 Uhr: Seniorennachmittag, mit Musik, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

16.09.-28.09.: Altstadtfest Nürnberg

17.09., 19 Uhr: Frankfurt Jazz Trio (special edition) und Werner Lohr: „Best of Swing“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

17.09., 10.30 Uhr: Altdorf-Treff 60+, Infos.: 0171 3640398/Mail: karin.kampe@altdorf.de, Kulturtreff am Baudergraben, Baudergraben 1, Altdorf

17.09.-04.10.: Nürnberger Herbstmarkt

17.09., 28.09., 16.30 Uhr: Digital 60+, Handysprechstunde, Bürgertreff, Obere Wehd 2, Altdorf

18.-19.09.: Grafflmarkt, Fr. 16-22 Uhr, Sa. 8-16 Uhr, Trödelmarkt, Altstadt Fürth, Königsstr.

18.09.-30.12.: Sonderausstellung Hirsch, Braunbär und Co. – Jagd und Wildtiere am Limes, Römer-Museum Weißenburg

19.09., 13-20 Uhr: Fenitzerplatzfest, von Nachbarn für Nachbarn, Infos: www.fenifest.de, Schoppershof, Fenitzerplatz, NBG

20.09., 11-18 Uhr: Backofenfest in St. Helena, knuspriges Schäufole mit Biersauce aus dem Holz-

backofen, www.brotsommelier-deinzer.de, Am Naifertal 11, Simmelsdorf

21.09., 14-16 Uhr: So jung kommer nimmer zamm!, offener Stammtisch für Jung(gebliebene) und Alt(ingesessene), Anmeld.: 0911 30003119, Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, NBG

22.09., 15-17 Uhr: STAMMTISCH, Ortsgruppe Knoblauchland des Bund Naturschutz, Sportheim Großgründlach, Würzburger Str. 61, NBG

24.09., 17 Uhr: Straßenbahnerkapelle Nürnberg, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

25.09.-28.09.: Kirchweih Kainsbach, Happurg

25.09., 19.30 Uhr: Sarah Hakenberg „Ich war`s nicht“ Vorpremiere, ein Abend voller Witz und wunderbarer Musik, Infos: www.dehnbergerhof-theater.de, Dehnberg 14, Lauf

25.09., 14-17 Uhr: „Spielen am Nachmittag“, Kulturladen, Almshofer Hauptstr. 49-53, NBG

26.09.-27.09.: Faszination Garten, 100 Aussteller präsentieren Pflanzen und Dekorationen für Gartenliebhaber, Weingartsgreuth 19, Wachenroth

26.09., 15-22 Uhr: 2. Spielerei, Eintritt frei, Brett-, Karten oder Aktionsspiele, www.dehnbergerhof-theater.de, Dehnberg 14, Lauf

26.09.-29.09.: Kirchweih Kirchrötenbach

26.09., 18 Uhr: Mondscheinmarkt, Schwarzenbruck

27.09., 16 Uhr: Die Physiker, nach Friedrich Dürrenmatt, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

27.09.: Tag der Regionen, Altdorf

28.09., 18.30 Uhr: Andreas Sobczyk Trio „Boogie Woogie, Blues & Swing“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

27.09., 14 Uhr: Märchenspaziergang, Tiergarten-vorplatz, Am Tiergarten 30, NBG

29.09., 14 Uhr: Senioren-Kino „...denn sie wissen

nicht, was sie tun“, abwechslungsreiches Filmangebot, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

30.09., 10 Uhr: Ausflug nach Nürnberg für Senioren, TP: Bhf. Altdorf, Anmeld.: 0171 3640398, karin.kampe@altdorf.de, Bahnhof Altdorf

30.09., 09.50 Uhr: Singen für Senioren, gerne mit eigenem Instrument, Caritas Begegnungsstätte, Heidecker Str. 12, Hilpoltstein

01.10., 9.30 Uhr: Treffpunkt Lebenslust - Gehirnjogging statt Sofa-Marathon, Gedächtnisstraining, leichte Bewegungsübungen, Singen, Rätselspaß, u.v.m., Kulturhaus, Gasweg 1, Stein

