

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Seniorenmagazin für Oberfranken

michael
KNISS
Freier Redner

Freier Redner in
der gesamten
Metropolregion

Aus Liebe
zu Menschen und Worten

Freie Trauung

Trauerfeier

Kinderwillkommensfest

Erneuerung des Eheversprechens



Michael Kniss M.A. Freier Redner (IHK)

0178.196 18 38

kontakt@michaelkniss.de

www.michaelkniss.de

05.09.–
06.12.26

Herzogliches
Museum Gotha

www.rembrandt1632.de

Rembrandt 1632 Entstehung einer Marke

in Kooperation mit:



HESSEN
KASSEL
HERITAGE

gefördert durch:



Der Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Wissenschaft und Kultur



Regionalstiftung
der Kreissparkasse Gotha



Sparkassen-Kulturstiftung
Hessen-Thüringen

Thüringen
-entdecken.de





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

14 Titel

- 14 Meinungsstark und wortgewaltig tänzelnd durchs Leben

22 Aktuelles

- 22 Gemeinsam lernen und Stadt gestalten
- 23 Ein neues Schmuckstück glänzt auf dem Lagarde-Campus
- 24 Durstlöscher für alle
- 26 „Zeichen unserer Wertschätzung“
- 28 Demokratie großgeschrieben
- 29 „Auf Zusammenarbeit, die trägt“
- 30 Spürbare langjährige Freundschaft
- 32 Boomer gehen in Rente, ihr Wissen geht mit
- 34 Höchststand bei häuslicher Gewalt
- 36 Mehr als eine Apfelschorle
- 38 Wertvolle Schenkung des Heimatvereins
- 39 Tag des offenen Denkmals

40 Herbstzeitlose Kommentar

- 40 Die unbequeme Mathematik der Solidarität

42 Modernes Leben

- 42 Oma & Lotta
- 46 Weiterarbeiten im Ruhestand
- 48 Blickdicht oder als Blütenschleier
- 50 Wie KI Kriminelle überzeugender macht
- 51 Der Wunsch nach Nähe
- 52 Stubentiger sinnvoll auslasten
- 53 Unabhängig durch den Winter
- 54 Vom Alltag zur Ausnahme

56 Gesundheit und Sport

- 56 Scrollen geht unter die Gürtellinie
- 57 Beim Arzttermin nichts verschweigen
- 58 Wenn Kinder Angehörige pflegen

60 Freizeit, Reise und Erholung

- 60 Skurrile Parkregeln in Europa
- 61 Fahrt nach Karkonoski

62 Kulinarik

- 62 Speisepilze im Blick

64 Ratgeber

- 64 Sicherheitstipp
- 66 Kernseife

68 Unterhaltung

- 68 Buchtipp
- 70 Raten & Knobeln

73 Kultur- und Ausflugstipps

- 73 Heimische Tierarten in idyllischer Lage
- 73 Gruselerlebnis für Groß und Klein
- 74 Deutschland in der Zeitenwende
- 74 Der schärfste Markt der Region

75 Veranstaltungen & Termine

- 75 Veranstaltungen & Co.
- 82 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

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

RF

RICHTER+FRENZEL

Das Schönste an meinem neuen Bad?

Hier bleibe ich unabhängig.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin in unserem **BäderStore**



BäderStore Bamberg
Kronacher Straße 100

BäderStore Coburg
Bamberger Straße 20

richter-frenzel.de

TREPPENLIFTER

Beratung - Planung - Montage - Service aus einer Hand

Mit uns den Alltag meistern.

Einschienen-Modell FÜR GERADE TREPPEN

- Für den Innen- und Außenbereich
- Minimaler Platzbedarf
- Elektrische Klappschiene

Einschienen-Modell FÜR KURVIGE TREPPEN

- Unaufdringliches Design
- Auch für enge und steile Treppen
- Komfort und Sicherheit vereint

Doppelschienen-Modell FÜR KURVIGE TREPPEN

- Führt sehr ruhig und stabil
- optimale Passform für Ihre Treppe
- Auch für sehr enge Kurven geeignet

Zuschuß bis zu
€ 4.180,-
von der Pflegekasse



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

Bruder RehaTech GmbH
Michelinstraße 144
96103 Hallstadt

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



Bruder
RehaTech
Ihr Sanitätshaus
in Bamberg

www.brunder-rehatech.de

Meldungen

9. Genusstag der Genusslandschaft Bamberg

Besucher dürfen sich beim 9. Genusstag der Genusslandschaft Bamberg am 27. September in Stegaurach auf eine abwechslungsreiche Genussmeile mit rund 70 Ausstellern freuen. Regionale Direktvermarkter, Spezialitätenanbieter und Kunsthandwerker präsentieren ihre Produkte und laden zum Probieren, Entdecken und Genießen ein. Neben den kulinarischen Köstlichkeiten erwartet die Gäste ein vielfältiges Rahmenprogramm. Mitmachaktionen und Angebote für die ganze Familie. Bei der Genussrallye werden die Kinder den Markt spielerisch erkunden können. ♦



Rückkehr des Bamberger Stifts- ladens an den Michaelsberg

Während der umfangreichen Sanierungs- und Restaurierungsarbeiten an der Klosterkirche St. Michael wurde aufgrund der damals geringen Besucherfrequenz am Michaelsberg ein Ausweichstandort für den Stiftsladen gesucht. Mit der Filiale in der Hauptwachstraße 9 konnte der Bamberger Stiftsladen auch während der Bauzeit für seine Kunden präsent bleiben. Mit der Wiedereröffnung der Klosterkirche St. Michael wurden die Erwartungen an den Standort am Michaelsberg deutlich übertroffen. Die hohe Besucherfrequenz bestätigt die Attraktivität des historischen Ortes und macht den Bamberger Stiftsladen mit seinem Café im Innenhof der Klosteranlage wieder zum zentralen Anlaufpunkt für Besucher sowie Einheimische. Vor diesem Hintergrund wird der Bamberger Stiftsladen seinen Geschäftsbetrieb künf-

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



tig wieder vollständig am Michaelsberg konzentrieren. Der Bamberger Stiftsladen am Michaelsberg bietet weiterhin das gewohnte Sortiment. Bereits erworbene Gutscheine können dort selbstverständlich eingelöst werden. Das integrierte Café lädt zum Verweilen im historischen Ambiente des Klosterinnenhofs ein. Für mobilitäts-eingeschränkte Besucher steht innerhalb der Klosteranlage ein kostenfreier Parkplatz zur Verfügung. Darüber hinaus ist der Stiftsladen barrierefrei erreichbar. Ab sofort ist der Bamberger Stiftsladen am Michaelsberg ganzjährig geöffnet. Die Öffnungszeiten sind freitags bis sonntags sowie an Feiertagen jeweils von 10.30 Uhr bis 17.00 Uhr. ♦

Gemeinsam singen für die Seele

Unter dem Motto „Musik verbindet: Gemeinsam singen für die Seele“ lädt das Seniorenamt der Stadt Bayreuth gemeinsam mit der Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas zum gemeinschaftlichen Singen als Brücke zur Kontaktaufnahme und zur Förderung von Lebensfreude ein. Ab 7. Oktober treffen sich Interessierte jeweils mittwochs von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, um gemeinsam zu singen.

Insgesamt sind zehn Termin geplant. Thematisiert werden der Herbst und Winter sowie die Advents- und Weihnachtszeit. Sie werden mit Volksliedern und allgemeinem Liedgut besungen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Auf Anfrage kann auch ein ehrenamtlicher Hol- und Bringdienst organisiert werden. Anmeldungen sind über das Seniorenamt der Stadt Bayreuth, Telefon 0921 25-2025, möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei. ♦

„Schwerste Kirsche in der Fränkischen Schweiz“

Der Landkreis Forchheim prämiiert in Kooperation mit den Obstgenossenschaften, jährlich die schwerste Kirsche in der Fränkischen Schweiz. Hierfür konnten während der Saison Kirschen an den örtlichen Genossenschaften zur Bewertung abgegeben werden. Die Anbauer der schwersten drei Kirschen wurden am Obstinformationszentrum Fränkische Schweiz in Hiltoplstein, durch die Kirschenkönigin Michaela II. und Landrat Hanngörg Zimmermann ausgezeichnet. Die Gewinner sind: 1. Platz: Patrick Brendel (21,33 g), 2. Platz: Heinz Igel (20,09 g), 3. Platz: Robert Schäfer (20,03 g). ♦

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



Oberbürgermeister Andreas Zippel (l.) hat im August eine „Toilette für alle“ im Friedrichsforum eröffnet. Darüber freuen sich (v.r.) Margit Lebershausen und Ines Neuner von der Fachstelle für Inklusion der Stadt Bayreuth, Josefine Hille, Projektleiterin „Toilette für alle“ der Stiftung Leben pur, der Leiter des Friedrichsforums, Björn Rodday, sowie die Behinderten-Beauftragte der Stadt Bayreuth, Bettina Wurzel.

Mehr Teilhabe dank „Toilette für alle“

Viele Menschen kennen öffentliche Toiletten oder barrierefreie WCs für Rollstuhlfahrer sowie Wickelmöglichkeiten für Babys. Für Menschen mit schweren oder mehrfachen Behinderungen reichen jedoch herkömmliche barrierefreie Toiletten häufig nicht aus. Sie benötigen eine Ausstattung, die ihren besonderen Bedürfnissen gerecht wird. Für diese Menschen wurde die „Toilette für alle“ im Friedrichsforum in Bayreuth fertiggestellt. Eine „Toilette für alle“ schafft die Voraussetzung dafür, dass Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen gemeinsam mit ihren Familien, Freunden oder Begleit-

personen am öffentlichen Leben teilnehmen können – sei es beim Besuch einer Veranstaltung, bei einem Stadtbummel oder bei anderen Freizeitaktivitäten. ♦

Pflegekurs für Angehörige, Ehrenamt und Interessierte

Rund vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Meist erfolgt dies durch Angehörige. Vor diesem Hintergrund bietet das Seniorenamt der Stadt Bayreuth gemeinsam mit dem BRK, der Fachstelle für pflegende Angehörige und der Alzheimer Gesellschaft einen Pflegekurs an. Dieser richtet sich vorwiegend an Angehörige, die im privaten Bereich Pflegebedürftige unterstützen. Der Kurs beginnt am 31. Oktober mit Workshop I, weiter geht es am 14. November mit Workshop II und am 28. November mit Workshop III. Die Workshops sind einzeln und komplett buchbar. Die Kursgebühr wird von den Pflegekassen übernommen. Eine Pflegestufe ist hierbei keine Voraussetzung. Für Kursunterlagen werden 25 Euro berechnet, die nicht von den Pflegekassen übernommen werden. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich beim Seniorenamt der Stadt Bayreuth, Telefon 0921 25-2025, E-Mail ines.schramm@stadt.bayreuth.de. ♦



HEIDENBLUT
Orthopädie-Schuhtechnik

Dr.-v.-Schmitt-Straße 6
96050 Bamberg
Fon: 0951 / 27 760
Email: info@heidenblut-schuhtechnik.de

www.heidenblut-schuhtechnik.de

Wir führen jetzt moderne
Bequemschuhe für lose Einlagen.


berkemann

waldläufer



Varomed

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr: 08:30 - 13:00 Uhr | 14:00 - 17:00 Uhr
Di, Do: 08:30 - 13:00 Uhr | 14:00 - 18:00

