

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Von der Kunst,
schöne Bücher
zu machen**

Seite 4



 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



**Generationen künstlerischen
Schaffens** 120 Jahre Kunst aus Nürnberg
 17. September 2021 bis 8. Mai 2022




St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg
 Fachkompetenz
 mit Kopf, Herz & Hand

**„Knoten in der Schilddrüse –
wann muss operiert werden?“**



Online-Veranstaltung
 am **22.03.2022** ab **17 Uhr** mit
Dr. med. Clemens Lohmüller
 Leitender Oberarzt
 der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
 am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

Präsentation und Fragen im Chat via Zoom in
 Kooperation mit dem Magazin „sechs+sechzig“.

Anmeldung bis 18.03.2022 per Mail an:
info@magazin66.de
 Den AnmeldeLink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Sie!

www.theresien-krankenhaus.de · Tel. 0911 5699-405

Leben ohne die Belastungen des Alltags - Ihre Seniorenresidenz in Franken
Betreutes Wohnen - Ambulante Pflege - Tagespflege




**Appartements von 38 m² bis 120 m² direkt am großen
Kurpark und gegenüber der Franken - Therme!**

- Kulturelle und gesellige Veranstaltungen, Schwimmbad, Fitnesszirkel, Wellnessbereich und Bibliothek **inklusive.**
 - Café, Friseur und Lädchen direkt im Haus.
 - Regelmäßige Bustransfers in die Altstadt **inklusive!**
 - Ambulante Pflege, Tagespflege und soziale Betreuung,
 - **24-h rund um die Uhr für Sie da!**
 - Ärzte, Physiotherapeuten, Podologen besuchen Sie im Haus!

**Die Seniorenresidenz Bad Windsheim ist ein Ruhesitz für
Senioren, die auf das eigene hochwertige
Appartement nicht verzichten wollen.**

Die Seniorenresidenz Bad Windsheim bietet Ihnen ein
 sicheres Zuhause in Geborgenheit für den dritten
 Lebensabschnitt. Eine qualitativ hochwertige Pflege und
 eine individuelle Versorgung abgestimmt auf Ihre
 Bedürfnisse sind unser Ziel!

www.seniorenresidenz.bayern

Ab 1.720 € im Monat!
**Inkl. Mittagmenü,
Reinigung u.v.m.**






**Buchen Sie heute noch Ihre
persönliche Hausführung!
Oder kommen Sie zum
Probewohnen!**



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim * Tel.: 09841 / 910 * E-Mail: info@seniorenresidenz.bayern

Foto: Kat Pfeiffer



Wolken über dem Nürnberger Opernhaus. Ab 2025 muss es saniert werden, und das sorgt für Diskussionen. **Seite 18**

- | | |
|---|---|
| <p>4 Kultur
Schöne Bücher sind sein Lebenswerk</p> <p>6 Aktuell
Sehnsucht nach der heilen Familie</p> <p>8 Magazin</p> <p>10 Aktuell
Die Vorfreude auf den Frühling wächst</p> <p>11 sechs+sechzig-Leserreise
Malerische Küstenorte und Pinienwälder</p> <p>12 Gesundheit
Rückenschmerzen haben viele Ursachen</p> | <p>24 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Endlich weg von der Straße</p> <p>26 Ansichtssache
Ungeahnte Pandemie-Folgen</p> <p>32 Zeitzeugen
Die Erregung hat sich längst gelegt</p> <p>34 Buchtipps
So heiter, so einsam, so schrecklich</p> <p>35 Ehrenamt
Der Krisenmanager</p> <p>36 Aktuell
Ein Piepmatz am Fenster macht glücklich</p> |
| <p>Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg</p> <p>14 Wer arm ist, muss nicht zu Hause bleiben</p> <p>15 Die Bleiweiß-Cafeteria</p> <p>16 Angebote im Treff Bleiweiß</p> | <p>38 Das war schick
Der Leifheit Regulus</p> <p>38 Depp im Web
Muss ich wegen Abophobie in Therapie?</p> <p>27 Veranstaltungs-Empfehlungen</p> |
| <p>18 Kultur
Eine Liebe, die nie vergeht</p> <p>22 Gesundheit
Der Kloß im Hals ist ein Warnsignal</p> | <p>26 Impressum</p> |



Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am 16. Mai 2022.

Unser Titelbild zeigt Klaus Treuheit (siehe Seite 4). Foto: Mile Cindric

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

alle Vögel sind schon da. Wirklich? Gerade im Alter entdecken viele Menschen die Beschäftigung mit den gefiederten Freunden als neues Hobby. Freizeit-Ornithologen sagen, worauf es dabei ankommt (S. 36) Vielen gelten Vögel als Frühlingsboten. Wenn das Ende des Winters noch auf sich warten lässt, macht die Messe Freizeit und Garten schon einmal Lust auf die wärmere Jahreszeit. Diesmal wird die Seniorenmesse inviva, die seit einigen Jahren die Schau rund um Garten, Caravan und Gastronomie begleitet, in einem kleineren Rahmen durchgeführt.

Das Magazin sechs+sechzig ist mit einem Stand auf der Messe vertreten und freut sich auf Ihren Besuch (S. 10) Wir präsentieren einige Gäste, darunter auch den Verein Großeltern stiften Zukunft, der Wunschgroßeltern vermittelt. Denn der Umgang zwischen den Generationen ist manchmal höchst problematisch und daher auch juristisch definiert. (S. 6)

Stress in der Familie schlägt sich auch auf die Gesundheit nieder. Mit einem Medizingespräch laden wir alle ein, die Rückenprobleme haben, sich im direkten Austausch mit Chefarzt Uwe Vieweg der Rummelsberger Kliniken zu informieren. Für alle, die an einer Erkrankung der Schilddrüse leiden, ist das Arzt-Patientengespräch mit dem Experten Dr. Clemens Lohmüller im St. Theresien-Krankenhaus ein wichtiger Termin. Beide Veranstaltungen, die in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig stattfinden, sind kostenlos und digital. (S. 12 und 22)

In den letzten Wochen sind die Lebenshaltungskosten stark gestiegen. Wer knapp bei Kasse ist, muss nun noch mehr rechnen. Mit welchen Konzepten die Stadt Nürnberg die Teilhabe am Alltag ermöglichen will und wie sich Armut im Alter entwickelt, zeigen zwei Expertinnen aus dem Seniorenamt. Sie möchten die Menschen gerade nach den harten Pandemiezeiten aus dem Haus locken. Die neue Pächterin der Cafeteria im Seniorentreff Bleiweiß freut das. (S. 15)

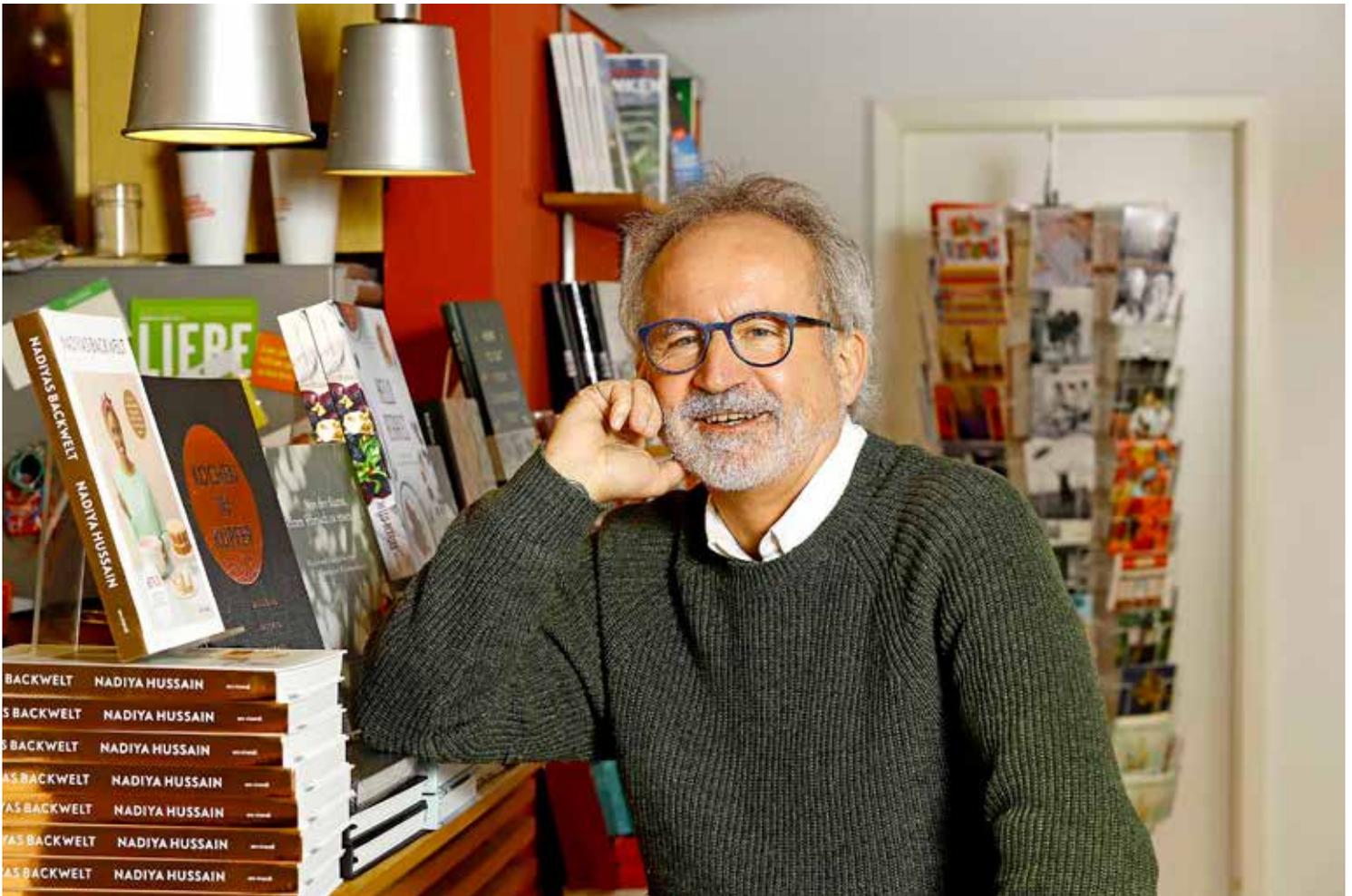
Allen, die lieber auf der Couch verharren, empfehlen wir eine Auswahl von interessanten Büchern (S. 34). Verleger Klaus Treuheit blickt auf eine erfolgreiche Karriere im Buchgeschäft zurück und gibt spannende Einblicke in die Branche (S. 4). Leichte Lektüre für Teenager sucht man in seinem Sortiment vergebens. Das ist ein Feld, das die Jugendzeitschrift Bravo einst mit Bravour bespielte. Wir erinnern uns an die Zeit der Starschnitte, Bandkatsch und natürlich an Dr. Sommers Aufklärungskolumne. (S. 32)

Egal, ob Sie lieber in Erinnerungen schwelgen, wozu auch die geplante Opernhaussanierung Anlass gibt (S. 18), oder sich auf Erkundungstour in die Messe oder in die Natur begeben, wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei.

Die Redaktion

Schöne Bücher sind sein Lebenswerk

Norbert Treuheit hat sich mit seinem ars vivendi Verlag behauptet



Die Anzahl der von Norbert Treuheit verlegten Bücher ist mit den Jahrzehnten stark gestiegen.

Norbert Treuheit, der 65 Jahre alte Gründer und Inhaber des ars vivendi Verlags in Cadolzburg, hat in seiner Karriere schon einige Erfolge erlebt. Aber 2021 war selbst für ihn ein ganz besonderes Jahr: So hat er sein Lebensprojekt, die Herausgabe einer mehrbändigen Shakespeare-Gesamtausgabe, vollendet; bereits zum zweiten Mal erhielt er den Deutschen Verlagspreis; eine Jury kürte »Tante Emma lebt« zum schönsten Regionalbuch Deutschlands; fünf Kochbücher bekamen Silbermedaillen der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD); und schließlich erzielte er mit seinem Unternehmen ein wirtschaftliches Rekordergebnis. Es läuft also richtig gut bei Norbert Treuheit und seinem Verlag.

Die Corona-Pandemie hat Menschen (wieder) mehr zu Roman und Kochbuch greifen lassen, was Treuheit gleichermaßen zugutekommt. Denn eine Zutat im Erfolgsrezept seines unabhängigen Hauses, das sich in der zunehmend auf wenige Riesen-Konzerne konzentrierten Verlagswelt nach wie vor behauptet, ist das breite Spektrum, das er abdeckt. Jeder findet im Sortiment etwas: von Belletristik über bibliophile Ausgaben und Geschenkartikel, hübsch gestaltete Kalender bis hin zu Krimis und Kartenspielen. Auch deutsche Ausgaben ausländischer Autorinnen und Autoren hat er inzwischen im Programm, etwa die US-Amerikaner Ivy Pochoda und George Pelecanos.

Mit einem solch umfangreichen und stetig wachsenden Angebot ist Norbert Treuheit mit seinem Verlag, den er 1988 im beschaulichen Cadolzburg gegründet und aufgebaut hat, seit Jahrzehnten erfolgreich und legt, wie das vergangene Jahr zeigt, an Verkaufszahlen und Beliebtheit beim Publikum sogar noch zu. Dennoch antwortet der in Fürth geborene Franke auf die Frage, ob er diesen Lebensweg noch einmal einschlagen würde, mit einem überraschend klaren »Nein«. Es sei freilich »wahnsinnig glücklich und stolz« mit dem, was er mit ars vivendi erreicht habe. Aber stünde er noch einmal vor der Entscheidung, er würde keinen Verlag mehr gründen.

Schwieriger Start

Einen Verlag aufzubauen sei generell schwer, sagt Treuheit, noch schwerer aber sei es, wenn man, so wie er damals, mit gerade einmal 5000 Mark an den Start gehe. Mehr besaß er damals nicht, erinnert er sich. Das war auch einer der Gründe, warum er sein Unternehmen zunächst im Cadolzburger Elternhaus eröffnete. Der Standort im Landkreis Fürth war und ist ungewöhnlich: »Wer einen Verlag gründen wollte, machte das damals vor allem in München, das galt und gilt als Verlagsstadt schlechthin. Dass ein Verlag auch in Cadolzburg läuft, hat bei

der Eröffnung so gut wie niemand gedacht«, erinnert sich der Verleger.

Aber es hat geklappt – und funktioniert immer noch. 1988 erfüllt sich Treuheit (anfangs noch gemeinsam mit einem Kompagnon) seinen damaligen Traum vom eigenen Verlag. In der Hinterhand hat der studierte Literaturwissenschaftler einen Plan B, er hat Beziehungen zu anderen Verlagen, bei denen er jederzeit als Lektor hätte arbeiten können. Doch diesen Rettungsanker wird er über sein ganzes Berufsleben hinweg nicht brauchen. Nicht einmal ein verheerender Brand in einem Großlager im Jahr 2013 wirft Treuheit weit zurück.

Auch nach Nöten und Niederlagen geht seine Erfolgskurve immer wieder nach oben. Mit »Sekt und Selters« veröffentlicht Treuheit einen alternativen Gastroführer, in dem Autorinnen und Autoren die Kneipenszene im Großraum vorstellen und bewerten. Daneben nimmt die Rubrik »Kochbuch« einen großen Raum im Sortiment ein. Kein Wunder: Dem Essen und Trinken gehört neben Büchern die große Leidenschaft des Literaturliebhabers Treuheit, der privat gerne Thomas Glavinic, Robert Bolaño und Paul Auster liest.

Anerkennung und Preise

Der Verlag wächst ebenso wie sein Ansehen. Immer wieder erhalten einzelne Bücher und auch sein Verlag Ehrungen, Norbert Treuheit ist inzwischen ebenfalls vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Kulturpreis der IHK-Kulturstiftung der mittelfränkischen Wirtschaft für seine Verdienste zur Förderung der fränkischen Literaturszene. Denn fränkische Autoren wie die Krimischriftsteller Jan Beinßen oder Dirk Kruse sind bei ihm unter Vertrag, ebenso die fränkischen Kult-Autoren wie Helmut Haberkamm und Fitzgerald Kusz.

»Ich möchte auf keinen Fall, dass das Unternehmen irgendwann zerschlagen wird«

Und dann gibt es da noch Ewald Arenz. Treuheit bewies bei ihm, dass er einen Blick und ein Gespür für Talente hat. Mit »Alte Sorten« und »Der große Sommer« hat der in Fürth lebende Autor zuletzt die Spiegel-Bestsellerlisten gestürmt. Doch sind diese Bücher nicht mehr bei ars vivendi erschienen, sondern beim viel größeren DuMont Buchverlag in Köln. Wie findet das Norbert Treuheit, der sich immer einen richtigen Besteller-Wurf made in Cadolzburg gewünscht hat, nachdem jetzt einer seiner Autoren einen Bestseller geschrieben hat, aber einen anderen Verlag wählte? »Es ist auf jeden Fall schön, dass wir weiterhin noch gemeinsame Projekte planen und angehen«, antwortet er, »auch wenn wir leider keine besten Freunde mehr sind.«

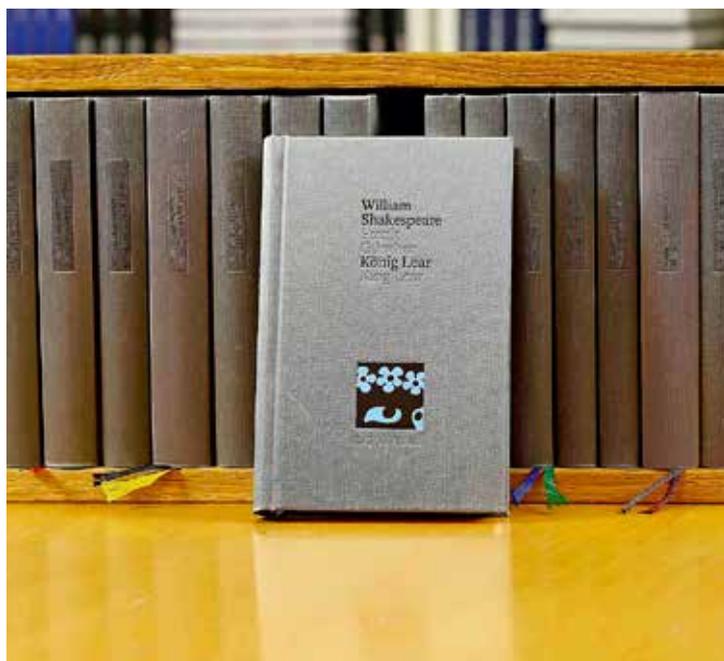
Der erfolgsverwöhnte Verleger musste auch im Persönlichen lernen, dass das Leben nicht nur Sonnenseiten kennt. Im Jahr 2006 erkrankte Treuheit schwer an einer erbbedingten Leberschädigung. Eine Transplantation rettete in letzter Minute sein Leben. Seither achtet er etwas mehr auf Ausgleich und Entspannung. Er trifft sich mit Freunden, lädt sie – natürlich – zum Essen ein. Mit seinem Hund geht er regelmäßig an die frische Luft. Früher habe er das nicht gemacht, erzählt er, sondern durchgehend am Schreibtisch gesessen. Die Krankheit habe bei ihm Wertigkeit und Wichtigkeit im Leben doch etwas verändert, die Koordinaten ein wenig verschoben.

Eines aber ist bei Norbert Treuheit noch immer gleich: die Lust und die Leidenschaft für Literatur, für Bücher, für seinen Verlag. Noch denke er nichts ans Aufhören, sagt er.

Nachfolge ist noch offen

Schon vor ein paar Jahren hat er sich darüber Gedanken gemacht, wie es mit ars vivendi und seinen Mitarbeitenden einmal weitergehen könnte. »Ich möchte auf keinen Fall, dass das Unternehmen irgendwann zerschlagen wird«, sagt er. Entsprechende Angebote hatte er bereits vor einiger Zeit erhalten. Damals waren zwei große Kalenderverlage an ihn herangetreten, die den Kalenderverlag herauskaufen wollten. »Solche Sachen möchte ich wirklich nicht, und wenn, dann möchte ich den Verlag in Hände übergeben, bei denen ich mir sicher bin, dass in meinem Sinn weiter gemacht wird.« Das heiße aber nicht, dass er nicht bereit wäre, wenn wirklich die entsprechende Person oder Möglichkeit käme, loszulassen, ergänzt er. »Es müsste dann halt nur alles stimmen – meine weitere Existenz müsste entsprechend gesichert sein, das heißt, ganz banal gesprochen, es müsste dann das entsprechende Geld fließen.«

SHARON CHAFFIN
FOTOS: MILE CINDRIC



Eine mehrbändige Shakespeare-Gesamtausgabe hat Norbert Treuheit 2021 fertig gestellt.

Sehnsucht nach der heilen Familie

Nach einer Scheidung entscheiden manchmal Gerichte über den Umgang mit Enkeln



Großeltern und Enkel profitieren von gemeinsam verbrachter Zeit. Für beide ist es schmerzhaft, wenn sie sich nicht mehr sehen dürfen.

hre Enkelkinder nicht mehr sehen zu dürfen, gehört zu den schlimmsten Erfahrungen, die Großeltern machen können. Das passiert meist, wenn Eltern nach Trennung oder Scheidung oder nach dem Tod eines Elternteils den Kontakt zu Oma und Opa verbieten. Zwar gibt es ein gesetzliches Umgangsrecht für Großeltern, aber das ist nicht uneingeschränkt. Im Streitfall kann es zwar erkämpft werden, aber das hinterlässt bei allen Beteiligten Wunden, wie auch immer die Auseinandersetzung ausgeht.

Jährlich verlieren in Deutschland etwa 50.000 Kinder den Kontakt zu einem Elternteil und zugleich zu den Großeltern, schätzt Aybike Soybaba. Sie hat es als »ausgegrenzte Großmutter«, wie sie sich selbst nennt, persönlich erlebt und eine schmerzliche Niederlage erlitten. Deshalb schloss sich die Bambergerin vor zehn Jahren der Bundesinitiative Großeltern (BIGE) an und ist inzwischen deren bayerische Landesvorsitzende. »Viele sind so naiv wie ich damals war und verlassen sich darauf, dass es für Großeltern ein gesetzliches Umgangsrecht gibt«, sagt die 68-Jährige. Doch der entsprechende Paragraph 1685 des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) knüpft das grundsätzliche Recht an die Bedingung, dass der Umgang »dem Wohl des Kindes dient«. Das ist ein sehr dehnbarer Begriff – wenn Eltern und Großeltern sich darüber nicht einig werden, müssen zu meist Jugendämter oder Familienrichter entscheiden.

Das weiß auch die Nürnberger Familienanwältin Silvia Schöttner, die schon viele Eltern und Großeltern beraten und zu Ämtern und Justizbehörden begleitet hat. »Wenn Großeltern zu mir kommen und sagen, sie hätten gerne mehr Kontakt zu ihren Enkelkindern, aber die Eltern oder ein Elternteil würden das nicht ge-

statten«, dann erläutere sie, welche Möglichkeiten es gibt, um den Umgang zu realisieren. Wenn die Eltern mitmachen, könne sie auch als Mediatorin tätig werden, dafür ist sie ausgebildet. Sie tritt dann allerdings nicht als Anwältin einer Seite auf, sondern als neutrale Vermittlerin. Für Fragen des Umgangs, räumt sie ein, sei eine psychosoziale Mediation, die man über das Jugendamt bekommen könne, »eher zu empfehlen als eine Anwalts-Mediation«. Wenn das nichts helfe, würde sie raten, sich eher an das Jugendamt als ans Familiengericht zu wenden. Dort landen in der Regel nur die strittigen Fälle – also solche, in denen sich die Beteiligten nicht selbst einigen können. Es seien insgesamt nicht allzu viele, heißt es bei den Jugendämtern in Nürnberg und Erlangen. Aber jeder einzelne ist für die Beteiligten sehr schmerzhaft.

Die BIGE wird eher niedrigschwellig aktiv, deshalb hat sie mit sehr viel mehr Betroffenen zu tun. Sie arbeitet wie Selbsthilfegruppen – die aber bei diesem Problem im Mittelfranken äußerst rar sind. Aybike Soybaba erklärt das so: »Wir

gehören ja alle noch einer Generation an, die damit etwas verschämt umgeht. So etwas spricht sich in der Nachbarschaft schnell herum.« Selbst in der Stadt wolle niemand, dass Bekannte oder gar Geschäftspartner von Familienproblemen erfahren, die bislang verborgen geblieben sind oder allenfalls Anlass zu Gerüchten gegeben haben. Dennoch hält es Soybaba für »ungemein wichtig, darüber zu reden, sonst macht einen das wirklich krank«.

Mutmaßungen über schlimme Vorfälle

Die Zurückhaltung hat vielleicht auch damit zu tun, dass in solchen Fällen oft Mutmaßungen aufkommen, in der Familie müsse schon etwas Schlimmes vorangegangen sein, wenn es solch ein Zerwürfnis gebe.

Aybike Soybaba will das nicht bestätigen. Wer Rat suche, finde bei der BIGE viel Verständnis, denn fast alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hätten ähnliche Erfahrungen gemacht.

Für die Kinder spielen Oma und Opa ein unersetzliche Rolle. »Solange es funktioniert, sind Großeltern absolut wichtig und in Krisenzeiten gerade der verlässlichste Teil«, sagt Soybaba. Kinder spürten oft frühzeitig, wenn es bei den Eltern kriselt, und oft seien da die Großeltern diejenigen, »wo es Ruhe und Ordnung gibt«. Je enger die Bindung sei, desto härter treffe es beide Teile, wenn der Kontakt abgebrochen werden müsse, weil die Eltern das nicht mehr wollten.