01.10., 20 Uhr: Deutschland von Oben - Vivaldi: Die Vier Jahreszeiten, Philharmonie Leipzig, www.meistersingerhalle.nuernberg.de, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 16-19 Uhr: Malen im Atelier 50, gemeinsam Malen, Basteln, Malutensilien mitbringen, Atelier 50, Freystädter Str. 50, Hilpoltstein

01.-02.10., 07.-10.10., 14.-17.10., 19.30 Uhr: Peter Pan, nach J.M. Barrie, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

02.+03.10., 20 Uhr: Die Physiker, nach Friedrich Dürrenmatt, Gemeinwohlticket, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

03.10.-14.10., 11-23 Uhr: Michaelis-Kirchweih, Fürther Freiheit

04.10., 16 Uhr: Die Physiker, nach Friedrich Dürrenmatt, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

05.10., 14 Uhr: Sprechtag der Seniorenbeauftragten, in der Alten AWO, Hauptstr. 40, Feucht

05.10., 14-16 Uhr: So jung kommer nimmer zamm!, offener Stammtisch für Jung(gebliebene) und Alt(ingesessene), Anmeld.: 0911 30003119, Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, NBG

06.10., 13 Uhr: Rentenberatung, Residenz Hilpoltstein, Kirchenstr. 1

06.10., 18.30 Uhr: Junges Kammerorchester Ostbayern, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, NBG

06.10., 19.30 Uhr: Gostners SuppKultur #44, Karten: www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 10 Uhr: Walk & Talk, 60+, TP: am Bahnhof, Infos.: 0171 3640398/Mail: karin.kampe@altdorf.de, Altdorf

07.10., 15-17 Uhr: Film am Nachmittag, Filmreihe für ältere Menschen, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

07.10., 10.30-13 Uhr: Wie errechnet sich der Pflegegrad?, Vortrag, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, NBG

08.10., 18 Uhr: "Omas for Future", Initiative für einen nachhaltigeren Lebensstil, auch für Opas, AWO-Treff Lauf, Hämmerplatz 4, Lauf

08.10.-12.10.: Kirchweih Förrenbach, Happurg

08.10., 14.30 Uhr: Erzählcafé im Seniorenkreis 60+, interessiert und aktiv, Evangelisches Gemeindehaus, Altstadttring 49, Hilpoltstein

09.10., 19.30 Uhr: Birgit Süss „Die kleinen Dinge“, Musikkabarett, Ayurveda-Kuren, Dating-Highlights aus dem letzten Jahrtausend, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

10.10., 13-16 Uhr: Repaircafé, Reparieren statt wegwerfen!, Spielzeug, Kleinmöbel, Fahrräder, u.v.m, Anmeld.: 09123 1844084/Mail: repair-cafe@lauf.de, Industriemuseum, Sichartstr. 5-25, Lauf

10.10., 20-22 Uhr: Tomaten auf den Ohren, Stand-up-Comedy von und mit Okan Seese, Tickets: www.rote-buehne.de, Theater rote Bühne, Vorderere Cramergasse 11, NBG

10.10., 17.10., 10-14 Uhr: PKW-Fahrfertigkeitstraining für Senioren, Anmeld: stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de / 0911 2316502, vor Ort Seh- und Hörvermögen testen, Bereitschaftspolizei, Kornburger Str. 60, NBG

Concertbüro Franken



NENA
LIVE 2026

19.10.26 NÜRNBERG
KIA METROPOL ARENA



DEEP PURPLE

07.11.26 NÜRNBERG
PSD BANK NÜRNBERG ARENA

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

The Irish Folk Festival '26

GOLD DUST IN YOUR POCKET



BRIAN LEACH
Master of the hammered dulcimer

BRIAN HAITZ & BRENDAN MULHOLLAND
Musical soul food

ASTRO BLOC
A dynamic new folk band

THE OUTCAST CREW
The godfathers of punky folk

Last but not least
FESTIVAL SESSION

Dienstag 20.10. 2026

NÜRNBERG
Meistersingerhalle (Kleiner Saal)

