

# sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

gegründet 2000

## Beruflicher Neustart mit 50 plus

Seite 4



Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Nürnberg, Nürnberger Nachrichten und Nürnberger Zeitung



Gesetzliche Betreuung Nürnberg



BETREUUNG



VORSORGE



BERATUNG



VORTRÄGE



SCHULUNG



MAGAZIN

### Sie möchten Ihre Vorsorge regeln?

Wir beraten Sie persönlich und kostenfrei bei Erstellung von

- › (Vorsorge-) Vollmacht
- › Patientenverfügung
- › Betreuungsverfügung



BERATUNGSTELEFON

0911 59 05 88 08

[ Mo bis Fr 9 – 12 Uhr  
Di 13 – 16 Uhr ]

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

[www.gesetzliche-betreuung-nbg.de](http://www.gesetzliche-betreuung-nbg.de)



- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert

**Alles sicher regeln – mit einer Immobilienrente**

**Kostenlose Infoveranstaltung Immobilienrente:**

**RE/MAX**

Stein - Nürnberg - Fürth  
Schwabach - Ansbach  
[www.remax-makler.com](http://www.remax-makler.com)

WANN? 21. September, um 14:30 Uhr

WO? Kulturforum, Würzburger Str. 2, 90762 Fürth

Kooperationspartner der 

Melden Sie sich bitte an:  **0911/255 228-0**



## Seleco

Lebensräume für Senioren

### Mitten im Leben. Rundum versorgt.

#### Das ist unser Service-Wohnen für Senioren:

- » Fünf Häuser in attraktiven Lagen von Nürnberg: Quartier Langseestraße, THERESIA<sup>s</sup> in den Nordstadtgärten, Seepark Mögeldorf, HesperidenPark und Seniorenwohnpark Neulichtenhof.
- » Pflege und Versorgung bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch erfahrene Serviceleister, 24 Std. Notruf.
- » Hotelähnliches Flair, attraktive Gemeinschaftsräume.
- » 1,5-, 2- und 3-Zi.-Wohnungen: KAUF und MIETE möglich.

[www.seleco-gmbh.de](http://www.seleco-gmbh.de)  **0911 477 55-111**

Ein Unternehmen der KIB Gruppe




Rummelsberger Diakonie

### Erbschaft und Testament.

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

Menschen an Ihrer Seite.  
Die Rummelsberger  
[rummelsberger-stiftungszentrum.de](http://rummelsberger-stiftungszentrum.de)



# THOMAS GRÄMMER

für Nürnberg-Süd in den Bundestag.

  @thomas.graemmer  
[thomas.graemmer@spd-nuernberg.de](mailto:thomas.graemmer@spd-nuernberg.de)

**Jetzt wählen gehen! Beide Stimmen für die SPD!** 

**SPD**  
Soziale Politik für Dich.

Foto: Michael Matejka



»Nürnberg soll ein cooler Ort der Zuversicht werden:« Theophil Graband, Vorstand der Bürgerstiftung Nürnberg. **Seite 24**

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>4</b> Reportage<br/><b>Gute Zeiten für Seiteneinsteiger</b></p> <p><b>6</b> Ansichtssache<br/><b>Sehnsucht nach Heimat</b></p> <p><b>8</b> Große Hilfen<br/><b>Sicher unterwegs mit dem richtigen Rad</b></p> <p><b>10</b> Ansichtssache<br/><b>Die Sache mit der Maus</b></p> <p><b>11</b> Aktuell<br/><b>Mit Facebook ist Meta ihren Freunden nah</b></p> <hr/> <p><b>Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg</b></p> <p><b>12</b> <b>Niemand bleibt in der digitalen Welt allein</b></p> <p><b>13</b> <b>Wo ist in Nürnberg ein Pflegeplatz frei?</b></p> <p><b>14</b> <b>Angebote im Treff Bleiweiß</b></p> <hr/> <p><b>16</b> Aktuell<br/><b>Marianne Koch weiß, wie man jung bleibt</b></p> | <p><b>24</b> Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten<br/><b>Hier finden Ideen, Zeit und Geld zusammen</b></p> <p><b>26</b> Gesundheit<br/><b>Bleiben Sie in Bewegung</b></p> <p><b>27</b> Große Hilfen<br/><b>In diese Falle kann jeder tappen</b></p> <p><b>28</b> Porträt<br/><b>Auf der Alm da gibt's koa Ruh'</b></p> <p><b>30</b> sechs+sechzig-Leserreise<br/><b>Orangenplantagen und imposante Felsen</b></p> <p><b>32</b> Luginsland<br/><b>Neptun und ein Fisch auf dem Trockenen</b></p> <p><b>34</b> Das war schick<br/><b>Der Gesellschaftsfinger</b></p> <p><b>30</b> Depp im Web<br/><b>Eindeutige Angebote</b></p> <p><b>19</b> <b>Veranstaltungs-Empfehlungen</b></p> <p><b>10</b> Impressum</p> |
|--|--|



Unser Titelbild zeigt Stefan Leslie Baumann (siehe Seite 4).  
Foto: Kat Pfeiffer

**Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am 29. November 2021.**

## Liebe Leserinnen liebe Leser,

Wann haben Sie zuletzt etwas Neues angefangen? Ein neues Hobby begonnen, einen Kurs im Bildungszentrum belegt oder ein Ehrenamt angetreten? Im Leben gibt es immer wieder Gelegenheiten, einen neuen Weg einzuschlagen, seinen Horizont zu erweitern.

In der druckfrischen Ausgabe des Magazins sechs+sechzig, das Sie in Händen halten, gibt es mehrere Geschichten, die sich mit dem Neuanfang im Leben beschäftigen. Da ist zum Beispiel Sibylle Leimeister. Sie hat sich einen lang gehegten Traum erfüllt und ist für einen ganzen Sommer auf eine Südtiroler Alm gegangen. Einiger Illusionen beraubt, aber dennoch bereichert, kehrte sie danach in ihr Leben in Nürnberg zurück. *(Seite 28)*

Einen beruflichen Neuanfang wagten Susanne Hofmann-Fraser und Stefan Leslie Baumann, der auch auf unserem Titelbild zu sehen ist. Beide waren schon um die 50, als sie neue Wege einschlugen und damit zu mehr Erfüllung und Zufriedenheit gelangten. *(Seite 4)*

Auch Marianne Koch hat in ihrem Leben immer wieder Haken geschlagen: Schauspielerin, Ärztin, Moderatorin, Buchautorin – die Münchnerin hat sich immer wieder neu erfinden müssen. Ihrer Freude am Leben hat dies keinen Abbruch getan. »Alt werde ich später« lautet der überaus optimistische Titel ihres Buches, das die 90-Jährige gerade veröffentlicht hat. Unserem Autor Horst Mayer stand sie für ein Interview Rede und Antwort. *(Seite 16)*

Zugegeben, mit den Jahren schaut man nicht mehr so oft nach vorne. Doch auch der Blick zurück kann neue Erkenntnisse bringen. Herbert Heinzelmann setzt sich mit dem Begriff »Heimat« auseinander, der mit zunehmendem Alter oft an Bedeutung gewinnt. *(Seite 6)*

Wenn Sie in der Region Neues entdecken möchten, dann folgen Sie doch unseren Tipps zu Open-Air-Galerien und genießen Sie das inspirierende Zusammenspiel von Kunst und Natur. *(Seite 32)*

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre unseres Magazins.

Die Redaktion

# Gute Zeiten für Seiteneinsteiger

Immer mehr Menschen orientieren sich in der Lebensmitte beruflich neu



Susanne Hofmann-Fraser vor dem Heim SentaLavida in Nürnberg. Die Rummelsberger Diakonie ermöglichte ihr einen Neustart.

**A**ls Susanne Hofmann-Fraser eine Azubi-Messe besucht, will sie eigentlich nur ihre Tochter auf ihrem weiteren Weg unterstützen. Doch am Ende startet die Radiomoderatorin selbst in eine neue berufliche Zukunft. Gerade hat für die 52-jährige das dritte Ausbildungsjahr zur Altenpflegerin begonnen.

»Dafür bin ich doch ein bisschen zu alt«, ist ihre erste Reaktion an einem der Messestände, an dem für den Umstieg in den Pflegeberuf geworben wird. Aber der Gedanke an einen Neuanfang lässt sie nicht mehr los. Als sie schließlich erfährt, dass es mit dem Förderprogramm der Bundesagentur für Arbeit sogar noch finanzielle Unterstützung für Menschen ab 45 gibt, legt sie los.

Für Hofmann-Fraser gibt es mehr Gemeinsamkeiten zwischen ihrem bisherigen und dem künftigen Berufsleben, als man auf den ersten Blick glauben möchte. Auch für den Job beim Radio musste sie oft um vier Uhr morgens aufstehen. »Ich arbeite gerne mit Menschen, unterhalte sie und rede mit ihnen«, sagt sie. In den Heimen der Rummelsberger Diakonie, in denen sie ausgebildet wird, könne sie dies fast ebenso tun wie über den Äther und zuletzt vor allem bei Events. Mit dem Unterschied, jetzt viel näher an den Menschen dran zu sein, ihre Reaktion unmittelbar zu sehen und sich auch einfühlen zu können in das, was ihr Gegenüber gerade brauche: ein Gespräch, ein Lächeln oder einfach nur, dessen Hand zu halten.

Es war keine Midlife-Krise, die bei ihr zu einem radikalen Bruch mit ihrem bisherigen Beruf und zu einem Neustart führte, son-

**»Man möchte nicht bereuen, was man nicht getan hat.«**

dern vielmehr die Rückkehr zu etwas, das schon immer da war.

Etwas, das erst jetzt, deutlich hörbar, Raum in ihrem Leben einfordert. Bevor sie zum Radio kam, hatte sie Sozialpädagogik studiert. Die soziale Seite lebte sie danach jahrelang vor allem ehrenamtlich aus, etwa in einer von ihr initiierten Farbenwerkstatt, in der sie mit Senioren künstlerisch arbeitete.

Dass Menschen in der Lebensmitte einen Neustart wagen, passiert immer häufiger. Für Wolfgang Roth ist das kein Zufall: »In diesem Alter tauchen Themen wie Spiritualität und Sinnfragen oft mit einer gewissen Vehemenz auf«, so die Erfahrung des Erlanger Wirtschaftspsychologen und Resilienzforschers. Die großen Aufgaben wie Kindererziehung, Hausbau und Karriere sind bewältigt, von der Autobahn geht es jetzt gewissermaßen auf die Landstraße, die auch Zeit dafür lässt, nach links und rechts zu schauen. Und noch etwas komme hinzu: Viele

werden sich jetzt ihrer Endlichkeit bewusst. »Die Menschen sind materiell meist satt. Spirituell hingegen sind sie nicht selten bedürftig und machen sich nun auf die Suche, auch hier Erfüllung zu finden«, so Roths Erfahrung. Er nennt diesen Prozess deshalb lieber »Midlife Chance« als »Midlife Crisis«. In der aufkommenden Ruhe dieser Lebensphase, die vielen Menschen allerdings schwer falle, »kommen alte Themen hoch«. Und noch ein Aspekt trete mit dem neuen Abschnitt oft auf: »Man möchte nicht bereuen, was man nicht getan hat.«

Dass dieser Weg kein leichter ist, weiß Sabine Voteller nur zu gut. Bei ihr, lange Führungskraft in verschiedenen Unternehmen, drängte die Sinnfrage in Gestalt großer Unzufriedenheit ins Leben. Der Gedanke, noch 20 Jahre so weiterzumachen wie bisher, war für sie kaum auszuhalten. Ein Burn-out tat sein Übriges. Also schmiss sie mit 49 Jahren ihr relativ sicheres Angestellten-Dasein hin und machte sich selbstständig. »Transitphase« nennt sie die Zeit, die geprägt ist von Unsicherheit.

Heute begleitet sie als Business-Coach andere Menschen durch eine Phase von Frust, Zweifel, Angst und Unentschlossenheit. »Wenn man sich seiner Sache noch nicht so sicher ist, kann es in diesem Stadium leicht passieren, dass man einem gut klingenden Jobangebot doch lieber nachgibt als seinen eigenen Weg zu gehen. Um dann wieder in der alten Falle zu landen.«

Für sie gibt es diverse Indizien, wann die Zeit reif ist für eine Veränderung. »Etwa, wenn die Wechsel in neue Jobs immer schneller erfolgen, weil man auch in der neuen Firma die ersehnte



**Auch Stefan Leslie Baumann fand dank der Ausbildung bei der ÖPNV-Akademie mit gut 50 Jahren einen neuen Job - bei der VAG. Hier schätzt man die Lebenserfahrung, die ältere Mitarbeiter einbringen.**

Dinge neu zu lernen. Ich habe erstmals seit fast 35 Jahren wieder die Schulbank gedrückt«, sagt Baumann. Damit ist er nicht allein. Das Nürnberger Institut für den Personennahverkehr, das für Tätigkeiten bei Verkehrsbetrieben in ganz Deutschland aus- und weiterbildet, schult immer häufiger Menschen jenseits der 50.

Für Baumann fügte sich alles bestens. Bei der Akademie erhielt er jedwede Unterstützung. Und er kam anschließend bei seinem Wunsch-Arbeitgeber unter, der VAG in Nürnberg. Hier ging es erst einmal weiter mit Lernen: Einweisung in das Netz von 70 Buslinien, in das Tarifsystem, in alle Bustypen vom Elektrobus über den Diesel bis hin zum Erdgas-betriebenen Fahrzeug. »Es macht alles Spaß«, sagt Baumann. Auch, weil er hier seine Berufserfahrung einbringen kann – die Freude am Fahren wie beim Auto-Transfer nach Spanien und die am Umgang mit Menschen wie in der Gastronomie.

### **Hoffentlich zu Hause angekommen**

Am Mut, etwas Neues anzufangen, hat es ihm noch nie gemangelt. Wenn er müsste, könnte und würde er es auch jederzeit wieder tun. »Aber jetzt bin ich beruflich vielleicht, hoffentlich sogar, zu Hause angekommen«, sagt der heute 53-Jährige. »Es passt alles.«

Auch die angehende Altenpflegerin Susanne Hofmann-Fraser kann ihre Lebenserfahrung beim Umgang mit an Demenz erkrankten Pflegebedürftigen bestens einbringen. »Ich kann mit ihnen über Dinge reden, die sie kennen, an die sie sich erinnern.« Beruflich kann sie sich noch viel Neues vorstellen. »Das Thema Pflege ist ein so breit gefächertes Feld mit vielen Möglichkeiten. Vor allem aber ist es ein gesellschaftlich relevantes Thema.« Diesem mit ihrer Eloquenz und ihrer Radio-Stimme mehr Gehör zu verschaffen, könnte nur eines ihrer Anliegen werden. Auch nach drei Ausbildungsjahren würde sie sich nicht scheuen, etwa noch eine gerontopsychiatrische Weiterbildung anzuschließen. Die 52-Jährige hat der berufliche Ehrgeiz noch einmal gepackt.

ANJA KUMMEROW; FOTOS: KAT PFEIFFER

Erfüllung nicht findet.« Die Identität eines Menschen ändere sich zudem im Laufe der Jahre, und damit oft auch die einstige Identifikation mit dem Beruf, der dann auf einmal ebenso wenig zu passen scheint wie eine zu eng gewordene Hose. Doch im Gegensatz zur Hose lasse sich das alte berufliche Ich nicht so einfach abstreifen. »So ein Prozess kann sich auch über viele Jahre hinziehen«, weiß Votteler. »Manche Menschen denken: ›Die paar Jahre bis zur Rente halte ich noch durch.« Sie müssen dann aber feststellen, dass dies nur mit erheblichen Einbußen an Lebensqualität möglich ist.«

### **In jeder Dekade ein neuer Job**

Dass es so wie bisher nicht weitergehen kann, war auch Stefan Leslie Baumann klar. Allerdings eher aus pragmatischen Gründen. Er wusste, sein Körper würde nicht ewig schwere Lasten tragen wollen. Baumann hat schon einige Berufswege hinter sich. Studieren, das stand für den einstigen Waldorf-Schüler fest, wollte er nicht. Er wurde Kfz-Lackierer. Doch den Nitroverdünnern konnte er sich nicht lange aussetzen. Von da an arbeitete er in nahezu jeder Dekade in einer anderen Branche: Gastronomie, Auto-Export, schließlich betrieb er Wohnungsaufösungen und Umzüge.

Beim Arbeitsamt erhielt Baumann überraschend das Angebot, ein weiteres Mal neu zu beginnen. »Ich erbat mir 48 Stunden Bedenkzeit und sagte ja.« So startete der damals 50-Jährige eine mehrmonatige Ausbildung bei der ÖPNV-Akademie zum Busfahrer, die er schließlich nach all den pandemie-bedingten Unterbrechungen mit Bravour bestand. Seit Anfang dieses Jahres fährt er regelmäßig seine Touren. »Es war ein bisschen zehrend, so viele

### **INFORMATION**

Die Agenturen für Arbeit unterstützen berufliche Veränderungen - auch finanziell. Es gibt zahlreiche Angebote, etwa für Menschen, die sich beruflich neu orientieren oder weiterentwickeln möchten, aber auch bei der Karriereplanung. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0800 / 4 5555 20 sowie unter [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/berufsberatung-im-erwerbsleben) und [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/Weiterbildung-Qualifizierungsoffensive](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/Weiterbildung-Qualifizierungsoffensive)

# Sehnsucht nach Heimat

Der Ort der Kindheit beschäftigt uns mit zunehmendem Alter immer mehr



Ein Ort, an dem wir uns wohlgefühlt haben, ist in unserer Erinnerung auch eine Zeitspanne des Glücks.

**M**eine Großmutter ist über 90 Jahre alt geworden. Sie hat dieses Alter ohne demente Momente erreicht. Nur in den letzten Wochen ihres Lebens hatte sie sich verändert – nach einem kleinen Schlaganfall. Da rührte sie in imaginären Töpfen. Da sprach sie mit ihren längst verstorbenen Geschwistern. War meine Oma durch Störung ihrer Hirnfunktionen wieder in die Jugend oder gar Kindheit gestürzt? War sie zurück in ihrer *Heimat* – sie, die *Heimatvertriebene*, geflüchtet aus Schlesien in den letzten Monaten des Zweiten Weltkriegs? Sie hatte nie großes Heimweh nach der Vergangenheit geäußert. Doch je älter sie geworden war, desto häufiger hatte sie von Begebenheiten gesprochen, die in dieser Vergangenheit lagen.

Gibt es Zusammenhänge zwischen dem Altern und der Sehnsucht nach Heimat? Das Phänomen ist kaum erforscht. In den vielen Büchern, die in den letzten Jahren zum Thema Heimat erschienen sind, spielt es keine wesentliche Rolle. Eberhard Rathgeb erzählt in »Am Anfang war Heimat« (2016) vom Sterben seines Vaters: »Er sagte und dachte nicht an Gott, er sagte und dachte nur: zurück, über den Anfang hinaus, an dem er zu einem Menschen geronnen war, wie Dampf sich in einen Wassertropfen verwandelte. Das Heimweh erfüllte ihn, und er ließ es zu... Noch dieses letzte Aufflackern von Heimweh kurz vor dem Tod war ein Reflex auf die Grundbedingung des Lebens, dass es ein Zuhause gab und dass es ohne Heimat, auch in ihrer einfachsten Form, nicht sein konnte.«

**Das Älterwerden versetzt  
uns gerne in Nostalgie.**

Religiösen Menschen wird in diesem Zusammenhang sicher der Begriff *Heimgang* einfallen. Sie sind geprägt von der Vorstellung des Apostels Paulus, dass Heimat im Himmel sei, dass sich in einer Vorstellung von Geborgenheit jenseits des Todes jedes Heimweh (das Wort beinhaltet den Schmerz) endgültig auflösen ließe.

Der Philosoph Wilhelm Schmid denkt in seinem ganz neuen Buch »Heimat finden« über die Bedeutung von Zeit für den Umgang mit Heimat nach und formuliert: »Eine Heimat in der Zeit

bietet vor allem der Horizont der Lebenszeit mit all den Jahren, die dem Einzelnen als »seiner Zeit« gegeben sind.« Die Zunahme dieser Lebenszeit, das Älterwerden, versetzt uns gern in *Nostalgie*. Das ist die Sehnsucht nach einer Wirklichkeit, die uns zwar noch vor

Augen steht, wie Schmid schreibt, die aber nicht mehr da ist. Wir erinnern uns schmerzlich. Und mit Erinnerung hat Heimat wohl sehr viel zu tun. Und damit wieder mit dem Altern.

Denn je älter wir werden, desto größer wird der Zeitraum unserer Erinnerungen. Aber was aus diesen Erinnerungen in Zeit und Raum wählen wir aus, um es Heimat zu nennen? Wir diskutieren diesen Begriff aktuell ja deswegen so heftig, weil er lange Zeit umstritten und gemieden war. Umstritten, weil im Nationalsozialismus so heftig instrumentalisiert als reines *Deutschtum*. In dem Propagandafilm »Heimkehr« von 1941 heißt es zum Beispiel aus dem Mund von so genannten »Volksdeutschen« unter polnischer Zwangsherrschaft: »Auf der guten alten Erde Deutschlands werden wir wieder wohnen – daheim und zuhause. Und in der Nacht,

in unseren Betten, wenn wir da aufwachen aus dem Schlaf, da wird das Herz in einem süßen Schreck plötzlich wissen: Wir schlafen ja mitten in Deutschland – daheim und zuhause...und ringsum, da schlagen Millionen deutsche Herzen...«

Wegen solcher Floskeln war man vorsichtig geworden im Umgang mit dem Wort Heimat. Doch je unübersichtlicher die Welt in den Zeiten von Globalisierung und Migration wird, desto bedeutungsvoller wird es wieder. Das Alter macht den Vorrat an Erinnerungen auch unübersichtlich. Vielleicht suchen die Alten deswegen nach einem festen Standpunkt für die eigene Herkunft.

Aber so einfach scheint die Definition nicht zu sein: Heimat ist, wo ich herkomme. Der Ort der Herkunft kann ein unheimlicher Fluchtort sein. Vielleicht empfinden wir als Heimat eher einen Ort, an dem wir uns wohlgefühlt haben, einen Zeitraum des Glücks. »Heimat ist überall, wo die Liebe zur Erfahrung wird«, sagt Wilhelm Schmid. Also kann sie ganz gegenwärtig sein. Wieso haben wir dann meistens ein Verlustgefühl, wenn wir von Heimat sprechen? Muss Heimat in der Kindheit liegen und entfernt sich daher mit unserem zunehmenden Alter? Es ist jedenfalls auffällig, dass junge Menschen viel weniger von Heimat reden als Ältere.

### Ein Zustand von Verklärung, nie von Realität

Der Philosoph Ernst Bloch hat Heimat als etwas definiert, »das allen in die Kindheit scheint und worin noch niemand war.« Das heißt, dass Heimat immer utopisch ist, immer ein Zustand von Verklärung, nie von Realität. Aber wir glauben uns doch an den Geschmack von Speisen zu erinnern, an den Geruch bestimmter Räume, die wir mit Heimat verbinden, an Geräusche. Schwieriger wird es schon, wenn wir uns überlegen, in welcher Musik wir zu Hause sind. Wie klingt Heimat? Nach Schlagern, nach Volksmusik, nach den Beatles oder nach Richard Wagner? Fühlen wir uns *heimatverbunden*, wenn wir die *Oldies* etwa auf Bayern 1 hören?

Oder die Sprache. Viele Menschen fühlen sich in der Sprache »dahoam«. Deswegen sprechen in der Migrationsgesellschaft so wenige Deutsch, wenn sie mit »Landsleuten« zusammen sind. Eine besondere Sprachheimat ist der Dialekt. Da muss ich wieder an meine Großmutter denken. Sie sprach ein nettes, leichtes Oberschlesisch. Ich habe es nie gelernt, blöderweise. Der Dialekt geht verloren, nachdem die Heimat verloren gegangen ist, nachdem die Menschen gegangen sind, die sich darin zu Hause fühlten. Für die Späteren kann er keine Sprachheimat mehr sein.