In Gesprächen versucht man bei der BIGE, einvernehmliche Lösungen zu finden. Aber weil die meisten Betroffenen erst kom-

men, wenn schon zu viel Porzellan zerschlagen wurde, sind die Erfolgsaussichten gering. Der nächste Schritt würde dann zum Jugendamt führen. Wenn es auch dort keine Lösung gibt, bleibt der Gang vor Gericht mit anwaltlichem Beistand. Das sei vor allem eine Geldfrage. Tatsächlich kann eine mittlere bis hohe dreistellige Summe fällig werden, und wenn eine Vereinbarung getroffen wird, kostet das noch einmal etwa 300 Euro. Das müsse man sich leisten können, betont Soybaba. Sie kenne Fälle, da gingen Großeltern sogar bis vors Oberlandesgericht, zahlten viel Geld – und unterlagen am Ende doch.

Mit Behörden, Mediation und Familiengerichten hat Anwältin Silvia Schöttner genug Erfahrungen, gute und schlechte, geht »aber davon aus, dass das Jugendamt grundsätzlich das Wohl des Kindes im Sinn hat«. Allerdings gebe es für das Kindeswohl keine objektiven Kriterien, selbst entwicklungspsychologische Gutachten, die im Rahmen eines Verfahrens eingeholt würden, böten keine Garantie.

»Umgangsstreitigkeiten sind ein großer Teil unserer Arbeit«, sagt Claudia Amm, die beim Jugendamt Nürnberg die Abteilung Allgemeine Sozialdienste leitet. »Natürlich versuchen wir zuerst, beide Seiten zusammenzubringen. Wir machen auch Mediation.« Aber überwiegend gehe es um die Eltern nach der Trennung, während ein Streit mit Großeltern über das Umgangsrecht eher selten vorkomme. Meist schwele der Konflikt »schon lange, bevor wir davon erfahren«. Und wenn, dann sei die Situation meist schon verfahren, »weil da auch immer die Trennungsprobleme der Eltern stehen«.

Das Jugendamt wird eingeschaltet

Familienanwältin Silvia Schöttner kann das bestätigen. Mediation werde angeboten, »wenn beide Seiten das wollen«. Oft sei es aber so, dass gerade in »hochstrittigen Fällen« Eltern und Großeltern nicht mehr miteinander sprächen und nicht einmal im gleichen Raum sitzen wollten. Möglicherweise ziehen die Großeltern gleich vor Gericht – aber auch dann wird das Jugendamt automatisch eingeschaltet, um mit Eltern, Großeltern und Enkelkindern zu reden und dann für das Gericht eine Stellungnahme abzugeben.

In manchen Fällen hat Schöttners Erfahrung nach auch das Familiengericht vor der Verhandlung eine Mediation durch extra

ausgebildete Richter vorgeschlagen, um eine gütliche Einigung zu erreichen. Entscheidend sei auch immer der Wille der Kinder. Den herauszufinden, sei schwierig. Ist das Kind unbeeinflusst oder manipuliert? Sagt es, was es wirklich will oder was Mama oder Papa verlangen? Oft träten schwelende Probleme zwischen Eltern und Großeltern oder länger zurückliegende Verletzungen oder Vertrauensbrüche erst jetzt zutage. Haben sich vielleicht Großeltern über die Erziehungsmethoden der Eltern permanent hinweggesetzt? Die Beteiligten hätten das bisher nicht hinbekommen, meint Silvia Schöttner, »und nun soll ein Richter entscheiden, was das Beste für das Kind ist«.

Dabei müssen die Großeltern quasi als »Kläger« darlegen, wie bisher das Verhältnis war, erläutert Anwältin Schöttner, damit ersichtlich wird, »ob es gut und für die Entwicklung der Kinder förderlich ist, wenn sie weiterhin in Kontakt mit Oma und Opa bleiben«.

Ganz zufrieden wird keine Seite mit der Entscheidung sein, egal, ob der Kontakt bleiben oder endgültig abgebrochen werden soll. Die Familienanwältin und die Vertreterin der Bundesinitiative Großeltern sind sich jedenfalls in einem Punkt einig: Wäre die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen in Deutschland schon voll umgesetzt und wären die Kinderrechte im Grundgesetz verankert, könnten auch die Rechte von Enkelinnen und Enkeln und ihr eigener Wille im Streit um das Umgangsrecht besser berücksichtigt werden. »Gerade bei Trennungen sind Kinder oft nur Verhandlungsmasse«, kritisiert Silvia Schöttner.

Die BIGE will, dass der Begriff Kindeswohl im Gesetz ganz gestrichen und Großeltern auch in strittigen Fällen erlaubt wird, regelmäßig Kontakt zu Enkelkindern aufnehmen zu können. Noch ist es nicht so weit. Aybike Soybaba hat für sich selbst die Konsequenzen aus der verhängten »Kontaktsperre« gezogen: Sie wurde Tagesmutter in einer betrieblichen Kita. »Von mir als Ersatzoma bekommen nun dort alle Kinder das, was ich meinen Enkelkindern nicht geben durfte.«

HERBERT FUEHR

FOTO: KAMPUS PRODUCTION / PEXELS

»Solange es funktioniert, sind Großeltern absolut wichtig und in Krisenzeiten gerade der verlässlichste Teil«

Finden Sie Ihre Wunschenkel

Dass sich Großeltern und Enkelkinder gegenseitig guttun, ist unbestritten. Es gibt jedoch viele Gründe, warum die Generationen nicht zueinander finden. Der Verein »Großeltern stiften Zukunft« schafft hier Abhilfe. Er vermittelt Kontakte und hilft damit älteren Menschen ebenso wie den Familien. Rund 60 Wunschgroßeltern werden aktuell in Nürnberg gesucht. Dabei sind nicht nur Paare angesprochen, sondern auch Alleinstehende, die sich engagieren möchten. Über einen Krite-

rienkatalog, der auf der Homepage des Vereins zu finden ist, kann man seine Suche konkretisieren. Denn die Bandbreite der Einsatzmöglichkeiten ist groß. Das Alter der Wunschenkelkinder reicht vom Baby oder Kleinkind bis zum Teenager. Doch unabhängig davon erwartet der Verein, dass sich die Beziehung zwischen den Generationen über mehrere Jahre entwickeln kann. Wunschgroßeltern sind kein kurzfristiger Kinderbetreuungsdienst, sondern eine Aufgabe mit der Möglichkeit,

zu Wahlverwandten zu werden. Interessenten wenden sich an Yasmin Chaudhri, Tel. 0911-214 2133, yasmin.chaudhri@elkb.de oder füllen das Kontaktformular aus, das unter Projekte bei www.grosseltern-stiften-zukunft.de zu finden ist. Hier gibt es auch das neu geschaffene Angebot einer Beratung für Großeltern, die ihre natürliche Rolle nicht leben dürfen. Zwei Seelsorger sind Ansprechpartner am Telefon und unterstützen in dieser schwierigen Situation.

Leserbriefe

Der »Depp im Web« trifft ja immer einen empfindlichen Nerv bei mir, aber diesmal spricht er mir aus tiefster Seele!

Treffender kann man die Bankenkrise unserer Generation gar nicht beschreiben! Und lustiger auch nicht, und so bedanke ich mich bei Ihnen ganz herzlich dafür, dass Sie ein echtes Ärgernis in eine Anekdote verwandeln, über die man ein bisschen schmunzeln kann. Zumindest bis zur nächsten Umstellung oder »Optimierung« des online-bankings....

Ingrid Brindel, Nürnberg

Zum Lucky Luck Kochbuch:

Merguez sind, zumindest in der Grillsaison, sehr leicht zu erhalten, z.B. bei Aldi und Kaufland. Es ist nur die Frage, ob es sich dabei um die Originale handelt: Mischung aus Lamm und Rindfleisch, oder die einfachere Version: nur Lamm (hier nicht zu bekommen) bzw. nur Rind. Die Merguez hier sind auch nicht sehr scharf, vermutlich mehr auf mitteleuropäische Gaumen zugeschnitten. Aber auch diese Merguez sind sehr schmackhaft.

Frank Scherm, Nürnberg

Pflegedienst unter neuer Leitung

Eine gute Nachricht für alle älteren Bewohner von Seukendorf, Veitsbronn, Burgfarnbach und Umgebung. Die bisherige Hauskrankenpflege Martina Volkamer wird zum 1. März von den Rummelsberger Diensten für Menschen im Alter gGMBH (RDA) übernommen. Somit ist die Versorgung von derzeit rund 100 pflegebedürftigen Personen gesichert. Alle bisherigen 30 Teammitglieder werden auf Wunsch vom neuen Träger übernommen. Somit bleibt die Kontinuität erhalten und vertraute Menschen sind weiterhin an der Pflege beteiligt, betont Christine Meyer, Leiterin ambulante Dienste der RDA. Wer ab sofort Unterstützung bei der Betreuung und Pflege eines Angehörigen sucht oder einen Platz in der Senioren WG im Katharinenhof in Seukendorf, wendet sich am besten an Angelika Diezinger und Isabell Gehloff.

Kontakt über 0911 753411 oder per Mail pflegedienst-seukendorf@rummelsberger.net

Sicher Radfahren: Jetzt anmelden

Die Aktion »Sicheres Radfahren im Alter« geht ins dritte Jahr. Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre, die sich am Lenker unsicher fühlen oder auf ein E-Bike umgestiegen sind, können sich jetzt wieder für die beliebten Kurse des Instituts für Biomedizin des Alterns (IBA) der Medizinischen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg anmelden. Ziel ist, auf dem eigenen Rad Fähigkeiten einzuüben, die ab einem bestimmten biologischen Alter verlorengehen, damit man sich ohne Angst auch im Straßenverkehr bewegen kann. (siehe sechs+sechzig Ausgabe 3/2021) *Anmeldungen sind möglich per Mail an veronika.keppner@fau.de und telefonisch unter 0911 5302 96163. Der geplante Kursstart ist im Frühjahr 2022, wenn die aktuelle Coronalage dies zulässt.*





UNSERE KLINIKEN UND ABTEILUNGEN

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

KLINIK FÜR 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 und Teamchefarzt Dr. med. W. Premm

KLINIK FÜR KONSERVATIVE UND OPERATIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE
Chefarzt Dr. med. K. Wiendieck

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.









Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

 Facebook

 Instagram

 Xing

 LinkedIn

DR. ERLER KLINIKEN
Kontumazgarten 4-19 | 90429 Nürnberg
Tel.: 0911/ 27 28-0 | E-Mail: info@erler-klinik.de
Internet: www.erler-klinik.de





REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

Die DR. ERLER REHA bietet stationäre Rehabilitation in Erler-Qualität. Wir haben uns auf Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats spezialisiert. Im Fokus stehen Rückenbeschwerden und -operationen, Endoprothesen (Knie, Hüfte, Schulter) sowie Unfall- und Sportverletzungen.

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Ernährungsberatung
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP/ EAP Berufsgenossenschaften)
- Heilmittelbehandlung (Rezepte)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Aqua-Fitness)
- Gehschule für Prothesenträger
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- Rückentrainingszentrum
- Sporttherapie (z.B. Nordic Walking, Sling)
- Wellness-Massagen

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

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

90 komfortable Einzelzimmer



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

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:    

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

www.erler-reha.de



Der neue Vorstand der Altenakademie will nach der Corona-Pandemie wieder durchstarten.

Altenakademie lockt mit attraktivem Programm

Hinaus in die Umgebung von Nürnberg führen in diesem Semester deutlich mehr Veranstaltungen der Altenakademie als vor der Pandemie. Wie Peter Ensinger, Vorsitzender der Bildungseinrichtung von Älteren für Ältere ausführt, geht es darum, wieder mehr Geselligkeit zu wagen: Mit Touren, Besichtigungen und Exkursionen zu namhaften und auch weniger bekannten, aber reizvollen Glanzpunkten in und um Nürnberg, ebenso wie gehaltvolle Tagesfahrten. Ein Glanzpunkt im neuen Programm ist eine Podiumsveranstaltung mit Oberbürgermeister Marcus König am 3. Mai, ab 14 Uhr, unter dem Motto: »Was Sie das Stadtoberhaupt

schon immer fragen wollten.« Teilnehmen können alle, die einen Akademiepass für 25 Euro erworben haben und sich anmelden. Etliche weitere spannende Angebote sind in dem Programmheft aufgeführt. Schwerpunkte bilden u.a. die Bereiche Reiseberichte, Sprachenlernen, Naturwissenschaften, Kultur und Bewegung.

Alle Kurse sind im Internet abrufbar unter:

www.altenakademie-nuernberg.de

oder unter E-mail:

info@altenakademie-nuernberg.de

oder Telefon: 0911 53 70 10 in der Geschäftsstelle Montag bis Donnerstag 12-15 Uhr ab 21.2.2022

Oldies for future auch in Nürnberg

Zeitungslesen verbindet. Das trifft auf das Magazin sechs+sechzig ebenso zu wie auf die Tageszeitung. Auf unseren Beitrag über Seniorinnen und Senioren, die sich für Umweltschutz und gegen den Klimawandel engagieren, hat sich eine weitere Gruppe gemeldet. Im August 2021 hat sich in Nürnberg eine Aktionsgruppe rund um die Leserbriefschreiberin Paula Rüb gebildet. Oldies for future Nürnberg möchten die junge Generation unterstützen und fordern von den politisch Verantwortlichen ein ressourcenschonendes Handeln, um die Erderwärmung zu bremsen.

Interessierte wenden sich per Mail an: oldies4future-n@mail.de

Lassen Sie nicht zu, dass die Inflation Ihr Vermögen vernichtet



Steigende Preise sind Gift für Sparer. Auf dem Konto verliert Ihr Geld stetig an Wert. Wenn Sie langfristig Kapital aufbauen möchten, kommen Sie an Sachwerten wie Aktien nicht vorbei. Denn die schützen vor Inflation und bieten die Chance auf Wertsteigerung.



ALEXANDER WUNDER
Niederlassungsleiter VZ Nürnberg
alexander.wunder@vzde.com
Tel. 0911 881 88 90

Für Sparer könnte die Situation kaum ungünstiger sein: Die Inflation ist angestiegen, die Sparszinsen liegen nahe Null oder sind sogar negativ. Das heisst: Geld, das auf Ihrem Konto liegt, verliert faktisch an Wert.

So verliert Ihr Geld an Kaufkraft

Bei 2 Prozent Inflation schmilzt die Kaufkraft nach 10 Jahren auf 40.900 Euro. Nach 20 Jahren bleiben nur noch 33.400 Euro und nach 30 Jahren sogar nur noch 27.300 Euro.

heute	50.000
in 10 Jahren	40.900
in 20 Jahren	33.400
in 30 Jahren	27.300

Berechnung: VZ VermögensZentrum

Soll Ihr Kapital trotz Inflation wachsen, kommen Sie um Sachwerte wie Aktien nicht herum. Aktien schützen vor der Inflation, weil Firmen ihre

Produkte bei steigenden Preisen teurer anbieten können. Und sie bieten die Chance auf attraktive Renditen – wobei auch Verluste möglich sind.

Kostenfreie Fachvorträge

Melden Sie sich an unter www.vzde.com/vortrag und erfahren Sie, welche Anlageklassen in Inflationszeiten aussichtsreich sind:

Plötzlich Geld – so legen Sie richtig an

3.3.22, Nürnberg

Erfolgreiche Anlagestrategie mit ETFs,

23.3.22, Erlangen



Die Vorfreude auf den Frühling wächst

Freizeit Messe und inviva locken mit Erlebnis und Information



Gärtner und Hobbygärtner informieren sich auf der Messe über die neuesten Trends.

Wer sich das Warten auf die warme Jahreszeit verkürzen möchte, ist auf der Freizeit Messe gut aufgehoben. Vom 9. bis 13. März 2022 gibt es im Nürnberger Messezentrum zahlreiche Anregungen zu den Kernthemen Tourismus, Caravanning und Garten. An den ersten beiden Tagen findet die Seniorenmesse inviva, allerdings in einer kleineren Form als sonst, parallel dazu in der Frankenhalle statt. Das Magazin sechs+sechzig ist mit einem Stand ebenso vertreten wie weitere Organisationen und Vereine.

Die Corona-Jahre haben die Lust auf ein selbstbestimmtes Reisen wachsen lassen. Entsprechend umfangreich ist das Angebot im Caravan- und Campingbereich. In Halle 12 bieten Reisemobile, Wohnwagen, Zeltanhänger und Dachzelte von rund 50 Marken einen Überblick über das aktuelle Angebot. Im Foyer der Halle 12 stellen sich Campingplätze vor und Firmen zeigen, was das Übernachten in der Natur komfortabel macht.

Beim Rundgang durch die Hallen stößt man auf ein umfangreiches Touristikangebot. Im Fokus stehen neben Zielen direkt vor der Haustür auch Österreich und

Norditalien. Auf einen Urlaub in Bella Italia kann man sich auf der »Piazza Italia« einstimmen. Hier locken Spezialitäten aus der beliebten Ferienregion. Kulinarische Schmankerl von traditionell bis exotisch werden in Halle 11.1 geboten.

Da die Outdoor-Saison vor der Tür steht, zeigen E-Bike-Anbieter ihre neusten Modelle. Verschiedene Sportarten lassen sich entweder vor Ort ausprobieren oder die Firmen zeigen das notwendige Equipment. Am Freitag, 11. März, ist Outdoor-

Aktionstag und am Wochenende, Samstag, 12. und Sonntag, 13. März, stellen regionale Sportvereine sich und ihre Sportarten vor.

Ein weiteres Highlight ist der GaLaBaubereich mit Anregungen für den eigenen Traumgarten. Floristenmeister zeigen Deko-Trends.

Im inviva-Teil stellen Organisationen und Vereine vor, wie man sich im Ruhestand aktiv einbringen kann. Es gibt Informationen zu Freizeitmöglichkeiten und Hobbys. Am Stand des Magazins sechs+sechzig informieren wir über unsere Reiseangebote und begrüßen Gäste, darunter das Saxophon Quartett des Polizeiorchesters und das Klarinetten-Trio Coconut. In einer Sitzcke ist Raum für intensivere Beratungsgespräche.

Mehr Infos unter www.freizeitmesse.de
Es wird empfohlen, die Karten online zu kaufen.

PETRA NOSSEK-BOCK; FOTO: FREIZEIT MESSE

AUSSTELLER AUF DER INVIVA

Alten Akademie Nürnberg
Blinden- und Sehbehindertenbund
Curatorium Altern gestalten
Diabetikerbund
EinDollarBrille e.V.
Fränkischer Albverein
Freundeskreis Suchtkranke
Johanniter Besuchshunde
LV Niere
Noris Zugerla
Pflegerstützpunkt
Verein Zinnfiguren

Und natürlich das Magazin
sechs+sechzig

Besuchen
Sie uns
in Halle 11
Stand iv06

Unsere Gäste am sechs+sechzig-Stand

Mittwoch, 9.3.2022

09.30 – 11.30 Uhr	Landesbund für Vogelschutz
11.30 – 12.30 Uhr	Polizeiorchester, Saxophon-Quartett
12.30 – 13.30 Uhr	Pause
13.30 – 15.30 Uhr	Wunschgroßeltern

Donnerstag, 10.3.2022

10.00 – 11.00 Uhr	Polizeiorchester, Coconuts, Klarinetten trio
11.30 – 13.30 Uhr	Stifter-Initiative
13.30 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 15.30 Uhr	Sitzgymnastik

Malerische Küstenorte und Pinienwälder

sechs+sechzig-Leserreise für Singles führt an die Makarska Riviera in Kroatien



Ein Panorama zum Träumen: Blick auf Omis und die Schlucht des Flusses Cetina am Abend.

Welcher ist der perfekte Strand? Bei so viel Schönheit, wie sie die Makarska Riviera in Dalmatien bietet, tun sich auch Kroatien-Kenner schwer. Hinter malerischen Buchten mit kristallklarem Wasser und manchmal kilometerlangen Stränden duften Pinienwälder, im Hintergrund erhebt sich das eindrucksvolle Biokovo-Bergmassiv und an der Küste reihen sich malerische historische Städtchen aneinander wie Perlen an einer Kette.

In dieses sonnendurchflutete Adria-paradies führt unsere siebentägige Single-Reise im Herbst 2022. Vom 09.10. – 16.10.2022 laden wir Sie ein, die vielfältigen Sehenswürdigkeiten und Landschaften zu erkunden. Erleben Sie kulinarische Freuden in Restaurants und Tavernen. Mit dem

Küstenstädtchen Trogir steht beispielsweise ein von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhobenes Architektur-Juwel auf dem Programm, im Neretva-Flussdelta besuchen wir die antike Stadt Naronna. Fehlen darf auch nicht eine Bootsfahrt zur Insel Brač mit herrlichem Ausblick auf die Küste und einem Abstecher zum romantischen Fischerdorf Povlja.

Reisetermin: 09.10. – 16.10.2022

Inklusivleistungen:

- Flug mit Lufthansa-Group Nürnberg-Split (Umsteigeverbindung möglich)
- 7x Übernachtung 4*-Aparthotel Tamaris Tučepi (Wellnesscenter/ Fitnessstudio, 7x Frühstücksbuffet und Abendessen in Buffetform)
- Ausflugsprogramm: Trogir – Neretva-Delta und Römer-Stadt Naronna inkl. Museumsbesuch – Unbekanntes Dalmatien: Europas größter Karst

- inkl. rustikalem Mittagessen – Bootsfahrt zur Insel Brač mit urigem Mittagessen
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Reisebegleitung durch Magazin sechs+sechzig
- Reisepreis: € 1029.- p.P.
- Mindestteilnehmer/innen: 20

Insel Jersey: Perle im Golfstrom zur besten Jahreszeit

Wer im Sommer ein bisschen Meeresluft schnuppern will, dem empfehlen wir unsere Leserreise auf die zauberhafte Kanalinsel Jersey. In das kleine Paradies im Golfstrom bringt Sie ein Sonderflug ab Nürnberg vom 01.07. bis 08.07.2022. Es sind noch wenige Plätze frei. Der Reisepreis beträgt p.P. im DZ ab € 1.777.- (EZ-Zuschlag: € 369.-), wohnen werden Sie im 3*-Hotel mit Pool inkl. 7 x Frühstück und Abendessen im Hotel. Im Reisepreis enthalten ist ein dickes Ausflugspaket, das Einblicke in die Jahrtausende alte Geschichte und die zauberhafte Natur der Kanalinsel garantiert.

TEXT: MICHAEL NORDSCHILD

INFOS UND BUCHUNG DER REISEN

Reisevermittlungsagentur Reiseglück
Waltraud Benaburger
Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg
Tel. 0911 / 63 92 28
reiseglueck@gmx.de

Frau Benaburger informiert Sie über Einreise- und Impfvorschriften in den Reiseländern. Ausführliche Informationen und Buchungsunterlagen zu allen Reisen sowie Mindestteilnehmerzahlen finden Sie unter www.magazin66.de

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)

Rückenschmerzen haben viele Ursachen

PD Dr. Uwe Viewag operiert erst, wenn andere Therapien ausgeschöpft sind



Die Wirbelsäule ist ein anatomisches Wunderwerk: Wenn Schmerzen oder Taubheitsgefühle auftreten, weiß PD Dr. Uwe Viewag Rat.

Wer sich einmal näher mit der menschlichen Wirbelsäule befasst, der kann über das anatomische Wunderwerk, das uns durchs Leben trägt, nur staunen. »Die Wirbelsäule steht im Zentrum unseres Körpers, sie hält den Kopf gerade und trägt einen Großteil unseres Gewichts. Sie ermöglicht, dass wir aufrecht stehen und gehen können. Sie sorgt für Stabilität ebenso wie für Beweglichkeit«, erläutert Privatdozent Dr. Uwe Viewag, Chefarzt der Klinik für chirurgische und konservative Wirbelsäulentherapie am Krankenhaus Rummelsberg.

Die Wirbelsäule besteht aus stabilen Elementen wie den Wirbelkörpern, aber auch aus flexiblen Bausteinen wie Bandscheiben und Wirbelgelenken – zusammen mit Bändern, Sehnen, Muskeln, Nerven und Kapseln bilden sie eine sehr komplexe Konstruktion, die optisch auch noch in Doppel-S-Form daher kommt. Kein Wunder also, dass sehr viele Menschen im Lauf ihres Lebens Probleme mit dem Rücken bekommen. Mal zwickt es nur kurzzeitig im Kreuz, mal leiden Betroffene langanhaltend unter Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen.

Hexenschuss, Ischias, Spinalkanalstenose, Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten, Osteoporose, Wirbelbrüche, Gelenkverschleiß durch Arthrose, eine entzündlich-rheumatische Erkrankung wie Morbus Bechterew, Tumoren oder im Wachstumsalter bei Kindern eine Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) – die Krankheitsbilder sind vielfältig. Wichtig ist für Chefarzt Viewag deshalb vor allem eines: »Jeder einzelne Patient braucht eine ganz individuelle, leitliniengerechte Versorgung, die auch seine Vorerkrankungen miteinbezieht. Und das heißt vor allem, den Menschen als Ganzes zu sehen und sich um Körper und Psyche zu kümmern. Viele Patienten haben zusätzlich zu den organischen Beschwerden auch psychosoziale Probleme. Das macht die Therapie nicht einfach.« Schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, Übergewicht, Rauchen – gerade in Industrienationen spielen solche Faktoren eine große Rolle bei Rückenproblemen. »Nicht zu vergessen ist aber der Dauerstress, der bei Wirbelsäulenerkrankungen zu Schmerzverarbeitungsstörungen führen kann«, gibt Viewag zu bedenken.

Oft liegt es an der Bandscheibe

Bei den degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen spielen die Bandscheiben eine große Rolle. Zwei benachbarte Wirbelkörper sind jeweils mit einer Bandscheibe verbunden. Die Bandscheiben wirken wie ein Puffer oder Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln und sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. »Die Bandscheiben werden nicht durch Gefäße mit Nährstoffen versorgt. Stattdessen sickern nachts Flüssigkeit und Nährstoffe über die gut durchbluteten Wirbelkörper in die Bandscheiben«, erläutert Viewag.