Vorverkauf: Nürnberger Nachrichten Service Center und an allen bek. Stellen - Online: www.eventim.de - www.reservix.de
Ticket-Hotline: 0911 / 216 2777

Beginn: 20.00 Uhr

Vorverkauf: Nürnberger Nachrichten Service Center und an allen bek. Stellen - Online: www.eventim.de - www.reservix.de
Ticket-Hotline: 0911 / 216 2777

11.10., 18 Uhr: Tomaten auf den Ohren, Stand-up-Comedy von und mit Okan Seese, Tickets: www.rote-buehne.de, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, NBG

11.10., 16 Uhr: Peter Pan, nach J.M. Barrie, Karten: www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

11.10., 14-17 Uhr: Großer Seniorennachmittag, buntes Unterhaltungsprogramm, Stadthalle Hilpoltstein, Badstr. 10

11.10., 11-13 Uhr: Erntedankfestzug, Fürth

13.10., 19.30 Uhr: Aufgelegt und Aufgeschlagen, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

14.10., 19.30 Uhr: Helmut Schleich „Live – 2026“, Kabarett und Politik, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

14.10., 12 Uhr: Mittagstisch für Senioren, Anmeld. bis Freitag der Vorwoche: 09174 6842, Evangelisches Gemeindehaus, Altstadtring 49, Hilpoltstein

15.10., 19 Uhr: „Melodienzauber“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

15.10., 10.30 Uhr: Altdorf-Treff 60+, Infos.: 0171 3640398, Kulturtreff am Baudergraben 1, Altdorf

15.10., 10 Uhr: Peter Pan, nach J.M. Barrie, Karten: www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

15.10., 20 Uhr: A Tribute to ABBA – Unforgettable, Dancing Queen trifft Disco-Fieber!, Tickets: www.meistersingerhalle.nuernberg.de, Meistersingerhalle, Münchner Str. 19, NBG

16.10., 19.30 Uhr: David Lugert „Töne, Thesen, Temperamente“, Klassik, Pop und Eigenkomposition, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

16.10.-19.10.: Kirchweih Günthersbühl, Lauf

17.10., 17 Uhr: jung & laut!, Festkonzert, 80 Jahre Windsbacher Knabenchor, Tickets: www.winds-

bacher-knabenchor.reservix.de, Lorenzkirche, Lorenzer Platz 1, NBG

20.10., 15.30 Uhr: Filmreportage: Transsibirische Eisenbahn von Hamburg zum steinernen Drachen, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

20.10., 19.30 Uhr: Close-Up Gostner, www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

20.10., 14-16 Uhr: Themen-Café, „Regionales Obst und Gemüse haltbar machen“, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 49-53, NBG

22.10., 19 Uhr: Studierende der Hochschule für Musik Nürnberg, „Operettenarien und Duette“, Eintritt frei, Wohnstift a. Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

22.10., 23.10., 19.30 Uhr: Nein zum Geld, Richard möchte den Lottogewinn von 162 Millionen Euro nicht annehmen, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

23.10., 19.30 Uhr: Richard Martin: »I'll Tell You A Tale!«, Erzähltheater in englischer Sprache, Karten: www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Theaterkneipe Loft, Austr. 70, NBG

23.10., 19.30-21.30 Uhr: Rott - Elgar – Wagner, 1. Philharmonisches Konzert, Tickets: www.staats-theater-nuernberg.de, Meistersingerhalle, Schulteifalallee 2-4, NBG

23.10., 16 Uhr: European Classic Jazz Trio, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

25.10., 11 Uhr: Paul Sturm „Klaviervariationen der Wiener Klassik“, von Joseph Haydn und Ludwig van Beethoven, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

25.10., 15 Uhr: Herbstkonzert des Blasorchesters, Tickets: vorstand@blasorchester.de oder Tageskasse, Reichswaldhalle Feucht, Brauhausgasse 13

27.10., 14 Uhr: Senioren-Kino "Im Taxi mit Madeleine", abwechslungsreiches Filmangebot, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

27.10., 18.30 Uhr: Vladimir Mogilewsky und das Eybler Quartett „Rhapsody in Blue“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