Neuer Kaffee für Bamberg – mit doppelter Wirkung

Wer sich in der Tourist Information in Bamberg einen Kaffee gönnt, bekommt das in der ADESSSE-Kaffeerösterei der Bamberger Lebenshilfe Werkstätten geröstete „Bamberger Bohnla“. Mit jedem Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato, der aus der Maschine fließt, werden fairer Handel, regionale Wertschöpfung und Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung unterstützt. Die Bohnen stammen aus Fairtrade-Anbau in Honduras und werden anschließend direkt in Bamberg von den Mitarbeitern der Bamberger Lebenshilfe Werkstätten geröstet, verpackt und vertrieben. Bereits jetzt gibt es das „Bamberger Bohnla“ als ganze Bohne oder gemahlen im RehaWe-Lädla und direkt im Ausschank in der Tourist Info, Geyerswörthstraße 5. Der Kaffee ist auch online erhältlich. ♦

www.lebenshilfe-bamberg.shop

Glück ist kein Zufall, sondern eine tägliche Entscheidung

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit 2026 lädt das Gesundheitsamt des Landkreises Forchheim am 14. Oktober um 19.00 Uhr zu einem Veranstaltungsabend mit Kerstin Debudey ein. Im Mittel-

punkt des Abends steht die Frage: Was können wir selbst zu unserem Glück beitragen? Denn Glück ist nicht ausschließlich eine Frage des Zufalls. Es hängt auch davon ab, wie wir denken, welche Entscheidungen wir treffen und wie wir mit Veränderungen sowie den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags umgehen. Kerstin Debudey möchte den Teilnehmern neue Impulse geben und dazu anregen, die eigene Sichtweise auf Glück und Zufriedenheit zu hinterfragen. Dabei geht es nicht um einfache Patentrezepte, sondern um die persönlichen Möglichkeiten, den eigenen Alltag bewusster zu gestalten und Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen. Eingeladen sind alle, die sich mit dem Thema Glück und persönlichem Wohlbefinden auseinandersetzen möchten. ♦



Stadtteiltreff

im Neuen Katharinenspital Forchheim

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

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

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



optikkettel
Ihre mobile Optikerin vor Ort.
Rehleiter 20 | 95445 Bayreuth
T. 0157 88881224 | optik.kettel@freenet.de



Ergänzungsschilder für historische belastete Straßennamen

Die polarisierenden Debatten der vergangenen Jahre über den Umgang mit historisch belasteten Straßennamen in Bayreuth zeigen sowohl die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte als auch die dringende Notwendigkeit einer Entscheidungsfindung. In den vergangenen Monaten hat die Stadt Bayreuth an Straßenschildern, die die Namen historisch umstrittener Persönlichkeiten tragen, entsprechende Ergänzungsschilder angebracht. Oberbürgermeister Andreas Zippel (m.) hat die Aktion im Juli mit dem langjährigen Landtagsabgeordneten und Altstadtrat Christoph Rabenstein (2.v.l.) sowie der Leiterin des Historischen Museums, Martina Ruppert (l.), an der Kreuzung Richard-Wagner-Straße und Cosima-Wagner-Straße vorgestellt. Weitere zusätzlich beschilderte Straßen sind die Karl-Muck-Straße, die Ludwig-Thoma-Straße, die Hindenburgstraße und die Bismarck-

straße. Die Stadtrats-Kommission für die Umbenennung von Straßennamen hatte diese vorab historisch-kritisch oder hinsichtlich einer antisemitischen Haltung neu eingeordnet. ♦

Klimaschutz sichtbar machen und gewinnen

Mit der Aktion „Klimaschutz sichtbar machen“ stellt das Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth inspirierende Praxisbeispiele auf seiner Webseite vor und verbindet dies mit einem Gewinnspiel. Die Kampagne rückt erfolgreiche Klimaschutzprojekte aus dem Landkreis Bayreuth in den Mittelpunkt und zeigt, wie vielfältig und praxisnah Klimaschutz vor Ort umgesetzt wird. Die vorgestellten Beispiele verdeutlichen das große Engagement und die Innovationskraft in der Region und sollen zugleich ermutigen, selbst aktiv zu werden. Zu jedem vorgestellten Projekt wird online eine Gewinnspielfrage veröffentlicht. Wer mindestens eine Frage richtig beantwortet, nimmt an der Verlosung teil. Dabei gilt: Je mehr Fragen beantwortet werden, desto größer sind die Gewinnchancen. Dank der Unterstützung der Sparkasse Bayreuth warten attraktive Preise auf die Teilnehmer. Verlost werden Geldpreise in Höhe von



Volkshochschule des Landkreises Forchheim
– Lebenslanger Partner für Bildung und Aktivität

www.vhs-forchheim.de



insgesamt 1.000 Euro: 1. Preis: 500 Euro, 2. Preis: 300 Euro, 3. Preis: 200 Euro sowie fünf Klimaschutz-Überraschungspakete im Wert von jeweils 80 Euro. Teilnahmeberechtigt sind alle Einwohner der Stadt und des Landkreises Bayreuth. ♦

<https://klima.landkreis-bayreuth.de>

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. ♦



Foto: Kunstmuseum Bayreuth

Ausstellung A.D. Trantenroth im Kunstmuseum Bayreuth

Der Bildhauer und Konzeptkünstler Artur Dieter Trantenroth (*1940 - †2019) erschuf Objekte, Installationen, Zeichnungen und Kunst im öffentlichen Raum. Er verwendete den Raum und Materialien seiner Zeit, Werkstoffe aus der Industrie, der Natur und aus seiner Umgebung. In einer Ausstellung im Kunstmuseum Bayreuth werden Arbeiten aus dem nun aufgearbeiteten und erfassten Nachlass der Oberfrankenstiftung gezeigt. Zu sehen sind Objekte, Fotografien, Zeichnungen und Arbeitsnotizen. Die Ausstellung bietet einen breiten Einblick in sein Wirken als Künstler und seine Ideenwelten. ♦

www.kunstmuseum-bayreuth.de



Vinessio
Weinmesse Erlangen

10. und 11. Oktober
Heinrich-Lades-Halle

Jetzt Tickets sichern!



Sa 12 bis 19 Uhr
So 12 bis 18 Uhr
Vorverkauf 15 €
Tageskasse 17 €

www.weinmesse-erlangen.de



Foto: vhs

VHS Landkreis Forchheim: vielfältiges Programm für Senioren

Endlich im Ruhestand und nun Zeit für ein neues Hobby? Die VHS des Landkreises Forchheim bietet eine immer größere werdende Anzahl an Kursen für Junggebliebene an. Ob Yoga, Wasser- oder Gymnastik: das Repertoire ist vielfältig. Auch im Herbst-/Wintersemester 2026/27 finden im Katharinenspital wieder Seniorengymnastikkurse statt. Der Bereich Kultur/ Kreativ bietet wie gewohnt Kurse in Fotografie, Filzen, Schmuck- oder Tongestaltung,

Flechten, Malen, Kochen und Nähen. Einige Herbstwanderungen sowie eintägige Studienfahrten in die nähere Umgebung stehen ebenso wieder auf dem Programm. Unter dem Motto „Künstliche Intelligenz – was geht mich das an?!“ wird am 18. Januar 2027 im Vortragssaal der VHS unter anderem beleuchtet, was künstliche Intelligenz für den Alltag bedeutet, welche Befürchtungen aber auch welche Chancen das Zusammenspiel von Mensch und Roboter bereithält. Die vom Freistaat Bayern finanzierte Initiative „MuT“ (Medien und Technik) läuft noch bis September 2027. Ziel ist es, Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern. Eine Anmeldung ist ab 15. September über online, telefonisch und per E-Mail und persönlich (kontakt@vhs-forchheim.de, Tel. 09191 86-1060) möglich. Das aktuelle Programm kann online eingesehen werden, das gedruckte Programmheft liegt an den bekannten Stellen aus. Mit 24 ehrenamtlich geführten Außenstellen erreicht die Volkshochschule jeden Winkel des Landkreises Forchheim – von Ebermannstadt über Gößweinstein bis Wiesenttal. ♦ www.vhs-forchheim.de



Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren

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

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





223_25 | 10.2025

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

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 Herausforderung 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

Beruf und Pflege vereinbaren

Ein plötzlicher Pflegefall in der Familie kann Erwerbstätige von heute auf morgen vor enorme Herausforderungen stellen. Um Unternehmen und deren Beschäftigte in solchen Situationen schnell und kompetent zu unterstützen, bieten das Seniorenamt und die Wirtschaftsförderung der Stadt Bayreuth gemeinsam mit der Senioren- und Wohnberatung des Landkreises Bayreuth und weiteren Sozialpartnern im Herbst wieder die Qualifizierung zum „Betrieblichen Pflegelotsen“ an. Diese sind speziell geschulte Mitarbeiter, die im Unternehmen als erste Anlaufstelle für Kollegen mit Pflegeverantwortung dienen. Sie vermitteln grundlegendes Wissen, weisen den Weg zu regionalen Hilfsangeboten und kennen innerbetriebliche Optionen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Durch flexiblere Arbeitszeiten oder angepasste Arbeitsprozesse lassen sich Ausfallzeiten reduzieren und wertvolle Fachkräfte im Betrieb halten. Interessierte aus Unternehmen der Region Bayreuth können sich ab sofort anmelden. Für Fragen steht Ines Schramm von der Stadt Bayreuth telefonisch unter 0921 25-2025 zur Verfügung. ♦

www.pflegelotse.bayreuth.de

Foto: Airport Nürnberg/ Max Hasemann

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. ♦




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



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-frankenber.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-frankenber.com



www.schloss-frankenber.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?

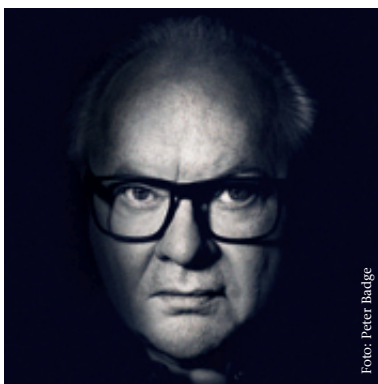


Foto: Peter Badger

„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.



BAYREUTHS
INNENSTADT

FINDE ETWAS, WOVON DU NICHT WUSSTEST,
DASS DU ES BRAUCHST

BAYREUTHS INNENSTADT

WWW.BAYREUTH-TOURISMUS.DE

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 Kniess

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.

A. D. Trantenroth
Der Nachlass des Künstlers

25.10.2026 bis 28.2.2027



kunst
museum
bayreuth

Kunstmuseum Bayreuth
Maximilianstraße 33
95444 Bayreuth

kunstmuseum-bayreuth.de

© A.D. Trantenroth, o.J., Fotografiert auf Fotopapier, 14,7 x 21,8 cm (Auschnitt)

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



ALLTAGSBETREUER24

Betreuung zu Hause statt im Pflegeheim

Ihre Vorteile:

- ✓ Kostenlose Beratung direkt bei Ihnen zu Hause
- ✓ Keine Aufnahme- oder Bearbeitungsgebühren
- ✓ Persönliche Ansprechpartnerin vor Ort
- ✓ Direkte Vermittlung ohne Umwege
- ✓ Seit 2018 für Familien in der Region da

Ich freue mich über Ihren Anruf

Anna Rapp, Inhaberin
Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

📞 Coburg: 09561 - 42653

📞 Ebern: 09531 - 948 803 6

📞 Nürnberg: 0911 - 948 803 6

✉ info@alltagsbetreuer-24.de



www.alltagsbetreuer-24.de

Gemeinsam lernen und Stadt gestalten

80 Jahre vhs Bamberg Stadt: Jubiläumssemester

Seit 80 Jahren ist die Volkshochschule (VHS) Bamberg Stadt ein Ort, an dem unterschiedliche Menschen zusammenkommen, miteinander lernen und Gemeinschaft erleben. Das Jubiläum prägt auch das Herbst-/Wintersemester 2026/27: Mehr als 800 Kurse, Vorträge und Führungen laden dazu ein, Neues zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Eröffnet wird das Jubiläumssemester am 17. September um 19.00 Uhr mit dem Festvortrag der Bamberger Baureferentin Annegret Michler „Wo Stadt entsteht. Über Begegnungen, Bildung und die Kraft gemeinsamer Orte“. Ein besonderes Geburtstagsgeschenk stiftete der 280 Mitglieder starke Förderverein: Er übernimmt die Honorarkosten ausgewählter Kurse und ermöglicht damit noch mehr Menschen einen nahezu kostenfreien Einstieg ins lebenslange Lernen. Das Jubiläumsprogramm spiegelt die Vielfalt der vergangenen 80 Jahre ebenso wie neue gesellschaftliche Entwicklungen wider. Gesundheitsbildung wird seit jeher bei der VHS großgeschrieben. Kooperationen ermöglichen Einblicke in neue Gesundheitsformate und Trendsportarten. Die Fachbereiche Gesellschaft sowie Beruf & Digitales greifen aktuelle Themen wie Gerechtigkeit, Regenwaldschutz, Energiewende, Fi-



Das Cover des Jubiläumsprogramms 80 Jahre vhs Bamberg Stadt

nanzbildung und Katastrophenvorsorge ebenso auf wie Künstliche Intelligenz, Smartphone- und PC-Grundlagen-Kurse oder Programmieren. Genussseminare rund um Wein ergänzen das Programm. Zahlreiche neue Führungen eröffnen spannende Einblicke.