Wir können die Phänomene Heimat und Altern hier nicht endgültig klären. Aber Wilhelm Schmid liefert uns in seinem Buch noch einen wesentlichen Denkanstoß: »Unmerklich entsteht ein Heimatgefühl in der Zeitspanne zwischen Geburt und Tod. Zwischen diesen Eckpunkten liegt die *eigene* Zeit, die in der ersten Hälfte des Lebens schier endlos erscheint, in der zweiten Hälfte aber plötzlich als schrecklich knapp realisiert wird. Zuhause ist ein Mensch in dieser Zeitspanne, da ihm die persönlichen und historischen Ereignisse, die zu »seiner Zeit« geschehen, sowie die typischen Musikstile, Gedanken und Verhaltensweisen vertraut sind. Verliert sie ihre Vertrautheit, wird ihm bewusst, dass dies nicht mehr seine Zeit ist.

HERBERT HEINZELMANN

Zur Lektüre empfohlen: Wilhelm Schmid: »Heimat finden – Vom Leben in einer ungewissen Welt«. Suhrkamp Verlag, 480 S., 24.- Euro

## Flucht und Vertreibung

Es ist ein Verdienst des umfangreichen Themenhefts »Flucht und Vertreibung« der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildung (BLZ), dass es viele Facetten des bis heute schwierigen Kapitels in der deutschen Geschichte beleuchtet. Ebenso aner kennenswert sind die Anklänge an die Gegenwart, an die aktuellen Fluchtbewegungen und das Aufzeigen von Parallelen zu den Ereignissen nach Kriegsende 1945 und beispielsweise 2015.

Zwischen 12 und 14 Millionen Menschen hatten nach dem Zusammenbruch des NS Regimes ihre Heimat – häufig aufgrund der Nachkriegsordnung durch die Alliierten – verlassen und suchten einen Neuanfang im Westen. Etwa 600.000 überlebten die Gewaltmärsche, Vertreibung, Zwangsumsiedlungen und Flüchtlingsstrecks nicht. Angesichts der Tatsache, dass jeder und jede Vierte in Deutschland aus einer Familie von Heimatvertriebenen stammt, ist erstaunlich wenig darüber bekannt. Im öffentlichen Gedenken an das Kriegsende vor 75 Jahren spielte das Schicksal dieser Menschen so gut wie keine Rolle. Dafür gibt es viele Gründe. Einige werden in der Publikation analysiert und zum Teil neu eingeordnet.

Die Dimension der Dokumentation fasst Rupert Gröbl, Direktor der BLZ, zusammen: Die historische »Aufarbeitung« bzw. eine nüchterne Einordnung von Flucht und Vertreibung gestaltet sich auch heute noch, ein Dreiviertel Jahrhundert nach den historischen Ereignissen, nicht immer leicht. Diese Geschichte zu reflektieren, heißt, von Entbehrungen, Verlusten und großem Leid zu erzählen, von unschuldigen Opfern, aber auch von Beispielen überzeugter Nationalsozialisten, Hitler-Anhängern und brutaler Täter, die sich, weil auch sie zu den Vertriebenen zählten, als Opfer gerierten und sich weigerten, ihre Schuld und die in deutschem Namen begangenen Verbrechen anzuerkennen.

Die Beauftragte der Bayerischen Staatsregierung für Aussiedler und Vertriebene, Sylvia Stierstorfer, hatte den Anstoß für diese vorbildliche Beschäftigung mit der Völkerwanderung aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten gegeben. Sie hat selbst sudetendeutsche Wurzeln und kennt die Situation in den betroffenen Familien. Denn das Thema war häufig tabu. Dennoch oder gerade deshalb »vererbten« sich die oft traumatischen Erfahrungen auf die nachfolgenden Generationen. Bei ihnen klaffen meist Wissenslücken, da sich die Erzählungen der Verwandten nur schwer historisch einordnen ließen.



In dem lehrreichen Themenheft kommen die Nachfahren der Sudetendeutschen, Schlesier, Pommern und anderer Volksgruppen zu Wort. Ihren Erinnerungen wird ebenfalls Raum gegeben. Die Autoren der einzelnen Beiträge widmen sich

aus unterschiedlichen Blickwinkeln den damaligen Ereignissen und beleuchten auch die Integration der »Rucksackdeutschen« in Bayern. Das Themenheft »Flucht und Vertreibung« ist ab sofort im Bestellshop der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit bestellbar: [www.bestellen.bayern.de/shoplink/05811125.htm](http://www.bestellen.bayern.de/shoplink/05811125.htm) oder zum PDF-Download bereit unter: [www.blz.bayern.de/publikation/einsichten-und-perspektiven-themenheft-12021-flucht-und-vertreibung.html](http://www.blz.bayern.de/publikation/einsichten-und-perspektiven-themenheft-12021-flucht-und-vertreibung.html)

Das Themenheft »Flucht und Vertreibung« ist ab sofort im Bestellshop der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit bestellbar:

[www.bestellen.bayern.de/shoplink/05811125.htm](http://www.bestellen.bayern.de/shoplink/05811125.htm)

oder zum PDF-Download bereit unter:

[www.blz.bayern.de/publikation/einsichten-und-perspektiven-themenheft-12021-flucht-und-vertreibung.html](http://www.blz.bayern.de/publikation/einsichten-und-perspektiven-themenheft-12021-flucht-und-vertreibung.html)

PETRA NOSSEK-BOCK

# Sicher unterwegs mit dem richtigen Rad

Erlanger Institut begleitet Kurse für Ältere wissenschaftlich

**S**ie sind mindestens 65 Jahre alt, fühlen sich zunehmend unsicher beim Fahrradfahren, möchten auf ein E-Bike umsteigen?« Mit dieser Frage wurden im vergangenen Frühjahr per Zeitungsinserat Frauen und Männer eingeladen, im Sommer an einem kostenlosen Sicherheitstraining teilzunehmen. Das war Teil des Projekts »Sicheres Fahrradfahren im Alter (SiFAr)« des Instituts für Biomedizin des Alterns (IBA) der Medizinischen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg. Über Erfahrungen und Ergebnisse sprachen wir mit Veronika Keppner. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am IBA und leitete zusammen mit ihrem Kollegen Sebastian Krumpoch die Projektkoordination und die Kurse, die übrigens im kommenden Sommer fortgesetzt werden sollen.

## Frau Keppner, Sie haben im Sommer älteren Menschen Kurse im Radfahren gegeben. Wie war das Echo?

Unser Projekt läuft schon das zweite Jahr. Wir haben im vergangenen Jahr bereits erste Fahrradkurse angeboten und die Rückmeldungen waren überwiegend positiv. Die Teilnehmenden fühlen sich dank unserer Kurse sicherer beim Fahrradfahren.

Generell konnten wir anhand der Resonanz auf unsere Studie feststellen, dass es einen Bedarf an Fahrradkursen für Senioren gibt, die sich im Straßenverkehr unsicher fühlen und/oder auf ein E-Bike umgestiegen sind.

## Es heißt ja immer, Radfahren könne man nie mehr verlernen. Stimmt das überhaupt?

Bedauerlicherweise ist dieses Sprichwort schon hinsichtlich des normalen, physiologischen Alterungsprozesses nicht korrekt. Mit zunehmendem Alter gehen natürliche Abbauprozesse in verschiedenen Körpersystemen einher, etwa der Muskulatur, der Wahrnehmung oder des Gleichgewichts. Diese Prozesse werden in der Regel noch durch Erkrankungen verstärkt und beschleunigt. Ab einem bestimmten biologischen Alter, das von Person zu Person variiert, gehen Fähigkeiten, die nicht regelmäßig zum Einsatz kommen, unwiederbringlich verloren. Das Credo in der Alterswissenschaft lautet dementsprechend »Use it or lose it«. Daher ist es gerade auch im fortgeschrittenen Alter wichtig, körperlich aktiv zu bleiben und sich ausreichend zu bewegen.

## Viele Bürger, auch ältere, sind wegen Corona vom Auto aufs Rad umgestiegen. Oft haben sie eine längere Radlerpause hinter sich. Spielt auch die Länge der Pause eine Rolle?

Je länger man nicht Fahrrad fährt, umso mehr verlieren sich die angesprochenen Automatismen, die eigentlich bei regelmäßigem Fahrradfahren erprobt werden, und auch alltägliche Situationen können so zur Herausforderung werden. Gerade nach einer längeren Pause steigt oft eine gewisse Unsicherheit mit auf das Fahrrad, vor allem, wenn zusätzlich noch ein neues und damit ungewohntes Fahrrad verwendet wird.

## Viele ältere Menschen steigen auf E-Bikes um oder erst mit einem E-Bike nach einer Pause wieder ein. Um wie viel höher ist da das Risiko?

Leider zeigen die Unfallzahlen des Statistischen Bundesamtes, dass Unfälle mit einem E-Bike oder Pedelec häufiger zu leichten



Veronika Keppner schult Ältere auf dem Fahrrad.

und schweren Verletzungen führen. Über die Hälfte der getöteten Radfahrer in Deutschland waren 65 Jahre oder älter, bei den Pedelec-Fahrern waren 72 Prozent der im Straßenverkehr getöteten Radler über 65 Jahre alt.

## Wo liegen denn die größten Probleme? Ist es der Straßenverkehr an sich, sind es Faktoren wie Unsicherheit oder Angst?

Ein eindeutiges »größtes« Problem lässt sich nicht definieren, da hier viele Faktoren zusammenspielen. Die altersbedingten, individuellen Veränderungen haben genauso Einfluss wie der ge-

steigerte Verkehr, die oft nicht fahrradgerechte Infrastruktur oder auch die Eigenschaften eines Fahrrad- oder E-Bike-Modells. Neben dem schnelleren Tempo stellt für viele Menschen ja auch das zusätzliche Gewicht eines Pedelecs eine Herausforderung dar.

Es ist somit oft ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren: Manchmal ist beispielsweise der traditionell gewählte Fahrradtyp nicht mehr der richtige für die individuellen Voraussetzungen. So ist ein klassisches Herrenrad mit hohem Oberrohr im fortgeschrittenen Alter und den damit verbundenen Bewegungseinschränkungen nicht mehr die optimale Wahl.

## Sollten alle Umsteiger oder Anfänger vorsichtshalber einen Kurs machen?

Absoluten Anfängern auf dem Fahrrad würden wir immer die Teilnahme an einem Fahrradkurs für Beginner raten. Für Anfänger bieten verschiedene Radorganisationen Kurse an. Bei einem Umstieg ist ein Kurs sicherlich ratsam, wenn der Umgang mit dem neuen Modell ungewohnt ist und man sich mit dem neuen Fahrrad unsicher fühlt.

## Nicht alle können ja von Ihrem Angebot Gebrauch machen, oder?

An unserer Studie können Personen teilnehmen, die 65 Jahre und älter sind, sich zunehmend unsicher auf dem Fahrrad fühlen, nach einer längeren Pause wieder mit dem Fahrradfahren beginnen, oder auf ein E-Bike umgestiegen sind.

## Wie merkt man selbst, dass es mit dem Radeln nicht mehr so richtig klappt?

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten häufig von Überforderung unter komplexeren Verkehrsbedingungen. So wird das Fahren an Hauptverkehrsstraßen als belastend empfunden. Auch die Unfallzahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen einen Anstieg der Unfälle von Senioren bei komplexen Verkehrssituationen, wie beispielsweise beim Linksabbiegen und bei Vorfahrtssituationen. Des Weiteren zeigen Neu- und Wiedereinsteiger anfangs

»Gerade nach einer längeren Pause steigt oft eine gewisse Unsicherheit mit auf das Fahrrad.«



Radfahren kann man nie mehr verlernen? Stimmt leider nicht. Deshalb lohnt sich nach längerer Pause ein Trainingsangebot.

oftmals erhebliche, konditionelle Defizite und auch Schwierigkeiten im Umgang mit dem Fahrrad. Somit können längere Strecken zu einer Herausforderung werden, da mit abnehmenden Kräften die Konzentration nicht mehr adäquat aufrechterhalten werden kann.

#### **Bei Ihren Kursen stehen ja auch medizinische Aspekte im Vordergrund. Welche sind es?**

Im Rahmen unserer Eingangs- und Abschluss-Assessments am Institut für Biomedizin des Alterns werden Screenings im Hinblick auf die körperliche Funktion und Kognition durchgeführt. Ergebnisse können wir allerdings erst nach Abschluss der Studie veröffentlichen.

#### **Und wie sieht man schließlich, dass man »bestanden« hat und sich sicher auf den Straßen bewegen kann?**

Generell gibt es keinen Nachweis des »Bestehens« in Form eines Zeugnisses. Den Teilnehmenden sollen im Rahmen des Kurses die eigenen Fähigkeiten, aber auch mögliche Defizite bezüglich ihrer Fahrfähigkeiten aufgezeigt und gleichzeitig geeignete Lösungsstrategien angeboten werden. Zudem werden zusätzlich sowohl sicherheitsrelevante Verhaltensweisen im Straßenverkehr als auch Verkehrsregeln im Kurs thematisiert.

#### **Kann man »Hausaufgaben« machen, also gezielt üben?**

Es ist sicherlich empfehlenswert, gezielt Bewegungsabläufe zu üben, die zur Steigerung der Sicherheit führen können, beispielsweise das Absteigen zu beiden Seiten oder eine abrupte Bremsung. Eine weitere Maßnahme kann es sein, die Gegebenheiten zu überprüfen, wie zum Beispiel die Fahrstrecken auf ihre Beschaffenheiten zu analysieren. Häufig gibt es eine Alternativroute, die deutlich verkehrsrärmer ist.

#### **Gibt es auch Fälle, in denen Sie abraten, am Straßenverkehr teilzunehmen?**

Sicherlich gibt es auch beim Fahrradfahren – ähnlich wie beim Autofahren – gesundheitliche Einschränkungen, mit denen man nicht

mehr auf dem Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen sollte. Für viele gesundheitliche Probleme existieren aber auch Lösungen, die vielleicht im ersten Moment nicht in Betracht gezogen werden. Beispiele hierfür wären die Montage eines Rückspiegels, wenn ein Schulterblick nicht mehr möglich ist oder auch der Umstieg auf ein Dreirad, wenn es große Einschränkungen der Gleichgewichtsfähigkeit gibt.

INTERVIEW: HERBERT FUEHR  
FOTOS: MILE CINDRIC; PRIVAT

#### **ANMELDUNG ZUM KURS**

Für die nächsten Kurse bei der IBA – sie sind kostenlos – kann man sich vormerken lassen. Wann allerdings genau der nächste stattfinden wird, hängt von der Corona-Lage ab. Die Teilnehmer werden rechtzeitig verständigt.

Eigenes Rad ist Bedingung. Man lernt es besser kennen, es wird begutachtet und auf den Benutzer eingestellt. Nach Erfahrungen des Instituts bekommen viele Ältere Probleme, wenn sie ein für sie nicht geeignetes Fahrrad haben.

Anmeldung unter: [veronika.keppner@fau.de](mailto:veronika.keppner@fau.de) oder (am besten vormittags) Telefon 0911/5302-96163

#### **Der kleine Unterschied**

E-Bike und Pedelec werden im Sprachgebrauch und auch hier im Text synonym verwendet, obwohl es einen Unterschied gibt: Bei Pedelecs läuft (unabhängig von der Geschwindigkeit) der E-Motor nur, wenn man in die Pedale tritt, sie gelten als Fahrrad. Bei E-Bikes ist keine Pedal-Unterstützung nötig, sie sind Kleinkrafträder mit geringer Leistung und brauchen zumeist ein Nummernschild (=Versicherung)

# Die Sache mit der Maus

## Unser größter Aufreger in diesem Sommer

**W**as war das für ein Sommer! Menschen haben sich getroffen, manchmal einander sogar die Hand gereicht oder sich UMARMT! Modehäuser verschickten Willkommenskarten und Teenies drängten sich vor den Geschäften. In Zügen und Flugzeugen schnauften Urlaubsbegeisterte hinter ihren Masken und in den Lokalen speisten die Gäste. Hauptstraßen wurden zu Fahrradstraßen umgewidmet und Radfahrer rasten wie üblich die Bürgersteige entlang. Das Fernsehen brachte Wiederholungen von Wiederholungen oder Fußball. Warme Sommernächte reihten sich aneinander, wenn es nicht gerade schüttete wie aus Eimern. Das Leben nahm seinen gewohnten Lauf.

Unverhoffte Ereignisse kommen manchmal dazwischen, wir wissen das. So wie die Sache mit meiner Maus. Das muss ich erklären. Ich wohne im fünften Stock. Meine Katze hat Privatfernsehen, denn auf dem benachbarten Dach leben viele Tauben und führen ein geselliges Dasein. Vor Begegnungen der unfreundlichen Art schützt ein Netz, das den Balkon umgibt. So auch in jener Sommernacht, die Balkontür stand offen, die Tauben schliefen schon. Es gab einen Krimi, der meine Katze nicht interessierte, so lag ich allein im dunklen Zimmer auf der Couch. Auf einmal ein tiefes Knurren, das eindeutig nicht aus dem Fernseher kam. Sondern von der Katze, die auf dem Teppich stand, im Maul eine Maus! Eine Situation, mit der man nicht unbedingt rechnen muss, hoch oben unter dem Dach, weshalb ich quietschte. Die Katze ließ die Maus los, langte spielerisch mit der Pfote nach ihr, fing sie ein und ließ sie wieder los. Die Maus verschwand unter dem Buffet und ward nicht mehr gesehen. Was nun folgte, war eine lange Nacht, in der wir beide auf der Lauer lagen. Schließlich ging ich doch ins Bett, die Katze harpte aus. Am Morgen saß sie noch immer vor dem Buffet und rührte sich nicht, nur die Schwanzspitze bewegte sich leicht hin und her. Ihr Frühstück lehnte sie ab.

Danach ließ ich mich auf den Boden nieder und fuhrwerkte – vergeblich – mit einem Zollstock unter dem Buffet hin und her. Am Nachmittag kam ein freundlicher Nachbar zu Hilfe, der gekonnt die verschraubten Schrankelemente auseinander klinkte, damit wir das Möbelstück leicht kippen und dahinter schauen konnten. Keine Maus. »Vielleicht sitzt sie hinter dem Bücherregal«, mutmaßte mein

Helfer. »Dann kommt sie entweder von selbst hervor oder Sie riechen das.« – Ich war begeistert: »Na prima! Oder sie ist schwanger und gründet hinter meinen Büchern eine Familie!« – »Sie kann auch in der Küche sein, hinter den Schränken«, stellte er weitere Überlegungen an. »Dann müßte man die Leisten entfernen und...«. Mir wurde ganz anders. Vorerst gingen wir auf den Balkon und mein Nachbar blickte auf das Ziegeldach. »Könnte sein, dass da oben ein Nest ist«, sagte er nachdenklich. Das wurde ja immer besser.

Wir bliesen die Aktion ab. Mittlerweile hatte auch meine Katze wieder etwas gefressen, Dosenfutter, keine Maus. Ich besprach mit einer Freundin am Telefon die Sachlage. »Probier's doch mal mit Nutella«, riet sie, »Mäuse mögen das.« Also auf zum nächsten Supermarkt. Am späten Abend, bevor wir uns wieder zur Ruhe begaben, meine entnervte Katze und ich, verteilte ich Tellerchen mit Nutella vor jeder einzelnen Ritze in meinem Haushalt. Die Katze drehte sich angewidert weg. Umsonst.

Ich gab mich geschlagen, sollte die Maus doch bleiben, wo sie war. Vielleicht hatte sie ja den Weg ins Freie gefunden. Meine Katze glaubt das bis heute nicht. Mehrmals täglich durchpflügt sie den Blumenkasten und patrouilliert den Weg, den die Maus ihrer Meinung nach genommen hat, bevor sie ins Wohnzimmer verschleppt wurde. – Größere Sorgen hatten wir nicht in diesem Sommer. Wenn's nur so bliebe.

BRIGITTE LEMBERGER

CARTOON: SEBASTIAN HAUG



# Mit Facebook ist Meta ihren Freunden nah

Fürther Stadtpolitikerin hat früh die Vorteile sozialer Medien entdeckt



Meta Zill hat immer gerne ihren Horizont erweitert. Deshalb hat sie sich dem Internet und sozialen Medien zugewandt.

**V**irtuelle Freunde zu haben, ist in diesen verrückten Zeiten eigentlich gar nicht so schlecht. Wenn man sich schon nicht treffen kann, dann tauscht man sich halt mit Gleichgesinnten im Netz aus. Und das gilt längst nicht mehr nur für die ganz Jungen.

Da ist zum Beispiel die mittlerweile 75-jährige Meta Zill, die bereits seit 2012 Facebook als ihre Plattform nutzt. Ihre witzigen, teils etwas frechen, aber auch nachdenklichen Kommentare zum aktuellen Geschehen fallen auf.

Meta ist ein echtes »Fürther Kleeblättla«, wie man zu sagen pflegt. Sie ist im Stadtteil Schwand/Eigenes Heim geboren und dort acht Jahre in die Volksschule gegangen. Anschließend begann sie eine dreijährige Lehre zum Industriekaufmann (die weibliche Form war damals noch nicht vorgesehen) beim Pestalozzi-Verlag in Fürth.

»Verschiedene Arbeitsplätze haben meinen kaufmännischen Horizont zwar erweitert, aber ich wollte immer neue Menschen in neuen Firmen kennenlernen«, erinnert sich Meta Zill. »Ich habe mich nie nur mit der Büro-Arbeit zufrieden gegeben, sondern war neugierig auf das Produkt der Firma und die Arbeitsweise. So habe ich, obwohl ich nie eine kaufmännische Ausbildung wollte, mir nebenbei allerhand angeeignet.« Mit dieser Freude an Veränderungen saß sie dann auch von 1996

bis 2014 für die SPD im Fürther Stadtrat.

Nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 2000 begann sie, sich auf die neuen Medien einzulassen und auch hier Schritt für Schritt ihr Wissen und ihre Kompetenzen zu erweitern. »So habe ich mir einen kleinen Computer angeschafft und mich 2005 bei Ebay, der Verkaufsplattform, angemeldet. Um etwas zu verkaufen, musste man es aber zuvor fotografieren. Also habe ich mir eine Digitalkamera angeschafft. Meinen ersten Verkauf über diese Internet-Plattform habe ich 2006 getätigt.«

## Öfter mal zur Post

Bei all dem ist sie stolz darauf, ohne Hilfe ihres erwachsenen Sohnes zurecht zu kommen. »Ich verkaufe immer noch und bessere so meine Rente auf«, freut sie sich. Es macht ihr weiterhin Spaß, die Ware zu verpacken und öfter mal zur Post zu gehen.

Und dann kam Facebook. Nach ihrem Ausscheiden aus dem Fürther Stadtrat entdeckte sie es für sich. »Menschen durch Berichte und Fotos anzusprechen, und das nicht nur im Bekanntenkreis, hat mich gereizt.« So seien Freundschaften vertieft worden und neue entstanden und zwar mit Menschen, die ihr zunächst vollkommen fremd waren, ihr aber mittlerweile sehr vertraut sind. »Ich habe Freunde im Elsass, in Österreich und Italien«, berichtet sie stolz.

Auch mit ehemaligen Schulkameradinnen, die jetzt in Amerika leben, hat sie sich auf Facebook befreundet. Und frühere Kolleginnen und Kollegen lässt sie an ihrem Leben teilhaben. »Ich freue mich, wenn ich meine Fotos und Berichte von Ausflügen, Urlaube usw. einstellen und dadurch zu Diskussionen anregen kann.« Bosheiten hingegen akzeptiert sie nicht. »Solche Beiträge habe ich auch schon gelöscht und die entsprechenden Kontakte abgebrochen.«

## Ohne Angst in die sozialen Netzwerke

Berührungsängste hatte Meta Zill nicht – und rät anderen Seniorinnen und Senioren auch, sich ohne Ängste in die sozialen Netzwerke zu begeben: »Wenn ich höre ›Ich bin zu alt für einen Computer‹, muss ich widersprechen, und ich kann jedem empfehlen, sich auf die neuen Medien einzulassen. Ich konnte deren Funktionen meinen Bekannten mit einfachen Worten erklären und sie dafür begeistern.«

Allerdings, rät Meta Zill, sollte man seine Grenzen kennen und nichts ausplaudern, was man für sich behalten möchte. Man könne selber bestimmen, wer was wann lesen darf und kann. Hat sie auch andere Foren ausprobiert? Das Netz bietet schließlich schier unendliche Möglichkeiten. Man kann Schulfreunde und Bekannte finden oder auch einen neuen Partner. Meta Zill: »Ich habe mich zum Beispiel für Grannyaupairs interessiert und war auch eine Zeit, allerdings gegen Gebühr, angemeldet. Das war sehr interessant!« Aber ihre Ehrenämter, die sie nach wie vor in Fürth und Burgfarrnbach hat, schränken sie zeitlich natürlich ein.