27.10., 15-17 Uhr: STAMMTISCH, „Fit im Alter!“, Tipps und Anregungen, Sportheim Großgrundlach e.V., Würzburger Str. 61, NBG

28.10., 09.50 Uhr: Singen für Senioren, gerne mit eigenem Instrument, Caritas Begegnungsstätte, Heidecker Str. 12, Hilpoltstein

29.10., 19 Uhr: Musikalisch-poetische Saitensprünge, „Rot liebe ich Dir“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

29.-31.10., 19.30 Uhr: Premiere – Koproduktion, »Dorian Gray in bright colours«, Karten: www.gostner.de, Tel.: 0911 266383, Gostner Hoftheater, Austr. 70, NBG

30.10., 14-17 Uhr: „Spielen am Nachmittag“, Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 49-53, NBG

30.10., 19.30 Uhr: „Liebeslieder die uns ruiniert haben“, Interaktives Musikkabarett, rund um die großen Lovesongs, Infos: www.dehnbergerhoftheater.de, Dehnberg 14, Lauf

30.10., 20 Uhr: Der Besuch der alten Dame, nach Friedrich Dürrenmatt, Gemeinwohlticket, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

31.10., 20 Uhr: Der Besuch der alten Dame, nach Friedrich Dürrenmatt, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Frauentorgraben 73, NBG

31.10., 20 Uhr: Schlossmusik im Tucherschloss, Musik des fränkischen u. europäischen Adels, Tucherschloss, Teibberg 6, NBG

31.10.-08.11., 10-18 Uhr: Consumenta, www.consumenta.de, Messe Nürnberg, Messezentrum 1

01.11., 16 Uhr: Der Besuch der alten Dame, nach Friedrich Dürrenmatt, www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

02.11., 14 Uhr: Sprechtag der Seniorenbeauftragten, in der Alten AWO, Hauptstr. 40, Feucht



FAMILIE RICHTER

KAUFT!

Seit 50 Jahren
im **Raum Bayern**
zuverlässig und diskret

✦ Porzellan: Meissen, Rosenthal,
Herend & vieles mehr

✦ Bleikristall jeglicher Art

✦ Porzellanfiguren,
Hummelfiguren

✦ Silber, Münzen,
Modeschmuck, Echtschmuck

✦ Pelze, Bekleidung,
Modeaccessoires,
Designertaschen

✦ Zinn, Besteck

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



0173 6652918



Auflösung der Rätsel von Seite 74 bzw. 76

Fehlersuchbild:



Rebus:

BAHNFAHRT
= ACHTER-
Fahrrad

acht, Herz, Hand,

Wortbeispiele Ennea:

LEHRSTOFF 20, EHRLOS 6, EROS 4, ETHOS 5, FELS 4, FEST 4, FORST 5, FROST 5, HEROS 5, HOLSTE 6, HOLSTER 7, HORST 5, HOSE 4, LOSE 4, LOST 4, LOTSE 5, OREST 5, REST 4, ROSE 4, ROSEL 5, ROST 4, SEHR 4, SERO 4, SETH 4, SOFF 4, SOHLE 5, SOHR 4, SOLE 4, SORE 4, SORTE 5, SOTER 5, STER 4, STÖR 5, STOFF 5. Gesamt: 172 Punkte.

03.11., 13 Uhr: Rentenberatung, Residenz Hilpoltstein, Kirchenstr. 1

04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 10 Uhr: Walk & Talk, 60+, TP: am Bahnhof Altdorf, Tel. 0171 3640398

04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 16 Uhr: Textiles Repair Cafe, nach kaputt kommt schöner, Kosten für Material nach Verbrauch, Infos: www.kuenstlerhaus-nuernberg.de, Künstlerhaus, Glasbau, Königsstr. 93, NBG

05.11., 19 Uhr: Würzburger Kammerorchester, "Eine kleine Nachtmusik trifft Mondscheinsonate", Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 16-19 Uhr: Malen im Atelier 50, gemeinsam Malen, Basteln und Erfahrungen austauschen, Malutensilien mitbringen, Atelier 50, Freystädter Str. 50, Hilpoltstein