Auch Kultur und Kunst laden zum Mitmachen ein: Literaturkreis, kreatives Schreiben,

Seminare zu Gotik und E.T.A. Hoffmann, Häkeln, Fadengrafik, Brettchenweben, Upcycling, Schauspieltechniken sowie Zeichen-, Mal- und Ikonenurse zeigen die große kreative Bandbreite der VHS. Ergänzt wird das Angebot durch meist kostenfreie Vorträge, darunter die Online-Reihe „Bamberger Buch-Geschichten“ oder „Smart Verstehen“. Weitere Vorträge namhafter Referenten widmen sich unter anderem Reformoptionen für das deutsche Rentensystem sowie dem Verhältnis von E.T.A. Hoffmann und Richard Wagner.

Ein Programmheft in einfacher Sprache, das gemeinsam mit „Region – Bamberg inklusiv“ der Lebenshilfe Bamberg e. V. entstanden ist, unterstreicht den Anspruch der VHS, Bildung für alle zugänglich zu machen. Anmeldung: Telefon 0951 87-1108, E-Mail info@vhs-bamberg.de oder persönlich in der VHS im Alten E-Werk. ♦

www.vhs-bamberg.de

Ein neues Schmuckstück glänzt auf dem Lagarde-Campus

Ort der Begegnung: Willy-Brandt-Platz offiziell eingeweiht

Mit der Eröffnung des Willy-Brandt-Platzes ist der Lagarde-Campus in Bamberg um einen weiteren Anziehungspunkt reicher geworden. Gemeinsam mit Projektbeteiligten sowie Vertretern aus Politik und Verwaltung weihten Dritte Bürgermeisterin Eva Jutzler und Regierungspräsident Florian Luderschmid den neuen Quartiersplatz offiziell ein. Im Anschluss nutzten viele Besucher die Gelegenheit, bei Führungen das neue Stadtquartier kennenzulernen und beim Bürgerfest „Bamberg Ost kommt zusammen“ auf dem Platz der Menschenrechte zu feiern.

„Der Willy-Brandt-Platz ist ein weiterer Meilenstein zur Entwicklung des Lagarde-Campus. Der Platz ist nicht irgendeine Freifläche, sondern er ist ein Platz, auf dem Menschen zusammenkommen, auf dem Kommunikation stattfindet, auf dem man sich trifft und wo man im besten Sinne Gemeinschaft erleben kann. Zugleich ist er auch eine Oase der Ruhe mitten in diesem neuen Quartier“, sagte Dritte Bürgermeisterin Eva Jutzler bei der Eröffnung.

Der neue Platz bildet künftig den repräsentativen Mittelpunkt des östlichen Quartiers auf dem Lagarde-Campus. Er dient als Treffpunkt für Anwohner, Beschäftigte sowie Besucher und wird künftig auch den Menschen offenstehen, die im entstehenden SancuraPark wohnen oder dort Ange-



Mit viel Grün wartet der neu angelegte Willy-Brandt-Platz auf.

bote nutzen. Regierungspräsident Florian Luderschmid würdigte in seinem Grußwort die Bedeutung des Platzes als wichtigen Bestandteil der Konversion und hob die langjährige Unterstützung durch die Städtebauförderung hervor. 80 Prozent der Baukosten wurden durch die Städtebauförderung von Bund und Freistaat Bayern finanziert.

Mit Blick auf den Namensgeber des Platzes erinnerte Luderschmid an dessen Friedenspolitik. Eva Jutzler betonte: „Willy Brandt steht für Mut und Aufrichtigkeit als überzeugter Gegner von Rassismus und Nationalsozialismus. Sein Name erinnert uns daran, dass Demokratie, Frieden und Zusammenhalt jeden Tag neu gelebt werden müssen.“ ♦

Durstlöscher für alle

Ein neuer Trinkwasserbrunnen für die Wilhelminenaue

In der Wilhelminenaue in Bayreuth steht seit Kurzem ein neuer Trinkbrunnen für die Besucher des Naherholungsrefugiums zur Verfügung. Hier können sich Spaziergänger und Sporttreibende ihr frisches Trinkwasser zapfen. Zwischen Kulturkiosk und Volleyballfeldern konnte die Stadt diesen mit Fördermitteln des Freistaates Bayern und der Unterstützung der British American Tobacco (BAT) in Betrieb nehmen.

Bayreuths Oberbürgermeister Andreas Zippel freut sich über das neue Angebot: „Der lösungsorientierte Umgang mit zunehmender sommerlicher Hitze ist uns in Bayreuth ein wichtiges Anliegen. Die bessere Versorgung mit kostenfreiem Trinkwasser gehört hier ebenso dazu wie Maßnahmen zur Begrünung, Verschattung oder Entsiegelung.“ Der barrierefreie Brunnen ist so gebaut, dass man direkt aus dem aufsteigenden Strahl trinken oder eine Flasche füllen kann. Stadt, Freistaat und BAT wollen damit einen Beitrag zum Wohlbefinden der Besucher der Wilhelminenaue und damit auch zur Gesundheitsvorsorge leisten.

Von Gesundheitsexperten wird empfohlen, über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken. Leitungswasser ist dabei eine der besten Optionen. Trinkwasser ist nicht nur klimaschonend, sondern gehört auch zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland. Auch der neue Trinkbrunnen in der



Oberbürgermeister Andreas Zippel (2.v.r.) und Stadtgartenamtsleiter Robert Pfeifer (2.v.l.) danken BAT-Standortleiterin Tina Ott und Andreas Mix, technischer Leiter von BAT, für die Unterstützung bei der Anschaffung und Installation des Trinkwasserbrunnens in der Wilhelminenaue.

Wilhelminenaue wird regelmäßig auf seine Wasserqualität hin untersucht.

Der neue Trinkwasserbrunnen ist einer von bisher fünf fest installierten Anlagen im Stadtgebiet, zwei davon werden von den Stadtwerken Bayreuth betrieben, drei von der Stadt. Ihre Standorte kann man auf der Karte der kühlen Orte der Stadt Bayreuth finden, zusammen mit einer Liste von Unternehmen und Vereinen, die kostenlos Trinkwasser anbieten (sogenannte Refill-Stationen), von schattigen und kühlen öffentlichen Orten, Wasserstrukturen und öffentlichen Toiletten. ♦

<https://stadtdigital-bayreuth.de/seiten/kuehle-orte/www.bayreuth.de>



Von der Natur zum Menschen

Natürliches Bad Brambacher

Mineralwasser – „Vom Besten der Natur“.

Mit einem ausgewogenen Gehalt an Mineralstoffen und von natriumarmer Qualität – besonders gut für die Zubereitung von Säuglingsnahrung und für die natriumarme Ernährung geeignet.



Ausgewogen & natriumarm



Geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung



Biogene Kohlensäure



Lympho-Opt Seniorenresidenz

Sichern Sie sich ein selbstbestimmtes Leben im Alter durch eine Beteiligung in der Seniorenresidenz in Hirschaid für:

- betreutes Wohnen
- Pflegehotel mit ambulanter Pflege
- Tagespflege

Gerne können Sie unsere regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen besuchen!

- Termine entnehmen Sie dem Terminkalender
- Um Anmeldung wird gebeten

Wohnpark & Seniorenresidenz
Hirschaid

Lympho-Opt Ambulanter Pflegedienst

- Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da!
- Liebevolle Umsetzung
- Grund- und Behandlungspflege – Hilfe bei Körperpflege, Medikamentengabe, Wundversorgung
- Haushaltsunterstützung – Reinigung, Einkäufe, Wäsche
- Betreuung & Alltagsbegleitung – Spaziergänge, Gesellschaft, Unterstützung im Alltag
- Pflegeberatung – Unterstützung bei Anträgen und individuelle Beratung & Beratung nach § 37

„Zeichen unserer Wertschätzung“

Verdienstmedaille der Stadt Forchheim

„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll“ – dieses Zitat von Goethe wählte Oberbürgermeisterin Martina Hebendanz als Eingangsworte ihrer Festrede für die nachgeholte Ehrungsveranstaltung der Stadt Forchheim für Gerhard Meixner und Birgit Schmidt. Beide erhielten die Verdienstmedaille der Stadt Forchheim.

Gerhard Meixner, mit mehr als 24 Jahren Stadtratstätigkeit (mit Unterbrechungen seit 1987) ein kommunalpolitisches Urgestein der Stadt Forchheim, wurde mit der Verdienstmedaille für bürgerschaftliches Engagement in Silber ausgezeichnet. Oberbürgermeisterin Hebendanz lobte Meixner als jemand, der nie den bequemen Weg gesucht habe: „Er war ein Revoluzzer im besten Sinne: streitbar, leidenschaftlich, manchmal unbequem – aber immer getragen von der Überzeugung, dass Politik dem Menschen dienen muss und dass Stillstand keine Tugend ist.“ Er habe über Jahrzehnte hinweg engagiert, sachkundig und mit großem persönlichem Einsatz gewirkt und Verantwortung übernommen. Besonders hob Hebendanz Meixners Einsatz für gesellschaftliche Teilhabe hervor: Der ForchheimPass trage ganz wesentlich seine Handschrift.

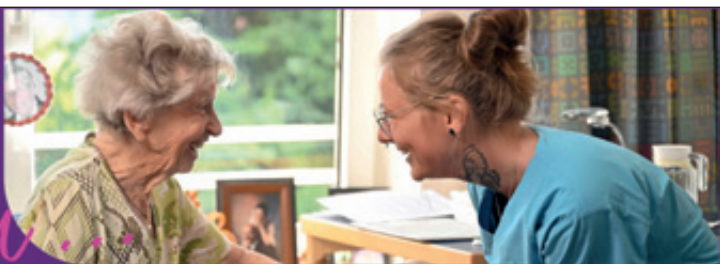
Die Verdienstmedaille für bürgerschaftliches Engagement in Bronze verlieh Oberbürgermeisterin Martina Hebendanz Birgit Schmidt in Anerkennung ihrer besonderen Verdienste im Schwimmsport der Stadt: Seit mehr als zwei Jahrzehnten be-



Oberbürgermeisterin Martina Hebendanz (2. v. re.) mit Gerhard Meixner (rechts), Birgit Schmidt und Bürgermeister Udo Schönfelder.

gleitete Birgit Schmidt Generationen junger Schwimmer als Trainerin am Beckenrand und führte sie zu Medaillen bei Deutschen, Süddeutschen und Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften: „Sie fördert Talente – aber vor allem fördert sie Menschen. Wie viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene durch ihr Training Selbstvertrauen gewonnen, Teamgeist erlebt und Freude am Sport gefunden haben, lässt sich kaum noch zählen“, hob Martina Hebendanz hervor.

Oberbürgermeisterin Martina Hebendanz schloss die Ehrungsveranstaltung mit den Worten: „Was Sie alles für unsere Stadt und die Gemeinschaft geleistet haben, passt eigentlich in keine Rede der Welt. Die Bürgermedaille soll deshalb vor allem eines sein: ein sichtbares Zeichen unserer Wertschätzung.“ ♦



Ob mobil oder pflegebedürftig, zuhause oder im Heim, ob selbst betroffen oder als pflegende Angehörige: unsere Mitarbeitenden unterstützen Sie mit Rat,  und Professionalität.

- **ambulante Pflege, Beratung, Unterstützungsangebote**
- **Tagespflege für Seniorinnen und Senioren**
- **Seniorenzentren** in Bamberg, Aschbach, Memmelsdorf, Frensdorf, Forchheim, Streitberg, Ebermannstadt, Unterleinleiter, Ebern



www.dwbf.de/senioren-pflege

Info-Tel. 0800 251 0 252

(kostenfrei)

FASZINATION NATÜRLICHER KLANG



Natürlich Hören. Wirklich erleben.

Mit Widex Allure ist Sprache präsent und kristallklar – die akustische Umgebung bleibt natürlich erhalten.

Jetzt hier kostenfrei Probe tragen!

SCHLIPF  **FEUERSTEIN**
Hörakustik

Kanalstraße 9
95444 Bayreuth
Tel. 0921 60 80 95 25
info@sf-hoerakustik.de
sf-hoerakustik.de

Öffnungszeiten
Mo–Fr: 08:30–12:30 Uhr
und 13:30–17:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Demokratie großgeschrieben

Graffiti-Projekt setzt sichtbares Zeichen an der Polizeiinspektion Bamberg

Wer künftig an der Polizeiinspektion Bamberg-Stadt vorbeikommt, sieht es sofort: In großen Lettern prangt das Wort „Demokratie“ an der Fassade – ein Graffiti, das Schüler der Graf-Stauffenberg-Schule gemeinsam mit der Polizei und einem professionellen Graffiti-Künstler gestaltet haben. Ein Projekt der Partnerschaft für Demokratie Bamberg, das weit über die Wand hinauswirkt. Entstanden ist das Kunstwerk an zwei Projekttagen, an denen aus einer schlichten Fassade Schritt für Schritt ein farbenfrohes Gemeinschaftswerk wurde.

Der Graffiti-Künstler Norman Pfitzner alias AnpyArt stand dem Kunstkurs der Graf-Stauffenberg-Schule dabei mit Tipps und Tricks zur Seite – und legte zum Schluss selbst noch letzte Hand an.

Entwickelt wurde das Motiv von den Jugendlichen gemeinsam mit den Jugend-

kontaktbeamten der Polizeiinspektion Bamberg-Stadt und dem Graffiti-Künstler. Im Vordergrund stand dabei die Botschaft, dass Demokratie großgeschrieben wird – im wahrsten Sinne des Wortes zierte der Schriftzug „Demokratie“ nun deutlich sichtbar die Fassade. Bei der Entwicklung des Motivs setzten sich die Jugendlichen intensiv mit den Themen Respekt, Demokratie und Menschenwürde auseinander. Auch das soziale Miteinander stand im Fokus: Nur durch die gemeinsame Aktion konnte das Kunstwerk an der Fassade entstehen.

Das Projekt entstand in Kooperation der Graf-Stauffenberg-Schule, der Polizeiinspektion Bamberg-Stadt, dem Stadtjugendamt und dem Amt für Inklusion der Stadt Bamberg. Mitfinanziert wurde es durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ im Rahmen der Partnerschaft für Demokratie in der Stadt Bamberg. ♦

Gemeinsam für Demokratie: Zusammen mit Bürgermeister und Sozialreferent Jonas Glüsenkamp präsentieren Schüler der Graf-Stauffenberg-Schule, Jugendkontaktbeamte der Polizeiinspektion Bamberg-Stadt, Graffiti-Künstler Norman Pfitzner (AnpyArt) sowie Projektbeteiligte das gemeinsam gestaltete Graffiti. Das Kunstwerk setzt ein dauerhaftes Zeichen für Demokratie, Respekt und Menschenwürde.



„Auf Zusammenarbeit, die trägt“

Landkreis Bayreuth: Zirka 200 Gäste beim Landkreisempfang

Rund 200 Gäste aus Politik, Gesellschaft, Kultur und Ehrenamt sind Ende Juli zum Landkreisempfang des Landkreises Bayreuth zusammengekommen. Im Mittelpunkt stand dabei die Verleihung des Kulturpreises des Landkreises Bayreuth.

In seiner Ansprache betonte Landrat Florian Wiedemann die Bedeutung von Zusammenhalt und demokratischen Werten: „In einer Welt, in die rohe Machtpolitik zurückgekehrt ist, in der Regeln missachtet und Grenzen verschoben werden, sind wir mehr aufeinander angewiesen denn je: auf Menschen, die verlässlich sind. Auf Zusammenarbeit, die trägt.“ Demokratie schenke den Menschen das größte Gut überhaupt: die Freiheit.

Zugleich zog Wiedemann eine positive Bilanz der vergangenen Jahre. Der Landkreis habe sich in vielen Bereichen erfolgreich weiterentwickelt, etwa im Tourismus, in der Bildung, bei Infrastrukturprojekten sowie in den Bereichen Soziales und Klimaschutz.

Ein besonderer Schwerpunkt seiner Rede war die Rolle der Kultur. Kultur sei weit mehr als ein Freizeitangebot. Sie stifte Identität, schaffe Gemeinschaft und eröffne neue Perspektiven. Mit dem Kulturpreis würdige der Landkreis deshalb Menschen und Initiativen, die das kulturelle Leben nachhaltig bereichern. Der mit 3.000 Euro dotierte Hauptpreis, gestiftet von der Sparkassenstiftung der Sparkasse Bayreuth, ging an die Bindlacher Künstle-



Volles Haus beim Landkreisempfang 2026 im Bayreuther Landratsamt: Landrat Florian Wiedemann begrüßt im Sitzungssaal die Gäste.

rin Doris Bocka. Gewürdigt wurde ihr vielseitiges und weit über die Region hinaus beachtetes künstlerisches Schaffen.

Der Förderpreis des Kulturpreises, mit 1.500 Euro dotiert, wurde an „Die Bischofsgrüner Schneemannbauer“ verliehen. Seit 1986 sorgt die ehrenamtliche Gruppe mit dem weithin bekannten „Schneemann Jakob“ für Aufmerksamkeit weit über die Grenzen der Region hinaus. Landrat Wiedemann hob hervor, dass die Initiative Tradition und Brauchtum auf eindrucksvolle Weise lebendig halte und zugleich ein touristisches Wahrzeichen des Fichtelgebirges geschaffen habe. ♦

Spürbare langjährige Freundschaft

Sebastian M. Niedermaier stärkt die Städtepartnerschaften in Kärnten

Nur wenige Monate nach seinem Amtsantritt hat Oberbürgermeister Sebastian M. Niedermaier die beiden österreichischen Partnerstädte von Bamberg, Feldkirchen und Villach, besucht. Mit seinem Antrittsbesuch wollte er die Fortsetzung der besonders herzlichen und langjährigen Beziehungen zwischen den Städten und Menschen aus Franken und Kärnten unterstreichen.

In Feldkirchen wurde Niedermaier von Bürgermeister Martin Treffner im Rathaus empfangen. Neben einem offiziellen Abendessen stand auch ein Stadtrundgang mit Besichtigung des Bamberger Amthofs auf dem Programm. Die Geschichte des Gebäudes ist eng mit dem Bistum Bamberg verknüpft. Es dient heute als vielfältig genutztes Kultur- und Veranstaltungszentrum mit Sitz der Bezirksmusikschule. Inspiriert durch die Städtepartnerschaft wird Feldkirchen auch als „Stadt der Krippen“ bezeichnet, was bei einem Besuch der Krippenbauschule deutlich wurde.

Oberbürgermeister Niedermaier ehrte den Obmann der Feldkircher Krippenfreunde, Heinz Eichler, mit einer Dankesurkunde der Stadt Bamberg für seine jahrzehntelange Freundschaft zu den Bamberger Krippenfreunden. Ebenfalls Teil des Besuchs: der Austausch kommunalpolitischer Themen, wie die Förderung von Ge-



Die Kirchtaglader bitten Oberbürgermeister Sebastian M. Niedermaier zum Tanz.

werbe und Handel sowie die Stärkung einer lebendigen Innenstadt. Anschließend reiste der Oberbürgermeister weiter nach Villach, wo er erstmals in seiner neuen Funktion den traditionsreichen Villacher Kirchtag besuchte. Das größte Brauchtumsfest Österreichs bietet jedes Jahr einen idealen Rahmen, um bestehende Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Für Niedermaier war der Villacher Kirchtag zugleich eine Rückkehr an einen vertrauten Ort: Bereits seit seiner Kindheit besucht er regelmäßig das traditionsreiche Fest. Besonders beeindruckt zeigte er sich erneut vom großen Festzug am Samstag, bei dem die Villacher mit viel Engagement ihre Traditionen und ihre Lebensfreude offenbarten. ♦

 Herzgesundheit im Fokus

Herz-CT: Gewissheit in wenigen Sekunden

Wissen Sie, wie es um Ihre Herzgesundheit steht?

Kalkablagerungen und Engstellen in den Herzkranzgefäßen bleiben oft jahrelang unbemerkt – bis es zum Ernstfall kommt. Mit unserem hochmodernen Herz-CT bieten wir Ihnen ab sofort die sicherste Methode zur Früherkennung von koronaren Herzkrankheiten an.

Untersuchung in
Sekundenschnelle

Ambulant - Kein Kranken-
hausaufenthalt notwendig

Optimale Diagnostik, Präzision
und sofortige Klarheit

Schmerzfrei
und schnell

Die Kosten für
ein Herz-CT
werden für alle
Versicherten
übernommen.

Jetzt Termin vereinbaren.

Radiologie Bamberg Heinrichsdamm 6 - 96047 Bamberg
Filialpraxis Hirschaid • Filialpraxis Scheßlitz

radiologie-bamberg.de



Radiologie
Bamberg



Ambulante und Tagespflegen

**MANUS PFLEGE WÄCHST UND VIELLEICHT GEHÖRST
AUCH DU SCHON BALD ZU UNSEREM TEAM!**

**Wir suchen engagierte Mitarbeitende für unseren
neuen Stützpunkt in Viereth / Trunstadt!**

- Hauswirtschaftshelfer (m/w/d)
- Pflegehelfer (m/w/d)
- Examierte Pflegefachkraft (m/w/d)
- Stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)
- Pflegedienstleitung (m/w/d)



**„MEHR ALS NUR EIN JOB –
ENTDECKE DEINE BENEFITS BEI UNS.“**

Interesse? Dann bewirb dich jetzt, wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!
Telefon 09573 2399200 • E-Mail pflegedienstleitung-bamberg@manuspflege.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. ♦



GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Wir sorgen für Sie. Bis ins hohe Alter.

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

Unser Leistungsspektrum:

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

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

BARRIEREFREIE BADRENOVIERUNG WIE VON ZAUBERHAND



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Festpreis
- ✦ Wir besuchen Sie mit unserer mobilen Badausstellung
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch unsere Festpreisgarantie
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb mit Schauraum
Sarlahen 1
97475 Zeil am Main

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 09521 602 01 60
www.viterma.com



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 Hilfekompass. 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

Finde das Bad,
das zu Dir passt.

Lass Dich inspirieren.



HORNBACH
Es gibt immer was zu tun.

96052 Bamberg | Laubanger 5-9

CET 
TECHNOLOGY
seit 2011



PV-ANLAGEN



BATTERIESPEICHER



WÄRMEPUMPEN



E-LADESTATIONEN



KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN



GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

saubere Energie für eine
sichere Zukunft

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

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

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE



Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt

Mehr als eine Apfelschorle

Wie EVI regionale Streuobstwiesen fördert

Kann eine Apfelschorle zum Erhalt regionaler Streuobstwiesen beitragen? Tatsächlich kann genau das gelingen: Wenn die Früchte regionaler Streuobstwiesen genutzt und hochwertig verarbeitet werden, entsteht eine Wertschöpfung, die den Erhalt dieser besonderen Kulturlandschaft unterstützt. Denn Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen Bayerns und sind ein prägender Bestandteil unserer fränkischen Kulturlandschaft. Mit dem Gemeinschafts-

projekt EVI zeigen die Öko-Modellregionen Bamberger Land, Fränkische Schweiz und Obermain-Jura, wie Naturschutz und regionale Wertschöpfung Hand in Hand gehen können.

Für die Bio-Streuobst-Apfelschorle EVI werden ausschließlich Bio-Äpfel von zertifizierten Streuobstwiesen aus den drei Regionen verarbeitet. Zahlreiche Bewirtschafter regionaler Bio-Streuobstwiesen liefern ihre Äpfel über regionale Sammelstellen an den Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz, der daraus Bio-Apfeldirektsaft herstellt. So entsteht eine regionale Wertschöpfungskette – vom Obstbaum bis zur Vermarktung. EVI wird aus regionalem Bio-Apfeldirektsaft, Mineralwasser und Kohlensäure hergestellt.

Patrick Nastvogel, Manager der Öko-Modellregion Bamberger Land, sieht in EVI einen wichtigen Beitrag für die Region: „Mit EVI möchten wir zeigen, dass der Erhalt unserer Streuobstwiesen nicht nur auf den Wiesen beginnt, sondern auch mit der bewussten Nutzung ihrer Früchte. Hinter jeder Flasche stehen zahlreiche Bio-Streuobstbetriebe, regionale Verarbeitung und kurze Wertschöpfungsketten.“ Das Gemeinschaftsprojekt wurde mit Mitteln des Freistaats Bayern aus dem Landesprogramm BioRegio 2030 gefördert. Die Bio-Schorle EVI ist im regionalen Einzel- und Getränkehandel, bei Direktvermarktern sowie in ausgewählten Gastronomiebetrieben erhältlich. ♦



Erhältlich im Getränkehandel und in Lebensmittelmärkten
Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz e.G.
Trattstraße 7 · 91362 Pretzfeld · www.obstmarkt-pretzfeld.de



LAGOVIDA
· natürlich · lebendig · erholen ·

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

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



Hotel „Casa Marina“



Dünenhäuser



Hafenhäuser



Familienapartements



Hafenapartements



Wohnmobilstellen



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.



Wir pflegen den Menschen mit Herz und Zuneigung!

Betreutes Wohnen | Tagespflege | Verhinderungspflege | Ambulante Pflege

Ihr Wohlfühlort für den Herbst des Lebens

Sie leben selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden und sind sicher versorgt. Unsere frei wählbare ambulante Pflege garantiert Ihnen maßgeschneiderte Unterstützung, während gemeinsame Mahlzeiten, ein abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm und ein gemütliches Ambiente mit zahlreichen Rückzugsmöglichkeiten für ein rundum sorgloses und erfülltes Leben im Alter sorgen.

Auch die Sicherheit unserer Bewohner und Bewohnerinnen ist garantiert: sowohl über einen Hausnotruf als auch über eine nächtliche Pflegekraft in der Einrichtung. Entdecken Sie bei uns Geborgenheit und die Unterstützung, die Sie verdienen.



Wir sind gerne an den Standorten Kemnath sowie Gräfenberg für Sie da!



Hinter dem Kloster 12
 95478 Kemnath
 Tel. 09642 69990-0
kemnath@casadoro.de



Im Kirschgarten 8
 91322 Gräfenberg
 Tel. 09192 9284-0
graefenberg@casadoro.de



www.casadoro.de

Wertvolle Schenkung des Heimatvereins

Heimatverein Forchheim schenkt dem Pfalzmuseum kunsthistorisch und stadtgeschichtlich bedeutende Holzskulpturen

Der Heimatverein Forchheim schenkt dem Pfalzmuseum zwei kunsthistorisch und stadtgeschichtlich bedeutende Holzskulpturen: Kaiser Heinrich II. und seine Gemahlin Kunigunde. Die Ende des 19. Jahrhunderts vom niederbayerischen Schnitzer Alois Riesenhuber geschaffenen Figuren wurden auf einem Dachboden im ehemaligen Wohngebäude der Armen Schulschwestern von Mallersdorf in Forchheim entdeckt und von Antiquar Michael Schlötzer restauriert und dem Heimatverein vermittelt.

Mit ihrer feinen Schnitzarbeit und farbigen Fassung zeugen die beiden Skulpturen von hoher künstlerischer Qualität. Als wertvolle Zeugnisse der Forchheimer Geschichte bereichern sie künftig die Sammlung des Pfalzmuseums. Museumsleiterin Susanne Fischer zeigt sich begeistert von der Schenkung. Nach der fachgerechten Katalogisierung sollen die beiden Figuren in die Dauerausstellung des Pfalzmuseums aufgenommen und damit künftig auch der Öffentlichkeit präsentiert werden.

„Es liegt uns am Herzen, kunsthistorisch und stadtgeschichtlich bedeutende Zeugnisse unserer Stadt für kommende Generationen zu bewahren. Mit dem Pfalzmuseum haben wir dafür den richtigen Ort gefunden – hier können diese besonderen



Stadtheimatpfleger Dieter George, Oberbürgermeisterin Martina Hebandanz, Museumsleiterin Susanne Fischer, 1. Vorsitzender des Heimatvereins Nico Cieslar, Antiquar Michael Schlötzer. (v.l.)

Stücke fachgerecht erhalten und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.“, so Nico Cieslar, Vorsitzender des Heimatvereins Forchheim Ofr. e. V.

Auch Oberbürgermeisterin Martina Hebandanz zeigt sich erfreut über die Schenkung: „Mit der Schenkung dieser beiden außergewöhnlichen Skulpturen wird ein Stück Forchheimer Stadtgeschichte bewahrt und für kommende Generationen gesichert. Mein Dank gilt dem Heimatverein für sein großes Engagement und seinen wertvollen Beitrag zur Bewahrung unseres kulturellen Erbes.“ ♦

Tag des offenen Denkmals

Am 13. September öffnen über 50 Denkmale in der Welterbestadt

Bald rückt Bamberg in den Mittelpunkt der deutschen Denkmalwelt: Am 13. September richtet die Deutsche Stiftung Denkmalschutz (DSD) gemeinsam mit der Welterbestadt die bundesweite Eröffnung für den Tag des offenen Denkmals aus. Das Programm bietet neben dem bunten Eröffnungsprogramm auf dem Maxplatz auch stadtweit zahlreiche Angebote.

Der zentrale Veranstaltungsort und der Mittelpunkt des Tages ist der Maximiliansplatz mit der offiziellen Eröffnungsfeier, einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm und einem interaktiven Markt der Möglichkeiten. Von dort aus können Besucher die unterschiedlichsten Denkmale in allen Teilen der Stadt entdecken.

Über 60 stadtweite Programmpunkte mit über 50 geöffneten öffentlichen und privaten Denkmälern laden dazu ein, die

Geschichte der Welterbestadt aus ganz neuen Perspektiven zu entdecken. Das Jahresmotto „NetzWERKE: Denkmale und Infrastruktur“ zieht sich dabei wie ein roter Faden durch das Programm.

Das Programm ist in dieser Form einmalig: Historische Kirchen und Klöster, Bürgerhäuser, Museen, öffentliche Gebäude, Industrie- und Technikdenkmale sowie zahlreiche private Objekte öffnen ihre Türen. Ergänzt wird das Angebot durch Führungen, Vorträge, Mitmachaktionen, Ausstellungen und Programme für Kinder.

Wer seinen persönlichen Denkmal-Tag planen möchte, kann dies mit der offiziellen Veranstaltungsbroschüre tun. Die Übersicht aller geöffneten Denkmale mit Führungen und Informationen ist über die App unter www.tag-des-offenen-denkmals.de/app sowie online abrufbar. ♦

www.stadt.bamberg.de/tag-des-offenen-denkmals



Foto: David Laudien

In der früheren Dominikanerkirche gibt es ein Programm mit Führungen und Vorträgen.



Foto: Winfried Reinhardt

Der ehemalige Jesuitenkolleg mit seiner Bibliothek ist am „Tag des offenen Denkmals“ geöffnet.

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. ♦



FRIEDRICHSFORUM



Veranstaltung	
September	Mi. 09.19:30 Emöke Baráth & Andreas Scholl Galakonzert Cäsar meets Rodelinda
	Sa. 19.15:30 Die große Johann Strauss Gala Eine Wiener Operettenrevue mit Solisten, Ballett und Moderation
	Sa. 19.19:30 Die Nixen – Searious 20 Jahre DIE NIXEN: salzig, virtuos und unverwechselbar
	So. 20.11:30 Die Nixen – Oceankids Ein fantasievolles Mini-Musical für die ganze Familie
	Fr. 25.17:00 Techno-Tanzlusi mit Tannhäuser Mit Wagner-Techno aus dem Saal auf die Straße
	Fr. 25.19:00 Taschenlampenführungen Was verbirgt sich im Friedrichsforum, wenn das Licht erlischt?
Saisonstart 2026/27 Oktober (Auswahl)	So. 27.19:00 Voice Passion Songs from Outlander, Vikings & The Last Kingdom
	Do. 01.19:30 Theater Hof: Evviva Mamma! Sitten und Unsitten am Theater – Komische Oper von Geatano Donizetti
	Fr. 02.19:30 Annett Louisan 22 Jahre Bohème – Das Jubiläumskonzert
	Fr. 02.21:30 100% feinRIPP – kostenfrei Oberfrankens Band des Jahres 2026
	Sa. 03.10:00 Kulturforum – kostenfrei
	Sa. 03.10:00 Macht Spiele! mit wunderbar anders – kostenfrei Ein wunderschöner Tag wartet auf Euch mit spielen, spielen, spielen :-)

Veranstaltungen des Friedrichsforums
G Großer Saal **K** Kleiner Saal **B** Balkonsaal
H Hofgartensaal **W** Wandelgang **L** Lounge

Tickets und VVK zu den Veranstaltungen
 an der Theaterkasse oder auf unserer
 Webseite: www.friedrichsforum.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 Hörrrätsel 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 Wanderfalke Salim ließ sich nur mit der Lupe lesen.

Einige Rätselvorlagen findet man ebenfalls kostenlos bei leselebe. 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



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, Tierfährten, 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. ♦



**Zeit für Senior*innen.
Entlastung für Angehörige.**
Die Rummelsberger Diakonie in Bayreuth

-  **Willkommen im neuen Zuhause**
Alten- und Pflegeheim Mühlofer Stift | Schellingstr. 19
Telefon 0921 75763-0 | muelhofer-stift@rummelsberger.net
-  **Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause**
Rummelsberger Pflegedienst HUGO
Telefon 0921 59058386 | pflegedienst-hugo@rummelsberger.net
-  **Unterhaltung, Aktivierung & Pflege tagsüber**
Senioren-Tagespflege HUGO49 | Hugenottenstraße 19
Telefon 0921 2890-1670 20
seniorentagespflege-bayreuth@rummelsberger.net
-  **Beratung zu Leben, Wohnen & Pflege**
Beratungsstelle für Senioren und Angehörige
Telefon 0921 3391-2926
beratungsstelle-bayreuth@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger
rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe



Johanniter- Patientenfahrdienst Oberfranken.

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

Wir transportieren

- sitzend
- liegend
- im Rollstuhl
- im Tragestuhl

Anruf genügt!

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



 **JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

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



**Claudia's Vermittlung
von 24 Stunden Pflege**

24 Stunden Pflege durch
polnische Pflege- und
Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

Tel.: 01575-2473960
Fax: 09135-2104671
www.claudias-24std-pflege.de
info@claudias-24std-pflege.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 interes-

santer. 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

Geben Sie Ihrer Mobilität im Alter neuen Schwung



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

Ihr Elektromobil-Profi in Hirschaid

L+G TECHNIK
Garten & Co. AG
 Nürnberger Str. 98 - 96114 Hirschaid

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



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 gepflanzt, 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**





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

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

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

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

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

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

Vom Alltag zur Ausnahme

Als der Aschenbecher noch auf jedem Tisch stand

Kaum vorstellbar: Man sitzt im Restaurant, bestellt sein Essen - und am Nebentisch wird ganz selbstverständlich eine Zigarette angezündet. Was aus heutiger Sicht unvorstellbar klingt, gehörte früher zum Alltag. In Gaststätten und Kneipen wurde geraucht, am Arbeitsplatz gehörte der Aschenbecher an vielen Orten einfach dazu und selbst in öffentlichen Gebäuden oder Verkehrsmitteln war die Zigarette kein ungewöhnlicher Anblick.

Auf die Idee zu diesem Artikel brachte mich ein Projekttag an meiner Schule. Unter dem Motto „Wir stehen auf der Kippe“ wurden rund um das Schulgelände Zigarettenstummel gesammelt. Am Ende kam eine erstaunliche Menge zusammen. Beim Anblick all dieser Kippen habe ich mich gefragt: Wie hat sich unser Umgang mit dem Rauchen eigentlich verändert? Denn der Wandel ist enorm. Erst ab 2007 wurden in Deutschland die Regeln zum

Nichtraucherschutz deutlich verschärft. Was heute selbstverständlich erscheint, ist also noch gar nicht so lange Normalität. Und auch die Zahlen zeigen einen deutlichen Unterschied: 1973 rauchten noch 63 Prozent der 18- bis 25-Jährigen. Heute ist es nur noch etwa jeder Vierte.

Ganz verschwunden ist das Rauchen aus meiner Generation allerdings nicht - es sieht nur teilweise anders aus. Neben der klassischen Zigarette sind heute Vapes und E-Zigaretten en vogue. Besonders das Vapen hat unter jungen Menschen in den vergangenen Jahren wieder zugenommen.

Und auch der Aschenbecher ist nicht völlig verschwunden. Auf Terrassen, vor Gaststätten oder in Raucherecken findet man ihn weiterhin. Nur auf jedem Tisch steht er längst nicht mehr. Was für viele früher zu einem Kaffee oder einem geselligen Abend ganz selbstverständlich dazugehörte, ist heute eher zur Ausnahme geworden. Vielleicht liegt genau darin das Spannende: Gewohnheiten, die für eine Generation völlig normal waren, können für die nächste kaum noch vorstellbar sein. Und wer weiß, bei welchen unserer heutigen Gewohnheiten junge Menschen in einigen Jahrzehnten genauso staunen werden?

Eines ist klar: Manche Veränderungen haben auch einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft – und diese Veränderung ist nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für die Umwelt sehr positiv. ♦

Kayah Trzcinski



Bild KI-generiert

R&R
ALLTAGSHILFEN e.k.

**UNTERSTÜTZUNG
IM ALLTAG –
PERSÖNLICH.
ZUVERLÄSSIG.
KOMPETENT.** 

*Die Dinge
einfach machen.*

 **UNTERSTÜTZUNG
IM ALLTAG**

 **HAUSHALTSNAHE
DIENSTLEISTUNGEN**

 **ALLTAGSBEGLEITUNG &
BETREUUNG**

 **GEBÄUDEREINIGUNG**

 Abrechnung mit den **Pflegekassen** möglich

 0155 62359092
 hallo@rr-alltagshilfen.de
 Bamberger Str. 5
96132 Schlösselfeld

 www.rr-alltagshilfen.de
R&R Alltagshilfen e.K.

*Wir sind
für Sie da!* 

 **Michael/Berg
BAMBERG**

**Festliche Konzerte
in der Kirche
St. Michael, Bamberg**

SO, 4.10.2026, ab 17 Uhr
Musikalische Lesung
der Capella Antiqua mit Udo Schenk

DO, 5.11.2026, ab 19 Uhr
Orgelkonzert von Edgar Krapp

SO, 6.12.2026, ab 16 Uhr
Konzert der Regensburger Domspatzen

Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de
Info: Bürgerspitalstiftung Bamberg | Michaelsberg 10
96049 Bamberg | Tel. 0951 87 24 11

*Unsere Pluspunkte –
Ihre Perspektive*

SeniorenWohnen + BRK
Ihr Plus im Alter

**Bamberg
Am Bruderwald**
Unterstützen · Betreuen · Pflegen



Für das **SeniorenWohnen Bamberg
Am Bruderwald**
suchen wir ab sofort:

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



**Jetzt
bewerben!**

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

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

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



 **BEZIRK
OBERFRANKEN**

**DER BEZIRK –
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER**

Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung

Foto: Ulf/Schneider

www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE
We're Social | Follow Us   

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

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

WÄRME DIE MAN SPÜRT

Biberbettwäsche

BRANDNEU ONLINE!

10% Rabatt

Geschenkkideen für Weihnachten
Jetzt schon aussuchen!

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

Code: START26

10% auf das gesamte Sortiment – Gültig bis 30.11.2026

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) ♦



**Urnenwald
Mengersdorf**

Der Wald als letzte Ruhestätte

**An jedem 1. Freitag im Monat
findet um 15:30 Uhr eine
Führung im Urnenwald statt.**

**Treffpunkt ist der Parkplatz am Gutshof.
(Gruppenführung nach Vereinbarung)**

Mengersdorf 26
95490 Mistelgau
0151/46192958
info@urnenwald-mengersdorf.de
www.urnenwald-mengersdorf.de

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 Pfllegetätigkeiten 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,

DORT, WO SIE ZUHAUSE SIND. BAMBERG COBURG FORCHHEIM LICHTENFELS HASSEBERG

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung

LASS MICH DICH BEGLEITEN.
EIN STÜCK DEINES WEGES.

Jetzt Teil unseres Teams werden.

24 STUNDEN ERREICHBAR
0951 / 519 19 700

Pallivivo
begleiten. pflegen. leben.

www.pallivivo.de

Pallivivo GmbH | Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung • Südstraße 14 • 90467 Bamberg • Leitender Arzt: Dr. Jörg Cohn



Photo: 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) ♦



AMBULANTE KRANKENPFLEGE IN FORCHHEIM UND DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

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

- Forchheim
- Weilersbach
- Kirchehrenbach
- Streitberg
- Ebermannstadt
- Pretzfeld
- Muggendorf

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



**KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

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

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 Entspannungtheit 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-



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 Wechelparken – 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. ♦

Fahrt nach Karkonoski

Den polnischen Partnerlandkreis des Kreises Bamberg kennenlernen

Den polnischen Partnerlandkreis des Landkreises Bamberg kennenlernen und dabei eine beeindruckende Kultur- und Naturlandschaft entdecken: Dazu lädt der Fachbereich Kultur und Sport am Landratsamt Bamberg in den Herbstferien ein. Die viertägige Reise führt in den Landkreis Karkonoski in Niederschlesien – mit Stationen unter anderem in Jelenia Góra, Breslau, Schweidnitz und Görlitz. Auf dem Programm stehen eine Stadtführung durch Jelenia Góra, eine Schlössertour durch das Hirschberger Tal oder alternativ eine Wanderung auf die Schneekoppe. Außerdem geht es nach Breslau und zur UNESCO-Welterbestätte Friedenskirche in Schweidnitz. Auf der Rückfahrt nach Bamberg ist ein Zwischenstopp in Görlitz vorgesehen. Das Reiseprogramm sowie alle weiteren Informationen finden sich auf der Webseite der VHS Bamberg-Land. ♦

www.vhs-bamberg-land.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



GUTSCHEINE
jetzt erhältlich!

HOTEL  GARNI
Zum Goldenen Anker
Bamberg's großes
Frühstücksbuffet

Umfangreich. Gesund. Lecker.
Inklusive Getränke! **Nur 15,- Euro pro Person**

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

WWW.GOLDENER-ANKER-BAMBERG.DE 

Ihr Partner für
besondere Anlässe!





TOT, LEBENDIG
UNENTSCHEIDEN



Gänsehaut & Genuss! Die Grusicalcompany Nürnberg serviert schaurige Musicalhits zu einem 5-Gänge-Menü.

Glanzvoll & kabarettistisch! Ein unterhaltsamer Jahresausklang mit 5-Gänge-Menü und Kabarett von Sven Bach.

17.10.26
18 Uhr
Ticketpreis:
Menü/Show
85 Euro



31.12.26
18 Uhr
Ticketpreis:
Abendticket
80 Euro



Flyer

Tickets erhalten Sie in der Steinachstube.
Badstraße 10 | 91481 Münchsteinach | Tel.: 09166 9963453
info@steinachstube.de | www.steinachstube.de
 Claudia Zeller |  zellerhof_gastro

„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-



Frank Schmidt Fahrdienst

Krankenfahrten zu Ärzten, Dialyse und
Bestrahlungen - Flughafentransfers

Burgebrach · Tel. 0171 7123862



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) ♦


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

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



**Gutachter
Franken**

rechtssicher
unabhängig
zertifiziert



Unverschuldeter Unfall?

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



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

www.gutachter-franken.de

Rezept für selbst gemachtes Flüssigwaschmittel gibt es online.

www.mydalli.de/produkte/kernseife/

Silberschmuck: Angelaufene Stücke in lau-warmer 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 bei-



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

spielsweise 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) ♦



www.bindlach-outlet.de

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

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 Ehrich 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.

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

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



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. ♦

OSIANDER

Für alle, die Bücher und Geschichten lieben.

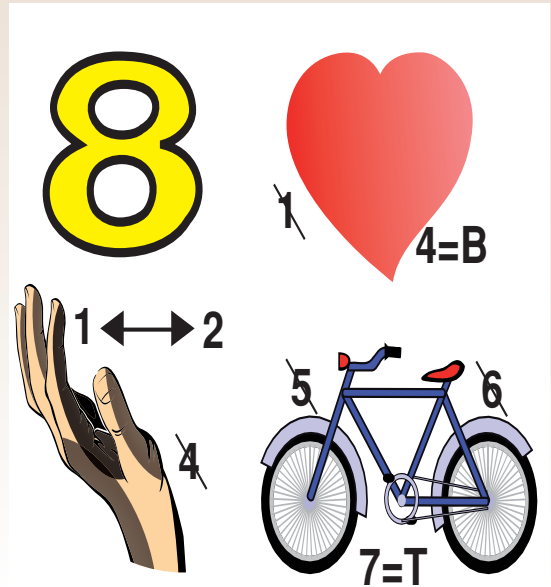
Entdecken Sie Bücher, eBooks, tolinos, tonies, Spielwaren, Geschenkartikel und vieles mehr!

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

Rebus

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

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81



Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des 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 **25.09.2026** 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	eingel- egtes 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				

W-52

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).

F	O	E
R	S	H
F	T	L

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

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 81

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: Elmar Trzkowski

Gruselerlebnis für Groß und Klein

Halloween auf Schloss Thurn – ein schaurig-schönes Erlebnis

Halloween im Freizeitpark Schloss Thurn ist ein besonderes Erlebnis. 1.000 Kürbisse, unheimliche Begegnungen und schaurige Attraktionen warten auf die Besucher. Zum **Familien-Halloween** am 24./25. Oktober, sowie vom 31. Oktober bis 8. November können sich die kleinen Besucher unter anderem auf Kinder-Grusel-Labyrinth freuen. Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren können sich am 23., 24., 30. und 31. Oktober sowie am 6. und 7. November zu den **Scary Nights** auf Geisterpfaden durch den Park, durch Horror-Mazes mit Live-Erschreckern und in mehreren Horrorhäusern so richtig schön gruseln. Lichtinstallationen und Nebel sorgen für eine schaurig-schöne Atmosphäre. Und überall im Park trifft man auf Geister und Untote. Die Attraktionen in der Westernstadt und im Magischen Tal haben nachts geöffnet. ♦

www.schloss-thurn.de



Foto: Schloss Thurn

Deutschland in der Zeitenwende

**Joschka Fischer zu Gast im
Friedrichsforum in Bayreuth**

Die Welt verändert sich – und Deutschland muss seine Rolle neu bestimmen. Am 8. Oktober um 19.00 Uhr spricht der ehemalige Außenminister Joschka Fischer im Friedrichsforum Bayreuth über die geopolitischen Umbrüche unserer Zeit und die Konsequenzen für Deutschland und Europa. Die Rivalität der Großmächte verschärft sich, der globale Süden gewinnt an Einfluss, künstliche Intelligenz verändert Wirtschaft und Gesellschaft. Gleichzeitig wächst der Druck, Deutschlands Verteidigung neu zu denken: Braucht es einen höheren Verteidigungs- etat, die Rückkehr zur Wehrpflicht oder eine europäische atomare Abschreckung? Fischer fragt, wie Deutschland dem Vertrauen seiner europäischen Partner gerecht werden und zugleich auf die neuen militärischen, technologischen und politischen Herausforderungen reagieren kann. ♦

www.friedrichsforum.de



Foto: karenkiosk-hamburg.de

Der schärfste Markt der Region

**Krenmarkt in Baiersdorf
am 20. September**

Baiersdorf lädt zum 22. Mal zum schärfsten Markt in der Region. Seit langer Zeit befindet sich rund um Baiersdorf das traditionsreichste Krenanbaugebiet der Welt. Da bleibt es nicht aus, das besondere Gemüse auf dem Krenmarkt zu feiern. Von 10.30 bis 17.30 Uhr steht die Baiersdorfer Altstadt ganz im Zeichen der scharfen Wurzel. Um 11.00 Uhr erfolgt die offizielle Eröffnung des Marktes mit der Bayerischen Meerrettichkönigin Janina I. Der Kren, seine Leckereien und Erzeugnisse stehen ganz oben auf der Liste im Marktangebot. Neben kulinarischen Köstlichkeiten findet man auf dem Festgelände auch viele landwirtschaftliche und handwerkliche Naturerzeugnisse, ergänzt durch viele Naturprodukte und Informationen und Wissenswertes zum Thema Gesundheit. Markt- und Vereinsstände sorgen für leckeres Essen und gute Stimmung. ♦

www.baiersdorf.de



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

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

Jeden Dienstag, 14-17 Uhr: Treff Ü50, Karten- und Brettspiele, Menzelplatz 8, BT

Jeden Mittwoch, 10-12 Uhr: Digitalberatung, Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

Jeden Donnerstag, 15 Uhr: Kirchenführung Klosterkirche Banz, Orgelkonzert, Abteikirche, Kloster Banz, Bad Staffelstein

Jeden Donnerstag, 15 Uhr: Kaffeeklatsch für jung und alt, Tel. 09191 9783775, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

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

Jeden Donnerstag, 14-16 Uhr: Spielertreff, Kontakt: Tel. 0921 5072733 oder 5072732, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

Jeden Sonntag, 14 Uhr: Kirchenführung Klosterkirche Banz, mit Orgelkonzert, Abteikirche, Kloster Banz, Bad Staffelstein

Täglich, 10.30 Uhr und 14 Uhr: Erlebnisführung „Faszination Welterbe“, BAMBERGcard integriert, Tickets: www.bamberg.info, TP: vor Tourist Information, Geyerswörthstr. 5, BA

Bis 13.09.: Musiksommer Schloss Seehof, Infos: www.festival-schloss-seehof.de, Memmelsdorf

Bis 01.11., 11-17 Uhr: Ausstellung „E.T.A. Hoffmann Tanzsaal“, 250 Jahre „exaltierteste Stimmung“, Historisches Museum, In der Alten Hofhaltung, Dompl. 7, BA

09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 16-17 Uhr: Plauderbank, Stadtpark, Obere Bayerische Gasse, EBS

10.09., 14 Uhr: elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept, Vortrag, Restaurant „Line-up“, Am Sportplatz 18, Breitengüßbach

11.09., 11 Uhr: Jubiläumsevent im Thermenmeer, Obermain Therme, Bad Staffelstein

11.09., 25.09., 15-18 Uhr: Kreativstammtisch „Gemeinsam statt einsam“, Infos: www.wundersam-anders.de, Haus des Spiels, Berneckerstr. 15, BT

11.09., 14.30 Uhr: Erlebnis Gärtnerstadt, Tickets: www.bamberg.info, Maximiliansplatz am Brunnen, BA

12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 16.10., 24.10., 16 Uhr: Hänsel und Gretel, Märchen, Infos: www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

12.09., 16 Uhr: Der Freischütz, Oper, Infos: www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

12.09., 18 Uhr: Blues- und Jassfestival, freier Eintritt, Bürgerhaus, Hauptstr. 11a, Burgebrach

12.09., 9 Uhr: 17. Traktorenwallfahrt 2026, TP: Parkplatz unterhalb der Basilika Vierzehnheiligen, Bad Staffelstein

12.09., 16.30 Uhr: Kurkonzert mit dem Saxophonquartett Quadrosax, Seebühne im Kurpark, Am Kurpark 1, Bad Staffelstein

13.09., 12 Uhr: Jura-Biertag, beim Feuerwehrhaus, Großziegenfeld 35, Weismain-Großziegenfeld

13.09., 10 Uhr: Herbstmarkt, Markt- und Hauptstr., Burgebrach

13.09., 13-18 Uhr: Offener Parknachmittag im Schlosspark, historische Parkanlage m. modernen Kunstwerken, Unterleinleiter, Am Schlossberg

13.09., 19 Uhr: Abendseggen auf dem Staffelberg, Adelgundiskapelle, Bad Staffelstein

14.09., 28.09., 18-19.30 Uhr: Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. - Angehörigen-Treff, Kontakt: Tel. 0170 6965886, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

16.09., 16 Uhr: Sportangebote und Bewegung im Sitzen, Kontakt: Tel. 0151 591 83 883 AB, alte Schule in Kirchenbirkig, Lohweg 2, Pottenstein

18.09. 14.30 Uhr: Präsentation und Besichtigung der Seniorenresidenz, Anmeld.: Tel.: 0800 5996999, Lympho Opt & Seniorenresidenz, Nürnberger Str. 34, Hirschaid

18.-20.09., 10-19 Uhr: 45. Lichtenfelser Korbmarkt, Marktplatz

18.09., 19.30 Uhr: Kunstkarussell, Open Stage, Anmeld: info@kunstkarussell-bamberg.de, Karten: www.bvd-ticket.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA

19.09., 31.10., 18 Uhr: Die Zauberflöte, Oper, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

19.-20.09., 9-18 Uhr: Großer Bayreuther Herbst-Flohmarkt, Volksfestplatz

20.09., 10.30-17.30 Uhr: Krenmarkt in Baiersdorf

20.9., 14 Uhr: Zur Kerwa: „Broutbackn nach alter Art“, Kulturscheune Heroldsberg, Oberer Markt 19

20.09., 18 Uhr: Der Wunderheiler, Melancholisches Drama über Hoffnung, Illusion und die Kunst des Erzählens, Tickets: www.theatersommer.de, Burg Rabeneck, Rabeneck 1, Waischenfeld

20.09., 19 Uhr: Atze Schröder, Lovemachine, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, Konzert- und Kongresshalle, Mußstr. 1, BA

20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 15 Uhr: Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg, Kuratorenführungen: 30.9., 28.10., 11 Uhr, Kirchenweg 4

21.09., 19.30 Uhr: Volks- und Wanderliedersingen, Angerstübla, Angerstr. 57, Bad Staffelstein

21.09., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Kontakt: Hospizverein Bayreuth e.V., Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

21.09., 28.09., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Kontakt: 09191 9783775 oder Schneider@kvforchheim.brk.de, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

22.09., 10 Uhr: Mühlenmuseumsführung, Karten: www.pension-muehle.com, Pension Mühle, Talstr. 10, Egloffstein

23.09., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld.: 0951 871514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

23.09., 19-21 Uhr: Offenes KUFA Singen - gemeinsam erleben, KUFA, Ohmstr. 3, BA

24.09., 15-19 Uhr: Repair Café, Anmeld.: repair-cafe@fadz-machbar.de, Infos: www.fadz-lichtenfels.de, MACHBAR - die Zukunftswerkstatt des FADZ, Laurenzistr. 2, Lichtenfels

25.09., 10.30-12 Uhr: Fit & Aktiv im Alter, 8 Termine, gemeinsam im Sitzen in Bewegung bleiben, Tel.: 09573 3317378, Gemeindezentrum Heiligkreuz, Hintere Kreuzgasse 7 C, Coburg

25.09., 26.09., 20-22.30 Uhr: Er war 16 und ich 31 oder: Was heißt eigentlich Hossa, Comedy und Schlager, Infos: www.hitgeschichten.de, Münchner Hofbräu, Kleine Johanniskasse 8, Coburg

25.09.-27.09.: Food Truck Festival, Schlossplatz Coburg

26.09., 20.30 Uhr: Ska Fever Bamberg Vol. 3, www.kufa-bamberg.de, KUFA, Ohmstr. 3, BA

26.09.-27.09.: Faszination Garten, rund 100 Aussteller präsentieren eine Vielfalt von Pflanzen und Dekorationen für Gartenliebhaber, www.faszination-garten.de, Weingartsgreuth 19, Wachenroth

27.09., 10 Uhr: Verkaufsoffener Sonntag mit Genuss Meile, Marktplatz 1, Bad Staffelstein

28.09., 18-20 Uhr: Fibromyalgie (Faser-Muskel-

Schmerz) "Austausch tut gut", Tel. 0921 39582, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, BT

01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 19 Uhr: Bechtere-Gymnastik, kostenfrei, Obermain Therme, Am Kurpark 1, Bad Staffelstein

01.10., 15-17 Uhr: Spielenachmittag für Jedermann, Karten: Tel. 0151 59183883 AB, alte Schule in Kirchenbirkig, Lohweg 2, Pottenstein

02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.: 10.30-12 Uhr: Fit & Aktiv im Alter, 8 Termine, gemeinsam im Sitzen in Bewegung bleiben, kostenpflichtig, Tel.: 09573 3317378, Gemeindezentrum Heiligkreuz, Hintere Kreuzgasse 7 C, Coburg

02.10.-04.10., 12-21 Uhr: Foodtruck Festival Forchheim, So 12-19 Uhr, Karten: www.foodtruck-festivals.de, Kellerwald, Auf den Kellern, FO

02.10., 19 Uhr: Der Freischütz, Oper, www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

3.10., 10.30 Uhr: Führung durch den historischen Kern Heroldsbergs, Treffpunkt Löwenbrunnen am Festplatz

03.10, 20 Uhr: Weibsbilder mit „MalleDiven – Ausgebrannt am Sommerstrand“, www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt, An d. Marktscheune 1

3.10., 20 Uhr: „Früher war mehr Lametta“ - ein Abend mit Lorient, Silvia Ferstl und Christoph Ackermann, Bürgersaal Heroldsberg, Hauptstr. 104

04.10., 17 Uhr: Die Zauberflöte, Oper, www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

04.10., 10-17 Uhr: Künstler- und Kreativmarkt, Infos: www.diemarktweiber.de, Bärenhalle Bindlach, Hirtenackerstr. 47

04.10., 12-17 Uhr: Verkaufsoffener Sonntag, FO

04.10., 9.30 Uhr: Erntedank-Gottesdienst, Stadtparkett, Baderhaus, Waischenfeld

05.10., 8-16 Uhr: Lichtenfelser Krammarkt

Genuss, Wein und Delikatessen

Vinessio Weinmesse in der Heinrich-Lades-Halle in Erlangen

Nach vielen erfolgreichen Jahren in Fürth findet die Vinessio Weinmesse von 10. bis 11. Oktober (jeweils ab 12.00 Uhr) erstmals in Erlangen in der Heinrich-Lades-Halle, Nürnberger Straße 30, statt. Die Weinmesse ist sowohl für private Weinliebhaber als auch für Fachbesucher aus Handel, Gastronomie und Hotellerie ein Erlebnis. Die Besucher erwartet eine hochwertige Auswahl an Weinen, Sekten, Edelbränden und Delikatessen aus dem In- und Ausland. Außerdem werden Essige und Öle, Wurst- und Käsespezialitäten, Kaffee und andere Leckereien angeboten. Man kann die edlen Tropfen direkt bei den Erzeugern verkosten, sich persönlich beraten lassen und Produkte direkt vor Ort erwerben. Die Vinessio Weinmesse Erlangen steht für Genuss, Qualität und persönliche Begegnungen in angenehmer Atmosphäre. ♦

www.weinmesse-erlangen.de



05.10., 19.10., 18-21 Uhr: Klöppeltreff, Tel. 0921 43384, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Kontakt: 09191 9783775 oder Schneider@kvforchheim.brk.de, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