Morgens sind die Puffer dann gut aufgefüllt, werden aber im Lauf des Tages durch den Stoffwechsel wieder ausgepresst wie ein nasser Schwamm. Viewag: »Dieses ständige An- und Abschwellen, aber auch die Dauerbelastung durch die unterschiedlichen Bewegungen hält die beste Bandscheibe nicht aus. Nach und nach lässt die Elastizität nach, es kommt zu Einrissen im Bandscheiben-Ring, was über viele Jahre hinweg schließlich zu Veränderungen der Wirbelgelenke führt.« Die Folgen können eine Spinalkanalstenose, ein Bandscheibenvorfall, eine Verkrümmung der Wirbelsäule und – weil Nerven gereizt werden – Schmerzen unterschiedlicher Intensität oder auch neurologische Ausfälle sein.

Nachsorge in Wohnortnähe ist sinnvoll

Ein Schwerpunkt der Klinik für Wirbelsäulentherapie in Rummelsberg liegt auf der operativen Versorgung. »Wenn es zum Beispiel zu neurologischen Ausfällen beim Patienten gekommen ist, steht eine Operation je nach Befund an. Wir decken hierbei das gesamte Spektrum von minimal-invasiven mikrochirurgischen Eingriffen bis hin zur komplexen Wirbelsäulen Chirurgie ab«, erläutert der Chefarzt. Vor allem, wer vor einem größeren Eingriff steht, der sollte sich in einem Wirbelsäulenzentrum vorstellen, rät Viewag. »Da gibt es mehrere in der Region. Gerade mit Blick auf die Nachsorge macht es Sinn, sich in Wohnortnähe operieren zu lassen.«

Wenn der Patient aber vorrangig unter Schmerzen leidet, ist zunächst eine wenigstens sechswöchige konservative Therapie angezeigt. »Erst wenn die ausgeschöpft ist, diskutieren wir mit dem Patienten über eine OP«, so Viewag. Da eine ambulante Therapie für manche Betroffene gar nicht so leicht zu bewältigen ist, ermöglicht das Krankenhaus Rummelsberg eine konservative Behandlung auch während eines Klinikaufenthalts. Je nach Dau-

Online-Veranstaltung

Abhilfe bei Kreuzschmerzen

Der Satz »Ich habe Rücken« ist längst zum geflügelten Wort geworden. Denn Schmerzen an der Wirbelsäule sind eine Volkskrankheit. Sie erfolgreich zu behandeln, haben sich Chefarzt Dr. Uwe Vieweg und sein Team vom Krankenhaus Rummelsberg zur Aufgabe gemacht. Am Mittwoch, 16. März, um 17 Uhr, haben sechs+sechzig Leserinnen und -Leser die Möglichkeit, bei einer digitalen Veranstaltung mehr über Therapiemöglichkeiten zu erfahren. »Das Kreuz mit dem Kreuz – Innovative patienten- und leitlinienorientierte Wirbelsäulentherapie« ist das Gespräch mit Chefarzt Uwe Vieweg überschrieben, bei dem es einen Vortrag und anschließend einen moderierten Chat gibt, in dem Teilnehmer Fragen stellen können. Die kostenlose Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig statt.

Eine Anmeldung ist bis zum 14. März 2022 erforderlich unter: info@magazin66.de Den Zugang zur Veranstaltung per Zoom erhalten Sie rechtzeitig vor dem GesundheitsTalk per Mail.

er stehen dabei zum Beispiel eine sogenannte Infiltration (dabei spritzt der Arzt unter örtlicher Betäubung ein schmerzstillendes und entzündungshemmendes Medikamentengemisch in den betroffenen Bereich), Physiotherapie, psychologische Betreuung, eine Optimierung der Medikamente, Ernährungsberatung oder Entspannungsverfahren auf dem Therapieplan. Auch eine zehntägige multimodale, interdisziplinäre Schmerztherapie wird angeboten, die ausschließlich auf die Schmerzbewältigung und die psychischen Ursachen von Schmerzen abzielt.

Bewegung ist die beste Vorsorge

Kann man seiner Wirbelsäule vorbeugend etwas Gutes tun? Die meisten denken erst daran, wenn der Rücken schon Probleme macht. Eine ausgewogene Ernährung, mehr Sport, kein Übergewicht, der Verzicht aufs Rauchen – wie bei vielen anderen Erkrankungen auch wären dies wichtige Bausteine zur Prävention. Aber wer schon ein paar Jahrzehnte auf dem Buckel hat, der tut sich oft schwer, den Lebensstil nochmals komplett umzukrempeln. »Spaziergehen, Nordic Walking, Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Radfahren, auch mit dem E-Bike, all das hilft schon weiter«, macht Vieweg Mut. Auch Psychohygiene ist enorm wichtig: unter Menschen gehen, sich mit Freunden treffen, den Stress minimieren, mehr auf sich achten oder Entspannungstechniken nutzen. Uwe Viewegs »Rezept« für körperliche und seelische Gesundheit klingt sehr sympathisch: »Genussvoll und aktiv am Leben teilnehmen.«

KARIN WINKLER
FOTO: UWE NIKLAS



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



Rummelsberger Diakonie

Zuhause. Sicher.
Ambulanter Pflegedienst Seukendorf

Wir übernehmen ab März die Hauskrankenpflege Martina Volkamer und unterstützen Sie dabei, zuhause selbstständig leben zu können.

- Pflegeberatung
- Betreuungsangebote
- Pflegeleistungen und vieles mehr

Cadolzburger Str. 2 | 90556 Seukendorf
Telefon 0911 753411
pflagedienst-seukendorf@rummelsberger.net

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

NEU ab März



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[®] 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 ☎ 0911 477 55-111
Ein Unternehmen der KIB Gruppe

Wer arm ist, muss nicht zu Hause bleiben

Die Hilfe des Seniorenamts reicht von preiswertem Essen bis hin zu Eintrittskarten



Mareen Baehr und Eva Kopf entwickeln im Seniorenamt Konzepte für dezentrale Angebote, die Senioren nutzen können.

Manchmal sind es keine großen Beträge, die im Geldbeutel fehlen. Gerade bei kleinen Einkommen und Renten bedeuten höhere Inflation und steigende Energiekosten schnell, dass man sich stärker einschränken muss. Die Grenze zur Altersarmut ist fließend und die Zahl der Rentner, die am Existenzminimum leben, nimmt auch in Nürnberg zu. Das Seniorenamt hat es sich daher zur ständigen Aufgabe gemacht, den Betroffenen mit einem Bündel von Maßnahmen unter die Arme zu greifen.

Bei einer breit angelegten Untersuchung, die von der Stadt Nürnberg vor drei Jahren durchgeführt wurde, gaben immerhin 66 Prozent an, dass sie gut oder sehr gut mit dem Alterseinkommen auskommen. Aber 18 Prozent müssen sich stark oder sehr stark einschränken. Ihnen gilt die besondere Aufmerksamkeit des Seniorenamts.

Die meisten Risiken, im Alter knapsen zu müssen, entstehen durch Schicksalsschläge wie Scheidung, Krankheit, Arbeitsplatzverlust. Auch eine schlechte oder fehlende Ausbildung und der wachsende Anteil von Alleinstehenden trägt dazu bei. Im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzepts sind die Ursachen für Altersarmut beschrieben und auch der Handlungsspielraum definiert, den eine Stadt wie Nürnberg hat. Der ist beachtenswert, wenn man sich auf die Kernkompetenz, nämlich eine bessere Versorgung vor Ort, Beratungsangebote und die Verbesserung von Möglichkeiten zur Teilhabe am Leben konzentriert.

Was theoretisch klingt, wirkt sich oft ganz konkret positiv auf den Alltag der Betroffenen aus. Es geht darum, auch mit einem schmalen Geldbeutel an Ausflügen teilzunehmen oder eine warme Mahlzeit in geselliger Runde einzunehmen.

Mareen Bähr, ist im Seniorenamt mit ihrem Bereich quartiersorientierte Seniorenarbeit unterstützt durch Dr. Eva Kopf mit dem Schwerpunkt Monitoring für die Entwicklung und Umsetzung von Konzepten zur Thematik Altersarmut zuständig. Dabei bauen sie auf bestehende Hilfen auf. Um die verschiedenen Initiativen in den Quartieren im Blick zu behalten, gibt es unter der Regie der vom Seniorenamt geförderten Seniorennetzwerke regelmäßige Runde Tische. Hier tauschen sich alle Akteure der Seniorenarbeit, Wohlfahrtsverbände, Organisationen, Vereine, Kirchengemeinden und Mitglieder des Stadtseniorenrats sowie das Seniorenamt aus.

Um die verschiedenen Initiativen im Blick zu behalten, gibt es einen runden Tisch. An dem tauschen sich Organisationen und Kirchengemeinden mit dem Stadtseniorenrat und dem Seniorenamt aus. Somit

ist gewährleistet, dass die Aktivitäten auch in der Zielgruppe der älteren Menschen mit kleinem Einkommen bekannt werden.

Die Aktivitäten sind vielfältig. So sorgen Ehrenamtliche einer Kirchengemeinde in der Nordstadt dafür, dass man dort günstig Brot kaufen kann. Mittagstische in Bürgerzentren und Heimen sind offen für Senioren aus dem Stadtteil und kosten nicht viel. Zusätzlich bieten die gemeinsamen Mahlzeiten einen Anlaufpunkt, um sich über finanzielle Unterstützung zu informieren. Als Anlaufstellen, um sich über solche Möglichkeiten im Stadtteil zu informieren, können die Koordinatorinnen der Seniorennetzwerke im eigenen Quartier kontaktiert werden. Wer beispielsweise weniger als 869 Euro im Monat zur Verfügung hat, sollte seinen Anspruch auf Grundsicherung prüfen lassen

Nürnberg Pass hilft finanziell

Eine echte finanzielle Erleichterung stellt der Nürnberg Pass auch für Menschen, die von Altersarmut betroffen sind, dar. Mit ihm erhält man Zugang zu einer Reihe von Vergünstigungen wie dem 15 -Euro- Ticket bei der VAG oder zu niedrigeren Eintrittspreisen bei Kulturveranstaltungen oder Schwimmbäder.

So wurden Serviceleistungen von Apotheken aufgenommen. Eine Liste der Angebote kann im Internet abgerufen werden.

Wer Anspruch auf den Nürnberg Pass hat, nutzt in der Regel auch die Vergünstigungen, die er bietet. Die Älteren, die sich schämen, weil sie Unterstützung »vom Amt« benötigen, verschwinden langsam.

Die jüngere Generation der Seniorinnen und Senioren, die jetzt von einer kleinen Rente leben müsse, nutze die Hilfen selbstverständlicher, erläutert Mareen Bähr.

Nicht immer hat Armut allein mit fehlendem Geld zu tun, sondern auch mit Armut an sozialen Kontakten. In den zwei Jahren Pandemie sind viele Leute verloren gegangen. Daher werden verstärkt Anreize geschaffen, das Haus zu verlassen. Rundgänge im eigenen Stadtteil mit anderen Bewohnern sind eine Möglichkeit, hier Hemmschwellen abzubauen.

Zu den digitalen Welten hinführen

Auch die Hinführung zu digitalen Welten gehört zum Programm. Es existieren zahlreiche Möglichkeiten für Einsteiger im Seniorenalter. Sie reichen von Leihgeräten für alle, die sich kein teures Gerät leisten können bis hin zu PrePaid Gebührenmodellen und die Möglichkeit, eine Anschaffung finanziell zu fördern. Derzeit entsteht eine Aufstellung von Räumen in der Stadt, in denen kostenloses W-Lan zur Verfügung steht. Schließlich gehört die Nutzung von Social Media und anderen digitalen Services ebenfalls zur Teilhabe.

Selbst bei den sprunghaft gestiegenen Energiepreisen hat die Stadt einige Entlastungsmöglichkeiten. Da ältere Menschen häufig ihre Elektrogeräte lange in Gebrauch haben, wäre ein Check sinnvoll, ob eine bessere Effizienzklasse nicht Kosten spart. Hier kann beispielsweise die Energiesparberatung der Stadt kontaktiert werden. Die Seniorennetzwerke haben Kontakte zu Stiftungen und können bei Bedarf Hilfen vermitteln.

Langfristige Prognosen gehen davon aus, dass sich die Armut im Alter in den nächsten Jahren verschärfen wird. Zwar ist es Sache der Bundesregierung, die Rahmenbedingungen wie die Höhe des Wohngelds, die Leistungen der Pflegeversicherung oder die Kosten des Klimawandels in Form von Steuern und Abgaben festzulegen. Aber es bleibt eine dauerhafte Aufgabe für die Stadt, den Handlungsspielraum auszuschöpfen, um die Auswirkungen von Armut im Alter abzumildern.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Anlaufstelle für den Nürnberg Pass: Telefon 0911 / 231-4347



Auch während der Corona-Pandemie haben etliche Einrichtungen ihre Essensausgaben offen gehalten.



Die Bleiweiß-Cafeteria

Wer wagt, gewinnt, dachte sich Sevda Kocaoglu und stürzte sich in die spannende Aufgabe, die Cafeteria im Seniorenzentrum Bleiweiß mit frischen Ideen mitten in der Pandemie aufzumöbeln. Die neue Pächterin der beliebten Anlaufstelle für Menschen aus dem Viertel wurde für ihren Mut belohnt. Der Mittagstisch wird gerne angenommen und der Treffpunkt ist den ganzen Tag über gut besucht. Das gastronomische Angebot im Erdgeschoss ist für alle geöffnet, nicht nur für die Nutzer der zahlreichen Kurse, wie manche meinen.

Der Geschmack ändert sich mit der Zeit, und deswegen hat Sevda Kocaoglu die Speisekarte den aktuellen Trends angepasst. Das kommt gut an, erzählt sie. Die Zutaten sind biozertifiziert und wechseln jeden Tag. Vor allem vegetarische Kost ist gefragt, was sie dazu bewogen hat, nur noch einmal in der Woche ein Fleischgericht anzubieten. Ansonsten ist es eine »bunte Mischung« von traditioneller Hausmannskost über asiatische und internationale Gerichte. Wegen Corona sei die Auswahl noch reduziert, erklärt sie. Aber das Frühstück soll ausgeweitet werden und bei den Kaffeespezialitäten hat sie schon die beliebten Varianten wie Capuccino und Latte Macchiato aufgenommen.

Das organisatorische Dach bildet die Beschäftigungsgesellschaft Noris Arbeit (NOA). Hier ist die Pächterin als Fachleiterin und Köchin angestellt. Die 30-Jährige hat vorher im Südstadtforum gearbeitet und bringt daher auch Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen mit. Seit Juni 2021 ist sie nun die Chefin der Cafeteria, die sie mit neuen Möbeln und Farbe aufgepeppt hat. Das zeigt Wirkung. Der Kreis an Stammkundschaft hat sich bereits erweitert.

Dass Gutes nicht teuer sein muss, zeigt Sevda Kocaoglu jeden Tag. Wer einen Nürnberg Pass besitzt, bekommt 2 € Ermäßigung pro Essen und ein bisschen Verwöhnaroma gratis. Denn die Gäste bestellen das Essen an der Theke, aber es wird ihnen am Tisch serviert. Dieser Service gehört für die junge Gastronomin selbstverständlich dazu.

PETRA NOSSEK-BOCK; FOTO: MICHAEL MATEJKA

Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg
Mo-Fr von 9-17 Uhr geöffnet

Angebote im Treff Bleiweiß

Bewegung und Begegnung

Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

Öffentlicher Nahverkehr:

Straßenbahnlinien 7, 8 – Haltestelle

Schweiggerstraße;

Straßenbahnlinie 6 – Haltestelle Harsdörfferplatz

Für Angebote, die in Innenräumen stattfinden, gilt – soweit nicht anders angegeben – die **2G-Regel**. Zutritt haben hier nur Personen, die bezüglich SARS-COV-2 vollständig geimpft oder genesen sind. Entsprechende Nachweise werden vor Beginn der Angebote bzw. am Einlass ins Haus kontrolliert.

Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens und abhängig von politischen Entscheidungen zur Eingrenzung der Corona-Pandemie kann es sein, dass Termine abgesagt werden müssen oder dass



für die Teilnahme an Veranstaltungen veränderte Infektionsschutzmaßnahmen gelten.

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 spätestens eine Woche vor der Veranstaltung möglich.

Es gelten die aktuellen infektionshygienischen Regelungen und Maßnahmen.

Anmeldung telefonisch unter

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

Kulturgeschichte und kulturhistorische Bedeutung von Masken

Eine Maske hat momentan jeder auf seiner Nase. Doch wissen wir eigentlich um die Kulturgeschichte und die Bedeutung verschiedenster Masken? Werner Feist weiß Interessantes zu berichten. Zudem sichten wir afrikanische und Südseemasken.

Donnerstag, 21. April 2022, 14 bis 15 Uhr

Vortragender: Werner Feist

Beitrag: 3 Euro (an der Museumskasse zu entrichten)

Besichtigung des Stadt-Archivs

Wer hat früher in meinem Haus gelebt? Wo haben meine Vorfahren gewohnt? Antworten finden sich im Stadtarchiv. Ulrike Swoboda informiert über die Bestände und Archivalien und gibt einen Überblick über die Arbeitsschwerpunkte eines Stadtarchivars.

Dienstag, 03. Mai 2022, 14 bis 15.30 Uhr

Eintritt frei

Ausflüge und Wanderungen

Zu den Fränkischen Drei Zinnen

Hinauf nach Gräfenberg, weiter auf die Hochfläche, vorbei an den Kalksteinbrüchen bis nach Höfles. Nun wandern wir abwärts in das Großenohrer Tal. Vorbei an der Spießmühle, zur Mittagsrast im Gasthaus »Zur Sägemühle«. Ein Aufstieg zu den Drei Zinnen lohnt sich. Zurück nach Gräfenberg.
Donnerstag, 07. April 2022, 9.10 bis 17 Uhr
Wanderführer: Helmut Ros, Strecke: ca. 11 km
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 5
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro mit Nürnberg-Pass)

Durch das Aurachtal zum Baumhaus

Am Flüsschen Aurach entlang zur Holzmühle. Einkehr im Biergarten Baumhaus in Rennhofen. Durch Wald und Flur zurück nach Emskirchen.
Donnerstag, 19. Mai 2022, 9.20 bis 17 Uhr
Wanderführer: Helmut Ros, Strecke: ca. 10 km
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 5
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro mit Nürnberg-Pass)

Rundgang durch Zerzabelshof

Wir streifen den Zabo-Sportpark, erfahren, was es mit dem Liebesweg und dem Bienenheim auf sich hat und gelangen vom Kurhaus Jägerheim über einen besonderen »Geflügelhof« zum Valznerweiher.
Dienstag, 26. April 2022, 14 bis 15 Uhr
Leitung: Rainer Eck
Beitrag: 1 Euro (vor Ort zu entrichten)

Besichtigungen

Zeitreise durch das grafische Gewerbe

Vor fast 40 Jahren begann Gerhard Reusche mit dem Aufbau der Sammlung Hans Müller. Der Bogen spannt sich vom frühen Buchdruck bis zur digitalen Amazon-Assistentin Alexa.
Mittwoch, 23. März 2022, 10 bis 12 Uhr
Leitung: Gerhard Reusche
Eintritt frei

Besuch des Nürnberger Oxfam Shops

Ehrenamtliche verkaufen gespendete Dinge für den guten Zweck. Christine Blaufuß, ehrenamtliche Mitarbeiterin, erklärt die Organisation und das Konzept hinter den Oxfam-Shops.
Dienstag, 05. April 2022, 10.30 bis 11.30 Uhr
Eintritt frei, Spenden willkommen.

LUX – Junge Kirche Nürnberg

LUX fördert und animiert junge Menschen, ihre künstlerischen Fähigkeiten einzubringen. Es gibt eine Plattform für Events, Konzerte und Kunstaktionen. Pfarrer Johannes Amberg erklärt die Idee einer jungen Kirche, die einen anderen Ansatz hat.
Mittwoch, 06. April 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Beitrag: 3 Euro

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Beckenbodentraining: Starke Mitte

Beckenbodenschwäche kann zu Harninkontinenz und Erkrankung der Beckenorgane führen und ist ein durchaus schambesetztes Thema. Petra Volkert geht den Fragen nach, wie es zu einer Schwächung kommen kann, wer betroffen ist und wie der Beckenboden gestärkt wird. Praktische Übungen inbegriffen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe oder rutschfeste Socken mit. Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost
Dienstag, 29. März 2022, 14 bis 16 Uhr
Eintritt frei

Bewegungsspaß im Luitpoldhain

Effektive Übungen für Kraft und Gleichgewicht mit der Physiotherapeutin und Yogalehrerin Annegret Burkert im Freien. Das Angebot beinhaltet auch Elemente der Sturzprophylaxe und Atemübungen. Ab dem 25. April 10 Mal montags (außer Pfingstmontag) bis zum 04. Juli 2022. Turnschuhe und bequeme, wetterfeste Kleidung sind von Vorteil.
Montag, 25. April 2022, 14 bis 15 Uhr
Eintritt frei
Die Anmeldung erfolgt telefonisch über 0911 / 81 00 97 83 (Herr Münster, Seniorennetzwerk Südstadt-Ost)

Kunst, Literatur und Theater

Erzählen unterm Pflaumenbaum – Blouß dessweeng Odärr: Des hoams edz dävo

Friedrich Ach liest eigene fränkische Mundart-Gedichte, in denen er sich mit unserem Alltag humorvoll-hintersinnig auseinandersetzt. Der Autor ist Mitglied im Autorenverband Franken(AVF) und im Collegium Nürnberger Mundartdichter.

Donnerstag, 17. März 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro mit Nürnberg-Pass)

»Der Gott des Gemetzels« – Inszenierung der Gruppe »Bühnenreiz«

Nachdem auf dem Schulhof der elfjährige Maximilian und der gleichaltrige Julius in einen Streit geraten, schlägt der eine dem anderen ins Gesicht. Als Julius mit zwei ausgeschlagenen Vorderzähnen nach Hause kommt, sind seine Eltern so geschockt, dass sie beschließen, Maximilians Eltern zu einem klärenden Gespräch zu bitten. Mit Fortschreiten des Abends bröckelt die Fassade von Höflichkeit und Anstand.

Nach einem Bühnenstück von Yasmina Reza.

Sonntag, 03. April 2022, 15 bis 16:30 Uhr

(Einlass ab 14 Uhr) Treff Bleiweiß, Saal

Sonderpreis: 5 €; Info: 0911 / 23985741

Karten: www.okticket.de (Stichwort

»Bleiweiß« in die Suchmaske eingeben)

Es waren Wunder – unglaubliche Rettungen der Geschichte

Eine Reise zu hochdramatischen, nicht für möglich gehaltenen Rettungsaktionen, die sich vom Altertum bis 2018 rund um den Erdball ereignet haben und dann so berühmt wurden, dass sie danach in Liedern, Gedichten oder Filmen verewigt wurden. Die in sich abgeschlossenen Episoden werden auch durch Bildprojektionen unterstützt.

Donnerstag, 21. April 2022, 15 bis 16:30 Uhr

Autorenlesung mit Conrad Roth.

Eintritt frei



Filmnachmittage

Drei außergewöhnliche Berufe im Porträt

Die Filmemacher Renate und Walter Utzmann zeigen in drei Kurzfilmen Menschen, die einen berühmten Namen tragen oder sich einen besonderen Beruf aussuchten. Im Film »Urquell« erleben wir die Tochter des bekannten Schauspielers Günther Strack, »Klein, aber fein« entführt uns in das kleinste Marionettentheater der Welt, und schließlich zeigt »Der dritte Sinn« die Arbeit eines Orgelstimmers.

Dienstag, 22. März 2022, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum. Eintritt frei

Vernissage der Bilderreihe »Jedem Ende wohnt ein Anfang inne...«

»Und jedem Ende wohnt ein Anfang inne. Da gibt es eine Schönheit des Vergehens.« Ausgehend von diesen Zeilen von Hermann Hesse schuf Marlene Scharff anmutige Aquarelle, die von der belebenden Vergänglichkeit der Dinge zeugen.

Freitag, 06. Mai 2022, 15 bis 17 Uhr

Eintritt frei

Musik, Tanz und Unterhaltung

Werden Sie Kulturgast!

Wenn Sie gerne Kultur erleben, aber ungern alleine weggehen, werden Sie doch ein Kulturgast! Das »Curatorium Altern gestalten« kümmert sich um eine ehrenamtliche Begleitperson. Bei der Suche nach Veranstaltungen stehen Ihre Interessen im Mittelpunkt. Sie lernen Ihren Kulturpaten/ Ihre Kulturpatin vor dem ersten Kulturbesuch kennen und planen diesen gemeinsam.

Donnerstag, 31. März 2022, 14 bis 15 Uhr

Vortragender: G. Weigl. Eintritt frei

Vorträge und Workshops

Der NOA-Begleitservice stellt sich vor

Die NOA.kommunal bietet einen kostenfreien Begleitservice für Fahrten im ÖPNV. Im Vorfeld wird eine barrierefreie Route geplant. Außerdem ist die Begleitung beim Ein- und Aussteigen und bei der Bedienung des Fahrkartenautomaten behilflich.

Montag, 21. März 2022, 14 bis 15 Uhr

Vortragende: S. Brandes. Eintritt frei

Der Pflegestützpunkt informiert

Hier gibt es Infos über die Leistungen des Pflegestützpunkts sowie über Themen rund um Pflege, Hilfen und Wohnen im Alter.

Die Notfallmappe: 24. März 2022

Möglichkeiten der Unterstützung für zu Hause: 28. April 2022

Wohnformen im Alter: 19. Mai 2022

Jeweils donnerstags 14 bis 15 Uhr

Eintritt frei

Mitten im Leben – Der Museumsgerch

Das Original aus Rückersdorf widmete sein Leben dem Aufbau eines Heimatmuseums. Jahrzehntlang trug der Sammler bäuerliche, handwerkliche und hauswirtschaftliche Exponate zusammen. Das Filmteam Renate und Walter Utzmann und Klaus Weingärtner besuchten Georg Berger 2017 kurz vor seinem Tod. Der Text ist in fränkischer Mundart.