07.11., 08.11., 9.30-11.30 Uhr: Taijiquan & Qigong, den Geist und den Körper zum Durchatmen bringen, Tickets: www.ifb-franken.de, Stadtpark Nürnberg – TP: am Brunnen "Frau mit Krug"

08.11., 14.30-17 Uhr: Musik im Kaffeehaus, Hör-Kaffee Hip, Marktstr. 6, Hilpoltstein

08.11., 18 Uhr: Chris Kolonko: Ein Koffer voll Marlene, Aufführung, Nostalgie, Witz und Glanz, Tickets: www.rote-buehne.reservix.de, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, NBG

09.11., 14-16 Uhr: So jung kommer nimmer zamm!, offener Stammtisch für Jung(gebliebene) und Alt(eingesessene), Anmeld.: 0911 30003119, Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, NBG

09.11., 20 Uhr: Die Musik von Hans Zimmer, mit Live Orchester Lords of the Sound, Meistersingerhalle, Schultheißallee 2-4, NBG

10.11., 14-16 Uhr: Seniorennachmittag, mit Musik, Eintritt: 4 Euro inklusive Kaffee und Kuchen, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

10.11., 15-17 Uhr: Was leistet die Gesetzliche Betreuung?, Vortrag, Infos: www.kuf-kultur.de, Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, 90449 NBG

11.11., 12 Uhr: Mittagstisch für Senioren, Anmeld. bis Freitag der Vorwoche: 09174 6842, Evangelisches Gemeindehaus, Altstadttring 49, Hilpoltstein

12.11., 19 Uhr: Jermaine Landsberger Trio, „Jazzpiano with Gypsyblood“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

12.11., 18 Uhr: "Omas for Future", Initiative für einen nachhaltigeren Lebensstil, 50+, auch für engagierte Opas, Infos: www.omasforfuture.de, AWO-Treff Lauf, Hämmerplatz 4, Lauf

13.11., 20 Uhr: Der Niedergang des Hauses Usher, nach E. A. Poe, Gemeinwohlticket, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

14.11., 20 Uhr: Der Niedergang des Hauses Usher, nach E. A. Poe, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

14.11., 13-16 Uhr: Repaircafé, Reparieren statt wegwerfen!, Spielzeug, Kleinmöbel, Fahrräder, u.v.m., Anmeld.: 09123 1844084, Industriemuseum, Sichartstr. 5-25, Lauf

15.11., 15-16 Uhr: Vorhang auf! Nur welcher?, Führung hinter die Kulissen des Theaters rote Bühne, Infos: www.rote-buehne.de, Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, NBG

15.11., 16 Uhr: Der Niedergang des Hauses Usher,

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



Foto: Shutterstock

04.09. Erste Live-Übertragung der Lotto-Ziehung

Eins zu 140 Millionen – so (un)wahrscheinlich ist es, den Jackpot im Lotto zu knacken. Dennoch zog die Live-Übertragung der allwöchentlichen Ziehung der Lottozahlen über viele Jahre hinweg unzählige Zuschauer vor die Bildschirme. Am 4. September 1965 ermittelte die sogenannte Lottofee das erste Mal die Gewinnzahlen in der ARD. Die Übertragung der Ziehung wurde im Jahr 2013 eingestellt.



Foto: Shutterstock

12.09. Tag der Ersten Hilfe

Jeder Mensch ist gesetzlich dazu verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten, solange er dadurch sich selbst oder andere nicht gefährdet. Leider sind viele Menschen nicht ausreichend mit den entsprechenden Maßnahmen vertraut. Der Tag der Ersten Hilfe wurde im Jahr 2000 von der Internationalen Föderation von Rotkreuz- und Halbmondgesellschaften initiiert und soll auf dieses Problem aufmerksam machen.



Foto: Shutterstock

24.10. Tag der Bibliotheken

Sie sind Orte der Bildung und Kultur: Bibliotheken. Um auf ihre Bedeutung aufmerksam zu machen, rief Richard von Weizsäcker am 24. Oktober 1995 diesen Aktionstag ins Leben. Das Datum geht auf die Gründung der ersten deutschen Stadtbibliothek in Großenhain in Sachsen 1828 zurück.



