

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Fit in den
Sommer**

Seite 7



Sonnenschutz & Raumgestaltung

Markisen | Wintergärten | Gartenpavillon
Terrassenüberdachungen
Polsterei | Gardinen | Bodenbeläge | Teppiche



10%
RABATT
AUF
ALLES

Universitätsstraße 5 ☎ **091 31/911 91 41**
Erlangen **Kostenlose Lieferung bis 100 km!**

DIE SAMARITER IN NÜRNBERG

- +** Hausnotruf (0911) 94979-66
- +** Erste-Hilfe-Kurse (0911) 94979-20
- +** Ambulante Pflege (0911) 94979-14
- +** Hauswirtschaft (0911) 94979-14
- +** Wünschewagen (0911) 94979-88

WWW.ASB-NUERNBERG.DE



Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Jeweils Montag, 18:15 Uhr
Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen

Eintritt
kostenfrei

- 16.05.2022** **Wie die Nieren funktionieren ...**
Prof. Dr. med. M. Schiffer,
Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie
- 23.05.2022** **175 Jahre Narkose in Erlangen – vom Äther-Rausch zur modernen Anästhesie**
Prof. Dr. med. Dr. h. c. J. Schüttler, Direktor der Anästhesiologischen Klinik
- 30.05.2022** **Probleme beim Schlucken und Essen: Tumoren in Speiseröhre und Magen**
Prof. Dr. med. R. Grützmann, Direktor der Chirurgischen Klinik
- 13.06.2022** **Nicht-medikamentöse Behandlung der Depression**
Prof. Dr. med. J. Kornhuber,
Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik
- 20.06.2022** **Früh- und Neugeborenenmedizin in der Coronapandemie**
Prof. Dr. med. H. Reutter,
Leiter der Fachabteilung für Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin der Kinder- und Jugendklinik
- 27.06.2022** **Zahnunfall – was nun?**
Prof. Dr. med. dent. K. Galler,
Direktorin der Zahnklinik 1 – Zahnerhaltung und Parodontologie
- 04.07.2022** **Mobil bis ins Alter – Lebensqualität erhalten!**
Prof. Dr. med. M. Perl, Direktor der Unfallchirurgischen und Orthopädischen Klinik
- 11.07.2022** **Allergisch auf Insektenstiche – Desensibilisierung rettet Leben!**
Dr. med. N. Wagner, Oberärztin der Hautklinik
- 18.07.2022** **Die Fettleber und ihre Folgen: eine zunehmende Erkrankung**
PD Dr. med. Dr. rer. physiol. P. Dietrich,
Oberarzt der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie
- 25.07.2022** **Blutungsneigung, Hämatome: Was sollte ich beachten?**
Dr. med. S. Achenbach,
Oberärztin der Transfusionsmedizinischen und Hämostaseologischen Abteilung

Bitte aktuelle Hinweise
auf der Website beachten:
www.uker.de/bvl

Universitätsklinikum
Erlangen

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
Ein Unternehmen der KIB Gruppe



0911 477 55-111

Unverwechselbar im Geschmack

mit dem Aromalis hat das Wohnstift Vitalis ein Erlebnisrestaurant der ganz besonderen Art geschaffen - tauchen Sie ein in das Vitalis-Aroma



Wohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19
90429 Nürnberg
Tel. 0911/3202-0

www.wohnstift-vitalis.de



Foto: Michael Matejka

Eberhard Brunel-Geuder hat sich für den Umbau des Weißen Schlosses in Heroldsberg eingesetzt. Es beherbergt nun ein kulturelles Zentrum. Seite 26

- | | |
|--|---|
| <p>4 Reportage
Das Lieblingsstück hat oft eine Geschichte</p> <p>7 Gesundheit
Sport ist Uschis Lebenselixier</p> <p>8 Gesundheit
Viele Menschen ahnen nichts</p> <p>9 Kleine Hilfen
Mit Spaß zu mehr Beweglichkeit</p> <p>10 Zeitzeugen
Alte Ängste kommen wieder hoch</p> <p>11 Magazin</p> <p>12 Ratgeber
Der Mutmacher</p> <hr/> <p style="color: red;">Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg</p> <p>14 Was lässt sich aus der Pandemie lernen?</p> <p>16 Angebote des Treffs Bleiweiß</p> <hr/> <p>18 sechs+sechzig-Leserreise
Dolce Vita am Stiefelabsatz</p> | <p>20 Gesundheit
Oft genügt schon ein kleiner Fehltritt</p> <p>21 Veranstaltungs-Empfehlungen </p> <p>26 Kultur
Der Schlossherr öffnet der Kunst die Tür</p> <p>28 Ansichtssache
Elf doofe Corona-Floskeln</p> <p>29 Kleine Hilfen
Der Lauch kommt mit dem Lastenrad</p> <p>30 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
»Wir wollen Persönlichkeiten stärken«</p> <p>32 Buchtipps
Lesevergnügen für den Sommer</p> <p>35 Magazin</p> <p>36 Große Hilfen
So vermeiden Sie Streit im Erbfall</p> <p>38 Das war schick
Der Setzkasten</p> <p>38 Depp im Web
Sozial-medialer Lockdown</p> <p>28 Impressum</p> |
|--|---|

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am 12. September 2022.

Unser Titelbild zeigt Uschi Preißer (siehe Seite 47). Foto: Mile Cindric

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie uns? Die Pandemie und vor allem die Omikronwelle haben deutliche Spuren hinterlassen. Aber Sie sind motiviert, etwas dagegen zu tun. Lassen Sie sich von Uschi Preißer anregen, ihre Kondition zu verbessern. Die Übungsleiterin bei Bayern 07 bringt seit 40 Jahren Schwung in die Gymnastikgruppen (S. 7).

Bewegung ist gut für den Kreislauf und senkt den Blutdruck. Was man sonst noch bei Hypertonie beachten sollte und welche Therapien gerade bei älteren Menschen wirken, darum geht es im Gesundheitsgespräch mit dem Chefarzt Dr. Dieter Ropers des St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg. Teilnehmer an der kostenlosen Onlineveranstaltung haben in einem moderierten Chat die Möglichkeit, Fragen an den Experten zu richten. (S. 8).

Das gilt auch für alle, die Beschwerden am Sprunggelenk haben. Beim digitalen Gesundheits-Talk ist mit Prof. Dr. Martinus Richter ein Experte aus dem Team der Rummelsberger Kliniken kompetenter Ansprechpartner für Sie (S. 20).

Wer auf seinen Körper achtet und sein Gewicht hält, der passt auch nach Jahren noch in seine Garderobe. Für unser Magazin öffnen Menschen ihren Kleiderschrank und erzählen, was sie mit den schönen Stücken verbindet. (S. 4).

Wer einen Krieg unmittelbar erlebt hat, und sei es als kleines Kind, der wird die Eindrücke nie vergessen. Deshalb lösen die bedrückenden Bilder vom Krieg in der Ukraine vor allem bei älteren Menschen starke Gefühle aus. Das, was ins kollektive Gedächtnis der nachfolgenden Generationen aus den beiden Weltkriegen eingegangen ist, wird von den Berichten aus den umkämpften Gebieten wieder in den Vordergrund gerückt. Die Psychologin Ortrun Griebel erklärt, warum das so bedrohlich wirkt (S. 10).

Angesichts der zahlreichen Krisen ist der Rückzug aufs Sofa nach wie vor eine Option. Aber bitte nicht ohne ein Buch. Wir geben eine Übersicht an lesenswerten Werken (S. 32). Unter den Autoren befindet sich auch der Franke Ewald Arenz (S. 34).

Noch ist kaum Fachliteratur über die schwierige Situation in Alten- und Pflegeheimen während der Corona Pandemie erschienen. Für das Sozialreferat der Stadt Nürnberg ein Grund, sich mit dem Thema Ethik- und Pflege zu beschäftigen. Unter der Regie des Nürnberger Seniorenamtes diskutierten Betroffene und Experten über Perspektiven, falls im Herbst tatsächlich die nächste Infektionswelle auf uns zurollt (S. 14).

Inzwischen laden zahlreiche Veranstaltungen dazu ein, die nächsten Monate für verschiedenste Aktivitäten zu nutzen. (Treff Bleiweiß, S. 16 und Veranstaltungskalender S. 21) Entdecken Sie das Weiße Schloss in Heroldsberg (S. 26) oder buchen Sie eine unserer Leserreisen (S. 18).

Wir wünschen viel Spaß dabei!
Die Redaktion

Das Lieblingsstück hat oft eine Geschichte

Vier Persönlichkeiten erzählen, was ihnen ihre Kleidung bedeutet



Kaja Froehlich-Buntsels Wendemäntel sind für verschiedene Wetterlagen geeignet.

Kaum etwas ist uns so nah wie unsere Kleidung – buchstäblich hautnah. Neben ihrer praktischen Funktion, uns warm zu halten und unseren Körper vor den Blicken anderer zu schützen, ist sie ein subtiles Mittel der Kommunikation und der Selbstdarstellung. In früheren Jahrhunderten gab es Kleiderordnungen, an denen jeder ablesen konnte, welchem Stand man angehörte. Heute lässt sich das – zumindest auf den ersten Blick – nicht mehr sofort erkennen. Wir entscheiden selbst, ob wir mit unserer Kleidung auffallen, zu einer bestimmten Gruppe gehören oder einfach nur Spaß an der Mode zeigen wollen.

Manches Kleidungsstück wächst uns auch besonders ans Herz, weil wir uns darin gefallen und wohl fühlen oder weil wir bestimmte Erinnerungen damit verbinden. Wir haben vier bekannte Persönlichkeiten aus der Region gefragt, was ihr Lieblingsstück geworden ist und welche Geschichte es erzählt.

Ein Mantel mit zwei Gesichtern

Sie hat von Berufs wegen viel mit Kleidung zu tun. Kaja Froehlich-Buntsels ist Kostümbildnerin und arbeitet als Gewandmeisterin am Stadttheater Fürth. Hier sorgt sie dafür, dass die Schauspieler in Stücken wie »Mutter Courage und ihre Kinder« (Bertold Brecht) oder »Geschlossene Gesellschaft« (Jean-Paul Sartre) zur Inszenierung passend gewandet sind. Ihre Freude an Design und am Schneiden schlägt sich bei Froehlich-Buntsels auch in ihrer privaten Garderobe nieder. »Ich bin klein, da hat man in den Geschäften nur eine eingeschränkte Auswahl. Deshalb entwerfe und nähe ich

viele meiner Kleider selbst«, sagt sie.

Ihr Lieblingsstück ist ein Mantel im aktuellen Oversize-Look, den sie sogar in zwei Versionen gemacht hat. Die Kostümbildnerin ist in Estland geboren, lange Spaziergänge am Meer bedeuten ihr viel. Deshalb hat sie den Mantel als wärmende Hülle und Picknickdecke zugleich konzipiert. Durch den Funktionsstoff außen kann man ihn am Strand auf dem Sand ausbreiten, wenn die Sonne scheint. Bei stürmischem Wetter bietet er Schutz vor Wind und Regen.

Auch am bekannten Biergarten »Steg 1« am Starnberger See hat das selbstgenähte Prachtstück ihr schon beste Dienste erwiesen. »Da kann man Süßkartoffelpommes oder Pizza mit Seeblick genießen und dabei bequem auf der weichen Mantel-Unterlage auf dem Steg sitzen.«

Damit der außen wasserabweisende und windundurch-

lässige Mantel beim Tragen angenehm ist, hat ihn Fröhlich-Buntsels mit einem Stoff aus Bio-Baumwolle gefüttert. Im Innern enthüllt er noch ein kunstvolles Detail: Die Kostümbildnerin hat das Futter bei einem der beiden Modelle mit kunstvollen Fliegen-Ornamenten bestickt, beim anderen mit einem barocken Adam- und-Eva-Motiv bedrucken lassen. Weil das wunderschön gestaltete Innenleben viel zu schade ist, um es immer zu verstecken, sind ihre Meisterwerke als Wendemäntel konzipiert und können – je nach Wetter – auf beiden Seiten getragen und mit selbst gemachten Taschen kombiniert werden.

»Vom Entwurf über den Stoff bis zu den Motiven – mir ist wichtig, dass alles gut gemacht ist«, sagt die Perfektionistin. Das gilt nicht nur für ihre Arbeit am Stadttheater, sondern auch für ihre Garderobe. »Sie ist Ausdruck meiner Persönlichkeit.«

Große Liebe zur Kopfbedeckung

Kariertes Jackett und eine schwarze Schirmmütze, sie sind sein Markenzeichen. Vor allem die Kopfbedeckung hat es Oliver Tissot auch privat angetan. »Sie wärmt meine Synapsen und hilft mir beim Denken« glaubt der Nürnberger Satiriker und Komiker. »Es gibt Bilder von mir, da war ich 12 Jahre alt und hab' auch schon ein Mützle aufgehabt«, erzählt er.

Die Liebe zur Kopfbedeckung hat sich über die Jahre gesteigert – nicht zuletzt, weil Tissot festgestellt hat, dass ihm mit Kappe der Schweiß nicht mehr in die Augen rinnt. Im TV-Studio oder auf der Bühne herrschen durch die Scheinwerfer nämlich oft mehr als 30



Oliver Tissot hat 300 Kopfbedeckungen in seiner Sammlung.



Petra Maly hat ihren Lieblingspullunder als Kind selbst gehäkelt.

Grad. »Da wird einem mächtig heiß und das Wasser läuft in Strömen«, sagt Tissot.

Ob beim Joggen, in der Stadt oder am Schreibtisch – auch die Privatperson Oliver Tissot trägt fast immer eine Mütze, »um die Betriebstemperatur am Laufen zu halten.« So könne man außerdem einen Sonnenbrand vermeiden. »Ich habe ja wenig Haupthaar«, witzelt er.

Rund 300 Kopfbedeckungen hat Tissot über die Jahre gesammelt, meist kauft er sie auf Treppelmärkten oder in Hutgeschäften. Auch jede Menge skurrile Exemplare sind dabei, wie ein Trophenhelm oder die Mütze eines französischen Gendarmen, die ihm seine Kollegin Julia Kempken von der Roten Bühne in Nürnberg aus dem Urlaub mitgebracht hat. In Peru hat er ein Käppi aus Alpakawolle erstanden und verblüfft festgestellt, dass es den Kopf bei Kälte wärmt und bei Hitze kühlt.

In sieben großen Kartons hat er diese Schätze verpackt – jeweils mit Fotos darauf, die zeigen, welche Kappen und Hüte sich in der jeweiligen Kiste befinden. Dass sein Fundus umfangreich und originell ist, hat sich auch bei den Freunden seiner Kinder herumgesprochen. Immer wieder klingelt jemand, der sich für Faschings- oder Mottopartys einen Hut ausleihen möchte. »Bis jetzt«, so Tissot, »habe ich noch immer das Richtige gefunden.«

Der Nürnberger liebt es nicht nur, sich selbst zu verkleiden. Er fördert es auch bei seinen Söhnen, dass sie in eine andere Identität schlüpfen, aus sich herausgehen und »dass kein Spaß zu doof ist, um ihn nicht wenigstens einmal auszuprobieren«.

Kleidung, ihr Stil und die Marken, die man bevorzugt, spiegeln auch immer die Gesinnung der Menschen. Die Uniformierungs-

pfligt in manchen Branchen findet der Komiker traurig und er freut sich, dass er in Karosakko mit Schirmmütze Paradiesvogel oder Hofnarr sein kann. »Die Leute haben das Gefühl: Wenn der Tissot was sagt, dann muss man das nicht so ernst nehmen. Ich habe viel mehr Freiheiten als ein normaler Geschäftsmann. Das gefällt den Leuten.«

Kompliment von Robbie Williams

Sie hat seit ihrer Jugend ein Faible für Stoffe und Mode. Als Autodidaktin hat Petra Maly sich das Schneiderhandwerk selbst beigebracht. Während des Praktikums bei einer Maßschneiderin hatte sie den letzten Schliff erhalten und danach ihr eigenes Label mit dem Namen tasche.rock.ect. gegründet. »Das war schon immer mein Traum, 2009 habe ich ihn dann wahrgemacht gemacht. Aus dem mit Leidenschaft gepflegten Hobby wurde eine Profession«, erzählt die Ehefrau von Nürnbergs Alt-Oberbürgermeister Ulrich Maly. Inzwischen hat sie ein eigenes Atelier in der Nürnberger Nordstadt. Gemusterte Röcke, unifarbene Oberteile und dazu passende Taschen stehen bei ihren Kollektionen im Vordergrund.

Dass sie viele Stücke aus eigener Produktion trägt, versteht sich von selbst. Eine Kreation hat es ihr bis heute besonders angetan. Das selbst genähte Kostüm mit auffälligem Karo hatte sie 2003 an, als »Wetten dass..?« in Nürnberg stattfand. Bei der Show trat unter anderem der britische Musiker Robbie Williams auf. Als der Weltstar für seine Performance ins Publikum stürmte, blick-

Fortsetzung nächste Seite



Bernhard Schäfer liebt sein Sakko aus Reflektorgewebe.

Wahrhaft glänzender Auftritt

Bernhard Schäfer, Präsident des Highland Circle, dem ältesten Whisky-Club in Deutschland, ist keine alltägliche Erscheinung. Nicht nur, dass er seit 40 Jahren einen ausgefallenen silbernen Ohrring trägt, der ihm den Spitznamen »Bernd Eisenohr« eingebracht hat. Der Spirituosenfachmann, insbesondere für Whisky, liebt auch Kleidung, die aus dem Rahmen fällt.

Im Sommer sind das Hawaiihemden, rund 120 Stück hängen in seinem Schrank. Viele davon sind Originale. Sie heißen eigentlich Aloha-Hemden. Das erste hat der Nürnberger 1997 auf der Insel gekauft, und er wird es wohl für immer hüten. »Das Teil hat meine Begeisterung für dieses Kleidungsstück entfacht«, erzählt Schäfer.

Was ihm daran besonders gefällt: Anders als in China produzierte Massenware, wurden seine Hemden auf Hawaii gefertigt und haben Knöpfe aus Kokoschale statt aus Plastik. Nicht wie die Möchtegern-Hawaiihemden, auf denen Südsee-Schönheiten oder Surfer abgebildet sind, schmücken sich die echten mit schönen floralen Motiven. »Außerdem sind sie sehr bequem. Da passt auch ein kleiner fränkischer Bierbauch rein«, konstatiert Schäfer.

Besonders angetan ist Schäfer auch von einem Sakko aus reflektierendem Gewebe. Als er sich das Material dafür als 17-jähriger kaufen wollte, hieß es bei der Firma, man könne nur eine ganze Rolle abgeben – für 6000 Mark! Doch der Teenager nervte so lange, bis man ein Einsehen mit dem jungen Franken hatte und ihm fünf Meter verkaufte, aus denen er sich bei einem Schneider ein Sakko machen ließ. »Mei, da müsst' mer aber Zeltnähte mach'n«, meinte der Schneider in tiefstem Fränkisch, weil das Material so dick und starr war.

Das bekam Schäfer auch beim Tragen zu spüren. In dem auffälligen Einzelstück kam er nämlich ganz schön ins Schwitzen. Der Begeisterung tat das keinen Abbruch. Als das Gewebe brüchig wurde, ließ Schäfer sich sogar noch ein Nachfolgemodell schneiden, das er bis heute bei bestimmten Anlässen überzieht – so etwa bei einer Galaveranstaltung anlässlich des Wein- und Spirituosenwettbewerbs IWSC in der Guildhall of London, bei dem er in der Jury saß. Als zum Abschluss ein Panoramabild mit allen Anwesenden gemacht wurde, überstrahlte Schäfer alle anderen. Der Reflektorstoff des Blazers warf das Blitzlicht zurück und hüllte ihn in einen hellen Schein.

TEXT: ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: KAT PFEIFFER

te er auf Petra Maly, die in der ersten Reihe saß, und rief »Nice!«. »Das habe ich als Kompliment für mein Kostüm verstanden und habe mich sehr gefreut«, erzählt die Designerin, die bis heute ein großer Fan des Sängers ist und von ihren Freundinnen um dieses besondere Erlebnis schwer beneidet wurde.

Weniger glamourös, aber auch sehr emotional sind die Erinnerungen, die sie mit einem Siebzigerjahre-Pullunder in pink, rosa und lila verbindet. Sie hat ihn mit neun oder zehn Jahren gemacht, als ihr die Mutter eines Freundes das Häkeln beibrachte. »Dafür hat sie sich sehr viel Zeit genommen, weil sie gespürt hat, dass mich das begeistert«, erzählt Maly, die heute noch mit der Frau befreundet ist.

Der Pullunder ist ein Zeugnis seiner Zeit. Sie würde ihn zwar nicht mehr anziehen, aber auch nie weggeben. Die Designerin selbst mag es gern zeitlos, aber besonders, ein Stil, den sie auch gerne an ihre Kundinnen weitergibt.

In dieses Schema passt auch ihr drittes Lieblingsstück, ein Rock aus grüner, mit Blüten bestickter Seide, mit einer dazu passenden Tasche – beides hat sie natürlich selbst gemacht. »Den Stoff hat mir mein Mann vor vielen Jahren mitgebracht. Der war bestimmt wahnsinnig teuer. Was er gekostet hat, hat er mir lieber nicht erzählt«, sagt Maly und lacht. Material und Schnitt sind so zeitlos, dass sie beides bis heute zu schönen Anlässen immer noch gerne aus dem Schrank holt.

Sport ist Uschis Lebenselixier

In 40 Jahren hat die Übungsleiterin viele Fitnessrends kennengelernt



Uschi Preißer verfügt auch im höheren Alter über eine beneidenswerte Kondition.

Als schon alle gegangen sind, gibt Uschi Preißer eine Einlage, um zu zeigen, wie Aufwärm-Fitness im Stadion geht: Sie rennt seitlich, kreuzt die Beine dabei und tanzt leichtfüßig wie ein Reh über den Hallenboden. Unbeabsichtigt beweist die 76-Jährige auf diese Weise ihre eigene Ausdauer und Beweglichkeit.

Aus dem Verein Bayern 07 Nürnberg ist Preißer gar nicht mehr wegzudenken. Seit über 40 Jahren engagiert sie sich als Abteilungs- und Übungsleiterin und lehrte in der Vergangenheit dabei viele Formen zur Förderung der Fitness, darunter Aerobic, Jazzgymnastik, Tennis und Skigymnastik. Seit einiger Zeit hat sie sich auf Seniorensport konzentriert. Das lag nahe: »Mein Körper ist mit mir älter geworden, und ich achte bei Bewegung wie Ernährung auf das, was mir guttut.«

Ohne Sport kann sie nicht sein. In ihrem Arbeitsleben als Gerichtsprotokollantin war das das notwendige Gegengewicht. Disziplin und vor allem Freude bringt die leidenschaftliche Schwimmerin mit.

Fast täglich ist sie bei ihrem Verein. Eine Stunde vor Kursbeginn bereitet sie für gewöhnlich die Halle vor. Für mindestens 15 Teilnehmer stellt sie Stühle auf, daneben Matte, Ball und Tube, ein Gummiband mit Griffen.

Ilse steht neben ihrer Matte, macht sich bereit. Sie lässt keinen ihrer Übungstage aus. Und das seit 30 Jahren. »Ich komme nur wegen Uschi«, sagt die 65-Jährige. Das Schwimmbad von Bayern 07 lockt sie nicht, nur die Gymnastikstunde. »Ich schätze die Vielseitigkeit. Uschi lässt sich immer wieder Neues einfallen, da wird es nie langweilig.« Und weil auf jede Übung die Gegenbewegung folgt, braucht Ilse den Muskelkater nicht zu befürchten.

Es sind fließende Bewegungsabläufe, die den Senioren Kraft und Geschmeidigkeit verleihen. »Beckenboden anspannen, einatmen, ausatmen, Brustkorb aufrichten, Bauch anspannen«, wirft Preißer immer wieder ein. Mal klemmen die Teilnehmer den weichen Ball zwischen die Knie, mal stellen sie in der Waagerechten ein Knie auf den Ball und strecken das andere Bein hoch. Anspruchsvoller Balanceakt.

»Die Hände beim Vorbeugen auf die Oberschenkel legen, niemals auf die Knie, die sind unser Heiligtum.« Auch dem Becken fehle oft das Schmiermittel, deshalb tun spezielle Übungen so gut. Und dann der Schultergürtel, wo sich gerne Verspannungen festsetzen. Menschen mit Bewegungseinschränkungen können für bestimmte Übungen den Stuhl nehmen.

Wie wäre es in der Halbzeit mal mit einer Pause? »Die

gibt's hier nicht«, lächelt eine Teilnehmerin achselzuckend. Halb so schlimm, denn die Anstrengung ist begrenzt. »Auf geht's«, feuert Uschi Preißer immer wieder an, »wir sind ja nicht im Altersheim.«

Nur halb so groß wie die Gymnastik-Gruppe ist eine Yoga-Gruppe, ebenfalls geführt von der rührigen Trainerin. Für die Teilnahme an beidem reicht die Mitgliedschaft bei Bayern 07. Als Extra hat Preißer das Programm »Alltag in Bewegung« (ATB) in Vorbereitung. Es richtet sich speziell an sportlich Inaktive, die merken, dass Verschleißerscheinungen nicht an ihnen vorübergehen, sich aber abmildern lassen. Dieser Kurs ist bezuschussbar durch die Krankenkassen.

Preißer: »Ich höre immer wieder den Spruch Sport ist Mord. Mein Slogan heißt: Ein Neustart lohnt sich. Denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«

ANGELA GIESE; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

SB Bayern 07 e.V., Am Pulversee 1, 90402 Nürnberg.

Telefon 0911 468098, E-Mail: info@bayern07.de

www.bayern07.de.

Eine einfache Mitgliedschaft kostet 150 Euro pro Jahr.

Viele Menschen ahnen nichts

Im Online-Gespräch informiert Herzspezialist Prof. Ropers über Bluthochdruck

Es ist eine leise, oft übersehene Gefahr, mit der etwa 40 Prozent aller Menschen in Deutschland konfrontiert sind: Bluthochdruck, von Medizinern Hypertonie genannt. »Die Hälfte der etwa 16 Millionen Betroffenen ahnt gar nichts von ihrem Bluthochdruck. Von den acht Millionen, die davon wissen, lassen sich nur vier Millionen behandeln. Und davon wiederum sind nur zwei Millionen gut eingestellt«, fasst Prof. Dr. Dieter Ropers, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Medizinischen Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg, die Problematik zusammen. Wen diese Zahlen immer noch nicht beeindruckt: Bei den über 70-Jährigen leiden drei von vier an einer Hypertonie.

Eine fatale »Bestandsaufnahme«, denn unbehandelt kann hoher Blutdruck auf Dauer Organe und Gefäße schädigen und schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen – zum Beispiel Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz oder Nierenschäden. »Bluthochdruck ist aber auch eine vermeidbare Ursache für die Entwicklung einer Demenz«, gibt Ropers zu bedenken. Je länger der Bluthochdruck nicht behandelt wird und je höher die Werte sind, desto schwieriger ist die Volkskrankheit zu behandeln.

Tückisches Gefühl

Der Blutdruck wird in der Einheit »Millimeter Quecksilbersäule« gemessen, kurz mmHg. Der obere, systolische Wert misst den Druck beim Herzschlag, wenn sich also der Herzmuskel zusammenzieht und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße pumpt. Der untere, diastolische Wert misst den Druck, wenn der Herzmuskel erschlafft. Zeigt das Blutdruckmessgerät häufiger Werte von mehr als 140/90 an, sollten Betroffene hellhörig werden. Denn besonders tückisch ist, dass sich viele Menschen mit einem höheren

Blutdruck wohlfühlen. »Sie sind mit einem systolischen Wert von 150 oder 160 erst so richtig auf Betriebstemperatur, sie sind gut drauf und fühlen sich belastbar«, schildert der Kardiologe.

Die Therapie wird deshalb für den Patienten, aber auch für den Arzt zu einer Herausforderung. Wenn durch Medikamente der Blutdruck systolisch um 30 bis 40 mmHg sinkt, fühlen sich die Betroffenen müde, schlapp und antriebslos. »Das ist schon ein tiefes Tal, durch das die Patientinnen und Patienten anfangs für einige Wochen gehen«, gibt der Chefarzt zu. Nicht wenige geben in dieser Phase auf, nehmen die Tabletten nicht mehr ein, holen sich aber dennoch regelmäßig die Rezepte, um den Arzt nicht zu enttäuschen. Auf der anderen Seite überlegt der behandelnde Mediziner, ob er die Wirkstoffe richtig gewählt oder zu niedrig dosiert hat – bis er sich dann fragt, ob der Patient die Medikamente überhaupt einnimmt. »Es ist wirklich eine Kunst, als behandelnder Arzt hier den Patienten mitzunehmen«, sagt Ropers.

Wie entsteht Bluthochdruck? Zu den Risikofaktoren zählen Übergewicht, Rauchen, zu wenig Bewegung oder Stress. Mit zunehmendem Alter lässt zudem die Elastizität der Gefäße nach, was den Blutdruck in die Höhe treibt. Aber die eigentliche Ursache ist in 90 Prozent der Fälle nicht eindeutig zu klären. Essentielle oder idiopathische Hypertonie lautet dann die Diagnose. Beim kleinen Rest der

Patienten kann zum Beispiel ein übermäßiger Gebrauch von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac die Ursache sein – die Nieren nehmen Schaden, als Folge klettert der Blutdruck.

Bis zu drei Wirkstoffe

In der Therapie werden heute über alle Patientengruppen hinweg meist Kombinations-Präparate eingesetzt, die in einer Tablette bis zu drei Wirkstoffe vereinen. Als Zielbereich gilt ein systolischer Wert zwischen 120 und 130.

Oft könnten Hochdruck-Patienten auf ihre Medikamente verzichten oder sie wenigstens reduzieren. Der Kardiologe zählt auf: Drei bis vier Kilogramm weniger Körpergewicht senken den Blutdruck um etwa 10mmHg. Den Salzkonsum zu reduzieren, macht fünf bis acht mmHg aus. Regelmäßige, ausdauernde Bewegung – etwa Radeln, Schwimmen oder Walken – schlägt ebenfalls mit fünf bis acht Hg zu Buche.

»Bluthochdruck ist kein Schicksal, jeder kann durch Prophylaxe und sein persönliches Verhalten viel erreichen«, sagt der »Professor fürs Herz«. Unter diesem Titel informiert Ropers mit einem Podcast regelmäßig über Themen rund um das wichtigste Organ des Menschen – zu finden unter anderem auf der Homepage www.theresien-krankenhaus.de. Und Zuhören sorgt ja auch für Entspannung!

KARIN WINKLER

FOTO: ST. THERESIEN-KRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Was hilft am besten bei Bluthochdruck?

Gerade in höherem Alter leiden viele Menschen an Bluthochdruck. Was man dagegen tun kann und welche Therapien es gibt, darum geht es beim digitalen Arzt-Patienten-Gespräch am **Donnerstag, 9. Juni, ab 18.30 Uhr**. Prof. Dieter Ropers, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Medizinischen Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg, hält einen Impulsvortrag. Im moderierten Chat beantwortet der Herzspezialist Fragen aus dem Teilnehmerkreis. Anmeldung zur kostenlosen Veranstaltung in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig über Zoom bis 7.6.2022 per Mail an: info@magazin66.de

Prof. Dieter Ropers vom
St. Theresien-Krankenhaus
Nürnberg



Mit Spaß zu mehr Beweglichkeit

Programm MoSi aus Erlangen gibt es nun bayernweit



Das MoSi-Training stärkt Balance, Kraft, Koordination und die Gruppengemeinschaft. (Zweiter v.r. Hermann Schuster)

Hundert Mal habe ich den Teppich im Wohnzimmer überquert, ohne dass etwas passiert ist, beim 101. Mal bin ich gestolpert und gestürzt«, berichtet die betagte Patientin, »und seitdem passierte es mir häufiger«. Damit ist sie nicht allein.

Tatsächlich zeigt die Statistik, dass nicht nur das Risiko zu stürzen ab 65 Jahren zunimmt, sondern auch, dass dieses Risiko nach dem ersten Sturz deutlich und kontinuierlich steigt. Zumeist steckt eine verminderte Mobilität und Gangsicherheit dahinter. Das muss kein unabänderliches Schicksal sein. Durch aktives Training kann man vorbeugen und, auch das ist statistisch belegt, die Häufigkeit von Stürzen um ein Drittel und mehr verringern.

Eines der Trainings- und Präventionsprogramme ist MoSi, das Physiotherapeuten und Ärzten des Geriatrie-Zentrums Erlangen im Malteser Waldkrankenhaus St. Marien im Jahr 2004 entwickelt hatten. Es wird mittlerweile an 30 Standorten in Bayern angeboten und vom Bayerischen Gesundheitsministerium gefördert.

MoSi steht für »Mobilität und Sicherheit im Alter«. Das fünfwöchige Programm mit 50 verschiedenen Übungen umfasst jeweils zehn Einheiten zu je einer Stunde. Zwei Termine pro Woche sind nötig, um

Ausdauer, Kraft, Balance, Koordination, Reaktion und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Aber es geht noch mehr: Der Physiotherapeut Dr. Samuel Schüle, der das Projekt maßgeblich mitentwickelt hat, empfiehlt, mehrmals in der Woche zu Hause zu üben.

Weil auch er weiß, dass der innere Schweinehund oft etwas dagegen hat, wird auch »sanfter Druck« ausgeübt – Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen Buch führen über ihr häusliches Training und in der nächsten Übungsstunde darüber berichten. Außerdem gibt es eine Übungsbroschüre, seit der Pandemie Videos und nun auch wieder Kurse in Präsenz.

Waldkrankenhaus als Vorbild

Die erste Etappe, in der MoSi bayernweit ausgedehnt wurde, ist abgeschlossen. Neben dem Waldkrankenhaus gibt es das Angebot auch bei Krankengymnastik Schmidt-Staudt in Fürth, beim SC Uttenreuth, und bei Vanitas in Höchststadt.

Günter Heilmann (86): Es ist schon fünf Jahre her, dass wir zu MoSi kamen. Damals hatte ich im Waldkrankenhaus eine neue Hüfte bekommen. Seitdem gehe ich regelmäßig, und meine Frau kommt auch mit.

Es nützt ja schon, wenn man der Verschlechterung und dem Nachlassen der

Kräfte entgegen wirken kann. Das ist ein Erfolgserlebnis und ein Ansporn, weiterzumachen. Ganz wichtig ist die Gruppe. Mit sieben oder acht anderen zusammen macht es viel mehr Spaß und bringt mehr. Leider kam dann Corona. Wir haben die Möglichkeit der Video-Übung genutzt.

Lore Heilmann (85): Die normale Reha nimmt keine Rücksicht auf das Alter, MoSi schon, das ist der große Vorteil. Unsere Erfahrungen sind sehr positiv. Dass Trainingserfolge direkt durch höhere Leistungsfähigkeit spürbar sind, könnte ich nicht sagen. Wichtiger ist, dass wir durch kontinuierliches Mitmachen erleben, wie viel wir nach Jahren immer noch selbst machen können, was in unserem Alter ja nicht unbedingt bei jedem der Fall ist.

Hermann Schuster (90): Ich wurde im Februar 2014 am Herzen operiert, ich bekam einen Bypass und eine Herzklappen-Reparatur. Es folgten Reha und Physiotherapie, aber die Genesung verlief ganz schleppend. In der Gruppe mit maximal zehn Leuten lernt man sich näher kennen, das wird schon wie eine zweite Familie. Leider kam dann die Pandemie. Aber wenn es jetzt mit den Trainingsstunden weitergeht, bin ich sofort wieder dabei.

Therapeutin Bianca Weyermann: Ich habe den Eindruck, dass Mosi den Seniorinnen und Senioren extrem viel bringt, um auch zu Hause zu trainieren, mehr Dinge wieder allein machen zu können und Spaß an der Bewegung zu bekommen. Das kommt in der Gruppe immer wieder sehr gut rüber. Das Allerschönste dabei ist, dass auf diesem Weg viele sozialen Kontakte geknüpft werden. Meistens wollen alle den nächsten Kurs in der gleichen Gruppe fortsetzen. Man geht Kaffeetrinken oder trifft sich auch sonst oder fährt gemeinsam zum Training.

HERBERT FUEHR; FOTO: MALTESER WALDKRANKENHAUS ST. MARIEN

INFORMATION

Die Kosten für die MoSi-Kurse werden von vielen Krankenkassen zumindest teilweise erstattet.

Anmeldung für Kurse im Waldkrankenhaus: mosi@waldkrankenhaus.de und 09131/822-3707

Weitere Informationen unter www.mosi-training.de

Alte Ängste kommen wieder hoch

Bei den Bildern aus der Ukraine erinnern sich viele Ältere an den Zweiten Weltkrieg

Die Bilder vom Ukraine-Krieg, von den zerschossenen Gebäuden, den Leichen am Straßenrand und den in Bunkern ausharrenden Zivilisten lassen niemanden unberührt. Eine besondere Wirkung haben diese Bilder und Berichte aber auf die Gruppe der Kriegskinder, also diejenigen, die den Zweiten Weltkrieg als Kinder noch selbst miterlebt haben. Für sie ist von einem Tag auf den anderen wieder sehr präsent, was längst bewältigt schien. In ihren Köpfen vermischen sich die Trümmer von damals mit denen von heute. Das Schreien und Weinen, aber auch die Ohnmacht und Hilflosigkeit von damals sind wieder spürbar. Hinzu kommt: Der Kriegsschauplatz von heute, die Ukraine, war auch Kriegsschauplatz im Zweiten Weltkrieg. Ortsnamen, die man mit Kriegserzählungen der Eltern und Großeltern verband, sind wieder in den aktuellen Nachrichten zu hören. Die Bedrohung heute kommt aus dem Osten. 1945 waren die russischen Truppen gefährdet, denn die von Deutschen im Osten

verübten Kriegsverbrechen konnten keine Gnade vor Recht zulassen. Aber auch die Generation der Kriegsenkel (1960-1975) ist betroffen. Viele von ihnen sind mit Leitsätzen aufgewachsen, wie dem, dass jederzeit etwas Schlimmes passieren könne. Und jetzt passiert etwas ganz Schlimmes – und zwar vor der Haustür.

Hanne Augustin (81) aus Cadolzburg erzählt, dass sie bei Beginn des Krieges gegen die Ukraine plötzlich Angst und Kälte spürte, die sie schon 1945 bei Kriegsende als Kleinkind mit ihrer Mutter im damaligen Bunker in Thalmässing erlebt hatte. »Alte Bilder stiegen wieder hoch, und ich konnte nachts kaum schlafen. Meiner fünf Jahre älteren Cousine ging es genau so. Erst nach acht Tagen wurde es langsam besser, ich konnte das Grauen langsam vergessen und wieder einen normalen Alltag leben«, schildert die 81-Jährige. Nachrichtensendungen schau sie sich nur noch spärlich an.

In Heidrun Schuster (78) steigt die Erinnerung an die Vertreibung aus dem Sudetenland hoch. Innerhalb weniger Stunden

musste sie als Kleinkind mit ihrer Mutter sowie zwei Tanten und deren Kindern flüchten. »Die schrecklichen Bilder, ausgelöst durch die neue Flüchtlingswelle, wirken heute noch in mir nach.« Sybille Hoffmann (91) weint öfter, weil täglich Menschen sterben, »weit weg von mir in der Ukraine«. Ein 79-Jähriger, der das Kriegsende als Dreijähriger erlebte, berichtet von seinen Träumen: Schon zweimal schien es ihm im Schlaf, dass er in den Krieg ziehen müsse.

In manchem Pflegeheim wird in der Hauskapelle wieder gebetet: »Danke, dass ich leben darf.« Eine Sozialpädagogin aus Fürth erzählt, bei Geburtstagsfeiern von 80- und 90-Jährigen werde jetzt öfter über die Frage diskutiert, »ob der Dritte Weltkrieg kommt«. Und im Münchner Umland haben zwölf Kommunen einige Wochen lang die Katastrophenschutzübung wegen der Sirenen ausgesetzt. Denn manchen Älteren geht der Klang der Sirenen durch Mark und Bein.



Ortrun Griebel

In den letzten Wochen haben in Berlin und anderen Großstädten Deutschlands viele Menschen gegen den Ukraine-Krieg demonstriert. Da geht es vor allem um Solidarität mit den Menschen dort. Bei manchen geht es aber auch um eigene Ängste und Traumata, die hochkommen und verunsichern. Das Magazin sechs+sechzig sprach mit der Nürnberger Psychotherapeutin Ortrun Griebel über Kriegsängste, Erinnerungen und seelische Narben.

sechs+sechzig: Psychologen, Ärztinnen, Seelsorger und Pflegerinnen berichten, dass vor allem bei Menschen, die den Krieg als Kinder selbst miterlebt haben, Erinnerungen ausgelöst werden. Bilder über zerstörte Häuser, Frauen mit Kindern, Leichen am Straßenrand wecken Ängste, Unsicherheiten und Depressionen. Können Sie das bestätigen?

Ortrun Griebel: Sicher tauchen jetzt verstärkt Kriegsszenen in Träumen auf. Die Bilder und Berichte über den Ukraine-Krieg hinterlassen bei vielen so tiefe Spuren, dass sie kaum noch Nachrichten schauen. Drastisch ist für mich die Aussage eines 80-jährigen Klienten: »Sollte der Krieg nach Deutschland kommen, wäre ich lieber tot.« Zudem erschütterten Erlebnisse der Corona-Jahre die Menschen. Lieferengpässe, die die Versorgungssicherheit gefährden, und die schwindende Stabilität der Welt verunsichern zusätzlich. Mögliche Folgen sind Hamsterkäufe, das Sich-Zurückziehen bis zur Depression, übergroßes Misstrauen sowie latente oder offene Aggression gegen Pflegenden. Eigene Ängste werden auf die Angst um die Jugend projiziert. Ein Enkelkind, das unter Schul-



Erinnerungsstücke an die beiden Weltkriege werden lange aufgehoben.

angst leidet, an Magersucht, Depression – das alles sind gute Gründe, sich Sorgen zu machen und nicht an sich selbst zu denken. Das war schon damals im Krieg eine gute Überlebensstrategie. Oder die Flüchtenden aus der Ukraine – die so anders gesehen werden wie Flüchtlinge aus anderen Kriegsgebieten, selbst wenn dort auch russische Truppen beteiligt sind. Mit ukrainischem Leid kann man sich leicht identifizieren und dadurch den eigenen Schmerz ignorieren.

Führt das dazu, dass Betroffene sich mehr austauschen oder in eine Therapie einsteigen?

Leider kann ich dazu wenig sagen, aber soviel ist klar: In Bezug auf Therapie im Alter gibt es viele Hürden aus verschiedenen Gründen. Die Kriegskinder sind nicht groß geworden in einer Welt, in der Psychotherapie denkbar war als Unterstützung. Zudem ist das liebevolle Kümmern um sich selbst keine große Stärke dieser Generation. Davon abgesehen, dass es keine freien Therapieplätze gibt – nur mit langer Wartezeit. Es bräuchte also Hilfe vom Pflegepersonal oder von Angehörigen, denn ohne Internet wird eine erfolgreiche Suche nach Therapeuten fast unmöglich.

Hat also die junge Generation jetzt Vorteile, weil sie keine alten Ängste hat?

Was für jüngere Menschen ein größerer Schock sein dürfte als für Ältere ist die Tatsache, dass nach langer Friedenszeit wieder rohe Gewalt in Europa angewandt wird – denn genau das ist der Krieg. Die 80- bis 90-Jährigen sind mit Kriegspropaganda und verherrlichtem Soldatenleben groß geworden. Doch für die junge Generation war das Erziehungsziel in Schule und Elternhaus, sich mit Problemen statt mit brutaler Aggression auseinanderzusetzen.

Wie erleben also beispielsweise die Generation Z (16-25 Jahre) oder die Baby Boomer (56 plus) den Krieg in Europa?

Erfahrungen aus der Pandemie-Zeit spielen dabei eine wichtige Rolle. Laut einer Umfrage des Instituts für Generationenforschung zum »Krieg in Europa« wollen viele Jugendliche ihre wiedergewonnene Freiheit ausleben, allerdings reagieren nicht alle mit der gleichen Veränderungs-Geschwindigkeit. Ein nicht unerheblicher Teil leidet infolge der Corona-Einschränkungen am »Cave-Syndrom«: Sie sind nach monatelangem Lockdown mit dem sozialen Miteinander überfordert und bleiben lieber in ihrer sicheren Höhle, anstatt ihr Sozialleben wieder wahrzunehmen. Nach Ansicht des Diplom-Psychologen Rüdiger Maas ein Phänomen, das uns noch lange begleiten wird, eine von vielen psychischen Störungen der Corona-Pandemie. Die Statistik zeigt weiter: Für die Generation Z war der Ukraine-Konflikt schon vor Kriegsbeginn zu 78 Prozent als bedrohlich erlebt worden und steigerte sich auch nicht, während sich die Bedrohungen für die Baby Boomer von 56 auf 71 Prozent erhöhte.

Über die Spuren, die der Zweite Weltkrieg in Gesellschaft und Familien hinterlassen hat, gibt es mehr als 400 Veröffentlichungen. Erleben wird bald eine neue Bücherwelle?

Wenn der Krieg in der Ukraine vorbei ist, werden wohl viele neue Werke entstehen, die die Narrative der Kriegserfahrungen erzählen und neu verflechten. Und später rückblickend, weil sich die nächsten Generationen von Kriegskindern und Kriegsenkeln auf den Weg machen wird, um die Geschichten ihrer Eltern und Großeltern besser zu verstehen. Denn bisher war zu erkennen: Eine gute Dosis Kriegserfahrungen gab es selten in den Familien. Meistens schwankte es zwischen Überforderung und dem großen Schweigen. Beides baut kein gutes Selbstwertgefühl und Vertrauen in eine verlässliche Welt auf.

INTERVIEW: HORST OTTO MAYER; FOTOS: PRIVAT; W. GILLITZER

Magazin

Magazin sechs+sechzig ist ins Seniorenrathaus gezogen

Viele Jahre hatte das Magazin sechs+sechzig seine Heimat in Nürnbergs Stadtteil St. Johannis. Das blieb auch lange so, obwohl die Adresse in der mehr als zwanzig Jahre währenden Geschichte des Vereins zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V., Herausgeber des Seniorenmagazins, mehrfach wechselte. Jetzt ist das Magazin sechs+sechzig mit seinem Büro in die Innenstadt gezogen und zwar ins Seniorenrathaus. Somit ist der Kontakt zu anderen Seniorenorganisationen und zum Seniorenamt erleichtert. Die neue Anschrift lautet: Magazin sechs+sechzig, c/o Seniorenamt, Spitalgasse 22, 90403 Nürnberg, Tel. 0911 / 14885930.

Persönliche Termine bitte nur nach Voranmeldung über folgende Mailadressen: buero@magazin66.de (Verwaltung, Organisation, allgemeine Infos) oder info@magazin66.de (vorwiegend für redaktionelle Belange).

Altenakademie sucht aktive Mitstreiter

Wer Spaß am Organisieren hat, Teil eines engagierten und kompetenten Teams sein möchte und Zeit für ein Ehrenamt mitbringt, ist in der Altenakademie Nürnberg gut aufgehoben. Dort werden durch den altersbedingten Ausfall von Ehrenamtlichen neue Aktive gesucht. Gleich neun Positionen sind vakant. Gesucht werden u.a. zwei Mitarbeitende für die Aufgabe, die Programmauswahl zu steuern und zu planen. Diese abwechslungsreiche Tätigkeit stellt sicher, dass die Altenakademie weiterhin ihrer Hörerschaft mit attraktiven Veranstaltungen ein gutes Angebot macht. Drei Positionen sind dem Verwaltungsbereich zuzuordnen und vier Posten müssen im Umfeld des Vorstands neu besetzt werden. Hierfür sind Persönlichkeiten geeignet, die gerne konzeptionell arbeiten und Verantwortung übernehmen. Der zeitliche Umfang ist flexibel festzulegen. Kenntnisse der gängigen Computerprogramme sind hilfreich. Es ist möglich, die anfallenden Aufgaben vor Ort oder im Homeoffice zu erledigen. Alle Neulinge werden gründlich eingearbeitet.

Infos Tel.0911-537010 oder 0151-12596116 oder: info@altenakademie-nuernberg.de

Wortkünstler stellen sich vor

Die Autorengruppe „Wortkünstler“ Mittelfranken besteht zu einem großen Teil aus Seniorinnen und Senioren. Derzeit umfasst sie rund 20 Mitglieder, die aus der Region kommen und bereits Romane oder Anthologien veröffentlicht haben. Die Gruppe verfügt über eine literarische Vielfalt, die von Belletristik bis hin zu Lyrik reicht. In der Region Nürnberg sind die Wortkünstler im gesamten Stadtgebiet mit mehreren regelmäßigen Lesereihen präsent. Außerdem werden die Mitglieder jedes Jahr zu Lesungen bei den Nürnberger Texttagen von der Stadt Nürnberg eingeladen. Einmal im Jahr organisiert der Zusammenschluss von Autoren auch ein Literaturfest, das immer an einem Wochenende stattfindet. Am 21. und 22. Mai ist beim Lesefest in der Landsweiler Straße 60 in Nürnberg (Haltestelle Falkenheim), jeweils von 13 bis 17 Uhr, Gelegenheit, die Gruppe kennen zu lernen und sich Texte anzuhören. Der Eintritt ist frei. Kontakt: Helmut Herrmann, Mail: helmut.herrmann@web.de

Der Mutmacher

Franz Rumpler gibt in seinem Buch Anleitungen zur Selbsthilfe bei Krankheit



Franz Rumpler lässt im Kampf gegen die Folgen seines Schlaganfalls nicht nach und setzt auf kleine Portionen.

Schreiben kann Franz Rumpler noch und auch reden. Das ist fast schon ein kleines Wunder: Denn das Schicksal, das den pensionierten Schulleiter im Juni 2010 von einer Minute zur nächsten aus seinem bisherigen Leben warf, traf ihn mit voller Wucht. Ein Jahr war der heute 76-Jährige da im Ruhestand, hatte mit seiner Frau viele Pläne, wollte reisen, sich um die Enkel kümmern, einen Tag zuvor hatte das Paar noch eine lange Radtour in die Oberpfalz gemacht.

Und dann war plötzlich alles anders, ohne jede Vorwarnung. Ein Schlaganfall macht alle Vorhaben zunichte. Nichts war mehr so wie bis zu diesem Abend. An die Einzelheiten erinnert sich der frühere Sonderpädagoge noch minutiös: Aufgeschlossen und aktiv, wie er bis zu diesem Zeitpunkt ist, besucht der Erlanger an jenem Sommertag eine Diskussionsveranstaltung, in der es um den Dechsendorfer Weiher geht. Lokalpolitiker sind anwesend und viele Besucher, die schnell reagieren, als er nach links zusammensackt und bei ihm nichts mehr funktioniert. Vor allem die linke Körperhälfte ist betroffen, wird taub und ist es zum Teil bis heute noch. Ein Notarzt ist schnell da, in der Klinik entdecken die Ärzte eine große Blutung im Stammhirn, ein Aneurysma.

Von diesem Moment an muss Rumpler vieles wieder neu lernen, einiges klappt, anderes geht bis heute nicht. Viele Einschränkungen hat er immer noch, sagt er, aber jammern möchte er darüber nicht. Selbst als er gleich zu Beginn des Gesprächs erzählt, dass er zusätzlich zu seinen körperlichen Beeinträchtigungen durch den ersten Schlaganfall und die darauf folgenden epileptischen Anfälle erst im vergangenen Jahr wohl einen weiteren kleinen Schlaganfall hatte – auch darüber klagt er nicht.

Natürlich gebe es immer wieder Momente, in denen er sich frage, warum er und warum jetzt, doch die Fragen wischt er dann einfach vom Tisch. Dann blickt er nach vorn und hofft, dass es auch jetzt, nach diesem Rückschlag, irgendwann wieder bergauf geht. Vielleicht liest Franz Rumpler ja dann in seinem eigenen Buch,

seinem Ratgeber, den er im Jahr 2016 geschrieben und 2021 unter dem Eindruck von Corona aktualisiert hat. »Leben in kleinen Portionen« hat er das Bändchen genannt. »Anregungen für schwierige Lebenslagen«, will er, wie das Werk im Untertitel heißt, mit seinem Erfahrungsbericht geben. Bei Klinik- und Reha-Aufenthalten und auch bei Treffen mit Freunden und Bekannten stellte er schnell fest: Kranke, Menschen mit Handicap und Unfallopfer machen mehr oder weniger alle die gleichen (schlechten) Erfahrungen. Ihnen allen will er mit seinem Buch Handreichungen geben, praxisnahe Tipps zu unterschiedlichen Lebenslagen: etwa, wie bewältigt man Einkäufe, welches Verkehrsmittel ist geeignet, wann soll man sich um ein Testament kümmern und wie sieht besseres und barrierefreies Wohnen aus?

Widerstand von Ärzten

Helfen ist Rumplers Motto. Als ehemaliger Leiter der Schule für Kranke, die inzwischen Jakob-Herz-Schule heißt, war der Sonderpädagoge zuständig für Schüler, die in einer Einrichtung des Universitätsklinikums Erlangen liegen, Kinder und Jugendliche, die zum Teil schwer und todkrank sind und die, wenn sie nicht mehr in die Klassenzimmer der Jakob-Herz-Schule (die ihre Räume in einer regulären Schule hat) gehen können, in ihrem Krankenzimmer unterrichtet werden. Rumpler machte sich für Videoübertragungen auf die Kinderklinikstationen stark, zu einer Zeit, als noch niemand an Homeschooling übers Internet dachte. Seine Ideen setzte er damals engagiert durch, auch gegen so manchen Widerstand etwa aus den Reihen der Ärzte.

Beeinträchtigung, Behinderung, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer: Franz Rumpler hat sich sein ganzes Berufsleben damit befasst. Er hat Kinder kennengelernt, die in jungen Jahren eine schwere Krankheit bekamen, die physische oder psychische Leiden hatten, ihr Krankenbett irgendwann gar nicht mehr verlassen konnten, und das doch so gerne wollten, nur um an einer Unterrichtsstunde teilzunehmen und etwas Normalität zu haben. Er kennt die Breite des Lebens und weiß: »Es ist nichts selbstverständlich. Ich habe so viele gesehen, denen es noch viel schlechter ging als mir.«

Immer nach vorne schauen, nie aufgeben, im Kampf gegen die Krankheit nicht nachlassen: Bei Franz Rumpler sind diese Mutmach-Parolen weit mehr als reine Floskeln, er lebt sie, hat bei seinen früheren schwerkranken Schülern gesehen, wie sie ihre ganze Kraft in den Besuch einer einzigen Schulstunde im Klassenzimmer gesteckt haben. Einen solchen Lebenswillen hat er auch im Privaten erlebt, als seine Ehefrau im Alter von 35 Jahren an Brustkrebs erkrankte. Eva Rumpler rief später in Erlangen die Gruppe »Frauenselbsthilfe nach Krebs« ins Leben. 2022 begeht die Initiative, die seit ihrer Gründung schon vielen Patientinnen Halt und Hilfe gab, ihr 25. Jubiläum. Auch Franz Rumplers Buch wird in einem Vierteljahrhundert sicher noch gelesen werden – denn Schicksalsschläge gibt es (leider) zu allen Zeiten.

SHARON CHAFFIN; FOTO: MILE CINDRIC

Franz Rumpler: »Leben in kleinen Portionen – Anregungen für schwierige Lebenslagen«, BoD Verlag, Norderstedt Taschenbuch, 136 Seiten / 7,99 Euro ISBN: 9783751969765. E-Book ISBN: 9783752695502, 5,49 Euro.



**Genossenschaft und Treuhandstelle
der Nürnberg-Fürther Friedhofsgärtner eG**

Info zur Dauergrabpflege

Sehr geehrte Lesende.

Sie wissen sicher, dass Sie bei uns Dauergrabpflegeverträge (auch Treuhandverträge genannt) abschließen können. Ich möchte Ihnen erklären welche Vorteile der Abschluss eines Dauervertrages für Sie hat. Dauerverträge werden in der Regel für eine Laufzeit von 10 Jahren abgeschlossen. Kürzere oder längere Laufzeiten können ebenfalls vereinbart werden. Im genannten Beispiel (10 Jahre) würden Sie alle Leistungen (Grabpflege, Bepflanzungen etc.) im Voraus für zehn Jahre einbezahlen. Für Sie wird dann ein Treuhandkonto eingerichtet auf dem dann Ihre einbezahlte Summe angelegt und verwaltet wird. Die Genossenschaft bucht dann einmal im Jahr die erbrachten Jahresleistungen von Ihrem Treuhandkonto ab. Auf Wunsch erhalten Sie jährlich einen Kontoauszug zur Kontrolle. Die Treuhandgelder werden mündelsicher angelegt und erbringen Zinsen. Die erzielten Zinsen werden dann Ihrem persönlichen Treuhandkonto Jahr für Jahr gutgeschrieben. Im Jahr 2021 betrug unser Zinssatz 0,3%. Eine Verzinsung die mit konventionellen Sparanlagen derzeit bei der Bank kaum noch zu erreichen sind. Mit einem Dauergrabpflegevertrag erwerben Sie eine garantierte Dienstleistung in der Zukunft, die sicher wie vereinbart ausgeführt werden wird, und unabhängig von der Entwicklung des Euros Bestand haben wird. Beim Abschluss eines Dauervertrages (Treuhandvertrag) müssen Sie zwar auf die vereinbarte Leistungen eine einmalige Abschlussgebühr von 5% erbringen, aber damit sichern Sie sich vor zukünftigen Preiserhöhungen ab. Die Vergangenheit zeigt, dass bei einer herkömmlichen, jährlichen Grabpflege, die Preise im Zeitraum von zehn Jahren, in der Regel um mehr als 5% erhöht werden.

Eine weitere Variante ist der Dauervertrag nach Ableben. Das heißt Sie bestimmen und gestalten das Aussehen Ihres Grabes zu Lebzeiten selber. Nach Ihrem Ableben wird dann alles so ausgeführt wie von Ihnen gewünscht. Auch hier wird der Geldbetrag der vereinbarten Leistungen bei Vertragsabschluss einbezahlt. Er wird auf Ihrem persönlichen Treuhandkonto verwaltet, die jährlichen Zinsen werden Ihren Vertragsleistungen gutgeschrieben und als Inflationsausgleich eingesetzt. Somit sind ihre vertraglich vereinbarten Leistungen in jedem Eventualfall garantiert. Ein Dauervertrag nach Ableben entlastet Ihre Kinder und Familienangehörigen finanziell, da die Gelder von Ihnen ja schon zu Lebzeiten einbezahlt wurden. Häufig müssen Kinder oder Familienangehörige ihren Wohnort berufsbedingt wechseln und können die Grabstelle vor Ort nicht betreuen. Dieses Problem wird durch einen Dauervertrag ebenfalls gelöst. In beiden Varianten, der Dauervertrag der zu Lebzeiten ausgeführt wird oder der Dauervertrag der nach dem Ableben beginnt, werden alle zu erbringenden Leistungen zweimal jährlich auf den Friedhöfen von einer Prüfungskommission überwacht und kontrolliert. Das gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihre gewünschten Vertragsleistungen erbracht werden. Die ordnungsgemäße Anlage der Treuhandgelder wird von einer übergeordneten Stelle (dem Genossenschaftsverband Bayern) überwacht.

Wenn Sie Interesse an einem Dauervertrag haben oder nur weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Geschäftsstellen, dort hilft man Ihnen gerne weiter.

Westfriedhof:
Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon 0911 / 379752
Telefax 0911 / 338580

Südfriedhof:
Julius-Loßmann-Straße 75a
90469 Nürnberg
Telefon 0911 / 481455
Telefax 0911 / 4803652

Fürther Friedhof/Nordeingang:
Erlanger Straße 103a
90765 Fürth
Telefon 0911 / 7879855
Telefax 0911 / 9749735

Internet:
www.grabpflege-nuernberg.de
e-mail:
post@grabpflege-nuernberg.de

Was lässt sich aus der Pandemie lernen?

Experten sind sich einig, dass es eine Isolation von Heimbewohnern nicht mehr geben darf



Licht am Ende des Tunnels: Für Heimbewohner und Angehörige war die Pandemie von Einsamkeit geprägt. Jetzt kehrt Normalität zurück.

Die Masken sind weitgehend beiseite gelegt, man trifft sich mit Freunden, und in den meisten Einrichtungen sind die Türen wieder geöffnet. Ist mit dem politisch festgelegten Ende der Pandemie alles gut und vorbei? Oder bleiben Fragen offen und Probleme ungelöst? Im Bereich der Altenpflege bestimmt. Deswegen hat das Seniorenamt der Stadt Nürnberg das Thema »Alltagsbeschränkungen in Altenheimen« nicht zu den Akten gelegt. Bei einer Ethik-Konferenz unter dem Motto »Praxis trifft Wissenschaft und Politik« im Treff Bleiweiß haben sich Fachleute und Seniorenvertretungen Gedanken gemacht über eine bessere Vereinbarkeit der unterschiedlichen Bedürfnisse von Beschäftigten, Bewohnern und Angehörigen mit den Zielen von Gesundheitspolitikern. Es ging darum, künftig besser vorbereitet einer möglichen weiteren Welle der Covid-Pandemie oder einer vergleichbaren Situation gegenüberzutreten.

In der Rückschau hat mancher schon fast vergessen, wie sich der Alltag in den ersten beiden Coronajahren unter der Fülle von Freiheitsbeschränkungen gestaltete. Wer allerdings einen nahen Angehörigen oder Freund oder Freundin während dieser Zeit in einem Pflegeheim hatte, wird die Situation nicht so schnell vergessen. Denn unter der Prämisse, die betagten und oft von chro-

nischen Krankheiten geplagten Bewohner zu schützen, fielen hier die Maßnahmen besonders drastisch aus.

»Als großes Problem wird empfunden, dass in den verschiedenen Heimen unterschiedliche Regelungen getroffen wurden«, sagt Klaus Schmitz, stellvertretender Leiter des Nürnberger Seniorenamts. Den Fachtag zu ethischen Fragen organisierte das Seniorenamt aufgrund eines fast zwei Jahre alten Antrags der SPD Stadtratsfraktion, der ein solches Forum zur Aufarbeitung der Grundrechtseinschränkungen durch Besuchs- und Kontaktsperren anregte. Nun wurde die Atempause im Pandemiegeschehen dafür genutzt.

100 Prozent richtig gibt es nicht

Schmitz möchte die unterschiedlichen Sichtweisen der Beteiligten zur Sprache bringen. Ihm ist es wichtig, dass »Probleme benannt werden« wie die Einschränkung von Rechten der Bewohner und was sie in der Praxis ausgelöst haben. »Es wird immer gerne nach Schuldigen gesucht, aber es geht gar nicht um die Schuldfrage, sondern darum, Verständnis für die Situation der anderen zu wecken,« fasst er zusammen. »Hierbei sollte die Erkenntnis Raum finden, dass es ein zu 100 Prozent richtiges Handeln nicht gibt«, er-

klärt Sozialreferentin Elisabeth Ries. Für die Abwägung zwischen Risiken und Freiheiten in existenziell schwierigen, nicht planbaren Konstellationen gebe es keine vorgefertigten Lösungen. Es bleibe immer eine Entscheidung von Einzelnen, häufig der Pflegekräfte oder der Leitung der Einrichtung, oft unter zeitlichem Druck. Das gilt für viele Situationen im Pflegebereich, führt sie aus, beispielsweise für Sicherheitsmaßnahme am Bett. Nimmt man in Kauf, dass Menschen sich frei bewegen und dabei auch stürzen können oder wird dies durch Fixierung verhindert? Hier eine Entscheidung zu treffen – indem eine richterliche Anordnung beantragt wird –, sei immer wieder notwendig. Dabei könnten vorher definierte fachliche Standards oder Prüfschemata eine Hilfe sein, die aber für die unvorhersehbare Lage der Pandemie kurzfristig nicht zur Verfügung standen.

Während der Pandemie haben Politiker auf den verschiedenen föderalen Ebenen, also Bund, Land und Kommune, die Rahmenbedingungen maßgeblich mitbestimmt. Das Tempo, in dem sich die Vorschriften änderten und die Art, wie diese kommuniziert wurden, müssen sich auf jeden Fall ändern, lautet das Fazit von Pflegekräften und Heimleitungen. Sie hatten sich schon vor einiger Zeit in einem vom Seniorenamt organisierten Workshop über die Pandemiefolgen ausgetauscht. Kritisiert wurde unter anderem, dass Anordnungen für den Umgang mit Bewohnern und Besuchern im Juristendeutsch und häufig sehr umfangreich mit bis zu 14 Seiten zu einer massiven Überforderung der Beschäftigten führten. Die darin getroffenen Regelungen liefen zum Teil dem Berufsverständnis des Pflegepersonals zuwider.

Das war besonders der Fall, wenn Menschen allein sterben mussten, weil ihre Angehörigen sie aus Pandemie-schutzgründen nicht begleiten durften. Eine solche Situation steht Ansprüchen einer angemessenen und an der »Palliative Care« ausgerichteten Begleitung in der letzten Lebensphase und im Sterben entgegen und verursacht laut Experten bei den professionell Pflegenden ein moralisches Belastungserleben, »moral distress« genannt. Die Folgen können mit einem Burn out verglichen werden und führen in letzter Konsequenz dazu, dass sich die Fachkraft womöglich aus dem Pflegeberuf verabschiedet.

Qualitätszirkel ist aktiv

Damit es nicht so weit kommt, soll die Ethik-Konferenz in eine Reihe von Aktivitäten im Pflegebereich eingebettet werden. Im Zuge der Pflegequalitäts-offensive, die 2019 initiiert wurde, ist unter der Moderation des Seniorenamtes ein Austausch unter den Trägern von Einrichtungen der Langzeitpflege schon eingespielt. Der Qualitätszirkel ist hier bereits aktiv. Auf Bundesebe-

ne hat sich unter anderem die BAGSO, ein Zusammenschluss von vielen Seniorenorganisationen, schon frühzeitig zu den Corona-Bedingungen zu Wort gemeldet und Verbesserungen für Heimbewohner gefordert.

Eine Vereinheitlichung der Regeln ist aber bisher nicht gelungen. Zu sehr hängt die Umsetzung der Bestimmungen von den Gegebenheiten vor Ort und der Art ab, wie Hygieneregeln eingehalten werden können. Bleibt also, mit gelungenen Praxisbeispielen Anstöße zu geben. So hat das St. Elisabeth Pflegeheim im oberfränkischen Wallenfels schon zu Beginn der Pandemie im April 2020 im ehemaligen Besprechungsraum ein »Abschiedszimmer« eingerichtet. Es hat einen direkten Zugang und wurde schön gestaltet. Hier wurde ein Weg gefunden, der Angehörigen und Heimbewohnern gerecht wurde und gleichzeitig die Anforderungen an die Corona-Pandemie erfüllten. Anderswo mussten die Angehörigen vor dem Fenster stehen oder den Bewohnern von Ferne zuwinken.

Das liegt noch gar nicht so lange zurück. In bestimmten Bereichen, z.B. im Nürnberger Klinikum, bestand noch Anfang 2022 ein striktes Besuchsverbots mit allen – auch negativen – Folgen für die Patienten. Wie künftig die Abwägung zwischen Schutz und Selbstbestimmung ausfallen wird, ist schwer vorherzusagen. Veranstaltungen wie die Ethik-Konferenz im Treff Bleiweiß sind sicher ein Schritt in die richtige Richtung.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK

FOTOS: PETRA NOSSEK-BOCK, KAT PFEIFFER

»Es geht darum, Verständnis für die Situation der anderen zu wecken«



Anni Bohl und Pflegerin Carolin Hollmann-Johannsen sind froh, dass ein persönlicher Umgang miteinander wieder möglich ist.

Angebote des Treffs Bleiweiß

Bewegung und Begegnung

Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

Öffentlicher Nahverkehr:

Straßenbahnlinien 7, 8 – Haltestelle

Schweiggerstraße;

Straßenbahnlinie 6 – Haltestelle Harsdörfferplatz

Es gelten die aktuellen infektionshygienischen Regelungen und Maßnahmen.

Im Moment gilt für den Aufenthalt im Treff (wie in allen anderen städtischen Gebäuden) noch die Abstandsregel von 1,5 m und die Verpflichtung zum Tragen einer medizinischen Maske (FFP2 oder OP-Maske). Am Platz während der Angebote oder in der Cafeteria darf die Maske abgenommen werden.



Hinweis: Für Veranstaltungen ist (soweit nicht anders angegeben) eine Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmendenzahl).

Der Treffpunkt / Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Die Anmeldung ist ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung möglich.

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

Musik und Unterhaltung

Caféhausmusik

Treffpunkt für alle, die gern singen, einfach der Musik lauschen und einen bunten Nachmittag in netter Gesellschaft genießen möchten. Durch den Nachmittag führt Christine Ziegerer, Helmut Betzelt spielt Akkordeon. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Freitag, 20. Mai 2022, 14 bis 16 Uhr;
Eintritt frei

Filmnachmittag: Mitten im Leben – Bayerischer Kultur-Mischmasch

Mit drei Filmen, die die kulturelle Vielfalt unserer näheren Umgebung beleuchten, bieten die Filmemacher Renate und Walter Utzmann Außergewöhnliches von vor der Haustür: Erfahren Sie, »Wo Bayern auf Nepal trifft«, wo »Die Tochter des Soldatenkönigs« ihre Spuren hinterließ und warum Bamberg als »Das fränkische Rom« bezeichnet wird.

Dienstag, 28. Juni 2022, 14 bis 15 Uhr;
Eintritt frei

Literaturgenuss mit Anja Weigmann: Auf dem Zauberberg – Literarische Spaziergänge in und um Davos

Das Thema beinhaltet weit mehr als den berühmten Roman von Thomas Mann. Und es geht auch nicht nur um Lungenkrankheit, sondern dazu um Skifahrer, Patrioten, Ökonomen und andere ... Lassen Sie sich überraschen!

Dienstag, 14. Juni 2022, 14 bis 15.30 Uhr;
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Sängertreffen 2022 im Bleiweiß

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause laden Singkreisleiterin Christine Ziegerer und Musiker Helmut Betzelt zu einem bunten Liederreigen ein. Alle Singkreismitglieder freuen sich auf viele Gäste, die gerne alte Volksweisen und Schlager hören und mit in die Lieder einstimmen wollen.

Freitag, 08. Juli 2022, 14 bis 16.30 Uhr;
Eintritt frei; Leitung: Christine Ziegerer und Helmut Betzelt

Vorträge und Workshops

Schockanrufe und aktuelle Kriminalphänomene

Polizeihauptkommissar Walter Carl informiert über aktuelle Kriminalfälle im Raum Nürnberg wie z.B. Schockanrufe und Enkeltrick und gibt Tipps, wie man sich schützen kann.

Mittwoch, 18. Mai 2022, 14 bis 15 Uhr;
Eintritt frei

Der Pflegestützpunkt informiert: Wohnformen im Alter

Welche Alternativen gibt es, wenn das zu-Hause-Leben zu beschwerlich wird? Es wird über Wohnformen in Nürnberg, die Angebote und Kosten informiert.

Donnerstag, 18. Mai 2022, 14 bis 15 Uhr;
Referentin: Frau Wirth; Eintritt frei

Der Pflegestützpunkt informiert: Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer entscheidet im Notfall, wenn Sie es selbst nicht können? Informieren Sie sich über die Vorsorgemöglichkeiten Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.

Donnerstag, 23. Juni 2022, 14 bis 15 Uhr;
Referentin: Frau Uhlig; Eintritt frei

Gilt Albert Schweitzers Ethik der Achtsamkeit als Maxime für die Mensch-Tier-Beziehung in unserer Zeit?

Mit der »Goldenen Regel« und ausgewählten Passagen aus Albert Schweitzers



philosophischen Texten vergegenwärtigen wir uns seine Ethik der Ehrfurcht vor allem, was lebt. Im Anschluss gehen wir der Frage nach, inwieweit sein Denken seitdem Wirkung entfalten konnte und im Umgang mit nichtmensch-

lichen Lebewesen sichtbar wird. Auf dem Prüfstand: Situation der Tiere im häuslich-familiären und im Freizeit-Bereich, in der landwirtschaftlichen Tierhaltung und bei Tierversuchen. Gestaltet wird der Vortrag von der Projektgruppe Anima, Tierschutz und Mitweltpädagogik.

Mittwoch, 29. Juni 2022, 14 bis 15 Uhr;
Eintritt frei

Besichtigungen

Der Spittlertorturm – Nürnbergs Tor nach Westen

Der Spittlertorturm ist einer der vier markanten, runden Haupttürme der Nürnberger Stadtbefestigung, benannt nach dem ehemaligen Elisabethspital des Deutschen Ordens. Im Zweiten Weltkrieg wurde der Turm als Hochbunker genutzt, seit Juli 2006 beherbergt er Bibliothek und Archiv des Nürnberger Garnisonmuseums. Mit Michael Kaiser, dem Leiter des Museums, erklimmen wir die 179 Stufen bis zur Aussichtsplattform und genießen einen grandiosen Ausblick über die Stadt

Dienstag, 21. Juni 2022, 14 bis 15.30 Uhr;
Beitrag: 5 Euro

Jahresausstellung 2022 der Werkbund-Werkstatt Nürnberg

Absolventinnen und Absolventen des Werkstattjahres 2022 zeigen ihre Arbeiten aus den Bereichen Textil, Glas, Holz und Metall. Schulleiter Norbert Zlöbel gibt einen interessanten Einblick in Geschichte und inhaltliche Konzepte der vor ca. 30 Jahren gegründeten Einrichtung.
Dienstag, 12. Juli 2022, 10 bis 11.30 Uhr
Eintritt frei.

Kulturbahnhof Ottensoos

Nach aufwändigen Restaurierungsarbeiten bietet das Gebäude heute Raum für Kunstausstellungen, Lesungen, Musikveranstaltungen und ein »Forum für nachhaltige Entwicklung«. Bei der Führung durch das Kleinod werden wir Zeuge einer kreativen Verwandlung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café Rotes Haus, den Ausflug ausklingen zu lassen.
Donnerstag, 14. Juli 2022, 13 bis 17 Uhr
Beitrag: 5 Euro. Die Fahrtkosten (TTplus/Preisstufe 5) sind im Eintritt nicht enthalten.

Die Energie- und Umweltstation am Wöhrder See

Auf Stelzen im Wasser des Wöhrder Sees und als Passivhaus gebaut, verkörpert schon die Bauweise der Energie- und Umweltstation die Zielsetzung des Hauses: Naturverständnis, Umweltbewusstsein und nachhaltige Lebensstile zu fördern. Mitarbeiterin Cordula Jeschor erläutert das Konzept und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.
Mittwoch, 20. Juli 2022, 14 bis 15 Uhr
Eintritt frei

Ausflüge und Wanderungen

Durch das Röthenbachtal

Von Moosbach aus geht es durch den schattigen Wald bis nach Ungelstetten, wo wir im Gasthaus »Alte Scheune« einkehren. Anschließend wandern wir durch das romantische Röthenbachtal bis nach Brunn.

Donnerstag, 09. Juni 2022, 9.45 bis 17 Uhr
Wanderführer: Helmut Ros; Wanderstrecke: ca. 9,5 km Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 4; Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)

Promenade entlang der Rednitz

46 Kilometer lang schlängelt sich der Fluss von Georgensmünd bis zur Vereinigung mit der Pegnitz hinter Fürth. Auf einem Spaziergang entlang des Fürther Rednitzufers erfahren Sie allerhand Kurioses und Wissenswertes.
Freitag, 17. Juni 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Leitung: Gerda Distler
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass) vor Ort zu entrichten

Bezaubernde Altstadt von Fürth

Wer noch nie in der Altstadt um St. Michael war, kennt Fürth nicht richtig. Vor allem die vielen kleinen, liebevoll umgestalteten Höfe und das viele Grün entzücken die Besuchenden. Welche Geschichten die Höfe zu erzählen haben, erfahren Sie von Ihrer Stadtführerin Gerda Distler.
Donnerstag, 21. Juli 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass); vor Ort zu entrichten.

Gesund und aktiv im Stadtteil

Besuch des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums am Klinikum Nürnberg

Obwohl im Schnitt jede dritte Frau und auch Männer in jeder Altersphase betroffen sind, bleibt das Thema Inkontinenz für viele ein Tabu. Prof. Dr. Sascha Pahernik, Chefarzt der Klinik für Urologie und Leiter des überregional bekannten Zentrums, erläutert Krankheitsbilder, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten, die von der Beckenbodenschule bis hin zu minimal-invasiven Eingriffen reichen.
Mittwoch, 15. Juni 2022, 15 bis 16 Uhr
Eintritt frei

Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist



Melodienzauber mit Liedern und Arien aus Oper, Operette und Musical, versiert präsentiert von Gesangsstudierenden der Hochschule für Musik, von Professor Susanne Kelling mit Charme und Esprit moderiert, laue Sommerluft und die malerische Kulisse des historischen Kreuzigungshofs – diese Kombination macht den Reiz des traditionellen Sommerkonzerts des Seniorenamts aus.
Mittwoch, 6. Juli, 17– 19 Uhr (Einlass ab 16 Uhr)
Kreuzigungshof Heilig-Geist, Spitalgasse 22, 90403 Nürnberg
Eintritt 7,50 € (3,50 € mit NürnbergPass)
Telefonische Kartenvorbestellung ab 13. Juni unter Telefon 0911 / 231-6555 oder -8224.
Reservierte Karten liegen bis 20 Minuten vor Konzertbeginn an der Tageskasse zur Abholung bereit.



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, vor Ort beim Seminarleiter 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.
24.05., 14.06., 28.06., 12.07., 13.09., 27.09.2022,
je 10 – 11 Uhr, Bistro im Bleiweiß
Für dieses Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

Grundkurs Tablet – Grundlagen-seminare 1 und 2

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir in Zusammenarbeit mit Jochen Wölfel und Christian Bellaj ein zusätzliches Grundlagenseminar Tablet an. Im Grundlagenseminar 1 erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Systeme von Tablet- PCs und ihre Handhabung. Im Grundlagenseminar 2 wird näher auf die Bedeutung und den Einsatz von sogenannten »Apps«, nützlichen, übersichtlichen Anwendungsprogrammen eingegangen. Gemeinsam suchen wir nach interessanten »Apps« und nutzen sie.

Grundlagenseminar 1:

Mittwoch, 15. Juni 2022, 14 bis 16 Uhr

Grundlagenseminar 2:

Mittwoch, 22. Juni 2022, 14 bis 16 Uhr

Beitrag: je 18 Euro, vor Ort bei den Seminarleitern zu entrichten

Dolce Vita am Stiefelabsatz

sechs+sechzig-Leserreise zu endlosen Stränden, Steinhäusern und Staufer-Schlössern



Das Castel del Monte aus der Zeit des Stauferkaisers Friedrich II. hat einen ungewöhnlichen achteckigen Grundriss.



Materas Altstadt besteht zu einem erheblichen Teil aus Höhlensiedlungen, die zum UNESCO-Welterbe gehören.

800 Kilometer Küste mit Traumstränden und ein oft noch unbekanntes, authentisches Italien – das ist Apulien. Die Region am Absatz des Stiefels verzaubert auch im Landesinneren mit Hügellandschaften, in denen Wein, Oliven, Mandeln und Zitronen gedeihen, mit pittoresken Dörfern, Spuren antiker Kulturen, mittelalterlichen Felsenstädten, barocken Kathedralen und dem faszinierenden Staufer-Schloss Castel del Monte. Und immer wieder gibt es Gelegenheit, den Verlockungen der typisch süditalienischen Küche zu verfallen.

Nach Apulien fliegt man am besten nach den italienischen Sommerferien, denn auch Italiener wissen um die Schönheit seiner Strände. Wir beginnen unsere achttägige sechs+sechzig-Leserreise deshalb am 11. September 2022. Per Bustransfer bringen wir Sie von Erlangen, Fürth und Nürnberg zum Flughafen München und starten ins süditalienische Brindisi. Am nächsten Tag geht es ins bezaubernde Hafenstädtchen Trani und zum berühmtesten Stauferbau, dem von Friedrich II. errichteten Schloss Castel del Monte, auch Krone Apuliens genannt. Weitere Highlights sind die weißgetünchten Steinhäuser von Alberobello mit ihren charakteristi-

schen Zipfelmützendächern, die Barockstadt Lecce im Süden und Otranto, das in der Antike von Griechen gegründet wurde. Außerdem fahren wir zu der größten Karsthöhle Italiens, der Grotte von Castellana, und in der Nachbarprovinz Basilikata zu den Sassi von Matera mit ihren Tuffgrotten, Höhlenlabirinth und Felsenkirchen. Und immer wieder erleben Sie italienische Dolce Vita bei kulinarischen Spezialitäten wie Panzerotti (frittierte Pizzasaschen) oder beim Besuch einer traditionellen Gelateria.

Reisetermin: 11.09. – 18.09.2022

Inklusivleistungen:

- Bustransfer von Erlangen, Fürth und Nürnberg zum Flughafen München und zurück
- Flug mit Air Dolomiti München – Brindisi zurück, Economy
- Flughafensteuern/-gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag (Stand 3/2022: 115.- EUR)
- 7 Übernachtungen 4*-Hotel D’Aragona
- DZ, Bad oder Dusche/WC
- Halbpension (Frühstück/Abendessen im Hotel)

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)

Wer spürt akute Reiselust?

Plagt Sie gerade heftiges Fernweh? Kein Problem, denn es gibt noch ein paar Restplätze für aktuelle sechs+sechzig-Reisen:

Meer schnuppern kann man auf der zauberhaften Kanalinsel Jersey mit Flug ab München mit Bustransfer ab/an Nürnberg vom 02.07. – 09.07.2022 ab 1777.- € p.P. im DZ (EZ-Zuschlag: 369.- €).

Leben wie Gott in Frankreich bietet die Seine-Flusskreuzfahrt vom 21.09. – 28.09.2022 auf der eleganten MS Amadeus Diamond. Der Kabinenpreis startet bei 1849.- € (Zweibett-Kabine).

An die sonnenverwöhnte Makarska Riviera in Dalmatien führt unsere Single-Reise vom 09.10. – 16.10.2022.
Reisepreis: 1029.- € p.P.

- Weinverkostung, Olivenölprobe, Brotverkostung
 - Besichtigungen, Ausflüge, Transfers
 - Eintrittsgelder Castellana Grotte, Matera, Castel del Monte, Dom und Basilika Lecce
 - Örtliche deutschsprachende Reiseleitung für Ausflüge, Reise-literatur
 - Reisebegleitung durch Magazin sechs+sechzig
 - Reisepreis pro Person im DZ: 1.569.- EUR
 - Reisepreis pro Person im EZ: 1.819.- EUR
 - Optional: Ausflug Bari ganztägig (mindestens 16 Teilnehmer): 75.- EUR
- Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen, maximal 26
Reiseveranstalter: Raiffeisen- und Volksbanken Touristik GmbH, Amalienstraße 9b-11, 80333 München, Tel. 089/2868 4800.

MICHAEL NORDSCHILD
FOTOS: RV TOURISTIK GMBH

WEITERE INFOS UND BUCHUNG

Firma ReiseGlück, Waltraud Benaburger
Reisevermittlungagentur
Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg
Tel.: 0911-63 92 28, Fax: 0911-63 92 24
reiseglueck@gmx.de
Ausführliche Beschreibungen der Reisen
und Buchungsunterlagen erhalten Sie
bei Firma ReiseGlück bzw. finden Sie
unter www.magazin66.de/category/reise-und-kultur/

* Beraten * Begleiten * Zuhören * Zeit schenken

Kompetenz seit 30 Jahren

Seit 30 Jahren begleiten wir Menschen und ihre Zugehörigen am Lebensende. Unsere Erfahrung und unser multidisziplinäres Team helfen Ihnen in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer. Wir kümmern uns um Ihre Bedürfnisse. Niemand muss alleine sterben.



Hospiz-Team Nürnberg e.V. · Deutschherrnstr. 15-19 · 90429 Nürnberg
0911 89120510 · info@hospiz-team.de · www.hospiz-team.de



Erbschaft und Testament.

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

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



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

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN

GESCHENKTIPP:

Gutscheine und Tierpatenschaften – diese können auch online bestellt werden!



NATUR UND TIERE ERLEBEN ... www.wildpark-hundshaupten.de

Oft genügt schon ein kleiner Fehltritt

Experte erklärt im Online-Talk Therapien bei Sprunggelenksverletzungen



Prof. Dr. Martinus Richter hat ein spezielles Operationsverfahren entwickelt.

Es ist schnell passiert: zum Beispiel beim Joggen, Fußballspielen oder durch eine bloße Unachtsamkeit. Ein einziger Moment, der Fuß knickt um, das Sprunggelenk ist verletzt.

Prof. Dr. Martinus Richter, Chefarzt der Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am Krankenhaus Rummelsberg, hat ein spezielles Verfahren entwickelt, um gelenkerhaltend zu operieren, wenn das Sprunggelenk und seine Bänder dauerhaft Schmerzen machen.

Herr Prof. Dr. Richter, warum haben so viele Menschen Probleme mit den Sprunggelenken?

Ursache der Beschwerden im oberen Sprunggelenk sind immer instabile Außenbänder. Hauptverantwortlich dafür ist ein simples Umknicken – das passiert allein in Deutschland rund 10.000 Menschen pro Tag. Es ist eine kleine Verletzung, die meist scheinbar problemlos abheilt. Doch oft sind anschließend die Bänder ein bisschen zu lang und die Stabilität im Gelenk geht verloren. An der inneren oder äußeren Kante des Sprungbeins wirken in der Folge vermehrte Scherkräfte auf den Gelenkknorpel. Der Knorpel wird dadurch geschädigt und nutzt sich ab. Die Gelenkschleimhaut

entzündet sich, die Menschen bekommen Schmerzen. Auch eine Fehlstellung der Ferse kann Ursache für diese Probleme sein. Wenn die Ferse zu weit nach innen steht, werden die Bänder ebenfalls zu stark belastet. Für eine genaue Diagnose dieser Fehlstellung arbeiten wir übrigens mit modernster Technik. Das sogenannte HiRise ermöglicht eine dreidimensionale Röntgenaufnahme im Stehen. Ein 3D-Scan dauert dabei gerade mal 34 Sekunden.

Wer ist besonders betroffen? Spielen Alter oder Geschlecht bei den Problemen im Sprunggelenk eine Rolle?

Es gibt Gruppen, bei denen das Risiko erhöht ist. Dazu gehören Fußballspieler, denn Fußball ist eine Sportart, bei der man oft umknickt. Fast alle Profi-Fußballer haben kaputte Sprunggelenke. Auch Läufer sind stärker gefährdet. Alter oder Geschlecht spielen keine Rolle.

Kann man vorbeugen, etwa, indem man sich nach jedem Umknicken besonders schont?

Nein, vorbeugen kann man nicht. Man bemerkt die Probleme erst, wenn sie da sind. Schmerzen treten erst viel später auf, nämlich dann, wenn sich der Knorpel abgenutzt hat und eine Entzündung der Gelenkschleimhaut entstanden ist. Man spricht dann von einer sekundären Arthrose, die durch das Umknicken entstanden ist. Weltweit haben eine Milliarde Menschen diese Diagnose.

Und wenn die Probleme erst einmal da sind, hilft nur eine Operation?

Ja, aber es ist eben erfreulicherweise meistens möglich, gelenkerhaltend zu operieren. An unserer Klinik haben wir ein spezielles Verfahren entwickelt und führen weltweit die meisten gelenkerhaltenden Operationen dieser Art durch. Der geschädigte Knorpel wird dabei so weit entfernt, bis der umgebende Knorpel stabil ist und keine Schädigung mehr aufweist. Dann

ersetzen wir das Kollagengerüst durch Kollagen, das aus dem Darm des Schweizer Hausschweins gewonnen wird – dessen DNA ist zu 95 Prozent mit der des Menschen identisch, da gibt es keine Abstoßungsreaktionen. Die Knorpelzellen wiederum werden durch Stammzellen ersetzt, die aus dem Blut des Patienten gewonnen werden. Mit dieser Methode haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht, sie hat sich weltweit durchgesetzt.

Funktioniert die Methode nur am Sprunggelenk? Oder wird sie auch bei anderen Eingriffen eingesetzt?

In der Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie wenden wir das Verfahren jetzt auch bei Operationen am Großzehengrundgelenk an. Der Knorpelersatz ist allerdings sehr teuer und wird von den Krankenkassen nicht bezahlt. Wir geben aber nur einen Teil der tatsächlichen Kosten an den Patienten weiter, der Eigenanteil liegt bei rund 500 Euro.

Aber vermutlich ist es mit der Operation allein noch nicht getan. Wie geht es danach weiter?

In den ersten sechs Wochen nach dem Eingriff ist nur eine Teilbelastung des Sprunggelenks möglich. Der Patient bekommt eine Orthese und Unterarmgehstützen – und zwar schon vor der Operation. So kann der Umgang mit diesen Hilfsmitteln im Vorfeld bereits geübt werden. Nach den sechs Wochen erfolgt noch eine Gangschulung.

INTERVIEW: SILKE ROENNEFAHRT
FOTO: TKH / UWE NIKLAS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Kleiner Riss mit großer Wirkung

Der digitale Rummelsberger Gesundheits-Talk in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig hat das Thema: Bei Arthrose & Verschleiß das Sprunggelenk gelenkerhaltend therapieren. Am **Mittwoch, 1. Juni, 18.30 Uhr**, gibt Prof. Dr. Martinus Richter, Chefarzt der Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, einen Überblick. Im moderierten Chat beantwortet der Gelenkexperte Fragen aus dem Teilnehmerkreis. Anmeldung zur kostenlosen Veranstaltung über Zoom bis 30. Mai 2022 per Mail an: info@magazin66.de

Ausgewählte Veranstaltungen

Mai bis September 2022



Ausstellungen

Jeder trägt ein Spiel in sich! Dem Spieleerfinder Alex Randolph zum 100. Geburtstag

Fr, Sa 14-17 Uhr, So 14-18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus,
Egidienplatz 23, Nürnberg
Foyer-Ausstellung
Info: 0911 / 23115257

»Patrizierfamilie Geuder« und »Ortsgeschichte Heroldsberg«

Mi. 10-13 Uhr
Fr.-So.: 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4
Museumsführungen, 22.05., 5.06.,
19.06., 3.07., 17.07., 7.08., 21.08., 4.09.,
jeweils 15.00

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
Nürnberg's Geschichte in 30 Min.
Info: 0911 / 2312595

Spielen ist Dialog mit der Welt

Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Neues Foyer und neuer Auftrakraum
im Spielzeugmuseum
Info: 0911 / 2313164

Kosmos. Skulpturen von Michaela Biet

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

Sonderausstellung »Schneiden als Kunst. Scherenschnitt, Lasercut und Collage«

13.05. bis 2.10. 2022
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4
mit Werken von Fritz Griebel, Andreas
Kragler, Lauri Hill, Holger Becker und
Karla Köhler
Kuratorenführungen: 24.7. und 11.9.,
jeweils 15 Uhr

ALBRECHT DÜRER? Ein rätselhaftes Meisterwerk

20.05. – 04.09.2022
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-
Straße 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

»Weisen Sie das Geschenk zurück!«

01.06. – 29.07.2022; Mi-So 14-18 Uhr
Meistersingerhalle Nürnberg
Der Skandal um »Die Frau Musica« in
der Meistersingerhalle
VA: Dokumentationszentrum Reichs-
parteitagsgelände
Info: 0911 / 2317538

Die drei Letzten ihrer Art! Verfall und Rettung der Handwerkerhäuser

ab 19.06.2022, Mi, Sa und So 14-17 Uhr
Museum|22|20|18|Kühnertsgasse,
Nürnberg
Kostenlose Führungen jeden Sonntag
um 14.30 Uhr
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Farbenfroh und lebendig

Bis 22.06.2022, Di 9-12 Uhr,
Mi 11-14 Uhr und nach Vereinbarung
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Werke in Aquarell und Acryl von unse-
ren Freitagsmalerinnen.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Grauzonen – Nürnberger Künstler:innen im Nationalsozialismus

25.6. – 6.11.2022
Kunstvilla, Blumenstr. 12, Nürnberg
Di-So 11-18, Mi bis 20 Uhr
Info: 0911 / 231-14000
www.kunstvilla.org

Volk Gesundheit Staat – Gesundheitsämter im Nationalsozialismus

02.07. – 14.08.2022
Cube 600, Fürther Str. 104, Nürnberg
VA: Memorium Nürnberger Prozesse
Info: 0911 / 23179372

»Mit vereinten Kräften«

4.7.–29.9.2022, Vernissage: 8.7., 18 Uhr
Heroldsberger Rathaus
Hauptstraße 104, Heroldsberg
Werke von Margot Brünig und
Gertraud Hörmann
Info: 09126/6004

Die Welt neu denken. Karikatur trifft Zukunft

Ab 05.07.2022; Di-Fr 9-17 Uhr; Sa und
So 10-18 Uhr
Museum Industriekultur, Äußere
Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Info: 0911 / 2313875

Remixing Schmidt. Neue Blicke auf Nürnberg

Ab 15.07.2022
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus,
Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595

Lächeln

Vernissage am 25.06.2022, 17 Uhr, Aus-
stellung bis 21.09.2022, Di 9-12 Uhr, Mi
11-14 Uhr und nach Vereinbarung, nicht
in den Ferien
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Moneer Ballish zeigt Werke in Acryl.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Kerle | Kinder | Frauenbilder

Bis 29.07.2022, Di-Fr 9-21 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
Kunstaussstellung von Hardy Kaiser –
Grob geschnitzt, liebevoll illustriert,
dahingemalt
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 2311540

Alte Liebe. Spielzeug aus Kaugummiautomaten

8.7. – 11.09.2022
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Info: 0911 / 2313164

Beratung und Vorträge

Handy und Internetberatung

Jeden Mittwoch 15 – 17 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek,
Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Haben Sie Probleme bei der Nut-
zung Ihres Handys oder haben Sie
Schwierigkeiten bei der Nutzung des
Internets? Dann kommen Sie zu uns in
die Handy- und Internetberatung!
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Sozialrechtsberatung

jeder 2. Mittwoch im Monat, 14-18 Uhr
Haus Eckstein, Burgstraße 1-3, 90403
Nürnberg
Schwerbehindertenrecht, Renten-
angelegenheiten, Grundsicherung,
Rechtsfragen rund um die Pflege- und
Krankenversicherung. Wir beraten und
vertreten vom Antrag bis zur Klage.
Die Erstberatung ist hierbei für Inter-
essierte kostenlos.
VA: BDH Bundesverband Rehabilita-
tion e.V.

Digital-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Freitags, 9 – 11 Uhr
Raum: Cafeteria oder Computerraum
108, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Haben Sie Fragen rund um ihr Smart-
phone, ihren Laptop oder ihr Tablet?
Sie benötigen Hilfe um sich in der
digitalen Welt zurecht zu finden? Dann
kommen Sie mit ihrem Endgerät in un-
sere digitale Sprechstunde und lassen
Sie sich im Zweiergespräch beraten.
Nur mit Anmeldung.
VA: Kooperation des Seniorennetz-
werks und des Nachbarschaftshaus
Gostenhof im Rahmen des Projekts
»Wege in die digitale Welt für Ältere«.
Info/Anmeldung: 0911 / 2317080

Moskau – Goldener Glanz zur FIFA 2018

17.05.22, 12:45 – 14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseums-
platz 2, Raum 4.13, Nürnberg
Illustrierter Reisebericht; Referent: H.J.
Baatz/Altenakademie Nürnberg
VA: Altenakademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010, info@altenakade-
mie-nuernberg.de

Tag der Nachbarn – im Rahmen der bundesweiten Aktion der nebenan.de-Stiftung

20.05.2022 10 – 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek,
Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Frühlings-Frühstück, Mitmach-
Aktionen, Flohmarkt, Pflanzaktion,
Musik und mehr; bei schönem Wetter
draußen, sonst in der AWOthek
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Digitaler Stammtisch

24.05, 07.06., 21.06.2022, 11 – 12:30 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Brögerstr. 9,
Nürnberg
Jede/r kann mit seinem eigenem End-
gerät kommen und sich von Uli, einem
ITler und Ehrenamtlichen der AWO,
seine Fragen beantworten lassen.
Von Word über das Runterladen von
Apps, das Anlegen einer E-Mail und die
Vorteile und Herausforderungen der
Digitalisierung. Vor Ort gibt es auch
Leih-Tablets zum üben.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
MGH-Assistenz@awo-nbg.de

Ab ins Museum!

M
W

MUSEEN
WEISSENBURG

RömerMuseum | Kastell *Biriciana*
Bay. Limes-Informationszentrum
Römische Thermen | Wülzburg
ReichsstadtMuseum

Geschichte erleben!



Sonderausstellungen:
Antike Gemmen aus Bayern
Quartier Steinleinsfurt

UNESCO-Welterbe Limes
Römische Badekultur
Kostümführungen
Römisches Leben am Limes
Weißenburger Schatzfund

Museen Weißenburg
09141-907 189
museum@weissenburg.de
www.museen-weissenburg.de

Schmale Gassen unterhalb der Kaiserburg

24.05.2022, 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg und online als Zoom-Vortrag!
Vortrag von Werner Grethlein
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Ihr digitales Erbe – was bedeutet das?

30.05.2022, 14 Uhr
Wir sprechen über Ihre oder von Ihren Angehörigen im World Wide Web hinterlassenen Daten. Anmeldung nur über www.ccn50plus.de
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr)

Probleme beim Schlucken und Essen: Tumore in Speiseröhre und Magen

30.5.2022, 18.15 Uhr
Universitätsklinik Erlangen, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen
Vortrag von Prof. Dr. med. R. Grützmänn. Info: www.uker.de/bvl

Unser Deutschland – Filmvortrag

09.06.2022, 13.30 Uhr
Gaststätte Kati's Küche, Stabiusstraße 1, Nürnberg
VA: AWO Seniorenclub Altstadt-Muggenhof-Steinbühl. Info: 0911 / 3236354

Nicht-medikamentöse Behandlung der Depression

13.6.2022, 18.15 Uhr
Universitätsklinik Erlangen, Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen
Vortrag von Prof. Dr. med. J. Kornhuber
Info: www.uker.de/bvl

ETF – die neue Form der Geldanlage?

15.06.2022, 14:00 Uhr
Was verbirgt sich hinter dem Kürzel »ETF«? Welche Arten gibt es? Anmeldung nur über www.ccn50plus.de
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr)

Digitale Hilfen – Sprechstunde in der Kulturwerkstatt Auf AEG

17.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.2022 je 10:30 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg
Individuelle Beratungsstunde für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturbüro Muggenhof und Seniorennetzwerk West
Info/Anmeldung: 0175 / 6778359, seniorennetzwerk.west@diakoneo.de

Was ist neu bei Windows 11?

21.06.2022 14:00 Uhr
Sie haben bereits Erfahrungen mit einer Windows-Vorgängerversion und möchten sich im neuen Windows 11 zurechtfinden? Wir informieren über die neuen Oberflächen und Funktionen. Anmeldung nur über www.ccn50plus.de
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr)

Freitagsfrühstück zum Thema »Lange und sicher im eigenen Zuhause«

24.06.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
Herr Wiedenbauer vom Stadt seniorenrat und Sprecher des Arbeitskreises Wohnen gibt Tipps über Vorsichtsmaßnahmen, um so lange wie möglich die eigene Unabhängigkeit und Selbstständigkeit zu behalten.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/ 5301-183

Henriette Feuerbach – eine starke Frauenpersönlichkeit aus Nürnberg

28.06.2022, 12:45 – 14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsparkplatz 2, Raum 4.13, Nürnberg
Referentin: Cornelia Kirchner-Feyerabend/Altenakademie Nürnberg
VA: Altenakademie Nürnberg e.V.
Kontakt: 0911 / 537010, info@altenakademie-nuernberg.de

Bader und Badhäuser in Franken

28.06.2022, 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg und online als Zoom-Vortrag!
Vortrag von Dr. Herbert May
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Wie bereite ich mich auf einen plötzlichen Krankenhausaufenthalt vor?

04.07.2022, 15 Uhr
Gemeindehaus ev. Melancthonkirche (großer Saal), Gumbinnerstr. 12, Nürnberg
Thema sind Inhalte und Notwendigkeit einer Notfalltasche, die Organisation der Abwesenheit, Hilfsmöglichkeiten bei Krankheit zu Hause sowie die besondere Situation von pflegenden Angehörigen.
VA: Stadtmission Nürnberg e.V., Seniorenzentrum am Tiergärtnerort
Info: 0911 / 2175924, gabriele.volz@stadtmission-nuernberg.de

Fit für den digitalen Alltag«

11.07.2022, 14:00 Uhr
Wie gehen ältere Menschen mit ihrer digitalen Umgebung um und wie erhalten sie ihre Mobilität. Für Neugierige oder Neueinsteiger bieten wir einen Einblick in die Welt der digitalen Medien. Anmeldung nur über www.ccn50plus.de
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928352 (Mo, Mi, Fr 09:30 – 12:30 Uhr)

Demenz in meinem Umfeld – wie gehe ich damit um?

13.07.2022, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
Infos, Austausch und Beratung mit Gabrielle Volz, Fachstelle für pflegende Angehörige. Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Büchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 95345440

Freitagsfrühstück zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

29.07.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie nicht mehr können? Sabine Schöner vom Betreuungsverein der Stadtmission Nürnberg e.V. informiert über Vollmachten und Verfügungen.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/ 5301183

Der »Naturtergarten« am Schmausenbuck: Architektur, Kunst und Konzeption des Neuen Tiergartens

23.08.2022, 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg und online als Zoom-Vortrag!
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Führungen und Wanderungen**Vogelwelt in der Stadt**

19.05.2022, 17 Uhr
Treffpunkt: Am Denkmal, Schlossplatz Erlangen
Mit Lukas Sobotta.
VA: Landesbund für Vogelschutz, Kreisgruppe Erlangen
Info: erlangen@lbv.de

Franziskaner, Kartäuser und Klarissen: Klöster in Nürnberg

21.05.2022, 10-16 Uhr, Start ca. alle 20 Minuten
Treffpunkt: Königstraße/Ecke Findelgasse, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Waldführung im FriedWald Fränkische Schweiz

21.5.2022, 15 Uhr
Weitere Termine: 11.6., 25.6., 9.7., 23.7., 6.8., 20.8.
Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz 2, Anfahrt: Zur Lochwiese, 91320 Ebermannstadt.
FriedWald-Försterinnen und -Förster führen kleine Gruppen durch den Wald und erklären Besonderheiten und das Konzept.
Anmeldung unter www.friedwald.de/fraenkische-schweiz oder 06155 848-100 erforderlich.

Waldführung im Evangelisch-Lutherischen FriedWald Altmühltal in Pappenheim

21. 5.2022, 14 Uhr
Weitere Termine: 11.6., 25.6., 9.7., 23.7., 6.8., 20.8.
Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz, Navigationspunkt: Bürgermeister-Rukwid-Straße 56, 91788 Pappenheim (ab dort der Beschilderung »FriedWald« folgen).
FriedWald-Försterinnen und -Förster führen kleine Gruppen durch den Wald und erklären Besonderheiten und das Konzept.
Anmeldung: Unter www.friedwald.de/pappenheim oder 06155 848-100 erforderlich.

Hingeschaut und Mitgemacht – Führung für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung

24.05.2022, 14.30 – 16 Uhr: Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
28.06.2022, 14.30 – 16 Uhr: Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Str. 62, Nürnberg
27.07.2022, 14.30 – 16 Uhr: Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 2, Nürnberg
Wir genießen in 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 Kunst- und Kulturpädagogisches Zentrum der Museen in Nürnberg (KPZ)
Info: 0911/ 1331281 o. b.bocatus.kpz@gnm.de



Bestattungen
Sabine Englmann

Fürsorglich und individuell
0911/7115 46 oder 0170/54 20 950

Wir sind für Sie 24 Stunden täglich erreichbar und sind für Sie da in: Nürnberg, Fürth, Oberasbach, Zirndorf und Umgebung
Büroadresse: Herrnstraße 14, 90763 Fürth




Rechtzeitige Bestattungsvorsorge
entlastet Sie und Ihre Angehörigen
0911 231 8508

Städtischer Bestattungsdienst

Bestattungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Im Trauerfall – Tag und Nacht
0911 221777

www.bestattungsdienst.de

Der Kunstverein und andere verschwundene Orte

24.05.2022, 18.30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Cramergasse stadteinwärts, Nürnberg
Ein Spaziergang mit Gehard Lutz in die Hintere Cramergasse
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945 oder E-Mail kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

»Reizvolle Hersbrucker Alb«

28.5.2022, Treffpunkt Nbg. Hbf
8.45 Uhr
Wanderung 16 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Besuch im Tiergarten – Führung für Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigung

01.06.2022, 14 – 16 Uhr
Tiergarten Nürnberg, Am Tiergarten 30, Nürnberg
Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen erleben gemeinsam besondere Augenblicke bei ihren Lieblingstieren.
VA: Angehörigenberatung e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 2723730

Ortsführungen durch den historischen Kern Heroldsbergs

4.06.2022, 2., 07., 6.08., 3.09., jeweils 10.30, Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104

Das Pilatushaus: Das nächste Projekt der Altstadtfreunde

08.06., 13.07., 10.08.2022, je 16 Uhr
Treffpunkt: Brunnen am Tiergärtner, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Buntes Grün für(th) die Wildbienen an Wegen und Straßen

11.06.2022, 11 Uhr
Treffpunkt: Vor der Musikschule im Südstadtpark, Fürth. Führung barrierefrei.
Mit Dr. Rainer Poltz, LBV Fürth.
VA: Landesbund für Vogelschutz
Info: rainer.poltz@lbv.de

An der mittleren Aisch

12.6.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf ab 11:05 Uhr
Wanderung ca 10 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Königsberg

19.6.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf ab 9:38 Uhr
Wanderung ca. 6,5 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

»Rent a Huhn« am Marienberg

21.06.2022, 10 Uhr
Treffpunkt: Braillestraße 27, Nürnberg
Rundgang durch die Natur-Erlebnisgärtnerei der noris inklusion. Hier werden Pflanzen kultiviert, Brennholz ofenfertig vorbereitet und sogar Huhnpatenschaften angeboten.
VA: Stadtmission Nürnberg e.V., Seniorenzentrum am Tiergärtnerort
0911/2175923, sat@stadtmission-nuernberg.de

Durchs Naturschutzgebiet zu zwei Kanälen

24.6.2022, 16.21 Uhr, Treffpunkt Nürnberg-Königshof
Wanderung 7 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Durch die Frankenhöhe

25.6.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf 8:37 Uhr
Wanderung ca. 18 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Die Zwei-Täler-Wanderung

25.06.2022, 9:20 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Mittelhalle ca. 12 km; von Neukirchen (b. S.-R.) über Högen (Mittagseinkehr) nach Weigendorf/Haunritz zum Bahnhof in Hartmannshof.
VA: Stadtmission Nürnberg e.V., Seniorenzentrum am Tiergärtnerort
Info: 0911/2175923, sat@stadtmission-nuernberg.de

Stark und einflussreich: Frauen in Nürnberg

25.06.2022, 10-16 Uhr, Start alle 20 Min.
Treffpunkt: Lorenzer Platz, vor dem Heimatministerium, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Auf den Spuren der ersten Liebe

25.06.2022, 15 Uhr
Treffpunkt: Johann-Reitenspieß-Platz in Zabo-Mitte (Buslinie 45), Nürnberg
Spaziergang mit Rainer Eck durch Zabo
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945 oder E-Mail kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Mauersegler, Mehl- und Rauchschnalben u.a. – Spaziergang durch die Innenstadt

03.07.2022, 10:30 Uhr
Treffpunkt: Brunnen auf dem Hauptbahnhofsvorplatz in Fürth.
Bitte Fernglas mitbringen. Exkursion mit Hans-Georg Müller, LBV Fürth
VA: Landesbund für Vogelschutz
Info: fuerth@lbv.de

Lustwandeln im Hummelsteiner Park für ältere Menschen

06.07.2022, 14 – 15.30 Uhr
U1 Haltestelle Maffeiplatz, Ausgang Annapark, Nürnberg
Geruhige Spaziergänge für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, ehrenamtlich Tätige
VA: Angehörigenberatung e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 2723730

Auf dem BeThAng-Weg zum Kosbacher Altar

10.7.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf. ab 9:49 Uhr
Wanderung ca. 7 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Hinter Heilsbronn

20.7.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf ab 11:21 Uhr
Wanderung 12 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Im Seenland

30.7.2022, Treffpunkt Nürnberg Hbf 8:39 Uhr
Wanderung ca. 18 km mit Einkehr
Anmeldung: verein@gehnissen.de

Zugvögel im Naturschutzgebiet Mohrhof

11.09.2022, 9 Uhr
Treffpunkt: Gasthaus »Walter«, Poppenwind 17, Gremsdorf.
Mit Dirk Löwing, LBV Erlangen
VA: Landesbund für Vogelschutz
Info: erlangen@lbv.de

Gesundheit und Sport**Sitztanz**

Jeden Donnerstag 11-12 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek, Karl-Bröger-Straße 9
Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir mit Freude im Sitzen
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Senienschach für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Offene Gruppe

Donnerstags, 14 bis 18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Einstieg jederzeit möglich.
VA: Schachclub Noris-Tarrasch 1873 e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 487492

Irish Set Dancing-Kurs – Irischer Tanz

jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat, 18.45 bis 20.45 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Irische Musik ist Tanzmusik: Schwungvolle irische Jigs und Reels oder auch mal ein gemütlicher Hornpipe. Übrigens: Ein/-e Tanzpartner/-in findet sich auch im Kurs.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus, Amt für Kultur und Freizeit der Stadt Nürnberg
Info: 0911 / 23111540

BESTATTUNGSINSTITUT



ERD- u. FEUERBESTATTUNG
Rummel

MITGLIED DES
"LANDESFACHVERBANDES
BESTATTUNGSGEWERBE BAYERN E.V."

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

Bestattungsvorsorge
Familienbetrieb seit 1970



FRIEDE

Bestattungen K. Kienhöfer

Ihre Hilfe im Trauerfall

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

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**

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





FriedWald®

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Fränkische Schweiz** oder **Altmühltal in Pappenheim** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzung.

 **Jetzt informieren und anmelden:**
 06155 848-100 oder www.friedwald.de

Seniorentanz mit Livemusik

31.05., 28.06., 26.07.2022, 14 – 17 Uhr
(unter Vorbehalt, bitte vorab informieren)

Großer Saal, Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Helmut Linke an der Orgel führt durch den Nachmittag.

VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Offener Tanztreff

29.05., 26.06., 24.07.2022, 15 – 18 Uhr
(unter Vorbehalt, bitte vorab informieren)

Raum: Großer Saal, Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Standard- und Latein tanzen in entspannter Atmosphäre zu zeitlosen Hits und Klassikern.

VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080

Literatur und Theater**Briefe wie diese**

24.05.2022, 15.30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg

Buchpräsentation in der Reihe
»Literaturgenuss« mit und von Margit Heumann.

VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit Autorenverband Franken e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Treffpunkt Theater 50plus

25.05.2022, 14:30 Uhr: Zu Gast ist Nicolai Karnolsky, Bassist am Staatstheater Nürnberg

22.06.2022, 14:30 Uhr: Zu Gast ist Ulrike Mendlik vom Nürnberger Burgtheater

Restaurant TINTO im DB Museum, Lessingstr. 6, Nürnberg
VA: Stadtseniorenrat Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2316629

Literatur am Nachmittag

21.06.2022, 15:30 Uhr: »Ein Priester in der Familie« von Coin Tóibín.

19.07.2022, 15:30 Uhr: »Die Schildbürger« nacherzählt von Erich Kästner

Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg. Anja Weigmann liest
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

»Denk Dir nix!«

21.6.2022, 19.30 Uhr
Comödie Fürth, Comödienplatz 1
90762 Fürth

Mundart-Kabarett mit Sven Bach,
Vorverkauf: Franken Ticket, Kohlenmarkt 4, 90762 Fürth, Tel.:
0911/749340

Individuelle Platzbuchung auch unter:
www.comoedie.de

»Denk Dir nix!«

25.6.2022, 19.30 Uhr
Haus der Begegnung, Dutendorfer Str.
18, 91478 Vestenbergsgreuth

Mundart-Kabarett mit Sven Bach
Reservierung unter 0151/14014207,
HDB Vestenbergsgreuth sowie hdb@
vestenbergsgreuth.de

Das Spielzeug der Prinzessin

28.06.2022, 15.30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg

Buchpräsentation in der Reihe
Literaturgenuss mit und von Christa Bellanova.

VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Mit himmlischen Grüßen – Isolde

26.07.2022, 15:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg

Buchpräsentation in der Reihe
»Literaturgenuss« mit und von Jutta Doernhoeffer.

VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit Autorenverband Franken e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

»Lauter goude Woark«

11.8.2022, 19.00 Uhr
Gemeindehaus Grappertshofen Nr. 40,
91443 Scheinfeld

Mundart-Kabarett mit Sven Bach
Reservierung/Vorverkauf: Dorfgemeinschaft Grappertshofen e.V.,
Hans Romeis, Tel.: 09162/7655,
hans.romeis@t-online.de

Musik und Unterhaltung**Freitagsfrühstück**

Jeden Freitag 10 – 12:30 Uhr
Wer sein Frühstück gerne in geselliger Gesellschaft verbringt, mal bei einer Lesung, mal mit musikalischer Begleitung, aber immer im Gespräch mit den anderen, der ist beim Freitagsfrühstück im Mehrgenerationenhaus richtig.

VA: MGH AWOthek und AWO Kreisverband Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
MGH-Assistenz@awo-nbg.de

Spielesachmittag für Erwachsene

Jeden Freitag 13-15 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek, Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg

Wir laden Sie wieder zum Spielesachmittag für Erwachsene mit Monika ein!
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Mitsingkonzert mit Gottfried Rimmel

16.05.2022, 15 Uhr
Gemeindesaal der Melanchthonkirche,
Gumbinner Str.10, Nürnberg

Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/
Büchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 95345440

The Paul McKenna Band – Open Air im Loni

21.05.2022, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg

Die Band um Singer-Songwriter Paul McKenna ist einer der gefragtesten Acts der schottischen Szene.

VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Trio mit Duetten – »Leise zieht durch mein Gemüt«

21.05.2022, 20.00 Uhr
Bürgersaal Heroldsberg Hauptstr. 104

Sing ein Lied! – Chortreffen für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung

23.05., 20.06., 27.06., 11.07., 25.07.,
01.08.2022, je 10.45 – 11.45 Uhr
Gemeindesaal Dreieinigkeitskirche,
Müllnerstr. 29, Nürnberg

Für Menschen mit Demenz, Angehörige, ehrenamtlich Tätige und alle, die gerne singen.

VA: Angehörigenberatung e.V.
Info: 0911 / 2723730

Folk-Duo Turica-Doncel

25.05.2022, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg

Ein Abend mit argentinischer Gitarre und Tanz

VA: Ceclam e.V. mit Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Karten: 0911 / 472945 oder E-Mail
kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Ray Hautmann Trio – Fränkischer Blues am Zentralwaschhaus

27.05.2022, 20 Uhr
Buchenschlag 38A, Nürnberg

Blues mit fränkischem Zungenschlag – heiter, melodisch und unveröhnert.

VA: Amt für Kultur und Freizeit, Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 482318, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Freitagsfrühstück mit Besuch des mobilen Erfahrungsfelds zur Entfaltung der Sinne

27.05.2022, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg

Das mobile Erfahrungsfeld der Sinne kommt zu uns! Es werden verschiedene Experimente und Wahrnehmungsstationen vorgestellt, damit auch ältere und nicht so mobile Personen Ihre Sinne wieder neu entdecken und schulen können.

VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/ 5301-183

Improshow Open Air

03.06.2022, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg

Mixed Cast aus den Improgruppen Nürnbergs

VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Karten: 0911 / 472945 oder E-Mail
kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Kanalsinfonie 2022 – Musik am Alten Kanal

18.06.2022, 20 Uhr
Steinerne Brücke am Alten Kanal, Nähe Kindermannstraße, Nürnberg

Genießen Sie die einzigartige Atmosphäre an diesem faszinierenden Ort.

Künstlerische Leitung: Ray Hautmann
Bei Regen oder Sturm findet die Veranstaltung im Kulturladen Gartenstadt (Frauenlobstraße 7) statt.

VA: Kulturladen Gartenstadt
0911 / 482318, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Spieleolympiade

21.06.2022, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg

Im Geiste Olympias »Dabei sein ist alles« testen Sie spielerisch ihre Geschicklichkeit, ihre Wurfgenauigkeit, ihre Motorik, ihr Kombinationsvermögen alleine oder im gegenseitigen Wettbewerb.

VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Karten: 0911 / 472945 oder E-Mail
kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Sandro Roy und Jerome Weiss Duo

24.6.2022, 19 Uhr
Kapelle im Waldkrankenhaus St. Marien, Rathsberger Strasse 57, Erlangen

Tickets: www.Marienkonzerte-Erlangen.de

Film: Wem gehört mein Dorf?

26.06.2022, 18 Uhr
MGH AWOthek; Karl-Brögerstr.9, Nürnberg

Regisseur Christoph Eder begleitet in diesem Film den demokratischen Kampf um die Zukunft seines Heimatdorfes.

VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder
MGH-Assistenz@awo-nbg.de

Lizzy und die weißen Lilien – Mondsüchtig (Open Air)

25.06.2022, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg

Zusammen mit den weißen Lilien bildet die oberpfälzische Kabarett-Wuchtbrumme Lizzy Aumeier das einzige bayerische Damensalonorchester.

VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

So jung kommer nimmer zamm!

27.06.2022, 11.07.2022, 12.09.2022, 14 Uhr

Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg

Offener Stammtisch für SeniorInnen mit Kaffee und Kuchen. Fahrdienst möglich! Anmeldung erforderlich.

VA: Kulturbüro Muggenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 30003119

14. Muggenhofer Kurkonzert

03.07.2022, 16 Uhr
Auf der Wiese an der Heinickestraße (Heinickeplatz), Nürnberg

Picknick Open Air Konzert
VA: Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 23179555

Da steppt die Motte! Anette Röckl & Julia Kempken wissen, wie!

08.07.2022, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg

Anette Röckl liest, musikalisch begleitet von der Sängerin, Steptänzerin und Entertainerin Julia Kempken und am Piano von Michael Stahl.

VA: Theater Rote Bühne. Info: 0911 / 23111540, www.rote-buehne.de

Müller & Friends – »Different Ways«

16.07.2022, 20.00 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Loni Sommerfest

17.07.2022, 14 bis 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg (Loni-Garten & Park am Kulturladen)

Bühnen- und Aktionsprogramm für Groß und Klein unter dem Motto Umwelt: Infostände, Essen und Trinken, Spielstationen für die Kids und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm.

Ab 17 Uhr steht Erik Stenzel – Klimaaktivist und Liedermacher – auf der Loni-Bühne.

VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Vanicer

21.07.2022, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg

Vanessa Marx (voc) und Bertram Liebmann (p) experimentieren mit klassischen Jazz-Standards und unternehmen Ausflüge in den Kosmos des Neo-Soul, Funk und Pop.

VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Karten: 0911 / 472945 oder E-Mail
kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Amsterdam Jazz Trio

22.7.2022, 19 Uhr
Kapelle im Waldkrankenhaus St. Marien, Rathberger Strasse 57, Erlangen
Tickets: www.Marienkonzerte-Erlangen.de

Andrea Bongers – Bis in die Puppen (Open Air)

23.07.2022, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Kind weg, Mann weg, Hund tot – und jetzt? Geht's ab – bis in die Puppen!
Bongers ist die Powerfrau aus dem Hamsterrad.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Duo Klangreflexe

28.07.2022, 19 Uhr
Kulturladen Zeltner Schloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Tango, Blues und Spirituals in der Klassik? Und ob! Katharina Jungwirt (vi) und Christoph Orendi (p) nehmen Sie mit auf eine musikalische Spurensuche.
VA: Kulturladen Zeltner Schloss
Info/Karten: 0911 / 472945 oder E-Mail kulturladen-zeltner Schloss@stadt.nuernberg.de

Von Hollywood bis Cinecittà: Old American and Italian Soundtracks

08.09.2022, 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
Film-Musik der 30er bis 60er Jahre mit dem Ensemble Armonia Nascosta
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Kartenreservierung: 0911 / 5072360

Unterwegs mit Enkeln**Spieleabend für Jung und Alt**

Jeden Dienstag 17- 18.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek, Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Wir laden zum Spieleabend mit Monika ein! Es werden vom MGH gestellte Brettspiele gespielt, um Spaß zu haben und um neue Leute kennenzulernen.
Wir freuen uns auf Euch!
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Gesucht: Iphigenie

25.05., 27.05., 02.06.2022, je 10 Uhr;
26.05., 29.05.2022, je 18 Uhr
Kulturforum Fürth
Musiktheater nach der griechischen Tragödie von Euripides. Für Großeltern mit Enkelkindern ab 13 Jahren.
VA: Theater Pfütze
Info: 0911 / 270790

Sonne, Mond und Sterne

25.05., 22.06., 13.07., 17.08.2022, je 15 – 16 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41, Nürnberg
Der Sternenhimmel für Groß und Klein ab 7 Jahren mit Jürgen Sadurski
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 9296553

Kinderkonzert mit Ben van Haeff

01.07.2022, 10 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Auf eine magische Reise ans andere Ende der Welt entführt der Vollblutmusiker Ben van Haeff alle Menschen ab drei Jahren in seinem Konzert. Tolle Mitmachaktionen und fetzige Songs halten niemanden mehr auf dem Stuhl.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Spielnachmittag mit Familienpicknick zum Thema Kinderrechte

01.07.2022, 15 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Der Offene Kindertreff des Kulturladens Loni-Übler-Haus widmet sich dem Thema Kinderrechte und gestaltet einen abwechslungsreichen Nachmittag. Im Mittelpunkt steht der Loni-Ginkgo-Baum. Bitte Picknickdecke, Essen und Trinken mitbringen.
Für Familien mit Kindern von 6 bis 12 Jahren.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Der große böse Fuchs

12.07., 13.07., 15.07.2022, je 10 Uhr;
14.07.2022, 15 Uhr
Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz 22, Nürnberg
Für Großeltern mit Enkelkindern ab 6 Jahren.
VA: Theater Pfütze
Info: 0911 / 270790

Tagesausflug: Busreise ins Mittelalter

16.07.2022, ganztägig
Die Kinderzeitmaschine auf Tagesreise in den Geschichtspark Bärnau.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Sonstiges**Häkel- und Strickkreis**

Jeden Mittwoch: 15 – 16.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus der Arbeiterwohlfahrt Nürnberg, Karl-Brögerstr. 9, Nürnberg
Bei Kaffee und Kuchen, lernen Sie neue Menschen und Strickmuster kennen.
VA: Mehrgenerationenhaus der Arbeiterwohlfahrt Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, MGH-Assistenz@awo-nbg.de

Letzte Hilfe Kurs

25.05.2022, 09 – 13 Uhr
Hospiz-Akademie, Deutschherrnstr. 15-19, Haus D1 4, Stock, Nürnberg
Erste Hilfe – Letzte Hilfe? Ein Kurs für das Ende des Lebens.
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 891205-30, www.hospizakademie-nuernberg.de

Rollator-Parade

01.06.2022, alternativ beim schlechten Wetter: 6.7.2022, 14 Uhr
Treffpunkt: Arno-Hamburger-Str. 1., Nürnberg
Vom Arno-Hamburger-Heim ziehen wir mit unseren geschmückten Rollator bunt und mit Musik zum Marienbergpark. Hier gibt es Clownerie, Musik, Bewegung. Gern eigenes Picknick mitbringen! Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Büchenbühl in Zusammenarbeit mit A.Hamburger-Heim, Pflegedienst Neria und dem Stadt seniorenrat
Info/Anmeldung: 0911 / 95345440

Baumtreff

03.06.2022, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek, Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Moderierter Gesprächskreis im Schatten eines Baumes. Leitung: Julia Schandri
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Tag der Offenen Gartentür

18.06.2022, 14 Uhr und 16 Uhr
Start: Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstraße 7, Nürnberg
Wollten Sie schon immer mal in die Gärten Ihrer Nachbar:innen oder anderer Gartenstädter:innen hineinspitzen? Dann haben Sie am Tag der »Offenen Gartentür« die Gelegenheit.
VA: Amt für Kultur und Freizeit, Kulturladen Gartenstadt in Zusammenarbeit mit dem Kulturförderverein Gartenstadt e.V.
0911 / 482318, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Nützliches aus der Hexenküche

22.06.2022, 19 Uhr
Kulturladen Zeltner Schloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Wir stellen gemeinsam nützliche Pflegeprodukte wie Deo, Duschgel oder Trockenshampoo aus natürlichen Zutaten her. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Zeltner Schloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945 oder E-Mail kulturladen-zeltner Schloss@stadt.nuernberg.de

Erzählabend für Menschen mit wachen Herzen

23.06.2022, 17 Uhr
Mehrgenerationenhaus AWOthek, Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Wir laden zum gemeinsamen Erzählen ein. Jeder bekommt 10 Minuten, in denen er eine Geschichte zu dem Thema des Tages von sich erzählen kann. Anschließend wollen wir gemeinsam Essen. Gegessen wird, was jeder mitgebracht hat. Leitung: Julia Schandri.
VA: Mehrgenerationenhaus AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

1. Mögelderfer Engagement-Börse: Nachbarschaft Mögeldorf – aktiv leben

24.06.2022, 15:30 bis 18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Loni-Garten, Marthastraße 60, Nürnberg
Von der Nachbarschaft für die Nachbarschaft. Welche Einrichtungen gibt es in Mögeldorf und wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus in Zusammenarbeit mit dem Stadtteilkreis Mögeldorf sowie der Stabsstelle für Bürgerschaftliches Engagement / Sozialreferat der Stadt Nürnberg.
Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Picknick für die Menschenrechte

08.07.2022, 15 – 18 Uhr
Volkspark Marienberg, in der Nähe des Kinderspielplatzes und Getränkeki-osks, Nürnberg
Bei Entfaltung der Kreativität sind YUKO YANO und ANTINE FRIEDRICHS behilflich mit einmaligen künstlerischen Aktionen rund um Origami und Gestaltungsübungen. Darüber hinaus macht das MOBILE ERFAHRUNGSFELD das gemeinsame Experimentieren möglich. Bitte Decke und Picknickkorb nicht vergessen. Die Veranstaltung entfällt bei Dauerregen.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462, Email: kulturladen-ziegelstein@stadt.nuernberg.de

Verstellbare Sessel mit Aufstehhilfe **0911 225217**

Auch kostenlose Vorführung zuhause

Lendenstütze, Drehscheibe



sofort lieferbar

VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

IGR Geprüft

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

Hier her

Sachs GmbH

Spezialist für Seniorenzüge
Nah- und Fernzüge

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

Der Schlossherr öffnet der Kunst die Tür

Eberhard Brunel-Geuder hat der Heroldsberger Historie ein Zuhause gegeben



Die Vorfahren von Eberhard Brunel-Geuder hatten vier Schlösser in Heroldsberg. Er hat sich für den Umbau des Weißen Schlosses eingesetzt.

Sie liegen erhaben über Heroldsberg – das Grüne oder Rabensteiner Schloss, das Rote Schloss, das Gelbe Schloss und das Weiße Schloss. Und sie lassen ahnen, was für ein stolzes Adelsgeschlecht ihre Erbauer waren. Errichtet wurden sie alle ab dem späten 15. Jahrhundert von der Nürnberger Patrizierfamilie Geuder, den Ortsherren der Gemeinde. Man vermutet, dass die Namen der Bauten von den ursprünglichen Farben ihrer Fensterläden bzw. der Beschaffenheit der Fassaden herkommen.

Ein Nachfahre des Geuder-Geschlechts hat sich dieser Historie und besonders dem Weißen Schloss mit Haut und Haaren verschrieben. Er belebt Altes neu und sorgt mit vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern dafür, dass sich »seine« Marktgemeinde immer mehr zu einem bedeutenden Zentrum für Kunst und Kultur vor den Toren Nürnbergs entwickelt: Eberhard Brunel-Geuder (69), Vorsitzender der Kulturfreunde Heroldsberg e.V. und langjähriger Kommunalpolitiker, davon zwölf Jahre stellvertretender Bürgermeister des Marktes, hat 1991 mit der Gründung des Vereins eine Entwicklung angestoßen, auf die man im Ort mit Recht stolz sein kann. Auch wenn es ein weiter Weg war vom früheren Rathaus im Weißen Schloss, bis hin zu den multifunktionalen, mit modernster Technik ausgestatteten Museums-, Ausstellungs- und Veranstaltungsräumen, die sich nun dort finden.

Begonnen hat alles mit einer Sammlung von Exponaten zur Ortsgeschichte, lange bevor der Traum vom eigenen Museum wahr werden konnte. Dann kam eine private Sammlung aus der Familie Brunel-Geuders hinzu und schließlich Werke des Künst-

lers Fritz Griebel (1899-1976), ehemaliger Professor an der Akademie der Bildenden Künste Nürnberg. Seine Arbeiten prägten die Nürnberger Kunst von den 1950-er bis in die 1980-er Jahre.

Doch zunächst musste ein neues Rathaus gebaut werden. Dann erst konnten Brunel-Geuder und die Kulturfreunde loslegen und dafür sorgen, dass das bisherige Rathaus, eben das Weiße Schloss, vom Markt Heroldsberg zu einem Zentrum für kulturelle Zwecke umgestaltet wurde. Vom Wunsch bis zur Verwirklichung dauerte es eine Zeit. Die kommunalpolitischen Mühlen mahlten langsam, und erst als es ein »Ja« zu den Plänen aus dem Gemeinderat gab, konnte mit der Finanzierung begonnen werden.

Der Innenminister schaltete sich ein

Doch auch dann lief nicht alles reibungslos. Noch heute merkt man es Eberhard Brunel-Geuder an, wie sehr ihn damals die Auseinandersetzung um einen modernen Schloss-Anbau mitgenommen hat. Zwei Jahre dauerte es, bis sich das Bayerische Landesamt für Denkmalpflege und der Bereich Städtebauförderung bei der Regierung von Mittelfranken auf einen Kompromiss geeinigt hatten. »Da kam mir dann doch meine kommunalpolitische Erfahrung zu Gute. Dank des Einsatzes von Innenminister Joachim Herrmann, zu dessen Wahlkreis Heroldsberg gehört, konnte nach einem von ihm moderierten Behördengespräch endlich Weißer Rauch aufsteigen«, erinnert sich der Förderkreisvorsitzende dankbar. »Jetzt konnten wir an die Umsetzung unserer Ideen gehen und schließlich am 24. März 2017 die offizielle Einweihung des kulturellen Zentrums feiern.«



Der Anbau gibt dem historischen Gebäude ein modernes Gesicht.

Ob die Erfüllung seines langjährigen Traums wohl auch mit der Tatsache zu tun hat, dass er einen bedeutenden Namen trägt? »Ich bin im Roten Schloss groß geworden. Dort habe ich meine Kindheit und Jugend verbracht. In einem solchen historischen Umfeld wächst man natürlich anders auf als in einer normalen Wohnung. Das ist mir allerdings erst später so richtig bewusst geworden. Das Erforschen der Familiengeschichte, der Geschichte des Ortes und das historische Erbe in Form von Ahnenbildern, die jetzt als Stiftung im Weißen Schloss zu sehen sind, haben mich schon stark geprägt«, meint er.

Café im Schlosshof

500 Mitglieder hat der Verein mittlerweile, die aktive Mitarbeit – vom Museumsdienst bis zur Betreuung der Außenanlagen – teilen sich etwa 60 Ehrenamtliche. Auch Simone Brunel-Geuder, seine Ehefrau, macht tatkräftig mit. Sie kümmert sich unter anderem mit um die Redaktion des Programmheftes. Und das Angebot kann sich sehen lassen: Von Konzerten über Führungen, Ausstellungen, Lesungen und Geselligem reicht die Palette. Daneben trägt sie Verantwortung für das Schlosscafé im Hof. Es öffnet bei schönem Wetter von April bis Oktober seine Pforten. Aber auch die museumspädagogischen Angebote und die Verwaltung gehören zu ihren Aufgaben.

Die Pandemie hat in den letzten beiden Jahren auch vor den Toren des Weißen Schlosses nicht Halt gemacht. Dutzende von Veranstaltungen mussten verschoben werden. Allein den Auftritt des Kabarettisten Gerhard Polt hat es drei Mal erwischt. Und das Museum war ein ganzes Jahr geschlossen. »Mit Sorge erinnere ich mich an unsere letzte Sonderausstellung«, so Brunel-Geuder. 15.000 Euro hatte der Förderkreis dafür investiert, und dann konnte man sie gerade mal an zwei Tagen öffnen, um sie nach einem monatelangen Lockdown schließlich doch noch zeigen zu können.

Brunel-Geuders größter Wunsch für die Zukunft: »Das Museum muss auch für die kommenden Jahre Bestand haben. Wenn ich mich aus der administrativen Arbeit zurückziehe, soll es erfolgreich und nachhaltig weitergehen. Die Kultur in Heroldsberg soll weiter in die Region strahlen und auch Mut machen für ähnliche Initiativen.«

KARIN JUNGKUNZ; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Geöffnet Mi 10–13 Uhr, Fr–So 15 – 18 Uhr
Schloss-Café: Von April bis Oktober sonntags ab 15 Uhr, bei schönem Wetter im Hof des Schlosses
Weitere Informationen: Eberhard Brunel-Geuder
Tel. 0911/ 518 75 35, mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

WILDFEHEGE HUFEISEN
Veldensteiner Forst

Wildtiere hautnah erleben!

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

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

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

Deutschlands beste Krankenhäuser

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

„Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr“

Online-Veranstaltung
am **09.06.2022** ab **18 Uhr** mit
Prof. Dr. med. Dieter Ropers
Chefarzt
der Medizinischen Klinik für Kardiologie
und Internistische Intensivmedizin
am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg
und Leiter des Herzzentrums St. Theresien

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

Anmeldung bis 08.06.2022 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 5699-304

Elf doofe Corona-Floskeln

... und wie man sie interpretieren kann

Eigentlich könnte ich heute Mittag in einen Pappkarton beißen. Geschmacklich machte mir das nichts aus. Und verursachte auch keinen Aufwand in der Küche. In der kann ich sowieso nicht stehen – zu schlapp. Zwei der gewohnten Sinne haben sich kurz verabschiedet: Ich rieche nichts und ich schmecke nichts. Das macht das angekratzte Dasein wenigstens aus ernährungstechnischer Sicht ziemlich einfach. Im leicht benebelten Omikron-Quarantäne-Zustand schiebe ich den Gedanken an »vitaminreiche Kost« und »gesundheitsbewusste Ernährung« lässig beiseite: Essen wird überbewertet.

Keimfreien Kontakt zu meinen Mitmenschen halte ich aufrecht. Am liebsten per Festnetz, wie das in meiner Generation der »Ü- sag ich nicht« üblich ist. Und wenn mir der Witz dieser Tage auch etwas abhanden gekommen ist, so erheitern mich dennoch die gleichbleibenden Kommentare zu meinem gegenwärtigen Zustand:

»Wo hast du dich denn angesteckt?« (*Gute Frage, keine Ahnung.*)

»Ich war immer vorsichtig, mir ist bisher nichts passiert.« (*Impliziert: Naja, du treibst dich ja auch dauernd in der Weltgeschichte herum. Kein Wunder, dass es dich erwischt hat.*)

»Wie fühlst du dich denn so?« (*Einfach super. Besser könnte es nicht sein!*)

»Meine Nichte hatte es auch. Die hat aber trotzdem im Home-Office weitergearbeitet.« (*Heißt: Du Weichei, du machst aus allem ein Drama!*)

»Pass bloß auf, dass du nicht Long Covid kriegst!« (*Ich tue mein Bestes!*)

»Ich hatte es auch schon.« (*Interessanter Ansatz, da kann ich mal nachfragen, wie es verlief.*)

»Denk dran, dein Onkel ist daran gestorben.« (*Hach, hatte ich ganz vergessen. Wie tröstlich!*)

»Du musst ganz viel trinken.« (*Ja, richtig, das sollte ich wirklich.*)

»Du musst dich gesund ernähren.« (*Siehe oben.*)

»Wann bist du endlich wieder fit?« (*Wenn meine Beine nicht mehr wackeln.*)

»Das ist doch eigentlich gut, dass du dich angesteckt hast. Stärkt deine Immunabwehr. Wenn wir alle durchseucht sind, hört der Spuk hoffentlich endlich auf.« (*So kann man es auch sehen.*)

Vielleicht hole ich mir jetzt einen Fruchtsaft aus dem Kühlschrank. Minimaler Arbeitsaufwand, optimale Wirkung. (*Denk dran, Vitamine sind soo wichtig.*) Bis das Killer-Virus eintrifft, vor dem uns unser Gesundheitsminister vorsorglich gewarnt hat, bin ich abgehärtet und gestählt bis in die Knochen. Dann schreibe ich vielleicht die Kolumne, die eigentlich geplant war. Über die »Summer Street«, die ich mir ansehen wollte. Das geht jetzt natürlich nicht, ich darf ja vorerst nicht raus.

BRIGITTE LEMBERGER

CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Der Lauch kommt mit dem Lastenrad

Die Erlanger Tafel organisiert Lieferservice für Bedürftige



Elke Bollmann weiß, dass es vielen schwerfällt, selbst zur Tafel zu kommen.

Das Leben ist vielfach schwieriger geworden. Besonders betroffen sind oftmals ältere Menschen mit kleinem Budget. Manche von ihnen würden gern das Angebot der Tafeln annehmen, scheuen aber den Weg und die Wartezeiten. Die Tafel Erlangen, die auch für Herzogenaurach zuständig ist, bietet einen Lieferservice insbesondere für Ältere an. Wie das so genannte Tafel-Mobil der Diakonie-Einrichtung funktioniert, erläutert Elke Bollmann. Sie ist die Leiterin der Sozialen Dienste der Diakonie Erlangen und stellvertretende Vorsitzende des bayerischen Tafel-Verbandes.

Frau Bollmann, an den Ausgabestellen der Tafel bilden sich oft lange Schlangen. Das Stehen fällt aber gerade Älteren schwer, doch bei Ihnen gibt es seit 2017 einen Lieferservice. Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Das Ganze begann im Herbst 2016, damals hatten wir vermehrt Senioren, für die der Weg zur Tafel einfach zu beschwerlich

war oder die so große körperliche Einschränkungen hatten, dass sie nicht lange stehen konnten. Dann kam in Zusammenarbeit mit dem Sozialamt der Stadt dazu, dass uns Frauen und Männer gemeldet wurden, die eigentlich zur Tafel gehen könnten oder sogar müssten, aber dazu nicht in der Lage waren. So haben wir uns zu einem Lieferservice entschlossen. Seit Januar 2017 ist er am Start, und der Kundenkreis steigt jedes Jahr. Dabei sind 80 Prozent davon mindestens 60 Jahre alt und älter, der Rest sind jüngere, die ebenfalls zu krank oder zu beeinträchtigt sind, die Ware abzuholen.

Wie funktioniert das Prinzip des Lieferservices?

Über die Anmeldung wissen wir ja, wie groß der Haushalt ist. Im persönlichen Kontakt mit dem Kunden fragen wir dann genau ab, was er möchte und was er verträgt. Manche haben ja Diabetes, manche eine Gluten-Unver-

träglichkeit und andere wiederum essen aufgrund ihres Glaubens kein Schweinefleisch. Dann wird für jeden Kunden eine individuelle Packliste gestaltet, die zu den Kisten gelegt und nach deren Regeln die Lieferung jede Woche neu gepackt wird.

Oft sind die ehrenamtlichen Tafel-Mitarbeiter, die den Älteren die Lebensmittel bringen, der einzige Kontakt am Tag oder in der Woche. Die Betroffenen gehen meist kaum mehr aus dem Haus.

Ja, das ist ganz häufig so, weil die Kunden von Grund auf immobil und häufig auch einsam sind, sonst könnten sie ja jemanden beauftragen zur Tafel zu kommen und für sie die Ware abzuholen. Es ist aber wirklich oft so, dass es Menschen sind, die wenige Freunde in ihrem Umfeld haben. Die Ehrenamtlichen bauen da schon auch ein Vertrauensverhältnis auf, sie gehen zum Beispiel auch bei Gehbehinderten in die Küche und räumen die Lebensmittel gleich in den Kühlschrank ein. Da entsteht für eine kurze Zeit immer eine gute Beziehung.

Senioren, die ihr Leben lang gearbeitet haben und von einer winzigen Rente leben müssen, haben oft große Hemmungen, sich an der Tafel anzustellen. Ist das beim Tafel-Mobil auch ein Punkt?

Ja, auf jeden Fall. Der Lieferservice ist ein Schutz für Ältere, der es ihnen doch leichter macht, Lebensmittelpenden anzunehmen. In der Corona-Zeit haben wir den Lieferservice auch noch ausgebaut.

Wollen Sie das Tafel-Mobil noch weiter ausbauen?

Wir haben mit zwei Touren begonnen und sind seit Sommer 2021 bei drei Touren. In der Innenstadt fahren unsere Ehrenamtlichen die Lieferungen mit einem Elektrolastenrad aus. Damit können wir mit der schwierigen Parksituation gut umgehen. Wir wollen das Ganze in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Seniorenbeirat in Erlangen und in Herzogenaurach noch ausbauen, damit wir die Menschen erreichen, die unser Angebot brauchen.

Gibt es ähnliche Angebote auch bei anderen Tafeln?

Es gibt ein solches Angebot noch in anderen Städten, aber nur punktuell, beispielsweise in Niederbayern und in der Oberpfalz. In unserer Metropolregion gibt es aber keine weitere Tafel, die einen Lieferservice anbietet.

Der Bedarf wäre sicherlich da.

Ja, der Bedarf ist auf jeden Fall da. Aber der Punkt ist, dass beispielsweise in Nürnberg die Tafel eine ganz andere Dimension und auch viel mehr Ausgabestellen hat. Außerdem arbeiten dort viele ältere Ehrenamtliche, die Scheu haben, mit der Ware herumzufahren und in die Haushalte zu gehen. Bei uns sind viele Freiwillige 50 Jahre und jünger, die sich gerne für den Lieferservice melden, allerdings gegen Entgelt. Das ist dann auch eine Kostenfrage. Wir hier in Erlangen haben das Glück, dass uns die Bürgerstiftung regelmäßig unterstützt und wir damit einen Fahrer auf 450-Euro-Basis anstellen können, der das Tafel-Mobil mit betreut.

INTERVIEW: SHARON CHAFFIN

FOTO: STEPHAN GRUMBACH/DIAKONIE ERLANGEN

»Wir wollen Persönlichkeiten stärken«

Gebhard Schönfelder erhielt für die Förderung benachteiligter Kinder den Stifterpreis



Gebhard Schönfelders soziales Gewissen lebt in seiner Stiftung fort.

Geld ist nicht der Schlüssel zum Glück. Doch ohne Geld bleiben Türen mitunter verschlossen: Wenn es etwa darum geht, bestimmte Erfahrungen machen zu können, sich auszuprobieren und dadurch zu wachsen. Wer Geld hat, hat auch Möglichkeiten – ein Privileg, das schon früh im Leben die Wege eines Menschen lenken und ebnen kann.

Es ist ein Thema, das Ursula Fischer-Schwanhäußer und Gebhard Schönfelder in den 30 Jahren ihres gemeinsamen Lebens beschäftigte – sie, die Tochter einer alten Nürnberger Unternehmerfamilie mit sozialem Anspruch; er, Sohn einer alleinerziehenden Kriegerwitwe, die mit fünf Kindern von Breslau nach Oberfranken geflüchtet war und später nach Nürnberg zog. Neben Schönfelders hauptberuflichen Tätigkeiten engagierte er sich ehrenamtlich als langjähriger Fraktionsvorsitzender der Nürnberger Sozialdemokraten und als

Stadtrat sozial wie politisch. Seine Partnerin wurde in den 60-er Jahren als Mitbegründerin eines antiautoritären Kinderladens gesellschaftspolitisch aktiv und war zudem lange in der Deutsch-Polnischen Gesellschaft ehrenamtlich tätig. Ihre gemeinsamen Werte und ihre Haltung waren ein wichtiger Grundpfeiler ihrer 30 Jahre dauernden Beziehung.

Gemeinsamer Plan

Aus diesem Verständnis heraus erwuchs der Wunsch, etwas weiterzugeben. Eine gemeinsame Stiftung wollten sie gründen, war sich das Paar einig. Dazu sollte es allerdings nicht mehr kommen. Ursula Fischer-Schwanhäußer starb Anfang 2016. Nur ein paar Monate später setzte Gebhard Schönfelder das geplante Gemeinschaftsprojekt in die Tat um: die Ursula Fischer-Schwanhäußer & Gebhard Schönfelder Stiftung. Konsequente Realisierung zählt zu den Eigenschaften, für die Schönfelder schließ-

lich geschätzt wurde von seinen Genossen und Genossinnen ebenso wie von seinen politischen Kontrahenten. Es wurde die 50. Stiftung, die unter das Dach der Nürnberger Stadtverwaltung zog. »Heranwachsenden die Chance auf eine erfolgreiche Zukunft bieten« – das ist der Anspruch, mit dem die Stiftung an den Start ging. Dieses Engagement wurde gerade mit dem Stifterpreis der Stadt Nürnberg geehrt, der Menschen auszeichnet, die mit ihrem Einsatz Nürnberg ein Stück lebenswerter machen.

Ein Familienprojekt

Die Ursula Fischer-Schwanhäußer & Gebhard Schönfelder Stiftung unterstützt verschiedene Projekte, die Kinder und Jugendliche über verschiedene Nationalitäten hinweg zusammenbringt, ihnen Spaß vermittelt und Erfolgserlebnisse verschafft, die das Selbstvertrauen stärken sollen. »Die Stärkung der Persönlichkeit ist für uns das Wichtigste«, sagt Gebhard Schönfelder. Dieses »wir« umfasst heute ihn und die drei Kinder seiner langjährigen Lebens- und Weggefährtin. Mit ihnen wählt er gemeinschaftlich die zum Stiftungssinn passenden Projekte aus, und gemeinsam tragen sie diese auch weitgehend finanziell.

Mit 125.000 Euro wurde die Bestandsstiftung ursprünglich ausgestattet, durch weitere Spenden hat sich der Grundstock inzwischen um rund 10.000 Euro erhöht. Der Wunsch nach Sicherheit bei der Anlage steht jedoch hohen Renditen entgegen. So wird der Betrag vor allem für die Verwaltungskosten, die mit rund zwei Prozent unter dem Durchschnitt von Stiftungen liegen, sowie Rückstellungen verwendet. Rund 20.000 bis 25.000 Euro wendet das familiäre Quartett – unterstützt von Freunden und Verwandten – deshalb jährlich auf, um Projekte auf den Weg zu bringen – wie das »Schattentheater«. Das Projekt der Nürnberger Stiftung Sozialidee will Kindern unterschiedlichster Herkunft einen Ort bieten, an dem sie frei spielen und kreativ werden können – ungeachtet ihrer kulturellen oder sozialen Herkunft.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt der Verein Tanzpartner. Auch hier bedarf es keiner Worte, sondern vor allem des Körpers, um sich auszudrücken und mitzuteilen. Die Freude der Kinder dabei ist auch auf Gebhard Schönfelder übergelassen: »Es ist großartig zu sehen, wie schon Elf-

und Zwölfjährige zusammen rhythmisch auf der Bühne tanzen und mit welcher Empathie sie dabei sind.« Mit dem Verein MitMachMusik wird zudem ein Projekt in Berlin unterstützt. Hier lebt eine Tochter von Ursula Fischer-Schwanhäuser, weshalb rund zehn Prozent der Gelder in Projekte vor Ort fließen. Auch dabei steht im Mittelpunkt, geflüchtete Kinder und Jugendliche sowie Kinder aus an Musik interessierten Familien zusammenzubringen, zu fördern und kulturelle Barrieren zu überwinden.

Für Gebhard Schönfelder ist dies zwar ein wichtiger Schritt, allerdings nur einer auf einem noch anspruchsvolleren Weg – hin zu mehr Verständnis und Bewusstsein für Demokratie. Denn die Stiftung verfolgt speziell einen gesellschaftspolitischen Ansatz. Nur da, wo Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer Herkunft nicht ins Hintertreffen geraten, wo sie sich angenommen und akzeptiert fühlen dürfen, gibt es auch mehr Solidarität und ein respektvolles, friedliches Miteinander, so seine Erfahrung. »Wer jenseits der sozialen Mitte aufwächst, muss mitunter erst ein Grundverständnis dafür vermittelt bekommen.« Geprägt hat Schönfelder dabei weniger seine eigene Vita als Kind Heimatvertriebener, wohl aber »der Umgang mit Menschen, die kein Geld haben«.

Dass er mit der Verleihung des Stifterpreises jetzt selbst in den Fokus rückt, ist ihm persönlich eher unangenehm, freut ihn allerdings für die Stiftung – für die gute Sache. Der leidenschaftliche Sozialdemokrat weiß, wie wichtig es ist, gehört zu werden, eine Stimme zu haben. Die

verleiht der Erlanger homunculus Verlag jungen Geflüchteten aus Syrien, dem Irak, Ägypten, Somalia oder Mali. In einem Buch des Literatur-Verlages erzählen sie ihre Geschichte. Ein weiteres Projekt, das die Stiftung aktuell unterstützen will, ist das Engagement für Geflüchtete aus der Ukraine. In Abstimmung mit der Stiftungsverwaltung und der Regierung von Mittelfranken kann die Stiftung so auf die Folgen des russischen Angriffs auf die Ukraine mit Initiativen vor Ort reagieren.

Flucht ist für die Betroffenen mit Angst, Verlust und Not verbunden. Auch dagegen ist Frieden und wirtschaftliche Sicherheit das wohl probateste Mittel.

Darauf könne man gar nicht früh genug aufmerksam machen und Kindern wie Jugendlichen beibringen, Konflikte nicht auf

»Mich hat der Umgang mit Menschen geprägt, die kein Geld haben.«

aggressive Art zu lösen, ist Schönfelder überzeugt. Ein wichtiges Projekt ist für die Stiftung und ihre Unterstützer deshalb das Engagement beim Verein Fränkisches Bildungswerk für Friedensarbeit. Schüler von Übergangsklassen in Grund- und Hauptschulen lernen hier, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Denn Frieden beginnt immer bei jedem Menschen selbst...

ANJA KUMMEROW
FOTO: KAT PFEIFFER

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



Einladung zum 10. Nürnberger Stiftertag

Unter dem Leitmotiv »Nachhaltig-Stiften« findet der »Jubiläums-Stiftertag« am Freitag, 3. Juni 2022, ab 14.30 Uhr wieder live im Heilig-Geist-Saal in Nürnberg statt. Vorträge, Workshops, die Verleihung der Stifterpreise 2021 und 2022 sowie die Grußworte von Oberbürgermeister Marcus König und Sozialreferentin Elisabeth Ries stehen u.a. auf dem Programm.

Ebenfalls im Heilig-Geist-Areal – in der zugehörigen Ratsstube – wird nach vierjähriger Pause wieder eine Dankveranstaltung für Stiftungs-Gründerinnen und -gründer der letzten Jahre stattfinden.

www.stifterinitiative.nuernberg.de
Schon jetzt kann man sich mit einer formlosen Mail anmelden: info@stifterinitiative.nuernberg.de

Grundwissen Stiftungen

Weiterhin erhältlich ist die Broschüre »Vererben, Erben, Stiften in Nürnberg« Auf 36 Seiten bündelt sie Informationen zu Motiven zur Stiftungsgründung, zu den verschiedenen Stiftungsformen, zur Gemeinnützigkeit, zum Stiften auch mit kleinem Kapital, zur Stiftungsgeschichte und vielem anderen mehr. Im Internet verfügbar unter:

www.nuernberg.de/imperia/md/stifterinitiative/dokumente/sin-magazin-2020_low.pdf

Deutschland im Plus

Die gemeinnützige Stiftung »Deutschland im Plus« startet 2022 in ihr 15. Jahr! Ziel ist es, junge Menschen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld zu sensibilisieren und sie vor Überschuldung zu schützen. Spezielle Angebote gibt es auch für Geflüchtete, Menschen ab 55+ und Jugendliche in der JVA.

Ganz neu bietet die Stiftung »Deutschland im Plus« ihre Workshops auch in Kinderheimen und Ausbildungsbetrieben an.

Neben der Überschuldungsprävention unterstützt »Deutschland im Plus« die Überschuldungsforschung und bietet ein kostenloses Beratungsangebot für Menschen in finanzieller Not.

Weitere Informationen unter:
www.deutschland-im-plus.de

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

Lesevergnügen für den Sommer

sechs+sechzig präsentiert eine Auswahl aktueller Buchtitel

Paradoxe Zufriedenheit

Haben Sie auch das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davonläuft? Das geht in der Pandemie den Jüngeren zwar nicht anders, doch die haben, rein statistisch betrachtet, noch so viel mehr davon. Wie alt wir heute werden, wie gesund oder krank, wie zufrieden oder depressiv, arm oder reich wir diese späte Lebensphase bestehen, ist Gegenstand der Altersforschung – und eines nützlichen Buches von vier Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die das Altern aus soziologischer, medizinischer und psychologischer Sicht beleuchten.

»Das lange Leben leben – Aber wie?« ist kein Ratgeber, auch wenn der Titel das suggeriert und auf den letzten Seiten pflichtschuldig noch ein paar erwartbare Tipps stehen (»Bleiben Sie körperlich aktiv«). Seine unbestreitbaren Qualitäten hat das 116-Seiten-Bändchen als leicht verständliche Analyse wissenschaftlicher Erkenntnisse über das Altern. Am Ende ist klar, es sei immer ein »Mix aus Verlieren, Bewahren und Gewinnen«, heißt es.

Alt werden nur die anderen? Dass Ältere sich jünger fühlen, ist wissenschaftlich belegt. Aber spätestens, wenn einem in der

Straßenbahn ein Sitzplatz angeboten wird, ist es Zeit, gefühlte Jugendlichkeit mit der Realität abzugleichen. Diese liefert das Buch. Ein Beispiel: Das sehr späte Leben sei geprägt von einer angesichts chronischer Erkrankungen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit paradox anmutenden Zufriedenheit. Denn Ältere verglichen sich oft mit jenen, denen es schlechter gehe.

Wer sich forschend mit dem hohen Alter beschäftigt, hat es laut dem Autoren-Quartett überwiegend mit Frauen zu tun. Sie würden älter, seien aber doppelt benachteiligt, weil Männern Falten und graues Haar nachgesehen würden. Und Armut im Alter, die jede und jeden Sechsten über 65 trifft, sei eindeutig weiblich.

»Das lange Leben leben – Aber wie?«, Hans-Werner Wahl u.a., W. Kohlhammer Verlag 2021, 117 Seiten, 19 Euro



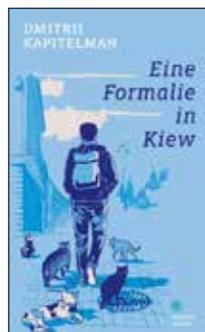
Kiewer Komplikationen

Kurz vor dem Abflug nach Kiew dämmert ihm ein Rat, den ihm die Mutter gab, als die Familie noch dort lebte, wo heute Bomben fallen. Nie auf einen Gullideckel treten, man wisse nie, ob er festgeschraubt ist, sagt »Damals-Mama«, die später in Deutschland Sibirische Katzen züchten wird. Seine »Heute-Mutter« lebe in »Katzastan«, einem Land, in dem der Vater nur eine rechtlose Randgruppe sei, sagt der Sohn, und das erste Lachen bleibt einem im Halse stecken.

An Dimitrij Kapitemans Wortschöpfungen und Ukraine-Klischees muss sich gewöhnen, wer mit ihm ins Land seiner Kindheit reisen will. Dort ist »die Luft radioaktiv, die Chirurgen betrunken, der Notar ebenso, der Briefträger Analphabet, der Straßenhund auf nur einem Ei kastriert und jede Präsidentin am Ende der Amtszeit steinreich«. Dorthin muss der Autor, eine Urkunde beglaubigen lassen. Er will Deutscher werden, endlich unbegrenzt reisen und nebenbei die Distanz zu den Eltern vergrößern, die zu Putin-Verstehern mutiert

und mit ihm verstritten sind. Die brutale Realität hat das 2021 veröffentlichte Buch des mit acht Jahren als Kontingentflüchtling Eingewanderten längst eingeholt. Umso fesselnder ist sein zärtlich-zynischer Blick auf Land und Leute, auf die allgegenwärtige »Otblagodari« (Bestechung) und das klapprige Gesundheitswesen, mit dem er Bekanntschaft macht, als sein Vater nach Kiew nachkommt. Die Zähne will der sich machen lassen, ziemlich dement ist er auch, weshalb seine »Lustiglämpchen« zu verlöschen drohen. Erst nach allerlei Verwicklungen sind die Kapitemans wieder zurück und um mindestens eine wichtige Erkenntnis reicher.

»Eine Formalie in Kiew«, Dimitrij Kapiteman, Hanser Verlag, 2021, 176 Seiten, 20 Euro



Fuß- und Seelenpflege

»Ich habe seit dem Frühjahr 2015 ungefähr dreitausendachthundert Füße gepflegt, das sind neunzehntausend Zehen.« Es ist alles andere als alltäglich, wie die Schriftstellerin Katja Oskamp, Jahrgang 1970, einer Lebenskrise begegnet: Sie schult zur Fußpflegerin um, als der Mann krank wird und die Verlage ihre Texte ablehnen. Oskamp tauscht die Literatur gegen Hornhautraspel und Nagelzange, die sie im Ostberliner Plattenbau-Moloch Marzahn ansetzt.

Dass sie das Schreiben am Ende doch nicht lässt, beschert uns einen herzerwärmenden Ausflug ins »Milljöh«. In Demut und großer Zuneigung beugt sich diese Fußpflegerin zu den ramponierten Gehwerkzeugen der Menschen aus Marzahn, die derweil von ihren Leben, Leiden und Lüsten berichten.

Will man das wissen? Unbedingt, denn die Autorin feilt und cremt nicht nur, bei ihr ist Zuwendung im Preis mit drin. Das gilt für den alten Herrn Paulke mit dem Lymphknotenkrebs, der kitschig ist und das trocken so kommentiert: »Umso besa, denn lebt noch wat!« Oder für Herrn Pietsch, der zu seiner Verwandtschaft ebenso wenig Kontakt hat wie zu seinen Füßen. »Ich könnte ihm ebenso gut in den Ohren bohren«, seufzt die Therapeutin und erträgt Pietschens Berichte über Erektionsprobleme mit Engelsgeduld.

Oskamp liebt ihre Kundschaft grenzenlos und setzt den kleinen Leuten in ihrem Buch mit Witz und Empathie ein großes Denkmal.

Die dreitausendachthundert Füße und die dazugehörigen Seelen, die sie in Form gebracht hat, holten Oskamp übrigens tatsächlich aus dem Krisenloch. »Das Bittere, das ich vor mir hertrug, ist verschwunden, und mit ihm der letzte Rest

jugendlicher Arroganz.« Ihr kleines Buch ist ein Schatz, den zu heben sich lohnt.

»Marzahn, mon amour«, Katja Oskamp, Suhrkamp Verlag, Berlin 2021, 10 Euro



»Ich bin nicht Gunther Sachs«

So cool muss man sich erst mal durchs Leben flapsen wie dieser, Pardon, alte Sack! In den Überschriften der 22 Kapitel, die Helge Timmerberg da in die Literaturlandschaft donnert, tauchen Stichworte wie Rentenbescheid, Vorsorgevollmacht oder Kreuzfahrt todsicher nicht auf. Dabei wird der Mann 70 und schreibt darüber. »Lecko mio!« heißt sein neues Buch – was ziemlich viel sagt.

Lieber pflegt der frühere Stern-, Tempo- und Bunte-Journalist und erfolgreiche Reiseschriftsteller schamlos seine Zahnarzt-Paranoia, setzt den Damen Angelina Alkoholika und Maria Marihuana ein Denkmal und nennt Kapitel 10 knallhart »Lieber Tod als Altenheim«.

Eigentlich, so das auf dem Cover lächelnd seine Implantate zeigende Geburts-



lieber für »love, not war« zwischen den Geschlechtern. Ein Schuft/eine Schuftin, wer Böses dabei denkt.

Nein, große Literatur ist das nicht, aber flott runtergeschrieben und die meiste Zeit recht unterhaltsam. Wann bekommt man schon das Innenleben eines alten weißen Mannes so ungeschminkt präsentiert? Ruhestand? Der Vorhof zur ewigen Ruhe. Altenheim? Seit er seinem Vater zusehen

tagskind, sei er immer noch ein Hippie. »Und warum versteh ich dann die Jungen nicht mehr?« Wahrscheinlich, weil es da ums Gendern geht. Timmerberg plädiert

musste, wie er mit anderen Greisen einem Pfleger den Ball zuwerfen musste, ist er damit durch. Das Problem: »Ich bin nicht Gunther Sachs. Ich habe nicht den Mumm für einen Kopfschuss.«

Also schreibt und reist er weiter, wenn nicht Corona die Grenzen dicht macht. Den Bandscheiben zuliebe brauche es mittlerweile ein gutes Hotelbett, seufzt der Autor und lässt keinen Zweifel daran, dass die stabilsten Liebesbeziehungen seines Lebens die zur Zigarette und zu seinem Zahnarzt sind.

»Lecko mio! 70 werden!«, Helge Timmerberg, Piper-Verlag, 2022, 192 Seiten, 20 Euro

Alle Buchkritiken: Claudine Stauber

Muss ich meine Kinder im Nachlass gleichbehandeln?



Es kann durchaus gute Gründe geben, einem Kind einen größeren Teil des Erbes zukommen zu lassen als einem anderen. Was man dabei beachten sollte.



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

Gesetzliche Erbquoten von Kindern

abhängig davon, ob der Ehepartner auch Erbe wird, und abhängig von der Anzahl der Geschwister

	Einzel-kind	Geschwister		
		1	2	3
Wenn Ehepartner in Zugewinn-gemeinschaft miterbt:	1/2	1/4	1/6	1/8
Wenn Ehepartner in Güter-trennung miterbt:	1/2	1/3	1/4	1/5
Wenn kein Ehepartner Miterbe wird:	1	1/2	1/3	1/4

Der Pflichtteil beträgt grundsätzlich die Hälfte der gesetzlichen Erbquote.

Quelle: VZ VermögensZentrum

Das kann zum Beispiel dann der Fall sein, wenn ein Kind Sie jahrelang pflegt und deshalb eine sehr innige Beziehung zu Ihnen aufgebaut hat. Zudem hat dieses Kind aufgrund seiner Pflegeleistung oft nicht die Gelegenheit, in dem

Maße eigenes Einkommen zu erwirtschaften wie seine Geschwister. Ein weiterer Grund, möglicherweise von der ge-

setzlichen Regelung abzuweichen, ist, wenn ein Kind wirtschaftlich unerfahren oder leichtsinnig oder nicht in der

Lage ist, mit Vermögen umzugehen. Gleiches gilt, wenn Kinder überschuldet sind. Bedenken Sie allerdings, dass das Gesetz für jedes Kind einen Pflichtteil vorsieht.

Kostenfreies Merkblatt

Planen Sie Ihren Nachlass, bevor es dafür zu spät ist. Bestellen Sie jetzt unser kostenfreies Merkblatt unter:

www.vzde.com/mb-nachlass



Die eigene Jugend lässt uns nie los

Es ist ein Roman über das Erwachsenwerden mit all den Momenten des Hochgefühls, der latenten Empfindsamkeit, Verzweiflung und Selbstzweifel. Auch wenn die Phase bei uns selbst lange zurückliegt, so berühren uns diese emotionalen Achterbahnfahrten doch heute noch, die Erinnerung holt uns unwillkürlich ein. »Der Mensch schöpft immer aus der Jugend«, davon ist Ewald Arenz überzeugt.

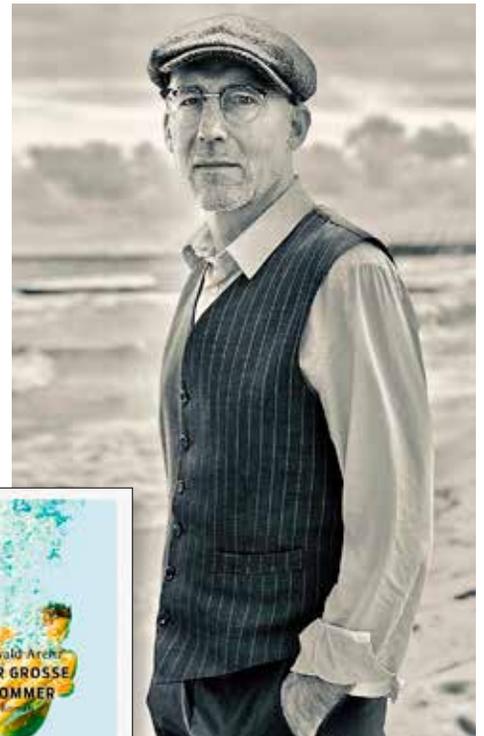
Der Autor aus Fürth hatte schon mit seinem vorangegangenen Buch »Alte Sorten« die Top Ten der Spiegel-Jahresliste 2020 gestürmt. »Der große Sommer« knüpft an diesen Erfolg an.

Im Mittelpunkt der Geschichte steht der 16-jährige Frieder. Im Nachhinein wird er begreifen, dass es dieser Sommer war, in dem sein Leben erst so richtig begann, wie er sagt. Die erste große Liebe toppt alles. Allerdings ist da noch das erzwungene Zusammenleben mit seinen Großeltern. Faszinierend ist dabei das zwiespältige, sich wandelnde Verhältnis zum gestrengen Großvater. »Opa« würde er ihn niemals nennen, das passte nicht zu dessen hartem, diszipliniertem Ego.

Sprachlich erinnern Textstellen an Kurt Tucholskys verzweifelt Sinnieren über die Birkenblätter, die flirren, zittern, flimmern (Peter Panter). Arenz haben es in »Der große Sommer« die Silberpappeln angetan, »flirrend und schön«. Frieder findet deren Blätter so schön wie seine Flamme Beate, dieses grünäugige Mädchen im flaschengrünen Badeanzug, dem er erstmals auf dem Sprungturm des Freibads begegnet.

Wie in »Alte Sorten« bildet die Natur den eindrücklichen Rahmen, etwa der »dunkelgrün-bittere Geruch der Kastanienblätter« oder der »Geschmack von Sand«. Die volle Kraft der Sinneswahrnehmungen erdet den Leser, lässt zur Ruhe kommen. »Gerüche katapultieren Sie sofort zurück in die Vergangenheit«, sagte der gebürtige Nürnberger bei seiner jüngsten Lesung in Eckenthal. »Da wird ein Schalter im Gehirn umgelegt.«

ANGELA GIESE



Ewald Arenz, *Der große Sommer*, DuMont Verlag Köln, 2021, 320 Seiten, 20 Euro

Schneiden als Kunst
Scherenschnitt, Lasercut und Collage

13. Mai bis 2. Oktober 2022

www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Vitanas

HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

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

Krankenhaus Rummelsberg

Rummelsberger GesundheitsTALK
in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig

**Bei Arthrose & Verschleiß:
Das Sprunggelenk gelenkerhaltend therapieren**
Mittwoch, 1. Juni 2022 | 18:30 Uhr

Prof. Dr. Martinus Richter
Chefarzt der Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

TOP NATIONALE FACHKLINIK 2022 FUSS-CHIRURGIE

TOP MEDIZINER 2022 FUSS-CHIRURGIE

sechs+sechzig
Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Die Anmeldung erfolgt im Vorfeld über die E-Mailadresse: info@magazin66.de
Anmeldeschluss ist am Montag, 30. Mai 2022

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.

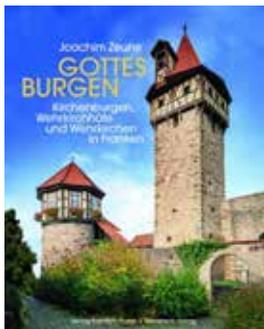
Krankenhaus Rummelsberg GmbH
Rummelsberg 71
90592 Schwarzenbruck
Tel.: 09128/50-43450
krankenhaus-rummelsberg.de

Wissenswertes zu Wehrkirchen und Kirchenburgen

Franken ist nicht nur gesegnet mit Weinbergen, sondern auch mit einer erstaunlich großen Zahl an Kirchenburgen, Wehrkirchhöfen und Wehrkirchen. Für die Forschung waren sie sehr lange kein Thema. Dies hatte zur Folge, dass aus fast jeder Kirche eine Wehrkirche und aus jedem ummauerten Friedhof ein Wehrfriedhof gemacht wurde. So legt ein reich illustriertes Sachbuch nun erstmals eine wissenschaftlich fundierte Bestandsaufnahme vor. Es löst den vermeintlichen Widerspruch zwischen Sakral- und Wehrbau nicht nur auf, sondern stellt deren großartige Symbiose dar. Gleichzeitig ist der Band ein attraktiver Führer zu den pittoresken Bauten.

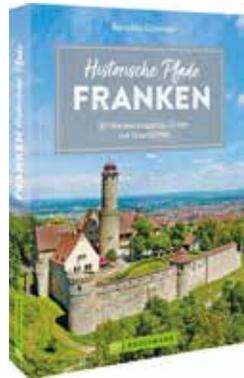
Joachim Zeune, ausgewiesener Experte, stellt 30 nach verschiedenen Kriterien ausgewählte, ausführlich in Wort und Bild präsentierte Bauten ins Zentrum seiner Darstellung und fügt einen Kurzkatalog mit den etwa 200 ermittelten Objekten in Franken an.

Joachim Zeune
»Gottes Burgen – Kirchenburgen, Wehrkirchhöfe und Wehrkirchen in Franken«
Verlag Pustet,
2022, 232 Seiten,
39,95 Euro



Auf historischen Pfaden wandern

Zwischen Amorbach und Kronach sowie zwischen Lichtenberg und Weißenburg erstreckt sich das Gebiet, in dem sich die beschriebenen 30 Routen befinden. Das Besondere: alle Strecken in dem Buch

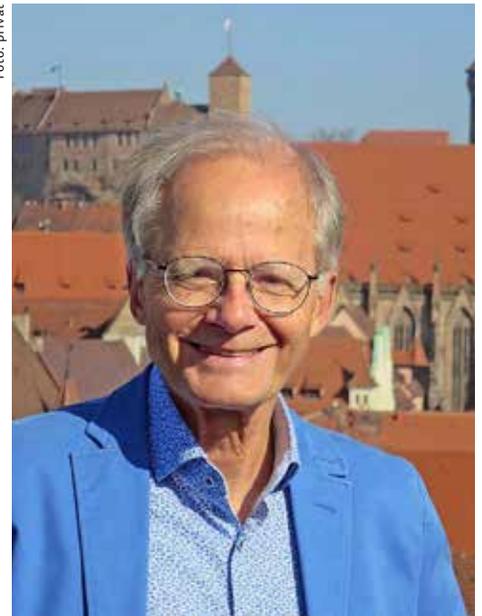


»Historische Pfade Franken« führen an geschichtsträchtigen Orten entlang. Es lädt dazu ein, auf der ersten Eisenbahnstrecke Deutschlands zu wandern, auf Kaisers Spuren zur nächsten Königspfalz oder durch den Wald zu Schneewittchen.

Die Wanderpartie durchs Frankenland steuert bekannte UNESCO-Stätten und weniger bekannte Ruinen, Römerlager und Reichsstädte, Wallfahrtskirchen und Klöster, Burganlagen und Keltensiedlungen an. Ausführliche Beschreibungen, detaillierte Wegbeschreibungen, Tourensteckbriefe und Karten sowie GPS-Tracks zum Download sorgen für eine gute Orientierung unterwegs. Zudem gibt Autor Benedikt Grimm praktische Tipps für den Ausflug in die Geschichte Frankens.

Benedikt Grimm
»Historische Pfade Franken – 30 Wanderungen zu Orten mit Geschichte«
Bruckmann Verlag, 2022
160 Seiten, 22,99 Euro

Foto: privat



Staatsmedaille für Fürther Ehrenamtlichen

Der seit langem ehrenamtlich aktive Fürther Thomas Henrich erhält die Bayerische Staatsmedaille für Soziale Verdienste. Damit würdigt Sozialministerin Ulrike Scharf den langjährigen ehrenamtlichen Einsatz des Preisträgers. Markenzeichen von Thomas Henrich ist seine konsequente Art, sich nur befristet in einem Verein oder einer Initiative einzubringen. Davon verspricht sich der 74-jährige verheiratete Ruheständler mehr Flexibilität, als wenn er fest in einer Organisation eingebunden wäre. Dennoch hält er einem Ehrenamt seit 1999 die Treue. Seitdem unterstützt er aktiv die Bahnhofsmision. In den zurückliegenden 16 Jahren hat er zudem in 27 Projekten ganz unterschiedlicher Art mitgewirkt. Er erhielt dafür u.a. den Deutschen Alterspreis der Robert-Bosch-Stiftung. Zuletzt war er im Jüdischen Museum Franken aktiv und arbeitete dort im Team Öffentlichkeitsarbeit mit. Ende März hat Henrich dieses Engagement nach 20 Monaten planmäßig beendet und ist seit April mit einer neuen Aufgabe betraut. Diesmal liegt sein Einsatzort in Nürnberg, bei der Einrichtung CISS e.V. Der gemeinnützige Verein »Christliche Initiative für Strafgefangene und Straftlassene« unterstützt Menschen bei der Gestaltung eines straffreien und selbständigen Lebens. Bei der Preisverleihung im Hubertussaal des Schlosses Nymphenburg in München trifft Thomas Henrich auf weitere ausgezeichnete Persönlichkeiten wie Dagmar Wöhr, Barbara Stamm oder Sabine Sauer. Seinen Freiwilligendienst möchte Henrich so lange fortsetzen wie es seine Gesundheit erlaubt.

Gesprächsangebot für unheilbar Kranke

Seit vielen Jahren ist die Diakonie Mögeldorf bemüht, Menschen am Lebensende einen würdigen Abschied zu ermöglichen. Im stationären Hospiz ist die Begleitung Sterbender Teil des regulären Angebots. Inzwischen ist es möglich, in dem Gebäudekomplex in der Ziegenstraße 33 in Nürnberg in der LebensWeGe einen von drei Plätzen zu erhalten, wenn sich der Gesundheitszustand stabilisiert hat und die Umstände für ein eigenständiges Leben sehr schwierig sind. Häufig erhalten schwerkranke Alleinstehende eine Unterkunft.

Weitere neugeschaffene offene Hospizangebote richten sich an unheilbar kranke Menschen ab Diagnosestellung und starten im Frühjahr 2022. Ziel ist es, Betroffene frühzeitig aufzufangen und in ein Hilfesystem einzubetten. Die Angebote werden ein

Mix aus Kultur, Entspannung, Fachvorträgen sowie Methoden zur Selbsthilfe sein. Mit diesen neuen hospizlichen Tagesangeboten wird die institutionelle Lücke zwischen ambulanter Pflege zuhause und der Versorgung in Einrichtungen wie Krankenhaus, stationäres und teilstationäres Hospiz geschlossen. Betroffene sollen mehr Lebensqualität erhalten, Einweisungen in stationäre Einrichtungen vermieden bzw. hinausgezögert werden. Kontakt: Katrin Arnast, ausgebildete Palliative Care Fachkraft, karnast@diakonie-moegeldorf.de, Tel.: 0911 – 9 95 41-20

So vermeiden Sie Streit im Erbfall

Bei der Aufteilung des Nachlasses sollten alte Konflikte befriedet werden



Corinna Cronenberg ist Anwältin und Mediatorin. Sie hat in ihrer Praxis schon viele Erbstreitigkeiten erlebt.

Verstehen Sie sich noch oder haben Sie schon geerbt? Die Frage scheint lustig-provokant – wahrscheinlich vor allem jenen, die noch nicht das Kunststück vollbringen mussten, ein Erbe gerecht aufteilen zu müssen. Das könnte sogar gelingen, wenn es nur um Geld, Immobilien und Aktien ginge. Tatsächlich aber sind zu vererbende Sachwerte (anders als Kapital) meist untrennbar mit hochemotionalen, mitunter sogar hochexplosiven Familienthemen verbunden.

Das erfährt Corinna Cronenberg immer wieder. Sie ist Anwältin für Familien- und Erbrecht bei der Erlanger Rechtsanwaltskanzlei Hering & Hermann. Und sie ist ausgebildete Mediatorin, die in Konflikten vermittelt und um außergerichtliche Einigungen bemüht ist. »Beim Erben geht es viel um Verletzungen, zwischen Eltern und Kindern, auch zwischen Großeltern und Enkelkindern«, so ihre Erfahrung. Und um das Gefühl, nicht gesehen oder hinter den Geschwistern zurückgesetzt worden zu sein. »Oft geht es dabei auch um Ungesagtes oder gar Geheimnisse in der Familie. Was man als kleines Kind schon gespürt hat, aber für sich nie klären konnte, nimmt man oft bis ins hohe Alter mit.«

Der Erbfall – gebunden an den Tod der Eltern – fördert also zutage, was nicht selten seit Kindheitstagen schwelt. »Eltern sind mitunter die Verbindung zu und zwischen den Geschwistern«, so Cronenberg. Bricht dieses Bindeglied weg, bricht mühsam unter der Decke Gehaltene oft eruptiv hervor. Verstehen sich Geschwister nicht so gut, liegt es allerdings nicht selten am Umgang der Eltern mit den Kindern. Manchmal aber auch an den Partnern der Erben. »Männer beziehen oft nicht so klar Stellung. Irgend-

wann reicht es ihnen und sie werden deutlich«, so die Erfahrung der Mediatorin. »Frauen hingegen beißen sich eher fest, können nicht so gut loslassen und dann den Blick auch nicht mehr weiten für eine große, sinnvolle Lösung.«

Wie im Fall jener Schwestern, die sich um ein großes Erbe stritten, dessen Aufteilung letztlich an einem noch nicht mal besonders schönen Gemälde zu scheitern drohte. Jede der beiden Frauen wollte das Bild haben. Unbedingt. Erst eine ausgiebige Mediation förderte zutage, dass es dabei um ein wichtiges Erinnerungsstück aus Kindheitstagen handelte, um das Gefühl von Heimat. Die Mutter hatte vor ihrem Tod nicht genau geregelt, wer was bekommen sollte.

»Diese Art von Auseinandersetzungen tauchen oft auch bei ererbten Immobilien auf«, so die Expertin. Von drei Geschwistern wollen zwei verkaufen und das Geld teilen.

Aber das dritte Geschwisterkind will die Immobilie unbedingt behalten. »Wenn dann kein Geld da ist, um die anderen beiden auszubehalten, wird es schwierig.« Auch dabei gehe es in der Regel um Erinnerungen an das Haus der Kindheit oder den Ort, an dem Familienurlaube verbracht wurden.

Bedingung ist: Freiwillig an der Lösung interessiert sein!

Solche Auseinandersetzungen waren das Motiv, warum sich die Anwältin Corinna Cronenberg vor zwölf Jahren zur Mediatorin aubilden ließ. »Ich habe die Streitereien manchmal nicht mehr ausgehalten. Aber ich wollte auch lernen, emotionale Grenzen zu ziehen und den Menschen zu helfen«, erzählt sie. Die 56-jährige kann immer nur eines von beiden sein: Anwältin einer Partei oder Vermittlerin zwischen allen Beteiligten. »Die Grundvoraussetzung für meine Arbeit als Mediatorin ist, dass alle freiwillig mit mir an einer Lösung arbeiten wollen und sich niemand gezwungen fühlt.«

Eine Mediation laufe dabei stets nach einem bestimmten Schema ab. »Die Parteien sprechen nicht direkt miteinander, sondern immer nur mit mir.« Manchmal seien auch Menschen involviert, die physisch gar nicht anwesend seien und ein eigenes, emotionales Erbe hinterlassen haben. Um das herauszufinden, arbeitet Cronenberg mit systemischen Aufstellungen. Dramatischer kann sich die Situation entwickeln, wenn das Ableben des Vaters »verdeckte Kinder« zutage fördert – also Halbgeschwister, von denen keiner wusste, die aber nun ein Stück vom Kuchen beanspruchen. »Ich musste auch schon abrechnen, weil Auseinandersetzungen zu heftig wurden.«

Als Anwältin wie als Mediatorin rät sie, sich rechtzeitig mit dem Erbe auseinandersetzen – idealerweise gemeinschaftlich. »Gut ist es, wenn die Eltern sehr offen mit dem Thema umgehen und gegenüber ihren Kindern offen darlegen, warum sie wen wie bedenken.« Dabei müssten nicht alle Kinder im Testament gleich behandelt werden. Eltern könnten durchaus auf die verschiedenen Lebenssituationen eingehen, ohne ungerecht zu sein. »Es gibt auch keine Pflicht, jemandem etwas zu vererben, bis auf den Pflichtteil«, stellte Cronenberg klar.

Wenn die Eltern sich neu binden

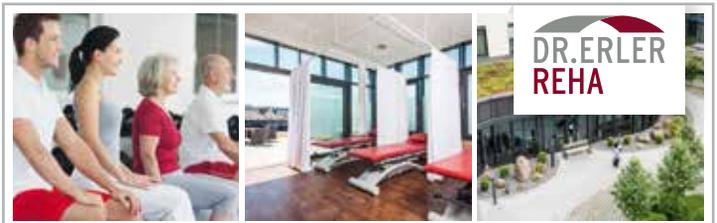
Denn auch das ist eine Erfahrung, die sie nicht selten macht: Dass Kinder bei ihr nachfragen, wie sie ein zu erwartendes Erbe beizeiten in ihrem Sinne gestalten können. Um das wird mitunter gebangt, wenn nach dem Tod eines Elternteils oder einer Trennung Mutter oder Vater plötzlich mit einer neuen Liebe auflebt und eine neue Bindung eingeht. Dann werde schon mal Druck auf Eltern ausgeübt und im Härtefall mit Kontaktabbruch auch zu Enkeln gedroht, sollten Wünsche oder Forderungen nicht berücksichtigt werden.

Umgekehrt kann ein Erbe auch zu einer drückenden Verpflichtung werden. Etwa dann, wenn die Eltern Geld und Besitz mühsam zusammenhalten, sich selbst nichts mehr gönnen, nur »um den Kindern was zu hinterlassen«. Im Wissen darum, wägen es die Kinder dann mitunter nicht, eine Firma oder ein Haus zu veräußern, obwohl sie mit dieser Entscheidung viel glücklicher wären. Oder wenn Eltern ihren Nachkommen ein Erbe in der Erwartung versprechen, im Gegenzug im Alter Gesellschaft oder gar Pflege von der Tochter oder vom Sohn zu erhalten. So verständlich ein solcher Wunsch auch ist: »Auch dafür gibt es keinerlei Verpflichtung«, macht Cronenberg deutlich. Dahinter stehe jedoch – wie so oft – ein Wunsch: nämlich der nach Bindung.

ANJA KUMMEROW; FOTOS: GLASGOW FOTOGRAFIE; W. GILLITZER



Wer sich rechtzeitig mit dem Erbe auseinandersetzt, umgeht später Ärger.



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 (BGSW)
- Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer



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

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

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



SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

Orthopädie | Unfallchirurgie | Viszeral- und Gefäßchirurgie
 Handchirurgie | Plastische Chirurgie | Mikrochirurgie
 Wirbelsäulentherapie | Innere Medizin | Schmerztherapie

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

Bei uns im Haus finden regelmäßig interessante, kostenlose Vorträge zu medizinischen Themen statt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.erler-klinik.de



Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

- Facebook
- Instagram
- Xing
- LinkedIn

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

www.erler-klinik.de

Der Setzkasten



Dem technischen Fortschritt haben wir eine Modewelle zu verdanken, die in den achtziger Jahren über uns hereinschwappte. Damals hängten sich Menschen eine Schublade mit kleinen Fächern an die Wand – den Setzkasten.

Bei Doris Schmitt aus Fürth-Stadeln hängt ein solches Exemplar noch zu Hause. Den

Setzkasten hat ihr einst ihr Vater geschenkt. Er war selbst gelernter Buchdrucker und Schriftsetzer, und es war ihm deshalb wichtig, dass er seiner Tochter nicht eines dieser nachgebauten Exemplare beschaffte, sondern ein Original aus einer Druckereiwerkstatt. Zu erkennen ist ein solch echtes Stück nicht nur an den Gebrauchsspuren, sondern am Schubladengriff.

Der Schriftsetzer bewahrte in einem solchen Setzkasten die in Blei gegossenen Groß- und Kleinbuchstaben sowie Satz- und Sonderzeichen einer bestimmten Schriftart und -größe auf. Insgesamt 125 Fächer verschiedenen Formats enthält ein solcher Kasten – unterschiedlich groß deshalb, weil die Buchstaben n und e natürlich viel häufiger vorkommen als y und q. Dazu kommen noch Bleiformen für Undruckbares, wie etwa Wortzwischenräume.

In den 1970-er und 80-er Jahren stellten immer mehr Setzereien und Zeitungshäuser vom Blei- auf Lichtsatz um. Wenn man sich nun vergegenwärtigt, dass ein Setzkasten nur für eine einzige Schriftart und -größe verwendet wurde, dann wird schnell klar, dass plötzlich sehr viele solcher Setzkästen überflüssig geworden waren. Irgendjemand muss dann auf die Idee gekommen sein, das Ding an die Wand zu hängen und etwas hineinzustellen. Nur was? Die Fächer bieten nicht wirklich viel Platz.

Bei Doris Schmitt stehen im Setzkasten viele kleine Gegenstände, die typisch sind: Puppenstuben-Zubehör, kleine Vasen, sogar Figuren aus Überraschungseiern. Eines hat ihr Vater ihr noch hineingestellt, was man nur in ihrem Setzkasten findet: die Bleilettern, die zusammengenommen seinen Namen ergeben.

GEORG KLIEZ; FOTO: MASHA TULER

Sozial-medialer Lockdown

Depp im Web®

Einsamkeit hat bekanntlich viele Namen. Inzwischen ist ein neuer hinzugekommen: Elon Musk.

Nachdem ich schon im echten Leben kaum noch Leute treffe, droht mir dank Musk nun auch der sozial-mediale Lockdown. Bei Facebook und Instagram hat mich bereits die Datenkrake Zuckerberg vertrieben. Tiktok gehört einer obskuren chinesischen Firma, und außerdem bin ich dafür irgendwie zu alt. So blieb mir nur noch Twitter. Als jedoch Tesla-Chef Musk die Übernahme angekündigt hatte, war es auch da vorbei mit dem Frieden. Darf ich dort künftig Negatives über reiche Oligarchen schreiben? Darf ich noch über E-Autos ablästern? Muss ich gar Donald Trump mögen?

Da traf es sich gut, dass bei Twitter auch andere die Flucht ergreifen wollten und mir Mastodon empfahlen. Die Plattform sei wie Twitter, nur besser, werbefrei und dezentral aufgebaut, weshalb sie nicht von einem »reichen Sack« dominiert werden könne. Das leuchtete mir ein.

Leider gestaltete sich die Anmeldung dann um einiges schwieriger als von Twitter, Facebook und Co. gewohnt. Erst einmal muss man sich nämlich für eine »Instanz« entscheiden.

Allein unter den deutschsprachigen »Instanzen« werden mehr als 100 angeboten. Etwa »Feuerwehr«, »Kirche« oder »Bildung«. Also eher nichts für mich. Die meisten anderen sind geografisch orientiert. Da gibt es »Instanzen« für Freiburg, Fulda, Magdeburg, Potsdam oder Hannover. Für mein Kaff jedoch nicht. Nicht einmal Nürnberg, Fürth oder Erlangen sind aufgeführt. Zähneknirschend habe ich mich also der Instanz »Bayern« angeschlossen und dort gleich mal ein Frankenfähnchen aufgehängt. Ob es am hochgeladenen Frankenrechen liegt, dass ich praktisch keine Resonanz bekomme, oder daran, dass in »Bayern« kaum einer unterwegs ist, ich weiß es nicht.

Auch meine Bemühungen, andere Onlinekontakte zum Umzug zu bewegen, um zukünftig wenigstens noch ein bisschen Onlinekonversation betreiben zu können, waren wenig erfolgreich. Einer meinte nur: »Mastodon, das klingt doch wie ein Mittel gegen Blähungen.«

PETER VIEBIG



Gesundheitsforum online

Arthrose & Verschleiß an Hüfte und Kniegelenk

Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
22. Juni 2022 | 17:00 Uhr

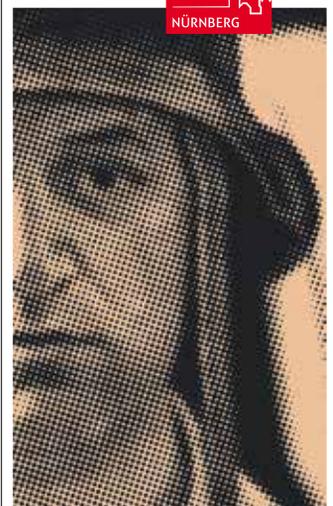
Nähere Infos finden Sie unter Veranstaltungen auf: sana.de/rummelsberg/aktuelles

FOCUS
TOP
NATIONALE FACHKLINIK
2022
HUFT-CHIRURGIE
FOCUS-GESUNDHEIT 09/2021 IN KOOPERATION MIT FACT* „FIELD“



Teilnahme auch via Telefon möglich unter: 069/365 05 75 61
Geben Sie anschließend die Telefonkonferenz-ID 780 412 140# ein.

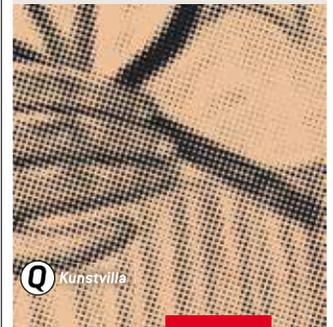
Krankenhaus Rummelsberg GmbH
Rummelsberg 71, 90592 Schwarzenbruck, Tel.: 09128/50 40
krankenhaus-rummelsberg.de



Grauzonen

Nürnberger Künstler:innen im Nationalsozialismus

Kunstvilla 25 06—06 11 22



Ihre Seniorenresidenz in Franken



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

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

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



Tel. 09841 - 910

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

www.seniorenresidenz.bayern



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim

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

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

Degussa GOLD UND SILBER.

SPITZENPREISE FÜR IHR GOLD. JETZT VERKAUFEN.

Mit dem **Ankaufsservice** der Degussa in Nürnberg.

DEGUSSA-ANKAUF.DE

Degussa Goldhandel GmbH · Prinzregentenufer 7 · 90489 Nürnberg
Telefon: 0911 669488-0 · E-Mail: nuernberg@degussa-goldhandel.de



Besser mit Makler. Am besten mit uns.

**Verkaufen Sie Ihre Immobilie
mit unseren ausgezeichneten
Immobilien-Expert*innen.**



sparkasse-nuernberg.de/immocenter

Nah, seriös und fair.



**Sparkasse
Nürnberg**