Dienstag, 10. Mai 2022, 14 bis 15 Uhr

Eintritt frei

Die wunderbare Welt der Tablets

Grundlagenseminar 1 – Verschiedene Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung: 02. März 2022

Grundlagenseminar 2 – Bedeutung und Einsatz von Apps: 09. März 2022

Seminar 3 – Foto und Film: 16. März 2022

Seminar 4 – Navigation und Wandern: 30. März 2022

Seminar 5 – E-Books: 06. April 2022

Seminar 6 – Gesundheit und Fitness: 13. April 2022

Seminar 7 – Essentielle Apps: 20. April 2022
Seminare jeweils unabhängig buchbar.

Mittwoch, 14 bis 16 Uhr

Seminarleitung: J. Wölfel und C. Bellaj

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

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich über digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Bistro bietet neben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen, wechselnden Mittagstisch.

08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05.2022,

je 10 – 11 Uhr

Info/Anmeldung: 0911 / 2316744

Notebook, Tablet, Smartphone: Orientierung digitale Medien

Damit Sie im Dickicht der Anbieter, Technologien und Geräte nicht den Überblick verlieren.

Teil 1: Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Smartphone, Tablet und Notebook.

Mittwoch, 18. Mai 2022, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Telefon- und Handyverträge

Mittwoch, 25. Mai 2022, 14 bis 15.30 Uhr

Beitrag: Je 12 Euro, beim Seminarleiter zu entrichten

Leonardo da Vinci – Leben und Werk

Mit Illustrationen zu Leonardos Gemälden »Das letzte Abendmahl«

Freitag, 08. April 2022, 15:15 – 16:45 Uhr

(Einlass ab 15 Uhr)

Vortragende: Elfriede Winge

Angebot in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Achtung: Info und Anmeldung über die Alten-Akademie Nürnberg e.V.: Tel.0911 / 537010 oder Info@altenakademie-nuernberg.de

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Regeln Sie schon heute, wer im Ernstfall entscheiden darf. Über die verschiedenen Möglichkeiten informiert Ina Bürkel von der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.

Donnerstag, 12. Mai 2022, 14 bis 15.30 Uhr

Vortragende: Ina Bürkel

Eintritt frei

Eine Liebe, die nie vergeht

Warum sich Nürnberger mit dem repräsentativen Opernhaus-Bau so verbunden fühlen



Die Troubadour-Auführung 1974 im Nürnberger Opernhaus sorgt noch heute für Diskussionen unter Kennern.

Die Nürnberger lieben ihr Opernhaus. Die Nürnberger? Jedenfalls die »alt«eingessenen, unter ihnen auch viele Leserinnen und Leser dieses Magazins. Viele haben dort zum ersten Mal Theater erlebt. Dank der Schulplatzmiete hat man sie mit Bühnenbildern, Stimmwundern, Orchesterklängen und der Körper-Artistik des Balletts bekannt gemacht. Sie freuten sich über glitzernde Operetten und langweilten sich in endlosen Musikdramen. Als Erwachsene sind viele von ihnen der Oper treu geblieben – aus Interesse, Begeisterung, aus Gründen der Repräsentation oder weil man als Nürnbergerin und Nürnberger halt ein Abonnement abgeschlossen hat. Apropos »Abbo«: Als die Ansagen in der U-Bahn noch nicht computergene-

riert waren, hat man für die Strecke gern Stimmen gewählt, die locker drei »bbb« hintereinander sprechen konnten: »Obb-bernhaus« heißt die Haltestelle – nicht Richard-Wagner-Platz, nicht Stadttheater oder Staatstheater.

Ab 2025 werden die Nürnberger das Opernhaus an dieser Haltestelle erst einmal vermissen müssen. Das Gebäude muss generalsaniert werden. »Schon wieder?«, werden sich die fragen, die noch über ein Kurzzeitgedächtnis verfügen. Man hat doch erst von Mitte der 1980er Jahre bis 1996 daran herumgebastelt: Asbest entfernt, den Zuschauerraum erneuert, dem Haus wieder eine Dachlaterne aufgesetzt, das Foyer in den Gluck-Saal verwandelt. Aber schon damals war in der Verwaltung bekannt, dass man nochmals grundsätzlich

in den Baubestand eingreifen muss, um spielfähig zu bleiben.

Das wird teuer. Aber seit dem 15. Dezember letzten Jahres ist es beschlossene Sache. Der Stadtrat hat entschieden: Das Bauwerk wird umgekrempelt. Immerhin nicht abgerissen. Das hatten einige Stadtmütter und -väter durchaus auf dem Plan. Weg mit diesem wuchtigen Block am Ring! Irgendwas Neues, architektonisch Modernes an seinen Platz! Dabei ist unser Opernhaus doch modern. Viel zu modern, wie viele meinten, als es am Ende des 19. Jahrhunderts an die Planung eines »neuen Stadttheaters« ging. Das alte, an das sich die Nürnberger gewöhnt hatten, das aber wirklich aus der Zeit gefallen war, stand am Lorenzer Platz. Die Bürger hätten es zu gern behalten.

Es sieht so aus, als hätte der Berliner Architekt Heinrich Seelings, der mit den Entwürfen für den Neubau beauftragt worden war, ihren eher bewahrenden Geschmack gekannt. Seine ersten Skizzen sahen Fassaden vor wie jene, deren Verlust an Pellerhaus man heute noch betrauert. Dazu Dächer wie auf den Stadttortürmen. Und überhaupt noch ein Türmchen mit Chörlein gleich daneben. »Nürnberger Stil« wurde das genannt. Dabei war die Stadt an der Wende zum 20. Jahrhundert durch die Industrialisierung gerade wieder groß geworden. Deswegen tobte sofort der Streit los, was für ein Theater-Bau denn angemessen sei für diese Epoche.

Großbürgerlicher Bau

Eröffnet wurde 1905 schließlich das Opernhaus, an das wir uns gewöhnt haben: ein bisschen historisierend in seinem Neo-Barock, ein bisschen trotzig auch den Geist der Gründerzeit betonend, auf jeden Fall: sehr großbürgerlich – und sehr teuer. Das Opernhaus galt bei seiner Eröffnung als der kostspieligste Theaterbau Europas. Die möglicherweise weniger großbürgerlichen Besucher der oberen, billigen Ränge werden schon in der Vorhalle in seitliche Treppenaufgänge verwiesen und dürfen gar nicht erst ins Foyer. Ist Ihnen das je aufgefallen?

Egal. Die Innenarchitektur des neuen Theaters war jedenfalls höchst zeitgemäß: reiner Jugendstil, verschlungen, grottenhaft, beinahe exotisch. Zu modern für jene, die 1933 die Macht auch in diesem Gebäude ergriffen. Der »Führer« kam. Und das Opernhaus musste alljährlich anlässlich der Reichsparteitage der NSDAP zu »Festvorstellungen« von Richard Wagners »Meistersingern« herhalten, in denen sich die zwangsgeladenen Kohorten der SA so grässlich ödeten, dass sie in den Pausen möglichst unauffällig die Seiten der Frauentormauer wechselten. Auch damals befanden sich dort bereits die Bordelle.

Dem »Führer« jedenfalls war der Jugendstil als Umfeld der Pflege »kerndeutschen Volksgutes« zu modern. 1935 ließ er ihn übertünchen, zurückbauen, glätten. In den Theaterräumen entstand jene Nüchternheit, in der die Generationen der Nachkriegszeit »ihr« Opernhaus lieben lernten. Sie mussten ohnehin warten, bis die amerikanischen GIs ausgezogen waren, die das Gebäude 1945 eine Zeitlang als Kino und Club nutzten. Die Stadt hat ihnen süd-

lich der Oper bald ein eigenes Kino und einen eigenen Club gebaut. Darin sind heute Schauspielhaus und Kammerspiele untergebracht.

Nach diesen Irrläufen der Geschichte mutet es ein wenig merkwürdig an, wenn das Opernhaus als Interimslösung 2025 (übrigens genau 120 Jahre nach seiner Eröffnung) ausgerechnet auf das ehemalige Reichsparteitagsgelände umziehen soll. Entweder in den Innenhof der Kongresshalle, wo es von den Flügeln des kolossalen Torsos, in dem der Versammlungsraum der NSDAP entstehen sollte, regelrecht umarmt wird. Oder es darf sich von außen an das groteske Architekturzitat des antiken Kolosseums anlehnen. Über den Standort ist noch nicht entschieden. Auch über die Bauform nicht. Und die Kosten für den Zwischenaufenthalt des Opernhauses am Dutzendteich sind bislang unbekannt. Nur dass es dort hin soll, ist Wille der kommunalen Verwalter und Verwalterinnen.

Wie geht es »da draußen« weiter?

Ob »da draußen« die Liebe der Nürnberger zu ihrem Opernhaus anhält, bleibt abzuwarten. Sie gelten ja als beharrlich, wenn sie jemanden oder etwas ins Herz geschlossen haben. Das gilt auch für ihre Haltung zur Opern-Moderne. Sie wurden vorsichtig daran gewöhnt, denn die Pflege der »Gegenwartsooper« gehörte seit der Spielzeit 1953/54 zu den kontinuierlichen Projekten der Nachkriegsepoche. Sie mochten trotzdem die Operette immer lieber. Und sie können Jahrzehnte später immer noch bitterlich darüber streiten, ob die »Troubadour«-Inszenierung des unlängst verstorbenen Hans Neuenfels im Jahr 1974 wirklich nötig war. In der Premiere noch ein Skandal, wurde sie ab der zweiten Vorstellung fast einhellig jubelt. Dieses Publikum lässt sich begeistern. Hoffentlich auch »da draußen«. Und, noch weiter hoffend, irgendwann wieder in ihrem dann immer noch geliebten »Obbbernhaus« am Ring.

HERBERT HEINZELMANN

FOTO: NN-ARCHIV/RUDOLF CONTINO

Begleitservice der VAG für mehr Bewegungsfreiheit

Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, bietet die VAG jetzt einen Begleitdienst. Unter dem Dach der Noris Arbeit (NOA) helfen zehn ausgebildete Mitarbeiter bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Buchung erfolgt telefonisch. Der Begleitdienst plant die gewünschte Route. Spätestens einen Tag vor der Begleitung erhalten die Kunden die finale Bestätigung durch die Einsatzleitung. Sie erfahren den Namen des Begleiters und die Uhrzeit der Abholung. Es wird stets genug Zeit eingeplant, damit man sicher ankommt, ohne sich hetzen zu müssen. Für die Fahrten muss eine gültige Fahrkarte gelöst werden, in seltenen Fällen auch für den Begleiter. Der zusätzliche Service gilt von der Wohnungstür zum Zielort und zurück und ist kostenfrei. *Sie erreichen den Begleitdienst Montag – Freitag von 08:00 – 18:00 Uhr unter: Telefon: 0911-507319135 per E-Mail: begleitdienst@noa.nuernberg.de oder über das Internet unter www.mobidienst-nuernberg.de.*

Mit dem Pflegekompass Geld sparen

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um für ein Hilfsmittel einen Zuschuss von der Krankenkasse zu beantragen? Welche Regelungen sichern ab, dass im Alter wichtige Entscheidungen im Sinn des Betroffenen ausfallen, falls er selbst es nicht mehr äußern kann? Diese und viele andere Fragen beantworten die Autoren Jochen Mertens und Thomas Wendt kompetent und ergänzt durch eigene Erfahrungen. Sie tragen dazu bei, im Pflegefall Geld zu sparen. In ihrem Ratgeber »Pflegekompass« greifen sie zahlreiche Themen auf und liefern eine solide Grundlage für die Planung des Lebensabends. Außerdem werden komplexe Themen wie das Betreuungsrecht, die Finanzierung der Pflege sowie Hospiz und Palliativmedizin ausführlich behandelt. Das Buch ist ein Leitfaden für all diejenigen, die sich rechtzeitig einen Überblick verschaffen wollen.

Der Pflegekompass kostet 19,90 € und ist in allen Geschäftsstellen der Tageszeitung erhältlich, telefonisch bestellbar unter 0911 / 216 -2777 oder online unter zeitungsshop.nordbayern.de

2022 Radreisen mit Genuss und Radreiseleitung!

Wandern 2022

DEUTSCHLAND:

Donauquelle 2 T 9. - 10.06. ab 249 €

Donauversickerung - Achteopf - Beuron
1 x HP 4-Sterne-H. Traube Wurmlingen

Pfalz 3 Tage 28. - 31.08.22 ab 499 €

Deutsche Weinstraße - Speyer - Worms
2 x HP 4-Sterne-Hotel, inkl. Weinprobe

Saale & Unstrut 5 Tage ab 550 €

21. - 25.08. „Goetheradweg“ - Naumburg
„Himmelscheibe Nebra“ - Kyffhäuser-G.

Mauerradweg 5 Tage ab 599 €

1. - 5.8.22 Berlin - Postdam - Tempelhof
4 x HP 4-Sterne-H. Park Inn Alexanderpl.

Elbe Dresden 5 T 21. - 25.08. ab 599 €

Elbsandsteingebirge - Schloß Pillnitz -
Meißen - Wittenberg - Wörlitz - Dessau
5 x HP 3-Sterne-H. Leonardo Dresden

Hamburg - Lübeck 9 T ab 1.199 €

19. - 27.7.22 von der Nordsee zur Ostsee
Elbe - Nord-Ostsee-Kanal - Insel Fehmarn
8 x HP, Schleusenzentrum, Straußenfarm,

Lüneburg Heideblüte 5 T ab 599 €

10. - 14.08. Hamburg - Elbe - Altes Land
4 x HP 1 Ü Hamburg, 3 Ü Lüneburger H.

Insel Rügen 6 T 03. - 08.06. ab 799 €

Kap Arkona, Schifffahrt Kreidesteilküste
5 x HP 3-Sterne-Sup.H. im Seebad Baabe

Fischland Darß 6 Tage ab 799 €

21. - 26.06. + 06. - 11.09. Zingst - Born-
Ostseeküstenradweg, 5 x HP am Meer

Ostfriesland 6 T 04. - 09.09. ab 680 €

Inseln Norderney - Langeoog - Jever
5 x HP inkl. Getränke, Eint. Meyer-Werft

1000 Seen 6 T 15. - 20.05.22 ab 770 €

Maritim Hafenhôtel Rheinsberg 5 x HP
Stechlinsee - Ruppiner Schweiz

Spreewald 5 T 04. - 08.07. ab 660 €

Spree-/Gurkenradweg - Oder - Neiße
Fürst-Pückler-Parks Branitz, Bad Muskau

Oberlausitz 6 T 15. - 20.08. ab 599 €

Neiße - Spree - Mulde - Elbe - Görlitz

Weser-Werra-Fulda 5 T ab 599 €

23. - 27.09.22 Melsungen - Kassel
4 x HP 4-Sterne-H. Buffet-Abendessen

5 Flüsse 6 Tage 26.06. - 01.07. ab 799 €

Rhein - Mosel - Lahn - Nahe - Ahr
Loreley - Geysir - Koblenz - Rüdesheim

Mosel 6 Tage 24. - 29.07.22 ab 770 €

Cochem - Trier - Beilstein - Schweich

LAHNTAL 6 Tage 22 - 27.07. ab 799 €

ab Quelle bis zur Mündung in den Rhein
5 x HP 4-Sterne-Hotel Zentrum Limburg

Bodensee Uferadwege 6 T ab 899 €

26.06. - 01.07. + 11.09. - 16.09. Lindau
Reichenau - Mainau - Rheinfal - Bregenz
5 x HP 4-Sterne-H. SeeHotel am See!

Chiemsee 5 T 14. - 18.08.22 ab 599 €

Schliersee - Tegernsee - Walchensee
Flüsse: Inn - Alz - Isar, Wasserburg

Alpencross 7 T 16. - 22.07. ab 999 €

E-Mountainbike: Bodensee-Gardasee 6xHP
Albula - Davos - Bernina - Tonale - Brenta

Ostseeküste 6 Tage ab 750 €

17. - 22.05. + 01. - 06.07. + 13. - 18.09.22
Wismar - Fischland - Stralsund - Rügen
5 x HP (Wismar, Rostock, 3 Ü Stralsund)

FRANKREICH

Kaiserstuhl 4 T 28. - 31.08. ab 499 €

Elsass: Colmar - Kaysersberg - Riquewihr
Rund um den Kaiserstuhl - Bad. Weinstr.
3 x HP Riegeler Hof, 2 x Weinprobe

Moselquelle - Metz 4 T ab 550 €

02. - 05.09. Radtour die Vogesen hinab
Lothringen - 3 x HP (Epinal, 2 x Nancy)

Normandie Bretagne 9 T 1.399 €

27.5. - 4.6. Reiseleitung Patricia Fister
Wilde Küsten und charmante Seebäder
8 x HP (4 x St. Malo, 2 x Mont-St.Michel)

Provence Camargue 8 T ab 1.299 €

15. - 22.10.22 Reiseleitung Patricia Fister
Orange - Avignon - Nimes - Pont-du-Gard
7 x HP (5 Arles), Stiere, Pferde, Flamingos

Loire 7 T 17. - 23.06.22 ab 1.099 €

Chambord - Amboise - Chenonceau - Blois
Villandry - Azay-le-Rideau - Tours
6 x HP (4 x Amboise, 2 x Troyes)

Atlantik - Mittelmeer 11 T ab 1.699 €

04. - 14.10.22 Düne Pilat - Canal du Midi
Toulouse - Carcassonne - Béziers - Sète

ITALIEN

Alpen-Adria Grado 6 T ab 699 €

28.04. - 03.05. + 26.09. - 01.10. + 17. - 22.10.
Tarvisio - Udine - Aquileia - Miramare - Triest

Brenner - Venedig 8 T ab 999 €

04. - 11.05.22 von den Bergen ans Meer
Panoramafahrt 3 Zinnen, Prosecco, 7x HP

Südtirol Meran 7 T 17. - 23.06. ab 899 €

Passer - Etsch - Eisack - Reschensee - Juval

Dolomiten 5 T 13. - 17.05.22 ab 550 €

Drau-Radweg - Misurinasee - 3 Zinnen

Gardasee 6 T 24. - 29.4. ab 699 €

Sarca - Etsch - Tennesee - Monte Baldo

Südl. Gardasee 3. - 8.10. ab 799 €

Weinfest Bardolino, 3 Weinproben - 6 T.

Piemont 6 T 09. - 14.6.22 ab 699 €

Trüffel - Sekt in Asti - Wein im Barolo

Toskana 6 T 22. - 27.04.22 ab 699 €

Weinberge - Olivenhaine - Zypressen - Trüffel

Südl. Toskana 6 T 18. - 23.4. ab 660 €

Trasimenosee - Pienza - Siena - Orvieto

Chianti Trüffel 6 T 15. - 20.10. ab 699 €

Siena - San Gimignano - Volterra - Wein

Insel Elba 7 T 12. - 18.04.22 ab 899 €

Küstenfahrten - 4-Sterne-Hotel am Meer!

Umbrien 6 T 24. - 29.05.22 ab 799 €

Assisi - Trasimenosee - Perugia - Trüffel

Emilia Romagna 6 T 10. - 15.4. ab 599 €

Po-Delta - Cervia - San Leo, U am Meer

Riviera 6 T 8.-13.5.+10.-15.10. ab 599 €

Küstenradweg - Nizza-Cannes,U am Meer

Apulien 10 T 27.10. - 5.11. ab 1.299 €

Stiefelabsatz - Matera - Alberobello

SKANDINAVIEN

Bornholm 8 T 30.04. - 07.05. 1.199 €

4-Sterne-H. Griffen Spa direkt am Meer
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud

Fjorde 11 Tage 16. - 26.5.22 ab 1.799 €

2 x HP Kiel - Oslo - Kiel 2-Bett-K, 8 x HP
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud

KROATIEN-SLOWENIEN

Istrien 6 Tage 17. - 22.09.22 ab 699 €

Pula - Limski-Kanal - Rovinj - Opatija
5 x HP 4-Sterne-H. am Meer, Weinprobe

Parenzana Triest-Porec 5 T ab 599 €

19. - 23.05.22 Koper, Portoroz, Motovun

Bled - Umag 6 T 28.9. - 3.10. ab 599 €

von den Julischen Alpen ans Meer:
Oberkrain - Izola - Piran - Portoroz 5 x HP

Inselhüpfen Kvarner Bucht 5 T ab 550 €

02.-07.10. Krk-Rab - Kosljun - Cres - Losinj

ÖSTERREICH

Weinviertel 4 T 8. - 11.7.22 ab 499 €

Retz - Buschenschanken + Donauradweg
3 x HP 4-Sterne-H. mit Vio-Spa, Weinpr.

Steiermark bergab 5 T ab 550 €

12. - 16.07.22 Enns - Mur - Traun 5 x HP

Wachau 2 T 30./31.5. + 3./4.8. ab 249 €

Mostviertel - Grein - Melk - Spitz 1 x HP

BENELUX

Flandern - Belgien 6 Tage ab 799 €

28.07. - 02.08. + 27.08. - 01.09. Brügge
Gent - Nordsee - Seebäder - Brüssel

Holland - IJsselmeer 6 T ab 799 €

7. - 12.8. Volendam - Hoorn - Enkhuizen -
Amsterdam - Lemmer - Kampen
5 x HP 4-Sterne-H am Meer mit Buffet

SPANIEN

Jakobsweg 13 T 12. - 24.06. ab 1.799 €

Span. Grenze - Santiago de Compostela
12 x HP inkl. Getränke Wein/Wasser

OSTEUROPA

Prag-Dresden Moldau & Elbe ab 660 €

11. - 16.06.22 und 07. - 12.09.22 6 Tage
Melnik - Pillnitz - Elbsandsteingebirge

Bäderdreieck 3 T 10. - 12.7. ab 299 €

Eger - Königsberg - Ellbogen - Karlsbad

Bierweg Pilsen - Prag 4 T ab 440 €

18. - 21.07. Moldau, Burg Karlstein, Bier:
Felsenkeller, Pilsner Urquell, U-Fleku, HP

Böhmen 6 Tage 19. - 24.09. ab 550 €

Krumau - Frauenberg - Budweis - Moldau

Mähren 6 Tage 13. - 17.07.22 ab 599 €

Schlösser Eisgrub u. Kremsier, Karpaten
5 x HP inkl. AE Spanferkel u. Weinkeller

Schlesien 5 T 05. - 09.08.22 ab 660 €

Burgen u. Schlösser im Hirschberger Tal
5 x HP im Schloßhotel Arnsdorf

ITALIEN

Lagune Venedig 25. - 29.5. ab 599 €

mit Rad und Boot - Wasserlandschaften

Venetien 6 T 22. - 27.10.22 ab 699 €

Prosecco - Brenta - Via Claudia Augusta

DEUTSCHLAND

Fischland Darß 6 Tage ab 799 €

21. - 26.06. + 06. - 11.09. Zingst - Born-
Ahrenshoop, Prerow, 5 x HP am Meer

Elbsandsteingebirge 4 T ab 499 €

01. - 04.06. + 07. - 10.09.22 Malerweg
3 x HP 3-Sterne-H. in Rathen / Bastei

Weinbergwanderungen 4 T ab 440 €

11. - 14.06.+27.-30.08. Offene Weingüter
Dresdner Elbtal - Lausitzer Neiße

1000 Seen 6 T 15. - 20.05.22 ab 770 €

Maritim Hafenhôtel Rheinsberg 5 x HP
Ruppiner Schweiz - Hansestadt Kyritz

ITALIEN

Meraner Waalwege 6 T ab 770 €

Maarlinger - Algunder - Tscharser Waal
Schloß Juval 25. - 30.09.22 5 x HP Meran

Dolomiten 6 T 6. - 11.06. ab 699 €

Dolomitenhöhenweg rund um 3 Zinnen,
Prager Wildsee - Misurinasee - Grödner Joch

Gardasee 6 T 24. - 29.04.22 ab 699 €

Torbole - Limone - Malcesine - Ledro See
Tenno See - Monte Baldo, 5 x HP in Riva

Cinque Terre 6 Tage ab 590 €

19. - 23.04. + 25. - 29.10 5 x HP am Meer

Insel Elba 6 Tage ab 699 €

21. - 26.04. + 19. - 24.10. Mediterrane
Landschaftsidylle, 4-Sterne-H am Meer

Piemont 6 T 09. - 14.06. ab 699 €

Trüffelsuche/Verkostung, Sekt in Asti
Wein im Barolo, 5 x HP 4-Sterne-H. in Bra

Weinwandern Toskana 5 T ab 499 €

18. - 22.04. + 04. - 08.10. 3 Weinproben
Pienza - San Quirico - Montepulciano

Lipari 8 Tage 24. - 31.10. ab 1.599 €

Vulcano - Salina - Panara - Stromboli
Flug, 7 x HP - 5 Ü auf Lipari - Ätna

Amalfiküste 8 T 24. - 31.10. ab 999 €

25. - 30.10.22 inkl. Flug 6 Tage ab 1.199 €
Genusswandern Sorrent - Vesuv - Capri

Sardinien 8 T Bus/Schiff ab 1.299 €

01. - 08.05.22 Küstenwanderungen
5 x HP 4-Sterne-H an der Costa Smeralda

FLUGREISEN

Jakobsweg 6 T 07. - 14.05 ab 1.399 €

Studien-Wanderreise - 5 Wanderungen
Reiseleitung: Uli Westerkamp, 7 x HP

Portugies. Jakobsweg ab 1.399 €

13. - 20.11.22 8 T Porto - Santiago de C.

Madeira 8 T 11. - 18.10. ab 1.399 €

Wanderungen: Levada - Berg - Küste
7 x HP 4-Sterne-H direkt am Meer, Flug

Algarve 8 T 29.10. - 5.11. ab 1.299 €

Spektakuläre Küstenwanderungen
7 x HP 4-Sterne-H direkt am Meer, Flug

La Palma 8 T 19. - 26.10. ab 1.599 €

3 Ausflüge, 3 Wanderungen, 7 x HP, Flug

Zypern 8 T 21. - 28.10.22 ab 1.699 €

Wanderungen: Küste, Trodosgebirge
4-Sterne-H. direkt am Meer, Flug

„Reiseleiter
im Ohr“ –
Optimales
Hörerlebnis!

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780

• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de Haltestellen in FO - ER - FÜ - N - LANG

Bitte Sonderprospekt Aktiv-Reisen 2022 Radeln und Wandern mit Genuss anfordern!

2022 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

Reisen 2022

FLUGREISEN:

Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

KALABRIEN 8 Tage ab 1.599 €

01. - 08.5. + 09. - 16.10.
07. - 18.10.22 12 Tage Bus/Schiff 1.699 €
Lipari - Vulcano - Stromboli
LH-Flug ab München, 1/4 l Wein/Wasser
7 x HP inkl. 4 Ü auf Lipari, 3 Ü Tropea

GOLF VON NEAPEL 6 T ab 1.199 €

16. - 21.05. + 26.09. - 01.10. + 24. - 31.10.
8 Tage Landreise 999 €
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji -
Neapel - Amalfiküste - Paestum
LH-Flug nach Neapel, 5 x HP 4-Sterne-H.
inkl. 35 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

SIZILIEN 8 Tage Flugreise ab 1.399 €

24.04. - 01.05. + 02. - 09.10.
oder 10 Tage Bus/Schiff 19. - 24.03.22
Palermo - Monreale - Piazza Armerina
- Tal der Tempel - Ätna - Taormina -
Syrakus - Catania
LH-Flug München - Palermo/Catania - M.
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina
inklusive Tagesausflug Lipari/Vulcano
inkl. 66 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

APULIEN 8 Tage ab 1.399 €

08. - 15.05. + 17. - 24.10.22
16. - 26.10.22 Landreise
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce
Castel del Monte - Alberobello - Bari
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.
7 x HP in 4-Sterne-Hotels
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari
inkl. 24 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

ROM 5 Tage Flug ab 1.099 €

Flug: 16. - 20.05. + 24. - 28.10. 1.099 €
Busreise 15.-21.05. + 23.-29.10. 999 €
inkl. Eintritt Sixtinische Kapelle,
Forum Romanum u. Kolosseum!
LH-Flug ab Nürnberg, alle Führungen!
4 x HP neues 3-Sterne-Hotel nur 400 m
vom Vatikan entfernt!, inkl. 1/4 l Wein

ANDALUSIEN 8 Tage ab 1.399 €

27.04. - 04.05. + 09. - 16.10.22
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -
Marbella - Gibraltar - Malaga
Flug Lufthansa o. Swiss Air nach Malaga
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)
inkl. 35 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

PORTUGAL 8 Tage ab 1.399 €

18.04. - 25.04.22 + 20.10. - 27.10.22
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -
Estoril - Alcobaca - Bathalda - Porto -
Santiago de Compostela
7 x HP in 4-Sterne-Hotels (HP Buffet)
LH-Flug Nürnberg - Faro/SantiagoC - N
o. München - Santiago/Faro - M. 11.04.
inkl. 20 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser
Blütenzauber Algarve - Flug ab München
06.11. - 13.11.22 8 Tage 1.199 €

JAKOBSWEG 8 Tage ab 1.399 €

07.05. - 14.05.22
Reiseleitung Uli Westerkamp
Möglichkeit, an kleinen Wanderungen
teilzunehmen! Santiago de Compostela
Lufthansaflug Nürnberg - Bilbao - Nbg
7 x HP in 3-4-Sterne-Hotels, Ausflüge
inkl. 36 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

FLUGREISEN:

mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

MADEIRA 8 Tage ab 1.399 €

05.04. - 12.04.22 + 19.04. - 26.04.22
inklusive Flug, 4-Sterne-H. Lido Funchal
2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,
2 Halbtagesausfl., 1 Lavadawanderung
7 x HP (Frühstück /Abendessen Buffet)

MALLORCA 22. - 29.04.22 ab 1.199 €

8 Tage Flugreise 14. - 21.10.22 1.299 €
inklusive Ausflugsprogramm
Flug Nürnberg - Palma - München
7 x HP 4-Sterne-Hotel Playa Esperanza

ZYPERN NORDZYPERN ab 1.599 €

22.04. - 29.04.22 8 Tage ab 1.599 €
21.10. - 28.10.22 ab 1.699 €
Flug ab Nürnberg, inkl. Ausflüge usw.
7 x HP 4-Sterne-Hotel am Meer!

MALTA 8 Tage ab 1.299 €

08.11. - 15.11.22
Flug ab München, 7 x HP 4-Sterne-Hotel
inklusive Ausflüge und Eintritte

AZOREN 8 Tage ab 1.599 €

15.05. - 22.05.22 + 09. - 16.10.22
inkl. 2 Mittagessen, Wal-/Delfin-Tour
Flug mit SATA. 7 x HP The Lince

Busreisen im KLEMM-Bus

BALTIKUM 10 Tage ab 1.599 €

Litauen - Lettland - Estland
10. - 19.06.22 + 31.08. - 09.09.22 10 Tage
Anreise Bus/Rückflug ab 1.599 €
10. - 22.06.22 + 31.08. - 12.09.22 13 Tage
reine Busreise ab 1.599 €
12. - 19.06.22 + 02.09. - 09.09.22 8 Tage
Flugreise ab 1.699 €

Albanien Mazedonien ab 1.299 €

16. - 25.05.22 - 10 Tage mit Ohrid See
Bus-/Schiffsreise, 7 x HP, 2 x HP an Bord

SARDINIEN 8 Tage ab 1.199 €

22. - 29.04.22 und 10.10. - 17.10.22
5 x HP Baja Sardinia Bus-/Schiffsreise

KORSIKA SARDINIEN 8 T 1.299 €

08.05. - 16.05.22 + 15.09. - 22.09.22
Flugreise möglich - 8 Tage ab 1.599 €
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 l Wein

Entlang des Douro 10 T ab 1.899 €

28.10. - 06.11.22 Flug/Busreise
von der Quelle bis zur Mündung
Flug München - Madrid/Porto - München
9 x HP, inkl. Weinprobe, Zug-/Schiffahrt

HURTIGRUTE 16 Tage ab 2.999 €

06. - 21.09.22 RL Dr. Morten Laugerud
Kiel - Oslo - Bergen/Stavanger - Geilo
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

Bus & Kreuzfahrt 8 T ab 2.059 €

11. - 23.10.22 Griechenland-Reise und
5 Tage Kreuzfahrt: Mykonos: Ephesus -
Patmos - Rhodos - Kreta - Santorin

ISLAND im Klemm-Bus ab 2.699 €

14.07. - 21.07.22 + 21.07. - 28.07.22
28.07. - 04.08.22 8 Tage Rundreise
Flug ab Frankfurt, 7 Nächte, 5 x HP

NORW. FJORDE 12.-19.6. ab 1.399 €

06. - 13.06. Hin/Rück Color Line 1.499 €
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen -
Hurtigrute 6 x HP, 1 x HP Color Line

NORDKAP 15 Tage ab 2.490 €

19.06. - 03.07. + 07. - 21.08.22 Bus/Schiff
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap
Helsinki - Stockholm - Weiße Nächte!
11 Tage mit Rückflug Rovaniemi 2.290 €

GOTLAND BORNHOLM ab 1.499 €

26.05. - 02.06.22 Bus-/Schiffsreise 8 T

LOFOTEN 8 T 23. - 30.08. ab 1.790 €

Flugreise - 7 x HP auf den Lofoten

SKAND HAUPTSTÄDTE ab 999 €

01.09. - 07.09.22 Bus-/Schiffsreise 7 T
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

SCHWEDEN 8 Tage ab 999 €

zur Mittsommernacht 22. - 27.06.2022

PARIS - ILE DE FRANCE ab 999 €

03. - 08.06.22 + 23. - 28.08.22 Flug mögl.
Versailles - Chartres - Fontainebleau -
Giverny - Kerzenabend Vaus-le-Vicomte
Auffahrt Eiffelturm, Seine-Schiffahrt
inkl. Eintritte im Wert von 95
5 x HP inkl. Abendessen Montmartre

PROVENCE CAMARGUE ab 1.199 €

zur Lavendelblüte - auch Flug möglich!
09.06. - 16.06. + 13. - 20.07.22 Orange -
Nimes - Avignon - Arles - Pont du Gard
Les Baux - Gordes - Marseille - Cassis
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.
7 x HP, 4 Ü im Zentrum von Arles

NORMANDIE - BRETAGNE ab 1.399 €

02. - 10.07.22 + 24.07. - 02.08.22
Insel Jersey + 90 € Aufpreis
Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel -
Carnac - Rennes, 7 x HP, 4 Ü am Meer

AQUITANIEN - PERIGORD ab 1.499 €

11.09. - 19.09.2022 Troyes - Bilbao
Rochelle - Perigueux - Sarlat-la-Caneda
Dordogne - Höhle von Lascaux - Pilat
Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-
de-Luz - San Sebastian - Bilbao. Rückflug
8 x HP, 4 Ü am Meer, Besichtigung

Schlösser Loire 30.8. - 4.9. ab 899 €

BURGUND 06. - 11.09. ab 860 €

CANAL DU MIDI 22.-29.10. ab 1.199 €

Atlantikküste 18. - 25.05. ab 1.399 €

GROSSBRITANNIEN 2022

alle Reisen mit Flugreise und Landreise
Wales 24.05. - 29.05.22
Cotswolds 03.06. - 08.06.22
Gartenreise Rosenblüte 12.06. - 17.06.22
Cornwall 21. - 26.06. + 11. - 16.08.22
Schottland 30.06. - 05.07.22 + 08. - 13.07.22
Irland 16. - 23.07. + 24. - 31.07. + 01. - 08.08.22
Schottische Inseln 19.08. - 25.08.22
Highland Games 31.08. - 05.09.22

KURZREISEN APRIL

Lago Maggiore 03.04. - 07.04.22
Umbrien 10.04. - 15.04.22
Lombardei Mailand 17.04. - 23.04.22
Friaul - Grado 19.04. - 23.04.22
Cinque Terre 19.04. - 23.04.22
Kvarner Bucht 19.04. - 24.04.22
Insel Elba 21.04. - 26.04.22
Sardinien Bus/Schiff 22.04. - 29.04.22
Gardasee Limone 23.04. - 27.04.22
Monaco - Nizza 24.04. - 29.04.22
Lago Maggiore 27.04. - 01.05.22

KUNSTREISEN

Monet in Potsdam 3 Tage
17. - 19.04.22 und 22. - 24.08.22
Wörlitzer Gartenreich & Monet
29.05. - 01.06.22 4 Tage
100 Jahre Folkwang-Museum Essen
06. - 08.05. + 23. - 25.09.22 3 Tage
Expressionisten (120 Werke)

GARTENREISEN

Genter Floralien 29.04. - 02.05.22
Floriade - Expo 2022 04. - 08.05.22
Wörlitzer Gartenreich 29.5. - 1.06.22
Südenglands Gärten 02. - 09.06.22
Gartenreise Norditalien 24. - 29.04.
Salzkammergut Gartenose 23 - 27.5.
Wachau Gartenliebhaber 12. - 15.06.

MUSIKREISEN

- Bregenz „Madame Butterfly“
27. - 29.07.22 und 08. - 10.08.22
- Seefestspiele Mörbisch:
„Der König und Ich“ - „Nabucco“
15. - 17.07.22 - 3 Tage ab 360 €
10. - 15.07.22 - 6 Tage ab 660 €
14. - 19.08.22 - 6 Tage ab 660 €
- Leifestspiele Bad Ischl 01. - 05.08.22
„Wiener Blut“ - „Frau Luna“ 5 Tage
- Arena di Verona ab 299 € - 4 Tage
06. - 09.07.22 Nabucco - Aida
26. - 29.08.22 Carmen - Aida
- André Rieu - Konzert in Maastricht
inklusive Eintrittskarte B 2 Wert 95 €
17 - 18.07.22 2 Tage ab 299 €

FLUSSKREUZFAHRTEN

DEUTSCHLAND

Rhein Basel/Amsterdam 14.08. - 21.08.22
Rhein & Maas 12.06. - 18.06.22
Rhein & Saar 05.08. - 11.08.22
Rhein & Mosel 03.10. - 09.10.22

FRANKREICH MIT A-ROSA

auch mit Flug ab Nürnberg möglich
Seine 08.09. - 15.09.22
Rhône 14.09. - 01.10.22

DONAU

Donau 8 Länder bis zum Schwarzen Meer 15.07. - 30.07.22
Donau Klassiker 28.04. - 04.05.22
Donau Klassiker 08.10. - 14.10.22
Donau Geschichten 15.10. - 22.10.22

NIEDERLANDE UND BELGIEN

Ijsselmeer & Floriade 12.07. - 18.07.22
Holland und Flandern 15.10. - 22.10.22

PORTUGAL MIT A-ROSA

Douro 27.04. - 04.05. + 12.10. - 19.10.22
Advent und Silvester
Rhein - Adventsmärkte 05.12. - 09.12.22
Rhein - Amsterdam 27.12.22 - 02.01.23

EXCLUSIVE YACHT-CHARTER

Kroatische Inselräume 10.07. - 17.07.22
5-Anker-Schiff 09.10. - 16.10.22
Sonderprospekt Flusskreuzfahrten!

„Reiseleiter
im Ohr“ –
Optimales
Hörerlebnis!

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780

• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de Haltestellen in FO - ER - FÜ - N - LANG

Bitte Reisekatalog 2022 anfordern! Sonderprospekt Flusskreuzfahrten 2022!

Der Kloß im Hals ist ein Warnsignal

Beim digitalen Arzt-Patienten-Gespräch geht es um die Erkrankung der Schilddrüse



Dr. Clemens Lohmüller klärt über Therapien bei Erkrankung der Schilddrüse auf.

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig, und sie können sehr komplex sein. Patienten profitieren in solchen Fällen von der umfassenden Betreuung durch ein interdisziplinäres Team, wie es zum Beispiel das Schilddrüsenzentrum am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg bietet. Dort diskutieren Endokrinologen, Nuklearmediziner, Chirurgen, HNO-Ärzte, Augenärzte und Strahlentherapeuten komplexe Krankheitsbilder und legen die Behandlung fest. Wann das Risiko für eine Schilddrüsenenerkrankung steigt und worauf vor allem ältere Menschen achten sollten, weiß Dr. Clemens Lohmüller, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemeinchirurgie und chirurgischer Sprecher des Schilddrüsenzentrums am St. Theresien-Krankenhaus.

Herr Dr. Lohmüller, erhöht sich mit dem Alter die Gefahr einer Schilddrüsenenerkrankung?

Nein, das allgemeine Erkrankungsrisiko ist nicht erhöht, auch die Wahrscheinlichkeit für Schilddrüsenkrebs steigt mit den Jahren nicht zwingend an. Was aber steigt, ist das Risiko für Knotenbildungen in der Schilddrüse. So sind zum Beispiel 75 Prozent der 75-jährigen von diesem sogenannten Kropf betroffen. Doch längst nicht alle dieser Veränderungen sind behandlungsbedürftig.

Wann sollte man denn zum Arzt? Und welche Knoten müssen behandelt werden?

Meistens haben die Patienten ein Druckgefühl, sie spüren den berühmten Kloß im Hals. Wenn das der Fall ist, sollten sie sich untersuchen lassen. Der erste Weg führt zum Hausarzt, der die Basisdiagnostik übernimmt und den Patienten gegebenenfalls zum Nuklearmediziner schickt. Entscheidend ist dann, um was für einen Knoten es sich handelt. Wir unterscheiden kalte und heiße Knoten.

Und welche sind gefährlicher?

Warme oder auch heiße Knoten sind immer gutartig. Sie können jedoch zu einer Überfunktion führen, die behandelt werden muss. Die Schilddrüse produziert dann zu viel Schilddrüsenhormon. Typische Symptome dafür sind Gewichtsverlust, ein schneller oder unregelmäßiger Herzschlag, vermehrtes Schwitzen und Schlafstörungen. Kalte oder hypofunktionelle Knoten dagegen müssen beobachtet und genauer untersucht werden. Hier kann eine bösartige Erkrankung zugrunde liegen. Zum Glück ist das selten. Zur Abklärung setzen wir unter anderem auf hochauflösenden Ultraschall und eine Feinnadelpunktion zur zytologischen Untersuchung.

Wie werden denn die Schilddrüsen-Probleme behandelt?

Bei einer Überfunktion können Medikamente oder eine Radiojodtherapie das Mittel der Wahl sein, in manchen Fällen ist auch eine Operation sinnvoll. Das hängt vom Ausmaß der Beschwerden ab. Die Schilddrüsenunterfunktion dagegen

wird medikamentös behandelt. Hier produziert die Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone, eine mögliche Ursache sind Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto Thyreoiditis. Dabei richtet sich das Immunsystem gegen die Schilddrüse. Symptome können eine trockene Haut, Konzentrationsstörungen, eine depressive Stimmungslage und Bluthochdruck sein. Eine Unterfunktion geht nicht zwangswise mit einer Knotenbildung einher. Frauen sind übrigens häufiger betroffen als Männer.

Wenn die Diagnose »Krebs« lautet, führt vermutlich an der Operation kein Weg vorbei?

Das ist richtig. Bei bösartigen Tumoren wird in der Regel die komplette Schilddrüse entfernt, im Anschluss erfolgt gegebenenfalls noch eine Radiojodtherapie. Die Risiken einer solchen Operati-

Online-Veranstaltung

Was tun bei Problemen mit der Schilddrüse?

Die bekannteste Erkrankung der Schilddrüse ist wohl am Kropf zu erkennen. Aber wann ist eine Funktionsstörung zu behandeln und wie? Darüber gibt das digitale Arzt-Patienten-Gespräch mit Dr. Clemens Lohmüller am Dienstag, 22. März 2022, um 17 Uhr Auskunft. Der leitende Oberarzt an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Theresien-Krankenhaus spricht über »Knoten in der Schilddrüse – wann muss operiert werden?« In einem Vortrag wird der Mediziner verschiedene Krankheitsbilder und Therapiewege erläutern. Beim moderierten Chat können die Teilnehmer Fragen stellen. Die kostenlose Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig statt. Eine Anmeldung ist bis zum 18. März 2022 erforderlich unter: info@magazin66.de Den Zugang zu Zoom erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail.

on sind überschaubar. In erster Linie besteht die Gefahr einer Stimmbandverletzung, denn der Stimmbandnerv liegt im OP-Gebiet. Wir überwachen den Eingriff deshalb mit einem Neuro-monitorgerät, sollte es zu einer einseitigen Stimmbandlähmung kommen, wird die Operation beendet. Das Risiko ist jedoch sehr gering, und die Beschwerden, die aus der Verletzung resultieren, sind meistens vorübergehend. Auch Nachblutungen sind möglich, aber ebenfalls sehr selten. Und wie schon gesagt: Bösartige Knoten sind die Ausnahme, und in allen anderen Fällen ist eine Operation nicht zwingend. Sie kann sinnvoll sein, wenn die Schilddrüse drückt oder der Patient Schluckbeschwerden hat. Aber die meisten Schilddrüsenknoten muss man nicht operieren. Wichtig ist es herauszufinden, wer von der OP profitiert und wer nicht.

Wie kann ich einer Schilddrüsenerkrankung vorbeugen?

Extrem wichtig ist eine Jodprophylaxe. Seit den 1990er Jahren wird in Deutschland das Speisesalz jodiert, die Zahl der Kropfbildungen hat sich seitdem deutlich reduziert. Mit einem normalen Salzkonsum kann man den Jodbedarf in der Regel gut decken, das jodierte Salz steckt ja auch in Brot oder Brötchen. Auch Seefisch enthält Jod und darf gern regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

INTERVIEW: SILKE ROENNEFAHRT

FOTO: TKH / UWE NIKLAS

Hospizbegleitung auch und gerade während der Corona-Krise

Die Zeit der Pandemie stellt uns alle vor neue und extreme Herausforderungen. Das Hospiz-Team Nürnberg e.V. begleitet und unterstützt auch während der Corona-Krise Menschen am Lebensende. Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Zugehörigen finden wir Wege der Begleitung und schaffen Nähe in einer anderen Form.

Niemand muss in dieser Zeit alleine sterben oder Abschied nehmen.

Hospiz-Team Nürnberg e.V.
Deutschherrnstr. 15-19, 90429 Nürnberg
Tel. 0911 891205 10, info@hospiz-team.de
www.hospiz-team.de



30 JAHRE
1992 - 2022

BERATEN
BEGLEITEN
ZUHÖREN
ZEIT SCHENKEN



GA Die GOLDBACH APOTHEKEN

N Ü R N B E R G Apothekerin Eva-Maria Lammers e.K.

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

Aktuelle Infos und Angebote:
www.goldbach-apo.de · e-Mail: info@goldbach-apo.de



Ich ruf' da jetzt mal an.

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch über das Leben in unserer Augustinum Seniorenresidenz.

Augustinum – Sie entscheiden.

i Julia Pfeuffer,
Tel. 09171 805-18 10
Ich freue mich auf Ihren Anruf.



Augustinum Roth
Am Stadtpark 1
91154 Roth
Tel. 09171 805-18 10
www.augustinum.de

Augustinum 
Seniorenresidenzen

Endlich weg von der Straße

Stiftungsgelder schließen Finanzierungslücke für ein Haus für Obdachlose mit Tieren



Vor gut einem halben Jahr fanden Daniela und ihr Hund Gizmo im QuarTier an der Bucher Straße ein neues Zuhause.

Hunde müssen leider draußen bleiben«, heißt es normalerweise, wenn Menschen ohne festen Wohnsitz mit ihrem geliebten Vierbeiner im Schlepptau eine Bleibe suchen. In Nürnberg finden Frauen und Männer, die auf der Straße leben, seit knapp einem Jahr in einem ganz besonderen »QuarTier« einen Unterschlupf. Umgesetzt werden konnte das Projekt der Johanniter in Zusammenarbeit mit dem Sozialamt auch mit Hilfe großzügiger Gelder aus vier Nürnberger Stiftungen.

Gizmo, der lebhafteste Mischling, bellt. Martina Hilden, Leiterin des »QuarTier« in der Bucher Straße, zückt schnell ein Leckerli. »Es kann schon mal laut werden bei uns«, sagt sie und streichelt dem Rücken über seinen Kopf. Frauchen Daniela lebt seit einem halben Jahr mit ihrem Hund in einem der 20 Einzelzimmer und fühlt sich

»sehr wohl« hier. Vor knapp einem Jahr konnte das Haus für Obdachlose mit Tieren eröffnet werden. Derzeit sind bis auf eines alle Zimmer bewohnt. Die jüngste Bewohnerin ist 18 Jahre alt, der älteste Bewohner 70, so Martina Hilden, die die Einrichtung mit aufgebaut hat. Derzeit teilen sich 22 Menschen das Haus mit zwölf Hunden. »Die Hunde retten so manchen davor, komplett abzurutschen«, sagt die Projektleiterin. »Denn da ist jemand, um den man sich kümmern muss.«

Wer ins »QuarTier« einziehen möchte, muss eine Zuweisung des Sozialamts haben, das dann die Kosten übernimmt. Und auch der Hund muss angemeldet sein. »Für Obdachlose in prekärer Lage ist der Hund oftmals der einzige Freund. Es ist fantastisch, dass die Johanniter sich bereit erklärt haben, das QuarTier als Träger zu übernehmen. Und sie haben ja nicht nur

viel Erfahrung in der Sozialarbeit, sondern auch Expertise im Umgang mit Hunden«, sagt Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries.

Bevor das »QuarTier« im März 2021 eröffnet werden konnte, galt es noch eine Finanzierungslücke zu schließen. Oberbürgermeister Marcus König, der sich sehr für den Tierschutz engagiert, hatte Stefan Kallert, Vermögens- und Nachfolgeplaner bei der HypoVereinsbank (HVB), auf das Projekt der Johanniter aufmerksam gemacht. Kallert fand vier Stiftungen, die sich für Tierwohl, aber auch für in Not geratene Menschen einsetzen oder das Leben zwischen Mensch und Tier verbessern wollen. Die Birmann Familienstiftung sowie die Babette Hirschmann-, Wilhelm Luise Pühl- und Gerhard-und-Elfriede-Heinrich-Stiftung unterstützen das Projekt mit insgesamt 23.300 Euro.



QuarTier-Hausleiterin Martina Hilden weiß, wie wichtig ein Hund für die obdachlosen Bewohner sein kann.

»Stifter tun mit ihrem hinterlassenen Vermögen dauerhaft Gutes und geben so der Gesellschaft langfristig sehr viel zurück«, sagt Stefan Kallert. Die HypoVereinsbank übernimmt bei mehr als 60 Stiftungen in Nordbayern die Stiftungsverwaltung und stellt dabei ehrenamtliche Vorstände aus dem Kreis der HVB-Mitarbeitenden und anderer Organisationen zusammen.

Im konkreten Fall der »QuarTier«-Gründung setzten sich Sozialamt, Johanner und die HVB also an einen Tisch. Und Martina Hilden freut sich über den Beitrag: »Dank der Stiftungs- und Spendengelder sind nicht nur die Kosten für Hundefutter, Tierarzt oder Hundetrainer

abgedeckt.« Es bleibe auch mal Geld übrig, um den Bewohnern eine Freude zu machen: »Daniela hat zu Weihnachten einen Friseur-Gutschein bekommen. Seit dem Besuch strahlt sie nur noch«, erzählt die Hausleiterin. Das Selbstbewusstsein der Bewohner wieder aufzubauen, sie stark für den Alltag und einen Job zu machen, damit sie letztendlich eine eigene Wohnung finden, das ist das Ziel. Bis es erreicht ist, finden die Frauen, Männer und Hunde im »QuarTier« nicht nur immer ein offenes Ohr, sondern auch ein neues Zuhause.

KATJA JÄKEL
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



Neuer Partner der Stifter-Initiative Nürnberg

Mit der »Stiftung Deutschland im Plus« engagiert sich seit Anfang 2022 ein neuer Partner bei der Stifter-Initiative Nürnberg. Sie engagiert sich für die private Überschuldungsprävention, u.a. mit finanziellen Bildungsangeboten für Jugendliche und Geflüchteten, wissenschaftliche Forschungsaufträge und Beratung für Überschuldete.
www.deutschland-im-plus.de

Stiften mit wenig Aufwand und geringeren Summen

Stiftergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg: 10 Jahre nach der Gründung ist das Stiftungskapital der Stiftergemeinschaft auf rund 9,7 Mio. Euro angewachsen. Neben den aktiven Stiftern, die bereits zu Lebzeiten einen Stiftungsfonds eingerichtet haben, werden weitere Stiftungsfonds durch Testamente errichtet, so dass unter dem Dach der Stiftergemeinschaft mittlerweile insgesamt 226 (unselbstständige) Stiftungen versammelt sind.
www.stiftergemeinschaft-nuernberg.de

Neue Stiftergemeinschaft der HypoVereinsbank

Sie wurde 2021 von der UniCredit Bank AG gegründet. Unter dem Dach der HVB Stiftergemeinschaft bieten sich den Kundinnen und Kunden mehrere Varianten zur aktiven Teilhabe: per Spende, Zustiftung, Projektfonds oder Stiftungsfonds. Vor allem die Projekt- und Stiftungsfonds ermöglichen es, bereits mit geringstem Aufwand und unkompliziert im Stiftungswesen aktiv zu werden – ohne den sonst bei einer Stiftungsgründung erforderlichen Abstimmungsaufwand zu haben.

Fast 7.000 Kinder profitieren von MUBIKIN

MUBIKIN (Musikalische Bildung für Kinder und Jugendliche in Nürnberg) in Zahlen im Winter 2021/22: 1 Förderzentrum, 8 Grundschulen, 40 Kindergärten, 3.957 Kinder – In Summe haben fast 7.000 Kinder das Programm komplett in den letzten Kindergartenjahren und den ersten beiden Schuljahren durchlaufen. 17 Förderer und Unterstützer haben das Bildungsprojekt mit rund 3,5 Mio. Euro seit 2011 neben der Stadt Nürnberg unterstützt – maßgeblich darunter die MUBIKIN-Partner Bouhon Stiftung und Stiftung Persönlichkeit.
www.mubikin.nuernberg.de

Abonnieren Sie den monatlichen Newsletter der »Stifter-Initiative Nürnberg« per Mail unter:
info@stifterinitiative.nuernberg.de

Ungeahnte Pandemie-Folgen

Jogginghosen sind plötzlich en vogue

Irrendwann ist es mir selbst aufgefallen. Ich rede seit einiger Zeit mit meinen Möbeln. Zum Beispiel mit meinem Küchenschrank. »Dich müsstest ich auch mal auswaschen« oder mit meinem Glastisch: »Mensch, du bist ja schon wieder staubig.« – Als aufmerksame Leserin werden Sie bemerken, dass hier Zweierlei nicht stimmt. Erstens wird es dem Tisch egal sein, und zweitens ist er schon gar kein Mensch. Egal. Etwas weniger herablassend spreche ich mit meiner Couch. Noch nie in meinem Leben habe ich so oft und lange darauf herumgelegen. Und das beschämend müßig. Während der ersten Welle (Sie wissen schon...) war ich noch voller Schwung. Endlich mal ran an alle sieben Bände von Marcel Proust, rund 4000 Seiten, Titel und Thema aktuell wie nie: »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit«. Dauerte der Ausnahmezustand länger, käme »Zettel's Traum« von Arno Schmidt an die Reihe, etwa 1330 Seiten, danach vielleicht »Ulysses« von James Joyce, knapp 1000 Seiten. Insgesamt also über sechstausend Seiten Literatur, um die ich mich bislang gedrückt hatte. Doch auf besagter Couch liegend geriet mein Gehirn in einen permanenten Dämmerzustand und schaffte nur noch Charlotte Link.

Und dazu noch das: »Wenn einer sich schlampig anzieht, denkt er auch schlampig«, sagte Modeschöpfer Wolfgang Joop kürzlich in einem Interview. Wenn das stimmt, muss ich mich über meinen Geisteszustand nicht wundern. Seit, ach, ich weiß nicht wie vielen Wochen, hänge ich im Gammel-Look herum. »Wer eine Jogging-Hose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren« – dieses Karl-Lagerfeld-Zitat, inzwischen Allge-

meint, gibt mir den Rest. Die beiden Herren sind vom Fach, sie müssen es wissen. Jogginghosen gehen gar nicht, vor allem in der Öffentlichkeit. Sie haben sogar Lokalverbot. Wenn die Meldung stimmt, ist dies in einem Mülheimer Café der Fall. Im Aushang heißt es unter einer rot durchgestrichenen Jogginghose: »Jogginghosen nicht erlaubt. Verehrte Gäste, wir bitten Sie, unser Lokal nicht in Jogginghosen zu besuchen.« Das allerdings würde mir nie passieren. Einen Rest von Würde habe ich mir schließlich bewahrt. Schön wäre es, ich ginge Joggen (in Jogginghosen). Denn: »Wer joggt, hält seinen Körper in Shape. Hat also Kontrolle über seine Physis und damit über sein Leben.« Sagt wiederum Wolfgang Joop. – Hilft mir nicht, ich jogge nicht. Ich gamble bloß durch die Wohnung und spreche mit meinem Mobiliar. Wenigstens haben wir kein Kontaktverbot.

Himmel, wo soll das enden? Und wann? Ob sich das Gehirn nach langer Untätigkeit wieder erholt? Sogar wenn man hin und wieder auf der Couch liegt? Dann vielleicht in Jeans und nicht in – nein, nicht schon wieder! Ich glaube, ich gehe jetzt besser in die Küche und spreche mit meinem Kühlschrank. Das haben vor mir schon andere getan, zum Beispiel Axel Hacke. Der hat darüber ein Buch geschrieben und damit sogar viel Erfolg gehabt. »Nächte mit Bosch«, – sollten Sie vielleicht mal lesen – am besten auf der Couch und in – neiiin!!!

BRIGITTE LEMBERGER

CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Ausgewählte Veranstaltungen

März bis Mai 2022



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

Ausstellungen

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt

Mo- So 10-18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Die Dauerausstellung ist bis 2024 geschlossen. In der Zwischenzeit wird eine eigens konzipierte Interimsausstellung in der »Großen Ausstellungshalle« gezeigt.
Info: 0911 / 2317538

Der Fingerhut. Ein Nürnberger und weltweites Kulturerbe

Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Die Fingerhut-Sammlung Traitteur
Info: 0911 / 2312595

Krone – Macht – Geschichte. Nürnberg auf einen Blick

Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Ausstellungssaal präsentiert die Geschichte Nürnbergs in nur 30 Minuten
Info: 0911 / 2312595

»Das Bernsteinzimmer – endlich gefunden!«

Di-So 11-18 Uhr, mittwochs bis 20 Uhr
Kunstvilla, Blumenstr. 17, Nürnberg
Info: 0 911 231-15893

Spielzeug und Rassismus

Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Info: 0911 / 2313164

»Generationen künstlerischen Schaffens. 120 Jahre Kunst aus Nürnberg«

Bis 8.05.2022
Mi 10-13 Uhr, Fr-So 15-18 Uhr
Kuratorenführung 13.05., 15 Uhr
Mit Werken von Rudolf Schiestl, Fritz Griebel, Michael Matthias Prechtl u.a.
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

»Patrizierfamilie Geuder« und »Ortsgeschichte Heroldsbergs«

Dauerausstellungen.
Mi 10-13 Uhr, Fr-So 15-18 Uhr
Museumsführungen, 6.03., 20.03., 3.04., 17.04., 8.05., jeweils 15 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Spielen ist Dialog mit der Welt

Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Neues Foyer und neuer Auftakraum
Info: 0911 / 2313164

Naive Kunst – Marianne Seltner

08.03. – 15.05.2022; Mi 12-14 Uhr
Bürgertreff Die Villa, Äußere Brucker Straße 49, Erlangen
Info/Anmeldung: 09131 / 863595

Von Franken nach Italien

Bis 16.03.2022; Di, Mi, Do 13-17 Uhr oder nach Vereinbarung
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
Landschaften und Motive in Aquarell und Tusche von Klemens Wuttke aus der fränkischen Schweiz und dem Norden Italiens.
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Facing Nürnberg

18.03. – 15.05.2022; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Ausstellung der Fotoszene Nürnberg e.V. – forum freier fotografen
Info: 0911 / 2312595

Welten – Wege – Wendepunkte. Zum 300. Weihejubiläum der Altstädter Kirche

Bis 20.03.2022; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Nürnberg
In Kooperation mit dem Institut für Kunstgeschichte der FAU und der Altstädter Kirche.
Info: 09131 / 862300

Pressefoto Bayern 2021

24.03. – 09.05.2022; Di-Fr 9-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Info: 0911 / 2313875

Vielfraß meets Butterkeks. Von der Reiselust der Wörter

Ab 03.04.2022; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Nürnberg
Wörter aus anderen Sprachen gehören zum Deutschen wie die Butter (griechisch) zur Breze (lateinisch).
Info: 09131 / 862300

Reflexionen zu Dürer. Jo Niklaus zum 80. Geburtstag

Bis 18.04.2022; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

Fotografien von Hannelore Lukhaup

Bis 27.04.2022; : Di. 9-12 Uhr und Mi. 11-14 Uhr und nach Vereinbarung
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info: 0911 / 525462

Kosmos

Ab 28.04.2022; Mo, Do und So 10-17 Uhr
Renaissancegarten, Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Skulpturen von Michaela Biet
Info: 0911 / 2315421

Vernissage: Farbenfroh und lebendig

30.04.2022, 17 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
Werke in Aquarell und Acryl von unseren Freitagsmalerinnen. Bei der Vernissage wird ein Bild zugunsten der Elterninitiative »Krebskranke Kinder« versteigert.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info: 0911 / 525462

»Jeder trägt ein Spiel in sich!«

Ab 07.05.2022; Fr, Sa 14-17 Uhr; So 14-18 (ggf. erweiterte Öffnungszeiten siehe online)
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egldienplatz 23, Nürnberg
Dem Spieleerfinder Alex Randolph zum 100. Geburtstag
Info: 0911 / 23115257

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.
VA: Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit (ISKA)
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: Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit (ISKA)
Info: 0911 / 9298360

Digitaler Stammtisch

01.03., 15.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05.2022, je 11 – 12:30 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Brögerstr.9, Nürnberg
Von Word über das Runterladen von Apps, das Anlegen einer e-mail und die Vorteile und Herausforderungen der Digitalisierung. Jeder bringt sein eigenes Endgerät mit. Sollte dies nicht möglich sein, kann eines vor Ort ausgeliehen werden. Es gilt 2G-Plus.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: MGH-Assistenz@awo-nbg.de/ oder 0911 / 45060167

Auch kostenlose Vorführung zuhause
Richtige Pflegesessel & schöne Sessel
Aufstehhilfe Infos unter 0911-225217
Rollen, Drehscheibe, Lendenstütze



VERWANDLUNGSMÖBEL
80 Neubauer IGR Geprüft
Sessel auf Lager
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM
90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17
Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr
www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de

Vorstellung des geplanten Neubaus Hans-Schneider-Haus

02.03.2022, 14 Uhr
Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, Nürnberg
Vortrag durch die Heimleiterin Jutta Tiefel
VA: AWO-Seniorenclub Großreuth-Gebersdorf, Vorsitzende Heidi Schwarz
Info: 0911 / 610102

Digital-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

04.03., 18.03.2022 (jeden weiteren 1. und 3. Freitag) 9 – 11 Uhr
Cafeteria Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Haben Sie Fragen rund um Ihr Smartphone, Ihren Laptop oder Ihr Tablet? Kommen Sie mit Ihrem Endgerät und lassen Sie sich im Zweiergespräch beraten. Nur mit Voranmeldung.
VA: Kooperation des Seniorennetzwerks und des Nachbarschaftshaus Gostenhof im Rahmen des Projekts »Wege in die digitale Welt für Ältere«.
Info/Anmeldung: 0911 / 2317080

Das Internet der Dinge

07.03.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Das Internet der Dinge bezeichnet die Vernetzung von Gegenständen mit dem Internet, damit diese selbstständig über das Internet kommunizieren und so verschiedene Aufgaben erledigen können.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Demenz und Delir

10.03.2022, 18 – 19.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg, Großer Saal
Prof. Dr. med. Katrin Singler, Oberärztin am Klinikum Nürnberg Nord, Schwerpunkt Geriatrie, erklärt die beiden Krankheitsbilder und informiert über therapeutische Möglichkeiten.
VA: Angehörigenberatung e. V. Nürnberg
Info: 0911 / 2723730, info@angehoerigenberatung-nbg.de

Nürnberger Kriminalgeschichte – Recht und Verbrechen im Mittelalter und der Frühen Neuzeit

15.03.2022, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
Vortrag mit Lena Prechsl (Geschichte für Alle e.V.). Dieser Vortrag erklärt am Beispiel bedeutender Kriminalfälle das Rechtswesen in der Reichsstadt.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Was ist neu bei Windows 11?

21.03.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Wir informieren über die neuen Oberflächen und Funktionen.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Die Geschichte des Kreuzweges mit Lichtbildern eines modernen Kreuzweges von Jyoti Sahi

30.03.2022, 15 Uhr
Caritas Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Referent/in: P. Joe Übelmesser SJ; ehem. Missionsprokurator des Jesuitenordens
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb nuernberg.de, www.keb nuernberg.de

Nachhaltigkeit bei Geldanlagen

04.04.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Was bedeutet »Nachhaltigkeit« überhaupt? Und was bedeutet »Nachhaltigkeit« in Bezug auf Geldanlagen?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Franz von Assisi – Modell für einen Papst

13.04.2022, 15 Uhr
Caritas Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Referent: P. Jörg Dantscher SJ, stellf. Missionsprokurator der Jesuitenmission
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb nuernberg.de, www.keb nuernberg.de

Onlinebanking im Überblick

25.04.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Wir sprechen über den Zugang zum Banking und über viele Funktionen um Ihr Girokonto zu verwalten.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Schockanrufe und aktuelle Kriminalphänomene

26.04.2022, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
Falsche Polizeibeamte, falsche Enkel, falsche Rechtsanwälte oder falsche

Notare! Polizeihauptkommissar Walter Carl vom Polizeipräsidium Mittelfranken stellt die kriminellen Methoden näher vor.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss und Seniorennetzwerk Südstadt Ost
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Wander- und Fahrradtouren mit Komoot

02.05.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Moderne Software erlaubt die Planung von Wander- und Fahrradtouren an Smartphone und navigiert uns sicher zum Ziel.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Neues aus der AWO

04.05.2022, 14 Uhr
Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, Nürnberg
Vortrag durch den Ortsvereinsbetreuer Thomas Rürger
VA: AWO-Seniorenclub Großreuth-Gebersdorf, Vorsitzende Heidi Schwarz
Tel. 0911 / 610102

Facebook, Instagram und Twitter – die neue Art der Kommunikation und Werbung

11.05.2022, 14 Uhr
Online-Seminar: Wir wollen über die neuartigen Möglichkeiten dieser Netzwerke sprechen und dabei auch die wesentlichen Unterschiede herausarbeiten.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr), Anmeldung: www.ccn50plus.de

Gottesmutter – Himmelkönigin – Frau. Die Darstellung Mariens in der modernen Kunst

11.05.2022, 15 Uhr
Caritas Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Referent: Stephan Renczes MA, KEB Kronach
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb nuernberg.de, www.keb nuernberg.de

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

<p>Westfriedhof Nordwestring 65 90419 Nürnberg Telefon: 0911-37 97 52 Telefax: 0911-33 85 80</p>	<p>Fürther Friedhof/Nord Erlanger Str. 103a 90765 Fürth Telefon: 0911-787 98 55 Telefax: 0911-974 97 35</p>	<p>Südfriedhof Julius-Loßmann Str. 75a 90469 Nürnberg Telefon: 0911-48 14 55 Telefax: 0911-480 36 52</p>
---	--	---

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



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



NÜRNBERG

**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

Führungen und Wanderungen

Der Zeit voraus – Markgräfin Wilhelmine und Emmy Noether

08.03.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Der Rundgang beleuchtet die Lebenswelten von Markgräfin Wilhelmine und der Mathematikerin Emmy Noether, zwei bedeutende Erlanger Frauenpersönlichkeiten, die ihrer Zeit voraus waren.
Info/Anmeldung: 09131 / 862300

Der Dutzendteich

08.03., 10.05.2022, je 4 Uhr
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle »Dutzendteich« (Linie 6), Nürnberg
VA: Initiative Persönliche Stadtsichten
Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

Zum Baum-Labyrinth aus Feldahorn

17.03.2022, 9:30 Uhr (Abfahrt 09:38 Uhr)
Treffpunkt: Gleis 14, Hauptbahnhof, Nürnberg
Gehzeit ca. 3,5 Stunden / 15 km.
Wanderführerin Waltraud Bauer.
Benötigte Fahrkarte: Tagesticket Plus 7. Anmeldung erforderlich. Bitte Rucksackverpflegung für unterwegs mitbringen; eingekehrt wird erst zum Schluss.
VA: Fränkischer Albverein
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Entlang des »Bethang« Wegs

19.03.2022, 08:30 Uhr Nbg. Hbf. (Abf. 08:49 Uhr S1 Gl.2)
Treffpunkt: Gleis 2, Hauptbahnhof, Nürnberg
Gehzeit ca. 3,5 Stunden / 11 km.
Wanderführer Roland Beck. Benötigte Fahrkarte: Tagesticket Plus 7. Anmeldung erforderlich. Bitte Rucksackverpflegung für unterwegs mitbringen.
VA: Fränkischer Albverein
Info/Anmeldung: 0911 / 92339019

»Dünenweg und Pegnitzgrund«

20.03.2022, Abfahrt 9.13 Uhr
Wanderung, 11 km mit Einkehr
Treffpunkt: Nbg. Hbf
Verein Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung:
verein@gehniessen.de

Messwein und Martinsweck

20.03.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Der 60-minütige Rundgang legt den Fokus auf Parallelen zwischen der Entwicklung der Erlanger Altstadt und ihrer Kirche. Mit anschließendem gemütlichen Plausch mit Heißgetränk und Knabberie im Stadtmuseum.
Info/Anmeldung: 09131 / 862300

Rund um den Hauptmarkt – rollstuhlgerecht

22.03.2022, 11:45 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen, Hauptmarkt, Nürnberg
Diese rollstuhlgerechte Tour der kurzen Wege beginnt mit dem Männleinlaufen und führt vom Schönen Brunnen zum Rathaus und zur Frauenkirche wie auch zu weniger bekannten Sehenswürdigkeiten rings um den Platz.
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«
Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

»Um Schwarzach und Thanngraben«

26.03.2022, Abfahrt 9.04 Uhr
Wanderung, 15 km mit Einkehr
Treffpunkt Nbg. Hbf
Info/Anmeldung:
verein@gehniessen.de

Karl IV. und Nürnberg: Die Frauenkirche innen und außen

29.03.2022, 15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Frauenkirche, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«
Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

Hingeschaut und Mitgemacht

29.03.2022, 14:30 – 16 Uhr
Treffpunkt: Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Str. 62, Nürnberg, Kasse
In der Veranstaltungsreihe »Einfach Kultur!« genießen wir in entspannter und ruhiger Atmosphäre gemeinsam schöne Momente mit Kunst und Kultur und werden anschließend selbst aktiv und kreativ. Führung für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung.
VA: Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V., Angehörigenberatung e.V. und Kunst- und Kulturpädagogisches Zentrum der Museen in Nürnberg (KPZ)
Info: 0911/ 1331281, b.bocatus.kpz@gnm.de

Nürnberg vor 1000 Jahren

31.03.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Eingang Jugendherberge, Burg, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«
Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

Entlang der Pegnitz nach Osten – Radtour

05.04.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Erlenstegen Linie 8, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«; Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

Außergewöhnliche Orte in Nürnberg

06.04.2022, 15 Uhr
Mit Gerhard Steger auf Entdeckungsreise durch die Nürnberger Innenstadt.
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg, Königstraße 64, Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb.nuernberg.de

»Kunst und Blütenpracht am Walberla«

10.04.2022, Abfahrt 10.10 Uhr
Wanderung, 11 km mit Einkehr
Treffpunkt Nbg. Hbf
Info/Anm.: verein@gehniessen.de

Perlen der westlichen Altstadt

19.04.2022, 11:45 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen, Hauptmarkt, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«; Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

»Im Nürnberger Süden«

24.04.2022, Abfahrt 13.44 Uhr
Wanderung, 7 oder 12 km mit Einkehr
Treffpunkt U-Bahnhof Langwasser Süd
Info/Anmeldung:
verein@gehniessen.de

Hingeschaut und Mitgemacht – Führung für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung

26.04.2022, 14:30 – 16 Uhr
Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 2, Nürnberg, Kasse
In der Veranstaltungsreihe »Einfach Kultur!« genießen wir in entspannter und ruhiger Atmosphäre gemeinsam schöne Momente mit Kunst und Kultur und werden anschließend selbst aktiv und kreativ.
VA: Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V., Angehörigenberatung e.V. und KPZ; Info: 0911/ 1331281, b.bocatus.kpz@gnm.de

Das Heilig-Geist-Spital im Wandel der Zeit

26.04.2022, 15 Uhr
Treffpunkt: Denkmal am Hans-Sachs-Platz, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«; Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

Vergessene Anfänge, verschwundene Kirchen, fabelhafte Geschichten

28.04.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Tugendbrunnen bei der Lorenzkirche, Nürnberg
VA: Initiative »Persönliche Stadtsichten«; Info: 0911 / 2110730 (Mo/Mi 14-15.30 Uhr)

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

MITGLIED DES
"LANDESFACHVERBANDES
BESTATTUNGSGEWERBE BAYERN E.V."

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

Bestattungsvorsorge
Familienbetrieb seit 1970



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 - www.friede-nuernberg.de



Ruhewald Frankenhöhe

Leutershausen

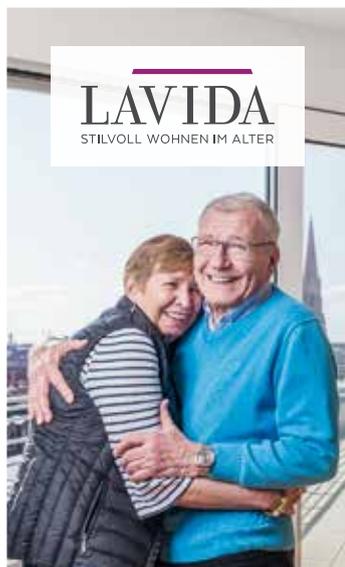
Ruhe finden

in der Stille der Natur

Waldbestattung im Ruhewald Frankenhöhe

Beliebt und bewährt seit über zehn Jahren.

Telefon 098 23 / 930 24
www.ruhewald-frankenhoehe.de



SENIORENGERECHTE MIETWOHNUNGEN MITTEN IN NÜRNBERG

BERATUNG & INFO

Gerne jederzeit
nach individueller
Terminvereinbarung:

☎ 0911 37 27 57 00

www.lavida-nuernberg.de



DIAKONEO

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 ge-
legen, 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

weil wir das
Leben lieben.

»Zur Rothenburger Landwehr«

30.04.2022, Abfahrt 8.30 Uhr
Wanderung, 17 km mit Einkehr
Treffpunkt Nbg. Hbf
Info/Anmeldung:
verein@gehnissen.de

Auf nach Treuf

8.5.2022, Abfahrt 10.08 Uhr
Wanderung, 8 km mit Einkehr
Treffpunkt Nbg. Hbf
Info/Anmeldung:
verein@gehnissen.de

Blick hinter die Kulissen. Heute öffnen sich sonst verschlossene Räume

10.05.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum,
Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Neben den Ausstellungsräumen gibt
es auch viele verschlossene Kammern,
die für den Betrieb eines Museums
unerlässlich sind. Heute öffnen sie sich
für einen Blick hinter die Kulissen.
Info/Anmeldung: 09131 / 862300

»Hirschtacht«

15.05.2022, 10.43 Uhr
Wanderung, 12 km mit Einkehr
Treffpunkt Nbg. Hbf 10.43 Uhr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Gesundheit und Sport

Spaziergehen – 3000 Schritte in Nürnberg Südwest

Jeden Dienstag, 10:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Bei den Wertstoffcontai-
nern Pachelbelstraße 118, Nürnberg.
Einmal pro Woche eine Stunde in
Gesellschaft spaziergehen. Bewe-
gung in der Natur und angenehme
Unterhaltung in der Gruppe machen
einfach Spaß!
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Spaziergehen – 3000 Schritte in der Weststadt

Jeden Mittwoch 10 – 11 Uhr
Treffpunkt: Wohnstift Hallerwiese,
Praterstraße 3, Nürnberg
Einmal pro Woche eine Stunde in
Gesellschaft spaziergehen.
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

MittwochsSpazierTreff

Jeden Mittwoch, 11 Uhr
Treffpunkt: Steinernen Brücke am
Alten Kanal (Nähe Kindermannstraße),
Nürnberg
Nach Laune der Teilnehmer gehen wir
in gemütlichem Tempo etwa 1 bis 1,5
Stunden spazieren, mit anschließender
Einkehr.
VA: Seniorennetzwerk Gartenstadt /
Siedlungen Süd
Info: 0911 / 2178876

Spaziergehen – 3000 Schritte im Faberpark

Jeden Donnerstag, 10:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Faberpark, Ecke
Rotbuchenstraße/Rednitzstraße,
Nürnberg
Einmal pro Woche eine Stunde in
Gesellschaft spaziergehen.
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info: 0911 / 92971718

Literatur und Theater

Der Gott des Gemetzels

01.04., 02.04., 08.04., 20.05.,
21.05.2022, je 19:30 Uhr (Einlass ab
18:30 Uhr)
Treff Bleiweiß, Saal, Hintere Bleiweiß-
str. 15, Nürnberg
VA: Theatergruppe Bühnenreiz e.V.
Info: 0911 / 23985741, Karten:
www.okticket.de (Stichwort »Blei-
weiß« in die Suchmaske eingeben)

Märchenstammtisch bei Tante Noris

30.03., 27.04.2022, je 15 – 16 Uhr
Cafe Tante Noris am See, im Sebas-
tianspital, Veilhofstr. 38, Am Johann
Soegel Weg, Nürnberg
Gesellige Plauderrunde
VA: Märchenerzählerei
Info/Anmeldung: 0911/402679,
reingardfuchs@web.de

Der Krautesel, Märchen zum Gespräch

31.3. 2022, 10 – 11:30 Uhr
Cafe StrandGut am Wöhrdersee,
Johann Sörgel Weg 50, Nürnberg
VA: Märchenerzählerei
Info: 0911 / 5 706082,
hella.rissmann@mnet-mail.de

Sabine Weigand: Die englische Fürstin

2.04.2022, 20 Uhr
Buchvorstellung mit der Autorin
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4

Hans im Glück, Märchen zum Gespräch

28.4. 2022, 10 – 11:30 Uhr
Café StrandGut am Wöhrdersee,
Johann Sörgel Weg 50, Nürnberg
VA: Märchenerzählerei
Info: 0911/402679,
reingardfuchs@web.de

Musik und Unterhaltung

Bingonachmittag

10.03.2022 um 14 Uhr
Gaststätte Kathis Küche, Stabiusstr. 1,
Nürnberg
VA: AWO Seniorenclub Muggenhof-
Gostenhof-Altstadt
Info: 0911 / 3236354

Seniorentanz mit Livemusik (unter Vorbehalt, bitte vorab informieren)

23.03., 26.04.2022, je 14 – 17 Uhr
Großer Saal, Nachbarschaftshaus Gos-
tenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg

Helmut Linke an der Orgel wird Sie
durch den Nachmittag führen.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Offener Tanztreff (unter Vorbehalt, bitte vorab informieren)

27.03., 24.04.2022, 15 – 18 Uhr
Großer Saal, Nachbarschaftshaus Gos-
tenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
In entspannter Atmosphäre zu zeitlo-
sen Hits und Klassikern Standard- und
Lateintänze tanzen.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Montagskonzert im Hirsvogelsaal

28.03.2022, 13:15 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogel-
saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Schülerinnen und Schüler des Laben-
wolf-Gymnasiums geben musikalische
Kostproben
Info: 0911 / 2315421

No. 30: Folk Trails Show

31.03.2022, 19:30 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogel-
saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Konzert der »American Recital Series«
im Hirsvogelsaal
Info: 0911 / 2315421

Frühlingskonzert: Mit Musik geht alles besser

26.04.2022, 15 Uhr
AWO Seniorenbegegnungsstätte
Ludwig-Feuerbach-Straße 2
Deutsch-russisches Liedgut
VA: Russischer Singkreis unter Leitung
von Frau Gettich
Info: 0911 / 45060130

Virtuose Gitarrenmusik aus Brasilien

13.5.2022, 20 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogel-
saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Konzert der Reihe »Gerlando« mit
Martin Müller im Hirsvogelsaal
Info: 0911 / 2315421

Unterwegs mit Enkeln

Suchspiele für Kinder

Jeden Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr;
Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-
Luther-Platz 9, Nürnberg
Abwechslungsreiche Suchspiele durch
das Erlanger Stadtmuseum – kostenlos
an der Museumskasse erhältlich.
Info: 09131 / 862300

NACH DEM BERUF IST ZEIT FÜR BERUFUNG...

Wie ist Ihre Planung?



Warmstart

ins aktive Alter

Nürnberger Kompetenz-
& Netzwerkprogramm
für nachberufliche Tätigkeiten

www.warmstart-aktivesalter.de

Spieleabend für Jung und Alt

Jeden Dienstag, 17 – 18:30 Uhr
 MGH AWOthek, Karl-Brögerstr.9,
 Nürnberg
 VA: MGH AWOthek
 Info: 0911 / 45060172, Anmeldung:
 MGH-Assistenz@awo-nbg.de

Karaoke für Oma, Opa und mich

04.03.2022, 15 Uhr
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
 str.104, Nürnberg
 Eigene Lieblingslieder mit den Groß-
 eltern singen? Das geht mit Karaoke
 ganz leicht. Großeltern und Enkelkin-
 der sind herzlich willkommen!
 VA: Kulturladen Ziegelstein
 Info: 0911 / 525462

**Noch vor Vollmond –
 Märchenspaziergang**

17.03.2022, 18 – 19 Uhr
 Treffpunkt: Cafe StrandGut,
 Johann Soergel Weg 50, Nürnberg
 Auf der Nordseite des Wöhrder Sees
 in Nürnberg gehen wir an Abenden
 vor Vollmond dem aufgehenden Mond
 entgegen. Dazu gibt s drei Märchen,
 umrahmt von kleiner Musik und einfa-
 chem Kreistanz mit Reingard Fuchs.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911/402679,
 reingardfuchs@web.de

Märchen von den kleinen Tieren

27.03.2022, 14 Uhr
 Treffpunkt: Am Tiergarten 30,
 Nürnberg
 Märchenspaziergang am Schmausen-
 buck, mit Maria Weidinger. Märchen,
 begleitet von kleiner Musik, Gesang
 und Tanz.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679

Märchen von Freunden und Begleitern

24.04.2022, 14 Uhr
 Treffpunkt: Am Tiergarten 30,
 Nürnberg
 Märchenspaziergang am Schmausen-
 buck, mit Reingard Fuchs, begleitet
 von kleiner Musik, Gesang und Tanz.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679

Sonstiges

Alte Nutzpflanzen – Saatmarkt

12.03.2022, 11 – 15 Uhr
 Kulturladen Zeltnerschloss,
 Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
 In kleinem Rahmen können Sie sich
 mit samenfesten Sorten für die kom-
 mende Saison eindecken und beraten
 lassen.
 VA: Verein zur Erhaltung der Nutz-
 pflanzenvielfalt e. V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Glitzer, Glas und Glamour

16.03.2022, 15 Uhr
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
 str.104, Nürnberg
 Schmuckstücke aus Glasperlen selbst
 gestalten oder alten Schmuck aufhüb-
 schen – Tipps und Anleitung mit Frau
 Kretzschmar
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Koope-
 ration mit dem Seniorennetzwerk
 Ziegelstein Buchenbühl
 Info/Anmeldung: 0911 / 95345440

Schach für Anfänger

23.03., 06.04.2022, je 14 Uhr
 SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165,
 Nürnberg
 VA: SIGENA St. Johannis
 Info: 0911 / 30003149,
 sigena@diakoneo.de

Freitagsfrühstück zum Thema

»Ernährung im Alter«
 26.03.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
 Seniorennetzwerk Wöhrd,
 Nuppenbeckstr. 47, Nürnberg
 Was esse ich gerne und was tut mir
 gut? Darüber möchten wir sprechen
 und aufklären.
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
 Info/Anmeldung: 0911/ 5301183

Büchermarkt

26.03.2022, 10 Uhr
 Gemeindefaal der Melancthonkirche,
 Gumbinner Str. 12, Nürnberg
 Veranstaltet von der Evang.-Luth. Kir-
 chengemeinde Ziegelstein, unterstützt
 vom Kulturladen Ziegelstein.
 VA: Evang.-Luth. Kirchengemeinde Zie-
 gelstein, unterstützt vom Kulturladen
 Ziegelstein
 Info: 0911 / 5299141 oder 5215250

Flohmarkt für Langschläfer*innen

02.04.2022, 12 – 16 Uhr
 Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
 hammerstraße 6, Nürnberg
 Für leckeren Kuchen und Kaffee sorgt
 die Cafeteria im Kulturladen.
 Anmeldung bis Freitag, 18.03.
 VA: Kulturladen Zeltnerschloss
 Info/Anmeldung: 0911 / 472945

**Picknick und Boule-Spiel im
 Schlossgarten**

Ab 03.04.2022 jeweils Mo 10-15 Uhr,
 Do 13-17 Uhr und So 10-17 Uhr
 Museum Tucherschloss und Hirsvogel-
 saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
 Info: 0911 / 2315421

Schlossgarten für alle!

Ab 05.04.2022 jeweils Di und
 Mi 10-19 Uhr
 Museum Tucherschloss und Hirsvogel-
 saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
 Öffnung des Renaissancegartens
 (ohne Museum und Hirsvogelsaal)
 Info: 0911 / 2315421

**Die Demenz verändert alles – Seminar
 für Angehörige**

26.04.2022 bis 28.06.2022
 (8x Dienstag), 14 – 15.30 Uhr
 Nachbarschaftshaus Gostenhof,
 Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg, Raum
 101, 1.Stock
 Barbara Lischka, Dipl.Soz.Päd. (FH)
 und erfahrene Beraterin, informiert
 über das Krankheitsbild Demenz,
 über Diagnose und Behandlung, die
 Leistungen der Pflegeversicherung
 bis hin zu einem Ausblick, wie es jetzt
 weitergehen kann.
 VA: Angehörigenberatung e. V.
 Nürnberg
 0911 / 2723730,
 info@angehoerigenberatung-nbg.de

Freitagsfrühstück – Seidenmalerei

29.04.2022, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr
 Seniorennetzwerk Wöhrd,
 Nuppenbeckstr. 47, Nürnberg
 Die Kreativwerkstatt: Frau Miller wird
 mit uns gemeinsam wunderschöne
 Seidentücher gestalten.
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
 Info/Anmeldung: 0911/ 5301183

Trompeten- und Orgelgala

7.05., 20.00 Uhr
 Barocke Höhepunkte und mehr
 Evang. Kirche St. Matthäus,
 Heroldsberg
 VA: Weißes Schloss Heroldsberg
 Info: 0911 237 342 60

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

Gedächtnistraining?
Begleitung zum Arzt?
Zusammen einkaufen?
Wir machen's möglich!
 Kirchl. Beschäftigungsinitiative
0911-66019-31

fan. frankenstolz®
Werksverkauf
Aschbach

Matratzen und
 Bettwaren direkt
 vom Hersteller!

Sandweg 8
96132 Aschbach/Schlüsselfeld
 Mo. & Sa. 09:00 - 13:00 Uhr
 Do. & Fr. 13:00 - 18:00 Uhr
 Tel. 09555 / 924 141
 www.frankenstolz.de



www.diakonie-zu-hause.de



Diakonie zu Hause

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


 schön wohnen ist schön leben



**Wir betreuen und
 pflegen Sie rund um die Uhr in
 seniorengerechten Wohnungen.**

Haus Foerstermühle · Foerstermühle 4 · 90762 Fürth
Tel. 09 11/7 33 07 94 00 · www.sicher-sozial.de

Die Erregung hat sich längst gelegt

Die Jugendzeitschrift BRAVO ist ins sechs+sechzig-Alter gekommen

Ein Teenie ist 66. Die Illustrierte BRAVO kam erstmals im Jahre 1956 heraus. Der spätere BILD-Chefredakteur Peter Boenisch und der Verleger Helmut Kindler hatten damals die Idee, eine Jugendzeitschrift auf den Markt zu bringen. Und sie hatten den richtigen Riecher. Denn die damalige Jugend, die Generationen der heute 60 bis 75-jährigen, war zahlenmäßig zwar riesig, aber was sie dachte, was sie bewegte, das interessierte kaum jemanden. Die »Erziehungsberechtigten«, die Eltern, die Lehrer, ja eigentlich alle Erwachsenen wussten, was sich gehört und was nicht.

Der Musikgeschmack zwischen Alt und Jung klappte weit auseinander und die »Negermusik«, wie Rock und Jazz seinerzeit von den Alten genannte wurde, galt als Beweis des kulturellen Verfalls der Nachkriegsgesellschaft. Prügelstrafe war bis weit in die Siebziger erlaubt. Die »rebellische Kraft des Rock« hatte seine Enklave im Sender der amerikanischen Besatzungsmacht »AFN«.

Zunächst erschien BRAVO als Fernsehzeitschrift, auf der Titelseite prangte eine breit lächelnde Marilyn Monroe. Man startete damals mit einer Auflage von 50.000 Exemplaren pro Woche, fünfzig Pfennig das Stück, steigerte sich aber durch das geschickte Marketing schon nach einem Jahr auf über 400.000 Auflage, pro Woche!

Brigitte Bardot war die erste

In der Redaktion in der Münchner Maxvorstadt brummte es, wenn auch mit kleiner Besetzung, nämlich mit drei Redakteuren und einem Chefredakteur. Im Jahr 1959 kam dann das heraus, was über Jahrzehnte viele Teenie-Zimmer zierte: der BRAVO-Star schnitt, eine bahnbrechende Marketingidee. Als erste Schauspielerin wurde Brigitte Bardot, Idol ganzer Teenager-Generationen, »stückchenweise« veröffentlicht. Nach elf Nummern hatte man die französische Sexbombe in Originalgröße auf einem Pappkarton im Zimmer stehen. Für die Mädchen gab es dann in gleicher Weise James Dean zum Anschmachten in der eigenen Bude.

Das, wofür BRAVO aber richtig berühmt wurde, kam erst 1962 ins Blatt. In einer Zeit, in der Eltern die Aufklärung gerne dem Readers Digest überließen oder noch lieber, der Straße, gab es bei BRAVO einen »Knigge für Verliebte«. Verfasserin war die spätere Bestseller-Autorin Marie-Louise Fischer. Gegen diese erste Aufklärungsserie von BRAVO gab es erbitterteren Widerstand. Richtig Fahrt nahm die Serie aber auf, als »Dr. Jochen Sommer« 1969 die Sache in die Hand nahm. Der Mann, der die Aufklärung übernahm, hieß eigentlich Dr. Martin Goldstein; war ein Religionslehrer und Psychotherapeut. Und in kluger Voraussicht, dass ihm mit dieser Serie alsbald der Wind ins Gesicht wehen würde, veröffentlichte er die nicht unter seinem eigenen Namen.

Moralwächter gingen auf die Palme

Der Schreiber dieser Zeilen hat kurze Zeit einmal als studentische Hilfskraft in der BRAVO-Redaktion gearbeitet und die eingehende Post körbewise herumgeschleppt. Was da zu lesen war: »Mein Freund hat mir einen Zungenkuss gegeben, bin ich jetzt schwanger?« Oder »stimmt es, dass man von Selbstbefriedigung Gehirn-erweichung bekommt?«, eine Weisheit, die damals häufiger von Pfarrern in Beichtstühlen verbreitete wurde.

»Mein Freund hat mir einen Zungenkuss gegeben, bin ich jetzt schwanger?«

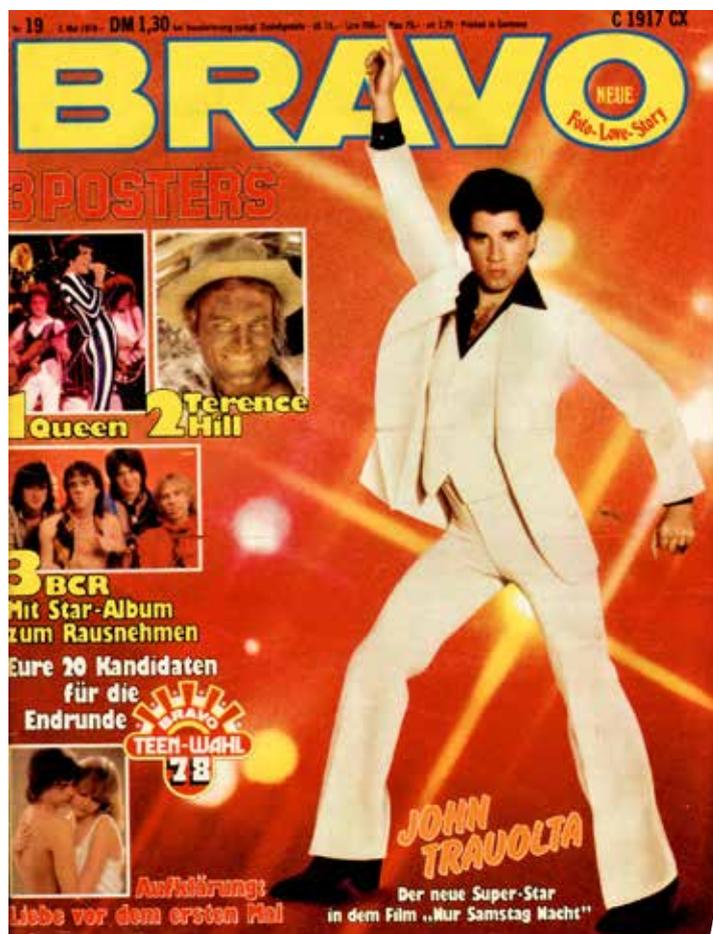


Die Jugendzeitschrift puschte Bands wie ABBA.

Die aufklärerische Freizügigkeit von Dr. Sommer brachte die Moralwächter der damaligen Zeit auf die Palme. Die »Deutsche Vereinigung für christliche Kultur« kämpfte mit der Aktion »Kinder in Gefahr – Stoppt BRAVO« für ein Verbot. Zweimal landete die Jugendzeitschrift auf der Liste verbotener Schriften, die nur noch an über 18-Jährige verkauft werden durften. Stein des Anstoßes war einmal das Thema »Selbstbefriedigung führt nicht zu Knochenmarkschwund« gewesen. Doch der Erfolg der Serie war nicht mehr zu stoppen. Im Laufe der Jahre wurde aus »Dr. Sommer« ein ganzes Experten-Team.

Von 1964 an war BRAVO vor allem eine Musikzeitschrift. Sehr gerne nahmen Musiker ab 1957 an der Verleihung des »BRAVO-Otto« teil, allein 13 dieser Trophäen erhielt Bon Jovi. Und der Winnetou-Darsteller Pierre Brice, damals der Schwarm vieler Mädchenherzen, wurde mit zwölf Ottos ausgezeichnet.

In der Zwischenzeit war das Blatt auf der Höhe seines Erfolges. In den Siebzigern erreichte die Postille 1,7 Millionen Auflage pro Woche und war aus der Unterhaltungs-Szene nicht mehr wegzudenken. Wer in Deutschland zum Star avancieren wollte, tat gut daran, sich mit BRAVO gut zu stellen. Bands wie die »No Angels« und »Take that« sind damit gut gefahren.



Das Tanzfieber griff in den 1980ern um sich. Der »Starschnitt« war ein beliebtes Puzzle-Poster für die Jugendzimmerwand.

1989 bekam sie durch die Wiedervereinigung noch einmal Auftrieb, denn bis dahin war die »kapitalistische« Postille in der DDR verboten, was aber nicht hieß, dass sie nicht eifrig auch in der DDR gelesen wurde und auf dem Schwarzmarkt Rekordpreise erzielte. Doch nach diesem Zwischenhoch ging es langsam aber stetig bergab. Spätestens, als die Sozialen Medien immer mehr Einfluss gewannen, begann der Glanz der BRAVO als Jugendzeitschrift und meinungsbildendes Medium zu verblassen.

Nur noch einmal im Monat

Inzwischen kommt das Heft nur noch einmal pro Monat heraus und hat eine Auflage von 90.000 Exemplaren. Es wird mittlerweile in Köln von einem Redaktionsbüro gemacht und es gibt immer wieder Gerüchte, BRAVO würde eingestellt.

Und was ist inhaltlich aus der guten alten BRAVO geworden? 2,99 Euro kostet das Hochglanzheft inzwischen. Ich blättere die Zeitschrift durch: Die Rezepte sind noch immer die von anno dazumal: Stars, Schnittbögen der neuesten Idole, sogar die Rubrik »Dr. Sommer« gibt's noch. »Warum bekomme ich keinen Orgasmus«, fragt Saskia (15) oder: »Wann bist Du bereit für Sex?«

Eine Story ist sogar für mich interessant: Interviews mit den Filmstars der Harry-Potter-Verfilmung. Und da erfahre ich, dass Hermine (Emma Watson) im richtigen Leben doch tatsächlich in Draco Malfoy (Tom Felton) verknallt war, diesen Widerling. Hätte ich lieber nicht gewusst. Was mir auffällt: Im ganzen Heft finde ich keine, als solche ersichtliche Werbung. Ist das Prinzip oder mangelndes Interesse bei Anzeigenkunden?

Aber, versichert mir der Verkäufer am Bahnhofskiosk: »Die BRAVO wird schon noch gekauft, keine Frage.«

Einen kleinen Triumph konnte das Blatt Anfang 2022 für sich verbuchen: Die »Apotheken-Rundschau« scherzhaft auch »Rentner-Bravo« genannt, widmete in ihrem Innenteil BRAVO eine Gedenknummer, die ganz wie das Teenie-Blatt aufgemacht ist, und hat sogar eine Bildstrecke nicht vergessen.

WERNER VOM BUSCH

ABBILDUNGEN: BAUER MEDIA GROUP



So heiter, so einsam, so schrecklich

sechs+sechzig-Lesetipps mit Fränkischem, Neuem und Wiederentdecktem

Ach, die Ouernhällärä

Der Spatz, der auf Krümen hofft. Eichhörnchen, die vorm Fenster Fangen spielen. Eine Plastiktüte in den Ästen eines Baumes. Die Pandemie macht kurzsichtig. Plötzlich schaut man genauer hin, zum Beispiel »aff däi maserungä/ von dem holzfoußbuudn/ undä meim schreibdiisch«. Fitzgerald Kusz besingt sie in seinem neuen Gedichtband mit leiser Melancholie. Früher hätte er das Holz unter seinen Sohlen vermutlich glatt übersehen.

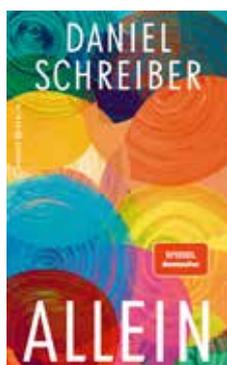
»Sunnablumma« – ein wunderbares Wort! – heißt der Band mit dem sommerlich-optimistischen Cover; er ist in der Corona-Krise entstanden und widmet ihr ein eigenes Kapitel namens »Lockdown«. Mit routiniert fränkischer Schicksalsergebenheit macht Fitzgerald Kusz, Jahrgang 44, aus Trostlosem schiere Poesie: »miä schdennä am fensdä/ wos bleibd uns anders ibri?/ miä schdennä am fensdä und schauä naus.« Hat man sich beim lauten Lesen nach anfänglichem Geholper an die exzessive Verwendung des Buchstabens ä wie in »ämäll« (einmal) oder in »ouernhällärä« (Ohrenhöhrer) gewöhnt, verliebt man sich Hals über Kopf in die kurzen Gedichte. Ein alter Apfelbaum, die Liebe oder bloß ein Kinderfoto, Kusz macht was draus, und man lächelt.

Die Krise kann, so die virale Dialektik, kreativ machen, aber sie macht auch viel kaputt: »es deodä is leer/ di bühne dunkl/ ä nachdfaldä zabld/ innerm schbinnänedz/ kummd nimmä raus/ wou bleibdä dä hamlet?«

»Sunnablumma, Fitzgerald Kusz, ars vivendi Verlag, Cadolzburg 2021, 128 Seiten, 15 Euro



Rettendes Stricken



Es scheint mindestens so ansteckend zu sein wie ein Virus, irgendwie pfui. Anders ist nicht zu erklären, dass alle es peinlichst vermeiden, über das Alleinsein und/oder die Einsamkeit zu sprechen. Dass Daniel Schreibers Buch »Allein« trotzdem im Nu die Spiegel-Bestsellerliste gestürmt hat, verrät viel über ein Tabu, das eigentlich ein Riesenthema ist.

Der 1977 geborene Autor legt den Fokus auf die Zeit der Pandemie, die Singles einsamer durchwandern als Paare und Familien. Und er verflüssigt den mitunter zähen Stoff geschickt durch autobiografische Passagen, über sein Schwulsein, seine Einsamkeit, das Leben allein und die Sehnsucht nach einem Gegenüber. Er erzählt aber auch vom leidenschaftlichen Gärtnern, Stricken und von Yoga-Sessions auf Fuerteventura, bei denen er zu sich kommt. Wie auch immer Selbstfürsorge aussehe, ohne sie gehe es nicht, sagt Schreiber. Über Einsamkeit nachzudenken, darüber zu sprechen, sei überlebensnotwendig.

Nebenbei: Auch rund 50 Prozent aller Nürnberger Haushalte werden von nur einem Menschen bewohnt. 40 Prozent der Deutschen leben allein, und es werden immer mehr. Doch, so Schreiber, die Figur des Paares, egal ob hetero oder schwul, bestimme unsere Vorstellungswelt. Sie sei der Normalfall, anders als etwa allein lebende Frauen, die »die vielschichtigen Ausgrenzungen einer auf der Institution der Ehe basierenden Gesellschaft« besonders hart treffen.

Ein wenig nervig sind Kapitel, in denen der Autor eine ausufernde Text-Exegese philosophisch-soziologischer Literatur betreibt und von seiner eigenen Geschichte abkommt. Sie ist wieder da, wenn er feststellt, dass allabendliches Stricken »etwas zutiefst Meditatives« hat. Zitat: »Man nimmt seine Einsamkeit und macht etwas Schönes daraus.«

»Allein«, Daniel Schreiber, Carl Hanser Verlag, München 2021, 160 Seiten, 20 Euro

Der Held strauchelt

Ein Buch über eine amerikanische Polio-Epidemie in den 1940er Jahren liest man heute mit anderen Augen. Denn es schildert, wie die Menschen damals mit dem zerstörerischen Virus umgegangen sind. Waren's die Italiener? Ist die Milch kranker Kühe schuld? Oder sollte man die Kinder daheim einsperren, trotz der brütenden Hitze, die über der amerikanischen Industriestadt Newark liegt? Desinfektionsmittel floss in Strömen, doch eine wirksame Impfung gab es erst Jahre später.

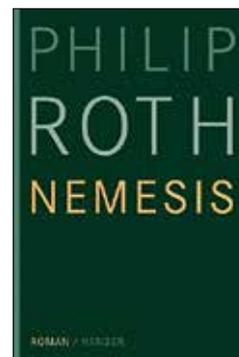
Holen wir also den schmalen Roman über den jungen Sportlehrer Bucky Cantor wieder vor, den Philip Roth (1933 – 2018) vor zehn Jahren veröffentlicht hat. Sein Held, der liebevolle Bucky, ist ein charismatischer Pädagoge, der versucht, die Kinder aus dem jüdischen Viertel beim Baseballspiel von der unsichtbaren Gefahr abzulenken. Doch er muss erleben, wie die ersten an Kinderlähmung sterben oder schwer krank werden.

Als ihn seine Verlobte Marcia bittet, zu ihr in ein poliofreies Ferienlager in den Bergen zu kommen, zögert er – und gibt nach. Er glaubt, dem Poliovirus endgültig zu entkommen und sehnt sich nach Marcia. Der Held wird schwach, er wählt, das sieht er später selbst so, den Verrat.

Als ihn seine Verlobte Marcia bittet, zu ihr in ein poliofreies Ferienlager in den Bergen zu kommen, zögert er – und gibt nach. Er glaubt, dem Poliovirus endgültig zu entkommen und sehnt sich nach Marcia. Der Held wird schwach, er wählt, das sieht er später selbst so, den Verrat.

Es ist ein schicksalhafter Entschluss, aus dem der sprachmächtige Philip Roth meisterhaft eine bewegende Tragödie entwickelt. Sie spielt vor dem Hintergrund des Zweiten Weltkriegs, in dem Bucky Cantor wegen seiner schlechten Augen nicht kämpfen darf. Pflichtgefühl, amerikanisch-jüdische Identität, die Frage nach Gott und Moral, in diesem fesselnden Rahmen vollendet sich das Schicksal der Hauptperson. Die Epidemie ist nur das Leuchtmittel, das die Szenerie erhellt.

»Nemesis«, Philip Roth, Carl Hanser Verlag, München 2011, 222 Seiten, 21,90 Euro
Bei Rowohlt auch als Taschenbuch erhältlich.



Der Krisenmanager

Der frühere Unternehmensberater Klaus Stadler hilft Menschen in Not



Klaus Stadler im Sommer 2017 auf der Rückfahrt von der Rettungsmission kurz vor dem Hafen von Valletta auf Malta. Die Taube war erschöpft an Bord geflogen.

Seine Laufbahn als Unternehmensberater ist beendet. Seit dem Beginn der größten Migrationswelle nach Deutschland 2015 steht Klaus Stadler statt dessen Flüchtlingen bei, zeitweise sogar als Kapitän eines Schiffs zur Seenotrettung. Nürnberger Kulturförderer ist er obendrein. Kein Wunder also, dass der heute 70-Jährige sich mit Krisen in vielen gesellschaftlichen Bereichen auskennt – auch hierzulande und jenseits der Pandemie.

Die problematische Lage der Menschen, die in diesen Zeiten an den unterschiedlichsten Fronten mit existenziellen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, ist ihm bewusst und macht ihm zu schaffen. Daher macht er es sich in seinem Ruhestand nicht gemütlich. Denn er weiß: Berufstätige, die Jahrzehnte lang im Betrieb ihren festen Platz hatten und auf einmal gekündigt werden, geraten oft in eine tiefe Krise. »Die jüngere Generation ist den häufigen Wechsel eher gewohnt«, sagt Stadler. »Aber wenn es jemanden in den Mittfünfzigern trifft, frisst das am Selbstwertgefühl und stellt die eigene Identität in Frage.« Was hilft, ist – neben den generellen Angeboten für Arbeitslose – ganz viel mit Freunden über die prekäre Lage zu reden und so die Last zu teilen. »Also genau das Gegenteil von jenen Entlassenen, die ihre Kündigung geheim halten.« Unterwegs zum beruflichen Spurwechsel lohne es sich vielleicht, das Engagement »gemeinnützig zu parken«. Und

sich bei einer individuellen Kündigung zu fragen: Worin besteht mein eigener Anteil am Jobverlust? Angenehm sei diese Selbstbeleuchtung nicht, dafür umso lehrreicher. Aber: Hauptsache nicht aufgeben.

Dem ehemaligen Unternehmensberater ist klar: Wer den Neuanfang schafft, muss mitunter Kröten schlucken, etwa bei einer viel schlechteren Bezahlung. Was zu der Frage führt, warum in Deutschland der relative Niedriglohnsektor im Europavergleich ungefähr so riesig ist wie in Bulgarien. Und warum in unserem reichen Land niemand dagegen auf die Straße geht, statt dessen Menschenmassen gegen Corona-Maßnahmen demonstrieren.

»Empathie allein reicht nicht«

In dem vergleichsweise luxuriösen Zustand des von allen beruflichen Fesseln Befreiten bleibt Klaus Stadler nicht untätig. Mit großem Einsatz betätigt sich der Unruheständler in zahlreichen, höchst unterschiedlichen Ehrenämtern. Nachdem er ab 2015 seine Beratungstätigkeit zurückgefahren hatte, engagierte er sich im Helferkreis in der Nürnberger Solgerstrasse/Rosenau. »Empathie allein reicht nicht. Deshalb habe ich das getan, was ich gut kann.« Geübt im Umgang mit Behörden, stand er Geflüchteten etwa in Anhörungen beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf) bei. Was er dort erlebte, empfand er zum Teil als haarsträubend. »Da ist viel Bockmist passiert.«

Als Erster Vorsitzender von »Contemporaries e.V.« (Kunsthalle Nürnberg) und als Unterstützer des Kammermusikfestivals »Bridging Arts« hat er Einblick in die Künstlerszene. »Die Freischaffenden sind enttäuscht von der öffentlichen Hand, da kommt im dritten Corona-Jahr zu wenig Hilfe. Manche haben sich einen neuen Lebensunterhalt gesucht, hoffentlich nur vorübergehend.« Die eine Seite ist, dass Kunstschaffende leiden, weil sie seltener auftreten dürfen. Die andere Seite sieht Stadler in der »Ermüdungskrise des Publikums«, wenn Veranstalter erneut aufschieben müssen. Und tatsächlich hört man überall den Satz: »Wahrscheinlich wird auch das wieder ins Wasser fallen.«

Ein Filmspot gab den Anstoß

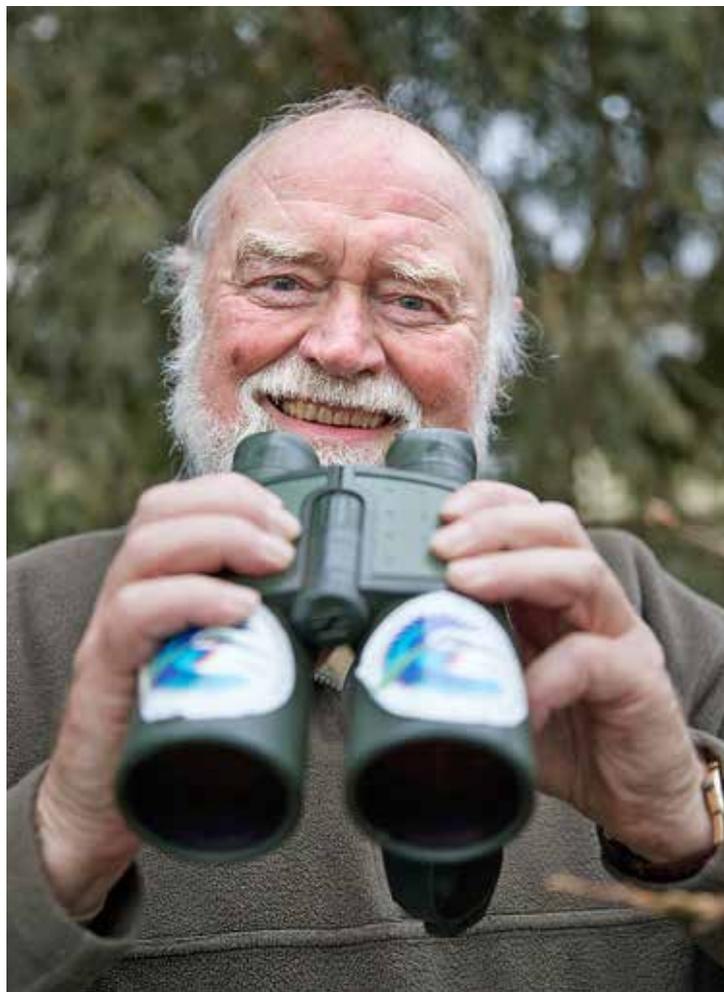
Sein mutigster und spektakulärster ehrenamtlicher Einsatz fand auf hoher See statt und bewegt ihn bis heute menschlich am intensivsten. Ein makaberer Filmspot in Nürnbergs Südstadt kino Casablanca, der auf das Schicksal der übers Meer Flüchtenden aufmerksam machte, hatte den Ausschlag gegeben. Darin sehen Erwachsene vom Beckenrand im Hallenbad aus zu, wie ein Kleinkind zu ertrinken droht, und machen nichts als dumme Sprüche, als langsam die Luft aus den Schwimmflügelchen entweicht. Das Video gab dem passionierten Hochseesegler Stadler den letzten Anstoß, selbst anzupacken. Mit dem knallroten Fischkutter »Seefuchs« des Regensburger Vereins Sea-Eye kreuzte er durch das Mittelmeer. 2017/18 zog die Mannschaft bei weiteren Einsätzen 120 Menschen aus den Fluten. Es hätten sehr, sehr viele Menschen mehr sein können, hätten Regierungen und Behörden das nicht verhindert. In Vorträgen berichtet Stadler immer wieder von diesen Tragödien, die anscheinend kein Ende nehmen, und versucht, seine Mitmenschen zu Engagement und Hilfe zu ermuntern.

Er selbst empfindet seine Ehrenämter als sinnstiftend und erfüllend. Als früherer Unternehmensberater ist er an rationales Denken und Handeln gewöhnt. Und das Älterwerden ist für ihn offenbar auch kein vernünftiger Grund, sich zuzückziehen. Da ist noch viel Power.

ANGELA GIESE
FOTO: PRIVAT

Ein Piepmatz am Fenster macht glücklich

Mit zunehmendem Alter gewinnt für viele die Ornithologie an Bedeutung



Günter Löslein beobachtet seit seiner Jugend leidenschaftlich gern Vögel und engagiert sich für deren Schutz.

Schon als Kind hat sich Günter Löslein sehr für Tiere interessiert. »Irgendwann habe ich mich auf Vögel konzentriert. Ihre verschiedenen Arten, Farben und Gesänge – davon war ich unheimlich angetan«, berichtet der 77-Jährige. Er widmet ihnen seine Freizeit – seit mehr als fünf Jahrzehnten. »Das Hobby füllt mich vollkommen aus«, sagt Löslein. In seinem Garten in Veitsbronn im Landkreis Fürth gibt es gleich mehrere Futterstellen, an denen die gefiederten Gäste Sämereien und selbst gemachtes Fettfutter vorfinden.

Und das nicht nur im Winter: Löslein hält sich an die Empfehlung von Professor Peter Berthold. Dieser leitete viele Jahre die Vogelwarte in Radolfzell, bei der Löslein in seiner Freizeit schon mitgearbeitet hat. Der bekannte Ornithologe und Autor plädiert dafür, Singvögel nicht nur im Winter zu füttern, sondern ganzjährig – insbesondere auch in der Brutzeit.

Wenn die Elterntiere gut versorgt sind, haben sie mehr Ruhe, sich um die Aufzucht der Jungen zu kümmern. Das ist für Vögel in den letzten Jahrzehnten mühevoll geworden, weil es in der stark kultivierten und vom Menschen genutzten Landschaft immer weniger Nahrung

in Form von Fliegen, Raupen, Spinnen und Ähnlichem gibt. »Beobachtungen haben gezeigt, dass die Küken von den Eltern ausschließlich tierisches Futter bekommen. Man muss nicht fürchten, dass sie an den Körnern aus dem Garten ersticken«, sagt Löslein.

Sperlinge, Meisen, Kleiber, Amseln und ab und zu auch Kernbeißer danken ihm die zuverlässige Versorgung, indem sie sich zahlreich auf seinem Grundstück einfinden. Löslein belässt es nicht nur bei der Freude über die munteren Geschöpfe. Er engagiert sich aktiv beim Landesbund für Vogelschutz (LBV), etwa bei der Pflege der verbandseigenen Biotope. Außerdem beringt er Falken in der ganzen Region, darunter auch den Nachwuchs der Wanderfalken, die jedes Jahr auf dem Sinwellturm in der Nürnberger Kaiserburg brüten.



Ringe verraten viel über das Leben der Vögel

Durch das Beringen von Vögeln kann man viel über Lebensweise, Verbreitung, Flugrouten und Winterquartiere erfahren. Aber Löslein gibt zu: »Die Türme werden mit den Jahren für mich immer höher, mittlerweile komme ich ganz schön ins Schnaufen, wenn ich die Stufen von Aussichts- und Kirchtürmen bis nach ganz oben steige, wo sich die Nistkästen befinden.« Umso wichtiger ist es für ihn, in Sachen Vogelschutz am Ball zu bleiben. »Das hält mich fit, im Geist, aber auch körperlich«, sagt er.

Dass über die Jahre so mancher gefiederte Pflegefall in seiner Obhut gelandet ist, versteht sich bei so viel Expertise fast von selbst. »Wenn ich ein gesund gepflegtes Tier der Natur zurückgeben konnte, hat mich das immer sehr berührt«, betont er. Wichtig war es dem gebürtigen Fürther auch, etwas von seinem Wissen weiterzugeben: So hat er jahrelang Vogelstimmenwanderungen veranstaltet und bei der Unteren Naturschutzbehörde geholfen, am Hainberg Vögel zu kartieren. Und natürlich hat er Tochter, Sohn und Enkel mit seiner Begeisterung angesteckt. Kein Wunder, schließlich hat er ihnen jeden Piepmatz nicht nur im Bestimmungsbuch, sondern auch in der Natur gezeigt und erläutert, ob es ein Körner- oder Insektenfresser ist und ob er sein Nest in Baum und Busch baut oder in einer Höhle.

Vogelbeobachtung hält fit

Dass das Beobachten von Vögeln das Wohlbefinden und die Zufriedenheit bei älteren Menschen fördert, belegt seit neuestem eine Studie der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU). Es helfe, geistig und körperlich aktiv zu bleiben, stellen die Wissenschaftler darin fest.

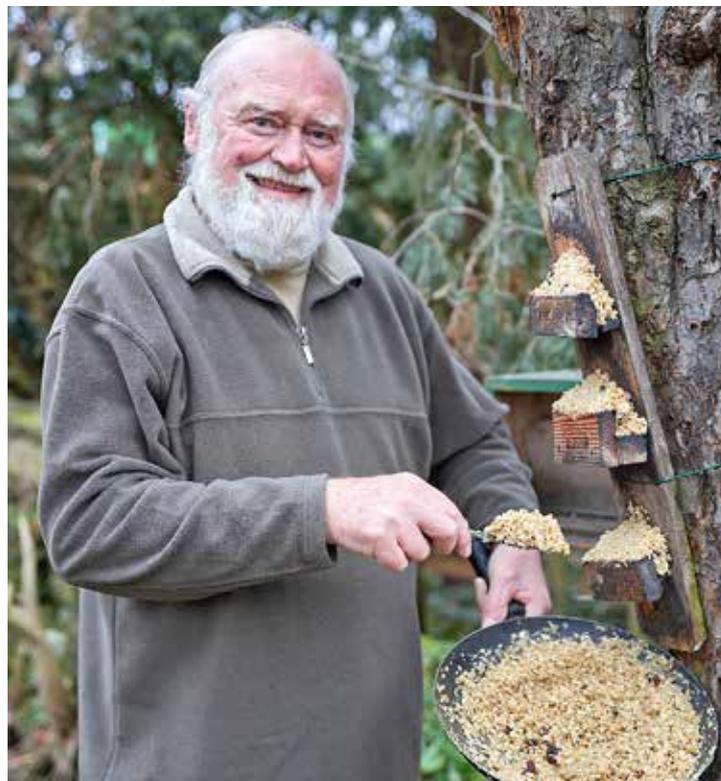
Sie haben seit 2017 das vom Landesbund für Vogelschutz initiierte Präventionsprojekt »Alle Vögel sind schon da« begleitet. In 76 Seniorenheimen in Bayern, darunter auch etliche in Mittelfranken, stellte der LBV Vogelfutterstationen auf und legte Informations- und Beschäftigungsmaterial aus. Die Betreuer führten mit den Bewohnern dann Gespräche über das gemeinsame Naturerlebnis.

»Die alten Leute, die meist einen eingeschränkten Aktionsradius haben, bekommen die Natur direkt vors Fenster. Die Tiere zu sehen, bereitet ihnen Freude«, sagt Kathrin





Kathrin Lichtenauer und ihrem Vater macht das gemeinsame Befüllen der Futterplätze Spaß.



Günter Löslein bereitet Vogelfutter zu, das er seinen Gästen ganzjährig zur Verfügung stellt.



Lichtenauer, die das LBV-Projekt leitet. Sie verknüpfen mit den Tieren Erinnerungen an frühere Erlebnisse oder denken zum Beispiel darüber nach, was sie gerade für einen Vogel sehen, ob es eine Amsel ist oder ein Star.

Für viele Bewohner ist es auch ein Anreiz, sich zu bewegen. Sie kommen aus ihren Zimmern und begeben sich in den Gemeinschaftsraum, die Cafeteria oder das Foyer,

um von dort aus dem Treiben am Futterhaus zuzuschauen. Die Vogelstationen sind extra so aufgestellt, dass jeder sie gut einsehen kann. Besonders rüstige Senioren helfen auch beim Befüllen.

Manche verbringen ganze Nachmittage in der Nähe der Futterstationen und blühen sichtlich auf, wenn sich gefiederte Besucher sehen lassen. Für jene, die nicht mehr gut zu Fuß sind, kommen Vögel aus Plüsch oder in Form eines Memorys ans Bett. So haben die Senioren die Gelegenheit, sich mit Pflegekräften oder Familienmitgliedern über Tiere und Natur zu unterhalten. »Durch die Aktion werden kognitive, motorische, sprachliche und alltagspraktische Fähigkeiten gefördert, was zu deutlich mehr Anteilnahme am Leben und zu mehr Lebensqualität führt«, sagt Lichtenauer.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, wie erfüllend die Naturbeobachtungen gerade für betagte Menschen sind. Täglich trinkt sie Kaffee mit ihrem noch rüstigen Vater. Das Zusammensein findet immer in der Nähe des Futterplatzes in ihrem Garten statt. »Durch

unsere Vogel- und Naturbeobachtungen haben wir immer ein schönes Gesprächsthema«, sagt Lichtenauer.

Auch Günter Lösleins Neugier auf Vögel ist nach fünf Jahrzehnten immer noch ungebrochen. Wenn er allein, mit Gleichgesinnten oder der Familie in der Natur unterwegs ist, hat er stets sein Fernglas dabei. »Man weiß ja nie, was man vor die Linse bekommt. Ein Ornithologe ohne Fernglas ist nackt.« Ob im Garten oder in Feld und Flur: Die »Piep-Show« hat von ihrer Anziehungskraft noch nichts verloren.

ALEXANDRA VOIGT

FOTOS: KAT PFEIFFER, HANNES KLEINDIENST

ILLUSTRATIONEN: TEREZA SCHOTT

INFORMATION

Für die wissenschaftliche Begleitstudie des Landesbunds für Vogelschutz (LBV) wurde in der dreijährigen Projektlaufzeit von 2017 bis 2020 eine umfangreiche Datengrundlage mit Befragungen von über 1500 Bewohnern und Bewohnerinnen und über 300 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Einrichtungen geschaffen. Die Befragten waren im Durchschnitt 83 Jahren alt. Knapp drei Viertel der Befragten waren weiblich. Es konnten Personen aller Pflegegrade erfasst werden. Die Daten sind somit zu großen Teilen repräsentativ für die Situation in vollstationären Pflegeeinrichtungen in Bayern. Der gesamte Abschlussbericht kann eingesehen werden unter www.lbv.de/allevoegel.

Der Leifheit

Der Krümel am Fußboden ist der Feind jeder Hausfrau – und des Hausmannes. Zumindest heutzutage. Vor gut 60 Jahren hatte die Firma Leifheit noch mehr die Dame des Hauses im Blick, wenn es um die Hausarbeit ging; ihr Gatte war mehr fürs Produzieren der Krümel zuständig und weniger fürs Entfernen. Um der Hausfrau das Leben möglichst angenehm zu machen, arbeiteten sich Generationen von Ingenieuren an den unschönen Hinterlassenschaften auf dem Teppich ab und erdachten die verschiedensten Staubsauger mit mehr oder weniger raffinierten Bürsten.

Ein großer Wurf ist dabei Professor Dipl.-Ingenieur Hans Erich Slany gelungen. Der bekannte Designer präsentierte im Jahr 1959 dem Firmenchef Günter Leifheit seinen Teppichkehrer »Regulus«, der ganz ohne Strom auskam. Den Teppichkehrer konnte man mühelos über den Fußboden schieben und ziehen. Rotierende Bürsten nahmen Krümel, Hunde- und Katzenhaare auf und transportierten sie ins Innere des rein mechanisch funktionierenden Geräts.

Günter Leifheit und seine Frau Ingeborg zweifelten an dem Entwurf. Wozu ein Teppichkehrer? Immerhin gab es schon Staubsauger, und auch andere mechanische Teppichkehrer waren nicht neu. Aber Slany bekam seine Chance. Bei einer Präsentation in einem Kaufhaus wurde der »Regulus« dem Publikum vorgeführt, und an nur einem Tag wurden über 100 Stück verkauft. Die Produktion konnte anlaufen. Bis 1970 verkaufte Leifheit über zwei Millionen Stück, und bis heute ist der Regulus in nahezu unveränderter Form im Sortiment.

GEORG KLIETZ



Foto: leifheit-group.com

Wird seit 60 Jahren nahezu unverändert verkauft: Der Teppichkehrer Leifheit Regulus ist inzwischen ein Design-Klassiker.

Muss ich wegen Abophobie in Therapie?

Depp im Web®

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als einem Abos an der Haustüre aufgeschwatzt wurden? Etliche der so abonnierten Zeitschriften gibt es dank der trägen Abonnentenschar immer noch. Rein kommt man nämlich leichter als raus. Das muss noch nicht mal an unseriösem Geschäftsgebahren liegen, sondern an uns selbst. Oft findet man die Unterlagen nicht mehr, versäumt den richtigen Zeitpunkt der Kündigung oder hat Sorge, auch noch diese Struktur in seinem Leben zu verlieren. Irgendwann sagt man sich: »Sollen sich doch meine Erben um die Kündigung kümmern.«

Ich bin da anders. Ich möchte meiner Nachwelt solchen Verwaltungskram ersparen. Mittlerweile hat sich daraus eine regelrechte Abophobie entwickelt. Das liegt wohl an der Reizüberflutung. Zwar werden einem Abos nicht mehr an der Haustüre aufgeschwatzt, dafür umso massiver auf dem Monitor. Dauernd dient einem da jemand einen – möglichst lebenslangen – Vertrag an. Wo man früher einfach eine Software heruntergeladen hat und ohne Paypal-Konto oder Visa-Card nur mal einen interessanten Artikel lesen konnte, muss man jetzt ein Abo abschließen. Reflexartig schaltet mein Hirn mittlerweile in den Alarmmodus, wenn es irgendwo das Wort »Abo« entdeckt, und meine Hände vollführen unwillkürlich hektische Wisch- und Klickbewegungen.

Leider kann ich mich darauf nicht verlassen. Manchmal bin ich abgelenkt. Etwa, als ich neulich mit meinem Enkel den App-Store durchstöberte, um mit einem neuen Lernspiel dessen Freizeit oft etwas eintönigen Alltag aufzupeppen. Da stand dann unter dem Betrag von 4,99 Euro, der früher einmalig bezahlt werden musste, plötzlich »monatlich«. Was ich aber überlesen habe. Schon war ich dabei. Auch mit dem Herunterladen einer »Testversion« habe ich unwissentlich ein Abo abgeschlossen. Mancher Corona-Gewinnler will sich so offenbar auch dann noch Einnahmen sichern, wenn die Kinder endlich wieder raus und analog spielen können, und setzt auf blöde Opas, die weiterhin für ein Buchstaben-Lernprogramm zahlen, während der Enkel längst Hegel studiert.

Weil ich als Abophobiker nicht allein bin, gibt es auch Hilfe im Netz. Dienste wie »Aboalarm« oder »smarkündigen« erinnern an den Kündigungstermin und sorgen für formgerechtes Abmelden. Nachdem ich aber auch eine Ratgeberseite gefunden habe, die erklärt, wie man bei »Aboalarm« kündigt, brachen bei mir wieder die Symptome durch.

Vielleicht muss ich mal in Therapie. Vorerst gilt jedoch Abovermeidung. Kleines Handgepäck, oder wie es inzwischen heißt: schmaler Fußabdruck! Für die Nachwelt.

PETER VIEBIG

Rummelsberger GesundheitsTALK
in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig

„Das Kreuz mit dem Kreuz“ – Innovative patienten- und leitlinienorientierte Wirbelsäulentherapie

Mittwoch, 16. März 2022 | 17:00 Uhr



PDDr. med. Uwe Vieweg
Klinik für chirurgische und konservative Wirbelsäulentherapie



Die Anmeldung erfolgt im Vorfeld über die E-Mailadresse: info@magazin66.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird per Mail verschickt. Teilnehmer haben im moderierten Chat die Möglichkeit, Fragen an den Mediziner zu stellen.

Krankenhaus Rummelsberg GmbH
Rummelsberg 71
90592 Schwarzenbruck
Tel.: 09128/50-43468
krankenhaus-rummelsberg.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



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

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.

Zeitnahe MRT/ CT-Termine und andere Facharzttermine möglich

höchste Hygiene-Standards
+Masken-Pflicht in den Praxen

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

Termine nach Vereinbarung
WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

9.3.-13.3.2022



Freizeit
Touristik & Garten
Messe Nürnberg

www.freizeitmesse.de





Immobilie verkaufen – schnell und sicher.

**Mit den erfahrenen
Immobilien-Expert*innen
vor Ort.**

sparkasse-nuernberg.de/immocenter



Nah, seriös und fair.



**Sparkasse
Nürnberg**