Foto: Shutterstock

27.10. Tag des audiovisuellen Erbes

Die UNESCO verabschiedete im Jahr 1980 eine „Empfehlung zum Schutz und zur Erhaltung bewegter Bilder“. 2005 erklärte die Organisation den 27. Oktober zum Tag des audiovisuellen Erbes. Viele Zeugnisse der jüngeren Geschichte finden sich in Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen, die für kommende Generationen erhalten werden sollen.

nach E. A. Poe, Tickets: www.salzundpfeffer-theater.de, Am Plärrer, Frauentorgraben 73, NBG

17.11., 14-16 Uhr: Themen-Café, „Nicht alleine in schweren Stunden!“, Möglichkeiten der ambulanten Palliativversorgung auf, Kulturladen Schloss Almshof, Almshofer Hauptstr. 49-53, NBG

19.11., 19 Uhr: Klarinetistin, Vortisch und das Hindemith Quartett, „Von St. Petersburg nach Wien“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

19.11., 9.30 Uhr: Treffpunkt Lebenslust - Gehirnjogging statt Sofa-Marathon, Gedächtnistraining, leichte Bewegungsübungen, Singen, Rätselspaß, u.v.m., Infos: www.vhs-landkreis-fuerth.de, Kulturhaus, Gasweg 1, Stein

19.11., 10.30 Uhr: Altdorf-Treff 60+, Infos.: 0171 3640398, Kulturtreff am Bau-dergraben 1, Altdorf

20.11., 19.30 Uhr: Beethoven - Schostakowitsch - Reinvere, 2. Philharmonisches Konzert, Tickets: www.staats-theater-nuernberg.de, Meistersingerhalle, Schultheißeallee 2-4, NBG

24.11., 14 Uhr: Senioren-Kino "Die Brücken am Fluss", abwechslungsreiches Filmeangebot, Eintritt: Tageskasse, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Stein

24.11., 15-17 Uhr: STAMMTISCH, „Cybersecurity in der Energiewirtschaft – Herausforderungen und Lösungen bei Siemens Energy“, Sportheim der Sportfreunde Großgründlach e.V., Würzburger Str. 61, NBG

25.11., 10-11.30 Uhr: HerzensZeit - Demenzgruppe, Gemeinsam erzählen, zuhören und einfach da sein, Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

25.11., 09.50 Uhr: Singen für Senioren, gerne mit eigenem Instrument, Caritas Begegnungsstätte, Heidecker Str. 12, Hilpoltstein

26.11., 19 Uhr: Iris and Friends, „Swing, Blues & Tenderness“, Eintritt frei, Wohnstift am Tiergarten, Bingstr. 30, Nbg

PFLEGE ZU HAUSE -
für ein Leben in vertrauter Umgebung!

AMBULANTE PFLEGE UND MEDIZINISCHE LEISTUNGEN

AB SOFORT NEU - IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN:
Hauswirtschaftliche Leistungen
(Reinigung der Wohnung, Wäsche waschen etc.)
Betreuungsleistungen
(Gesellschaftsspiele, Begleitung in Cafés oder zu Arztterminen etc.)

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

WOHLFÜHL-CHARAKTER
Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt!

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

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

AWO mobil
Beraten · Pflegen · Betreuen

Weitere Infos unter:
0911 / 817103112

WIR SIND FÜR SIE DA!

café30



DEIN MITTAGSTISCH IN ZABO

café30

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

Gericht nach Wahl ☒

alkoholfreies Getr. (0,2l) ☒

Espresso ☒

im stilvollen, modernen Ambiente –
zum Genießen und Verweilen.

Café30 im Wohnstift am Tiergarten
Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

» In der Nähe des Tiergarten Nürnberg «

Reservierungen unter: 0911 40 30-235



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN

Rathsberger Str. 63 · 91054 Erlangen

Interessentenberatung: Heike Kragl

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

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnen mit Sicherheit, Würde



und Weitblick in bester Lage

Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

Interessentenberatung: Stefanie Britting

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

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG