

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



Der Weg zur Kirche wird immer weiter

Seite 4



DR. ERLER
KLINIKEN

UNSERE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN

KLINIK FÜR ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. B. Eibl-Eibesfeldt

ABTEILUNG FÜR ANÄSTHESIOLOGIE UND INTENSIVMEDIZIN

Teamchefärztin Dr. med. K. Hasemann und Teamchefarzt Dr. med. W. Premm

KLINIK FÜR HANDCHIRURGIE, PLASTISCH-REKONSTRUKTIVE UND MIKROCHIRURGIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. P. Schaller

KLINIK FÜR UNFALLCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. med. R. Biber

KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. J. Anders

Leitender Arzt Dr. med. A. Müller und Leitende Ärztin Dr. med. I. Görzig

KLINIK FÜR KONSERVATIVE UND OPERATIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE

Chefarzt Dr. med. K. Wiendieck

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.



Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:



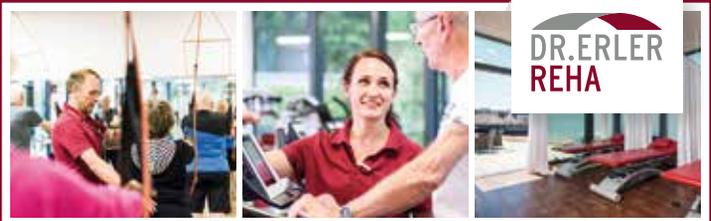
LinkedIn



DR. ERLER KLINIKEN

Kontumazgarten 4-18 | 90429 Nürnberg
Tel.: 0911/ 27 28-0 | E-Mail: info@erler-klinik.de
Internet: www.erler-klinik.de

www.erler-klinik.de



DR. ERLER
REHA

REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

Die DR. ERLER REHA ist das erste stationäre Rehabilitationszentrum für Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats im Herzen der Metropolregion Nürnberg. Unsere Schwerpunkte liegen bei Rückenbeschwerden und -operationen, Endoprothesen (Knie, Hüfte, Schulter) sowie Unfall- und Sportverletzungen.

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- DIERS formetric 4D - Funktionelle Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse
- Ernährungsberatung
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP/ EAP Berufsgenossenschaften)
- Heilmittelbehandlung (Rezepte)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Aqua-Fitness)
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- Rückentrainingszentrum
- Sporttherapie (z.B. Nordic Walking, Sling)
- Wellness-Massagen

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Anschlussheilbehandlung (AHB)
- Anschlussrehabilitation (AR)
- Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BGSW)
- Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer



DIE DR. ERLER REHA IST THERAPEUTISCH UND RÄUMLICH DIREKT AN DIE DR. ERLER KLINIKEN ANGEBUNDEN.

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen: Facebook LinkedIn Xing

DR. ERLER REHA

Kontumazgarten 19 | 90429 Nürnberg | Tel.: 0911/ 66 0 55 - 0
E-Mail: info@reha-kontumazgarten.de
Internet: www.reha-kontumazgarten.de

www.reha-kontumazgarten.de

Degussa 
GOLD UND SILBER.

VERTRAUEN SIE
BEI ALTGOLD DEN
EXPERTEN FÜR
NEUGOLD.

DEGUSSA-GOLDHANDEL.DE



Degussa Goldhandel GmbH
Prinzregentenufer 7
90489 Nürnberg
Tel. 09 11 - 6 69 48 80

www.diakonie-zu-hause.de



Diakonie  zu Hause

Häusliche Kranken- und Altenpflege der Diakonie
Aldorf · Erlangen · Fürth · Lauf · Nürnberg



www.inviva.de

inviva

Aktivmesse für alles,
was das Leben bewegt.

- Gesundheit erhalten!
- Selbst bestimmen!
- Zeit gestalten!

Ein breites Angebot von über 200 Ausstellern und Verbänden, Vorträgen, Vorführungen und Mitmach-Aktionen. Erfahren Sie, was man „mitten im Leben“ und darüber hinaus wissen muss, um sein Leben selbstbestimmt zu genießen und entdecken Sie neue Horizonte und Möglichkeiten!

26.2.-1.3.2020 · Messe Nürnberg



Foto: Mile Cindric

Seit 25 Jahren fördert der 1. Nürnberger Seniorenchor die Lust am Singen.
Seite 22

- 4** Aktuell
Der Gute Hirte wandelt sich zum Manager
- 6** Aktuell
Die unerschrockenen Fünf
- 8** Gesundheit
Das Vertrauensverhältnis geht verloren
- 10** Kultur
Viele Serien haben einen klassischen Kern
- 15** Leserreise
Eine Landschaft wie im Film
- 16** Aktuell
Echte Helden altern nicht
- 18** Gesundheit
Er nimmt nichts auf die leichte Schulter

- 20** Innenansichten
Ein freies Frauenleben
- 21** Büchertipps
Winterzeit ist Lesezeit
- 22** Kultur
Hier haben alle Sänger eine Stimme
- 23** Das war schick
Das Schnittmuster
- 23** Depp im Web
Lesen: anstrengend, aber gesund
- 12** **Veranstaltungs-Empfehlungen**
- 11** **Impressum**



Unser Titelbild zeigt Hubertus Förster, Stadtdekan in Nürnberg (siehe Seite 4).
Foto: Michael Matejka

Liebe Leserinnen und Leser,

Wann haben Sie zuletzt in einem alten Fotoalbum geblättert? Die Aufnahmen aus früheren Jahrzehnten führen uns deutlich vor Augen, wie sehr sich die Gesellschaft verändert hat. Vor zwei, drei Generationen waren Menschen mit 60 oder 70 Jahren alt und verbraucht. Und heute? Diese Generation ist aktiver denn je, sie reist, treibt Sport und steht mitten im Leben. Unser aktuelles Magazin enthält eine ganze Reihe von Geschichten, die von solchen »modernen« Senioren handeln. So haben wir eine Gruppe von Männern zwischen 71 und 86 Jahren im Café Kraft in Nürnberg besucht. Die älteren Herren klettern dort, genauer gesagt: sie bouldern. Damit halten sie sich nicht nur körperlich fit, sondern treffen sich mit Gleichgesinnten, die ihre Enkel sein könnten. (Seite 6)

Nachdenklich stimmt die Lebensgeschichte von Charlotte Melde. Die Nürnbergerin ist Anfang sechzig und hat ihr Leben lang größten Wert auf ihre Freiheit gelegt. Jetzt, im beginnenden Alter, muss sie feststellen, dass allzu viel Freiheit auch einsam macht, weil tragfähige Bindungen fehlen, selbst zur eigenen Familie. (Seite 20)

Ein Ort, an dem der gesellschaftliche Wandel sehr deutlich zu sehen ist, sind unsere Kirchen. Dass früher die Gottesdienste besser besucht waren, ist hinlänglich bekannt. Zudem gibt es, vor allem bei den Katholiken, einen erheblichen Priestermangel. Für die verbliebenen Gläubigen wird es immer schwieriger, den Glauben zu praktizieren. Gemeinden müssen fusionieren, und die Wege werden auch für ältere Gemeindeglieder weiter. (Seite 4)

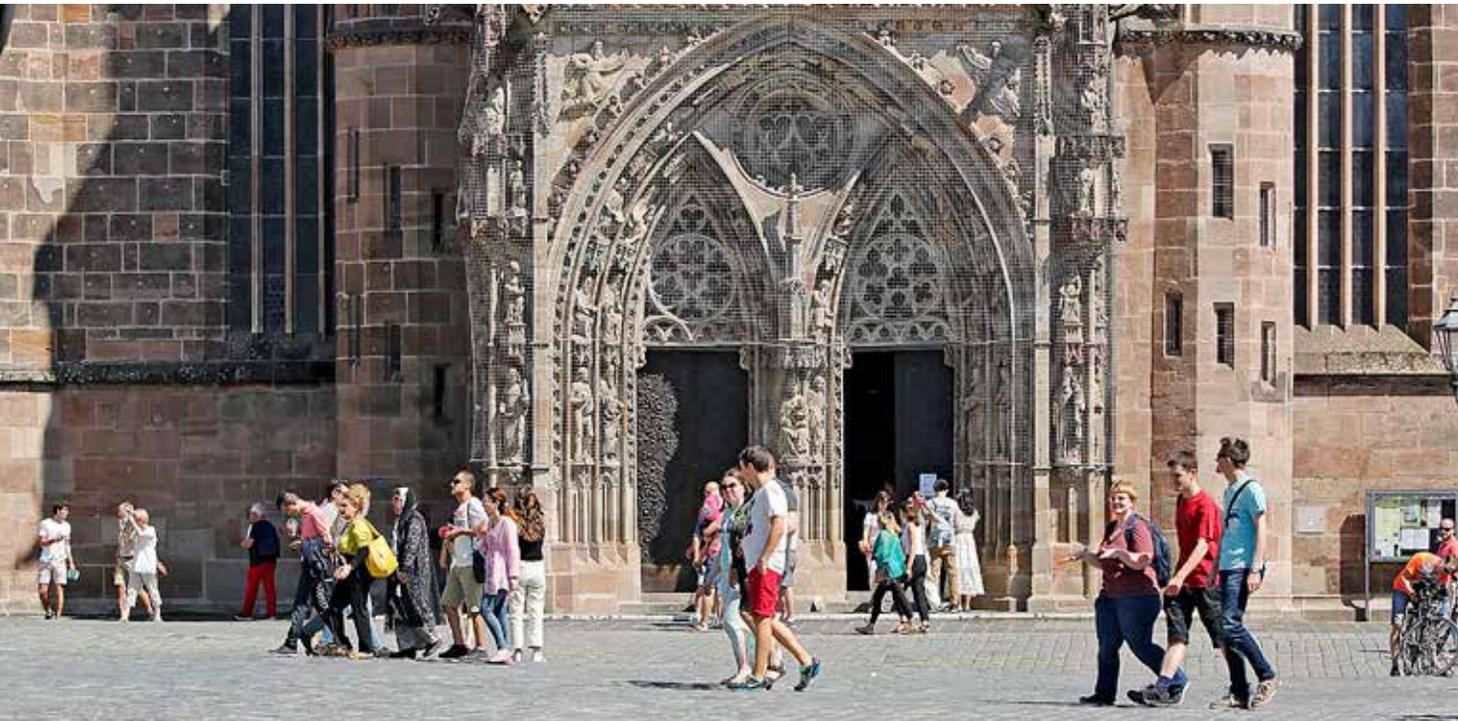
Aber nicht nur wir werden immer älter, auch die Helden unserer Kindheit. Asterix und Obelix wurden heuer 60, Popeye sogar stolze 90, ebenso wie »Tintin«, den meisten besser bekannt als Tim von Tim und Struppi. Die Comicfiguren bekommen zwar keine Falten (außer in unserer hinreißenden Illustration), aber sie werden reifer. (Seite 16)

Wir haben also auch im letzten Heft des Jahres 2019 eine Menge spannender Geschichten zu erzählen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Die Redaktion

Der Gute Hirte wandelt sich zum Manager

Pfarrer und Gläubige leiden unter dem Konzentrationsprozess in den Gemeinden



Selbst die Frauenkirche muss sich dem Problem des kleiner werdenden Kreises von Gottesdienstbesuchern stellen.

Einen Sonntag ohne den Gang zur Messe kann sich Ute K. (77) nicht vorstellen. Sie wohnt seit 45 Jahren in derselben Kirchengemeinde in Nürnberg und ist eine von jenen fünf Prozent Bundesbürgern, die noch regelmäßig in die Kirche gehen.

Gerade diese Gruppe gläubiger Katholiken hat in den letzten Jahren erfahren, dass Jesus nicht nur mit einigen Fischen und ein paar Broten tausende Gläubige am See Genezareth speiste. Sie hat auch gelernt, dass die »Una Sancta Ecclesia«, also die katholische Kirche, die hohe Kunst beherrscht, aus Dreien Eins zu machen. Wie das? Der Pfarrermangel hat die Bistümer dazu gezwungen, im großen Stil Pfarreien zusammenzulegen. So auch bei der Gemeinde von Ute K.. Wo ein Pfarrer früher eine Pfarrei zu betreuen hatte, sind es heute oft drei.

Auch Karin P., eine ältere Kirchenbesucherin aus Nürnberg-Eibach, erlebt diesen Konzentrationsprozess schon eine lange Zeit und meint dazu: »Die Pfarrer, so mein Eindruck, sind heute zunehmend gezwungen, nicht mehr der gute Hirte einer Gemeinde zu sein, sondern deren Manager. Also, das was früher typisch war, dass der Pfarrer im Pfarrhaus gleich neben der Kirche wohnte, das gibt es nicht mehr – zumindest bei uns.« Manchmal, so ihr Eindruck, sind deshalb die Geistlichen einfach überfordert und müssen wegen Burnouts pausieren.

Der Nürnberger Stadtdekan Hubertus Förster meint dazu: »Man kann der Kirchenleitung vorwerfen, dass sich diese Entwicklung schon seit Jahrzehnten abzeichnete. Man wusste doch genau: In Bamberg müssten jährlich etwa 22 Priester geweiht werden, nur um den Stand zu halten. Oft waren es aber nur zwei oder drei Kandidaten, die geweiht wurden. Aber man hat nur zugeschaut. Jede Firma hätte da gegengesteuert. Und all das wird auf den Rücken der Pfarrer ausgetragen. Sie bekommen immer noch eine weitere

Pfarrei dazu.« Der Dekan erinnert daran, dass schon Papst Paul VI. eine Weihe von »Viri Probati«, unbescholtenen Männern, ob verheiratet oder nicht, ins Gespräch gebracht hatte. Doch diese Initiative wird bis heute von Rom abgelehnt.

Der Dekan sagt auch, man werde sich in den kommenden Jahren von der Idee der Katholischen Kirche als Volkskirche verabschieden müssen. Er bezieht sich dabei auf die steigenden Austrittszahlen, von denen beide großen Kirchen betroffen sind. Allein 2018 waren es im gesamten Bundesgebiet 700.000, die den beiden Glaubensgemeinschaften den Rücken kehrten.

Nur noch eine Messe

Das hat einschneidende Folgen: Gab es früher in Nürnberg in den Kirchen am Sonntag noch zwei Messen, so ist es heute in vielen Gemeinden üblich, nur noch eine Messe abzuhalten. Konnten Gläubige früher noch jeden Tag in die Frühmesse gehen, so ist das heutzutage nur noch in wenigen Kirchen möglich, von Mai- und Abendandachten einmal ganz abgesehen. Das habe aber auch damit zu tun, dass solche Andachten kaum noch besucht wurden, heißt es aus Kirchenkreisen. Insofern war es keine schwere Entscheidung, sie abzuschaffen.

Die Zeiten, in denen der Pfarrer alle seine Schäfchen kannte – zumindest die aktiven – sind ebenfalls vorbei. »Wenn ein Geistlicher drei große Kirchengemeinden hat, kann man nicht erwarten, dass er alle Leute kennt, auch wenn er sich nach der Kirche an den Ausgang stellt und den Menschen die Hand schüttelt«, so Karin P. aus Eibach.

Ralph Saffer, Regionalreferent des Dekanats Nürnberg, sagt, man müsse sich daran gewöhnen, dass es nicht mehr alles flächendeckend geben werde, wie etwa den Vorabendgottesdienst am Samstag. Wobei hier die Situation in der Großstadt noch ver-



Der Nürnberger Stadtdekan Hubertus Förster beklagt, dass die Kirchenleitung spät reagiert hat.

hältnismäßig gut sei. Was St. Michael nicht anbiete, mache dann eben St. Martin oder die Gemeinde der Frauenkirche. Bei den drei zusammengelegten Gemeinden im Pastoralraum Südwest gäbe es keine Erstkommunion oder Firmung mehr in jeder Gemeinde, sondern das wechsele durch, erzählt Karin P. Gleiches gilt dort auch für den Firm- und Kommuniionsunterricht.

Die Lücken mit ausländischen Priestern zu füllen sei keine Erfolg versprechende Lösung, sind sich Dekan Hubertus Förster und sein Regionalreferent Ralph Saffer sicher: »Als zusätzliche Kräfte sind sie interessant, so kann man auch von anderen Kulturen etwas lernen. Wenn solche Impulse kommen, dann ist das gut«, mein Saffer. Man wolle von der Weltkirche lernen, aber nicht alles sei übertragbar.

Und wie sind nun die Aussichten, nicht nur, aber auch für die Senioren in den Reihen der Kirche? Man setzt, gezwungenermaßen, mehr auf Ehrenamtliche, unter denen sich auch viele Ältere befinden. »Die gewohnte Kirche wird sich ändern hin zu einer Kirche, die nicht nur vom Priester, sondern mehr von den Gläubigen getragen werden wird«, meint Dekan Hubertus Förster.

Bei all den düsteren Nachrichten für die katholische Kirche gab es immerhin eine erfreuliche Information: Trotz sinkender Mitgliedszahlen sind die Einnahmen 2018 auf 6,643 Milliarden gestiegen. 2017 kamen nur 6,4 Milliarden an Kirchensteuer in die Kasse der katholischen Kirche. Die gute Konjunktur und damit die gute Beschäftigungslage ließen trotz vieler Austritte das Kirchensteueraufkommen signifikant ansteigen.

WERNER VOM BUSCH; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Benefizkonzert begeistert

Aus der schönen Idee, kulturelle Teilhabe mit finanzieller Förderung von sozialen Organisationen zu verbinden, ist ein Erfolgsrezept geworden. Das zeigte das 10. Benefizkonzert der HypoVereinsbank Ende September zugunsten der Lebenshilfe Nürnberg und des Magazins sechs+sechzig. Das Publikumsinteresse ist ungebrochen und die Begeisterung auch.

Im ausverkauften Konzertsaal der Nürnberger Symphoniker in der Kongreßhalle am Dutzendteich in Nürnberg spielte das erstklassige Orchester Werke von Meistern wie Tschaikowsky, Wagner und Strauss. Der Abend begann mit der Ouvertüre aus dem Fliegenden Holländer. Anschließend interpretierte die Sopranistin Amanda Majeski die »Vier letzten Lieder« von Richard Strauss, und den Abschluss bildete die Symphonie Nr. 4 f-Moll. op 26 von Peter Tschaikowsky. Chefdirigent Kahchun Wong setzte mit dem Blumenwalzer noch einen heiteren Schlusspunkt.

Das Konzept der gastgebenden HypoVereinsbank hat sich also bewährt: Kunstgenuss und Gutes tun gehen hier Hand in Hand. Bankdirektor Detlef Schirm betonte die Wichtigkeit des Generationendialogs und der Förderung der Teilhabe von behinderten Menschen. Ein Hauptanliegen des Magazins sechs+sechzig und der Lebenshilfe. Deren Vorstandsvorsitzender Horst Schmidbauer bedankte sich für die treue Unterstützung, die seinem Verein Dinge ermöglicht wie die Reise einer Gruppe zu einer internationalen Ausstellung in Paris. Petra Nossek-Bock, Ehrenvorsitzende des Magazins sechs+sechzig, unterstrich die Bedeutung der Förderung. Ohne diese wäre die Arbeit der Vereine kaum noch möglich.

Fotos: Michael Matejka



Sopranistin Amanda Majeski mit Chefdirigent Kahchun Wong



Detlef Schirm (HypoVereinsbank), Petra Nossek-Bock (sechs+sechzig) und Horst Schmidbauer (Lebenshilfe Nürnberg) erläutern die Idee des Abends den Gästen.

Die unerschrockenen Fünf

Eine Gruppe über 70-Jähriger trainiert an Kletterwänden des »Café Kraft« in Nürnberg

Ach, Sie fühlen sich zu alt zum Klettern? Das gibt es nicht, findet eine Gruppe von Männern, alle über 70. Sie treffen sich zweimal pro Woche im »Café Kraft«, in dem die »Oldies«, wie sie hier genannt werden, ihre Muskeln spielen lassen. Sie »bouldern« in dieser riesigen Halle im Nürnberger Stadtteil Schafhof. Diese Sportart, neuerdings aufgestiegen zu einer olympischen Disziplin, entstand um das Jahr 2000.

Im Eingangsbereich des Boulder-Centers dominiert ein großzügiges Café mit Kuchen- und Quiche-Auslage. Den Neuankömmling begrüßt feiner Kaffeeduft anstatt Schweißgeruch. Ab und zu wird die Musik übertönt von summenden Bohrern: Zwei Männer sind dabei, neue Touren an den künstlichen Felsen zu entwerfen.

Erwin Weich ist mit seinen 86 Jahren der Älteste in der Fünfergruppe. Er heißt bei allen nur »Blondi«, obwohl sein einst langer Blondschoopf längst einem graustoppeligen Haarkranz gewichen ist. Er hat schon mit 16 Jahren mit dem Klettern angefangen, für ihn hieß das damals, erstmal hinkommen in die Fränkische Schweiz – »mit dem Fahrrad«, wie er betont. Andere wie Rudi Adamczik (71) stießen erst mit Mitte 30 dazu. »Mich haben Gebirgsbücher fasziniert und fürs Klettern begeistert«, berichtet er. Manche tragen beängstigende Titel wie »Sturz ins Leere« oder »Der Tod als Seilgefährte«.

Für die Fünf ist es bis heute vor allem die Fränkische Schweiz geblieben, wo sie sich im Sommer zu ihren Klettertouren treffen. Dort liegt auch die Wiege der Variante des »Rotpunktkletterns«, Geburtshelfer dieses Begehungsstils im Freiklettern waren in den 1970er Jahren die Pioniere Wolfgang Güllich und Kurt Albert, erzählt Café-Kraft-Geschäftsführer Reto Faulenbach. »Sie setzten damit den Kontrapunkt zum Eroberungsalpinismus, bei dem Bergsteiger vom Typus Reinhold Messners mit künstlichen Hilfsmitteln wie Strickleitern den Berg bezwangen.« Unschwer ist herauszuhören, dass der Chef von solchen Tricks gar nichts hält.

Und dann legen sie los, die fünf Kletterfans. Auch Günther Dietrich hat sich schnell umgezogen, das Wichtigste sind die Kletterschuhe. Er hat sich zusätzlich einen Beutel mit Magnesium umgeschminkt, gegen schwitzende Hände und für besseren Halt. Andere wickeln sich vorher Tapes um die Finger, sonst könnten Sehnen reißen, oder die Haut wird von den rauen Bouldern rissig. Aber sie müssen sich nicht mit Seilen sichern, wie in anderen Hallen, die bis zu 30 Meter hoch sind.

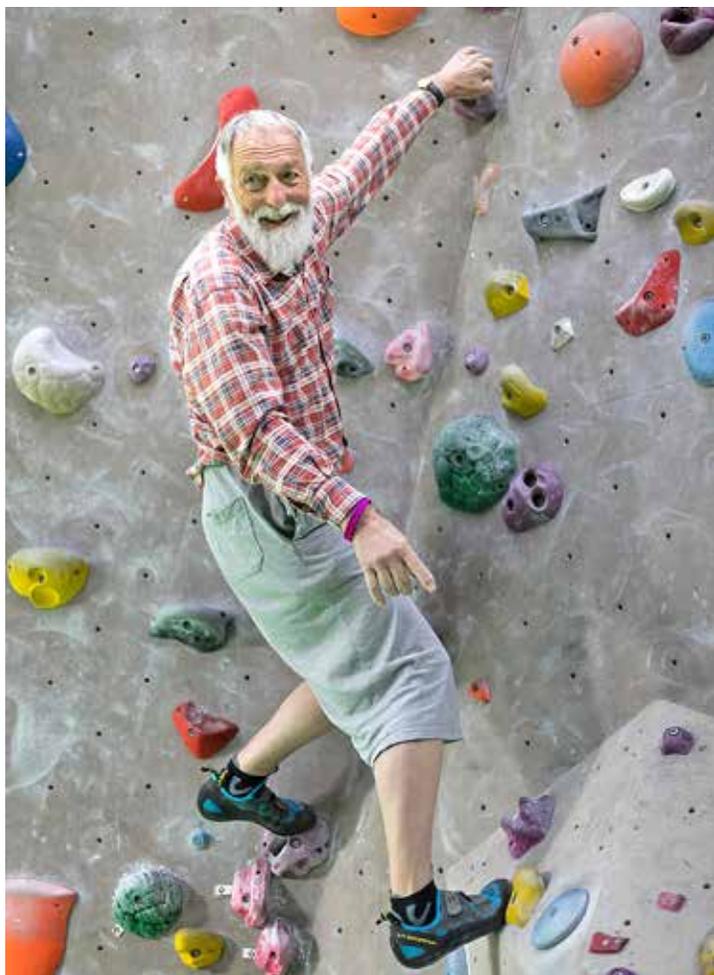
Zug um Zug nach oben

Während sich die Oldies Zug um Zug hochwuchten, teils hängend unter Vorsprüngen der Wand, machen ein paar Meter entfernt zwei sechszehnjährige Mädchen ihre ersten kläglichen Versuche, fangen stets wieder bei Null an, ohne aufzugeben. Beharrlichkeit tut Not, auch wenn es bisweilen frustriert, zum hundertsten Mal dieselbe Strecke anzupacken – bis es endlich klappt. Besonders Anfänger müssen sich darauf einstellen, dass sie zwar im ersten halben Jahr spürbare Fortschritte bemerken – doch dann komme die Hängepartie, sagen die Erfahrenen. Zu den Anfängerfehlern gehöre auch die Neigung, alle Kraft aus den Armen zu schöpfen statt den ganzen Körper, vor allem auch die Beine, mit zu beanspruchen. »Wer Energie sparen will, und das müssen wir alle, nutzt das Bouldern als Ganzkörpertraining«, sagt Marketingleiter Sören Langenhan.

An anderer Stelle der Kletterfelsen mit Namen aus dem Frankenjura wie Rabenfels, Grüne Höhle, Amboß oder Zwergenschloss

(für die Kleinsten) sind die »Schrauber« am Werk. Bewaffnet mit ihren Werkzeugen, entwerfen sie zweimal die Woche lautstark neue Touren, damit es den Trainierenden bloß nicht langweilig wird. Mit einem von ihnen entfacht Herwig Sedlmayer (71) eine Fachsimpelei über die passenden Abstände. Die leichteste Route von insgesamt neun ist an gelben Bouldern zu erkennen, die schwierigsten an schwarzen. Aus den Lautsprechern tönt passend der Song »Paint it, black«.

Die allerwichtigste Frage liegt auf der Zunge: Was bringt all die Plackerei an der Wand? Darauf sprudelt es nur so heraus aus der Männerriege: Gesundheit, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Konzentration, Durchhaltevermögen, taktisches Geschick würden gefördert. Und dann ist da noch die Herausforderung, bis an die eigenen Grenzen zu gehen, was Indoor leichter und gefahrloser gelinge. Das Wesentliche für sich bringt Herwig Sedlmayer auf den Punkt: »Das Größte ist ein unglaubliches Gefühl der Zufriedenheit, wenn ich die Tour erfolgreich bewältigt habe.« Der Körper werde durchflutet von Glückshormonen. Herrlich! Und Rudi Adamczik schwärmt: »Alles, was meinen Kopf sonst so ausfüllt, ist ausgeblendet, wenn ich klettere, alle Probleme sind einfach weg.« Es sei eben eine Kunst, so wie Musizieren. Eine Art mentale Therapie, mindestens aber Gehirnjogging.



Werner Urban »fliegt« regelrecht über die Wand mit ihren verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



Werner Urban, Rudi Adamczik, Günther Dietrich, Erwin „Blondi“ Weich und Herwig Sedlmayer (von links nach rechts) gehen gerne an die eigenen Grenzen, um die Kletterwand zu bezwingen.

Umgekehrt ausgedrückt: Was nicht zählt, sind Geschwindigkeit, Gegner auszusteichen, sondern vielmehr Köpfchen, so wie beim Schachspielen, sagt Faulenbach. Und er als Bergliebhaber muss es ja wissen. Bergwandern, Skifahren, egal, Hauptsache es ist nicht flach. Die Liebe zu mehr oder minder hohen Bergen eint alle.

Aber warum bloß müssen die Leute in ihrem Alter noch solche Risiken eingehen? Herunter kommt man ja immer, fragt sich bloß, wie. Adamczik erzählt: »Meine Geschwister können es sich gar nicht vorstellen, warum ich ausgerechnet diesen Sport gewählt habe. Meine Schwester meinte: Du spinnst doch!« Und Sedlmayer erinnert sich, dass seine Frau ihn einmal weinend zu Hause empfangen hatte. Eine Nacht lang hatte sie das Allerschlimmste befürchtet, weil ihr Mann statt am Abend erst am nächsten Morgen von der Klettertour im Freiland zurückkam.

Dicke Matten federn Stürze ab

Risiko? Das sei in der Halle minimal, sagt Blondi, Herwig Sedlmayer (71), extrem dicke Matten federn Stürze ab. Und weil gerade der Abstieg riskanter ist als der Aufstieg, stehen für den Rückweg Leitern bereit. Trotzdem kommen Zerrungen vor, im vergangenen Jahr sogar ein glatter Knochenbruch.

Dann passiert es: In einem unkonzentrierten Moment stürzt Erwin Weich, rollt auf dem Rücken ab, doch für Sekunden bleibt ihm die Luft weg. Geht schon wieder, sagt der 86-jährige, und setzt sich wieder auf die Pausenbank zu den Kumpels. Drei Stunden durchpowern, nee, das wollen sie nicht. Das »Café Kraft« schätzen sie ja nicht zuletzt als Kommunikationsort, als zweites Zuhause, nur ist hier mehr los. Man tut etwas Gutes für Körper und Geist, anstatt dumpf vor dem Fernseher die Zeit abzusetzen, meint Sören.

In der Halle tummeln sich alle Altersgruppen, am stärksten vertreten ist die Altersgruppe von 22 bis 35 Jahren, weiß Geschäftsführer Faulenbach. Hie und da ein Kind an Papas Hand. Und darin sehen viele Teilnehmer die größte Stärke des »Café Kraft«. »Man lernt einen Haufen unheimlich netter Leute kennen«, das

gefällt Adamczik besonders. Und prominente Athleten, ergänzt Langenhan um Szenen, die er erlebt hat. »Schau mal, wer da neben dir trainiert, das ist doch Europameister Alex Magos.« Der bewunderte 26-Jährige mit dem knabenhaften Gesicht kommt aus Erlangen und trainiert regelmäßig im Boulder-Center an der Gebertstraße, sofern er nicht gerade auf Auslandstour ist. An der Wand sieht man ihn eher fliegen als klettern, er wagt weite Sprünge. Im August blieb er im Wettbewerb mit dem kleinen Finger an einem Boulder hängen: aus der Traum vom WM-Titel. Das Ticket für die olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio hat er indes schon in der Tasche.

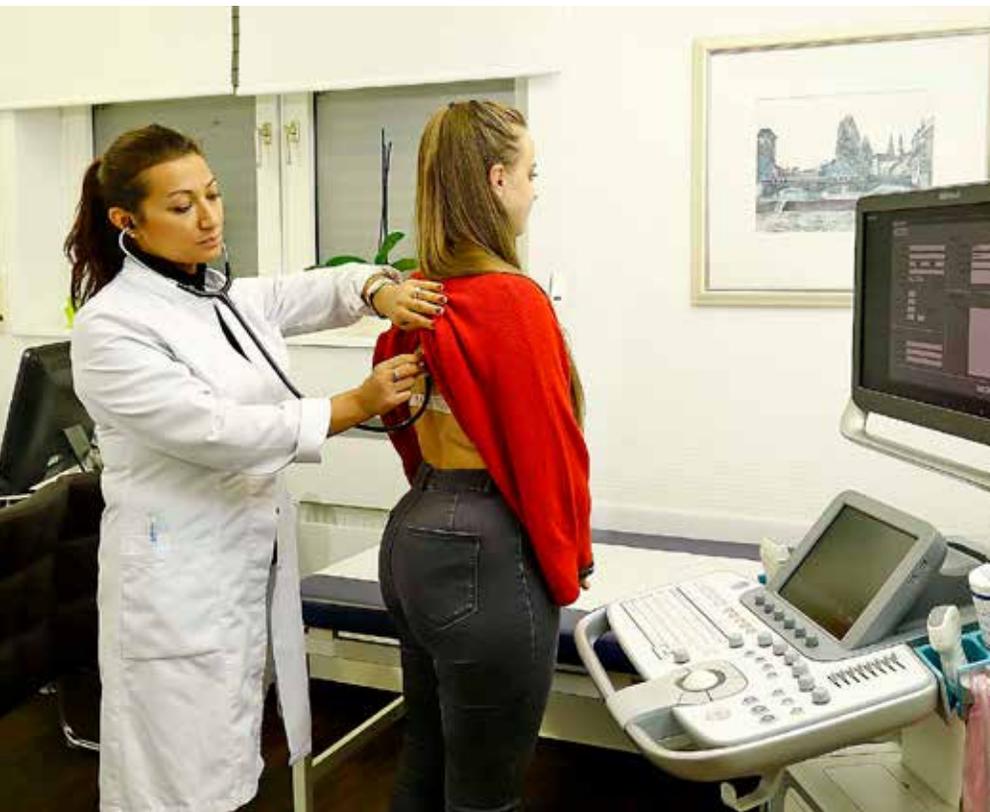
Die muntere Fünfertruppe fliegt auch gern ins Ausland. Ihr Herz schlägt für die griechische Insel Kalymnos, ein absoluter Hotspot für Kletterer. Manch einer besucht schon seit Jahrzehnten die kleine karge Insel vor der Küste der Türkei, weil sie ideale Kletterbedingungen mit ihren 3000 Routen bietet.

Die Nürnberger Boulder-Halle lockt mit immerhin fast 500 Routen, übers Jahr gerechnet wird sie 160.000 Mal betreten. Zum Beispiel von diesem drahtigen gut 40-Jährigen, der in dem Gewerbegebiet arbeitet. Er stellt sein Fahrrad ab und erzählt, dass er regelmäßig seine Mittagspause zum Bouldern nutzt. Fördert seine Firma diesen Sport? »Vergiss es, da muss man schon selber sehen, wo man bleibt«, antwortet er.

Doch andere Arbeitgeber tun es, um Anreize für ihre Mitarbeiter zu schaffen. Zum Beispiel der Autozulieferer Continental gleich aus der Nachbarschaft, die Bundesagentur für Arbeit, Polizei, Feuerwehr und andere bekommen Rabatt. Ein wichtiger Kooperationspartner ist zudem adidas. Der zweitgrößte Sportartikelhersteller der Welt prangt ohnehin mit seinen Plakaten von Bestleistungen an den Wänden und ermuntert ab und zu Athleten, in Nürnbergs Nordosten zu trainieren. Und bisweilen dient das sportliche Ambiente als perfekte Location für Manager-Treffs. Ist doch klar: Wer als Marke für Sport steht, will die Botschaft auch nach innen ausstrahlen.

Das Vertrauensverhältnis geht verloren

Große Medizinische Versorgungszentren lösen das gewohnte Hausarzt-Modell ab



Arzt und Patient haben eine besondere Beziehung zueinander. Manche Patienten fürchten, dass es im Versorgungszentrum anonymer zugeht. Hier hört Dr. Laila Chekani-Azaran gerade eine junge Patientin ab.

Viele Jahre ging Lena Bergmann (Name geändert) zu ihrem Hausarzt, nicht weit weg von ihrer Wohnung, und war sehr zufrieden. »Er hat meine Familie und mich gut gekannt«, sagt die 75-Jährige Nürnbergerin, »und gleich gemerkt, wenn mir etwas fehlt. Er hat mir nicht nur Medizin verordnet, sondern auch menschliche Zuwendung gegeben. Ich konnte mit ihm über alles reden und habe ihm voll vertraut.«

Dann war der Arzt weg. Aus Altersgründen gab er seine Praxis auf, eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger fand er nicht. Für Lena Bergmann war ein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) die räumlich günstigste Möglichkeit, sich behandeln zu lassen. Auch wenn es den auf Englisch etwas freundlicher klingenden Namen »Medic-Center« trägt, klingt es, zumal für ältere Menschen, doch zunächst einmal etwas unheimlich. Es ist nicht nur allgemeine Scheu vor dem unbekanntem Neuen, das nun an die Stelle der Vertrautheit der Hausarzt-Praxis tritt: Auch Vorstellungen von unpersönlicher Behandlung verbinden sich damit und von Fließbandmedizin, bei der der oder die Einzelne nur noch eine Nummer ist.

Anfangs schienen sich für Bergmann einige dieser Befürchtungen zu bestätigen. Gut, man könne sogar ohne Termin hingehen und müsse dennoch nicht lange warten. Aber allein die Größe des Gebäudes, die Rezeption, an der die vielen Patienten an die vielen hier praktizierenden Ärzte unterschiedlicher Disziplinen verwiesen wurden, habe ihr mehr Unbehagen als Vertrauen eingeflößt, sagt die Seniorin, auch wenn alle sehr freundlich und zuvorkommend waren. »Bei jedem Besuch hat mich ein anderer Arzt behan-

delt, jeder hat alles schön mitgeschrieben, was ich ihm sagte, und so musste ich einiges mehrfach erzählen.« Vier oder fünf unterschiedliche Allgemeinmediziner habe sie in relativ kurzer Zeit kennen gelernt. Bis ihr dann eine Ärztin verriet, dass sie auch verlangen könne, immer von dem- oder derselben behandelt zu werden – dann aber nur mit festem Termin.

Im Lauf der Zeit hat die Seniorin ihre Scheu abgelegt. Mit der guten alten Hausarztpraxis um die Ecke könne das Medic-Center natürlich nicht mithalten, sagt sie, aber sie hat sich arrangiert. Sie weiß auch den Vorteil zu schätzen, dass es Hausbesuche gibt (»eine Ärztin kam sogar um 22 Uhr«) und dass im selben Haus auch Fachärzte praktizieren, »das erspart mir lange Wege«.

Wie Lena Bergmann geht es vielen Patienten – und es werden immer mehr werden. In der Metropolregion gibt es ein weit gespanntes Netz an Medizinischen Versorgungszentren. Medic-Center deckt nach eigenen Angaben »im gesamten Nürnberger Raum einen enormen Teil der hausärztlichen Versorgung« ab und »stellt durch die große Bandbreite an medizinischen Fachbereichen eine Vielzahl fachärztlicher

Leistungen zur Verfügung«. Dem Netz gehören neben dem Medic-Center (mit über 30 Praxen im Raum Nürnberg) zwei weitere MVZ mit insgesamt 16 Praxen an. Eine auf dem flachen Land ist nicht dabei.

Nachfolger der DDR-Polikliniken

Die 2004 eingeführten Versorgungszentren waren eigentlich als Nachfolger der DDR-Polikliniken gedacht, sind aber längst über den Klinikbereich hinausgewachsen, siehe Medic-Center. Bundesweit sind tatsächlich noch in der Mehrzahl Krankenhäuser – genauer: Krankenhaus-Gesellschaften, die selbst einen ökonomisch orientierten Konzentrationsprozess durchmachen – die Träger der MVZ. Die Zentren werden überwiegend als GmbH geführt, auch das Medic-Center. Dort ist allerdings Norbert Schöll, Facharzt für Allgemeinmedizin, alleiniger Inhaber und Leiter. Er beschäftigt ausschließlich angestellte Ärzte. Laufend werden neue gesucht, und »wir wachsen schön schnell«, sagt Geschäftsführer Michael Langer.

Es ist eine Wachstumsbranche, bestätigt die bayerische Ärztekammer, denn »der Trend zum angestellten Arzt nimmt zu«. Oft träten Zentren die Nachfolge von niedergelassenen Ärzten an, die in den Ruhestand gehen. Gleichzeitig könnten wegen der Bedarfsplanung nicht alle angehenden Mediziner gleich eine eigene Praxis führen oder verzichten von sich aus darauf. Nach Ansicht des Medic-Centers zögen viele das Angestellten-Verhältnis mit festen Arbeitszeiten und der Möglichkeit von Teilzeitarbeit vor. Es gebe auch etliche, die deswegen ihre Praxis aufgeben und

im Medic-Center arbeiten, wo, so Langer, »ihre Patienten nicht schlechter versorgt werden«. Im Versorgungszentrum hätten die Mediziner alle Räume und Geräte sowie das Fachpersonal zur Verfügung, und auch mit der komplizierten Abrechnung gegenüber Krankenkassen oder (privat versicherten) Selbstzahlern haben sie nichts zu tun.

Mit herkömmlichen Gemeinschaftspraxen haben MVZ übrigens wenig gemein. Dort praktizieren zumeist viel weniger Mediziner unter einem Dach, die in der Regel Vertragsärzte sind, allerdings Räume, Geräte und Personal teilen und gemeinschaftlich abrechnen.

Niedergelassene Ärzte sehen den Trend zu MVZ mit Sorge. Bislang gibt es in Mittelfranken 92 solcher Zentren, gegenüber 1675 Einzel- und 460 örtlichen und überörtlichen Gemeinschaftspraxen, aber die Zentralisierung nimmt zu. Die Kritik hat mit Konkurrenzdenken zu tun, mehr aber noch mit der Befürchtung, dass das Eindringen von Management- oder Kapitalgesellschaften in den ambulanten Gesundheitsmarkt die freie Arztwahl und selbständige Facharztpraxen gefährde – und damit auch das unerlässliche Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient.

Zunehmende Kommerzialisierung

Es bestehe das Risiko, »dass Großkonzerne mit entsprechenden wirtschaftlichen Mitteln und juristischem Know-how reihenweise Zulassungen aufkaufen, um die ambulante Versorgung weiter zu zentralisieren«, heißt es in einer Stellungnahme der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB), die im Landesausschuss von Ärzten und Kassen mit über die Zulassung von MVZ entscheidet. Sie befürchtet eine »immer weiter zunehmenden Kommerzialisierung des Gesundheitssystems mit einer Fokussierung auf ambulante Leistungen, die für die internationalen Geldgeber auch lukrativ erscheinen«.

Michael Langer widerspricht dem nicht nur mit Hinweis auf die ganz anders gelagerten Eigentumsverhältnisse des Medic-Cen-

ters: Die wachsenden medizinischen, technischen und hygienischen Anforderungen im Facharztbereich seien am besten durch Spezialisierung und Konzentrierung der Kompetenzen zu erfüllen. Die hausärztliche Versorgung solle dagegen in der Fläche bleiben – theoretisch, denn es ist auch ein wichtiger Zweig, in dem sich MVZ breit machen.

Der Vorsitzende des Bayerischen Hausärzteverbands, Dr. Markus Beier, beurteilt diese Entwicklung kritisch. Er leitet in Erlangen selbst eine Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin und Innere Medizin. Er weiß aus eigener praktischer Erfahrung, wie wichtig das Vertrauensverhältnis ist, die emotionale Verbindung zwischen Patienten und »ihrem« Arzt. Sein Verband setzt sich, der Name sagt es schon, deshalb dafür ein, möglichst viele eigenständige Hausarztpraxen zu erhalten. Medizinischen Versorgungszentren könne man sich natürlich nicht komplett entgegenstellen, aber es sollten nicht zu viele werden. Um sie einzudämmen, seien schon ein paar Hürden errichtet worden, etwa, dass nur zugelassene Ärzte ein MVZ leiten dürfen und nicht mehr Vertreter der Anteilseigner. Man könne noch weiter gehen und vorschreiben, nur noch Vertragsärzten die Leitung in die Hand zu geben.

Beier sieht aber auch Hoffnungsschimmer. »Zum Glück«, sagt er, »wollen gerade in meinem Bereich viele junge Ärzte eine eigene Praxis eröffnen oder übernehmen.« Etliche arbeiteten nur in der Startphase in einem Praxisnetz, um sich später selbstständig zu machen oder in eine Gemeinschaftspraxis einzutreten, aber nicht in ein MVZ.

Um ihnen den Einstieg in die Selbständigkeit und vor allem zu einer Niederlassung auf dem Land schmackhaft zu machen, gibt es ein Kooperationsprojekt zwischen der Universität Erlangen-Nürnberg und der Gemeinschaftspraxis Dr. Reinhardt in Effeltrich im Landkreis Forchheim (siehe Extra-Beitrag). Der Erfolg spricht für sich.

HERBERT FUEHR; FOTO: MILE CINDRIC

Die hausärztliche Versorgung ist für Dr. Beate Reinhardt, Fachärztin für Allgemeinmedizin, die »Königsdisziplin«. Dafür möchte sie möglichst viele angehende Mediziner begeistern und beteiligt sich deshalb an einem Kooperationsprojekt mit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Die Gemeinschaftspraxis Effeltrich, die sie zusammen mit ihrem Mann Gunther (Facharzt für Inneres) und dem Allgemeinmediziner Christian Ehrlicher in dem kleinen Ort im Landkreis Forchheim betreibt, ist eine anerkannte Lehrpraxis des FAU-Lehrstuhls für Allgemeinmedizin.

Hier können die Studierenden die theoretischen Erfahrungen des Studiums durch die praktischen einer typischen ländlichen Praxis ergänzen. »Das ist sehr wichtig«, betont Beate Reinhardt, »denn hier lernen sie auch, wie wichtig in der Hausarztpraxis der vertrauensvolle, ja herzliche Bezug zu den Patientinnen und Patienten ist.« Manche Familien kämen schon in der dritten oder vierten Generation in diese Praxis. Das verpflichtet. Technik in der Medizin sei wichtig, »aber wo das Persönliche und Menschliche fehlt, da stimmt etwas mit der Versorgung nicht«.

Gesundheit ist das einzige Gut, das wir nicht kaufen können

Und noch etwas gibt sie mit Blick auf die Zentralisierung durch Medizinische Versorgungszentren zu bedenken: »Bei uns spielen wirtschaftliche Überlegungen keine große Rolle, wir entscheiden selbst, was wie bei den Patienten getan werden muss.« Gesundheit sei schließlich »das einzige Gut, das wir nicht kaufen können«, und das auch kein Wirtschaftsgut werden dürfe.

Um eine der insgesamt 90 Lehrpraxen in der Metropolregion Nürnberg zu werden, mussten sich Beate und Gunther Reinhardt bei der FAU bewerben und unter anderem die Bereiche ambulante Chirurgie, Heimbetreuung und Hausbesuche anbieten. Sie taten es mit Erfolg:

Die Uni schickt ihnen nicht nur Studierende zum zweiwöchigen Blockpraktikum, sondern auch für vier Wochen zu dem Famulatur genannten Ausbildungsteil, für vier Monate im Rahmen des Praktischen Jahres und schließlich für zwei Jahre Weiterbildungszeit. Ein junger Arzt und eine junge Ärztin sind gerade in der Gemeinschaftspraxis Effeltrich tätig. Für sie kann es der Start in eine eigene Praxis werden. Wenn sie den ärztlichen Rat von Frau Dr. Reinhardt befolgen, dann am besten auf dem Land.

HERBERT FUEHR

Viele Serien haben einen klassischen Kern

Produktionen von Streaming-Diensten faszinieren ein immer größeres Publikum



Jane Fonda (li.) und Lily Tomlin in der Serie »Grace and Frankie« zeigen: Da geht noch was!

Serien gibt es fast so lange, wie es Fernsehen gibt – und sie erfreuten sich schon immer großer Beliebtheit. Als in den 60-er Jahren die Verfilmungen der Krimis des britischen Autors Francis Durbridge im deutschen Fernsehen liefen, wurde der Begriff »Straßenfeger« geprägt – weil die Republik geschlossen vor den Geräten saß. Ähnlich war das in Eng-

land zum Beispiel mit »The Prisoner« (in Deutschland bekannt als »Nummer 6«).

Die modernen TV-Serien werden über das Internet gestreamt – auf Online-Filmportalen wie Netflix. Und auch hier gilt: Wer mitreden will, sollte zumindest schon mal von »Game Of Thrones«, »Mad Men« und »Breaking Bad« gehört haben – auch, weil einem sonst diverse Zitate und An-

spielungen im Alltag entgehen.

Anders als frühere Serien wie »The Avengers« (»Mit Schirm, Charme und Melone«), die jüngst ihren 60. Geburtstag feiernden Western-Saga »Bonanza« oder »Ein Colt für alle Fälle«, wo jede Folge ein abgeschlossenes Abenteuer markierte, erzählen moderne TV-Serien eine fortlaufende Geschichte in Häppchenform über mehrere Staffeln – oft mit einem klassischen Cliffhanger am Ende. Da die Laufzeit anders als bei einem Kinofilm nicht an die Uhr gebunden ist, können sich die Drehbuchautoren intensiv der Charakterentwicklung widmen. Der fehlende zeitliche Rahmen kann aber auch zum Problem werden: Da das Format open end angelegt ist, findet sich nicht immer eine stimmige Auflösung.

Das Setting ist oft die halbe Miete und lässt den Zuschauer tief in eine andere Welt eintauchen, nimmt ihn zum Beispiel mit hinein in eine Rockergang (»Sons Of Anarchy« – übrigens nach Motiven von Shakespears »Hamlet«) oder in eine britische Aristokratenfamilie vor dem Hintergrund des aufziehenden Ersten Weltkriegs (»Downton Abbey«). Es gibt Serien, die spielen Genres wie Fantasy (»Game Of Thrones«) und Mystery (»Stranger Things«) oder greifen auf bekannte Szenarien zurück wie das einer Zombie-Apokalypse (»The Walking Dead«). Andere gehen zurück in der Geschichte, etwa in die Zeit der Wikinger (»Vikings«), in den Wilden

Literaturwissenschaftler beklagt Kulturverlust bei der jungen Generation

Jammern gehört zum Geschäft. Und eine gute Geschichte auch. So weit, so bekannt. Wie wir darauf kommen? Uns hat Post erreicht: Stefan Kutzenberger hat jüngst ein Buch veröffentlicht: »Das Literaturquiz: 123 Antworten, die Sie kennen sollten, um über Literatur mitreden zu können.« Kutzenberger ist Lektor und Dozent am Institut für Vergleichende Literaturwissenschaft an der Universität Wien. Dort hat der Mann eine Beobachtung gemacht: Wenn er seine Erstsemester fragt, warum sie dieses Fach studieren wollen, dann nennen sie ihm nicht mehr Goethe und Shakespeare, sondern Netflix-Serien. Vor ein paar Jahren sei es zumindest noch »Harry Potter« gewesen. Eine Welt,

in der mehr Menschen »How I Met Your Mother« als Franz Kafka kennen, sei keine gute Welt, klagt der Wissenschaftler. Deshalb tritt Kutzenberger beherzt den Kampf gegen den drohenden Kulturverlust an – und zwar mit den Waffen des Feindes, sprich: mit Infotainment. Sein Literaturquiz soll die Lust am Lesen neu wecken.

Der Vorwurf von Stefan Kutzenberger ist indes ein alter: Wo man sich beim Lesen eines Buchs sein eigenes Kopfkino erschaffen muss, werden beim Film die Bilder fertig geliefert. Jeder kennt das Problem: Man hat ein Buch gelesen, guckt dann die Verfilmung und stellt fest, dass das Buch leider besser war. Ausnahmen bestätigen die Regel. Trotzdem führen Buch und Film seit

jeder eine friedliche Koexistenz. Hier wie dort geht es um Geschichten.

Geschichten werden erzählt, seit es Menschen und Sprache gibt. Geändert haben sich nur die (Erzähl-)Formate, und selbst von denen haben viele überlebt – allem Kulturpessimismus zum Trotz. Auch im Jahr 2020 gibt es immer noch Geschichtenerzähler und immer noch Kinofilme. Dass Kutzenbergers Studenten gerne Serien gucken, mag daran liegen, dass das gerade fast alle tun. Weil Serien das Erzählformat der Stunde sind: kluges Unterhaltungsfernsehen, das im 21. Jahrhundert angekommen ist (siehe obenstehenden Beitrag). Was nicht heißt, dass Goethe, Shakespeare und Kafka deshalb hinten runterfallen. Dafür gibt es ja das Studium



Jane Seymour und Alan Arkin in der Comedyserie »The Kominsky Method«.

Westen (»Deadwood«) oder in die Ära der amerikanischen Prohibition (»Boardwalk Empire«). Oder sie erfinden Geschichte neu wie in »The Man In The High Castle«, wo die Nazis den Zweiten Weltkrieg gewonnen haben und zusammen mit dem japanischen Kaiserreich Nordamerika besetzt halten.

Manchmal werden auch erfolgreiche Kinofilme von früher als Serie neu aufgelegt – wie das in einem futuristischen Freizeitpark spielende »Westworld« (nach dem Genreklassiker von 1973 mit Yul Brynner).

War das Qualitätsfernsehseriengeschäft lange fest in der Hand der Amerikaner, so drängt Europa inzwischen nach. Selbst das öffentlich-rechtliche Fernsehen in Deutschland reüssierte zuletzt mit der aufwändigen Weimarer-Republik-Revue »Babylon Berlin«, oder der dunkelkomischen Bavaria Noir-Politpersiflage »Hindafing«.

Erfolgreich sind die TV-Serien im neuen Jahrtausend aber vor allem deshalb, weil sie nicht mehr an Sendezeiten gebunden sind

und auch nicht an einen physischen Tonträger. Sie sind jederzeit im Internet verfügbar – on demand, wie es so schön heißt. Geguckt wird via Stream wann und wie es einem gefällt und gerne auch mal am Stück. So haben sich neue Wortschöpfungen wie »netflixen« oder »binge-watching« (eine Serie am Stück weggucken) längst in den deutschen Wortschatz geschlichen.

STEFAN GNAD; FOTOS: NETFLIX

INFORMATION

Besonders beliebte Netflix-Serien bei der Generation 50+: Grace and Frankie, The Kominsky Method, Sein letztes Rennen, Honig im Kopf, Tanz ins Leben, The last Laugh, Unsere Seelen bei Nacht, Hampstead Park, Die Liebenden.

Zum Weiterlesen:

Oliver Schütte: Die Netflix-Revolution. Midas Verlag, 24,90 €

und einen Literaturkanon, in dem all die essentiellen Bücher aus den letzten Jahrhunderten aufgelistet stehen, die man als Student lesen muss und es im Laufe seines Studiums auch tut. Weil man nur dann Zitate erkennen und Zusammenhänge verstehen, Querverweise entschlüsseln und Texte interpretieren und sich erschließen kann.

Wer mehr weiß, hört mehr (in der Musik), sieht mehr (im Museum) und versteht mehr (in Büchern). Deshalb sollte man seinen Brecht und seine Bachmann, seinen Böll und seinen Borchert kennen, aber eben auch Bach, die Bibel, die Beatles, Banksy, Bergman, Baselitz und eine Serie wie »Breaking Bad« (in der wiederum ein Dichter namens Walt Whitman

eine Rolle spielt). Alles hängt zusammen. Und wir sprechen hier gerade nur vom Buchstaben B. B wie Buch. Das hat alle technischen Erfindungen, die nach ihm kamen, überlebt und wird auch nicht an Serien zugrunde gehen.

Aber natürlich braucht auch Literaturwissenschaftler Stefan Kutzenberger einen Aufhänger, um sein bildungsbürgerliches Quizbüchlein zu bewerben. Eine dosierte Provokation, einen kalkulierten kleinen Aufreger. Wie gesagt: Jammern. Und eine Geschichte zum Produkt erzählen. Was die serienguckenden jungen Leute angeht, raten wir derweil zu Gelassenheit.

STEFAN GNAD

Impressum

sechs+sechzig
Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Jahrgang 20 / November 2019

Herausgeber:
Seniorenmagazin sechs+sechzig –
Verein zur Förderung des Dialogs der
Generationen e.V.
Telefon 0911 / 14 88 59 30
E-Mail: info@magazin66.de
Internet: www.magazin66.de

Spenden sind steuerlich absetzbar:
HypoVereinsbank Nürnberg,
IBAN DE05 7602 0070 0003 7354 43
BIC HYVEDEMM460

Produktion und Anzeigenverwaltung:
Intergenerationes – Gesellschaft zur
Förderung des Dialogs der Generationen mbH
c/o Pegnitzbüros
Kaiserstr. 8, 90403 Nürnberg
stefan.dremer@intergenerationes.de
Tel. 0911 / 14 88 59 30

Anzeigenannahme und -betreuung
(Print + Online):
• Ingrid Ullmann:
Tel.+Fax 0911 / 40 64 99
tanz43@t-online.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Petra Nossek-Bock (verantw.),
Georg Kliez, Brigitte Lemberger

Autoren:
Werner vom Busch, Herbert Fuehr, Angela Giese, Stefan Gnad, Elke Graßer-Reitzner, Herbert Heinzelmann, Karin Jungkunz, Karin Charlotte Melde, Michael Nordschild, Peter Viebig

Fotos:
Mile Cindric, Wolfgang Gillitzer,
Michael Matejka, Kat Pfeiffer

Illustration:
Sebastian Haug

Titel: Michael Matejka

Gestaltung: www.gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg

Druck: Verlag Nürnberger Presse
Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG
Auflage: ca. 180.000

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen:
Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint
am 17.2.2020, Anzeigenschluss 24.1.2020

Schirmfrauen: Helene Jungkunz,
Ingrid Mielenz, Ursula Wolfring (f)

Die vorliegende Ausgabe von
sechs+sechzig erscheint mit freundlicher
Unterstützung durch:



NÜRNBERGER
Nachrichten

NZ NÜRNBERGER
ZEITUNG

Ausgewählte Veranstaltungen

November 2019 bis Februar 2020



Ausstellungen

25 Jahre Kunst & Kultur am Dachsberg

22.11.2019, 19:30 Uhr
Blindeninstitut Rückersdorf, Dachsbergweg 1, 90607 Rückersdorf
Ausstellungseröffnung, Konzert und Kunstauktion

Kunst und Handwerk. Der Markt für schöne Dinge

05.12. – 15.12.2019; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr; zum Christkindlesmarkt zusätzlich Mo 10-17 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Weihnachtsverkaufsausstellung
Info: 0911 / 2312595

Lebensraum Regenwald – Faszinierend, geheimnisvoll und in großer Gefahr

Ab 18.01.2020; Di, Mi, Do, 13 – 17 Uhr und nach Vereinbarung
Kulturladen Zeltenschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Reichtum und Schönheit des Regenwaldes und die zunehmende Bedrohung durch Brandrodungen und Raubbau.
Info: 0911 / 472945

Die Berge und wir

Bis 26.01.2020; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr; zum Christkindlesmarkt zusätzlich Mo 10-17 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
150 Jahre Deutscher Alpenverein
Info: 0911 / 2312595

Playing the City. Nürnberg im Spiel

Ab 31.1.2020; Mo-Fr 10-15 Uhr, Sa 14-17 Uhr, So 14-18 Uhr
Deutsches Spielarchiv Nürnberg im künftigen »Haus des Spiels«, Egidienplatz 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23114810

Das Reichsparteitagsgelände im Krieg

Bis 2.2.2020; Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Gefangenschaft, Massenmord und Zwangsarbeit
Info: 0911 / 2317538

Blutiger Boden. Die Tatorte des NSU

Bis 23.02.2020; Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Ausstellung von Regina Schmeken.
Info: 0911 / 2317538

Badehaus, Badestube, Volksbad

Verlängert bis 23.02.2020; Mi, Sa, So 14-17 Uhr
Museum | 22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Hygiene und Badevergnügen im alten Nürnberg
Info: 0911 / 5072360

Beratung und Vorträge

Handyberatung

27.11.2019, 29.01.2020, je 15 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Fragen zum Handy werden individuell beantwortet. Voranmeldung erforderlich.
VA: MGH AWOthek
Info/Voranmeldung: 0911 / 45060167

Nicht-Medikamentöse Therapie bei Demenz

03.12.2019, 17 – 19 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Großer Saal, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Prof. Dr. Elmar Gräbel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken und Professor an der FAU Erlangen stellt MAKs vor, eine nicht-medikamentöse Therapie mit motorischer, alltagspraktischer, kognitiver und sozialer Förderung.
VA: Angehörigenberatung Nbg e.V.
Info: 0911 / 266126

Leben schenken – was ist eigentlich eine Blutstammzelltransplantation?

04.12.2019, 18:30 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
Referentin: Dr. med. Kerstin Schäfer-Eckart, Leitende Oberärztin in der Klinik für Innere Medizin 5, Schwerpunkt Onkologie/Hämatologie, Klinikum Nürnberg
VA: Klinikum Nürnberg

Trump – Du sollst keine anderen Götter neben mir haben

04.12.2019, 19 Uhr
Haus der Kath. Stadtkirche, Fenster zur Stadt, Vordere Sternegasse 1, Nürnberg
Der Theologe und USA-Experte MMag. Dr. Andreas G. Weiß (Salzburg) zeigt Hintergründe auf, die das Phänomen Trump möglich gemacht haben.
VA: Katholische Erwachsenenbildung-Stadtbildungswerk Nürnberg
Info: 0911 / 208111

Wohnen für Jung und Alt Ihre Zukunftsabsicherung...

...für Selbstnutzer und Kapitalanleger

Villa Aurora Fürth

1,5 - 3-Zi.-Eigentums-Whg. Eisen-/Ecke Gießereistr.



Wohnen 60 plus, Villa Nopitschpark, Nbg., 3-Zi-Dachterrassenwhg., Unikat, bezugsfrei, A, 44kWh, Htg, gasz., Bj. 2017, A.

Info-Tel. 0911-77 66 11

Lernen Sie das Smartphone kennen!

Einführung: 10.12.2019, 15.01., 30.01., 06.02.2020; je 10 – 12 Uhr
Weiterführung: 17.12.2019, 22.01., 13.02.2020; je 10 – 12 Uhr
Museum für Kommunikation, Lesingstraße 6, Nürnberg
Wer bereits ein Smartphone besitzt, kann dies gerne mitbringen. Wer keines hat, erhält ein Leihgerät zum Üben. Anmeldung erforderlich.
VA: Museum für Kommunikation Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 23088230

Dr. Internet – Hilfe oder Risiko

10.12.2019, 14 Uhr
Konrad-Groß-Stube, Spitalgasse 22, Nürnberg
Infos zur Telemedizin heute und morgen. Anmeldung erforderlich.
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus e. V. (CCN)
Info/Anmeldung: 0911 / 9928352

Sehnsucht nach dem Kommenden Zur Bedeutung adventlicher Lieder

11.12.2019, 15 Uhr
C.-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64,

Nürnberg

Wir erklären Adventslieder zunächst nach ihrer Herkunft und ihrem Sinn und singen dann miteinander.
VA: Katholische Erwachsenenbildung-Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus
Info: 0911 / 208111

Trickbetrug am Telefon

12.12.2019, 14:30 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Vortrag zum Verhaltenstraining. Referent: Wilfried Kunze (Polizeiberatung Zeughaus Nürnberg)
VA: Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Leben mit Lungenkrebs

12.12.2019, 17:30 Uhr – 20 Uhr
Klinikum Nürnberg Standort Nord, Haus 57 EG Hörsaal, Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, Nürnberg
Inforeveranstaltung für Betroffene und Angehörige
VA: Klinikum Nürnberg
Info: 0911 / 3982037



Rummelsberger Diakonie

Erbschaft und Testament.

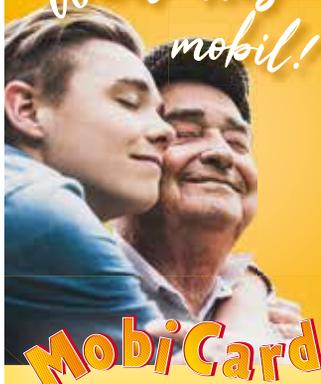


Richtig entscheiden – aber wie?
Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter
Telefon 09128 500

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



Wunschlos mobil!



MobiCard

MobiCard, 31 Tage ab 9 Uhr
am Wochenende rund um die Uhr gültig für 1–6 Personen (max. 2 ab 18 Jahre), 1 Hund fährt gratis mit 2 Fahrräder anstelle von 2 Personen übertragbar

z. B. verbundweit **105,10 €**



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

www.mobicard.de

ER da unten: Urologische Erkrankungen des Mannes

18.12.2019, 19.30 Uhr
Loni-Übler-Haus, MarthasträÙe 60, Nürnberg
Urologische Erkrankungen des Mannes werden allgemeinverständlich besprochen, ebenso die Folgen hormoneller Veränderungen, GefäÙerkrankungen, Karzinome der Geschlechtsorgane und Vorsorgemöglichkeiten. Nur für Männer!
VA: Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Grundkurs Tablet

Teil 1 (Betriebssysteme): 08.01.2020, 14 – 16 Uhr
Teil 2 (Apps): 15.01.2020, 14 – 16 Uhr
Treff BleiweiÙ, Hobbyraum, Hintere BleiweiÙstr. 15, Nürnberg
VA: Treff BleiweiÙ, Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2318224

Fit für den digitalen Alltag

20.01.2020, 14 Uhr
Konrad-GroÙ-Stube, Spitalgasse 22, Nürnberg
Für Neugierige oder Neueinsteiger bieten wir einen Einblick in die Welt der digitalen Medien.
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus e. V. (CCN)
Info/Anmeldung: 0911 / 9928352

20 Jahre Magazin sechs +sechzig

27.01.2020, 14:30 Uhr
Hotel Merkur Pillenreuther Str., Nürnberg
Chefredakteurin Petra Nossek-Bock berichtet über die Entwicklung des Magazins. VA: SIN e.V.
Info: 0911 / 3770837

Richtig Ausmisten – aber wie?

03.02.2020, 14:30 – 16 Uhr
Treff BleiweiÙ, Clubraum, Hintere BleiweiÙstr. 15, Nürnberg
Vortragende: Petra Volkert
VA: Treff BleiweiÙ, Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Vorsorge-Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

04.02.2020, 15:30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, großer Saal, Adam-Klein-Str. 6 in Nürnberg
Die Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg informiert.
VA: Amt für Existenzsicherung und soziale Integration – Sozialamt – Betreuungsstelle
Info: 0911 / 2312466

Allianz für den freien Sonntag

12.02.2020, 15 Uhr
C.-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Referent: Norbert Feulner, Gewerkschaftssekretär, DGB Mittelfranken
VA: Katholische Erwachsenenbildung-Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64, Nürnberg,
Info: 0911 / 208111

Führungen und Wanderungen**Der Dutzendteich im Spätherbst**

03.12.2019, 14 Uhr
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Dutzendteich der Linie 6, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info: 0911 / 2110730

Singen und Musizieren in adventlich geschmückten Höfen

10.12.2019 – 12.12.2019, je 18 Uhr
Treffpunkt: Fembohaus, Burgstraße 15, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Erwartungsvoll!

24.12.2019, 16 Uhr
Treffpunkt am Valznerweiher, Valznerweiherstr. 111, Spielplatz, Nürnberg
Märchenspaziergang. Mit euren Lampen und Laternen gehen wir durch die Dämmerung.
VA: Maria Weidinger Erzählkunst
Info: 09157 / 8983989 o. 0176 / 83695107

Gesundheit und Sport**Spazierengehen – 3000 Schritte in Nürnberg Südwest**

dienstags, 10:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: bei den Wertstoffcontainern Pachelbelstraße 118, Nürnberg
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Spazierengehen – 3000 Schritte in Langwasser

mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Bewegungspark an der Salzbrunner Straße, Bushalt Großstrehlitzer Straße, Nürnberg
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Spazierengehen – 3000 Schritte in der Weststadt

mittwochs 10 – 11 Uhr
Treffpunkt Wohnstift Hallerwiese, Praterstraße 3, Nürnberg
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Spazierengehen – 3000 Schritte im Faberpark

donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt Eingang Faberpark, Ecke Rotbuchenstraße/Rednitzstraße, Nürnberg
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Sitztanz mit Monika

Jeden Donnerstag, 11-12 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Wenn die FüÙe nicht mehr flitzen, tanzen wir mit Freude im Sitzen!
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060172

Seniorenstschach für Jedermann

Jeden Donnerstag 14 – 18 Uhr (AuÙer an Feiertagen und in den Schulferien)
Loni-Übler-Haus, MarthasträÙe 60, Nürnberg
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
VA: Schachclub Noris-Tarrasch 1873 e.V.
Info: 0911 / 487492

Mach mit, bleib fit

Jeden Freitag 10:30 – 11:30 Uhr (nicht während der Ferien)
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg
Effektive Übungen für Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West
Info: 0911 / 81009783

Tanz mit, bleib fit

07.12.2019, 01.02.2020, je 14:30 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Mitmachtänze für Tanzfreudige ab 40 nach den Richtlinien des deutschen Bundesverbandes für Seniorenstanz.
UKB: 3,00 €, Leitung: Ingrid Ullmann
VA: MGH AWOthek
Info: 0911 / 45060167

Yoga für SpäteinsteigerInnen – für ältere, kräftigere oder ungeübte Menschen

25.01.2020 – 01.04.2020 (12 Termine), mittwochs 10:15-11:15 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg
Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind hier richtig.
Bitte mitbringen: dicke Socken oder

Hallenschuhe, bequeme Kleidung.
VA: Bettina Schmirander / Kulturbüro Muggenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 4396901

Chaos im Darm – fehlende Energie und Lebenskraft

27.01.2020, 14 – 15:30 Uhr
Treff BleiweiÙ, Clubraum, Hintere BleiweiÙstr. 15, Nürnberg
Vortragende: Gabriela Kühne
VA: Treff BleiweiÙ, Seniorenamt der Stadt Nürnberg in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost
Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Literatur und Theater**Die drei Spinnerinnen**

28.11.2019, 10 – 11.30 Uhr
Goldbach-Laden&Café, Zerzabelshofer Hauptstr. 1, Nürnberg
Märchenerzählung und Gespräch
VA: Bettina von Hanffstengel
Info: 0911 / 402679

Triumph der Frauen

05.12.2019, 19:30 Uhr, 12.01.2020, 17 Uhr, 13.02.2020, 19:30 Uhr
Kammerspiele im Staatstheater, Richard-Wagner-Platz 2, Nürnberg
Komödie von Kurt Finke
VA: Senioretheater Nürnberg Tempo 100
Info/Karten: 01801 / 344276

BlätterRauschen – Erlesene Buchtipps von und für Büchermenschen

11.12.2019, 20 Uhr
Künstlerhaus/ Glasbau 2. OG Königstr. 93, Nürnberg
VA: Stadt Nürnberg

Bratapfelduft und Eisblumenzauber

06.12.2019, 20 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr.6, Nürnberg
Michl Zirk erzählt Geschichten aus der und für die dunkle und kalte Jahreszeit.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Reservierung: 0911 / 472945

Winter und Weihnachten

12.12.2019, 19:30 Uhr
Tratzenzwinger – Glashaush, Hintere Insel Schütt 18, Nürnberg
Aus der Reihe »Märchen im Turm«. Erzählerinnen: Erik Berkenkamp, Monika Weigel, Reingard Fuchs
VA: Reingard Fuchs
Info: 0911 / 402679

15
03
20
✕**THORSTEN
BREHM****OBERBÜRGERMEISTER FÜR NÜRNBERG**

Weil wir alle Nürnberg sind.

NÜRNBERG

SPD

BREHM2020.DE

Dinner für Spinner

29.12.2019, 16 Uhr; 31.01.2020, 19:30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf

Pierre hat, was es im Leben braucht: Einen erfolgreichen Verlag, eine schlechte Ehe, anstrengende Affären. Da muss Pep rein.
VA: Dehnberger Hof Theater
Info/Karten: 09123/954491

»Quote sucht Frau«

18.01.2020, 19:30 Uhr
(und 19.01., 15:00 Uhr; 25.01., 19:30 Uhr; 26.01., 15:00 Uhr
Passionskirche am Dr.-Linnert-Ring 30, Nürnberg
Das Stück führt das Publikum hinter die Kulissen eines international agierenden Konzerns, dessen Geschäftsführer vom amerikanischen Vorstand die Forderung erhält: »Eine Frau an die Spitz«.
VA: Theaterkiste Langwasser
Info/Karten: 0911/671792

Schlag nach bei Shakespeare

08.02.2020, 17 Uhr
Bühne im Wohnstift Hallerwiese, Praterstr. 3, Nürnberg
Musiktheater mit dem Ensemble Teatro Cantabile
VA: Wohnstift Hallerwiese
Info: 0911 / 2721430

Musik und Unterhaltung**Offener Spieletreff**

26.11., 10.12.2019; je 14 – 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Hobbyraum, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
Wir spielen gemeinsam bekannte, einfache Spiele. Leitung: Ingrid Ullmann.
VA: Treff Bleiweiß, Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Kino im Bleiweiß – Filmabend mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50plus

26.11.2019, 14.01., 28.01., 11.02., 18.02.2020; je 18 – 20 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
Freuen Sie sich auf interessante Reiseberichte, sehenswerte Dokumentationen und andere Filmdokumente.
VA: Treff Bleiweiß in Kooperation mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50plus
Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Robert Schumann, der Poet

27.11.2019, 12 Uhr
Kirche St. Martha, Königstraße 79, Nürnberg
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: 0911/21522143

Offener Seniorentreff

27.11., 10.12., 17.12.2019, 15.01., 22.01., 29.01., 12.02.2020; je 14 – 16:30 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg
Canasta, Rummicub, Skat ...
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West
Info: 0911 / 81009783

Fränkisch Tanzen: Bolga, Walzer, Hopperer, Dreher und mehr

27.11.2019, 19.01.2020; je 19:30 – 22 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg
Vorkenntnisse nicht erforderlich; die Tänze werden angeleitet, TanzpartnerInnen finden sich vor Ort.
VA: Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911/23179555

Virtuose Klaviermusik

29.11.2019, 15:15 Uhr
Fabersaal, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Werke aus verschiedenen Epochen
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: 0911 / 21522143

Chorproben von »Sing ein Lied ...!«

02.12., 16.12.2019, 13.01., 27.01., 10.02.2020; je 10 – 11 Uhr
Gemeindsaal der Dreieinigkeitskirche, Müllnerstr. 29, Nürnberg
Der Demenzchor »Sing ein Lied...!« begeistert durch die musikalische Reise durch verschiedene Länder und Zeiten und überzeugt, dass das Alter beim Singen keine Rolle spielt.
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Weihnachtsfeier von SIN e.V.

02.12.2019, 14:30 Uhr
Hotel Merkur, Pillenreuther Str., Nürnberg
Mit Musik und Texten von Christian Rothmund und seinem Trio.
VA: SIN e.V.
Info: 0911 / 3770837

Die Herkuleskeule: Freibier wird teurer

30.11.2019, 19:30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
Musikkabarett.
VA: Dehnberger Hof Theater
Info: 09123 / 954491

»Fränkische Weihnacht«

01.12.2019, 16 Uhr
Martin-Luther-Kirche
Martin-Luther-Platz 3, Stein
Mit Eschenbacher Madli, Maierbachsänger u.a.
VA: Kulturamt der Stadt Stein – ARGE Fränkische Volksmusik Bez. Mittelfranken e.V. – Heimat und Kulturverein Stein e.V.

Geistliche Musik zum Advent

08.12.2019, 17:00 Uhr
Dreieinigkeitskirche Gostenhof, Glockendonstr. 15, Nürnberg
Vokalmusik mit dem Dufay Ensemble
Eintritt frei

Tanznachmittag für ältere Menschen

15.12.2019, 14 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, großer Saal, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Ich bete an die Macht der Liebe!

17.12.2019, 19 Uhr
Bühne im Wohnstift Hallerwiese, Praterstr. 3, Nürnberg
Weihnachtskonzert mit dem Kosaken Chor
VA: Wohnstift Hallerwiese
Info: 0911 / 2721430

Tanztreff

17.12.2019, 15 – 18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, großer Saal, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Standard- und Latein-Tänze. Für Kaffee, Kuchen und andere Getränke sorgt die Cafeteria »contrast«.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Festliche Weihnachtsgala

19.12., 20.12.2019, 14 – 17:15 Uhr (Einlass ab 13 Uhr)
Meistersingerhalle, Großer Saal, Nürnberg
u.a. mit Heiko Reissig, Männerchören aus der Metropolregion, Sopranistin Irina Firouzi und der Leyher Stubenmusik.
VA: Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Info: 0911 / 2318224; Karten: 0911 / 2314000

Doppelpunksitzung

19.01.2020, 14 – 18 Uhr
Gesellschaftshaus/Café Restaurant Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg
Über einhundert Akteure bieten ein buntes Programm – unter anderem mit Garde und Schautänzen, Büttenreden, Spielmannszug und Schifferchor.
VA: Narren-Club Nürnberg e.V. und der Karnevalsgesellschaft Muggensia e.V.
Info/Kartenbestellung: 0151 / 19323301 o. 0911 / 502530

Ein Nachmittag mit Buster Keaton

19.01.2020, 16 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
Hildegard Pohl & Yogo Pausch:
Stummfilme mit Livemusik
VA: Dehnberger Hof Theater
Info/Karten: 09123 / 954491

Speed Dating – eine neue Form sich kennen zu lernen

24.01.2020, 14 – 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
Sich Treffen, um reihum in 7-minütigen Gesprächen einen ersten Eindruck voneinander zu gewinnen. Vielleicht entsteht eine Freundschaft?
VA: Treff Bleiweiß, Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Unterwegs mit Enkeln**Wunschzettelwochenende**

01.12., 15.12.2019, je 14 – 16 Uhr
Museum für Kommunikation, Lesingstraße 6, Nürnberg
Weihnachts-Werkstatt für Kinder von 5 bis 12 Jahren mit Begleitung.
VA: Museum für Kommunikation Nürnberg
Info: 0911 / 23088230

Von Kletteraffen und Wundertrommeln

01.12., 15.12., 29.12.2019; je 15 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Erlebnisführung für Familien
VA: Spielzeugmuseum
Info: 0911 / 2313164

Wunderschöne Weihnachtskarten

08.12.2019, 14 – 16 Uhr
Museum für Kommunikation, Lesingstraße 6, Nürnberg
Weihnachts-Werkstatt für Kinder von 5 bis 12 Jahren mit Begleitung.
VA: Museum für Kommunikation Nürnberg
Info: 0911 / 23088230

Adventsbrunch: Es weihnachtet im Loni

15.12.2019, 11 bis 14 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
VA: Loni-Übler-Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Edgar – der Schrecken der Briefträger

26.12.2019, 14 Uhr und 16 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
Der größte Feind des Hundes ist die Post! Weihnachtsmusical für die ganze Familie, ab 6 Jahren
VA: Dehnberger Hof Theater
Info: 09123 / 954491

Psst! Geheime Schriften – Sonntags-Werkstatt

12.01., 19.01., 26.01.2020, je 14 – 16 Uhr
Museum für Kommunikation, Lesingstraße 6, Nürnberg
Für Kinder von 5 bis 12 Jahren und ihre Eltern und Großeltern.
VA: Museum für Kommunikation Nürnberg
Info: 0911 / 23088230

Kaspar und der Mülteufel

12.01.2020, 15 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Kindertheater; Für Großeltern mit Enkeln ab 5 Jahren
VA: Loni-Übler-Haus
Info/Reservierung: 0911 / 23111540

Sonstiges**Advents- und Weihnachtsmarkt**

Datum: 30.11.2019 um 14 – 17 Uhr
Benno-Mayer-Str. 5, Fürth
Das Fürther Christkind gibt sich die Ehre, Eberhard Hofmann und das Trio »Saitenweis« präsentieren adventliche Musik und Texte.
VA: Caritas-Senioren- und Pflegeheim Stift St. Josef
Info: 0911 / 7566290

Wirtschaftswunder und Käseigel

14.01.2020, 17 Uhr
Kulturwerkstatt auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg
Kulinarische und politische Reise durch die 50er und 60er Jahre, begleitet von Zeitzeugen und OB Kandidat Thorsten Brehm/SPD. Anmeldung bitte bis 30.12.19 unter 0911 / 438960 oder anmeldung@spd-nuernberg.de



Schnell informiert –
VGN-Auskunft
mit Komfort

Info-Service

www.vgn.de

shop.vgn.de



Gratis-App
VGN Fahrplan & Tickets

0911 27075-99

Fahrplan-Info

0800 INFO VGN
kostenfrei 4 6 3 6 8 4 6



Verkehrsverbund Grobraum Nürnberg
Rothenburger Str. 9 • 90443 Nürnberg • Tel. 0911 27075-0



Eine Landschaft wie im Film

Fahren Sie mit sechs+sechzig im Sommer nach Irland!



Foto: wikimedia.org

Die Cliffs of Moher an der Westküste Irlands sind zweifellos die faszinierendsten Klippen der Insel. Der Fels bricht hier bis zu 214 Meter senkrecht ab.

Saftiges Grün, wilde Küsten mit schroffen Klippen, Burgruinen, bunte Cottages und Pubs, in denen oft schon das erste Guinness Fremde zu Freunden macht: Irland, die grüne Insel im Atlantik, ist voller Legenden und Lebenslust, Musik und Poesie. Und es fasziniert mit Landschaften, die als Filmkulissen Furor machten.

Vom 17. Juni bis 24. Juni 2020 führt unsere sechs+sechzig-Leserreise zu den

schönsten Plätzen dieses Traumziels für Naturliebhaber, Romantiker und Genießer. Kloster Clonmacnoise, Connemara, die Cliffs of Moher, das Tal von Glendalough, der Ring of Kerry und Rock of Cashel sind Stationen unserer Rundreise im modernen Bus. Start und Ziel ist Dublin, die Millionenstadt mit ihrem historischen Charme und dem eindrucksvollen Kulturerbe, für das das 1592 gegründete Trinity College oder Dichter wie James Joyce und Jona-

than Swift stehen. Fehlen darf natürlich auch nicht der Besuch einer traditionellen Whiskey-Brennerei. »Cead mile failte«, die gälische Begrüßung, heißt »Tausendfach willkommen«. Nicht nur bei der Verkostung der Brennerei-Schätze ist sie so herzlich gemeint, wie es sich anhört.

Reisetermin:

17.06. bis 24.06.2020

Inklusivleistungen:

- Flug mit Lufthansa (oder vergleichbarer Airline) von Nürnberg mit Umsteigen nach Dublin und zurück
- 7 Übernachtungen in Hotels (Mittelklasse/gehobene Mittelklasse, Landeskategorie: 3+, 4, 5 Sterne) im DZ mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück und Abendessen in den Hotels
- Stadtrundfahrt Dublin, Besuch Whiskeybrennerei, Clonmacnoise und Rock of Cashel, Besichtigung Connemara und Cliffs of Moher, Rundfahrt Ring of Kerry
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Eintrittsgelder gemäß Programm
- 1 Reiseführer pro Zimmer
- Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig

Preis:

Pro Person im Doppelzimmer: € 1.499,-
Einzelzimmerzuschlag: € 299,-
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

MICHAEL NORDSCHILD

Frühling auf der Götterinsel

Noch sind einige Restplätze frei, wie wäre es also mit Kreta, der Insel der Götter, im angenehmen Spätfrühling? Auf Göttervater Zeus' Spuren führt unsere achttägige Leserreise (13. Mai bis 20. Mai 2020) über die größte griechische Insel zu Bergdörfern, endlosen Sandstränden, auf malerische vorgelagerte Inseln und in die betriebsame Inselhauptstadt Heraklion. Weitere Highlights sind das Ida-Gebirge, der Palast von Knossos, die bezaubernden Städte Rethymnon und Chania und das Kloster Arkadi. Und natürlich Zeus' Geburtsort, die Diktäische Grotte. Inklusiv Flug, sieben Übernachtungen im 5*-Hotel (Landeskategorie), Mit All inclusive-Verpflegung im Hotel, und Reisebetreuung durch das Magazin sechs+sechzig kostet die Reise 1249,-€ p.P. im DZ, EZ-Zuschlag 279,-€.

Weiterer Termin für Single-Reise Andalusien

Unsere sechs+sechzig-Singlereise nach Andalusien war blitzschnell ausgebucht, deshalb haben wir einen zweiten Termin vom 28. April bis 5. Mai 2020 aufgelegt: Fliegen Sie mit uns für acht Tage nach Al-Andalus, ins Land des Lichts, mit magischen Stationen wie Granada, Ronda, Sevilla, Cordoba und Marbella und genießen Sie Sonne, Flamenco und landestypische Lebensfreude. Inklusivleistungen sind die Flüge Nürnberg - Malaga und zurück mit Ryanair inkl. 20 kg. Freigepäck, sieben Übernachtungen im gehobenen 4* Top-Hotel (EZ mit Bad/Dusche, WC, 7 x Frühstücksbuffet und 7 x Abendessen) sowie das umfangreiche Ausflugsprogramm. Der Reisepreis pro Person im EZ beträgt 1429,-€, die Mindestteilnehmerzahl 25 Personen.

INFOS UND BUCHUNG

Firma ReiseGlück
Waltraud Benaburger
Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg
Tel.: 0911-63 92 28
Fax: 0911-63 92 24
reiseglueck@gmx.de

Veranstalter der Reisen ist die Mundo Reisen GmbH & Co KG, Jahnstraße 64, 63150 Heusenstamm. Die Reisen sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Lassen Sie sich hierzu bei Bedarf von der Firma ReiseGlück beraten. Ausführliche Reisebeschreibungen und Buchungsunterlagen finden Sie auf www.magazin66.de/freizeit/

Echte Helden altern nicht

In diesem Jahr haben Asterix, Batman und Co. runden Geburtstag gefeiert

Asterix, Obelix und die übrigen unbeugsamen Gallier feierten in diesem Jahr einen runden Geburtstag. Die beliebtesten Comic-Figuren Europas wurden 60 Jahre alt. Ihr erstes Abenteuer erschien 1959 in der französischen Zeitschrift »Pilote«.

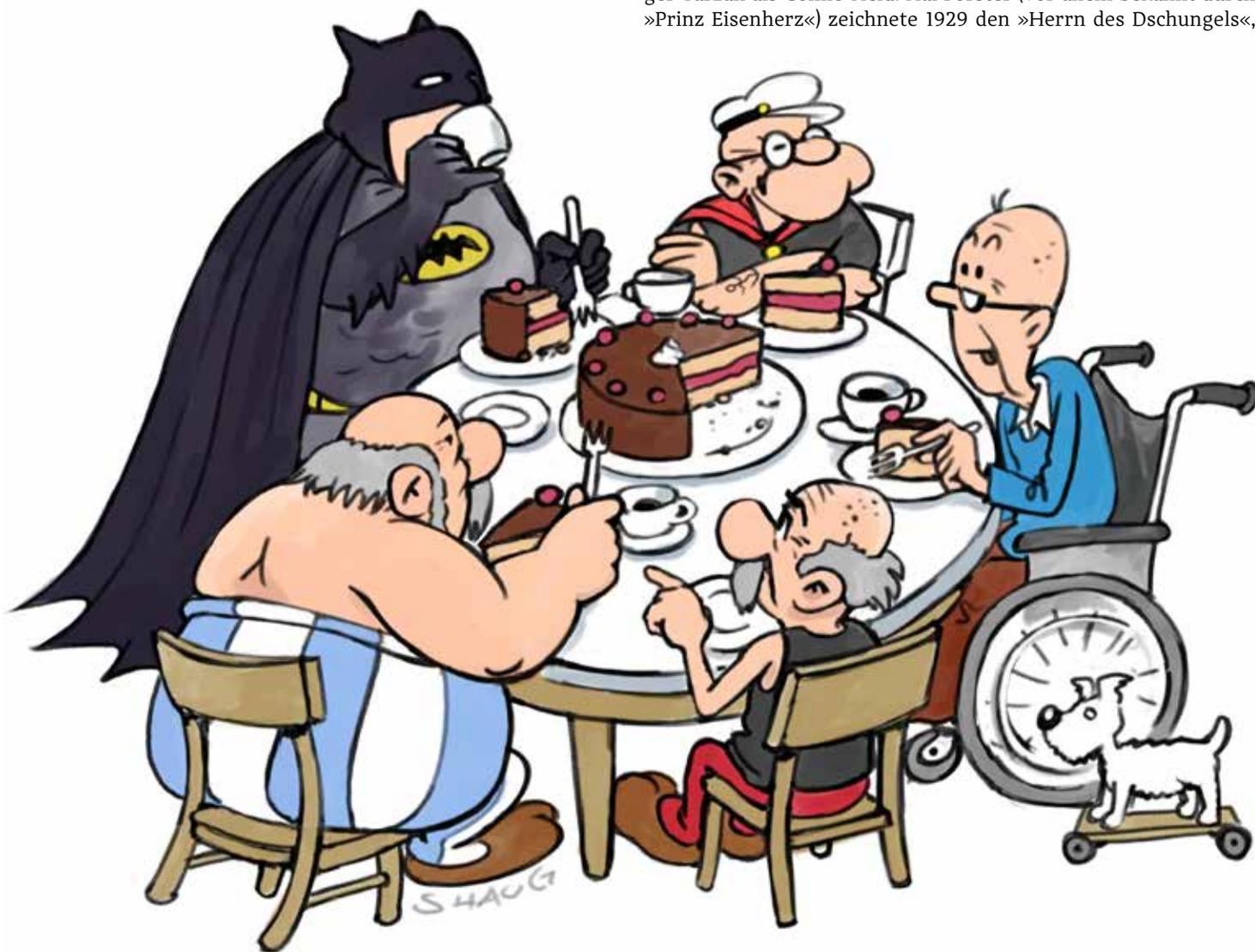
Albert Uderzo, der grafische Vater der Gallier, hatte vor zehn Jahren, zum 50. Geburtstag seiner zeitlosen Figuren, einmal eine Geschichte geschrieben, in der die Helden tatsächlich gealtert waren: Asterix trug einen grauen Bart, Obelix hatte eine Glatze. Uderzo schrieb: »Ein halbes Jahrhundert! Einem Normalsterblichen mag das lange vorkommen. Doch nur die Helden aus Film, Theater oder Literatur und selbst die Comic-Helden, um die es hier geht, genießen das Glück, die Zeit ohne Falten und Runzeln zu überdauern. Schnöderweise finden sie dieses Phänomen auch noch völlig normal. Dabei ist klar, dass sie ihre Langlebigkeit ausschließlich dem Publikum verdanken – denn es allein entscheidet über ihr Fortbestehen. Wehe jenen, die nicht in seiner Gunst stehen!«

Wenn die Gunst der Leser nachlässt, sterben die Comic-Figuren, indem sie vom Markt verschwinden. So ist es etwa den deutschen Kindheitsliebungen Fix und Foxi aus dem Verlag von Rolf Kauka

ergangen. Trotz zahlreicher Wiederbelebungsversuche – auch in neuen Medien – haben sie ihr Fuchs-Dasein ausgehaucht. Andere dagegen überleben wegen ihrer Beliebtheit und ihres kommerziellen Erfolgs sogar den Tod oder den Ruhestand ihrer Schöpfer. Obwohl Szenarist René Goscinny schon lange verstorben ist und Albert Uderzo sich in Rente begeben hat, ist im Oktober 2019 ein neues Asterix-Album mit dem Titel »Die Tochter des Vercingetorix« in Millionen-Auflagenhöhe erschienen. Es wird betreut von den Künstlern Jean-Yves Ferri und Didier Conrad, die den klassischen Stil perfekt imitieren. Und selbstverständlich sind die Gallier wieder jung und agil – trotz ihrer 60 Jahre.

Spinat bis ins 90. Jahr

Im ausklingenden Jahr hatten erstaunlich viele namhafte Comic-Figuren ein rundes Jubiläum, auch wenn einige in Deutschland nie ganz berühmt wurden oder eben am Liebeszug der Kundschaft dahin schwanden. Dazu gehört Popeye, der Seemann, der seine ansehnlichen Unterarmmuskeln dem exzessiven Genuss von Spinat verdankt. Die groteske Figur aus der Feder von Elzie Crisler Segar ist 90 Jahre alt geworden. Genauso alt wurde der Lianen-Schwinger Tarzan als Comic-Held. Hal Forster (vor allem bekannt durch »Prinz Eisenherz«) zeichnete 1929 den »Herrn des Dschungels«,



der zu diesem Zeitpunkt allerdings als 1912 geborener Roman-Held bereits als Kino-Star bekannt war. Sein kleiner deutscher Bruder Tibor aus der Feder des Massenzeichners Hans Rudi Wäscher (»Sigurd«, »Nick«, »Buffalo Bill«) ist übrigens genau 30 Jahre jünger.

Besonders aufmerksame Glückwünsche sollen hier an zwei Comic-»Geburtstagskinder« gehen, weil sich an ihren Geschichten zeigen lässt, dass Helden womöglich keine Falten bekommen, sich im Lauf der Zeit aber stark verändern. So ist »Tintin« (bei uns der Tim von Struppi) 2019 neunzig geworden. Und Batman, der im Fledermauskostüm für Recht und Ordnung in Gotham City sorgt, wurde achtzig.

Tim, der jugendliche Reporter, der die ganze Welt bereist, wurde von dem Belgier Hergé (so sein Pseudonym) für eine sehr katholische Jugendzeitschrift erfunden. Gerade in den letzten Monaten wurde in der Comic-Fachpresse heftig darüber diskutiert, ob Hergés erste Alben (»Tim bei den Sowjets« und »Tim im Kongo«) außer schlecht gezeichnet womöglich reaktionär und rassistisch waren. Sie waren es eindeutig. Doch »Tim und Struppi« war Hergés Lebenswerk. Er veränderte seine Geschichten in grafisch immer brillanter werdende Versionen. Und er differenzierte eine zunächst sehr schlichte Weltsicht zu einer aufgeklärten Perspektive aus. Der Comic-Held ist nicht gealtert. Aber er ist reifer geworden. Deswegen sind seine Abenteuer bis heute Bestseller und können erfolgreiche Filmregisseure wie Steven Spielberg und Peter Jackson zu neuen Umgangsformen inspirieren.

Joker ist agiler als Batman

Batman (geschaffen von Bob Kane und Bill Finger) soll man es zwar nicht ansehen, denn Superhelden tragen das Image der Unsterblichkeit. Aber er ist merklich älter geworden. Vor allem in den komplexen Geschichten, die ihm bleibenden Erfolg beim erwachsenen Publikum sichern. Zuerst war die Figur ein moralisierender Schlagdrauf, der eindeutig fiese Schurken zur Strecke brachte. In den 1980er Jahren machten ihn Künstler wie Frank Miller oder Grant Morrison dunkler, gebrochener, verzweifelter – ja sogar psychotisch. Der Held glich sich seinen verrückten Widersachern an. Vielleicht ist es bezeichnend, dass im Jubiläumsjahr 2019 nicht Batman selbst, sondern sein infamster Gegner Joker, Held eines anspruchsvollen Spielfilms geworden ist, der bei den Filmfestspielen von Venedig den Hauptpreis bekam.

Gerade amerikanische Comic-Helden möchten Vorbilder für Kinder sein. Doch wenn Erwachsene noch Comics lesen sollen, müssen die Gestalten einer Lebenserfahrung angepasst werden, die der Komiker Woody Allen (übrigens in »Inside Woody Allen« auch als Comic-Figur erfolgreich und als solche 2019 dreiundvierzig Jahre alt geworden) einmal so ausgedrückt hat: »Das Leben ist voller Einsamkeit, Elend, Leid und Kummer – und dann ist es auch noch im Handumdrehen vorbei.«

HERBERT HEINZELMANN

CARTOON: SEBASTIAN HAUG

Beliebtes Galakonzert im Advent

Die festliche Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Nürnberger Meistersingerhalle ist für viele sechs+sechzig-Leserinnen und -Leser ein echter Höhepunkt im Veranstaltungsjahr. Am Donnerstag, 19. und Freitag, 20. Dezember (je 14 bis 17.15 Uhr), werden als Stargast Heiko Reissig zusammen mit der Reinhard-Stockmann-Band aus Dresden auftreten. Außerdem sorgen Männerchöre aus der Metropolregion Nürnberg unter der Leitung von Hubert Grübel, die Sopranistin Irina Firouzi und die Leyher Stubenmusik für festliche Stimmung. Elegante Choreografien der Eleven des Ballettförderzentrums Nürnberg runden das Programm ab. Sylvia Kunert übernimmt in ihrer charmannten Art die Moderation. Wer weiß, vielleicht schaut auch das Nürnberger Christkind mal rein? Beachten Sie bitte: In der Meistersingerhalle gibt es keine Tageskasse! Die Karten kosten 14,20 €, 8,70 € und 5,95 € (inkl. aller Gebühren und VGN-Ticket). Eine Liste aller Verkaufsstellen ist unter www.eventim.de zu finden.

Konzertsaal in neuem Glanz



Das Wohnstift am Tiergarten in Nürnberg verfügt über eine exklusive Ausstattung. Dazu gehört der Konzertsaal, in dem erstklassige Ensembles, Solisten und Referenten zu Gast sind. Dieser erstrahlt nach rund eineinhalbjährigen grundlegenden Renovierungsarbeiten, für die drei Millionen Euro investiert wurden und an denen 25 Firmen und acht Planungsbüros beteiligt waren, in neuem Glanz.

Gefeiert wurde dessen Wiederöffnung Ende Oktober mit gleich zwei Festabenden, um allen 700 Bewohnern der Premium-Seniorenwohnanlage die Gelegenheit zu bieten, sich selbst ein Bild von ihrem neuen kulturellen Wohnzimmer machen zu können. Musikalisch umrahmt wurden die Festakte von den renommierten Dresdner Kapellsolisten mit Mitgliedern der Staatskapelle Dresden und den South West Oldtime All Stars, Größen der europäischen Jazz-Szene.

Erlanger Geheimnisse werden gelüftet

Warum hat eine ganz spezielle Erlanger Persönlichkeit gleich drei Füße? Was geschah in einem lediglich zwei Fenster breiten Häuschen mitten in der Innenstadt? Und verlieben sich Erlanger nur im Dunkel eines Bergstollens? In ihrem Buch lüften Eva-Maria Bast, Ilona Hörath (sechs+sechzig-Autorin) und Peter Millian 50 Geheimnisse, mal kleine, mal große. Jedes für sich ist ein spannendes Faszinosum der Geschichte.

Eva-Maria Bast, Ilona Hörath und Peter Millian:

Erlanger Geheimnisse.

186 Seiten. Verlag Bast Medien. 16,90 €

Er nimmt nichts auf die leichte Schulter

Chefarzt Richard Stangl beantwortet die wichtigsten Fragen zu Gelenkerkrankungen

Gerade ältere Menschen, aber auch jüngere, sportlich aktive Zeitgenossen erleiden oft Verletzungen an der Schulter oder dem Ellbogen. Wo und welche Hilfe es bei diesen Problemen geben kann, erfragte das Magazin sechs+sechzig bei einem renommierten Fachmann: Prof. Dr. Richard Stangl leitet die Fachabteilung am Krankenhaus Rummelsberg (Sana Kliniken AG). Der Chefarzt ist auf die Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen der Schulter und des Ellbogens spezialisiert. In der Klinik kommen moderne OP-Techniken und die Erfahrung eines multidisziplinären Teams zusammen.

»Uns ist ganz besonders wichtig, dass Patienten schnell wieder in ihren Alltag starten können«, sagt Stangl. »Grundlage unseres Behandlungsplans ist eine ausführliche klinische Untersuchung. Dabei erfassen wir den bisherigen Krankheitsverlauf und die vorliegenden Beschwerden unseres Patienten. Wir machen uns ein klares Bild von den Einschränkungen und Verletzungen, die einen Menschen zu uns führen. Hier sind unsere ganze Erfahrung und Beobachtungsgabe gefragt«, erklärt Stangl, der einer der wenigen zertifizierten Schulter- und Ellbogenchirurgen in Deutschland ist.

Fast 600 Eingriffe an Schulter und Ellbogen – überwiegend höheren Schwierigkeitsgrades – werden am Krankenhaus Rummelsberg jedes Jahr durchgeführt. Richard Stangl gibt Antworten auf die häufigsten Fragen, die Patienten zur Behandlung einer Schulter- oder Ellbogenverletzung stellen.

Welche sportlichen Hobbies bergen die höchsten Risiken für Schulter und Ellbogen?

In erster Linie sind das Kontaktsportarten wie Kampfsport, Ringen oder Handball. Aber auch Radfahrer, Snowboarder und Tennis-Spieler sind einem höheren Risiko für Schulter- und Ellbogenverletzungen ausgesetzt.

Bei welchem Krankheitsbild ist es ratsam, auf eine Operation zu verzichten?

Häufig werden kleinere Rotatorenmanschettenrisse beschrieben. Hier gilt es kritisch zu hinterfragen, ob diese Einrisse wirklich durch den Sturz ausgelöst wurden und damit Unfallfolge sind oder ob ein bestehender kleiner Einriss nur zufällig entdeckt wird. Dies kann anhand der klinischen Untersuchung und des kernspintomographischen Bildmaterials analysiert werden.

Kann man den Genesungsprozess beschleunigen?

Die differenzierte Nachbehandlung wird Patienten individuell und erkrankungsspezifisch festgelegt. Eine möglichst exakte Einhaltung des Plans ist der Garant für eine erfolgreiche zeitgerechte Therapie.

Was versteht man unter Schulterarthroskopie?

Dahinter verbirgt sich eine Schultergelenkspiegelung. Wörtlich übersetzt ist es ein »Hineinschauen«. Heutzutage geht die Schulterarthroskopie aber über ein pures Hineinschauen weit hinaus. Viele Schulteroperationen, die früher noch über größere Hautschnitte durchgeführt werden mussten, können heute mittels spezieller Instrumente minimal-invasiv erfolgen.



Prof. Richard Stangl fährt gerne mit dem Rad zur Arbeit in die Rummelsberger Kliniken.

Wie häufig treten altersbedingte Schäden an Schultergelenk und Ellbogen auf?

Altersbedingte Schäden treten relativ häufig auf. Insbesondere im Bereich der Schulter finden sich sehr häufig zum Teil asymptotische, aber auch symptomatische Einrisse der Rotatorenmanschette und begleitende arthrotische Veränderungen. Am Ellbogengelenk finden sich relativ häufig arthrotische Veränderungen oder auch bandverletzungsbedingte Folgeschäden, die zunächst als Tennisellbogen oder Golfer-Ellbogen fehlgedeutet werden.

Welche Schritte umfasst eine endoprothetische Versorgung von Arthrosen des Schultergelenkes?

Eine endoprothetische Versorgung bei Arthrosen des Schultergelenkes zielt zunächst darauf ab, die geschädigten Gelenkflächen zu ersetzen. Hierzu stehen sogenannte Kurzschaftprothesen, die ganz wenig Knochenresektion benötigen, zur Verfügung. Wichtig ist dabei, dass die Rotatorenmanschette intakt ist, da die Intaktheit der Manschette zwingende Voraussetzung für eine anatomische

Prothese ist. Sollte diese geschädigt sein, stehen Inverse Prothesen zur Verfügung, wo es Kurzschaftprothesen, aber auch Mittel- und Langschaftprothesen gibt. Darüber hinaus ist wichtig zu wissen, dass gewisse Prothesentypen auch in minimal-invasiver Technik ohne Ablösung von Sehnen und Muskeln eingebracht werden können.

Wenn ein Implantat eingesetzt werden muss: Was ist dabei wichtig?

Wenn ein Implantat eingesetzt werden muss, ist eine möglichst exakte Planung meist anhand von Computertomografie-Daten oder kernspintomographischen Daten notwendig. Wir verwenden am Krankenhaus Rummelsberg eine spezielle Planungssoftware, um auch für spezielle Fälle Lösungen zu finden. Insbesondere an der Schulterpfanne (=Glenoid) sind bei Defektzuständen oder anlagebedingten Fehlstellungen spezielle endoprothetische Versorgungen oder biologischer Aufbau mit Knochen zur Verbesserung des Drehzentrums zwingend zu beachten.

Ist es richtig, dass Implantate inzwischen zum Teil aus dem 3D-Drucker stammen?

Ja, das ist richtig, bei ganz bestimmten Fehlstellungen oder Defektzuständen ist es heutzutage möglich, eine Individualprothese aus dem 3D-Drucker zu fertigen. Dies wird in Einzelfällen auch am Krankenhaus Rummelsberg durchgeführt. Allerdings sind die Kosten für eine derartige Prothese mit etwa 15.000 Euro sehr hoch.

Was passiert bei einer Luxation?

Bei einer Luxation verlässt der Oberarmkopf die Gelenkspfanne. Da der Oberarmkopf mit Bändern, Sehnen und Kapselstrukturen normalerweise in der korrekten Position gehalten wird, bedeutet das Verlassen dieser Position häufig eine Schädigung des sogenannten Labrums oder auch Abrissen von Rotatorenmanschettenanteilen oder Knocheneinbrüchen am Oberarmkopf oder an der Schulterpfanne. Diese anatomischen Schäden müssen zwingend erfasst werden, um die richtige Therapie abzuleiten. Das Einrenken des ausgerenkten Schultergelenkes muss nicht zwingend in Narkose erfolgen, es gibt auch Techniken in Lokalanästhesie, die ein schmerzarmes Einrenken ermöglichen. Nach dem Einrenken wird ein Schlingenverband in milder Außenrotationsstellung angebracht, um das anatomische Heilen der Kapsel und des Labrums zu ermöglichen.

Ist das Einsetzen eines Implantats immer eine Möglichkeit oder gibt es auch Schäden an der Schulter, die nicht mehr heilbar sind und muss der Patient das restliche Leben lang unter Schmerzen leiden?

Schmerzen sollten in der Regel gut kontrolliert werden. Allerdings gibt es bestimmte Einzelfälle, die aufgrund von anlagebedingten oder auch psychischen Veränderungen zunächst als chronische Schmerzpatienten auffällig werden. Hier gilt es stets, die genaue Ursache der Schmerzen zu hinterfragen. In Einzelfällen bei zunächst nicht beherrschbarer Situation kann auch über Versteifungsoperationen eine gute Schmerzkontrolle erreicht werden.

Wohnen mit Betreuung

Als vor zehn Jahren das Haus Seepark in Nürnbergs Stadtteil Mögeldorf eröffnet wurde, war das Konzept noch neu. Denn diese Einrichtung setzt auf eine lange Eigenständigkeit der Bewohner in komfortablen Wohnungen bei gleichzeitiger Absicherung durch Serviceleistungen durch den bekannten Anbieter im Quartier, nämlich die Dia-



konie Mögeldorf. Sie betreibt eine vollstationäre Pflegestation mit 63 Betten für alle, die eine intensive pflegerische und medizinische Versorgung benötigen.

Neben der Sicherheit, Hilfe zu erhalten, wenn es notwendig ist, laden verschiedene Veranstaltungen dazu ein, die eigenen vier Wände zu verlassen und sich in die Hausgemeinschaft einzufinden. Damit ist das Service-Wohnen im Haus Seepark eine Mischung aus privatem Wohnen und gemeinschaftlichem Miteinander. Es bleibt Raum für eine individuelle Tagesgestaltung, aber es gibt auch die Möglichkeit, organisierte Angebote zu nutzen.

Foto: seleco

Podcast-Empfehlungen von sechs+sechzig

Ein Brief von Udo Jürgens

Der Podcast ist ein Informationskanal, der sich seit einigen Jahren größter Beliebtheit erfreut. Die Beiträge sind meistens persönlich gefärbt, länger als im normalen Radioprogramm und häufig aus einem subjektiven Blickwinkel erzählt. Jetzt hat die Journalistin Margaret Heckel in ihrem Podcast »Leben für Fortgeschrittene« einen Beitrag über das Magazin sechs+sechzig veröffentlicht. Darin blickt Chefredakteurin Petra Nossek-Bock auf eine fast zwanzig Jahre währende Entwicklung zurück.

Tief in die Archive ist Margaret Heckel bei den Vorbereitungen auf das Gespräch gestiegen. Sie hat dabei manches interessante Detail ans Tageslicht befördert, das schon lange zurück liegt. So existiert beispielsweise ein handschriftlicher Brief von Udo Jürgens. Der Star erlaubte dem Gründerteam, das Magazin sechs+sechzig nach seinem beliebten Titel zu benennen. Am besten einmal Reinhören und weitere spannende Themen und Gesprächspartner kennenlernen. Im Internet einfach klicken auf: <https://margaretheckel.de/podcast/>

Tipps zum Leben mit Demenz

Der Podcast bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen rund um die Krankheit Demenz: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten oder mit der Demenz von Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen? Die Hörer erfahren wertvolle Tipps, wie man angemessen reagieren kann, wenn sich ein Mensch verändert, zum Beispiel aggressiv, ängstlich, anhänglich oder misstrauisch wird.

Der Podcast behandelt jeden Monat ein neues Thema und dauert jeweils 30 Minuten. Ziel ist es, Angehörigen ein kostenloses und dennoch verlässliches und hochwertiges Informationsangebot zur Verfügung zu stellen. Er wird von der der Veronika-Stiftung gefördert. Der Podcast kann auf allen gängigen Podcastcatcher-Apps und unter www.demenz-podcast.de angehört werden.

Ein freies Frauenleben

Tun und lassen, was man will. Doch die Ungebundenheit kann allzu leicht auch Einsamkeit bedeuten.

Fragt man mich nach meinen wichtigsten Werten, nenne ich stets die Freiheit an erster Stelle. Ich wusste es als Enkelin der Kriegszeit immer zu schätzen, von Geburt an in einem Land ohne Krieg zu leben, in dem Frauen vergleichsweise große Freiheit genießen. Doch wie war und ist das mit meinen ganz persönlichen Freiheiten und wie fühlt sie sich jetzt als Single-Seniorin an? Ich höre oft: Du hast es schön, kannst morgens ausschlafen, musst dich mit keinem Mann absprechen, in kein Büro rennen, kein Kind mehr versorgen. Manchmal nicke ich dann nur und sage: »Stimmt.« Und überlege im Stillen mit einem Anflug von Schuldgefühl, warum mir dennoch etwas fehlt.

Das Resümee meiner Frauenfreiheit sieht so aus: Schon mit 22 war ich verheiratet und Mutter einer Tochter. Ich lebte im Haus meiner Schwiegereltern, mit allen Vor- und Nachteilen. Wenn mich dies Korsett auch oft beengte, genoss ich alle Freiräume für meine Hobbies und beruflichen Fortbildungen, auch nach der Scheidung vom Mann, da ich in der Nähe wohnen blieb. Ich konnte in Ruhe mein erstes Buch schreiben, weil meine Tochter viel bei der Oma war. Auch hatte ich Raum, einen neuen Partner kennenzulernen.

Entwurzelt in die City zurück

Mit ihm und meinem Kind zog ich aufs Land. Das brachte mir schnell eine Freiheit, die mich zunächst sehr unglücklich machte. Meiner Tochter gefiel das Landleben nicht, sie ging trotz pubertär mit 14 zurück in die Stadt, zur geliebten Oma, meiner Ex-Schwiegermutter. Das war für mich ein sehr trauriger Bruch, doch ich erkannte auch hier die Freiheit, mein Fernstudium konzentrierter abschließen zu können. Leider wurden in der Zeit bei mir zwei Autoimmunstörungen diagnostiziert, und mein Partner suchte sich eine neue Frau. Völlig entwurzelt zog ich wieder in die City zurück – erstmals ganz allein in ein kleines Apartment. Trotz allem wieder eine neue Freiheit, die ich allmählich genoss. Die Beziehung zu meiner Tochter entspannte sich und gestaltete sich besser als wenn wir zusammen gewohnt hätten. Sie fragte mich immer öfter vertrauensvoll um Rat, beklagte sich über die

strenge Oma, diese beklagte sich bei mir über das widerspenstige Kind – und ich musste doch ein wenig frohlocken über meine neue Singlefreiheit.

Ich arbeitete immer in Teilzeit-Arbeitsstellen, was mir die Freiheit gab, meine Rhythmen und Talente zu leben. Das war mir stets wichtiger als Geld. Leider kam eine neue Belastung hinzu, meine Mutter erkrankte an Parkinson und Demenz und ich musste ihre Betreuung übernehmen – ganze zehn Jahre lang. Dennoch fand ich Freiräume, mich beruflichen Netzwerken anzuschließen und eine Ausbildung als Kommunikations-trainerin zu machen. In dieser Zeit fühlte ich mich doch sehr allein, und ein Burnout bremste mich aus. Doch dank meines Freiheitsdrangs baute ich danach meine eigene Firma für Text und Kommunikation auf. Meine Zeit ganz frei einteilen zu können, ist mein größtes Glück geworden. Dass ich alle Entscheidungen zur Pflege und Bestattung meiner Mutter ohne Diskussion mit Verwandten weitgehend allein treffen musste, konnte ich im Nachhinein ebenfalls als Freiheit erleben, auch wenn ich darunter in die Knie ging. Auch Erben geht leichter, wenn man allein erbt.

Weiterhin begegnete mir kein neuer Partner, eine Zweierbeziehung schien mir auch zu unsicher und einseitig und ich suchte nach einer neuen Lebensform. Die Freiheit des Alleinwohnens war mir nach 15 Jahren zur Last geworden. Ich fand ein generationenübergreifendes Wohnprojekt, in dem ich von der Aufbauphase bis heute nun seit acht Jahren mit 100 Nachbarn »verhandelt« bin, unter denen ich echte Freunde und neue Freiheiten fand. Es geht im Verbund eben vieles leichter und wirtschaftlicher. Wir teilen Nahrung, Kleidung, Zeit, Autos, Kinderbetreuung und vieles mehr. Mein 39 Quadratmeter kleines Apartment nervt mich als Kreative zwar manchmal, weil ich ständig aufräumen und schieben muss.

Ja, ich möchte manchmal meine ganze Freiheit eintauschen gegen ein ganz »normales« Oma-Dasein.

Doch mit einer Rente unter Grundsicherungsniveau müsste ich bis an mein Lebensende arbeiten, um mir größere Räume zu leisten. Mit 20 Jahren Tauscherfahrung fühle ich mich zumeist auch mit wenig Geld reich und vor allem frei. Durch Kleidertausch bin ich secondhand wunderbar eingekleidet, über den Tauschring konnte ich mir Putzfee und Catering leisten und meine Umzüge habe ich so gut wie ohne Euros gestaltet. Ich bin aktiv bei Foodsharing und ernähre mich teils mit »abgelaufenen« Lebensmitteln, ich schaffte den Kühlschrank und andere Geräte ab. Und ich komme mit Haus- und Tiersitting auch zu Urlaube an interessante Orte, für die mir sonst das Budget fehlt.

Mein Schreckgespenst »Altersarmut« verdünnt sich somit in den letzten Jahren. Ich weiß, in dieser großen Gemeinschaft kann ich besser überleben als allein und vielleicht sogar besser als zu zweit, und ich habe hier dennoch viele Freiheiten.

Warum schreibe ich denn »überleben«? Weil es Phasen gibt, in denen ich wütend diese ganzen Freiheiten am liebsten hinwerfen möchte, in denen mir dies Leben zu anstrengend ist, in dem ich mich täglich selbst organisieren und motivieren muss, weil es Zeiten gibt, in denen mir die ganze Kommunikation mit 100 Nachbarn zu viel wird und ich mich hier fremd fühle, Zeiten, in denen mich der Standort des Hauses stört, wenn ich denke, dass ich da nie wieder wegkomme und mein Leben noch mehr zu bieten hätte. Es sind sehr schmerzliche Zeiten, in denen ich vermisste, dass mich da einer einfach mal ungefragt schweigend in den Arm nimmt, wenn ich heule in den Wogen des Alltags und völlig erschöpft bin von verrückten schlecht bezahlten oder ehrenamtlichen Projekten und der Rennerei zu Netzwerktreffen und Arbeitsgruppen, Körpererfahrungs- und Tanzkursen, mit denen ich versuche, meinem Sein und Tun einen Sinn und der Welt etwas von mir zu geben, oder mehr seelische Nahrung zu finden.

Enkelinnen waren sehr selten da

Ja, ich möchte manchmal meine ganze Freiheit eintauschen gegen ein ganz »normales« Oma-Dasein mit viel Zeit für meine nun schon neunjährigen Zwilling-Enkelinnen, die ich derzeit gar nicht sehe, die in den vergangenen Jahren sehr selten bei mir waren, weil es genug andere Omas in der Familie meiner Tochter gibt. Die anderen Omas haben auch Opas an der Seite, größere Wohnungen und Kochtöpfe und keinen Drang nach einem kreativen, etwas anderen Leben und wenig Drang nach Freiheit.

Meine Hoffnung, dass meine Restfamilie dem Wohnprojekt etwas abgewinnen kann, als Alternative für Kleinfamilie, hat sich zerschlagen, wie die Hoffnung, dass Tochter und Enkelinnen mein »freies« Leben mit all der Buntheit interessiert. Ich höre nur, ich hätte zu viele eigene Termine, ich stehe nicht auf Abruf zur Verfügung. Das ist ein großer Schatten in meinem Leben, trotz Fülle der Gemeinschaft. Zu oft sitze ich abends allein auf dem Balkon und gucke in den Mond, weil mir zutiefst diese besondere Zugehörigkeit fehlt, die ich vor langer, langer Zeit zumindest streckenweise mit meiner Familie erleben konnte. Und es tröstet auch keine gut gemeinte Bemerkung einer Familienmutter: »Die Männer in deinem Alter sind doch anstrengend, sei froh, dass du allein bist.« Das ist mir nicht genug für das große Single-Glück, um das mich manche beneiden. Und ich frage den Mond, ob ich sie noch finde, meine Form von Glück, für das Freiheit allein nicht reicht.

Winterzeit ist Lesezeit ...

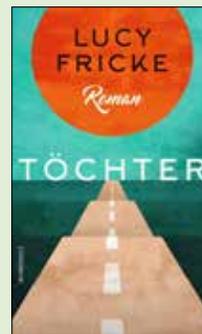
Aufgeben war nicht vorgesehen

Kein Glück mit den Vätern. Kurt, der Erzeuger von Martha, machte sich aus dem Staub, als sie noch ein Kind war, vergaß sie so ziemlich, bis ihm plötzlich wieder einfiel, dass er sie dringend brauchte. Betty, Marthas Freundin seit zwanzig Jahren, hatte mehrere »Väter«, darunter einen, Ernesto, den sie mit kindlicher Hingabe liebte und der ebenfalls Knall auf Fall verschwand.

Beide Frauen, jetzt um die vierzig, ringen sich zu einer Autofahrt durch, die sie ganz und gar nicht wollen. Denn Kurt, todkrank, hat sich zum Sterben in der Schweiz angemeldet, und Martha soll ihn begleiten. Betty chauffiert. »Na, dann wollen wir mal«, sagt Kurt, und überlegt es sich unterwegs wieder anders. Eigentlich möchte er gar nicht nach Chur, sondern lieber an den Lago Maggiore, wo eine alte Freundin ihn erwartet, mit der er per E-Mail Kontakt aufgenommen hat.

Die Story wird immer turbulenter, doch alle halten durch, auch der Leser, der diese beiden fabelhaften Frauen begleitet auf ihrer Reise mit und zu den Vätern. Denn auch Betty will mit Ernesto endlich ins Reine kommen und hat sich auf Spurensuche begeben.

Die Autorin Lucy Fricke, 1974 in Hamburg geboren, scheut sich nicht, eine halbwegs wahnwitzige Geschichte zu schreiben, doch dabei sind ihre Personen immer unpathetisch und echt. Sie sagen Sätze, die man sich als Leser am liebsten merken möchte – eine der großen Stärken dieses Buches. Spannend ist es ohnehin bis zur letzten Seite mit einem großen Finale auf einer griechischen Insel.



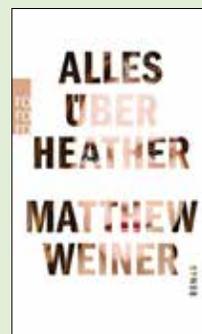
Lucy Fricke, »Töchter«
Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
2018, 20 Euro
Auch als Hörbuch erhältlich.

Höllentrip

Sachlich, beinahe wie nebenher, erzählt der amerikanische Autor Matthew Weiner in seinem Buch »Alles über Heather« eine teuflische Geschichte. Sie dreht sich um das wohlhabende Ehepaar Mark und Karen Breakstone und ihre behütete Tochter Heather sowie um Bobby Klasky, Sohn einer drogensüchtigen Gelegenheits-Prostituierten, chancenlos von Geburt an. Heather, von der Mutter vergöttert, wächst trotz des Übereifers ihrer Eltern zu einem klugen, empfindsamen Mädchen heran. Bobby ist böse im wahrsten Sinne des Wortes.

Das Zusammenleben der Breakstones wird schwieriger, als sich die Tochter während der Pubertät von der Mutter zu lösen beginnt und stärker dem Vater zuwendet, der seinen Augapfel nicht so sehr mit seiner Liebe bedrängt. Bobby ist allein auf der Welt.

Eines Tages kreuzen sich zufällig die Wege der beiden Jugendlichen. Gebannt folgt der Leser der Schilderung des sich anbahnenden Unheils, das sich geradezu zwangsläufig entwickelt. »Alles über Heather« ist der Erstling von Matthew Weiner, in Amerika bekannt als Produzent und TV-Regisseur von Rang. Der schmale Roman, keine 140 Seiten stark, ist ein literarischer Glücksfall.



Matthew Weiner, »Alles über Heather«
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 2017, 10 Euro
Auch als Hörbuch erhältlich.

Hier haben alle Sänger eine Stimme

Der 1. Seniorenchor Nürnberg bestimmt sein Repertoire streng demokratisch



60 aktive Mitglieder zählt der Chor, und es kommen immer wieder Neue dazu.

Danke für die Lieder« – der eingedeutschte Text des ABBA-Schlagers »Thank you for the music« wurde vom 1. Seniorenchor Nürnberg sicher ganz bewusst als Schlussakkord für sein Jubiläumskonzert im Juli gewählt. 25 Jahre gibt es diesen ambitionierten Sangesbund schon. Seine Mitglieder verbindet dabei vor allem der Wunsch, durch das gemeinsame Singen bis ins hohe Alter in diesem Verein mitzuwirken.

»Wir tragen das Wort Senior ganz bewusst in unserem Titel«, sagt Vorsitzender Hans Peter Ensinger, Jahrgang 1950. Er ist vor fünf Jahren dem Chor beigetreten und leitet den Verein seit drei Jahren. Im Englischen etwa, so Ensinger, habe »senior« einen ganz anderen Stellenwert als bei uns. Da gibt es den »senior expert« als Erfahrungsträger oder den »senior fellow« als leitenden Wissenschaftler. Es sei also an der Zeit, dass der Begriff auch im Deutschen etwas mehr positive Beachtung erfahre. Und so richtet sich der Verein auch ganz bewusst an Menschen, die kurz vor ihrem Ruhestand stehen oder ihn gerade begonnen haben, also zur Seniorin, zum Senior werden. Ihnen will man eine aktive Teilhabe an einem anregenden und geselligen Gemeinschaftsleben bieten. Schließlich habe man ja auch vielfach erst im Ruhestand wirklich Zeit und Gelassenheit, um Gefallen an regelmäßigen Proben und

geselligem Singen unter Gleichgesinnten zu finden, meint Ensinger.

Der Chor mit seinen 60 Mitgliedern unterteilt sich in die Stimmenlagen Sopran, Alt, Tenor und Bass, und es dauert einige Zeit, bis man sich in solch einen vierstimmigen Gesang eingefunden hat. Unterstützt, gefordert und gefördert werden die Sängerinnen und Sänger von ihrer Chorleiterin Anastasia Maarsmann-Bayer. »Sie ist genau die Richtige für uns«, sagt Hans Peter Ensinger enthusiastisch. Sie sei zwar anspruchsvoll, verlange aber nicht ausschließlich Spitzenleistungen. Und sie sei sehr einfühlsam, wenn einmal ein Einsatz nicht klappt oder der Text nicht sitzen will. Deshalb kommt auch sehr schnell bei den Proben und den Konzerten der Spaß an der Freude auf, alle Sänger fühlen sich eingebunden in die Gemeinschaft.

Schlager aus den 60ern

Dabei ist das Repertoire des 1. Seniorenchors Nürnberg alles andere als simpel. Es reicht von klassischen Volks- und Kunstliedern bis hin zu Musicalmelodien, Schlagern und Evergreens aus den 50er und 60er Jahren, die bei vielen Erinnerungen wachrufen. Was sie alles können, haben sie jüngst bei ihrem Jubiläumskonzert im Kulturzentrum Bleiweiß gezeigt – mit Musik, die von Mozart, Mendelssohn und Brahms über Cole Porter bis eben hin zu

ABBA reichte. Alles übrigens demokratisch ausgewählt. Zwar schlägt die Chorleiterin ein Grundprogramm vor, aber die Sänger könnten ihre Wünsche vortragen, und wenn ein Lied mindestens drei Befürworter findet, dann wird es auch einstudiert. Im Jahr kommen drei bis vier öffentliche Auftritte zustande; besonders beliebt ist das selbst organisierte große Sommerkonzert.

Natürlich kommt auch das Gesellige mit Chorausflug und Weihnachtsfeier nicht zu kurz. Und nicht nur bei diesen Anlässen hat sich schon manche neue Freundschaft angebahnt.

Einfach mal vorbeikommen

Wer Lust bekommen hat, mal beim Chor reinzuzuschneppen, muss auch keine Angst vor einem Vorsingen haben. Das gibt es nämlich nicht. Man kann versuchsweise nur mithören oder -singen, bis man sicher ist, wohin man mit seiner Stimmlage gehört. Die Chorleiterin steht bei der Zuordnung mit Rat und Tat zur Seite. So kann man schon einmal Gedächtnis, Gehör und Haltung üben, ohne sich einem großen Leistungsdruck auszusetzen.

Die Mitgliedschaft beim 1. Seniorenchor Nürnberg kostet sieben Euro im Monat, geprobt wird immer montags, derzeit im Rummelsberger Stift St. Lorenz in der Nürnberger Altstadt. Da auch Mitglieder aus der Region beim Chor willkommen sind, legt Ensinger großen Wert darauf, dass die Proberäume in der Nähe des Hauptbahnhofs liegen. Und wer es ausprobiert, der kann erleben, dass manche Sprüche ihren wahren Kern haben: Singen befreit die Seele, Singen hält jung, Singen macht munter – daran ist nämlich durchaus etwas Wahres. Singen ist eine Art Medizin. Rezeptfrei.

KARIN JUNGKUNZ; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Für weiter gehende Informationen und Fragen steht Chorleiter Hans-Peter Ensinger gerne zur Verfügung. Er ist mobil erreichbar unter 0151/12596116 oder per E-Mail unter der Anschrift hanspeter.ensinger@googlemail.com.

Das Schnittmuster

Kaufen Sie Kleidung noch im Laden? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich inzwischen den Großteil ihrer Garderobe per Online-Versand nach Hause liefern lassen? Wer ein neues Outfit sucht, hat viele Möglichkeiten, an modische Ware zu gelangen. Sogar per Video kann man sich im Internet den gewünschten Look ansehen, in aller Ruhe auswählen und bestellen. Zurückschicken ist jederzeit möglich, die Umtausch-Welle rollt längst.

An die 24-Stunden-Öffnungszeiten der Geschäfte im Netz haben wir uns gewöhnt und dabei fast vergessen, dass es mal Zeiten gab, in denen nicht alles immer und überall verfügbar war. Vor allem war der aktuelle Trend für viele nicht erschwinglich. Da half zum Beispiel die »Neue Mode« weiter: Die »Zeitschrift, die Frauen anzieht«, so die Eigenwerbung, erschien monatlich nicht nur mit bunten Hochglanzseiten der neuen Kollektion, sondern enthielt auch einen Sonderteil mit Schnittmustern. Damit konnten sich die Kundinnen angesagte Kleider, Röcke, Mäntel, Hosen oder Kostüme nachschneiden.

»88 Schnitte der schönsten Herbst- und Wintermode« lagen zum Beispiel im Oktober 1976 bei. Lila war zur Trendfarbe der Saison auserkoren worden. Wem es nicht gefiel, der kaufte sich den Stoff eben in einer anderen Farbe und war trotzdem »en vogue«: Zuhause am Küchentisch schnippelten die Hobby-Schneiderinnen ihre gewünschte Größe aus unzähligen Linien und Konturen aus dem dünnem Schnittmuster-Papier und hefteten sie an den Stoff. Da-



»Schneller Schnitt«: Zeitschriften wie »Brigitte« oder »Neue Mode« legten die passenden Schnittmuster zur neuen Kollektion bei.

nach ratterte die Nähmaschine ohne Unterlass, bis auch die allerletzte Naht richtig saß. Günstiger als die Ware von der Stange war die Selfmade-Variante allemal. Natürlich hatten auch »Brigitte«, »Burda« und all die anderen Magazine die Zeichen der Zeit erkannt und legten jede Menge Schnittmuster bei. Nach der Hochphase in den 60er und 70er Jahren ebte die Bewegung der Heim-Näherinnen zunächst ab. Heute ist das Schneidern wieder rich-

tig »schick«, Schnittmuster in jeglichen Formen sind im Internet erhältlich, auch Videos, die jeden einzelnen Nadelstich zeigen, sind abrufbar. Wer Lust hat, kann sich sogar die »Neue Mode« von 1976 auf Ebay ersteigern, die 88 Schnittmuster inklusive.

ELKE GRAßER-REITZNER
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Lesen: anstrengend, aber gesund

Depp im Web®

Danke, dass Sie mich noch lesen! Danke, dass Sie überhaupt noch lesen! Selbstverständlich ist das längst nicht mehr. Sogar dort, wo die Texte relativ kurz sind, auf Facebook oder Twitter, wenden sich die Leute ab und tummeln sich lieber bei Instagram, Youtube oder Tik Tok. Da sprechen die Bilder. Da bekommt man keine Rechtschreibfehler oder missverständliche Formulierungen vorgehalten. Hass, Missgunst oder Menschenverachtung sind ebenfalls seltener. Höchstens das Recht am eigenen Bild könnte Abmahnbüros auf den Plan rufen. Aber die vertreten noch keine Katzenbabys oder Autos, die auf Radwegen parken.

Letztere hätte man vielleicht zum Jugendbildmotiv 2019 kürzen können. In der Nachfolge der inzwischen eingestellten Wahl eines »Jugendwort des Jahres«. Was nur konsequent war, denn mit dem geschriebenen Wort hat es die Jugend nicht mehr so.

Dies ist wohl auch ein Grund dafür, warum Zeitungen zunehmend auf Podcasts setzen. Vielleicht hört uns ja jemand, wenn uns schon keiner liest.

Immerhin meldeten die Buchverlage, dass jüngere Menschen zunehmend Hörbücher nutzen, weil sie nicht dauernd vom Bildschirm gestresst werden wollen. Vielleicht gehen sie demnächst einen Schritt weiter. Spätestens wenn eine Hupe oder Klingel wegen des Kopfhörers nicht mehr an ihr Ohr dringt, könnten die Überlebenden entdecken, dass es stressfreier und ungefährlicher ist, daheim auf dem Sofa eine Deppenkolumne in einem Seniorenmagazin einfach nur – zu lesen.

PETER VIEBIG

Freizeit

Touristik & Garten
Messe Nürnberg
26. 2. bis 1. 3. 2020



Touristik

Caravaning

Nordbayerns größte Urlaubs-,
Reise-, Garten- und Freizeitmesse!

Onlineticket



ermäßigt!

täglich von 9:30 - 18 Uhr
Einlass bis 17 Uhr
www.freizeitmesse.de



Outdoor &
Sport



Garten &
Haus

QUARTIER
LANGSEESTRASSE
SERVICE-WOHNEN FÜR SENIoren



„Maximale
Eigenständigkeit bei
bestmöglicher Sicherheit – wir
sind immer für Sie da, betreuen
und pflegen Sie im Bedarfsfall.
Herzlich Willkommen im
Quartier Langseestraße!“

Günter Becker,
Vorstand Ev. Gemeindeverein
Nürnberg-Mögeldorf

Fotorealistische Darstellung, Änderungen vorbehalten



Fotorealistische Darstellung, Änderungen vorbehalten

- 1,5-, 2- und 3-Zimmer-Eigentumswohnungen für Senioren
- Pflege bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch die **Diakonie Mögeldorf**
- 24 Stunden Sicherheit
- Hotelähnliches Flair mit Rezeption und attraktiven Gemeinschaftsräumen
- Kauf oder Miete möglich

EIN PROJEKT DER

Seleco

Lebensräume für Senioren
Ein Unternehmen der **KIB Gruppe**

SERVICELEISTER:

Diakonie Mögeldorf

SozialesNetz
im Nürnberger Osten

www.seleco-gmbh.de

☎ 0911 / 530 98 08

Krankenhaus
Rummelsberg



Kostenlose Informationsveranstaltung
für Patienten, Besucher und Interessierte mit
Chefarzt Dr. med. Erwin Lenz

**Wechselendoprothetik:
Keime im Kunstgelenk**

Samstag, 7. Dezember 2019

10:00 – 11:30 Uhr Vortrag mit Fragerunde

Krankenhaus Rummelsberg

Vortragssaal Wichernhaus

Rummelsberg 71, 90592 Schwarzenbruck



Dr. Erwin Lenz ist Chefarzt der Klinik für Wechsel- und Sonderendoprothetik sowie septische Revisionsendoprothetik am Krankenhaus Rummelsberg. Der Mediziner ist anerkannter Spezialist wenn es um Lockerungen, Infekte oder andere Komplikationen an einem Kunstgelenk sowohl an Hüfte als auch Knie geht. Für Wechsel-Operationen kommen Patienten seit Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet nach Rummelsberg, da die notwendige Fachexpertise für Revisionseingriffe in nur wenigen spezialisierten Kliniken vorhanden ist. Die Abteilung von Dr. Lenz ist laut der Weißen Liste die führende Abteilung in Bayern und gehört zu den sechs größten Ihrer Art in Deutschland und versorgt Patienten mit individuellen Implantaten. Die Ärzteplattform jameda.de führt den Chefarzt mit der Bestnote von 1,0.

TOP
NATIONALES
KRANKENHAUS
2020

ORTHOPÄDIE



DEUTSCHLANDS
GRÖSSTER
KRANKENHAUS-
VERGLEICH

FOCUS-GESUNDHEIT
08 | FOCUS

Krankenhaus Rummelsberg GmbH

Rummelsberg 71 · 90592 Schwarzenbruck · Tel.: 09128/5042303
krankenhaus-rummelsberg.de