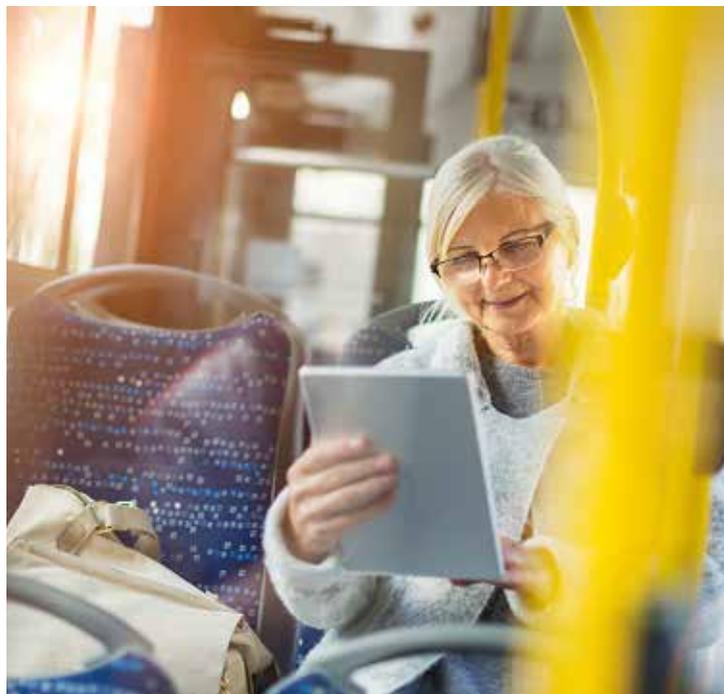
Auf die Frage, ob denn auch echte – greifbare – Freunde durch Facebook ersetzt werden können, kommt ein klares »Nein«. Jemandem vis-à-vis gegenüber zu sitzen, mit ihm zu sprechen oder ihn zu fühlen, sei schon etwas anderes. Aber das Eine schließe ja das Andere nicht aus.

»Die neuen Medien sollten ohne Berührungsängste genutzt werden. Sie können aber den echten Kontakt nicht ersetzen. Menschen müssen sich sehen und im wahrsten Sinne riechen können. Aber die Chance, jemanden in seiner Nähe kennenzulernen, ist durchaus gegeben und interessant.«

KARIN JUNGKUNZ; FOTO: MICHAEL MATEJKA

# Niemand bleibt in der digitalen Welt allein

Das Seniorenamt plant eine groß angelegte Bildungsoffensive für Offliner



Für unterwegs bieten Smartphone und Tablet vielfältige Unterhaltung für die lange Fahrt.

**B**ernd ist fast täglich online. Der 85-Jährige bucht Reisen im Internet, erledigt seine Bankgeschäfte am PC und schickt, wenn er unterwegs ist, kleine Textnachrichten an Kinder und Enkel via WhatsApp. Berührungängste mit der digitalen Welt kennt der ehemalige Chemiker nicht, nur die kleinen Tasten am Smartphone nerven ihn. Deshalb fallen seine Botschaften aus dem Urlaub immer recht kurz aus. »Aber ein Leben ohne diese Geräte könnte ich mir nicht mehr vorstellen«, sagt der zweifache Großvater. Und er ist damit nicht alleine. Die Mehrheit der Senioren in Nürnberg ist online-affin. Dennoch: Eine relativ große Gruppe älterer Menschen nutzt das Internet nach wie vor nicht. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung des Nürnberger Seniorenamtes im Sommer 2019. Demnach schalten gut 35 Prozent der über 60-Jährigen weder Computer noch Laptop ein, beim Smartphone liegt die Quote der Abstinenzler sogar noch höher: 37,5 Prozent nehmen es nicht in die Hand, manche kennen es nicht einmal.

## Der Bildungsabschluss macht den Unterschied

Für manche ist dies mit der Pandemie zum Problem geworden. Kontakte halten im Lockdown, sich beim Impfportal registrieren, vorab das Schwimmbad-Ticket kaufen – all das geht entweder nur online oder es ist mit Hilfe digitaler Technik wesentlich leichter und bequemer. Diese Techniken werden auch nach der Pandemie bestehen bleiben. Damit in Zukunft nicht viele Ältere außen vor bleiben, möchte das Seniorenamt im Rahmen eines auf drei Jahre angelegten Projektes den Weg in die digitale Welt ebnen.

Um welche Zielgruppe es dabei geht, das hat die Studie ziemlich genau ermittelt. Die Untersuchung zeichnet nämlich ein durchaus differenziertes Bild: Von den 60- bis 69-Jährigen sind über 80 Prozent im Internet aktiv. Je älter die Befragten, desto größer wird je-

doch die Gruppe der sogenannten Offliner. Bei den 70- bis 79-Jährigen ist immerhin noch mehr als jeder Zweite relativ kenntnisreich im Umgang mit PC und Co., doch bei den über 80-Jährigen nimmt die Internetnutzung deutlich ab. Über 73 Prozent dieser Altersgruppe gaben an, das Internet selten oder nie zu besuchen oder es überhaupt nicht zu kennen.

Deutliche Unterschiede fanden die Forscher auch zwischen den Geschlechtern: Männer sind demnach eher online-affin als Frauen. Menschen, die sich gesund fühlen, sind eher im Netz aktiv als solche, die nicht mehr so fit sind. Und: Alleinstehende nutzen das Internet seltener als Menschen, die mit jemandem zusammen leben. Schließlich macht der Bildungsabschluss einen Unterschied: Ältere ohne Ausbildung sind seltener im Internet unterwegs (40 Prozent) als Menschen mit Ausbildung oder einem Meister-, Techniker- oder Hochschulabschluss: In dieser Gruppe sind es über 80 Prozent.

Mareen Bähr und ihre Kollegin Anne-Katrin Töpfer, die sich im Seniorenamt um das Projekt kümmern, nehmen alle älteren Offliner in den Blick: »Ihnen wollen wir gezielt Angebote machen«, sagt Bähr. Das Problem dabei: Erst einmal muss das Amt an diese Senioren überhaupt herankommen. Das Vertrauen in die Organisatoren entspricht der Angebote sei dabei besonders wichtig, sagt Bähr. Aus diesem Grund sind die Seniorennetzwerke in das Projekt eingebunden; ihre Koordinatoren sollen auf die Menschen zugehen und sie für ein Ausprobieren gewinnen. Dieses Testen solle möglichst niederschwellig gestaltet sein, betont die Sozialwissenschaftlerin. Deshalb sind sogenannte digitale Lernorte in den Stadtteilen geplant, in denen die Älteren in kleinen Gruppen oder sogar in 1:1-Tandems »erste Schritte mit Smartphone oder Tablet« gehen können. Damit die Hürden möglichst niedrig sind, wird es Leihgeräte geben. Frauen und Männer, die nicht mehr so mobil sind, können Hausbesuche bekommen, auch an Hilfe bei der Einrichtung des eigenen WLANs zu Hause haben die Organisatoren gedacht.

## Digital-Lotsen sollen helfen

Wichtig sei es, die Motivation der potentiellen Teilnehmer zu kennen, betont Bähr. »Die Menschen müssen wissen, wozu sie das Internet brauchen und welchen Mehrwert es für sie hat.« Auch dazu hat das Seniorenamt schon erste Erkenntnisse: Besonders groß sei die Lernbereitschaft bei denen, die mit Hilfe der Technik Kontakt mit Familien und Freunden halten wollen, weiß Bähr. Mit diesem Thema ließen sich etwaige Bedenken gut überwinden. Wenn dann erste Kenntnisse vorhanden sind, könnten die Teilnehmer sich auch mit Online-Banking und Ticketbuchung auseinander setzen, hofft die Leiterin des Fachbereichs Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke.

Bei der Durchführung der Kurse setzt das Seniorenamt auf ehrenamtliche Digital-Lotsen. Einige gibt es bereits, weitere werden gesucht und können sich per E-Mail an [digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de](mailto:digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de) melden. Sie sollen auf ihren speziellen Einsatz vorbereitet und zum Thema »Lernen im Alter« geschult werden. Dabei gehe es auch um die Frage, wie man Älteren Ängste vor dem unbekanntem Terrain nehmen kann.

»Menschen müssen wissen, wozu sie das Internet brauchen und welchen Mehrwert es für sie hat.«

Im Herbst startet das Projekt mit einem Digitalcafé im Treff Bleiweiß, weitere Einrichtungen sollen folgen. Fachlich einbezogen ist der Computer Club Nürnberg 50+, in dem schon jetzt viele ältere Frauen und Männer aktiv sind. Hier, oder auch am Bildungszentrum, können im Idealfall alle Offliner, die die ersten Hürden genommen haben, ihr Wissen vertiefen. Doch erstmal geht es darum, dass möglichst viele aus der Zielgruppe einen Anfang machen. Dabei hilft, dass die Finanzierung bereits geklärt ist: Das Projekt wird komplett aus Drittmitteln finanziert, unter anderem über eine Spende der Fürst Gruppe, einem Unternehmen zur Gebäudereinigung, und aus Mitteln eines zweckgebundenen Nachlasses.

Dank dieser Unterstützung sollen die Digitaltreffs in den kommenden drei Jahren in vielen Seniorenetzwerken angeboten werden. Dabei gehe es nicht nur darum, bei den technischen Möglichkeiten mithalten zu können, betont Bähr. »Das Leben ist ja dann auch einfacher.« Das Digitale helfe den Menschen dabei, selbstständig zu bleiben, etwa dank Online-Shopping oder digitaler Kommunikation. Und möglichst lange zu Hause bleiben, das wollen die meisten Senioren.

SILKE ROENNEFAHRT; FOTO: EDYTA PAWLOWSKA / PHOTOCASE.DE

## Wo ist in Nürnberg ein Pflegeplatz frei?

Manchmal geht es überraschend schnell. Der Zustand eines Angehörigen wird instabiler oder die häusliche Pflege ist nach einem Krankenhausaufenthalt plötzlich nicht mehr möglich. Wer sich in solch einer Situation einen Überblick über freie Kapazitäten der Nürnberger Heime verschaffen möchte, kann dies ab sofort online tun. Denn die Nürnberger Pflegebörse ist jetzt digital verfügbar. Damit dehnt der Pflegestützpunkt im Senioren Rathaus am Hans-Sachs-Platz seinen Service auch ins Internet aus.



Interessierte finden auf der Website eine Übersicht, was in welcher Nürnberger Einrichtung frei ist, etwa ein Platz in einem Pflegeheim eines bestimmten Stadtviertels oder in einer Tagespflege. »Mit der digitalen Pflegeplatzbörse auf der Homepage des Pflegestützpunkts bieten wir ein zeitgemäßes Medium, um rasch einen guten Überblick über freie Plätze in der Pflege zu erhalten und unkompliziert ein passgenaues Angebot zu finden«, sagt Elisabeth Ries, Referentin für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Nürnberg. Dies ersetze nicht das Angebot der eingehenden Beratung durch den Pflegestützpunkt, ergänze dieses aber auf höchst sinnvolle Weise, so die Referentin. Die Online-Angebote sollen von den Trägern der Einrichtungen aktuell gehalten werden.

Zu finden ist das Angebot unter der Adresse [www.pflegestuetzpunkt.nuernberg.de/pflegeplatzboerse/](http://www.pflegestuetzpunkt.nuernberg.de/pflegeplatzboerse/)  
Bei allen Fragen rund um das Thema Pflege und Hilfe im Alter steht der Pflegestützpunkt Nürnberg, Hans-Sachs-Platz 2, persönlich und telefonisch zur Verfügung unter Telefon 09 11 / 2 31-8 78 78 oder E-Mail [info@pflegestuetzpunkt.nuernberg.de](mailto:info@pflegestuetzpunkt.nuernberg.de)

## Veranstaltungen im Treff Bleiweiß



### »Schau Frankenkalender« Eröffnung der Ausstellung der Fotoklasse Dollhopf

Sechs Fotografinnen und Fotografen der Fotoklasse Dollhopf zeigen ihre individuelle Sicht auf unsere Heimatregion Franken – nicht nur in stilsicheren Einzelbildern, sondern auch als Zyklen des Jahresablaufs in Kalenderform. Durchblättern Sie das nächste Jahr! ... zur Eröffnung in Begleitung des Chocolatiers »Prigo«.  
Eröffnung am Freitag, 01. Oktober 2021, 16 bis 20 Uhr.  
Die Ausstellung läuft bis Donnerstag, 11. November 2021 zu den Öffnungszeiten des Treffs Bleiweiß (Montag bis Donnerstag, 10 bis 16 Uhr, Freitag, 10 bis 14 Uhr)

### Die wunderbare Welt der Tablets

**Grundlagenseminar 1** – Verschiedene Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung: 13. Oktober 2021

**Grundlagenseminar 2** – Bedeutung und Einsatz von Apps: 20. Oktober

**Seminar 3** – Foto und Film: 27. Oktober

**Seminar 4** – Navigation und Wandern: 03. November

**Seminar 5** – Essentielle Apps: 10. November

**Seminar 6** – Gesundheit und Fitness: 17. November

**Seminar 7** – Essentielle Apps: 24. November

**Zusatzseminar Grundlagen 1** – Verschiedene Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung: 01. Dezember

**Zusatzseminar Grundlagen 2** – Bedeutung und Einsatz von Apps: 08. Dezember

Die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar.

Je 14 bis 16 Uhr; Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag je Seminar: 18 Euro (bei der Seminarleitung zu entrichten)

### Der Pflegestützpunkt Nürnberg stellt sich vor – ein neues Beratungsangebot im Treff Bleiweiß

Der Pflegestützpunkt Nürnberg geht mit seiner Beratungsstelle ins Quartier! Wir starten im November mit unserem Angebot. Sie finden uns dann jeden Donnerstag von 10-17 Uhr in den Räumen des Treffs Bleiweiß.

Dort steht eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkts für Ihre Fragen rund um die Themen »Hilfen im Alter« und »Pflege« zur Verfügung.

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 14 bis 15 Uhr

Für alle Veranstaltungen gilt:

- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Anmeldung zwingend erforderlich
- Hygienevorschriften beachten

Anmeldung unter 09 11 / 2 31 82 24 oder 09 11 / 2 31 82 32 oder via E-Mail an [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

# Angebote im Treff Bleiweiß

## Bewegung und Begegnung

### Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
*Öffentlicher Nahverkehr:*  
Straßenbahnlinien 7, 8 – Haltestelle  
Schweiggerstraße;  
Straßenbahnlinie 6 – Haltestelle Hars-  
dörfferplatz

Je nach Entwicklung des Infektionsge-  
schehens und abhängig von politischen  
Entscheidungen zur Eingrenzung der  
Corona-Pandemie kann es sein, dass Ter-  
mine abgesagt werden müssen oder dass  
bei der Teilnahme an Veranstaltungen  
zusätzliche Infektionsschutzmaßnahmen  
einzuhalten sind.



### Hinweis

**Für sämtliche Veranstaltungen  
auf dieser Seite gilt:  
Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich  
(begrenzte Teilnehmerzahl).**

Der Treffpunkt / Veranstaltungsort wird  
bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
Die Anmeldung ist ab sofort bis spätes-  
tens eine Woche vor der Veranstaltung,  
möglich.  
Es gelten die aktuellen infektionshygieni-  
schen Regelungen und Maßnahmen.  
Anmeldung telefonisch unter  
09 11 / 2 31 82 24 oder 09 11 / 2 31 82 32  
oder via E-Mail an  
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de  
Büro- und Kassenzeiten:  
i.d.R. Mo-Do, 9 bis 13 Uhr

### Ausflüge und Wanderungen

#### Zum Klosterdorf Engelthal

Der gut begehbare Wanderweg führt über  
Rüblanden und Sendelbach nach Engelthal  
zur Mittagsrast im Gasthof »Weißes  
Lamm«. Durchs Hammerbachthal geht es  
zurück nach Henfenfeld.

Donnerstag, 07. Oktober 2021,  
9.30 bis 17.15 Uhr

Wanderführer: Helmut Ros

Wanderstrecke: ca. 11 km

Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 7  
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)

#### Von der Bundesagentur für Arbeit bis zum Dutzendteich – ein Spaziergang durch den Südosten

Vorbei an Nürnbergs längstem Nagel spa-  
zieren wir über viele interessante Statio-  
nen zu dem Ort, an dem die erste Eisenbahn  
zusammgebaut wurde. Der Spaziergang  
endet in einem Biergarten, von dem aus  
man ehemals zum Nürnberger Leuchtturm  
schauen konnte.

Donnerstag, 14. Oktober 2021, 14 bis 15 Uhr

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro

#### Von Cadolzburg nach Roßtal

Auf gut begehbaren Wanderwegen kommen  
wir am geschichtsträchtigen »Pleikershof«  
vorbei. Weiter geht es nach Weinzierlein zur  
Mittagsrast im Gasthof »Zur Traube«. Wir  
kehren durch das Mühlbachtal zurück nach  
Roßtal. In Nürnberg sind wir gegen 17.30 Uhr.

Donnerstag, 11. November 2021,

9.45 bis 17.30 Uhr

Wanderführer: Helmut Ros

Wanderstrecke: ca. 10 km

Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 4  
Begrenzt auf 15 Teilnehmer.

Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)

#### Vom Rednitzgrund ins Schwabachtal

Der leichte Wanderweg führt an der Rednitz  
entlang durch die Zwieselbachschlucht über  
Eichwasen ins Schwabachtal. Dort geht es  
zur Einkehr in den »Burgersgarten«. Auf  
dem Weg zum Bahnhof genießen wir das  
vorweihnachtliche Schwabach.

Donnerstag, 02. Dezember 2021,

9.30 bis 16.30 Uhr

Wanderführer: Helmut Ros

Wanderstrecke: ca. 11 km

Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone  
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)

### Besichtigungen

#### Stadtrundfahrt mit Rad: Entlang des Goldbachs bis zum Holzweiher

Die Erkundungstour mit kurzen Halten an  
markanten Stellen endet am Holzweiher, wo  
sich auch das Außengelände der Nürnberger  
Gefangenenanstalt befand. Sie radeln auf  
eigene Gefahr.

Dienstag, 21. September 2021, 14 bis 15.30 Uhr

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro (vor Ort zu entrichten.)

#### Juwel der barocken Gartenkunst

Mit Heide Werner (Umweltpädagogin und  
Märchenerzählerin) erkunden wir ein wieder  
erstandenes Juwel barocker Gartenbau-  
kunst in Johannis – den Hesperidengarten.  
Lauschen Sie den Märchen über Orangen  
und Zitronen.

Dienstag, 28. September 2021, 14 bis 15 Uhr

Leitung: Heide Werner

Beitrag: 3 Euro (vor Ort zu entrichten)

#### Der Gänsberg, die verschwundene Altstadt von Fürth

Der Gänsberg war in der Entwicklung von  
Fürth ein interessantes Altstadtviertel, das  
in der Nachkriegszeit wegsaniert wurde. Wir  
schauen uns die neue Bebauung an und ma-  
chen zum Vergleich einen kurzen Gang durch  
das verbliebene Viertel um Sankt Michael.

Samstag, 02. Oktober 2021, 14 bis 15.30 Uhr

Leitung: Gerda Distler

Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass), vor  
Ort zu entrichten.

#### Kulturgeschichte und kultur- historische Bedeutung von Masken

Masken finden sich momentan auf jeder  
Nase. Doch wissen wir eigentlich um die  
Kulturgeschichte und die Bedeutung ver-  
schiedenster Masken? Werner Feist wird  
uns bei einer Führung im Naturhistorischen  
Museum darüber berichten. Zudem sichten  
wir die dort ausgestellten afrikanischen und  
Südseemasken.

Donnerstag, 25. November 2021, 14 bis 15 Uhr

Vortragender: Werner Feist

Beitrag: 3 Euro (an der Museumskasse zu  
entrichten)

#### Werden Sie Kulturgast!

Wenn Sie sich in Gesellschaft wohlfühlen  
und gerne Kunst, Kultur und Freizeit erleben  
aber ungern alleine weggehen, dann werden  
Sie doch ein Kulturgast! Die gemeinnützige  
Organisation »Curatorium Altern gestalten«  
kümmert sich für Sie kostenfrei um eine  
passende ehrenamtliche Begleitperson. Bei  
der Suche nach Veranstaltungen stehen Ihre  
Interessen im Mittelpunkt. Sie lernen Ihren  
Kulturpaten oder Ihre Kulturpatin vor dem  
ersten Kulturbesuch kennen und planen  
diesen gemeinsam.

Bei der Veranstaltung wird das Projekt  
vorgestellt, Kulturpatinnen und -paten  
berichten über ihr Tätigkeitsfeld.

Montag, 29. November 2021, 14 bis 15 Uhr

Vortragender: Georg Weigl

## Veranstaltungsreihe »Lebensspur«

### Gesund abnehmen – wie sinnvoll und nachhaltig sind Diäten?

Von Low-Carb-Diät über Paleo oder Weight Watchers bis FDH – Diätassistentin Franziska Franke hilft, einen Überblick im Diätendschungel zu behalten. Sie zeigt, wie man gesund und nachhaltig Gewicht reduzieren kann, um sich wieder rundum wohl zu fühlen.

Mittwoch, 15. September 2021, 14 bis 15 Uhr

Foto: VINTY'S



### VINTY'S – Secondhand. Mode mit mehr Wert

Damen, Herren und Kinder finden hier individuelle Mode, bekannte Marken, außergewöhnliche Vintage-Stücke sowie Schuhe, Gürtel, Schals und Taschen. VINTY'S verbindet den ökologischen Umgang mit Mode und das Engagement für die »Eine Welt«. Mit den Verkaufserlösen werden u.a. Entwicklungsprojekte unterstützt. Irina Seidner gibt Einblicke.

Freitag, 17. September 2021, 11 bis 12.30 Uhr

### Wa(h)re Schönheit – und warum sie niemals vergeht

Was hat es auf sich mit der Ware Schönheit, was verstehen wir unter wahrer Schönheit und ist sie wirklich eine Frage des Alters? Sabina Keresztes, seit 30 Jahren international als Model-Agentin tätig, beschäftigt sich berufsbedingt seit vielen Jahren mit der Schönheit und beleuchtet sie für uns von verschiedenen Seiten.

Montag, 04. Oktober 2021, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Vortragende: Sabina Keresztes

### Trockenschwimmen – Schwimmen lernen heißt Leben lernen

In Zusammenarbeit mit dem »Filmhaus Nürnberg« zeigen wir den Film »Trockenschwimmen« aus dem Jahr 2016. Regisseurin Susanne Kim begleitet einen SeniorInnenschwimmkurs und lotet dabei liebevoll die biografischen und historischen Untiefen der Verbindung von Wasser und Leben aus. Der Film erzählt von Alter, Sehnsucht und davon, dass es nie zu spät ist, für eigene Träume zu kämpfen – mit Panikattacken, Witz, Grandezza und Blätterbadehaube.

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 14 bis 16.30 Uhr  
Beitrag: 7 Euro (4,50 Euro Nürnberg-Pass)

### »Es gibt keine alte Venus!«? – Plädoyer für einen veränderten Schönheitsbegriff

Für Viele ist ein schöner Mensch meist auch ein junger Mensch. Uns erwartet ein Plädoyer für einen veränderten Schönheitsbegriff: »Schön ist, was das Leben hervorbringt.« Vortrag mit anschließender Aussprache.

Montag, 18. Oktober 2021, 14 bis 15.30 Uhr  
Vortragende: Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach, Evangelische Hochschule Nürnberg

### Haben nur schöne Menschen Sex?

Welche Rolle spielt Schönheit – individuell und gesellschaftlich? Wie passt das Älterwerden dazu? Und was haben Schönheit und Alter mit Sex zu tun?

Montag, 15. November 2021, 15.30 bis 17 Uhr  
Vortragende: Simone Hartmann, Pro Familia

## Vorträge und Workshops

### Erotik und Moral in den 50er und 60er Jahren

Verkupplungsparagraf, Kranzgeld, Läden für »Ehe-Hygiene«, schwarze Balken in Filmen und Bräuteschulen ...

Rainer Eck führt mit Bildern und Hintergrundwissen durch dieses amüsante und pikante Thema.

Montag, 20. September 2021, 14 bis 15.30 Uhr  
Vortragende: Rainer Eck  
Beitrag: 1 Euro (vor Ort zu entrichten)

### »Mein Nürnberg« – die digitale Service-Plattform der Stadt

Ob Bestellung einer extra Biotonne, Beantragung eines Bewohnerparkausweises oder Abholung des Führerscheins – Vieles kann nun online erledigt werden. Silke Abel, Mitarbeiterin im »Amt für Digitalisierung, IT und Prozessorganisation« zeigt, wie »Mein Nürnberg« genutzt werden kann. Smartphone oder Notebook sind für den Besuch des Vortrags nicht erforderlich.

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 14 bis 15 Uhr

### Hunde als Helfer

Ute Wittig, Leiterin der BRK-Rettungshundestaffel Erlangen/Höchststadt, ist mit ihrem Hund »Sina« zu Gast. Sie berichtet über die Ausbildung und Arbeit der Rettungs- und Therapiehunde, z.B. im Kinderhospiz oder im Seniorenheim.

Montag, 22. November 2021, 14 bis 15 Uhr  
Vortragende: Ute Wittig

### Für alle Veranstaltungen gilt:

- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Anmeldung zwingend erforderlich
- Hygienevorschriften beachten

Foto: Wolfgang Gillitzer



## Angebote des Seniorenamts im Rahmen der Stadt(ver)führungen



### Der Heilig-Geist-Komplex – wegweisend in der Seniorenarbeit seit 1339

Im historischen Teil führt die Initiative »Persönliche Stadtansichten« durch das 1339 als Siechenhaus errichtete Heilig-Geist-Spital. Seniorenamtsleiterin Anja-Maria Käber schlägt im Anschluss den Bogen zur Gegenwart. Beim Gang durch das Heilig-Geist-Haus gibt sie Einblicke in die Arbeit des Seniorenamts.

Für Gehbehinderte nicht geeignet.

Fr, 17. September, 14 Uhr  
Veranstalter: Stadt Nürnberg, Seniorenamt  
Treffpunkt: Hans-Sachs-Denkmal, Hans-Sachs-Platz 1, 90403 Nürnberg (Bus 37, 46, 47 bis Heilig-Geist-Spital)

### Digitale Navigationshilfen für Seniorinnen und Senioren (Workshop)

Erhalten Sie Tipps zu Navigationsanwendungen für Smartphone und Tablet. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie man Wanderrouten plant, wie weit der Strand vom Hotel entfernt ist, und wie man wieder aus dem Wald heraus findet.

Sa, 18. September, 13 Uhr und 15 Uhr  
Veranstalter: Stadt Nürnberg, Seniorenamt  
Treffpunkt: Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, 90461 Nürnberg (Tram 6 bis Harsdörfferplatz)  
Dauer: 60 Min.

Anmeldung: Mit dem Stadt(ver)führungstürmchen als Eintrittskarte können Sie am Veranstaltungswochenende beliebig viele Führungen besuchen. Für einige Führungen benötigen Sie zusätzlich ein kostenfreies Anmeldeticket. Stadt(ver)führungstürmchen gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infos zu den Stadt(ver)führungen: 0911 / 2312008

# Marianne Koch weiß, wie man jung bleibt

In ihrem neuen Buch gibt die prominente Ärztin Ratschläge für eine gesunde Lebensweise



Marianne Koch hat erst kürzlich ihren 90. Geburtstag gefeiert. Die »fünf Säulen der Jugendlichkeit« halten sie fit.

**S**ie blickt gleich auf mehrere Karrieren zurück: Die Schauspielerin, Moderatorin, Ärztin aus Leidenschaft, Autorin und profunde Medizinjournalistin Dr. Marianne Koch. Vor wenigen Tagen feierte sie ihren 90. Geburtstag. Mut, Beweglichkeit und Neugier sind ihrer Ansicht nach wesentliche Eigenschaften, um geistig jung und voller Elan zu bleiben. Wir sprachen mit der Autorin, die schon seit vielen Jahren über Gesundheitsthemen schreibt, über ihr neues Buch mit dem Titel »Alt werde ich später«.

**sechs+sechzig: Frau Dr. Koch, in neun Kapiteln beleuchten Sie physiologische wie psychische Aspekte des Alterns. Darüber ist bereits viel geschrieben worden. Warum also ein neues Werk über das Älterwerden?**

**Dr. Marianne Koch:** Es geht um das Jungbleiben, auch wenn man älter wird. Die Lebenserwartung hat – zumindest in unserer westlichen Welt – dramatisch zugenommen, wir werden dadurch zu einer neuen Einteilung des Lebens motiviert. Die Vorstellung von Gebrechlichkeit hat sich von den 70- und 80-Jährigen zu den 90- und 100-Jährigen verschoben. Babys, die heute geboren werden,

haben gute Chancen, 80 bis 90 Jahre alt zu werden. Mancher 60- oder 65-Jährige steht noch im Beruf und baut auf ein gutes Selbstwertgefühl. Leider mangelt es vielen Senioren an Selbstbewusstsein, sie fallen in ein Loch oder fühlen sich einsam.

**Sie haben als Ärztin selbst einen Bruch in Ihrer Karriere erlebt. Wie geschah das?**

Kurz bevor ich 68 Jahre alt wurde, musste ich meine internistische Hausarztpraxis in München aufgeben. Es gab seinerzeit eine neue Bestimmung, nach der man ab diesem Alter keine Kassenspatienten mehr behandeln durfte. Das war ein Schock für mich, ich befürchtete, in ein gewaltiges seelisches Loch zu fallen. Diese Bestimmung wurde übrigens längst wieder aufgehoben.

**Wie haben Sie diese schwere Zeit überwunden?**

Ich wollte schon immer »sprechende Medizin« betreiben. Dazu musste ich meinen Patienten exakt erklären, was bei ihnen nicht stimmte und warum ich diese oder jene Behandlung empfahl. Aber ich musste erst lernen, komplizierte medizinische Faktoren so darzustellen, dass meine Patienten mich nicht mehr mit großen



## Verlosung

Das Magazin »sechs+sechzig« verlost zehn Exemplare des Buchs »Alt werde ich später« von Marianne Koch. Wer gewinnen möchte, schreibt bis 3. Oktober 2021 eine Mail mit dem Betreff »Marianne Koch« an [info@magazin66.de](mailto:info@magazin66.de) oder schickt eine Postkarte an: Magazin sechs+sechzig, c/o Pegnitzbüros, Stichwort »Marianne Koch«, Kaiserstr. 8, 90403 Nürnberg. Die angegebene Adresse wird ausschließlich für die Verlosung und ggf. den Versand des Buches benutzt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: nlm.wikipedia.org



Augen verständnislos anschauen, sondern meine Ausführungen verstanden. Die Voraussetzung dafür war jedoch, dass ich von der typischen Universitäts-Mediziner-Sprechweise auf die normale deutsche Sprache »herunterstieg«, um komplexe Vorgänge im menschlichen Körper zu erklären. Erst nach dieser mehr oder weniger freiwilligen Lektion fing ich an, medizinische Literatur für normale Menschen zu schreiben, z.B. über das Herz oder zuletzt über unser erstaunliches Immunsystem. Damit hatte ich einen neuen, wunderbaren Beruf gefunden, der mir bis heute sehr viel bedeutet.

### **Richtige Ernährung, viel Bewegung, schlank bleiben, sind gute Voraussetzungen für ein erfolgreiches Älterwerden. Wie macht man das?**

Wenn wir uns fit machen wollen für einen gesunden Körper, geht es vor allem um die »Fünf Säulen der Jugendlichkeit«: Feste Knochen – geschmeidige Gelenke – starke Muskeln – elastische Blutgefäße – wache Gehirnzellen. Es geht ferner um das Vermeiden von Stürzen und um das Problem der allgemeinen Abnahme von Muskulatur. Aber in erster Linie ist wichtig, mit welcher Nahrung wir unseren Körper stärken. Wir brauchen nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern eine, die unsere Sinne streichelt.

**»Wir brauchen nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern eine, die unsere Sinne streichelt.«**

**Es stimmt also der Spruch: »Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wie alt du wirst?«**

Tatsächlich ist das, was wir essen, ein wichtiges Instrument zur Verhinderung von Alterskrankheiten. Wir müssen entscheiden, ob wir den

vielfältigen Verlockungen einer ziemlich skrupellosen Nahrungsmittel-Industrie widerstehen wollen. Ob wir uns von den bunten Bildern in den Supermärkten, der Sportidole oder glücklichen Kühe im Fernsehen überzeugen lassen, dass Pizzas, Chips und Fertiggerichte nicht nur praktisch und billig sind, sondern dass sie uns auch glücklicher machen. Leider sind immer mehr Menschen bereit, statt frischer Gemüsesorten aus der Region, statt Obst der jeweiligen Jahreszeit, vitaminhaltiger Salate und hochwertiger lokaler Vollwertprodukte eher Lebensmittel aus den Industrielaboren zu kaufen, die unseren Körper belasten. Ganz zu schweigen von dem Zuviel an Fett, Zucker oder Salz.

Ihrer alleinerziehenden Mutter verdanke sie zwei Eigenschaften, die ihr in Beruf und Krisen stets Halt gaben, erzählt **Dr. Marianne Koch**: Selbstständigkeit und Selbstvertrauen. Ihr Wunsch war es immer, Ärztin zu werden. Koch, 1931 in München geboren, machte jedoch zuvor einen Umweg. Als sie in den 50-er Jahren als junge Medizinstudentin in den Bavaria Filmstudios in Geiselgasteig für Nebenrollen jobbte, entdeckte man sie für den Film. Eine Bilderbuchkarriere begann: Sie drehte Filme mit Clint Eastwood (»Für eine Handvoll Dollar«, siehe Bild), Gregory Peck, Curd Jürgens (»Des Teufels General«), O.W. Fischer (»Ludwig II.«), Heinz Rühmann und vielen anderen, insgesamt über 70 Filme. Sie stand mit den besten Schauspielern der damaligen Zeit vor der Kamera, schwärmte besonders für Gregory Peck. Jedoch im Alter von 40 Jahren, von einem Tag auf den anderen, warf Koch die Schauspielerei hin, ihre Ehe ging kaputt, sie suchte nach einem neuen Inhalt. Sie nahm wieder ihr Medizinstudium auf, eröffnete danach eine eigene Praxis und schreibt seitdem Bücher über Gesundheitsthemen. Seit 2000 ist sie als Experte in der BR-Hörfunksendung »Gesundheitsgespräch« (immer mittwochs um 10.05 Uhr auf Bayern 2) ein gefragter Gast. Seit Mitte der 70-er Jahre lebte sie mit dem Publizisten und Schriftsteller Peter Hamm zusammen, der 2019 verstarb. Von 1974 bis 1982 moderierte Marianne Koch die Talkshow »3 nach 9« von Radio Bremen. »Welches Schweinderl hätten's denn gern?«, fragte Quizmaster Robert Lembke in der TV-Sendung »Was bin ich?«: 1955 war Koch dort zunächst Ehrengast, von 1961 bis 1988 gehörte sie fest zum Rateteam.

### **Sehen Sie das nicht zu streng, immerhin schmeckt das Zeug doch ganz gut?**

Das sagen Sie, weil Ihr Geschmackssinn offenbar von diesem Zeug geprägt wurde. Wenn man Kindern heute – das hat man übrigens als Experiment gemacht – einen industriellen Erdbeerjoghurt und einen Naturjoghurt mit echten Erdbeeren zum Vergleich vorsetzt, dann ist die Chance groß, dass sie den künstlichen als »besser schmeckend«, »natürlicher« und »frischer« bezeichnen. Doch zurück zum Thema: Zum Glück haben wir die Möglichkeit, unsere Zellen zu entrümpeln durch frische Gemüse, Salate, Obst, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle. Sie enthalten Stoffe, die besonders gut als Antioxidantien, also als Radikalfänger, wirken. Es handelt sich um Vitamine, die helfen, die Zellen jung zu erhalten.

(Fortsetzung nächste Seite)

**Wir leben also länger, viel länger, um genau zu sein. Doch Biologen und Mediziner sind alarmiert und erklären, so ginge es nicht weiter. Was ist damit gemeint?**

Wir brauchen neue Maßstäbe, neue Ideen. Wir müssen kapieren, dass wir zwar ein höheres Lebensalter erreichen können, dieses längere Leben aber nicht unbedingt mit einem Abbau unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten einhergeht. Wir sollen mit 70 oder 80 Jahren nicht nur als verdiente Nichtstuer unsere Zeit zwischen Balkon und Sofa verbringen, sondern möglichst aktive, gefragte Mitglieder der Gesellschaft bleiben.

**Das sagt sich alles so leicht. Lebenslanges Lernen, mutig sein und gesund bleiben, ist doch sehr anstrengend. »Das Alter ist kein Kampf, das Alter ist ein Massaker«, behauptet der Held im Roman »Jedermann« des US-Autors Philip Roth. Hat er recht?**

Meiner Meinung nach ist es etwas übertrieben. Zugegeben, das Älterwerden ist nicht immer ein Vergnügen. Es ist verbunden mit Krankheiten, Kränkungen und deprimierenden Momenten. Und gerade in dieser Phase, in der man oft verletzlich, dünnhäutig, vielleicht auch ängstlicher und pessimistischer geworden ist, fehlt die Unterstützung einer sozialen Gemeinschaft. Weil aber das selbstverständliche Miteinander eher selten geworden ist, Menschen oft nicht einmal wissen, wie ihre Nachbarn heißen, ist Einsamkeit zu einem großen Problem geworden. Umfragen ergaben, dass sich in Deutschland derzeit acht Millionen Bürger einsam fühlen, in Europa sollen es 41 Millionen sein.

**Hat die Corona-Situation die Einsamkeit noch verstärkt?**

Es war nicht nur diese Seuche. Die Pandemie hat dieses Gefühl »Ich bin eigentlich völlig allein« vielleicht verstärkt. Latent vorhanden war es vermutlich schon vorher. Es sind auch nicht immer die anderen, die zu beschäftigt sind, sei es mit Home-Office, ihren Twitter-Accounts oder ihren ständigen Event-Treffs. Oft sind es auch wir selbst, die sich zurückziehen, vor allem nach persönlichen Verlusten. Das ist fatal, weil dieses Gefühl des Nicht-mehr-Dazugehörens die Seele vergiftet und damit gleichzeitig den Körper schädigt.

**Sind wir im Älterwerden undankbar, ängstlich, sehen wir zu viele Schattenseiten?**

Man sollte das Alter nicht verdrängen, aber auch nicht ständig aufs eigene Geburtsdatum starren. Man sollte sich nicht ständig beeinflussen lassen von Sätzen wie »Kann ich nicht mehr«, »Muss ich auch nicht mehr« oder »Lohnt sich doch nicht mehr«. Jeder ältere Mensch ist eine unverwechselbare Persönlichkeit mit Geschichte und Zukunft, die noch dazulernen kann. Deshalb noch einmal: Mutig sein! Aufeinander zugehen, auch wenn man sich einer Gemeinschaft anschließt, mit der man vorher noch nichts zu tun hatte. Dazu passt ein Satz der Ökonomin und Autorin Noreena Hertz: »Das Gegenmittel der Einsamkeit kann letztlich nur darin bestehen, dass wir für andere da sind – ganz gleich, wer diese anderen sind.«

**Frau Dr. Koch, wir bedanken uns für dieses Gespräch.**

INTERVIEW: HORST OTTO MAYER; FOTO: ISOLDE OHLBAUM



**von Sengbusch**  
IMMOBILIENKONZEPTE

Wir kaufen Mehrfamilienhäuser und Wohnanlagen in Nbg./FÜ/ER mit seriöser und diskreter Abwicklung  
**Tel. 09131 973041**  
[www.cvs-liegenschaften.de](http://www.cvs-liegenschaften.de)



**Die GOLDBACH APOTHEKEN**  
N Ü R N B E R G Apothekerin Eva-Maria Lammers e.K.

|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| Montag – Freitag<br>8.00 – 19.00 Uhr | Zerzabelshofstraße 25<br>90478 NÜRNBERG            | Zerzabelshofer Hauptstraße 22<br>90480 NÜRNBERG          |
| Samstag<br>8.00 – 14.00 Uhr          | Telefon (0911) 46 46 47<br>Telefax (0911) 46 77 47 | Telefon (0911) 48 08 38 30<br>Telefax (0911) 48 08 37 10 |

**Aktuelle Infos und Angebote:**  
[www.goldbach-apo.de](http://www.goldbach-apo.de) · e-Mail: [info@goldbach-apo.de](mailto:info@goldbach-apo.de)



**BETREUTES WOHNEN** *im Tafelhain*



**WOHNEN, LEBEN UND WOHLFÜHLEN IM ALTER.**



**Traumhafte 1- und 2-Zimmer Wohnungen**  
in unmittelbarer Nähe zum Wöhrder See, Nürnberg.

Unser umfassendes Leistungsangebot:

- Betreuung von 120 aktiven Senioren
- Qualifizierte Beratung
- Einkaufsservice
- Handwerkerservice
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten
- Eigene Sozialstation im Haus
- Eigene Haushaltshilfen
- Putzen-Bügeln-Waschen etc.
- Postservice
- 24 Stunden Bereitschaft
- Umfangr. Freizeitprogramm

(Theaterbesuche - Ausflüge - Gedächtnistraining - Literaturkreis-Singkreis - Yoga - Canastarunde - Klavierkonzerte - Feste)



Selbstverständlich können Sie unser Haus nach Terminvereinbarung auch besichtigen.

**Betreutes Wohnen im Tafelhain**  
Europaplatz 4, 90491 Nürnberg  
Tel. 0911 95519-19  
[www.betreutes-wohnen-tafelhain.de](http://www.betreutes-wohnen-tafelhain.de)

# Ausgewählte Veranstaltungen

September bis November 2021



**Bitte kontaktieren Sie bei Interesse an einer Veranstaltung grundsätzlich vorher den Veranstalter. Zum Zeitpunkt der Drucklegung Ende August wissen wir nicht, welche Veranstaltungen trotz der Pandemie stattfinden werden. Die Kontaktdaten sind bei jeder Veranstaltung aufgeführt.**

## Ausstellungen

**Die Nürnberger Hopfenhändler- und Bankiersfamilie Hopf**  
Di-So: 10-18 Uhr, Mi: 10-20 Uhr  
Kunstvilla im KunstKulturQuartier,  
Blumenstraße 17, Nürnberg  
Info: 0911 / 23115893

**Hommage an Albrecht Dürer**  
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr  
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-  
Straße 39, Nürnberg  
Werke von Professor Hermann Leber  
Info: 0911 / 2312568

**Krone – Macht – Geschichte. Nürnberg auf einen Blick**  
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr  
Stadtmuseum im Fembo-Haus,  
Burgstraße 15, Nürnberg  
Info: 0911 / 2312595

**Welten – Wege – Wendepunkte. Zum 300. Weihejubiläum der Altstädter Kirche**  
Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr, Sa, So 11-17 Uhr  
Stadtmuseum Erlangen,  
Martin-Luther-Platz 9, Erlangen  
Info: 09131 / 862300,  
www.stadtmuseum-erlangen.de

**Spielzeug und Rassismus**  
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr  
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,  
Nürnberg  
Perspektiven, die unter die Haut gehen  
Info: 0911 / 2313164

**Locker vom Hocker**  
bis 23.9.21; Di, Mi, Do 13-17 Uhr u.n.V.  
Objekte und Bilder von Gerd Grashauer  
alias Geraldino.  
Kulturladen Zeltner Schloss,  
Gleißhammerstr.6, Nürnberg  
Info: 0911 / 472945

**Wachsen**  
Ab 23.09.2021,  
(19 Uhr Ausstellungseröffnung);  
Di-Fr 9-21 Uhr  
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,  
Nürnberg  
Kunstaussstellung mit Werken von  
Katrin Brand und Mathias Meier.  
Info: 0911 / 23111540,  
www.kuf-kultur.de/loni

**Mythos Hans Sachs Vom Meistersinger zum Nationalhelden**  
ab 26.09.2020; Mi, Sa, So 14-17 Uhr  
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse,  
Kühnertsgasse 22, Nürnberg  
Sonderausstellung und Erweiterung  
der Dauerausstellung  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911 / 5072360

**London – Facetten einer Stadt**  
29.9.2021 (18.30 Uhr Ausstellungseröffnung) – 11.11.2021; Di, Mi., Do 13-17 Uhr  
u.n.V. Bitte mit Anmeldung.  
Kulturladen Zeltner Schloss,  
Gleißhammerstr.6, Nürnberg  
Fotoausstellung von Frank Rüdiger  
(Gera).  
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Barbara Klemm. Fotografien 1967 – 2019**  
Ab 02.10.2021; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr;  
Do 9-20 Uhr, Sa, So 11-17 Uhr  
Stadtmuseum Erlangen,  
Martin-Luther-Platz 9, Erlangen  
Info: 09131 / 862300,  
www.stadtmuseum-erlangen.de

**Pixel trifft Pinsel**  
02.10. (17 Uhr Ausstellungseröffnung)  
bis 17.11.2021; Di 9-12 Uhr; Mi 11-14 Uhr  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-  
straße 104, Nürnberg  
Ute Haller und Carolin Bauer stellen  
ihre aktuellen Werke aus.  
Info: 0911 / 525262

**Fett und Wasser: Auf Stein gezeichnet – vom Stein gedruckt**  
Vernissage: 02.10.2021, 18.30 Uhr;  
02.10.2021 – 30.10.2021; Do, Fr, Sa 14-17  
Uhr  
Kulturscheune der Altstadtfreunde,  
Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg  
Ausstellung der Steinlese 8 der BZ-  
Lithogruppe.  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911 / 5072360

**Wilhelm Uhlig – Die gute Figur**  
Bis 03.10.2021; Di-So: 10-18 Uhr,  
Mi: 10-20 Uhr  
Kunstvilla im KunstKulturQuartier,  
Blumenstraße 17, Nürnberg  
Info: 0911 / 23115893

**Leo Smigay – Jubiläumsraum**  
Bis 03.10.2021; Di-So: 10-18 Uhr,  
Mi: 10-20 Uhr  
Kunstvilla im KunstKulturQuartier,  
Blumenstraße 17, Nürnberg  
Info: 0911 / 23115893

**Krieg und Frieden**  
Bis 03.10.2021, Mo, Mi, Do, Fr 9-18 Uhr;  
Sa und So 10-18 Uhr;  
ab 01.11.2021: Mi bis Mo 10-18 Uhr  
Cube 600, Fürther Straße 104, Nürn-  
berg. Fotografien von Ewgenij Chaldej.  
Info: 0911 / 23179372

**Tempo, Tempo – Bayern in den 1920ern**  
Bis 10.10.2021, Di-Fr 10-17 Uhr;  
Sa, So 10-18 Uhr  
Führungen: 19.09.2021, 03.10.2021, je  
11 Uhr  
Museum Industriekultur, Äußere  
Sulzbacher Straße 62, Nürnberg  
Info: 0911 / 2313875

**Jo Niklaus zum 80. Geburtstag. Reflexionen zu Dürer**  
Ab 22.10.2021, Di-Fr 10-17 Uhr;  
Sa, So 10-18 Uhr  
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-  
Straße 39, Nürnberg  
Info: 0911 / 2312568

**Das Bernsteinzimmer – endlich gefunden**  
Ab 23.10.2021; Di-So: 10-18 Uhr,  
Mi: 10-20 Uhr  
Kunstvilla im KunstKulturQuartier,  
Blumenstraße 17, Nürnberg  
Info: 0911 / 23115893

**Lupes Galerie. Die Kunstsammlungen der Stadt Nürnberg in der Weimarer Republik**  
Bis 01.11.2021, Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr  
Führungen: 26.09., 17.10., 31.10.2021, je 14.30 Uhr  
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burg-  
straße 15, Nürnberg  
Info: 0911 / 2312595

## Beratung und Vorträge

**Digital-Patenschaften des Zentrums Aktiver Bürger**  
Ort und Zeit nach Vereinbarung in  
Nürnberg.  
Ganz in Ruhe alle Fragen stellen und  
den Umgang mit dem Internet üben –  
ehrenamtliche »Patinnen« und »Paten«  
beraten und unterstützen Seniorinnen  
und Senioren.  
VA: Zentrum Aktiver Bürger  
Info: 0911 / 92971718

**Handysprechstunde und Digitalberatung im Mehrgenerationenhaus**  
Jeden Dienstag, 15 – 16:30 Uhr  
Schweinauer Hauptstraße 31, Nürnberg  
Individuelle Beratung zum Umgang  
mit Handy, Tablet und Computer für  
Senioren durch Ehrenamtliche.  
VA: Zentrum Aktiver Bürger  
Info: 0911 / 9298360

**Kostenlose Handy- und Internetberatung**  
Jeden Mittwoch, 15 – 17 Uhr  
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,  
Nürnberg  
Fragen zum Handy und rund ums  
Internet werden ganz individuell  
beantwortet.  
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

**Von Rijeka nach Dubrovnik – Mit dem Boot durch die kroatische Adria**  
21. 09.2021, 15 Uhr (ab 14 Uhr Kaffee & Kuchen)  
Kantine, Königstorgraben, Nürnberg  
Farbdia-Live-Vortrag von Alexander  
Grünfeld mit kroatischen Volksliedern.  
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht:  
telefonisch unter 0911 – 231 14005 oder  
per E-Mail an kunstkulturquartier@  
stadt.nuernberg.de



Vitanas

**HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!**

- Langzeitversorgung in allen Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Abwechslungsreiches Betreuungsangebot

**WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!**

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



**Generations künstlerischen Schaffens** 120 Jahre Kunst aus Nürnberg

17. September 2021 bis 8. Mai 2022



Weißes Schloss  
KUNSTKULTURQUARTIER

**Iran – Einblicke in ein anderes Land**  
 22.09.2021, 15 Uhr  
 Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg  
 Vortrag von Helmut Hof, Geschäftsführer und Päd. Leiter KEB Forchheim  
 VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus  
 Info: 0911 / 208111

**»Ich war fremd... und ihr habt mich ausgebeutet!«**  
 23.09.2021, 19 Uhr  
 Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg  
 Durch die massenhaften Corona-Infektionen in Fleischfabriken sind die Arbeitsbedingungen dort ins öffentliche Blickfeld geraten. Doch nicht nur dort oder auf Spargelfeldern arbeiten und leben Beschäftigte im Deutschland des 21. Jahrhunderts in menschenunwürdigen Verhältnissen. Referent: Oskar Brabanski, DGB »Faire Mobilität«  
 VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus  
 Info: 0911 / 208111

**Terror gegen Juden. Wie antisemitische Gewalt erstarkt und der Staat versagt**  
 04.10.2021, 18 Uhr  
 Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg  
 Lesung und Gespräch mit Ronen Steinke  
 VA: Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände  
 Info: 0911 / 2317538

**Fränkischer Wasserradweg**  
 06.10.2021, 19.30 Uhr  
 Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg  
 Ein Rundkurs in Franken und der Oberpfalz zwischen Rothenburg und Kinding. Referent: Gerhard Wendler  
 VA: Allgemeiner Deutscher Fahrradclub (ADFC)  
 Info/Anmeldung: 0911 / 396132, www.adfc-nuernberg.de

**Life ohne work – wird die Arbeit abgeschafft?**  
 07.10.2021, 19 Uhr  
 Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg  
 »Bedingungsloses Grundeinkommen« – was ist damit genau gemeint?  
 Referent: Prof. Dr. Thomas Beyer, TH Nürnberg, Professur für Recht in der Sozialen Arbeit; Landesvorsitzender der

AWO Bayern  
 VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus  
 Info: 0911 / 208111

**Was ist ein Bot-Netz? Fremde Mächte in Ihrem Computer?**  
 12.10.2021, 14 Uhr  
 Online, Anmeldung unter ccn50plus.de  
 Wir sprechen über automatisierte (Schad-) Programme und deren Netzanbindung.  
 Info/Anmeldung: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

**Demenz in meinem Umfeld – wie gehe ich damit um?**  
 Teil 1: 13.10.2021, 15 Uhr  
 Fortsetzung: 10.11.2021, 15 Uhr  
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg  
 Informationen und Austausch. Leitung: Gabriele Völz (Fachstelle für pflegende Angehörige der Stadtmission e.V.). Nur mit Anmeldung.  
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl  
 Info/Anmeldung: 0911 / 2175924

**Schamlose Zeiten – Erotik und Moral in den 50er und 60er Jahren**  
 19.10.2021, 15 – 16:30 Uhr  
 Kulturladen Zeltnerschloß, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg  
 Erzählungen und Bilder von Rainer Eck.  
 VA: Kulturladen Zeltnerschloß und Seniorennetzwerk Südstadt Ost  
 Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Männer Forum Nürnberg – Themen-Austauschabend: Angst, Sorge, Vorsicht...**  
 20.10.2021, 19:30 Uhr  
 Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg  
 Nur für Männer.  
 VA: Männer Forum Nürnberg  
 Info: 0911 / 2311540; Anmeldung unter Email: info@heinz-mehrlich.de

**Fotografieren mit dem Smartphone – vom digitalen Bild bis zum Fotobuch**  
 09.11.2021, 14 Uhr  
 Online, Anmeldung unter ccn50plus.de  
 Info/Anmeldung: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

**Kryptowährungen – was ist das? Am Beispiel von Bitcoin**  
 22.11.2021, 14 Uhr  
 Online, Anmeldung unter ccn50plus.de  
 Info/Anmeldung: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

**Zivilcourage**  
 24.11.2021, 15 Uhr  
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg  
 Mit Walter Carl, Kriminalhauptkommissar / Polizeiberater  
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl  
 Info/Anmeldung: 0911/21759-24 oder -25

**650 Jahre Ziegelstein – 100 Jahre Loher Moos**  
 26.11.2021, 19:30 Uhr  
 Evangelischer Gemeindefestsaal, Gumbinnerstr. 12, Nürnberg  
 Mit dem Historiker Bernd Windsheimer von Geschichte für Alle e.V.  
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl und Geschichte für Alle e.V.  
 Info/Anm.: 0911 / 21759-24 oder -25

**Führungen und Wanderungen**

**Museumsführungen Weißes Schloss Heroldsberg**  
 26.09., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., jeweils 15.00 Uhr  
 Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

**Das Pickertsche Vermächtnis**  
 19.09., 03.10., 31.10.2021, je 15 Uhr  
 Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg  
 Führung zu Max Pickert  
 Info: 0911 / 2312595

**Wo in Nürnberg Mönche und Nonnen wohnten**  
 21.09.2021, 14 Uhr  
 Treffpunkt: vor der Klarakirche, Königstraße, Nürnberg  
 Klöster des Mittelalters im Stadtgebiet.  
 VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«, Hans-Sachs-Platz 2, Nürnberg; Info: 0911 / 2110730 (Mo, Mi je 14-15.30 Uhr)

**Viele Hochzeiten und ein Mord. Familienbande in Nürnbergs »Feiner Gesellschaft«**  
 26.09., 10.10.2021, je 11 Uhr  
 Museum Tucherschloß und Hirsvogel-saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg  
 Führung durch das Tucherschloß  
 Info: 0911 / 2315421



**UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.**

**UNSERE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN**

**KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE**

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. J. Anders  
 Leitender Arzt Dr. med. A. Müller  
 Leitende Ärztin Dr. med. I. Görzig

**KLINIK FÜR UNFALLCHIRURGIE**

Chefarzt Prof. Dr. med. R. Biber

**KLINIK FÜR VISZERAL- UND GEFÄßCHIRURGIE**

Chefarzt Herr Prof. Dr. med. M. Kleemann

**KLINIK FÜR HANDCHIRURGIE, PLASTISCH-REKONSTRUKTIVE UND MIKROCHIRURGIE**

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

**ABTEILUNG FÜR ANÄSTHESIOLOGIE UND INTENSIVMEDIZIN**

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

**KLINIK FÜR KONSERVATIVE UND OPERATIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE**

Chefarzt Dr. med. K. Wiendieck

**GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN**

Bei uns im Haus oder im Online-Format finden regelmäßig interessante, kostenlose Vorträge zu medizinischen Themen statt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.erler-klinik.de](http://www.erler-klinik.de)



Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

- Facebook
- Instagram
- Xing
- LinkedIn

**KLINIKEN DR. ERLER**

Kontumazgarten 4-19 | 90429 Nürnberg  
 Tel.: 0911/ 27 28-0 | E-Mail: [info@erler-klinik.de](mailto:info@erler-klinik.de)  
 Internet: [www.erler-klinik.de](http://www.erler-klinik.de)

[www.erler-klinik.de](http://www.erler-klinik.de)

**Das Reichsparteitagsgelände – ein Bauprojekt zwischen Propaganda und Wirklichkeit**

29.09.2021, 18 Uhr  
 Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg  
 Dr. Alexander Schmidt führt in der Reihe »Talking about« durch die Interimsausstellung  
 Info: 0911 / 2317538

**Führung durch das historische Heroldsberg mit seinen vier Geuderschlossern**

2.10., 10.30 Uhr  
 Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104, Heroldsberg

**Franziskaner, Kartäuser und Klarissen**

09.10.2021, 10-16 Uhr  
 Treffpunkt: Königstraße / Ecke Findelgasse, Nürnberg  
 Klöster in Nürnberg  
 VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
 Info: 0911 / 5072360

**Spannendes vom Petersfriedhof**

09.10.2021, 14 Uhr  
 Treffpunkt: Friedhofseingang Schlossstr. (Aussegnungshalle), Nürnberg  
 VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen Zeltnerschloss  
 Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Jüdische Künstler und die Aktion »Entartete Kunst«**

10.10., 7.11.2021, je 15 Uhr  
 Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg  
 Führung zu Max Liebermann  
 Info: 0911 / 2312595

**Auf den Spuren von Albrecht Dürer**

12.10.2021, 15 Uhr  
 Treffpunkt: Schöner Brunnen, Hauptmarkt, Nürnberg  
 VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«, Hans-Sachs-Platz 2, Nürnberg  
 Info: 0911 / 2110730 (Mo, Mi je 14-15.30 Uhr)

**Jüdische Biographien in Nürnberg**

27.10.2021, 18 Uhr  
 Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg  
 Vom Leben und Überleben in Nürnberg vor, während und nach der NS-Zeit.  
 Dr. Astrid Betz führt in der Reihe »Talking about« durch die Interimsausstellung  
 Info: 0911 / 2317538

**50 schuh langh, 25 weyt und alles gewölbt**

06.11.2021, 10-16 Uhr  
 Treffpunkt: Beim Rochusfriedhof, Friedhofseingang, Nürnberg  
 500 Jahre Rochuskapelle  
 VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
 Info: 0911 / 5072360

**Wer ist wer? Personen aus der Erlanger Stadtgeschichte, an denen man nicht vorbeikommt.**

09.11.2021, 14 Uhr – 15:30 Uhr  
 Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen. Anmeldung erforderlich.  
 VA: Stadtmuseum Erlangen  
 Info/Anmeldung: 09131 / 862300



WILDGEHEGE HUFEISEN  
 Veldensteiner Forst

**Wildtiere hautnah erleben!**

Eintritt: Erwachsene 2 Euro, Kinder & Jugendliche bis 18 Jahre frei  
 Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie coronabedingt auf der Homepage [www.wildgehege-hufeisen.de](http://www.wildgehege-hufeisen.de)

Forsthaus Hufeisen 1 · 91257 Pegnitz  
 info-pegnitz@baysf.de

**Sachs** GmbH  
**Spezialist für Seniorenzüge**  
 Nah- und Fernzüge

Telefon 0911 / 31 36 26  
 Mobil 0172 / 811 35 37  
[www.umzuege-sachs.com](http://www.umzuege-sachs.com)  
 E-Mail: peter.sachs@gmx.de

Ehrenamtliche Kulturpaten suchen Gäste

Sie möchten Kultur und Freizeit erleben - aber ungern alleine?

Curatorium Altern gestalten  
 Tel. 09152-92 88 400  
[info@alterngestalten.de](mailto:info@alterngestalten.de)

**eva BADER immobilien**  
**Laufamholzstraße 5**  
**90482 Nürnberg**  
 Telefon 0911 / 24 422-0  
[www.bader-immobilien.de](http://www.bader-immobilien.de)  
[info@bader-immobilien.de](mailto:info@bader-immobilien.de)

**Gesundheit und Sport**

**Spaziergehen – 3000 Schritte in Nürnberg Südwest**

Jeden Dienstag, 10:30 – 11:30 Uhr  
 Treffpunkt: bei den Wertstoffcontainern Pachelbelstraße 118, Nürnberg.  
 Kontakt: Zentrum Aktiver Bürger, Eva-Maria Pietzcker, Tel. 92971718  
 VA: Zentrum Aktiver Bürger  
 Info: 0911 / 92971718

**Spaziergehen – 3000 Schritte in der Weststadt**

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

**Raumausstattung**  
**augustin**  
**Partner für die Wohnung**

GARDINEN • BODENBELÄGE • FALTROLLOS • JALOUSIEN  
 SONNENSCHUTZ • LAMELLENANLAGEN • TAPETEN • ROLLOS

Raumausstatter Handwerk

**Meisterbetrieb**  
**Fürther Straße 36, 90429 Nürnberg**  
**Telefon 26 38 88, Fax 26 38 45**

[www.diakonie-zu-hause.de](http://www.diakonie-zu-hause.de)

**Diakonie zu Hause**

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

**IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN**  
 So schön kann Wohnen im Alter sein.

- Betreutes Wohnen
- Eigener ambulanter Pflegedienst im Haus
- Stationäre Pflegeabteilung
- Kurzzeit- und Krankenhausnachsorgepflege
- Urlaubswohnen/Probewohnen
- Vielfältige Kultur- und Freizeitangebote

Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg  
 Telefon 0911/21770-0  
[seniorenresidenz-am-schloss-stein.de](http://seniorenresidenz-am-schloss-stein.de)

Besichtigen Sie vor Ort unsere Muster-Apartments und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!

**SENIORENRESIDENZ Am Schloss Stein**



**Auch kostenlose Vorführung zuhause**  
**Richtige Pflegesessel & schöne Sessel**  
**Aufstehhilfe Rollen, Drehscheibe, Lendenstütze**  
**Viele Bezüge Nach Körpergröße**  
**Infos unter 0911-225217**  
**Sofort lieferbar**

VERWANDLUNGSMÖBEL

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

**auf Lager**

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17  
 Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr  
[www.neubauer-kg.de](http://www.neubauer-kg.de) · [info@neubauer-kg.de](mailto:info@neubauer-kg.de)

**Spazierengehen – 3000 Schritte im Faberpark**

Jeden Donnerstag, 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 Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir mit Freude im Sitzen!  
VA: MGH AWOthek in der Südstadt  
Info/Anmeldung: 0911/45060167

**Mach mit – bleib fit**

Jeden Freitag 09:45 – 10:45 Uhr und 11 – 12 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg  
Effektive Übungen für Kraft und Gleichgewicht  
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West  
Info/Anmeldung: 0911 / 81009783

**Begegnungsfrühstück**

Jeden Freitag von 10-13 Uhr  
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Ungezwungen beim Frühstück mit anderen Menschen ins Gespräch kommen.  
VA: MGH AWOthek in der Südstadt  
Info/Anmeldung: 0911/45060167

**Literatur und Theater**

**Saal 600 – Spurensuche**

25.09.2021, 19.30 Uhr (Premiere); 27.09., 28.09., 19.10., 21.10., 31.10.2021, je 17.30 und 20 Uhr; 21.10., 27.10., 29.10.2021, je 19.30 Uhr;  
Saal 600 im Cube 600, Fürther Straße 104, 90429 Nürnberg – direkt gegenüber dem Memorium Nürnberger Prozesse  
Dokumentarisches Theaterprojekt – eine Kooperation von Staatstheater Nürnberg und Nürnberger Nachrichten mit dem Memorium Nürnberger Prozesse  
Info: 0911 / 23179372

**Lustige Alltagsgeschichten damals und heute**

28.09.2021, 15:30 Uhr  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg  
Autorenlesung von Helmut Herrmann. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Autorenverband Franken  
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

**Literatur am Nachmittag: Hape Kerkeling, Ich bin dann mal weg - Meine Reise auf dem Jakobsweg**

28.09.2021, 15 Uhr (ab 14 Uhr Kaffee & Kuchen)  
Gelesen von Wolfgang Kischka  
Kantine, Königstorgraben, Nürnberg  
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht: telefonisch unter 0911 - 231 14005 oder per E-Mail an [kunstkulturquartier@stadt.nuernberg.de](mailto:kunstkulturquartier@stadt.nuernberg.de)

**Otto Dix – Lebensreise eines Malers**

30.09.2021, 19 Uhr  
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr.6, Nürnberg  
Lesung aus der Romantetralogie von Ulla Spörl zu Ehren von Otto Dix' 130. Geburtstag. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Zeltnerschloss  
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Konjunktiv im Pappkarton**

12.10.2021, 15:30 Uhr  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg  
Autorenlesung von Anna Oldenburg. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Autorenverband Franken  
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

**Literatur am Nachmittag**

26.10.2021, 15:30 Uhr: Maria Conception von Katherine Anne Porter  
09.11.2021, 15:30 Uhr: Das Medaillon von Andrea Camillieri  
23.11.2021, 15:30 Uhr: Letzte Ehre von Jane Gardam  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg  
Anja Weigmann liest Erzählungen der Weltliteratur. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Ziegelstein  
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

**Musik und Unterhaltung**

**Spielenachmittag**

Jeden Freitag von 13:00 – 15:00 Uhr  
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9  
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

**Offener Seniorentreff**

15.09., 22.09., 29.09., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11. und 24.11.2021, je 14 – 16 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg  
Canasta, Rummicub, Skat ...  
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West  
Info: 0911 / 81009783

**Muse im Foyer – Ein Freitagabend im Museum Industriekultur**

17.09.2021, 17.30 Uhr (Ausstellung geöffnet von 17-20 Uhr)  
Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg  
Jazz-Konzert mit dem Julia Kempken Jazz Quartett und einem anschließenden Besuch der Sonderausstellung »Tempo, Tempo – Bayern in den 1920ern«  
VA: Museum Industriekultur  
Info: 0911 / 2313875

**Crowdsingen zum Weltfriedenstag**

21.09.2021, 18:00 Uhr  
Am Willy-Pröhl-Platz vorm MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Wir singen zusammen einfache Lieder, die jede\*r auch spontan mitsingen kann.  
VA: MGH AWOthek  
Info/Anmeldung: 0911 / 45060172 oder [liona.christl@awo-nbg.de](mailto:liona.christl@awo-nbg.de)

**Seniorenstammtisch**

06.10., 03.11.2021, je 14 – 16 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg  
Musik, Quiz, Gesang, Sketche bei Kaffee und Kuchen  
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West  
Info: 0911 / 81009783

**Kieran Goss and Annie Kinsella: Autumn-Winter Duo Tour 2021**

09.10.2021, 20 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg  
Songs, Geschichten und Harmonien aus Irland.  
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus  
Info: 0911 / 23111540, [www.kuf-kultur.de/loni](http://www.kuf-kultur.de/loni)

**»Unverschämt weiblich« – Solo für eine Frau**

9.10.2021, 20.00 Uhr  
Bürgersaal Heroldsberg, Hauptstr. 104, Tickets: [mail@weisses-schloss-heroldsberg.de](mailto:mail@weisses-schloss-heroldsberg.de)

**Ferenc Babari Trio**

10.10.2021, 15 Uhr (ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen)  
Kulturscheune, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info/Karten: 0911 / 5072360

**Ladies of Swing**

16.10.2021, 19.30 Uhr  
Kulturscheune, Zirkelschmiedgasse 30  
Mit Anja Gutgesell und dem Trio Chechelino  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info/Karten: 0911 / 5072360

**Color Sepia – spanische und südamerikanische Musik**

16.10.2021, 19 Uhr und 20.30 Uhr  
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg  
Konzert mit dem klassischen Gitarristen Siegbert Remberger  
VA: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal  
Info: 0911 / 2315421

**Colum Sands: Songs and Stories from the North of Ireland**

23.10.2021, 20 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg  
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus  
Info: 0911 / 23111540, [www.kuf-kultur.de/loni](http://www.kuf-kultur.de/loni)



**Bestattungen Sabine Englmann**

Jederzeit telefonisch erreichbar

**71 15 46** oder **01 70/54 20 950**

Menschsein hört mit dem Tod nicht auf.

**Wir sind für Sie da – individuell • persönlich • fürsorglich • würdevoll**  
In Nürnberg, Fürth, Oberasbach, Zirndorf und Umgebung  
**Büro: Herrnstraße 14, 90763 Fürth**




Im **Trauerfall** sind wir **Tag und Nacht** für Sie erreichbar  
**0911 221777**

Beratungszentrum Spitalgasse 1  
90403 Nürnberg  
Vorsorgetelefon  
0911 231 8508



Städtischer Bestattungsdienst  
[www.bestattungsdienst.de](http://www.bestattungsdienst.de)



**FRIEDE**  
Bestattungen K. Kienhöfer

**Ihre Hilfe im Trauerfall**

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

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer  
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**  
[info@friede-nuernberg.de](mailto:info@friede-nuernberg.de) - [www.friede-nuernberg.de](http://www.friede-nuernberg.de)

**Romantisches Franken – Lieder zur Gitarre mit Stefan Grasse (Gitarre) und Corinna Schreiter (Gesang)**  
23.10.2021, 20.00 Uhr  
Pfarrsaal St. Margaretha, Untere Bergstr. 14, Heroldsberg,  
Tickets: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

**»Und die Liebe höret nimmer auf...«**  
24.10.2021, 17 Uhr  
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg  
Liebeslieder, Chansons und Gedichte von Michaela Domes und Heinrich Hartl. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Zeltnerschloss  
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Romantisches Franken**  
12.11.2021, 19 Uhr und 20.30 Uhr  
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg  
Konzert mit der Sängerin Corinna Schreiter und dem Gitarristen Stefan Grasse  
VA: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal  
Info: 0911 / 2315421

**Konzert für Trompete, Violine, Viola und Orgel**  
14.11.2021, 17.00 Uhr  
Evang. Kirche St. Matthäus, Heroldsberg  
Anmeldung erforderlich unter: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

## Unterwegs mit Enkeln

**Spielnachmittag für alle**  
Jeden So 14-18 Uhr  
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg  
Info: 0911 / 23115257

**Zurück in die Kindheit. Mit Kinderaugen durch die Altstadt**  
14.09.2021, 14 – 15.30 Uhr  
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen  
Mit »Wenzel«, dem Leiterwagen voller Stadtgeschichten, wird die Erlanger Altstadt erkundet. Anmeldung erforderlich.  
VA: Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, 91054 Erlangen  
Info/Anmeldung: 09131 / 862300

**Sonne, Mond und Sterne**  
15.09., 27.10., 24.11.2021, je 15 – 16 Uhr  
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41, Nürnberg  
Der Sternenhimmel für Groß und Klein ab 6 Jahren mit Jürgen Sadurski. Online Reservierung!  
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg  
Info: 0911 / 9296553 oder www.planetarium-nuernberg.de

**Auf gute Nachbarschaft – Die Nürnberger Kulturläden unterwegs**  
23.09.2021, 14 – 18 Uhr  
Volkspark Marienberg, in der Nähe des Kinderspielplatzes, Nürnberg  
Mitmachaktion für jedes Alter mit den Percussions-Künstlern Florian Bühlich und Stefano Renzi.  
VA: Kulturladen Ziegelstein  
Info: 0911 / 525262

**Busreise ins Mittelalter**  
02.10.2021, ganztägig  
Die Kinderzeitmaschine auf Tagesreise in den Geschichtspark Bärnau; für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit einer Begleitperson. Anmeldung erforderlich.  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360 oder info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**KinderKunstwerkstatt zum Thema »Figur«**  
03.10.2021, 14:30 – 16:30 Uhr  
Kunstvilla, Blumenstr. 17, Nürnberg  
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier  
Info: 0911 / 23115893

**Ich bin Vincent und ich habe keine Angst**  
08.10., 16.10., 23.10., 30.10.2021, je 19:30 Uhr; 10.10.2021, 16 Uhr; 12.10., 13.10., 14.10., 15.10., 19.10., 20.10., 22.10., 26.10., 27.10., 28.10., 29.10.2021, je 10 Uhr; 17.10., 24.10., 31.10.2021, je 18 Uhr  
Theater Pfüte, Äußerer Laufer Platz 22, Nürnberg. Ab 10 Jahren.  
Info: 0911 / 270790

**Technikland – staunen@lernen**  
Ab 14.10.2021  
Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg  
Lernlabor ab 10 Jahren  
Info: 0911 / 2313875

## Sonstiges

**Erzählabende für Menschen mit wachem Herzen**  
16.9., 14.10., 18.11.2021, je 17 – 20 Uhr  
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Im Kreise von 10 Teilnehmer\*innen hat jede\*r 10 Minuten Zeit seine Geschichte zu einem Thema zu erzählen, im September zum Thema »Ehrenamt«. Anschließend wird gemeinsam gegessen, was jede\*r mitgebracht hat.  
VA: MGH AWOthek  
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

**Lust auf Farbe!**  
1. und 3. Montag im Monat, 10 bis 12.30 Uhr, außer Schulferien fortlaufend, Beginn: 20.9.2021  
Integrativer Malkurs für Menschen mit und ohne Demenz  
Kurs-Nr.: 029900, Informationen und

Anmeldung: Antine Friedrichs (Künstlerin und Gerontotherapeutin) Tel.: 0911 / 47 23 88  
Kulturladen Ziegelstein, Nürnberg, Ziegelsteinerstraße 104

**WollLust – Geht nicht, gibt's nicht: Strickkurs für Erwachsene**  
Ab 30.09.2021, jeweils Do, 18-20 Uhr (4 Termine)  
Ab 28.10.2021, jeweils Do, 18-20 Uhr (4 Termine)  
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg  
Kursleitung: Katharina Stumpf, Wollwerkstatt WollLust;  
Info: 0178 / 8 06 42 30. Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, Ihre Strick-/Häkelnadeln, Schere und Wollnadel mit. Anmeldung erforderlich.  
VA: Kulturladen Zeltnerschloss  
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Ruhestandsseminar**  
01./02.10.2021  
Beim Seminar »Ruhestand im Blick« treffen sich angehende Ruheständler\*innen, um sich über den Einstieg in die Nacherwerbsphase auszutauschen und im Gespräch mit den anderen über Abschiede und Neuanfänge nachzudenken.  
VA: kda Kirche + Arbeit  
Tel. 0911 | 43 100-227  
E-Mail: kda@kda-bayern.de  
Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn  
Preise 75,- € (EZ), 85,- € (DZ)

**Erzählnachmittag und Diskussionskreis zum Tag der Demokratie**  
2.10.2021, 16-17:30 Uhr und 18-19 Uhr  
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Erzählnachmittag zum Thema »Demokratie«. Um 18 Uhr gibt es einen Diskussionskreis zum Thema, anschließend werden alle TN zu einem Buffet von Foodsharing Nürnberg eingeladen.  
VA: MGH AWOthek  
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

**Gottesdienst für die Sinne: Die Kunst mit Veränderung zu leben**  
19.10.2021, 15:30 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Dreieinigkeitskirche, Glockendonstr. 15, Nürnberg  
Der Gottesdienst für alle Sinne soll auch Raum geben, um gemeinsam der Verstorbenen zu gedenken.  
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.  
Info/Anmeldung: 0911 / 2723730

**Der Kindertransport hat mir das Leben gerettet**  
11.10.2021, 18 Uhr  
Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg  
Film und Gespräch mit den Zeitzeugen Rudi und Ruth Ceslanski  
VA: Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände  
Info: 0911 / 2317538

**Martinimarkt Der Herbst kommt mit Kleinem und Feinem ins Museum**  
14.11.2021, 11-17 Uhr  
Museum |22|20|18| Kühnertgasse, Kühnertgasse 22, Nürnberg  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911 / 5072360

BESTATTUNGSINSTITUT



RUMMEL

BESTATTERMEISTER  
THANATOPRAKTIKER



90475 Nürnberg  
Fischbacher Hauptstraße 185  
TEL.: 83 17 87

90419 Nürnberg  
Burgschmietstraße 41-43  
TEL.: 377 35 388

www.rummel-bestattungen.de  
Email: rummel@maxi-dsl.de

Jederzeit erreichbar

Alle mit einem Sterbefall verbundenen Angelegenheiten erledigen wir zuverlässig und vertrauensvoll aus einer Hand.

Bestattungsvorsorge

Familienbetrieb seit 1970

## Leben braucht Erinnerung

### Blumen trösten



Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

Wir gestalten Ihr Grab, betreuen es über das ganze Jahr und achten auf seinen würdevollen Zustand

Westfriedhof

Nordwestring 65  
90419 Nürnberg  
Telefon: 0911-37 97 52  
Telefax: 0911-33 85 80

Fürther Friedhof/Nord

Erlanger Str. 103a  
90765 Fürth  
Telefon: 0911-787 98 55  
Telefax: 0911-974 97 35

Südfriedhof

Julius-Loßmann Str. 75a  
90469 Nürnberg  
Telefon: 0911-48 14 55  
Telefax: 0911-480 36 52

Internet: www.grabpflege-nuernberg.de E-Mail: post@grabpflege-nuernberg.de

+

Ob Erd-, Feuer-, See- oder Naturbestattungen, Trauerfeiern in Kirchen und anonyme Bestattungen – wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der Bestattung oder Bestattungsvorsorge.

LIEBSCHER

125 Jahre  
GEGR. 1895

Tradition verpflichtet! Beraten – Dienen – Helfen  
Wir sind für Sie da!



Jederzeit erreichbar:

Telefon 0911 / 26 10 14

www.bi-liebscher.de

Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg

# Hier finden Ideen, Zeit und Geld zusammen

Seit 2001 hat sich die Bürgerstiftung zu einer wichtigen Institution entwickelt



Theophil Graband ist Gründungsmitglied und Vorstand der Bürgerstiftung. Beim jüngsten Projekt werden Menschen durchs Spazierengehen in Kontakt gebracht.

**E**ine Mitmachstiftung will die Bürgerstiftung Nürnberg sein – im wahrsten Sinne des Wortes: Sie fördert soziale und kulturelle Teilhabe und stärkt das Miteinander, »damit alle die Liebenswürdigkeit ihrer Stadt erleben können«, sagt Gründungsmitglied und Vorstand Theophil Graband. Nürnberg soll »ein cooler Ort der Zuversicht sein, an dem die Bewohner mit Spaß und Ernsthaftigkeit daran arbeiten, eine noch lebenswertere Zukunft zu gestalten.«

Ausgangsgedanke für die Gründung vor 20 Jahren war die Erkenntnis, dass Stadt und Staat nicht alle Herausforderungen bewältigen können. Eine Bürgerstiftung sollte Impulse geben, Projekte anstoßen und wichtige Initiativen finanziell unterstützen. Heute ist sie eine feste Größe in Nürnberg. »Sie bringt Ideen, Zeit und Geld sinnvoll zusammen«, betont Graband.

Gegründet wurde sie im Jahr 2001 von Bürgern und Unternehmen mit einem Startkapital von 90.000 Euro. Dieses ist

inzwischen auf über 1,1 Millionen Euro angewachsen – vor allem dank vieler Spender und Stifter. Ein wesentliches Kapital der Bürgerstiftung ist aber auch das Engagement vieler Ehrenamtlicher, die sich in zahlreichen Bereichen einbringen. Wichtige Themen sind Bildung und Erziehung, Kunst und Kultur, Jugend- und Altenhilfe, Natur-, Umwelt- und Denkmalschutz. Schwerpunktmäßig unterstützt die Stiftung zur Zeit die Arbeit mit Kindern und Senioren sowie generationenübergreifende Projekte. Ein besonderes Augenmerk legt man auf einsame oder benachteiligte Menschen, die Unterstützung und Solidarität brauchen.

## Treffpunkt Beethoven

»Willst Du mit mir (spazieren) gehen« ist das neueste Projekt der Bürgerstiftung. Dabei werden gemeinsame Spaziergänge organisiert. Sie sollen gerade in Coronazeiten, in denen man eigentlich Abstand halten soll, soziale Nähe schaffen. Interessierte

werden einander am Treffpunkt vorgestellt und können dann zu zweit losspezieren.

»Bei Bedarf schlagen wir den Teilnehmern auch gerne eine Route vor, wenn sie sich nicht so gut auskennen«, berichtet Stefanie Gallardo, die sich seit Anfang des Jahres engagiert. »Das Feedback ist durchweg positiv. Manche sind inzwischen regelmäßig dabei, andere kommen nicht mehr, weil sie bei den Spaziergängen nette Leute kennengelernt haben, mit denen sie sich nun privat treffen – genau das ist der Zweck: Das Angebot soll Menschen zusammenbringen«, sagt die Ehrenamtliche. Treffpunkt ist jeden Samstag zwischen 15 und 16 Uhr an der Beethoven-Statue am Hallertor sowie an der Meistersingerhalle. Bei Interesse kann man sich mit Namen, Ort und Datum unter der Rufnummer 01 57/39 35 02 09 oder der Mailadresse [info@buergerstiftung-nuernberg.de](mailto:info@buergerstiftung-nuernberg.de) anmelden.

Beliebt sind auch die 13 im Stadtgebiet verteilten öffentlichen Bücherschränke

der Bürgerstiftung, ein Gemeinschaftsprojekt, an dem jeder mitwirken kann – als Empfänger und Spender. Ohne Leihfristen können Bücher mitgenommen, gelesen und zurückgebracht, in die Regale gestellt oder gegen andere Bücher getauscht werden. Lesestoff für jedermann, kostenfrei und unkompliziert.

»Gemeinsam ankommen in unserer Stadt« heißt eine Initiative, die zum Ziel hat, Flüchtlingskindern auf dem Weg in den neuen Alltag zu helfen. Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung unterstützen neu zugewanderte Familien. Sie organisieren Feste und Ausflüge und beraten zu Themen wie Schule, Erziehung und Hilfsangebote. Als Expertinnen für gelungene Integration motivieren sie die Eltern, gemeinsam mit ihren Kindern zu lernen und die Angebote ihres Stadtteils wahrzunehmen.

### Zusammen Singen und Musizieren

An Senioren wenden sich zwei musikalische Angebote: Einmal im Monat musizieren Studierende der Hochschule für Musik in der Aula der Senioren-Wohnanlage St. Johannis. Im Sebastianspital wird eine Musiktherapie angeboten. Gemeinsames Singen und Musizieren, instrumental begleitet und geleitet durch eine Musiktherapeutin, regen Kommunikation und Kreativität der Bewohner an. Die Beteiligten kommen ins Gespräch, spüren Gemeinschaft und schwelgen in Erinnerungen.

Am Sommercamp können bedürftige Kinder teilnehmen, hier steht spielerisches Lernen unter einem besonderen Motto, wie etwa »Reise um die Welt«, »Musik liegt in der Luft« oder »Wie forschen Forscher«.

Durch ihre langjährige Arbeit verfügt die Bürgerstiftung über ein weit gespanntes Netzwerk in Nürnberg. Dadurch sind

auch einige Kooperationsprojekte mit anderen Trägern entstanden – wie der Mittagstisch für bedürftige Ältere, den das Nürnberger Forum Altenhilfe ins Leben gerufen hat. Betagte Menschen, die einen Nürnberg-Pass und/oder Anspruch auf Grundsicherung haben, können in Begegnungsstätten und Seniorentreffs ein günstiges Essen bekommen. »Außer einer gesunden Mahlzeit finden sie auch Gemeinschaft und Begegnung. Zusammen fühlt man sich weniger allein«, sagt Theophil Graband.

»Viele, die in Nürnberg leben, haben nicht die finanziellen Mittel, um an Nürnbergs Kulturangebot teilzunehmen«, so der 66-Jährige. Deshalb bietet die Stiftung mit dem KulturTicketNürnberg interessierten Nürnberg-Pass-Inhabern den kostenlosen Besuch von Kulturveranstaltungen. Dabei werden Restkarten für verschiedene Veranstaltungen vermittelt.

Die Organisation hat sich auch weiterhin einiges vorgenommen. So will man zum Beispiel triste graue Stromkästen verschönern. Studenten und Studentinnen können ihre Entwürfe einreichen, die 20 besten werden dann in Zusammenarbeit mit der Stadt Nürnberg realisiert.

ALEXANDRA VOIGT; FOTO: MICHAEL MATEJKA

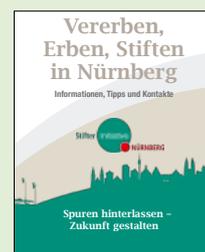
### INFORMATION

Um das vielfältige Programm aufrecht zu erhalten und neue Vorhaben in Angriff zu nehmen, braucht man immer wieder Verstärkung. Wer Engagement, Ideen oder Geld einbringen möchte, kann sich unter [info@buergerstiftung-nuernberg.de](mailto:info@buergerstiftung-nuernberg.de) melden.

## »Mehr Grün für Nürnberg. Stadt und Land«

Die Nürnberger »Woche des Bürgerschaftlichen Engagements« findet diesmal vom 10. bis 19. September 2021 statt. Unterstützt wird die Veranstaltungsreihe von der Sparkasse Nürnberg, die von Anfang an ein engagierter Förderer ist. Unter dem Motto »Mehr Grün für Nürnberg. Stadt und Land« ist die Sparkasse groß unterwegs. Anlässlich ihres 200-jährigen Jubiläums werden 200.000 Euro für grüne Projekte in Nürnberg und dem Landkreis Nürnberger Land ausgeschüttet. Gefördert werden beispielsweise Baumpflanzungen, Bienenblühwiesen, Kräutergärten, Imkerprojekte, Hochbeete und vieles mehr. Gemeinnützige Vereine, Schulen oder Kitas haben die Möglichkeit, ihr Umweltprojekt vorzustellen. Auf der Website des S-Magazins, dem Online-Magazin der Sparkasse Nürnberg, können Bewerber ihr Projekt einreichen. Bis zum 31. Oktober werden Bewerbungen mit einer kleinen Projektskizze und einigen Angaben zu den Initiatoren der jeweiligen Idee entgegengenommen.

## 10 Jahre Stifter-Initiative Nürnberg hinterlässt Spuren



Die von der Stifter-Initiative Nürnberg herausgegebene Broschüre im Rahmen des zehnten Jubiläums ist erschienen: »Vererben, Erben, Stiften in Nürnberg

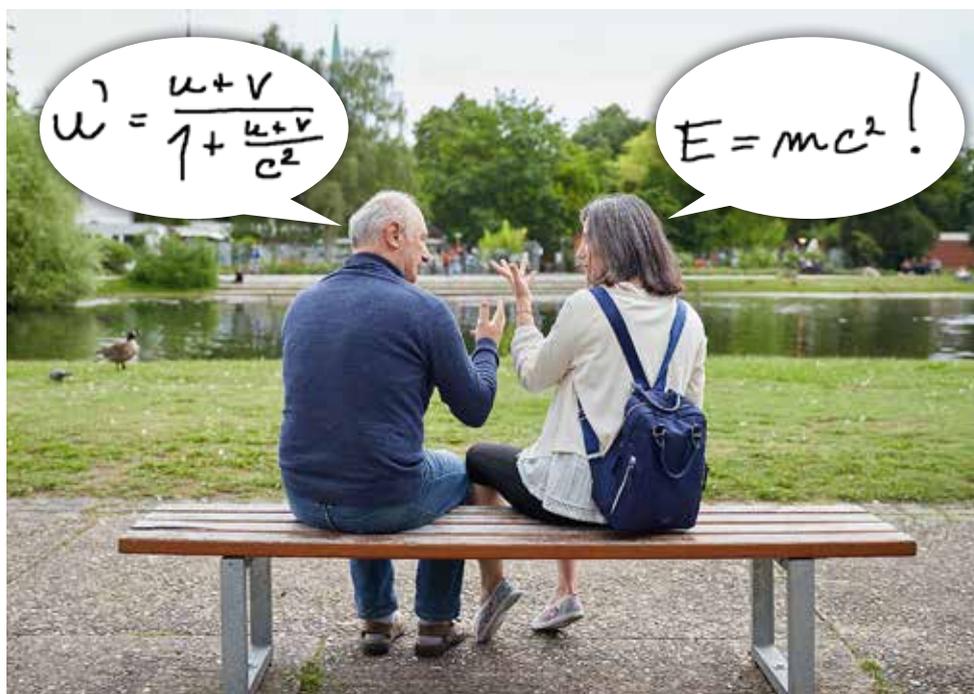
– Informationen, Tipps und Kontakte« unter dem Leitmotiv »Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten«. Auf 36 Seiten informiert das Heft in repräsentativer Gestaltung über Motive zur Stiftungsgründung, über die verschiedenen Stiftungsformen, über Gemeinnützigkeit, über Stiften auch mit kleinem Kapital, über Stiftungsgeschichte und vieles andere mehr. Exemplare der Broschüre können Interessierten gerne per Post zugesandt werden: Bitte einfach eine kurze Mail mit Postadresse und gewünschter Stückzahl schicken an: [info@stifterinitiative.nuernberg.de](mailto:info@stifterinitiative.nuernberg.de). Im Internet ist das komplette Informationsblatt unter der Anschrift [www.nuernberg.de/imperia/md/stifterinitiative/dokumente/sin-magazin-2020\\_low.pdf](http://www.nuernberg.de/imperia/md/stifterinitiative/dokumente/sin-magazin-2020_low.pdf) zu finden.

## Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



# Bleiben Sie in Bewegung

Wer sich seine Offenheit bewahrt, bleibt länger fit im Kopf



Eine angeregt anspruchsvolle Unterhaltung bringt das Gehirn auf Trab.

Unser Gehirn kann nicht anders, als immerzu zu lernen. Es ist stets begierig auf neues Futter – und das ein ganzes Leben lang. Genau das ist die gute Botschaft: In zahllosen Experimenten haben Wissenschaftler belegt, dass das menschliche Gehirn veränderbar ist bis ins hohe Alter. Es passt sich den Anforderungen an, egal, ob sein Besitzer beginnt zu jonglieren, zu musizieren oder Fremdsprachen zu lernen. In den entsprechenden Hirnarealen verstärkt sich die Aktivität, die Verbindungen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen werden dichter.

Was also tun, um fit im Kopf zu bleiben? Gehirnjogging wurde viele Jahre lang propagiert. Professor Siegfried Lehrl hatte dieses Modell in den 1990er Jahren in Nürnberg entwickelt und damit einen regelrechten Boom ausgelöst. Eine der populärsten Autorinnen in der Ratgeberliteratur war damals Vera Birkenbihl. Doch seitdem ist die Wissenschaft vorangeschritten.

Den heutigen Stand bringt Professor Dr. Frieder Lang so auf den Punkt: »In der Kognitionsforschung gehen wir davon aus, dass das Gehirn gefordert sein will bei gleichzeitiger körperlicher Bewegung.« Der Psychogerontologe von der Universität Erlangen-Nürnberg entwirft beispielhaft dieses Szenario: »Sie spazieren mit

Ihrer Freundin durch den Wald und unterhalten sich dabei angeregt-anspruchsvoll. Entspannte Bewegung plus Denkleistung tut dem gesamten Organismus gut.«

Wer die Abwechslung sucht und sich öfter mal – mit Bedacht und Achtsamkeit – auf neue Aktivitäten und Erfahrungen einlässt, bleibt auch geistig länger beweglich. »Die Regel dazu lautet: Jede Woche etwas Neues und alles Neue so lange, bis es ganz vertraut ist.« Das fällt ganz leicht, solange eine grundlegende Neugier der Treiber ist.

## »Ändern Sie die Richtung Ihrer Gedanken!«

Die Frage, wie man seinen Geist möglichst lange frisch hält, beschäftigt Forscher verschiedenster Fachrichtungen. Der prominente Psychiater Manfred Spitzer etwa ist davon überzeugt, dass Gemeinschaft und Dialog jung halten. Der Philosoph Harald Seubert sagt: »Jung werden Sie bleiben, wenn Sie immer wieder die Richtung Ihrer Gedanken ändern.« Mediziner wissen schon lange, dass Bewegung das Herzkreislauf- sowie Immunsystem stärkt und Entzündungen vorbeugt. Neurowissenschaftler setzen da noch eins drauf: Der Biologin und Neurowissenschaftlerin Eva-Maria Albers zufolge finden außerhalb der Nervenzellen Signalprozesse statt. Bläschen entfalten in der Blutbahn eine schüt-

zende Wirkung, sobald körperliche Belastung beginnt.

Vor diesem Hintergrund ist die Projektreihe des Lehrstuhls für Psychogerontologie in Nürnberg mit dem Hauptthema »Gesundes Altern« hochaktuell. Sie findet mit Unterstützung der Schöller-Stiftung statt. Jetzt steht unter dem Titel »Soziale Teilhabe« ein neues Vorhaben an. Für eine grundlegende Umfrage schreiben Prof. Lang und sein Team 10.000 über 75-jährige Männer und Frauen aus Nürnberg an. Aus diesem Kreis wird gezielt ein Teil für vertiefte Interviews ausgesucht. Die zentrale Frage formuliert Lang so: »Was brauchen Sie in Ihrem Alltag für ein gutes Leben?« Und er ergänzt: »Wir wollen jene erreichen, die sich durch die üblichen Angebote für Senioren nicht angesprochen oder abgehängt fühlen.«

Im Unterschied zur medizinisch-gerontologischen Forschung dockt die Studie an den Stärken der Einzelnen an, nicht an ihren Defiziten und Krankheiten. Berücksichtigt wird, dass auch psychische Belastungen wie Einsamkeit und belastende Konflikte mit nahestehenden Personen (»Ältere sind oft empfindsamer«) krank machen können. Lang: »Einsamkeit grasst als schleichende Krankheit. Sie belastet, führt zu Depressionen, Resignation und ja, bis hin zu sinkender Gedächtnisleistung.« Für die Betroffenen gelte es wegzukommen von der Haltung: Es ist ja eh bald alles vorbei, Veränderung rentiert sich nicht mehr. Manchmal könne etwa bei der Analyse herauskommen, dass ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung belastende Faktoren ausschaltet. Doch jeder weiß selbst am besten, was zu ihm passt. Langs Credo: »Es gibt nicht eine Lösung für jeden, sondern für jeden eine Lösung – jeder darf, aber keiner muss.«

ANGELA GIESE; FOTO: KAT PFEIFFER

## INFORMATION

Wer sich vertiefend mit dem Thema beschäftigen möchte, findet in diesem Buch viele Anregungen: »Was hält uns jung? Neuronale Perspektiven für den Umgang mit Neuem«, Helmut Fink, Rainer Rosenzweig (Hrsg.), Kortizes Verlag Nürnberg 2020. Der Band enthält eine Sammlung von Fachvorträgen.

# In diese Falle kann jeder tappen

Telefonbetrüger setzen psychologische Tricks ein und überrumpeln ihre Opfer

**E**berhard B., (77) hat sich gerade einen Kaffee gemacht und sitzt gemütlich in seinem Fernsehsessel, als das Telefon klingelt. Das passiert im Haus des verwitweten Rentners nicht allzu häufig, also ist er gespannt, wer wohl am Apparat sein würde. Eine weibliche Stimme am anderen Ende fragt: »Rat mal, wer da spricht?«

Herr B. ist etwas verblüfft und vermutet, dass es vielleicht seine Enkelin sein könnte, denn so gut hört er nicht mehr. Er fragt spontan: »Ach, bist Du es, Lara?« Die Frau bejaht die Frage und beginnt, ihrem »Opa« eine haarsträubende Geschichte zu erzählen: Sie hätte einen schweren Unfall gebaut, es habe einen Schwerverletzten gegeben und nun wolle die Polizei sie in Haft nehmen. »Ja, und was kann ich da machen?«, fragt der aufgeregte alte Herr. Um nicht in Haft zu kommen, so die falsche Enkelin, müsse sie eine Kaution von 10.000 Euro stellen. Und zwar sofort.

Der besorgte Großvater überlegt einen Moment und fragt dann: »Ja, aber wie kommst Du an das Geld?« Das sei kein Problem, sagt die falsche Enkelin, ein Freund namens Klaus sei mit im Auto gewesen und könne das Geld abholen, sobald der Opa es von der Bank geholt habe. Gesagt, getan. Herr B. läuft los und hebt 10.000 Euro von seinem Konto ab. Kurz danach klingelt es, und ein junger Mann steht vor der Tür, der sich als Klaus Lange vorstellt. Der aufgeregte Mann übergibt ihm das Geld, denn, so Klaus, es eile – und weg ist er.

Als Herr B. später seine Enkelin kontaktiert, erfährt er, dass er einer raffinierten Betrügerbande aufgesessen ist.

Dieser sogenannte »Enkeltrick« ist nur einer von einer ganzen Reihe krimineller Taten, dem jedes Jahr meist ältere Bürger zum Opfer fallen, sagt Wolfgang Prehl, Sprecher des Polizeipräsidiums Mittelfranken in Nürnberg.

Im Jahr 2020 gab es 17 vollendete Betrugsfälle mit immerhin 1,2 Millionen Euro Schaden. »Wir können 2021 eine Tendenz erkennen, wonach die Zahlen den Wert von 2020 noch übertreffen könnten. Aber die Dunkelziffer kann man gar nicht abschätzen, jedoch dürfte sie nicht unerheblich sein«, sagt Prehl. Viele der Betrugsopfer schämten sich, dass sie auf so einen Trick hereingefallen sind und meldeten sich deshalb nicht bei der Polizei.

Im Prinzip gäbe es drei Tricks, die in verschiedenen Variationen von den Betrügern angewendet werden: den falschen Polizeibeamten am Telefon, den Enkeltrick und den Schockanruf.

**Der falsche Polizeibeamte am Telefon.** Der Anrufer versucht unter den verschiedensten Vorwänden seine Opfer dazu zu bringen, Geld und Wertgegenstände einer fremden Person zu übergeben. Bei dem Mitschnitt eines dieser Telefonate fällt die Professionalität des »Polizeibeamten« auf, mit der er sein Opfer in Panik zu versetzen versucht, damit es dann Geld und Wertgegenstände einem sogenannten Abholer übergibt. Dem Opfer wird folgende Story erzählt: Bei einer Festnahme von Einbrechern aus Osteuropa, habe die Polizei Namenslisten potenzieller Opfer sichergestellt, unter denen sich auch der Angerufene befinde. Geld und Wertgegenstände seien bei ihm zu Hause daher nicht mehr sicher. Um zu verhindern, dass sie bei einem Einbruch Kriminellen in die Hände fallen, werde demnächst ein Kriminalbeamter kommen und Geld und Wertgegenstände bei dem Angerufenen abholen.

**Der Enkeltrick** läuft in der Regel so ab wie er eingangs dargestellt wurde. Die Anlässe, warum der »Enkel« gerade viel Geld braucht, können variieren. Typisches Beispiel: Er sitzt angeblich schon beim Notar und könnte eine wahnsinnig günstige Wohnung kaufen. Aber ihm fehlen gerade noch 15.000 Euro.

**Der Schockanruf** ist eine Masche, bei dem auch eine »Enkelin« oder ein falscher Polizeibeamter anruft. Dabei geht es oft um die Abwendung einer Haft nach einem schweren Verkehrsunfall, in den der Enkel oder die Enkelin verwickelt ist und nun dringend eine größere Summe für die zu stellende Kaution braucht.

Wie aber kommen die Kriminellen auf die Namen ihrer Opfer? Eine Methode, so die Polizei, sei es, das Telefonbuch nach eher altmodischen Vornamen wie Hildegard, Edeltraud, Wilhelm oder Friedrich zu durchforsten und dann dort anzurufen.

Fest steht, dass es sich bei den Verbrechern um gut organisierte Banden handelt, die meist von der Türkei oder Rumänien aus gesteuert werden. Die Bosse selbst kommen nie an den Ort des Geschehens. Das größte Risiko tragen die »Abholer«, die an den Wohnungen die Beute einsacken sollen. Werden sie erwischt und verurteilt, warten hohe Haftstrafen auf sie. Da sind für diese Täter schon mal fünf bis sieben Jahre drin.

Was aber was kann der Bürger tun, um einem solchen Verbrechen nicht zum Opfer zu fallen?

- Zu beachten gilt, so Polizeipressesprecher Wolfgang Prehl, dass sich die Polizei niemals unter der Rufnummer 110 meldet. Zu beachten ist aber auch, dass die Täter praktisch jede Rufnummer, die auf dem Display erscheint, fälschen können. Folgende Tipps gibt die Polizei:
- Falls Sie bei der Polizei zurückrufen, suchen Sie die Nummer selbst im Telefonbuch heraus.
  - Ziehen Sie gegebenenfalls eine Person Ihres Vertrauens hinzu.
  - Lassen Sie keine Fremden in die Wohnung!
  - Legen Sie den Telefonhörer sofort auf, wenn Bargeld gefordert wird. Die Polizei wird niemals Geld oder Wertgegenstände bei Ihnen abholen.
  - Wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt, setzen Sie sich mit der Polizei in Verbindung, in Nürnberg ist es die Rufnummer 09 11 / 21 12 33 33.

110? Wer mag das sein?  
Mit Sicherheit nicht die  
Polizei ...

WERNER VOM BUSCH; FOTO: WOLFGANG GILLITZER

# Auf der Alm da gibt's koa Ruh'

Ihre Auszeit als Sennerin hatte sich Sibylle Leimeister ganz anders vorgestellt



Die Nürnbergerin Sibylle Leimeister hat auf 2000 Metern Höhe ein karges, aber schönes Leben erlebt ...

**E**in lang gehegter Lebenstraum wird endlich Wirklichkeit, doch die Realität ist nicht nur romantisch. Sibylle Leimeister aus Nürnberg hat drei Monate auf einer Alm in Südtirol verbracht. Ihre Erlebnisse hat sie – mit Humor und ohne Verklärung – in einem Buch verarbeitet.

Den Wunsch hat die heute 64-Jährige lange mit sich herumgetragen, über die Jahre wurde er immer größer. Einmal in ihrem im Leben wollte sie länger als nur eine Hüttennacht in den Bergen verbringen – ganz ursprünglich, ohne Strom und andere zivilisatorische Selbstverständlichkeiten. Als die Kinder aus dem Größten heraus sind und ein Stellenwechsel bevorsteht, will sie das Vorhaben endlich verwirklichen und ruft – mit großem Herzklopfen – bei einer Agentur an, die Aufenthalte auf Almen vermittelt.

Dort kann man es gar nicht fassen, dass Sibylle Leimeister, anders als die meisten großstadtmüden Interessenten, nicht nur eine oder zwei Wochen bleiben, sondern sich gleich einen ganzen Sommer lang nützlich machen will. Nach nur einer halben Stunde ist die Sache perfekt: Eine Südtiroler Bäuerin, die auf 2000 Metern eine Alm bewirtschaftet, braucht dringend

eine Helferin, weil sie sich selbst um ihren kranken Mann kümmern muss.

In den Bergen angekommen, ist Leimeister nach einer kurzen Einweisung schnell auf sich alleine gestellt und muss erkennen: Ihre Auszeit vom Großstadtleben hatte sie sich anders vorgestellt. Sie ist vor allem nicht darauf eingestellt, dass die Alm an einem rege frequentierten Fernwanderweg liegt und einen Ausschank hat, der sich als äußerst beliebte Einkehr entpuppt.

## Hochbetrieb statt Einsamkeit

Bei gutem Wetter ist hier Hochbetrieb. »Das ist praktisch ein Wirtshaus, in dem nicht nur Wanderer Station machen, sondern auch Südtiroler aus dem Tal. Ein Nebenberuf der Bauersfamilie, in den ich ganz unerwartet, aber voll eingespannt war – mit Speck aufschneiden, Kaiserschmarrn zubereiten oder Pasta kochen«, erzählt Sibylle Leimeister.

Das macht den Aufenthalt sehr beschwerlich. Schließlich soll sie neben der Bewirtung auch Milch zentrifugieren, die altertümliche Maschine – insgesamt 40 Teile – täglich auseinandernehmen, reinigen und wieder zusammenbauen, Butter und Käse machen, Brot backen und die Hütungen Tobias und Florian versorgen. Die

beiden sind für über 60 Kühe und zwei Ziegen verantwortlich, die hier auf der Sommeralm weiden.

Mit den Kindern wird die Aushilfssennerin zu einer Notgemeinschaft zusammengeschweißt, die über den Sommer zu einer nicht immer unkomplizierten, aber innigen Gemeinschaft wird. »Wir waren ja aufeinander angewiesen. Ich hatte keine Ahnung, wie man so viele Kühe auf eine Weide treibt und abends wieder in den Stall.«

Anfangs ist das auch für die beiden Hütungen Tobias und Florian mühevoll, weil die Kühe orientierungslos und stur über die Wiesen stampfen. Nach ein paar Wochen aber haben sich die Rindviecher zu einer Herde zusammengefunden, in der keine Kuh mehr aus der Reihe tanzt.

Leimeister versorgt die Buben so gut es unter den kargen Bedingungen geht. Sie kocht ihnen »Muas«, einen Brei aus Milch, Wasser, Maismehl; und nach besonders schweren Tagen spendiert sie auch einmal Schokolade oder Nürnberger Rostbratwürste aus der Dose, die sie als Notproviant in die Einöde mitgebracht hat.

Die Buben revanchieren sich auf ihre Art. Für den Sonntag nach dem Herz-Jesu-Fest haben sie sich eine Überraschung

ausgedacht. Als es Nacht wird, führen sie Sibylle Leimeister, die nicht vom Boden aufsehen darf, zu einer etwas entfernt liegenden Bank. Hier angekommen, sieht sie, wie ringsum auf den Höhen und Hängen über den Dörfern unzählige Feuer brennen. Sie tauchen das Tal in ein unwirkliches Licht. Je dunkler es wird, desto schöner leuchten die Flammen. Und als es kühler wird, rücken die drei auf der Bank eng zusammen, um das Schauspiel noch länger zu betrachten.

### »Geht alles« sagt die Bäuerin

»Die Eltern des kleineren Jungen war unendlich dankbar, dass er in dieser alpinen Abgeschiedenheit von mir ein bisschen Nestwärme bekommen hat«, sagt Leimeister. Die Hütejungen arbeiten auf der Alm für einen Hungerlohn von drei Euro am Tag. Gleichzeitig liegen sie ihren kinderreichen Familien im Sommer während der dreimonatigen Ferien nicht als Esser auf der Tasche. Leimeister: »Das sind Verhältnisse, die man sich hier gar nicht vorstellen kann.«

»Geht alles« ist denn auch der Leitsatz der Bäuerin, der sie durch ein Leben voll Entbehrung und Kargheit in den Bergen trägt, die sie gerne zur Idylle verklärt. »Hier darfst net hoakel sein!« ist der zweite Standardspruch der Bauersfrau, den sie häufig bei ihren Stippvisten auf der Alm zum Besten gibt, während sie ihre Vertreterin aus Nürnberg misstrauisch beäugt. Die hat sich tatsächlich ganz schnell an die

neuen Umstände angepasst: »Meinen Perfektionismus habe ich hier auf 2000 Metern Höhe, ohne Kühlschrank und Heizung ganz schnell abgelegt«, bekennt Sybille Leimeister. Es gehört zum Alltag hier, dass Mäuse am Käse knabbern und Fliegen die Wurst umkreisen, die in der Vorratskammer hängt. Abends ist die Hilfssennerin von der vielen Arbeit so müde, dass sie regelrecht ins Bett fällt, nicht selten ungewaschen. Duschen kann man sowieso nur einmal pro Woche.

Der Aufenthalt erfordert große Zähigkeit, nicht nur einmal ist die freiwillige Helferin kurz davor, aufzugeben und vorzeitig zu ihrem Mann heimzukehren, in ihr schönes Zuhause in Nürnberg. Dass die Arbeit schwer werden und die Bedingungen bescheiden sein würden, darauf war sie durchaus vorbereitet, nicht aber auf die Härte und den Argwohn, den ihr die Bäuerin entgegenbringt. Die Frau hatte ihr ganzes Leben auf der Alm verbracht. Jetzt musste sie ihr Reich einer Fremden anvertrauen, noch dazu einer Städterin. Doch die Auseinandersetzungen mit der oft grantigen, geizigen Bäuerin haben Leimeister geprägt – im positiven Sinn. »Ich bin heute viel ruhiger und gelassener. Ich weiß, alles geht auch einfacher. Man darf nur nicht aufgeben!«

Leimeisters Durchhaltewillen lohnt sich. Wenn auf der Alm abends alle Gäste gehen und die Hütejungen schlafen, herrscht eine unglaubliche Stille. In diesen besonderen Momenten ist sie versöhnt mit dem Tag und freut sich auf den nächsten.

Beeindruckt ist sie während ihrer Auszeit vom Wetter im Gebirge – mit gewaltigen Gewittern und Hagelstürmen, wie sie sie noch nie zuvor erlebt hat, und bis in den Sommer hinein mit Schnee, aber auch mit schönstem Sonnenschein. Die Badesachen, die sie eingepackt hat, weil sie vor

ihrer Anreise auf der Karte einen kleinen See in der Nähe der Hütte entdeckt hat, kommen nicht zum Einsatz. Das Wasser ist eisig – selbst im Hochsommer. Dafür kann sie in klaren Nächten unzählige Sterne bewundern. Hier auf dem Berg, fernab der Großstadtlichter, erkennt man sogar die Milchstraße. »Da fühlt man sich dem Himmel sehr nah«, sagt Leimeister.

Als »krass« bezeichnet sie ihre Rückkehr in die »Zivilisation«. Ihr Mann muss sie anfangs daran erinnern, dass sie auch das Licht einschalten kann, wenn sie durch die dunkle Wohnung geht. Und obwohl sie in Nürnberg sehr ruhig an der Peg-

nitz lebt, kommt ihr alles furchtbar laut vor, vor allem der Verkehr. Sie vermisst das herrliche Bergpanorama und vor allem das Einfache. Vor der Pandemie hat sie gelegentlich in Seniorenheimen über ihre Auszeit berichtet und aus ihrem Buch vergelesen. Die älteren Zuhörer können dieses Bedürfnis nach Einfachheit sehr gut nachvollziehen. Viele von ihnen haben ein solches Leben noch kennengelernt.

Und kann sich die Autorin vorstellen, noch einmal Zeit als Sennerin zu verbringen? »Gerne und sofort würde ich wieder losziehen. Diesmal würde ich mir die Lage der Alm und meinen Aufgabenbereich allerdings etwas genauer anschauen. Vielleicht klappt es ja im Ruhestand mit meinem Mann zusammen«, sagt die 64-Jährige. Nicht umsonst ist der Titel ihres Buches doppeldeutig: »Zeitlang« heißt Heimweh, ein Gefühl das sie auf der Alm oft empfunden hat, weil sie weit weg von Zuhause war. »Zeitlang« heißt aber auch Sehnsucht, in Sibylle Leimeisters Fall nach der Stille im Gebirge, der überwältigenden Natur und dem schlichten Leben.

TEXT: ALEXANDRA VOIGT

FOTOS: MICHAEL MATEJKA UND PRIVAT

### INFORMATION

Über ihre Erlebnisse hat Sibylle Leimeister das Buch »Zeitlang« geschrieben, erschienen im Athesia Verlag, Preis: 14,90 Euro. Ein Teil des Erlöses aus dem Buchverkauf kommt der Bergbauernhilfe zu Gute.



... und schrieb über ihre Erfahrung ein Buch.

# Orangenplantagen und imposante Felsen

sechs+sechzig-Leserreisen führen im kommenden Jahr nach Portugal und Frankreich



Foto: RV Touristik

Ein einladender Laden in Portugal.

## Von den Schönheiten der Algarve zum Zauber Lissabons

Die Schönheit von Portugals Süden erleben Sie im Frühling auf unserer sechs+sechzig-Single-Reise vom **29. März bis 5. April 2022**. Startpunkt ist die Algarve mit ihren Sonnenstränden, ihren sehenswerten Städten wie Faro, Tavira oder Lagos und ihren beeindruckenden Felsformationen. Ein Ausflug führt ins Gebirge Serra de Monchique mit stillen Bergdörfern, Thermalquellen und Orangeplantagen. In Sagres besuchen Sie Prinz Heinrichs ehemalige Seefahrerschule und danach den südwestlichsten Punkt Europas, Cabo São Vicente.

Außerdem lockt eine Bootsfahrt im Vogelschutz- und Feuchtgebiet Ria Formosa mit artenreichen Marschlandschaften, Kanälen und Inseln. Zwei Tage in Lissabon runden die Reise ab. Dorthin führt die Fahrt durch die Region Alentejo mit der schönen Hauptstadt Evora, Weingütern und Monumenten aus dem Mittelalter und den Zeiten der Römer und Westgoten. In Lissabon tauchen die Besucher ein in die eigenartige Schönheit der Altstadt Alfama und lassen sich am Ende der Reise faszinieren von der lebendigen Stimmung der Metropole am Tejo.

### Inklusivleistungen:

- Flug Lufthansa Nürnberg – Faro und Lissabon – Nürnberg (via Frankfurt) Economy
- 5 Ü/HP Hotel gute Mittelklasse in Tavira und 2 Ü/HP, Hotel gute Mittelklasse in Lissabon im EZ/Bad o. Dusche/WC
- Besichtigungen, Ausflüge, Transfers, Audio-System bei den Ausflügen, Eintrittsgelder (Seefahrerschule; Kirche Santo Amaro; Kathedrale Evora; Burg Sao Jorge; Jeronimus-Kloster) Pastais de Belem und Portwein, Korkeichenfabrik, Weinprobe im Alentejo, Schnapsbrennerei, Mittagessen/Wein Monchique, Orangenpflücken/Silves
- Reisepreis pro Person im EZ: 1.639,- EUR
- Ausflug Ria Formosa 65,- EUR
- Reiseternin: 29.03. – 05.04.2022
- Mindestteilnehmerzahl 26 Personen

## Exklusive Seine-Flusskreuzfahrt für Genießer

Leben wie Gott in Frankreich zu Lande und zu Wasser. Genauer: auf einer Flusskreuzfahrt auf der Seine. Die elegante, 110 Meter lange MS Amadeus Diamond ist ein Flussschiff der neuesten Generation. Sie bietet 148 Passagieren Platz auf vier Decks und verfügt über lichtdurchflutete Räume, stilvolles Interieur und große Kabinen, meist mit zum Boden reichender Fensterfront und französischen Balkonen.

Zum Verwöhnambiente auf unserer acht-tägigen sechs+sechzig-Flusskreuzfahrt vom **21.09. bis 28.09.2022** gehören Panorama-Lounge und -Restaurant, Bordshop, Leseecke, Schach, Shuffleboard, Fitness-Raum, Friseur, Wäschereiservice und ein umfangreiches Speisen- und Getränkeangebot. So können Sie mit allem Komfort reisen und bei Ihren Landausflügen reizvolle Städtchen besichtigen, die imposanten Kreidefelsen an der Alabasterküste

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

**Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten.**

**Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne.**

**Auch bei Ihnen zu Hause!**

**Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!**

Betten- & Matratzen-Zentrum  
Bühler GmbH & Co KG  
Sigmundstraße 190  
90431 Nürnberg  
0911/65678950



Betten Bühler GmbH  
Hauptstr. 2  
91054 Erlangen  
09131/24461



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

Bei allen Reisen deutschsprachige Reiseleitung und Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig.  
Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.magazin66.de](http://www.magazin66.de)

Foto: Phoenix Reisen GmbH



bestaunen oder etwa durch den berühmten kleinen Seefahrer- und Künstlerort Honfleur bummeln. Krönender Abschluss der Reise ist ein kurzer Aufenthalt in Paris, das Sie bei einer Stadtrundfahrt begrüßen (oder wiedersehen) können.

#### Eingeschlossene Leistungen:

- Transfer mit deutschem Begleitbus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle nach Paris und zurück
- 8 Tage Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- VP inkl. Nachmittags-Tee/-Kaffee mit Gebäck, Mitternachtssnack (nach Tagesprogramm)
- Ausflugsprogramm mit örtlicher Reiseleitung, Eintritt und deutschem Begleitbus: Chateau Chantilly Rouen, Seebad Étretat Honfleur, Straße der Klöster Château Gaillard & Lyons-la-Forêt Giverny, Gärten des Monet, Stadtrundfahrt Paris
- Willkommenscocktail, Kapitäns-Empfang und Captain's Dinner

Auf dem Sonnendeck kann man sich angenehm die Zeit vertreiben.

- Unterhaltungsprogramm, Audio-System bei Ausflügen
- Kofferservice von der Anlegestelle zur Kabine bei Ein- und Ausschiffung
- Reiseunterlagen, Reiseführer
- Gegen Aufpreis buchbar (35.- € p.P.): Montmartre & Sacré-Coeur mit Minizug
- Reisettermin: 21.09. – 28.09.2022
- Ausflugsprogramm im Wert von 398.- € inkl.

Reisepreise:  
Haydn-Deck vorn, Zweibett (15 qm, nicht zu öffnendes Fenster/Oberlichte): 1.849.- €  
Haydn-Deck, Zweibett (15 qm, nicht zu öffnendes Fenster/Oberlichte): 1.949.- €  
Strauss-Deck, Zweibett (15 qm, französischer Balkon): 2.149.- €  
Mozart-Deck, Zweibett (15 qm, französischer Balkon): 2.249.- €  
Mozart-Deck, Zweibett Suite (22 qm, französischer Balkon): 2.749.- €  
Haydn-Deck, Einbett (15 qm, nicht zu öffnendes Fenster/Oberlichte): 2.449.- €  
Strauss-Deck, Zweibett zur Alleinbenutzung (15 qm, französischer Balkon): 2.749.- €

TEXT: MICHAEL NORDSCHILD

#### INFOS UND BUCHUNG DER REISEN

Reisevermittlungagentur Reiseglück  
Waltraud Benaburger  
Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg  
Tel. 0911 / 63 92 28  
[reiseglueck@gmx.de](mailto:reiseglueck@gmx.de)

Frau Benaburger informiert Sie über aktuell geltende Einreise- und Impfvorschriften in den Reiseländern.

## In Begleitung zum Club und ins Kino

Zwei attraktive Angebote hat das Curatorium Altern gestalten im Herbst geplant. Für alle Teilnehmer gibt es einen besonderen Service. Frisch ausgebildete Kulturpaten begleiten Menschen mit Einschränkungen, um ihnen ein unbeschwertes Erlebnis zu ermöglichen. Am 23. September, um 15 Uhr, organisiert die Initiative die Filmvorführung »Der Fuchs und das Mädchen« im Filmhaus Nürnberg. Einen abwechslungsreichen Nachmittag beim 1. FCN erleben die Teilnehmer am 28. September von 14 Uhr bis 17 Uhr. Mitarbeiter der Firma Alcon/Wavelight stellen zusätzlich Betreuungspersonen zur Verfügung. Anmeldung für beide Veranstaltungen unter Telefon 09152/9288400 oder [info@alterngestalten.de](mailto:info@alterngestalten.de) Wer sich zum Kulturpaten ausbilden lassen und so ehrenamtlich ältere Menschen unterstützen möchte, meldet sich ebenfalls dort an. Im Oktober ist ein neuer Kurs geplant.

## Erinnerungen an die Aufbauzeit

17 in Franken ansässige Autoren haben ganz persönliche Erinnerungen an ihre Kindheit in den Nachkriegsjahren von 1945 bis Ende der 1960-er Jahre in einem Buch zusammengefasst. »Die Zeit ver rinnt, die Momente bleiben« heißt das 212 Seiten starke Werk, in das sich eintauchen

lässt, um eigene Erlebnisse in der Nachkriegszeit wieder ins Bewusstsein zu rücken oder um der Enkelgeneration etwas von früher zu erzählen. Die Autoren sind alle 70 plus, meist Publizisten, aber auch Künstler. In ihren Erzählungen haben sie den damaligen Zeitgeist eingefangen. Die meisten der 29 Geschichten sind autobiografisch angelegt, wirken mal spannend, mal heiter oder auch kritisch. Der Erlös des Buches kommt übrigens den Sozialaktionen »Freude für alle« (Nürnberger Nachrichten), »FLZ Leser helfen« (Fränkische Landeszeitung) und »Hilfe für Nachbarn« (Frankenpost) zugute.

Ulrich Rach (Hrsg.): »Die Zeit ver rinnt – Die Momente bleiben. Kindheits- und Jugenderinnerungen an die Nachkriegsjahre«  
Selbstverlag Ulrich Rach 2021, 19,90 Euro  
Bestelladresse: Ulrich Rach,  
Roseggerweg 8, 91522 Ansbach,  
Mail: [ulrich-rach@t-online.de](mailto:ulrich-rach@t-online.de)

GÜNTHER DEHN

## Kostenlose Beratung für ehrenamtliche Betreuer

Viele Laien sind als gesetzliche Betreuer von Angehörigen oder Freunden tätig. Das ist ein vom Amtsgericht verliehenes, sehr verantwortungsvolles Ehrenamt. Zahlreiche Dinge sind damit verbunden, die in der Familie am besten geregelt werden können, weil Angehörige einander gut kennen und vertrauen. Manchmal ist es aber auch gut, sich Rat von außen holen zu können. Genau dafür sind die Betreu-

ungsvereine von GeBeN (die Abkürzung steht für Arbeitskreis Gesetzliche Betreuung Nürnberg) da: Sie bieten kostenlos, ohne Mitgliedschaft und auf Wunsch auch anonym, Beratung und Unterstützung.

Ehrenamtliche Betreuer haben immer wieder Probleme mit dem Schriftverkehr mit dem Amtsgericht, dem sie regelmäßig Bericht erstatten müssen. Die Profis helfen in solchen Fällen ebenso weiter wie bei der Beantragung vielfältiger Hilfen für die betreuten Personen. Auch in persönlich oder ethisch heiklen Situationen, wenn etwa über den Verkauf des Wohnhauses oder über die weitere medizinische Behandlung entschieden werden muss, kann es hilfreich sein, mit Fachleuten zu reden. Die kennen sich mit der rechtlichen Seite aus und können die persönliche Situation aus einem anderen Blickwinkel sehen. Manche Menschen zögern, eine Betreuung im eigenen Umfeld zu übernehmen, weil sie Schwierigkeiten befürchten oder es sich nicht zutrauen. Die Betreuungsvereine GeBeN haben das Ziel, ehrenamtliche Betreuungen zu ermöglichen, um den Einsatz von Berufsbetreuern zu vermeiden, wo es andere Lösungen gibt. Das gemeinsame Beratungstelefon der Nürnberger Betreuungsvereine ist erreichbar unter Telefon 09 11/ 590 588 08 oder im Internet unter [www.gesetzliche-betreuung-nbg.de](http://www.gesetzliche-betreuung-nbg.de) Dort sind auch Angebote zu Schulungen für ehrenamtliche Betreuer zu finden, Termine zu Informationsveranstaltungen und weitere Kontaktmöglichkeiten, die übrigens auch Bevollmächtigten offenstehen.

# Neptun und ein Fisch auf dem Trockenen

Attraktive Kunstwerke säumen zahlreiche Wanderwege in der Region



Foto: Michael Matejka

Eine begehbare Sonnenuhr: das »Sternentor« des Künstlers Klaus-Leo Drechsel auf dem Kunstweg Rednitzhembach.

**A**bstrakte Skulpturen in der Landschaft riefen in den siebziger Jahren unter Kunstbegeisterten hitzige Diskussionen hervor. Heute, fünfzig Jahre später, gehören die so genannte »LandArt« und die Kunst im öffentlichen Raum zu den Attraktionen sowohl in Ausflugsgebieten als auch im städtischen Raum. Denn inzwischen haben Graffiti (die sich längst auch auf dem Land an Gewächshäusern finden lassen) ein höheres Provokationspotential als Skulpturen aus Holz oder Stein in einer schönen Umgebung. Im Großraum Nürnberg lassen sich zahlreiche Kunstwanderwege entdecken. Sie inspirieren die Besucher dazu, sich über die Beziehung von Mensch und Natur Gedanken zu machen. Häufig treten auch die Kunstwerke ganz von selbst in einen Dialog mit ihren Standorten ein. Das ganze Jahr über bieten Open-Air-Galerien Streifzüge durch die »Kunst-Landschaft« und befriedigen damit die Sehnsucht der Menschen nach Ästhetik und künstlerischer Auseinandersetzung.

Wir haben einige der schönsten Routen zusammengestellt und möchten Sie dazu animieren, zu einer Kulturtour entlang von Feld, Wald und Wiesen aufzubrechen.

## Kunstweg Rednitzhembach

Genau genommen besteht der Kunstweg aus mehreren Routen, die an inzwischen rund 60 Skulpturen vorbeiführen. Ein guter Ausgangspunkt ist der Rednitzgrund mit verschiedenen Parkmöglichkeiten. Das größte Werk steht allerdings mitten im Ortszentrum von Rednitzhembach, und zwei neue Arbeiten sollen noch in diesem Jahr am Friedhof aufgestellt werden. Zwischen einer und 2,5 Stunden dauert eine Tour, die auch einzelne Rednitzhembacher

Ortsteile umfasst. Zu entdecken gibt es im malerischen Rednitzgrund Vieles mit Bezug zum Leben am Fluss, zum Beispiel einen mehr als fünf Meter langen Fisch aus Kalk im Wald.

Der Kunstweg ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Ein schöner Spielplatz, Minigolfanlage und Bootsverleih ergänzen die Freiluft-Ausstellung am Wegesrand. Somit ist die Tour für einen Großeltern-Enkelausflug bestens geeignet oder für einen Spaziergang mit der ganzen Familie. Die Gemeinde Rednitzhembach pflegt den Kunstweg, der seit mehr als 20 Jahren besteht.

*Hier gibt es einen Film dazu: [www.rednitzhembach.de](http://www.rednitzhembach.de) und einen Flyer zum Download: [www.kunstweg-rednitzhembach.de](http://www.kunstweg-rednitzhembach.de)*

## Fränkische Toskana

Für Groß und Klein anregend ist der Kunst- und Besinnungsweg der Gemeinde Litzendorf mitten in einem sanft hügeligen Gebiet, gern »Fränkische Toskana« genannt. 18 Werke hat der einheimische Künstler Robert Hoffmann nördlich von Bamberg aufgebaut. Sie beschäftigen sich mit Natur, Kreativität und Menschlichkeit. In einem Begleitheft sind Denkaufgaben für Kinder aufgeführt, die zum Nachdenken über Menschenrechte und den Sinn des Lebens animieren. Mit 3,3 Kilometern ist das eine kleine Runde. Eine größere Strecke legen Besucher der »Fränkischen Straße der Skulpturen« des Lohndorfer Künstlers Ad Freundorfer zurück. Verschiedene Routen führen teilweise durch das Ellertal oder von einem Dorf zum nächsten. Die Ausflügler schlendern vorbei an figürlichen Darstellungen wie dem »Unvollendeten Traum« oder dem »Sieger« mit zum Himmel ausgestreckten Armen sowie an abstrakten Kunstwerken. Bierkeller und Gastronomie in der Umgebung bieten Stärkung.

*Flyer zum Download: [www.fraenkische-toskana.com](http://www.fraenkische-toskana.com)*

### Kunstweg Vilseck

Zum Teil sind die Kunstwerke in der Vilsaue noch relativ neu, wie die Installation »Flaschenpost«, eine überdimensionierte PET-Flasche. Überhaupt greifen zahlreiche Kunstwerke das Thema Wasser auf, schließlich stehen sie in einer Landschaft aus Teichen, Gärten und Wiesen. Die Objekte entlang des gepflegten Weges sind bei zwei internationalen Symposien 2015 und 2019 entstanden. Ob »Der Taucher«, der einen anrührt, wie er am Ufer steht, oder die geometrischen Formen: Das Betrachten der Skulpturen ist ein Erlebnis für Groß und Klein.

Infos mit Beschreibung der Kunstwerke:  
[www.vilseck.de/kunstpfad.php](http://www.vilseck.de/kunstpfad.php)

### Obernsees, am Bach entlang

Lustige Gestalten säumen einen kleinen Kunstweg mitten in Obernsees. Entlang des Bächleins Ehrlichbach sind zwölf Werke des Obernseeser Künstlers Fritz Föttinger platziert. Auf dem kleinen Dorfrundgang sind noch weitere »Kulturpunkte« zu entdecken. Das Atelier Föttinger kann gerne nach Anmeldung besucht werden. Somit ist dieses Angebot etwas für Kunstfreunde, die nicht mehr so weite Strecken zurücklegen möchten.

Infos: [info@tourismus-obernsees.de](mailto:info@tourismus-obernsees.de)

### Naturkunstraum Neubürg

Die große Schwester des Obernseeser Skulpturenwegs am Bach ist der Naturkunstraum Neubürg unweit davon in Mistelgau, Wohnsgehaig. Auf dem Tafelberg stehen zehn Kunstwerke von verschiedenen Künstlern. Die »LandArt« korrespondiert mit der besonderen Atmosphäre auf der Neubürg. Sie ist ein Punkt auf der 10,7 Kilometer langen Tour für die etwa 3,5 Stunden veranschlagt werden sollten. Auf der Wanderung mit Startpunkt Obernseeser Therme warten zahlreiche Highlights. Neben den ansprechenden Kunstwerken sind ungewöhnliche Natur-Denkmäler wie ein 1000-jähriger Weißdorn nicht nur reizvolle Fotomotive, sondern auch Anstoß zum Nachdenken über die Zeit und ihre Vergänglichkeit.

Infos: [www.noerdliche-fraenkische.de](http://www.noerdliche-fraenkische.de)



Foto: Neues Museum (Annette Kradschi)

Blick in die Foyer-Ausstellung »Art Attacks!« im Neuen Museum Nürnberg.

### Kirchehrenbach – Schlaiffhausen, am Walberla

Ende September soll der Kulturweg am Walberla eröffnet werden. Die Künstler schufen ihre Werke wegen der coronabedingten Auflagen im Atelier statt unter freiem Himmel. Zehn Skulpturen sollen entlang des Sonnenwegs zwischen Kirchehrenbach und Schlaiffhausen junge Kunst präsentieren. Die Gemeinden am Fuß des Walberla verbindet eine längere Tradition, »Großstadtkultur in die Bauernstube zu holen«, sagt Mitinitiator Fritz Sponsel. Der Weg ist 2,4 Kilometer lang, enthält leichte Steigungen und ist vom Wanderparkplatz Kirchehrenbach erreichbar.

Infos: [www.skulpturenweg-walberla.de/karte](http://www.skulpturenweg-walberla.de/karte)

### Ausstellungen zu 50. Symposium Urbanum

Zu Abrecht Dürers 500. Geburtstag hatte sich Nürnberg viel einfallen lassen. Das ist nun 50 Jahre her. Eine der aufregendsten Aktionen war das sogenannte Symposium Urbanum. Im Zuge dessen wurden abstrakte Kunstwerke im öffentlichen Raum ausgestellt. Das war damals völlig ungewöhnlich, schließlich stand die »LandArt«-Bewegung in den USA und anderswo erst am Anfang. 2021/22 sind einige Aktionen zum Jubiläum des skandalträchtigen Oper Air Events geplant, das heute in Relikten noch immer das Stadtbild bereichert, doch Kritik bleibt heute aus.

Neben der Foyerausstellung »Art Attacks! 50 Jahre Kunst im öffentlichen Raum Nürnberg« im Neuen Museum umfasst das mehrteilige Projekt Symposium Urbanum Nürnberg die Ausstellung »In Situ? Über Kunst im öffentlichen Raum« in der Kunsthalle Nürnberg (16. Oktober 2021 bis 23. Januar 2022) sowie eine internationale Tagung (21. bis 23. Oktober 2021), verschiedene Publikationen, eine Website zur Kunst im öffentlichen Raum und ein umfangreiches analoges und digitales Führungs- und Vermittlungsprogramm in den Ausstellungshäusern und im Außenraum sowie einen Stadtplan mit allen Standorten der Kunstwerke.

Infos: [www.su-nuernberg.de](http://www.su-nuernberg.de)  
[www.kunstkulturquartier.de/kunsthalle](http://www.kunstkulturquartier.de/kunsthalle)  
[www.nmn.de](http://www.nmn.de)

PETRA NOSSEK-BOCK



Foto: Ulrich Bock

Der »Taucher« von Hanna Regina Uber ist Teil des Kunstwegs Vilseck.

# Der Gesellschaftsfinger

**W**enn man in früheren Zeiten wissen wollte, wer sattelfest in Sachen Tischmanieren war, dem servierte man ein Tässchen Tee. Denn hierbei ließen sich die Knigge-Kenntnisse besonders gut studieren. Würde er oder sie die Zuckerzange benutzen (hoffentlich!), und wie würde das Tässchen mit Earl Grey an den Mund geführt? Jetzt kommt es auf den kleinen Finger an. Formvollendet war es, wenn der Teetrinker ihn leicht abspreizte. Deshalb nannte man den Kleinen auch gern »Gesellschaftsfinger«.

Freilich übertrieb es mancher mit dem guten Benehmen. Im Glauben, dass die Spreizung prinzipiell als fein gilt, hielten einige Zeitgenossen auch Messer und Gabel oder Weingläser mit nach oben zeigenden kleinen Fingern. Mon Dieu! Was für ein Fauxpas!

Doch weswegen kam der Gesellschaftsfinger überhaupt in Mode? Wer im Internet nach Erklärungen sucht, stößt auf viele Möglichkeiten. Vielleicht liegt es am Format der feinen Porzellantassen, aus denen der Tee getrunken wird? Wenn die Finger nach den filigranen Henkeln der flachen Tässchen greifen, ist der kleinste von den Fünfen im Weg. Eine andere – wenig überzeugende – Erklärung lautet, am abgespreizten Finger könne man sehr gut beurteilen, wie gepflegt die Person ist. Andere führen Kaiserin Theophano an, die im 10. Jahrhundert als Gemahlin Otto II.



Geht auch mit Espresso:  
der elegante Gesellschaftsfinger.

das Heilige Römische Reich mitregierte. Damals sei es Mode gewesen, den Kleinen und den Mittelfinger zum Schnutzen zu benutzen. Oder war es doch eher das Nasepopeln, warum man den Finger von der Tasse weg hielt? Oder zeigte man damit an, dass man gesund ist, weil sich manche Krankheiten wie die Syphilis auf die Feinmotorik auswirken? Seht her, ich kann meine Finger einwandfrei bewegen!

Die Nürnberger Benimm-Expertin Stefanie Frieser weiß es genau: Die Sitte des Abspreizens gehe auf den französischen Hof Ludwigs XIV. zurück, erklärt sie auf

Nachfrage. Die feine Gesellschaft habe damals das Pudern dem Waschen mit Wasser und Seife vorgezogen und Perücken getragen, in die sich Flöhe und Läuse einnisteten. Den kleinen Finger, dessen Nagel man lang wachsen ließ, nutzte man zum Kratzen und hielt ihn deshalb fern.

Bei Benimm-Regeln müsse man immer fragen, welchen Zweck sie erfüllen, so Frieser. Weil uns heute kein Ungeziefer mehr plagt, hat der Gesellschaftsfinger daher ausgedient.

GEORG KLIEZ; FOTO: WOLFGANG GILLITZER

## Eindeutige Angebote

Depp im Web<sup>@</sup>

**S**chon länger benutze ich das Betagtennetzwerk Facebook lediglich zur Geburtstagserinnerung. Morgens auf der Toilette checke ich, ob ein Geburtstagsalarm eingegangen ist, haue dann ein paar freundliche Zeilen in die virtuellen Tasten und putze mir danach beschwingt die Zähne.

Trotzdem herrscht auf dieser Geburtstagsapp reges Treiben. Obwohl meine guten Wünsche nur auf den Seiten der Geburtstagskinder aufscheinen, werden mir fortwährend anzügliche Freundschaftsangebote offeriert. Früher waren es noch stark geschminkte Frauen mit aufgeschäumten Lippen, die Donata, Lulu oder Denise hießen und exotische Nachnamen besaßen, manchmal auch Künstlernamen wie »Goldpforte« oder »Weichhase«. Später wurden die Nachnamen kompatibler: Müller, Schulz, Krause...

Da das offensichtlich nicht den gewünschten Erfolg zeitigte, haben sie einen neuen Dreh gefunden, den ultimativen Beleg für Seriosität, Vertrauenswürdigkeit und Verlässlichkeit: den Doppelnamen. Wer von einer Frau mit Doppelnamen eine Freundschaftsanfrage erhält, der unterstellt keine unlauteren

Absichten. Der denkt vielmehr, da will jemand mal gepflegt kommunizieren, nachdem die, meist den Namen des Mannes tragenden, Kinder aus dem Haus sind.

Warum ich diese Freundschaftsanfragen dennoch nicht gleich bestätigt habe, lag nur daran, dass mir die Doppelnamen irgendwie seltsam vorkamen. Renate Hinterhuber-Notnagel zum Beispiel. Oder Franziska Fertig-Gartenlaube. Vorsichtshalber schaute ich mir die Profile dieser – offenbar von Zufallsgeneratoren kreierten – Doppelnamendamen genauer an und fand die bereits sattsam bekannten »Angebote«. Bei Käte Bastian-Drossel lautete dies beispielsweise: »Magst du Sex? Ich habe eine neue Whatsappgruppe für Dating und Sex erstellt. Jeder kann ohne Bedingungen beitreten. Hier sind viele schöne Mädchen und Witwen, die Sex brauchen. Es gibt überhaupt keine Zahlung. Klicken Sie hier!«

Vielleicht gibt es irgendwann eine Zahlung. Dann klicke ich eventuell. Vorerst nehme ich aber Abstand und verbleibe Euer allzeit seriöser

PETER VIEBIG-DINGENSKIRCHEN

# Wir haben etwas gegen Rückenschmerzen.

Kieser Training Nürnberg in Kooperation mit:



Jetzt 100 Euro bei Abschluss eines Abos bis zum 30.09.2021 sparen!

2x in Nürnberg | [kieser-training.de](http://kieser-training.de)  
Bärenschanzstr. 2 | Tel. (0911) 946 94 32  
Zerzabelshofstr. 29 | Tel. (0911) 946 94 94

**KIESER  
TRAINING**



WOHNSTIFT HALLERWIESE



WOHNSTIFT HALLERWIESE -  
IN JEDEM FALL DIE RICHTIGE  
ENTSCHEIDUNG.

**Mein Niveau.  
Meine Wahl.**

Nah am Herzen Nürnbergs direkt an der Pegnitz und dem Kontumazgarten gelegen, leben Sie stadtnah und im Grünen. Für einen individuellen Hausführungstermin rufen Sie uns gerne an unter:  
Tel. 0911 2721430

WIR FREUEN UNS AUF IHREN  
BESUCH!

**Wohnstift Hallerwiese**  
Praterstraße 3,  
90429 Nürnberg  
Tel.: 0911 272 143-0  
[www.wohnstift-hallerwiese.de](http://www.wohnstift-hallerwiese.de)

weil wir das  
Leben lieben.



## Falkenhof und Schlossmuseum Schloss Schillingsfürst

Öffnungszeiten: 10.30 Uhr – 17.00 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr)  
Montag geschlossen, außer an Feiertagen  
Flugvorführungen Falknerei 11.00 Uhr und 15.00 Uhr  
Schlossführungen 12.00 / 14.00 / 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Weitere Infos unter [www.falkenhof-schillingsfuerst.de](http://www.falkenhof-schillingsfuerst.de)  
E-Mail: [office@schloss-schillingsfuerst.de](mailto:office@schloss-schillingsfuerst.de) · 0 98 68/812 + 201



**Degussa** GOLD UND SILBER.

**SEIT 5000 JAHREN  
EIN STABILES  
INVESTMENT.**

DEGUSSA-GOLDHANDEL.DE

Prinzregentenufer 7 · 90489 Nürnberg  
Telefon: 0911-669488-0  
E-Mail: [nuernberg@degussa-goldhandel.de](mailto:nuernberg@degussa-goldhandel.de)



Augsburg Berlin Düsseldorf Frankfurt  
Hamburg Hannover Köln München Nürnberg Pforzheim Stuttgart  
Zürich Genf Madrid London



**Wilhelm Uhlig**  
Die gute Figur

**Kunstvilla** 08 06—03 10 2021

Kunstvilla

Wilhelm Uhlig, Holzschnitt 1938 © Kunstvilla, Foto: Armin Kröcher

**SEBASTIAN  
BREHM**

**MICHAEL  
FRIESER**

**GEMEINSAM. ERFOLGREICH. FÜR NÜRNBERG.**

**CSU**   
Näher am Menschen

**BUNDESTAGSWAHL**  
26. SEPTEMBER 2021

schöll + kollegen  
**medic center**  
 NÜRNBERG

Zeitnahe MRT/ CT-Termine und andere Facharzttermine möglich

**Wir sind für Sie da!**

**Vorsorgen und Impfungen**

- Vorsorgetermine (z.B. Brustkrebsvorsorge - auch als Tastuntersuchung - beim Frauenarzt)
- Krebsvorsorge (Magen-/Darmspiegelungen bei Männern ab 50 Jahren, bei Frauen ab 55 Jahren und bei familiärer Vorbelastung ab 25 Jahren zahlt die Krankenkasse)
- Gesundheits-Check-Up
- Impfungen (Tetanus, Diphtherie, Grippe etc. noch aktuell?)
- Behandlung chronischer Krankheiten (Diabetes etc.)
- **Wir haben Grippe-Impfstoff für Sie vorrätig**

**Nach wie vor gilt trotzdem:**

- halten Sie mind. 1,5 Meter Abstand
- achten Sie auf die Hygiene-Vorschriften
- tragen Sie einen Mund-Nase-Schutz
- bei unklaren Symptomen bitte vorher anrufen

*höchste Hygiene-Standards  
 +Masken-Pflicht in den Praxen*

**Infektsprechstunde:**  
 Kommen Sie bei eindeutigen Symptomen (Husten, Fieber, Halsschmerzen) in unsere Infektsprechstunde. Machen Sie bitte in jedem Fall einen Termin mit uns aus. Hier führen wir Untersuchungen durch und können ggf. auch gleich einen Corona-Abstrich machen.

**Medic-Center Nürnberg**  
 Termine + Auskunft  
 Telefon 09 11/ 41 22 27  
 Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE  
 INFO@MEDICCENTER.DE



**Immobilie verkaufen ist einfach.**

Mit den Immobilien-Experten vor Ort.




sparkasse-nuernberg.de/immocenter

Sparkassen Immobilien VERMITTLUNG

Sparkasse Nürnberg

**LUDWIG ERHARD ZENTRUM (LEZ)**

Geöffnet: Di–So 10–18 Uhr, Do bis 20 Uhr  
 Ludwig-Erhard-Straße 6, 90762 Fürth  
 www.ludwig-erhard-zentrum.de

**Information, Anmeldung und Buchung:**

Telefon 0911 6218 080  
 (Mo–Fr 10–12 Uhr und 14–16 Uhr)

E-Mail buchungen@ludwig-erhard-zentrum.de

**HIGHLIGHTS**

- 1.200 Quadratmeter große Dauerausstellung mit über 50 Medienstationen zu Ludwig Erhard, deutscher Zeit- und Wirtschaftsgeschichte vom Kaiserreich bis heute
- Riesiger interaktiver digitaler Zukunftsraum
- Öffentliche Führungen durch die Dauerausstellung \*
- After-Work-Führungen am Abend \*
- Individuelle Gruppenführungen nach Voranmeldung \*
- Speziell für Kinder und Familien: Lernsupermarkt „Ludwigs kleine Welt“
- Café Luise: Genuss im schönen 50er-Jahre-Ambiente
- Aktuelle Sonderausstellung: „Blue Skies, Red Panic – Die 50er Jahre in Europa. Ein fotografischer Rückblick“

\*Bitte beachten: Führungen können derzeit nur eingeschränkt und in Einklang mit den aktuell gültigen Corona-Regeln stattfinden. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website.

**LEZ**  
 LUDWIG ERHARD ZENTRUM

**ALLES ANDERE ALS VON GESTERN**



www.ludwig-erhard-zentrum.de