06.10., 13.10., 20.10., 12-16 Uhr: Handarbeitskreis, Tel. 0921 5072733 oder 5072732, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

07.10., 14.30 Uhr: "Altersdepression", Vortrag, Kathol. Pfarrheim, St.-Anna-Str. 6, Bad Staffelstein

07.10., 16 Uhr: Sportangebote und Bewegung im Sitzen, Kontakt: Tel. 0151 591 83 883 AB, alte Schule in Kirchenbirkig, Lohweg 2, Pottenstein

08.10., 18.30 Uhr: Workshop „Kreative Auszeit für die Seele“, Anmeld.: Mail: c.hartmann2009@t-online.de, Evang. Gemeindehaus, Balthasar-Neu-

mann-Str. 4, Bad Staffelstein

09.10., 23.10., 15-18 Uhr: Kreativstammtisch „Gemeinsam statt einsam“, Infos: www.wundersam-anders.de, Haus des Spiels, Berneckerstr. 15, BT

9.10.-21.03.: Sonderausstellung „Eitel Klein – Nürnberger Malerei des 20. Jahrhunderts“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

09.10., 17 Uhr: Hänsel und Gretel, Märchen, Infos: www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

10.10.: Lichtenfelser Herbst- und Kunsthandwerk-ermarkt, Marktplatz

10.10., 17.10., 10-14 Uhr: PKW-Fahrfertigkeitstraining für Senioren, Anmeld: 0911 2316502, vor Ort Seh- und Hörvermögen testen, Bereitschafts-polizei, Kornburger Str. 60, NBG

10.10., 19 Uhr: Der Wunderheiler, Melancholisches Drama ü. Hoffnung, Illusion u. d. Kunst des Erzählens, St. Gangolf, Marienplatz 7, Hollfeld

11.10., 17 Uhr: Taubenvergiften im Park, die bitterbösen Lieder des Georg Kreisler, www.theater-sommer.de, Ehem. Synagoge, Judengasse 12, LIF

11.10., 17 Uhr: Ein Sommernachtstraum, Komödie, www.bamberger-marionettentheater.de, Bamberger Marionettentheater, Untere Sandstr. 20

12.10., 26.10., 18-19.30 Uhr: Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. - Angehörigen-Treff, Tel. 0170 6965886, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

13.10., 10 Uhr: Mühlenmuseumsführung, Karten: www.pension-muehle.com, Pension Mühle, Talstr. 10, Egloffstein

14.10., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld.: 0951 87 1514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

16.10., 17.10., 20-22.30 Uhr: Er war 16 und ich 31 oder: Was heißt eigentlich Hossa, Comedy und Schlager, Infos: www.hitgeschichten.de, Münchner Hofbräu, Kleine Johannisgasse 8, Coburg

17.10., 19 Uhr: Weinfest, Kühlenfels Pottenstein



22. BAIERSDORFER KRENMARKT
So. 20. September 2026
10.30–17.30 Uhr, Baiersdorfer Altstadt

11.00 Uhr
Offizielle Eröffnung des Marktes mit der Bayerischen Meerrettichkönigin

- Genussmeile mit besonderen Meerrettich-Spezialitäten
- Baiersdorfer Krenweiber live erleben
- Buntes Markttreiben mit Kulinarischem, Nützlichem, Kuriosum
- Viele Informationen und Wissens-wertes zum Thema Gesundheit

www.baiersdorf.de
Änderungen vorbehalten

17.10., 18.30 Uhr: Virtuelle Ortsführung durch Heroldsberg mit Gerhard Püchner, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

17.10., 14-17 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens – Tag der offenen Tür, Infos zum Verein und zur Familienforschung mit Bibliotheksführung, Rathenaustraße 20, ER, 1. OG., www.GK-Siemens.de

18.10., 18.30 Uhr: Musikalisches Abendgebet, Basilika Vierzehnheiligen, Bad Staffelstein

19.10., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Kontakt: Hospizverein Bayreuth e.V., Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

24.10. 14 Uhr: Präsentation und Besichtigung der Seniorenresidenz, Anmeld.: Tel.: 0800 5996999, Seniorenresidenz, Nürnberger Str. 34, Hirschaid

25.10., 10 Uhr: Verkaufsoffener Marktsonntag, Marktplatz 1, Bad Staffelstein

26.10., 18-20 Uhr: Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) "Austausch tut gut", Tel. 0921 39582, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, BT

28.10., 10-12 Uhr: Flechten mit Weide, Seniorenprogramm, Anmeld.: 0921 7846-1437, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

29.10., 15-19 Uhr: Repair Café, Anmeld.: repair-cafe@fadz-machbar.de, www.fadz-lichtenfels.de, MACHBAR - die Zukunftswerkstatt des FADZ, Laurenzistr. 2, Lichtenfels

30.10., 18 Uhr: Nachkriegsmoderne & Kunst am Bau - Virtuelle Führung von Claus Baierwaldes durch 50er-Jahre-Architektur in Nbg. und Umgebung (Sgraffiti, Wandreliefs, Drahtkunst, Freiplastiken), Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

02.11., 8-16 Uhr: Lichtenfelser Krammarkt

02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Tel. 09191 9783775 oder Schneider@kvforchheim.brk.de, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

02.11., 16.11., 30.11., 18-21 Uhr: Klöppeltreff, Kontakt: Tel. 0921 43384, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

04.11., 18-20 Uhr: Der Tod gehört zum Leben – eine Bestatterin erzählt, Infoabend übers Abschiednehmen, Villa Vesteblick, Waldstr. 17, Untersiemau, OT Meschenbach

05.11., 19.11., 26.11., 19 Uhr: Bechterew-Gymnastik, Obermain Therme, Bad Staffelstein

06.11., 20.11., 15-18 Uhr: Kreativstammtisch „Gemeinsam statt einsam“, Infos: www.wundersam-anders.de, Haus des Spiels, Berneckerstr. 15, BT

07.11., 20 Uhr: Michael Jackson – Tribute Live Experience, Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, Kongresshau Rosengarten, Berliner Platz 1, Coburg

08.11.: Novembermarkt und verkaufsoffener Sonntag, Alter Postweg, Burgkundstadt

08.11., 10 Uhr: Hobby- u. Kunsthandwerkermarkt, Seehofhalle Memmelsdorf, Pöeldorfer Str. 20a



DEUTSCHES SPIELZEUGMUSEUM

Stadt- und Museumsfest
Sa, 26.09. & So, 27.09.2026

Buntes Herbstferienprogramm

Regionale Kultournacht
Sa, 17.10.2026

Sonneberger Märchentage

Museumsweihnacht
So, 29.11.2026



Beethovenstraße 10 • 96515 Sonneberg
Di - So sowie Feiertage 10:00 - 17:00 Uhr
Telefon: + 49 (0) 3675 422634 - 0



www.deutschesspielzeugmuseum.de

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!

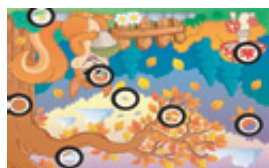


0173 6652918



Auflösung der Rätsel von Seite 70 bzw. 72

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, SOR 4, SORTE 5, SOTER 5, STER 4, STOR 5, STOFF 5. Gesamt: 172 Punkte.

08.11., 10.30 Uhr: Herbstmarkt und verkaufsoffener Sonntag, Am Marktplatz, Ebermannstadt

09.11., 23.11., 18-19.30 Uhr: Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. - Angehörigen-Treff, Kontakt: Tel. 0170 6965886, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

11.11., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld.: 0951 87 1514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

12.-15.11., 17.30-22 Uhr: Winterzauber am Gleis, m. weihnachtlichem Kunst- u. Handwerkermarkt, Alte Pakethalle, Am Güterbahnhof 15 a/b, CO

13.11., 20.11., 10.30-12 Uhr: Fit & Aktiv im Alter, 8 Termine, gemeinsam im Sitzen in Bewegung bleiben, Tel.: 09573 3317378, Gemeindezentrum Heiligkreuz, Hintere Kreuzgasse 7 C, Coburg

15.11., 17 Uhr: Konzert für Trompete, Violine, Viola und Orgel, Werke vom Barock bis zur Moderne, Evang. Kirche St. Matthäus, Heroldsberg

16.11., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Kontakt: Hospizverein Bayreuth e.V., Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, BT

21.11., 20 Uhr: Anders – A-Cappella-Poesie aus Freiburg, www.kulturboden-hallstadt.de, Karten: www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden Hallstadt, An d. Marktscheune 1

21.11., 20 Uhr: „Immerweider“ – Wolfgang Buck, Bürgersaal Heroldsberg, Hauptstraße 104

22.11., 11 Uhr: 7. Weismainer Scheunenmarkt

22.11., 13 Uhr: Löhltitzer Weihnachtsmarkt, am Feuerwehrhaus, Waischenfeld

23.11., 18-20 Uhr: Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) "Austausch tut gut", Kontakt: 0921 39582, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

24.11., 19 Uhr: Bilder aus der guten alten Zeit, St.-Anna-Str.6, Bad Staffelstein

25.11., 18-19.30 Uhr: Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Anmeld.: Tel. 0921 151 2030 oder Mail kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de, Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth, Maximilianstr. 52-54

26.11., 15 Uhr: Repair Café, Anmeld.: repair-cafe@fadz-machbar.de, Infos: www.fadz-lichtenfels.de, MACHBAR - die Zukunftswerkstatt des FADZ, Laurenzistr. 2, Lichtenfels

27.11. 14.30 Uhr: Präsentation und Besichtigung der Seniorenresidenz, Anmeld.: Tel.: 0800 5996999, Lympho Opt & Seniorenresidenz, Nürnberger Str. 34, Hirschaid

27.11.-23.12.: Coburger Weihnachtsmarkt

27.11.-24.12.: Forchheimer Weihnachtsmarkt

27.-29.11.: Ebermannstadter Weihnachtsmarkt

28.11., 29.11.: Bad Staffelsteiner Adventsmarkt

28.11., 11 Uhr: Weihnachtsmarkt, Burgkundstadt

29.11., 12-17 Uhr: Verkaufsoffener Sonntag, FO

30.11., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Tel: 09191 9783775 oder Schneider@kvforchheim.brk.de, Stadtteiltreff im Neuen Katharinen-spital, Bamberger Str. 3, FO

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.

Wir kaufen von privat, aus Haushaltsauflösungen und Nachlässen!

DIAMANTEN UND DIAMANTSCHMUCK

Einzelne Diamanten, Schmuckstücke, Anlagediamanten

BARREN

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

GOLD-, SILBER- UND PLATINSCHMUCK

Ketten, Ringe, Ohringe, Armbänder, Anhänger, Broschen

SILBERBESTECK

Silber, versilbert, vergoldet

BRUCH- UND ZAHNGOLD

Auch mit Anhaftungen

ARMAND- UND TASCENUHREN

Auch Markenuhren, funktionierend oder defekt

MÜNZEN, SCHEINE UND BULLIONCOINS

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

MILITARIA

Orden, Münzen, Kriegsorden, Sammelobjekte

ZINN

Krüge, Becher, Teller, Figuren

ANTIKSCHMUCK, OMASCHMUCK, MODESCHMUCK

Perlenketten, Bernsteinketten, Metallschmuck, Flohmarktware

SONSTIGES

Buntmetalle, Swarovski, Kuriositäten, Porzellanfiguren



Spielend leichter Verkauf - in drei einfachen Schritten!

1

Terminvereinbarung

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

2

Begutachtung

Unsere Experten ermitteln den Wert Ihrer Gegenstände

3

Angebot und Auszahlung

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



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

Kai Uwe Prectel Edelmetalle & Diamanten

Tannenweg 2

96179 Rattelsdorf

Telefon 0172-8413838 oder 09547-8728700

Email info@kaiuweprectel.de

Gutschein

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



Bamberg
Erlangen
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

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

Telefon 0951 99 33 99 80
homeinstead.de/bamberg

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt