

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



Generation Gelassenheit

Seite 4

WILDGEHEGE HUFEISEN
Veldensteiner Forst

Wildtiere hautnah erleben!

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

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

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!*

Jetzt bestellen
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

* Gültig vom 26.09. bis 06.11.2022.

JOHANNITER

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!

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

Tel. 09841 - 910

www.seniorenresidenz.bayern

RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim

GA GOLDBACH APOTHEKEN

Gerne für Sie da

In Zabo
Zerzabelhofstraße 25 | 90478 Nürnberg
Telefon 0911 48 08 38 30
www.goldbach-apo.de

In Gleisshammer
Zerzabelhofer Hauptstraße 22 | 90480 Nürnberg
Telefon 0911 46 46 47
www.goldbach-apo-zabo.de

Montag - Freitag 8.00 - 18.30 Uhr // Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

Sis Seniorpartner in School
BRÜCKE ZWISCHEN ALT UND JUNG

Werden Sie Schulmediator*in
Start der ersten Mediationsausbildung am 17.10.22 in Nürnberg
Es sind noch Plätze frei, melden Sie sich gerne.

Ihre Ansprechpartner bei Seniorpartner in School in der Metropolregion Nürnberg: Gerhard Travnick und Reiner Helm

Tel. 0173 38 28 248 | nuernberg@sis-bayern.de
www.fb.com/sis.mittelfranken | www.sis-bayern.de

Degussa
GOLD UND SILBER.

GOLD ZU GELD. EINFACH UND SICHER. 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

KLEMM weltweit
ADVENT - WEIHNACHTEN - SILVESTER 2022
WINTER - FRÜHJAHR 2023

2022 2023

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
info@klemmreisen.com

Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4306
www.klemm-reisen.de

KREUZFAHRTEN 2023
FLUSS: Rhein - Mosel - Saar - Donau - Seine - Rhone - Douro - Nil
HOCHSEE: AIDA-LUNA Spitzbergen - MS Artania Norwegen
Griechenland - SIC Mittelmeer - MARLA Karibik - Queen Mary
Exklusive Premium Kreuzfahrt in Kreuzen

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
info@klemmreisen.com

Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4306
www.klemm-reisen.de

Bitte Kataloge anfordern:

- 2022 Advent - Weihnachten - Silvester
- 2023 Frühjahr - alle Reisen online buchbar
- 2023 Kreuzfahrten - Fluss und Hochsee

Haltestellen in FO/ER/FÜ/N/LANG
Alle Reisen im 5-Sterne-Luxusbus
2-G-Reisen für Geimpfte und Genesene

Reisebüro Josef **KLEMM weltweit** Flug Bus Schiff

St.-Joseph-Str. 8 · 91320 Ebermannstadt · Tel. 09194 / 72 27 80
www.klemm-reisen.de und info@klemmreisen.com

sechs+sechzig Ausgabe 3/2022



Die Stiftung »Deutschland im Plus« fördert Wirtschaftswissen und den Umgang mit Geld in Schulen. **Seite 36**

- 4** Ansichtssache
Ganz schön cool, die neuen Alten
Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg
- 8** Aktuell
Ältere Semester fangen von vorne an
24 Über dem Treff leuchtet der Regenbogen
- 10** Ehrenamt
Zuhören und schlichten im Schulhof
26 Angebote des Treffs Bleiweiß
- 12** Ratgeber
Wer auf sich selbst achtet, pflegt besser
28 Portrait
Babettes mutige Entscheidung
- 14** sechs+sechzig-Leserreise
Im Frühling der Sonne entgegen
29 Gesundheit
Kein Problem mit der schwachen Blase
- 16** Ansichtssache
Freiheit, oder ich schieße!
30 Veranstaltungsempfehlungen 
- 17** Magazin
34 Aktuell
50.000 Hilferufe lassen ihn nicht ruhen
- 18** Große Hilfen
Der Betrüger meldet sich per WhatsApp
36 Spuren hinterlassen - Zukunft gestalten
Wenn die Kauflust größer ist als das Konto
- 20** Aktuell
Zusatz Einkommen mit schlechtem Ruf
38 Das war schick
Die Zigarettendose
- 22** Buchtipps
Hier kann man gar nicht aufhören zu lesen
38 Depp im Web
Für Notfälle gerüstet
- 16** Impressum

Die nächste Ausgabe von **sechs+sechzig** erscheint am **28. November 2022**.

Unser Titelbild zeigt Dan Reeder (siehe Seite 4). Foto: Michael Matejka

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gut, dass ich schon so alt bin. Haben Sie sich das auch schon mal gedacht? In Krisenzeiten ist ein lange zurückliegendes Geburtsdatum von großem Wert, da es widerstandsfähiger macht. Das spiegelt ein Meinungsbild aus der Generation Gelassenheit (S. 4).

Wie etwas mehr Ruhe in das meist von Sorgen geprägte Verhältnis zwischen erwachsenen Kindern und ihren pflegebedürftigen Eltern einkehrt, zeigt ein Gespräch mit einer Gerontopsychologin (S. 12). Dafür ist Verständnis für die jeweilige Situation erforderlich und eine gute Kommunikation. Zwei Punkte, die auch bei Altbewohnern aus der LSBTIQ-Community besonders wichtig sind. Das Seniorenamt der Stadt Nürnberg nimmt die Bedürfnisse der Lesben und Schwulen im Alter verstärkt in den Blick (S. 24). Was sich in der Pflege allgemein dringend ändern muss, weiß Claus Fussek. Der unermüdliche Streiter für die Rechte der Heimbewohner ist Gast beim Nürnberg-Fürther Pflegestammtisch (S. 34).

Ganz auf der Höhe der Zeit befinden sich Betrüger. Sie haben längst entdeckt, wie sich digitale Medien für ihre miese Masche nutzen lassen. Mit unseren Tipps fallen Sie nicht darauf herein (S. 18). Auf Information setzt das digitale Arzt-Patienten Gespräch des Magazins sechs+sechzig in Kooperation mit dem St. Theresienkrankenhaus. Diesmal geht es um Inkontinenz (S. 29).

Für das Ehrenamt des Streitschlichters an Schulen werden Aktive gesucht (S. 10). Hier treffen Jung und Alt aufeinander und beide Seiten profitieren. Diese Generationenfrage, die anerkanntermaßen Anliegen von sechs+sechzig ist, beschäftigt künftig auch Georg Reif, den neuen Vorsitzenden des gemeinnützigen Vereins zur Förderung des Dialogs der Generationen (Bild). Der Jungruheständler war zuletzt in leitender Position beim Jugendamt der Stadt Nürnberg angestellt und freut sich, den Verein über die publizistische Tätigkeit hinaus weiterzuentwickeln. Eine Aufgabe, bei der er vom gesamten Team gerne unterstützt wird.



Viel Spaß bei der Lektüre wünscht die Redaktion

Ganz schön cool, die neuen Alten

Gelassenheit bestimmt das Lebensgefühl der Älteren auch in Krisenzeiten

Abgesehen vom Faktor Gesundheit ist Alter möglicherweise nur ein soziales Konstrukt. Zumindest bespringt einen dieser Gedanken, wenn man es wieder einmal mit einem früh vergeisterten Teenager zu tun hatte. Es gibt Menschen, die sind noch keine 30 und bereits steinalt oder gar innerlich tot. Und es gibt Menschen, die sind weit über 90 und sprühen nur so vor Vitalität, Neugier, Intellekt und Lebensfreude.

Nicht aus den Augen lassen darf man eine Entwicklung, von der nicht sicher ist, inwieweit man sie wissentlich beeinflussen kann. Wem ein längeres Leben vergönnt ist, der wird sich entscheiden müssen, in welche Richtung er sein Leben lenkt: Altersmilde und Altersweisheit auf der einen Seite oder Altersstarrsinn und Verbitterung – wohin geht die Reise? Vielleicht lässt sich das aber auch gar nicht groß steuern, sondern passiert einfach von ganz allein, massiv beeinflusst von dem, was einem unterwegs so alles widerfahren ist – und wie die Gesundheit mitspielt.

Man weiß mehr im Alter, auch das steht fest. Aber ob das immer von Vorteil ist, ist die nächste Frage. Und dann ist da noch der Aspekt »Freiheit«, den viele Menschen im späten Lebensalter spüren – im Idealfall, sollte man hinzufügen, weil auch hier wieder die Faktoren Gesundheit, materielle Sicherheit und Sorgenfreiheit mit hineinspielen. Sagen wir so: Die Sache ist – wie überhaupt das ganze Leben – heikel. Das zeigt sich besonders in Krisenzeiten wie diesen.

»Gut, dass ich schon so alt bin!« – diese Aussage haben wir selbstverständlich mit einem Augenzwinkern versehen.



Karin Noventa ist heute Herrin über ihre Zeit.

Karin Noventa, 74, Lehrerin im Ruhestand (Mathematik, Geografie und Informatik an der Realschule). Arbeitet als Tutorin im Computer Club Nürnberg 50 plus e. V.

Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich gesund und guten Mutes bin, eine Familie an meiner Seite und keine materiellen Sorgen habe. Auch viele meiner Freundinnen sind noch fit und haben im Alter Humor, guten Willen und eine hohe Lebensqualität. Insoweit bin ich glücklich.

Ich genieße es sehr, dass ich den Tag langsam angehen lassen kann. Mein ganzes Leben lang bin ich um sechs Uhr morgens aufgestanden, habe mich aufgebrevelt und musste los. Heute bin ich Herrin über meine Zeit. Als ich noch im Dienst war, hatte ich keinen privaten Terminkalender. Seit ich im Ruhestand bin, bin ich ohne verrätzt. Ich bin nicht der Typ, der jeden Mittwoch zum Einkaufen geht und jeden Donnerstag Karten spielt, sondern lebe lieber spontan. Jetzt gleich fahren wir nach Ansbach in die Landesausstellung – das haben wir heute morgen am Küchentisch beschlossen. So eine spontane Entscheidung genieße ich sehr.

Meine Enkel sagen, ich sei heute viel geduldiger. Ich erlebe mich selbst auch so. Wenn der Stress wegfällt, kann man das Leben gelassener angehen. Sehr schön ist auch, dass ich nicht mehr jede Mode mitmachen muss und mich kleiden kann, wie ich will. Als ich noch im Lehrdienst war, war auch das anders.

Ich bin froh, dass ich schon so alt bin und mein Leben mit all seinen Höhen und Tiefen genießen konnte. Aber ich habe auch



Dan Reeder akzeptiert, dass sein Leben durch den Tod begrenzt ist.

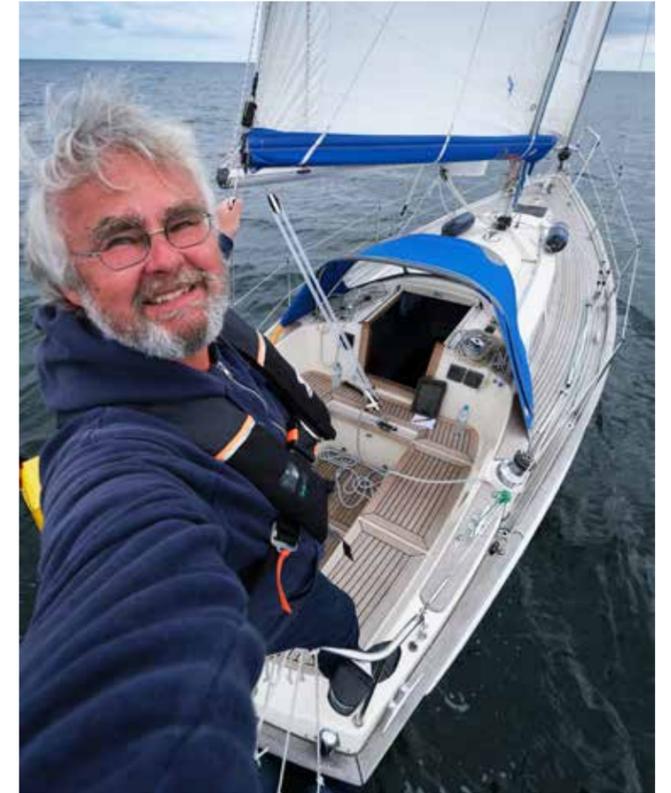
ein schlechtes Gewissen den jungen Leuten gegenüber, die unsere Rente bezahlen sollen und mit unseren Fehlern bezüglich der Umwelt, der Energie und der Finanzen leben müssen. Angst vor der fernen Zukunft brauche ich ja nicht zu haben.

Dan Reeder, 67, Musiker, Maler und Künstler aus Nürnberg

Ein großer Vorteil des Älterwerdens ist: Ich kann jetzt ruhig sitzen. Ich weiß noch, wie ich als Kind alte Männer gesehen habe, die auf ihren Gehstock gelehnt und einfach da waren. Wie zum Teufel machen die das? Jetzt kann ich das auch.

Ansonsten bin ich seit fast einem Jahr in Rente und mache eigentlich genau das, was ich immer gemacht habe. Alt sein ist dann schön, wenn man noch gesund ist – und das bin ich. Ich erlebe mich ein bisschen stabiler als früher, vor allem psychisch. Ich bilde mir ein, dass ich heute eine breitere Sicht habe. Und ich weiß, dass Zustände, wie sie aktuell herrschen, nicht zwingend immer so bleiben müssen. Dinge ändern sich tatsächlich, das sehe ich jetzt.

Mit mir selbst bin ich im Reinen, nur was meine Arbeit angeht, befinde ich mich immer noch in einem steten Wechselbad der Gefühle. Manchmal schaue ich mir an, was ich gemacht habe, und denke mir »Right on, Dan – super! Das ist genau das, was die Welt gebraucht hat!« Ein paar Tage später schaue ich mir dasselbe an und denke mir: »Oh mein Gott, das ist doch alles total fucking bullshit! Ich habe mein Leben weggeschmissen!«



Michael Matejka denkt an nachfolgende Generationen.

Eine positive Seite hat das Älterwerden: Das klingt jetzt total albern und idiotisch, aber ich habe gemerkt, dass ein Leben einen Anfang und ein Ende hat. Und dass das okay ist, weil es nur so eine Einheit bildet. Selbst der letzte Idiot schafft es, zu sterben – das ist sehr tröstlich. Und jetzt kommt das vielleicht Wichtigste, was ich als jüngerer Mensch nicht kapiert habe: Die Gelassenheit, dass man eigentlich gar nicht ewig leben will, dass ein Ende notwendig ist und man dieses Ende auch haben will – weil das, was dazwischen liegt, dein Leben ist.

Michael Matejka, 62, Fotograf, Fotojournalist und Segler

Ich hab' mir das früher oft gedacht, wenn es beruflich gehakt hat: »Mensch, der Kollege hat es gut, dass er bald raus und in Rente ist!« Aber das ist nicht der Ansatz.

»Wie gut, dass ich schon so alt bin«, in diesem Satz steckt ein bisschen Egoismus drin, so von wegen: »Nach mir die Sintflut!« Aber das kann ja nicht sein. Meine Generation und die Generationen davor, wir haben auf Kosten der nächsten Generationen gelebt – und ganz schön was in Schieflage gebracht. Und das müssen die Jungen nun reparieren oder ausbaden. Das ist nicht richtig. Schlimm ist auch, dass meine Generation immer noch ignoriert, dass wir etwas ändern müssen. Dass wir nicht weiter auf Pump leben können. Denn bei wem pumpen wir uns denn das? Bei der

Fortsetzung nächste Seite



Jo Niklaus ist an manchen Tagen gefühlte 30 Jahre, an anderen 105.

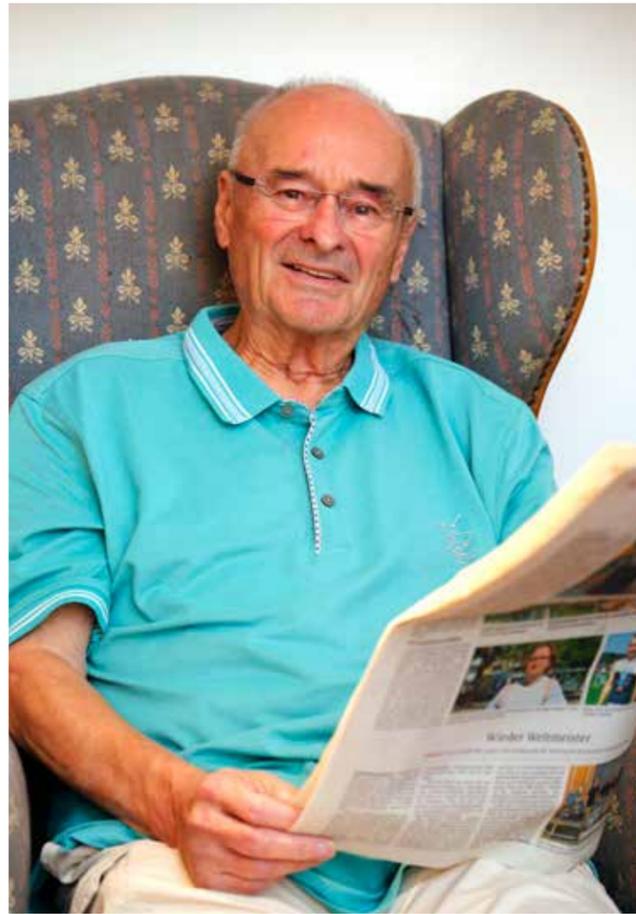
Generation, der wir das nicht mehr zurückzahlen können. Das ist nicht gut.

Aber wann habe ich denn überhaupt angefangen, mir übers Älterwerden Gedanken zu machen? Die meisten Kontakte hat man nun mal im Berufsleben, und da passiert es, dass irgendwann einer zu dir kommt und fragt: »Wie lange hast Du denn eigentlich noch?« Und dann erschrickt man, von wegen: »Sieht man mir wohl an, dass ich schon so alt bin? Ich fühl mich doch gar nicht so!« Von da an bist du auf Empfang, hörst um dich herum immer wieder das Argument: »Ja, wenn ich erst mal in Rente bin...« – aber auch das ist falsch. Du musst jeden Tag so nehmen, wie er ist. Und leben! Nicht davon träumen, dass du irgendwann mal irgendwas machst. Weil eh' alles anders kommt, als man es plant. Mit einem einzigen Besuch beim Hausarzt kann alles ganz anders sein.

Jo Niklaus, 80, Malerin aus Nürnberg (Phantastischer Realismus: Trompe-l'œil, Portraits, Illusionen). Anfang des Jahres widmete das Albrecht-Dürer-Haus ihr die Einzelausstellung »Reflexionen zu Dürer«.

Als ich noch ein Teenager war, meinte meine Oma: »Nach 80 kommt nichts mehr.« Bei ihr stimmte es – sie starb einfach. Jetzt selbst mit 80 kann ich nur sagen: Man sollte das Alter einfach abschaffen und sich je nach Zustand und Gefühlslage so alt fühlen, wie man meint – manchmal 30 und manchmal auch 105.

Als Malerin freue ich mich jeden Tag auf meine Arbeit. Ich durchlebe die Tage so, als gäbe es noch unendlich viele davon. Für mich persönlich heißt »Gut, dass ich schon so alt bin«, dass ich endlich meine Meinung äußern kann, ohne auf jemanden Rücksicht zu nehmen. Sehe ich hochgelobte Schmierereien in



Manfred Schreiner lebt nach dem Prinzip, ein Termin pro Tag reicht.

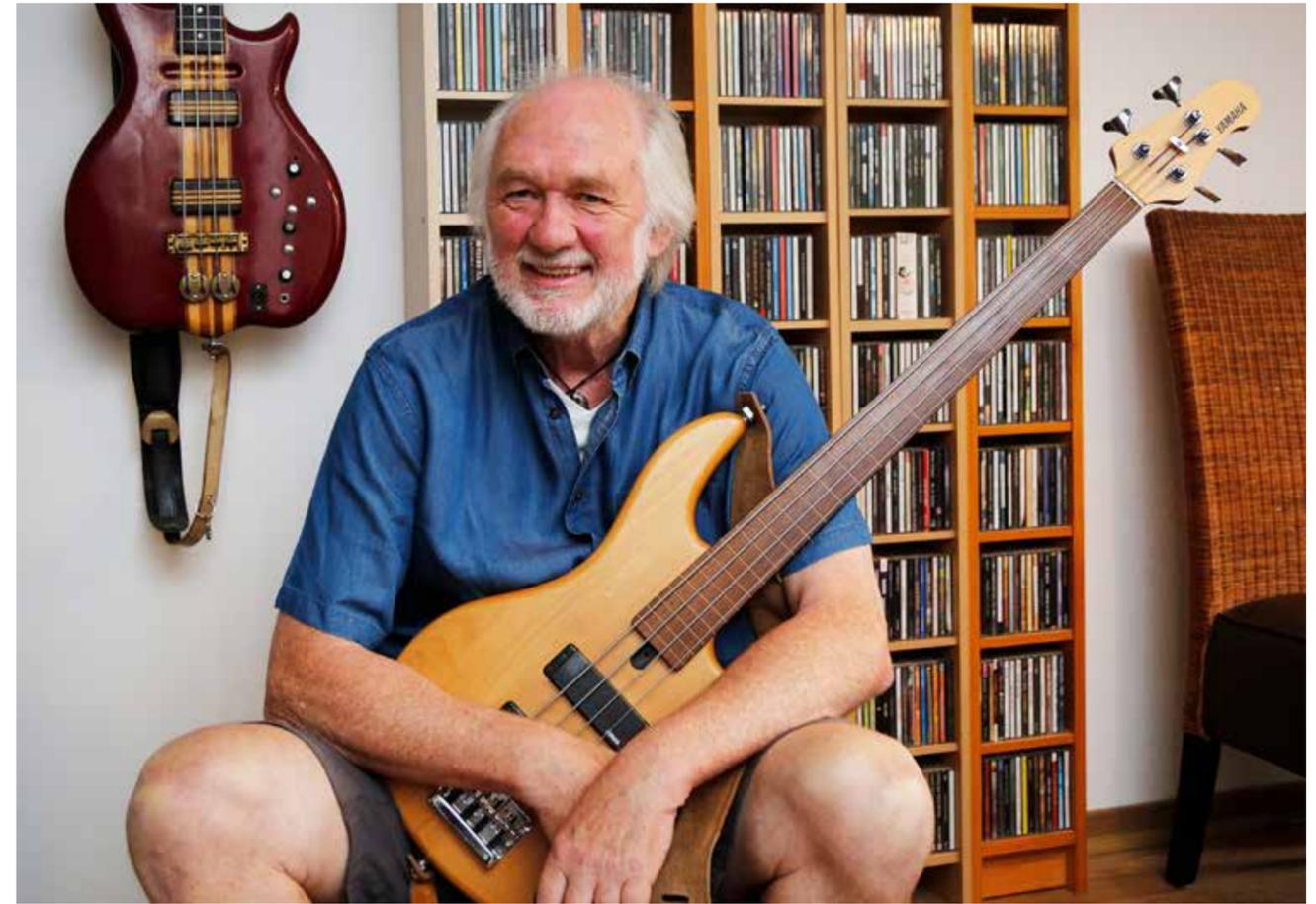
der Bildenden Kunst, habe ich seit Jahren keine Scheu, diese auch so zu benennen. Geburtstagsfeiern, große wie kleine, sind abgeschafft. Treffen gibt es nur noch mit Freunden und Leuten, die ich mag. Es ist schön, dass man im Alter so manches ganz zwanglos tun kann.

Alt werden ohne alt zu sein ist ein guter Zustand und zur Nachahmung empfohlen. Die Neugier auf Neues zu behalten hilft. Allerdings gibt es Typen, die sind schon mit 20 uralt und bleiben es auch lebenslang – schade eigentlich. Doch auch die können dann immer sagen »Gut, dass ich schon so alt bin.«

Manfred Schreiner, 78, langjähriger Leiter des Schulamtes der Stadt Nürnberg und Vorsitzender der Hermann-Kesten-Gesellschaft. Eben ist im Iatros Verlag sein neues Buch »Aus der Schule geplaudert. Anekdoten, Glossen, Zwischenrufe und Nachdenkliches« erschienen.

Das Alter kann man genießen. Man ist frei vom Leistungsdruck der früheren Jahre und kann endlich seine Termine selbst bestimmen. Erst im Alter wird man zum Herrn seiner Zeit. Kein Chef kann einem mehr Terminvorgaben oder Verhaltensweisen vorschreiben. Endlich kann man lesen, was man lesen will.

Es gibt keine Pflichttermine mehr, seine Gesprächspartner kann man sich selbst aussuchen und alle und alles vermeiden, was einem nicht gut tut. Man ist frei von Zeitstress, weil man mit dem Prinzip »ein Termin pro Tag« gut leben kann. Wenn ich am Dienstag einen Friseurtermin habe, mache ich am gleichen Tag keinen Arzttermin – so kann man im Alter Zeitstress vermeiden und stattdessen Muße und Museen pflegen, etwa ohne Leistungsdruck Italienisch lernen oder stressfrei ein Buch schreiben.



Peter Bloß ist es nicht mehr so wichtig, was andere über ihn denken.

Man muss nicht mehr wie früher im Berufsleben zu Menschen gut sein, die man nicht leiden kann. Man muss nicht mehr erfolgreich sein, man darf auch mal Fehler machen und mit Altersmilde die Fehler anderer verzeihen. Mit der Gelassenheit des Alters kommt man zur Ruhe, weil man durch Lebenserfahrung gelernt hat, dass nichts so heiß gegessen wird wie es gekocht wurde. So kann man auch im Alter Optimist und Realist sein. Das Alter wird zum Genuss, weil man keine Altersweisheit erwerben muss. Im Gegenteil: Es gehört für mich zu den schlimmsten Formen der Altersverblödung, wenn man sich im Alter für weise hält. Mit der Maxime, möglichst lange »oben licht und unten dicht« zu sein, kann man sein Leben im Alter sicher nicht verlängern, aber vertiefen. Und man muss wissen: Man braucht mehr Zeit und hat mehr Zeit, und die Zeit läuft ab.

Peter Bloß, 69, Veranstalter und Mitbegründer des »Blues Will Eat«-Festivals in Nürnberg

Ich erlebe mich als viel ruhiger und gelassener, steigere mich nicht mehr in Kleinigkeiten rein. Und: Ich stehe mehr zu meiner Meinung. Früher war es mir wichtig, was andere über mich denken, keine Ahnung warum. Vielleicht habe ich mich nicht getraut, meine Meinung zu sagen. Heute nehme ich die Dinge, wie sie sind.

Wirklich schön ist, dass man nicht mehr das Gefühl hat, etwas zu versäumen. Ich gehe immer noch total gerne auf Konzerte und Festivals, aber wenn heute mal nix zusammengeht, dann ist das nicht schlimm. Und das hat wirklich etwas: Dass man nicht mehr überall dabei sein muss...

Auch mache ich mir im Alter mehr Gedanken übers Essen und Trinken und über Gesundheit im Allgemeinen. Über Massentier-

haltung, Billigfleisch, und wo das alles herkommt, habe ich mir früher keinen Kopf gemacht. Heute ist das anders.

Und dann hat man als Rentner einfach mehr Zeit. Eine Stunde oder zwei auf der Terrasse hocken und lesen oder Musik hören, das genieße ich sehr. Ich habe rund 6000 Schallplatten und CDs im Schrank stehen, alphabetisch sortiert. Diese Sammlung höre ich gerade nochmal von vorne bis hinten durch, was richtig Spaß macht. Aber auch, dass ich mehr Zeit habe, das »Blues Will Eat«-Festival in aller Ruhe zu organisieren, ist schön.

Irgendwo habe ich mal den Satz gelesen »Mit drei ist es toll, allein aufs Töpfchen gehen zu können, und mit 93 ist das auch wieder so.« Im Ernst: Ich lebe schon lange nach dem Motto »Steigendes Alter heißt nicht sinkende Lebensfreude«. Man soll einfach zufrieden sein, wenn auch im Alter immer noch was geht – und nicht alles so eng sehen.

UMGEHÖRT HAT SICH STEFAN GNAD
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Ältere Semester fangen von vorne an

Das Programm FAU Scientia der Uni Erlangen erleichtert den Zugang zum Gaststudium



Im Kollegienhaus der Uni in Erlangen finden vor allem Vorlesungen der Philosophischen Fakultät statt.

Das Berufsleben ist abgeschlossen. Es öffnen sich Zeit und Raum zur Erfüllung lang gehegter Träume. Viele frisch gebackene Rentnerinnen und Rentner wollen nun das verwirklichen, was sie sich schon lange vorgenommen haben. Für die Einen ist es das Segeln über die Weltmeere, für die Anderen das Überwintern in wärmeren Gefilden. Und wieder Andere möchten ihren geistigen Horizont erweitern: Studieren nach Lust und Laune, ohne Festlegung auf einen Fachbereich, ohne Prüfungsstress. Für diese Gruppe erfahrener Menschen hat die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) ein eigenes Programm aufgelegt: Das »FAU Scientia Gaststudium« ist im vergangenen Sommersemester an den Start gegangen.

Axel Meyer ist einer der ersten, die von diesem neuen Angebot Gebrauch machen. Der frühere Mitarbeiter im psychologischen Dienst der Bundesagentur für Arbeit ist einer von über 100 Gaststudierenden bei FAU Scientia. Meyer hat ein Faible für die Naturwissenschaften, etwa Astro- und Geowissenschaften, Fächer, mit denen er sein Leben lang nichts zu tun hatte und denen er sich nun intensiv widmen kann. Es gefällt ihm, dass er problemlos die Fachrichtungen wechseln kann und stets ein Skript erhält, so dass er nicht so viel mitschreiben muss. Was ihn antreibt? »Ich wollte wissen, was hinter der Milchstraße ist.«

Mit seinem Gaststudium möchte er insbesondere sein Gehirn trainieren. Die Kontakte untereinander werden in Arbeitsgruppen vertieft oder ganz entspannt nach der Vorlesung im Biergarten. »Wir sind die älteren Semester«, sagt Axel Meyer. »Für mich ist dieses FAU-Angebot ein Glückstreffer. Ich erweitere meinen Horizont, ohne noch einmal Examen machen zu müssen.«

Das Gaststudium an der FAU steht nicht nur Älteren, sondern grundsätzlich allen Menschen offen, die die Zugangsvoraussetzungen erfüllen. Das ist vor allem der Hochschul- oder ein vergleichbarer Abschluss. Die Scientia-Teilnehmer müssen sich für ihre Veranstaltungen anmelden und dafür auch eine Gebühr be-

zahlen. Es stehen ihnen aber nicht alle Vorlesungen und Seminare offen. Zum Lehrangebot der Medizinischen Fakultät beispielsweise werden sie grundsätzlich nicht zugelassen.

Die Forschung als Einstiegsdroge

Das Scientia-Angebot umfasst aber nicht nur Veranstaltungen, die ohnehin schon im Vorlesungsverzeichnis stehen. Zusätzlich gibt es zum Reinschnuppern in fremde Welten eine eigene Vorlesungsreihe, die Prof. Dr. Frieder Lang vom Institut für Biomedizin des Alters in Nürnberg und sein Team organisiert haben. Das Themenspektrum reicht von der »Siedlungs- und Landschaftsarchäologie in der Kupferzeit« über die »Pandemie des Bewegungsmangels« bis hin zu den »Geschichtsvorstellungen im Pariser Panthéon« oder »Neue Infektionserreger in Europa«. Jeweils zwei Stunden pro Woche erfahren die Hörer aus berufenem Munde, was in der Frühgeschichte, den Sportwissenschaften oder der Mikrobiologie momentan Stand der Wissenschaft ist.

Psychogerontologe Lang ist überzeugt davon, dass sich das Lernen, zumal im sozialen Kontakt, insgesamt positiv auswirkt. »Die Lebenserwartung ist nachweislich erhöht.« Lang forscht unter anderem über Bildung im Alter und die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen. Die Wissenschaft nennt das Ausgrenzen bestimmter Altersgruppen »Ageismus«. Er entsteht, wenn Vorurteile dazu führen, dass eine ganze Generation abgestempelt und isoliert wird. Die FAU Scientia ist generationenübergreifend und interdisziplinär. Damit komme man einen großen Schritt gegen den Ageismus voran, sagt Lang.



Zwei Gaststudierende mit Freude an den Wissenschaften: Ursula Mesnaric und Axel Meyer. Letzterer sagt: »Ich wollte wissen, was hinter der Milchstraße ist.«

Bei der Vorlesungsreihe findet es Teilnehmerin Ursula Mesnaric besonders interessant, dass sie unmittelbar nachfragen kann. Ihr Berufsleben war schon breit gefächert, angefangen beim Kaufmännischen über die Justiz bis zum Gesundheitswesen, jetzt hat sie große Freude daran, »immer wieder Neues aus der Forschung zu erfahren«. »Eine Einstiegsdroge« nennt es ein älterer Gaststudent schmunzelnd. Einmal pro Woche sprechen Wissenschaftler in der Aula im Erlanger Schloss über fachspezifische Themen.

Reise durch einen Dschungel

Mesnaric besucht außerdem ein Seminar über kreatives Schreiben. Jeder Teilnehmer bringe eine selbst geschriebene Geschichte mit, die gemeinsam analysiert und deren innere Struktur erforscht wird. »Da sind auch Jüngere dabei, aber Alter spielt im Seminar keine Rolle. Das Miteinander macht einfach nur Spaß.« Für sie ist das Wissen wie die Reise durch einen Dschungel. »Der Dozent schlägt eine Schneise.« Eine Kommilitonin ist hingegen besonders von Kunstgeschichte fasziniert. Dazu hat sie sich vier Vorlesungen ausgesucht, was sie pro Semester 100 Euro kostet. Die Gebühren richten sich nach der Anzahl der gebuchten Veranstaltungen, belaufen sich nach der Bayerischen Hochschulgebührenordnung auf höchstens 300 Euro pro Semester.

Zu den Extras des FAU Scientia-Programms gehören überdies zwei Büros in Nürnberg und Erlangen, in denen Franziska Damm und Anja Beyer Interessenten telefonisch oder persönlich zur Seite stehen. Sie beraten und helfen bei Fächerwahl und Anmeldung zu den verschiedenen Veranstaltungen.

Und, Herr Meyer, was verbirgt sich nun hinter der Milchstraße? »Wieder andere Sternenhaufen«, antwortet das ältere Semester. »Ich möchte nicht mehr in ein Raumschiff einsteigen. Aber ich sehe den Himmel jetzt mit anderen Augen.«

TEXT: ANGELA GIESE; FOTOS: MILE CINDRIC; ANGELA GIESE

INFORMATION

Anmeldeschluss für ein FAU Scientia Gaststudium zum Wintersemester 22/23 ist der 30. September 2022. Anmelden kann man sich über das Portal www.campo.fau.de. Informationen zum Studienangebot und der Einschreibung sind auf www.scientia.fau.de zu finden. Für die Immatrikulation muss ein Abiturzeugnis oder Vergleichbares eingereicht werden. Die Studiengebühren belaufen sich auf 100 € bei 1-4 Semesterwochenstunden, bei 5-8 Semesterwochenstunden auf 200 €, bei mehr Stunden gedeckelt bei 300 €. Unter dem Motto »Anmelden – leicht gemacht« gibt es in Nürnberg die Möglichkeit, die Antragstellung zum FAU Scientia Gaststudium unterstützt von einem Team durchzuführen. Die ist möglich am Montag, 26. September 2022, zwischen 10 und 13 Uhr im Institut für Psychogerontologie, Kobergerstraße 62, 90408 Nürnberg. Anmeldung: scientia@fau.de oder 0911-5302-96135 Kontakt zum FAU Scientia Gaststudium: Franziska Damm, Dr. Anja Beyer Tel.: 0911-5302-96135, Mail: scientia@fau.de Webseite: www.scientia.fau.de

Mode auf 6.000 qm

96193 Wachenroth direkt an der A3 N-Wü **MURK** Mode. Marken. Menschen. www.murk.de Tel. 09548/9250-0

Diakoneo
WOHNSTIFT HALLERWIESE

WOHNSTIFT HALLERWIESE - IN JEDEM FALL DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG.

Mein Niveau. Meine Wahl.

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

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Wohnstift Hallerwiese
Praterstraße 3,
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 272 143-0
www.wohnstift-hallerwiese.de

weil wir das Leben lieben.

NÜRNBERG

Grauzonen
Nürnberger Künstler:innen im Nationalsozialismus

Kunstvilla 25 06—06 11 22

Kunstvilla

Betreutes Wohnen
für Senioren am Langwassersee

wbg Nürnberg Immobilien

In idyllischer Lage direkt am See betreibt die wbg Nürnberg das Konzept »Betreutes Wohnen« in Zusammenarbeit mit dem BRK Nürnberg-Stadt an. Geboten werden barrierefreie, öffentlich geförderte Wohnungen für die Einkommensstufe 1 und eine Beratungsstelle mit qualifizierten Fachkräften des BRK für alle Fragen des Lebens. Zusätzliche Hilfsangebote können bei Bedarf unbürokratisch gebucht werden.

Wer sich für dieses Angebot interessiert, älter als 60 Jahre ist und über einen Wohnberechtigungsschein der Stufe 1 verfügt, kann sich unter der Rufnummer 8004-1800 gerne informieren. Wir merken Sie auch gerne für eine passende Wohnung vor.

www.wbg.nuernberg.de

Wir gestalten Lebensräume.

Zuhören und schlichten ist ihre Aufgabe

»Seniorpartner in School« startet Projekt im Raum Nürnberg

Es klingt zunächst ein bisschen sperrig: »Seniorpartner in School« (SiS), doch der gemeinnützige Verein, der sich hinter dem Namen verbirgt, verfolgt eine wertvolle Idee. Es geht darum, Kinder und Jugendliche durch Mediation zu einem gewaltfreien Umgang miteinander zu befähigen. Die Mitglieder von SiS – Frauen und Männer vor oder im Ruhestand – trägt der Gedanke, den einer der Aktiven in Worte gefasst hat: »Es gibt nichts Besseres als den Umgang mit jungen Leuten. Auch wenn es um so ernste Themen wie Mobbing, Cybermobbing, Verhaltensstörungen und Gewalt geht.«

Die Berlinerin Christiane Richter wollte genau da ansetzen, als sie 2001 in der Hauptstadt SiS ins Leben rief. Für die Idee und ihre Umsetzung erhielt Richter 2006 das Bundesverdienstkreuz; seither findet das Konzept bundesweit Verbreitung und erweist sich auch nach 20 Jahren noch als wirkungsvoll. Denn viele Konflikte sind heute noch die selben wie damals. Eine typische Szene, wie sie jeden Tag auf einem Schulhof vorkommt: Zwei Jungs spielen in der Pause, ein dritter möchte mitmachen, wird aber gemobbt. Er reagiert aggressiv und schubst einen der beiden anderen Jungs, beleidigt ihn. Die Pausenaufsicht sieht das, beruhigt erst einmal – und dann? Nichts weiter. Schulalltag.

Was lief aus dem Ruder?

Anders läuft es, wenn an der Schule Seniorpartner tätig sind. Die geschulten Freiwilligen treffen sich mit den Kindern und gehen mit ihnen die Situation noch einmal durch. Gemeinsam überlegen sie, warum denn alles etwas aus dem Ruder gelaufen ist. Die Mediatoren unterstützen mit Verständnis und Empathie, sie helfen, Brücken zu bauen, damit die Kinder ihren Konflikt selbst lösen können.

Auch in Bayern sind seit 2011 rund 100 »Seniorpartner« in Aktion – vorwiegend an Grundschulen in München, Augsburg und Deggendorf. Allein im Schuljahr 2018/19 konnten sie 2111 Schülerinnen und Schüler in 958 Mediationen bei der gewaltfreien Lösung eines Konflikts unterstützen.

In Nürnberg und der Region soll es künftig weitergehen, und Verstärkung wird gesucht: Seniorinnen und Senioren, die ehrenamtlich Kinder an Grundschulen bei ihrem »Erwachsen-Werden« unterstützen. Bevor die neuen Mitglieder ihre Aufgabe angehen, werden sie vom Verein kostenlos geschult.



Gemeinsam für ein friedliches Miteinander: Die »Seniorpartner in School« helfen Schülern beim Lösen von Konflikten.

Wie es abläuft, fasst Gerhard Travnicsek vom Landesverband SiS Bayern kurz zusammen: »Im Prinzip kann jeder Seniorpartner werden, das heißt, eine Mediationsausbildung machen. Sie richtet sich an Menschen in einem Alter ab etwa 50 Jahren. Die Ausbildung mit professionellen Trainern dauert etwa 80 Stunden.«

Warum Senioren? Die Erfahrung hat gezeigt, dass ältere Frauen und Männer oft einen besseren Zugang zu Grundschulkindern haben, vor allem aber bringen sie etwas sehr Wertvolles mit: Sie haben Zeit und verfügen über eine breite Lebenserfahrung. Dabei kommt es nicht darauf an, welchen Beruf man ausgeübt hat. Jeder, dem es Spaß macht mit Kindern zu arbeiten, wird eine Schulmediation erfolgreich gestalten können. Voraussetzung ist vor allem eine fragende und zuhörende empathische Haltung.

Beim Aufbau des Standorts Nürnberg kooperiert SiS mit Grundschulen und führt dort nach erfolgreich absolvierter Ausbildung die Schulmediationen durch. In einer Staffel werden bis zu 16 Schulmediatoren ausgebildet, die anschließend in Tandem-Teams an den Grundschulen in der Regel einen Tag pro Woche vormittags von etwa neun bis 13 Uhr tätig werden.

Danach entwickeln sie mit jungen Menschen Wege zur eigenständigen Lösung ihrer Konflikte. Die Schülerinnen und Schüler erleben in den von SiS angebotenen Mediationen, wie gegenseitiges Zuhören

und Wertschätzen zur konstruktiven Bewältigung von Konflikten beitragen kann. Die Seniorpartnerinnen und -partner achten und unterstützen die persönlichen Stärken der Jugendlichen. Sie ermutigen sie, selbstverantwortlich zu entscheiden und zu handeln und leisten damit »Hilfe zur Selbsthilfe«.

KARIN JUNGKUNZ; FOTO: SIS

INFORMATION

Für die erste Ausbildung, die im Oktober beginnt, gibt es bereits einige Anmeldungen, es sind aber noch Plätze frei. Eine zweite Staffel wird im Frühjahr folgen. Auch dafür sucht SiS schon jetzt ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren aus dem Raum Nürnberg. Termine der ersten Staffel, jeweils von 10 bis 18 Uhr: 17. bis 19. Oktober, 21. bis 23. November, 8. bis 10. Dezember sowie 26. bis 28. Januar 2023.

Wer Interesse hat, Seniorpartner zu werden, kann sich melden bei Gerhard Travnicsek und Reiner Helm. Telefon 0173 3828248. Email: nuernberg@sis-bayern.de. Facebook: www.fb.com/sis.mittelfranken. Internet: www.sis-bayern.de



Sparkasse
Nürnberg



„Ich will mir nichts runterladen. Ich will jemanden, der mir den Papierkram abnimmt!“



Ihr Privatsekretär der Sparkasse

Informationen zum **S-Privatsekretär** in allen BeratungsCentern und unter www.sparkasse-nuernberg.de/einfach

oder telefonisch unter 0911 230-1000.



Wer auf sich selbst achtet, pflegt besser

Angehörigenberatung rät zu Selbstfürsorge ohne Gewissensbisse



Foto: Edyta Pawlowska / photocase.de

der Wunsch stehen, aus Liebe und Dankbarkeit für die Eltern da sein zu wollen. Pflege und Versorgung der Eltern sind keine Pflicht, sondern Ausdruck einer gelungenen Beziehung. Es gibt manchmal auch gute Gründe, wenn ein Kind diese Aufgabe nicht übernimmt, zum Beispiel, wenn Vernachlässigung, Gewalt oder Lieblosigkeit die eigene Kindheit und Jugend geprägt haben. In solchen Fällen ist es wichtig, sich abzugrenzen und Nein zu sagen, denn eine zugewandte Pflege ist meist nicht möglich, wenn man als Kind diese Zugewandtheit auch nicht erlebt hat.

Sind solche Belastungen der einzige Grund, sich abzugrenzen? Oder kann es auch egoistischere Motive geben?

Ich würde da nicht von Egoismus sprechen. Viele unserer Generation haben als Kinder gelernt, dass es egoistisch sei, sich um sich selbst zu kümmern. Hingegen könnte man auch das Wort Selbstfürsorge verwenden. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, ist nicht egoistisch. Ich kann ja auch Hilfe für

meine Eltern organisieren, zum Beispiel über einen ambulanten Pflegedienst, und so dazu beitragen, dass sie gut versorgt sind. Dann bleibt mehr Zeit für die Zuwendung, die nur ich als Kind geben kann.

Nicht immer geht es gleich um eine richtige Pflegebedürftigkeit. Manchmal fordern Eltern auch »nur« das sonntägliche Mittagessen oder den täglichen Spaziergang ein.

Wenn es eher um eine Vereinnahmung geht und keine echte Pflegebedürftigkeit dahinter steckt, muss ich abwägen: Was ist für mich und mein Leben wichtig? Was kann ich anbieten und wie viel bin ich bereit, zu geben? Gerade wenn jemand nicht pflegebedürftig ist, sollte es möglich sein, dass ich als erwachsener Mensch mein Leben nach meinen Bedürfnissen gestalte. Bei den Elternteilen, die vielleicht unter dem Verlust ihres Partners leiden, steckt dahinter oft einfach der Wunsch nach Kontakt. Einsamkeit im Al-



Foto: privat

Friederike Legal weiß, dass häusliche Pflege überfordern kann.

Die Kinder sind ausgezogen, der Ruhestand ist in Sicht, es könnte bald losgehen mit dem unbeschwerten Rentnerleben. Doch dann sind plötzlich die eigenen Eltern auf Hilfe angewiesen und fordern Zeit und Aufmerksamkeit. Welche Verpflichtungen habe ich als Tochter oder Sohn? Darf ich auch mal »Nein« sagen? Und was ist, wenn Mutter oder Vater tatsächlich pflegebedürftig sind? Die Psychogerontologin und Soziologin Friederike Legal (48) von der Angehörigenberatung Nürnberg hat Antworten.

sechs+sechzig: Frau Legal, gibt es eine Art ungeschriebenen Generationenvertrag? Muss ich meinen Eltern helfen, wenn sie darauf angewiesen sind?

Friederike Legal: Es ist tatsächlich so, dass die Pflege kranker Menschen häufig als natürliche Aufgabe der Familie bezeichnet wird. Und die Zahlen stützen diese Annahme auch: 80 Prozent der Pflege wird unbezahlt geleistet. Erst neulich wieder hat mich eine mit der Situation überforderte Klientin gefragt, was sie denn tun solle. Sie stehe doch in der Schuld ihrer Eltern.

Und was haben Sie geantwortet?

Ich denke, eine Schuld zur Pflege der Eltern gibt es nicht. Eltern entscheiden sich aus freien Stücken dazu, Kinder zu bekommen. Dazu gehört natürlich ein hohes Maß an Fürsorge, Zeit und Kosten. Aber es ist kein Tauschvertrag, der da abgeschlossen wird, denn die noch ungeborenen Kinder können diesem Tauschgeschäft ja gar nicht zustimmen. Es gibt also keine Erbschuld, die wir begleichen müssen.

Trotzdem möchte ich meine Eltern aber vielleicht nicht hängen lassen, wenn sie Hilfe brauchen.

Absolut nicht! Aber es sollte nicht um Schuld gehen, wenn wir über die Pflege unserer Eltern nachdenken. Dahinter sollte vielmehr

ter ist ein großes Thema. Wenn der Partner stirbt, ist das ein großer Einschnitt, dann sollen die Kinder das oft ausgleichen. Doch auch der Elternteil muss Verantwortung übernehmen und ins Handeln kommen. Kinder können das nicht kompensieren.

Was können Töchter oder Söhne denn dann tun?

In diesen Fällen könnte ich unterstützen, indem ich Anlaufstellen in der Nähe herausuche und Hinweise geben, wie man in Nürnberg Kontakte knüpfen kann. Es ist wichtig, Grenzen zu setzen, sonst kann das zu einer Überforderung führen. Wenn das nicht gelingt, lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Warum denn das?

Wenn ich Probleme habe, mich mit den Eltern auseinanderzusetzen, wenn ich starke Schuldgefühle habe, weil ich meine, ihren Erwartungen nicht gerecht werden zu können, dann braucht es professionelle Unterstützung. Oft geht das Menschen so, die in ihrer Kindheit und Jugend nicht lernen durften, sich abzugrenzen und sich abzunabeln.

Bei einer echten Pflegebedürftigkeit ist so eine Abgrenzung jedoch nicht so einfach.

Genau, aber eine Selbstfürsorge ist gerade dann wichtig. Viele empfinden das Kümmern um die eigenen Bedürfnisse als egoistisch, dabei ist es ganz wichtig, um sich im Pflegeprozess nicht zu überfordern. Oft zieht sich dieser ja über Jahre hin. Wenn zum Beispiel ein Elternteil an einer Demenz erkrankt, kann das für die Angehörigen sehr belastend sein. Ich kann aber den pflegebedürftigen Menschen nur dann begleiten, wenn es mir selbst gut geht. Wir erleben leider immer wieder, dass Angehörige im Rahmen der Pflege krank werden und in die soziale Isolation geraten. Man muss sehr achtsam mit sich und seinen Grenzen umgehen.

Wie kann ich denn da vorbeugen, welche entlastenden Angebote gibt es für pflegende Angehörige?

Es gibt natürlich die Möglichkeit, Angebote der Tagespflege zu nutzen oder, wenn die häusliche Pflege nicht mehr zu stemmen ist, über den Umzug in ein Altenheim nachzudenken. Aber so oft ist das gar nicht nötig, immerhin 82 Prozent der über 85-Jährigen leben noch in der eigenen Wohnung. Den pflegenden Angehörigen hilft es, sich gut über Symptome und Verlauf einer Demenzerkrankung zu informieren – zum Beispiel in den Seminaren, die wir in der Angehörigenberatung anbieten. Wir haben außerdem eine Betreuungsgruppe, die zeitgleich mit einem Treffen für Angehörige angeboten wird. Außerdem vermitteln wir ehrenamtliche Helfer und bieten Freizeitgestaltung an, zum Beispiel unseren Demenzchor. Es ist wichtig, Pflege und Versorgung auf mehrere Schultern zu verteilen.

INTERVIEW: SILKE ROENNEFAHRT

INFORMATION

Kontakt zur Angehörigenberatung Nürnberg unter Telefon 09 11 272 37 30 oder per Mail an info@angehoerigenberatung-nbg.de

8% Inflation – jetzt müssen Sie handeln!



ALEXANDER WUNDER

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

Die hohe Inflation knabbert heftig an Ihrem Vermögen. Und mit jedem Tag, den Sie untätig bleiben, verschenken Sie bares Geld. Handeln Sie jetzt: Mit einer Anlage am Kapitalmarkt können Sie Ihr Vermögen wirksam vor der Inflation schützen.

Wenden Sie sich dafür an einen vertrauenswürdigen Partner, der eine Lösung findet, die zu Ihnen passt – und mit der Sie weiterhin ruhig schlafen können.

Kostenfreie Fachvorträge

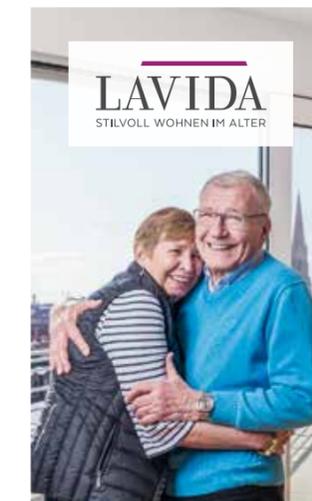
Melden Sie sich an unter www.vzde.com/vortrag und erfahren Sie, welche Möglichkeiten ETFs in Inflationszeiten bieten.



7. Hospiz- und Palliativwoche 8.-15.10.2022

„Schön, dass es dich gibt“ ist das Motto der diesjährigen Hospiz- und Palliativwoche. In 20 Veranstaltungen können Sie sich bei Workshops, Vorträgen, Infoveranstaltungen, Lesungen, Kinobeiträgen und Konzerten zu den Themen rund um hospizliche Begleitung, Sterben, Tod und Trauer informieren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung erforderlich. Weitere Infos unter: www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de

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



SENIORENGERECHTE MIETWOHNUNGEN MITTEN IN NÜRNBERG

BERATUNG & INFO

Gerne jederzeit nach individueller Terminvereinbarung:

☎ 0911 37 27 57 00

www.lavida-nuernberg.de



Im Frühling der Sonne entgegen

sechs+sechzig-Leserreise führt nach Zypern und Spanien



Paphos im Südwesten Zyperns war 2017 Kulturhauptstadt Europas.

Zypern, die Insel der Aphrodite

Es gibt unzählige Gründe, der südlichsten Mittelmeerinsel einen Besuch abzustatten: Saubere Strände, kulturelle Vielfalt, traditionelle Küche und geschichtliche Schauplätze sind nur einige davon. Auch das ganzjährig angenehme Klima macht Zypern zu einem idealen Reiseziel für einen entspannten Urlaub. Zudem zählt Zypern zu einem der sichersten Länder Europas.

Unsere **Leserreise vom 2. bis 9. März 2023** auf die Insel der Aphrodite fügt einen weiteren Pluspunkt dazu. Sie richtet sich speziell an Alleinreisende. Unter dem Motto »Allein reisen – ohne sich allein zu fühlen« können Sie Bekanntschaften knüpfen und gleichzeitig an einem abwechslungsreichen Reiseprogramm teilnehmen. Das beginnt mit dem UNESCO-Welterbe in Paphos im »Heiligen Garten« der Göttin Aphrodite, danach besuchen wir die Fünfkuppelkirche Ayia Paraskevi mit ihren Fresken, bestaunen die Dionysos-Mosaik in den römischen Villen sowie die unterirdischen, in den Felsen gehauenen Königsgräber. Weitere Highlights

sind das Weinanbaugebiet im Westen mit kulinarischen Erlebnissen, das Kloster Chrysorrogiatissa, idyllische Fischerorte wie Latchi, die Bäder der Aphrodite, die Traum-Landschaft des Troodos-Gebirges oder die architektonischen Kostbarkeiten, die von den Römern im antiken Kourion hinterlassen wurden.

Im Reisepreis enthalten:

- Bustransfer (ab Nürnberg, Fürth, Erlangen) zum Flughafen Frankfurt und zurück
- Linienflug Lufthansa (Touristenklasse) Frankfurt – Larnaca und zurück
- Bustransfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 7 x Übernachtung 4*-Sterne CBH Hotel Athena Beach, www.athena-cbh.com
- 7 x Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen
- Alle Ausflüge im modernen Fernreisebus inkl. deutschsprachiger Reiseleitung/Wanderführer
- Alle Eintrittspreise gemäß Programmbeschreibung
- Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig
- Reisepreis pro Person: Standardzimmer Classic zur Alleinbenutzung: € 1299,-, Zuschlag Meerblick € 80,-
- Mindestteilnehmerzahl: 18

Vom Baskenland zum Picos de Europa

Spaniens Norden bietet die perfekte Mischung aus einzigartigen Landschaften, Kunst- und Kulturgeschichte und kulinarischen Highlights. Wildzerklüftete Küstenabschnitte am Atlantik, die in Kontrast zu satten, grünen Bergwelten stehen, verzaubern ebenso wie von malerischen Naturkulissen eingerahmte historische Städte.

Eine davon ist San Sebastian, gelegen an einer bezaubernden Bucht, eingebettet zwischen zwei Hügeln. Schon die Habsburger wussten seine Lage zu schätzen, davon zeugt der Miramar-Palast, die Sommerresidenz der spanischen Habsburger-Königin Maria Cristina. Auch Bilbao hat seinen Zauber. Die Straßen sind ein Schaufenster für Architektur und zeitgenössische Kunst, gekrönt wird das Ganze vom avantgardistischen Guggenheim-Museum.



Zauberhaftes Bilbao: An der Ufern des Nervión lässt sich entspannt flanieren.

Im Programm unserer **Leserreise vom 16. bis 23. Mai 2023** enthalten ist die Fahrt mit der Seilbahn zum Mirador de Artxanda mit einem überwältigenden Panoramablick über die Stadt.

Szenenwechsel: Entlang der Küste geht es zu den berühmten Steinzeit-Malereien der Altamira-Höhle und weiter zum pittoresken Städtchen Santillana del Mal und Cormillas mit dem Palast von Sobrellano. Den Städtereigen rundet Santander, eines der schönsten Seebäder Spaniens, ab. Danach folgt beeindruckende Natur mit dem größten Nationalpark Spaniens, dem »Picos de Europa«. Am Ende der Schlucht des Flusses Deva mit ihren majestätischen Felswänden liegt das Pilger-Kloster Santro. Abschließend geht es hoch hinaus mit der Seilbahn zur Bergstation »El cable« mit einem atemberaubenden Blick über die bis zu 2600 Metern hohe Gebirgsgruppe Peña Vieja.

Im Reisepreis enthalten:

- Bustransfer (ab Nürnberg, Fürth, Erlangen) zum Flughafen Frankfurt und zurück
- Linienflug Lufthansa (Touristenklasse) Frankfurt – Bilbao und zurück
- Bustransfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 2 x Übernachtung 4*-Sterne Hotel Ilunion San Mames, Bilbao
- 5 x Übernachtung 4*-Sterne Hotel Costa Esmeralda, Suites Suances
- Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen im Hotel als Buffet oder Menü
- 2 x Mittagessen während der Ausflüge (Pintxosessen)
- Alle Ausflüge im modernen Fernreisebus inkl. deutschsprachiger Reiseleitung/Wanderführer
- Stadtbesichtigung Bilbao und San Sebastian
- Seilbahnfahrten Mirador de Artxanda und Picos de Europa
- Eintrittspreise gemäß Programmbeschreibung (u.a. Guggenheim Museum, Altamira-Höhlen, Magdalenenpalast, Kathedrale von Santander)
- Reisebegleitung durch Magazin sechs+sechzig
- Reisepreis: pro Person im DZ: € 1799,-; EZ-Zuschlag: € 299,-
- Mindestteilnehmerzahl: 18

MICHAEL NORDSCHILD; FOTOS: RV TOURISTIK GMBH

WEITERE INFOS UND BUCHUNG

Waltraud Benaburger, ReiseGlück
Tel.: 0911 / 47 559 333, Mail: info@reiseglueck.de
Infos und Buchung: www.reiseglueck.de
Veranstalter der Reisen ist Reiseglück, eine Marke der Kästl Touristik GmbH, Rosenberger Straße 10, 92237 Sulzbach-Rosenberg.

Magazin

Wandern und »Gehnießen« im Herbst

Wer gerne in einer Gruppe wandert und hinterher einkehrt, ist bei Gehnießen richtig. Per Abo wird die Teilnahmegebühr entrichtet und dann kann es losgehen. Wegstrecken in der Region, die mal 5 oder 7 Kilometer, mal 12 oder 18 Kilometer umfassen, führen bei drei gemeinsamen Wanderungen pro Monat in schöne Gegenden. Anreise per Öffentlichen Nahverkehr ist möglich. Die Generation 50 plus ist willkommen.
Infos und Anmeldung: www.gehniessen.de

Stadtseniorenrat präsentiert sich und bietet digitale Lebenshilfe

Bei zwei Veranstaltungen im Herbst widmet sich der Nürnberger Stadtseniorenrat (StSR) Themen, die im digitalen Alltag Probleme bereiten könnten. Am Tag der Offenen Tür der Stadt Nürnberg am 16. Oktober 2022 haben Ältere Gelegenheit, im Innenhof des Rathauses am Rathausplatz 2, zwischen 11 und 17 Uhr, persönliche Gespräche mit den Delegierten des StSR zu führen. Von 13 bis 14 Uhr informiert die Stadtparkasse Nürnberg zum Thema »Bankgeschäfte heute – einfach erklärt«. Ein abwechslungsreiches Programm mit Geschicklichkeitsaktivitäten und viel Musik, z.B. mit dem 1. Seniorenchor Nürnberg, der Trommlergruppe »Taiko Wako-Dojo«, der Folkloregruppe »Golden Girls«, und dem Mundartsolisten Ray Hautmann ergänzt das Angebot.

Am 9. November 2022 findet der zweite digitale Seniorentag von 10 bis 17 Uhr statt. Das Vortragsprogramm behandelt im stündlichen Wechsel Themen rund um die Pflege, Trickbetrug am Telefon und an der Haustüre, Kultur für Senior*innen, Betreutes Wohnen und »Wege in die digitale Welt für Senior*innen«. Die Veranstaltung wird über »MS-Teams« angeboten.

Infos: www.nuernberg.de/internet/stadtseniorenrat

Vorstandswahlen beim CCN 50 plus

Der Computerclub 50 plus hat seinen Vorstand in einer Mitgliederversammlung neu gewählt. Vertretungsberechtigte Vorstände sind: 1. Vorsitzenden Wolfgang Schleemilch, 2. Vorsitzenden Kurt Schertel, Schatzmeisterin Maria Aßmann. In den Gesamtvorstand wurden als stimmberechtigte Mitglieder berufen: Hermann Schmitz (Kursmanagement), Ingeborg Vogel (Organisationsmanagement), Kurt Schertel (Techn. Management), Günther Ströber (Leiter der Geschäftsstelle), Vertreterin Seniorenamt Anja-Maria Käßer.

Zwei Frauen an der Spitze

Für rund 750 Beschäftigte des NürnbergStifts und seinen Serviceeinrichtungen sowie die rund 1000 Bewohnerinnen und Bewohner der städtischen Heime sind künftig Indira Schmude-Basic und Dr. Barbara Sterl als 2. Werkleiterinnen zuständig. Sie lösen den bisherigen Chef Michael Pflügner ab, der in den Ruhestand geht. Sozialreferentin und 1. Werkleiterin Elisabeth Ries würdigt die Leistungen Pflügners und nennt die Herausforderungen der Zukunft von NüSt: »Bei der Qualität der Pflege, der Personalgewinnung und der Bindung unserer Mitarbeitenden, den Finanzierungsfragen und der Modernisierung der Gebäude- und der weiteren Infrastruktur liegen große Aufgaben vor uns.«

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)

Freiheit, oder ich schieße!

Amerikas Waffenliebe irritiert uns

Manchmal bin ich richtig froh, dass ich nicht in Amerika lebe, sondern mitten in Westeuropa. So richtig gefährliche Tiere sind hier seltener unterwegs – Bären, Wölfe gibt es eigentlich kaum in wesentlicher Zahl. Von Bisons, Krokodilen oder ähnlich furchterregenden Tieren ganz zu schweigen. Anders in Amerika. Deshalb ist auch die Hälfte der Bevölkerung bewaffnet, oft sogar mit Schnellfeuerwaffen – es wäre ja möglich, dass nicht nur ein einzelnes Tier, sondern eine ganze Herde hinter der nächsten Hecke hervorbricht. Da stünden wir unbewaffneten Europäer ganz schön dumm da.

In Alabama – das wusste schon Rex Gildo und hat Ende des letzten Jahrhunderts einen Hit daraus gemacht – steckt der Colt immer im Pyjama. Das stelle ich mir schrecklich unpraktisch vor: Ständig stört einen das harte Dings an der Seite, oder man dreht sich versehentlich um und ein Schuss geht los. Dabei ist gar kein Bison in der Nähe.

Oder etwa in Florida. Ein netter kleiner Bummel durch die Sümpfe und dann, aus dem Nichts, blickt man unversehens in das weit geöffnete Maul eines Krokodils. Kein Problem: Ein rascher Griff zum Colt und das Problem ist beseitigt.

Natürlich betrifft die Gefahr durch Bisons und Krokodile eher die Südstaaten der USA. Keine Ahnung, was sich etwa in New York oder Chicago an Getier herumtreibt. Vorsichtshalber ist ein kluger Bürger gegen alles gerüstet. Die paar Leichtfüße, die gegen eine derart vernünftige Lebensvorsorge opponieren, haben einfach noch nicht richtig nachgedacht.

Solche blauäugigen Typen gab es mal, damals in Kalifornien. »If you're going to San Francisco, be sure to wear some flowers in your hair...« Unverantwortlich, diese Hippies. Aber egal, die diesen Song geliebt haben, sind jetzt auch schon in den Siebzigern oder Achtzigern. Und Scott McKenzie, der Sänger, ist seit zehn Jahren tot. Keine Blumenkinder mehr in Amerika.

Sondern charismatische Gunfluencerinnen, die ihren weiblichen Fans in den sozialen Netzwerken die Schönheit und den Charme einer Waffe näherbringen. Es muss ja nicht gleich ein großes Kaliber sein. Für den Anfang tut es vielleicht eine nette kleine Pistole, die in die Handtasche passt, womöglich in hübscher Farbe, pink oder lindgrün, irgendwie stylisch. Damit kann frau dem Bison im Angriffsfall einen großen Schrecken einjagen und zack, weg ist er.

Amerika: Hier leben freie Menschen in einem freien Land, stets gegen alle Gefahren gewappnet! Wir vermufften Typen und Typinnen vom alten Kontinent sind einfach zu wurschtig. Womöglich biegt unerwartet einmal nicht Nachbars Dackel um die Ecke, sondern ein ausgebüxtes Wisent, dem es in seinem Nationalpark nicht mehr gefällt – was dann? Diskutieren? Darüber muss ich noch nachdenken...

BRIGITTE LEMBERGER
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



REISE
GLÜCK

...macht reise glücklich!



SÜDTIROL – BERGE, WEIN UND BLÜTENMEER

26.09. - 30.09.2022
5 Tage / 4 Nächte inkl. HP **ab 499,- €**

GLÜCKSMOMENTE

- Ü Stadt, Land, Fluss: Meran, Dolomiten und Gärten von Trauttmansdorff in einer Reise
- Ü Südtiroler Originale: treffen Sie Bergbauern und Wilderer
- Ü Südtiroler Kulinarik: Weinprobe, Brettjause und Törggelen-Abend



DURCHATMEN AUF USEDOM

26.11. - 03.12.2022
06.05. - 13.05.2023
8 Tage / 7 Nächte inkl. VP **ab 599,- €**

GLÜCKSMOMENTE

- Ü Individueller Erholungsurlaub: Entspannungsprogramm oder Anwendungen für die Atemwege zur Wahl
- Ü Luxus-Resort in unmittelbarer Strandnähe
- Ü Erholung und neue Kontakte in netter Gesellschaft



JAHRESWECHSEL UNTER DER SONNE SIZILIENS

28.12.2022 - 04.01.2023
8 Tage / 7 Nächte inkl. HP **ab 1.499,- €**

GLÜCKSMOMENTE

- Ü So schmeckt Sizilien: Verkostung von Orangen und Wein, Honig und Olivenöl, Mandelgebäck und Antipasti
- Ü Happy New Year: Silvester-Gala-Menü (8 Gänge) inkl. Tischgetränke
- Ü Sizilianische Kultur abseits vom Touristenrummel erleben



GEHEIMNISVOLLER BALKAN – 4 LÄNDER IN 10 TAGEN

04.05. - 13.05.2023
10 Tage / 9 Nächte inkl. HP **ab 1.549,- €**

GLÜCKSMOMENTE

- Ü Umfangreiches Besichtigungsprogramm inkl. aller Eintritte (u.a. Ohrid und Berat)
- Ü Abwechslungsreiche Erlebnisse inklusive eindrucksvoller Schifffahrt, Ruderboot-Passage und atemberaubender Bahn-Strecke
- Ü Landestypisches Abendessen, Schinkenverkostung und Weinprobe zur kulinarischen Abrundung



GRÖNLAND – EISBERGE, INUIT UND SCHLITTENHUNDE

27.08. - 05.09.2023
10 Tage / 9 Nächte inkl. VP **ab 3.199,- €**

GLÜCKSMOMENTE

- Ü Kreuzfahrt mit der MS Hamburg: Bordsprache deutsch und max. 400 Personen
- Ü 2 Exkursionen mit dem Zodiac (Motor-Schlauchboot)
- Ü tolle Frühbuchervorteile



RUNDREISE DURCH TANSANIA UND STRANDGENUSS AUF SANSIBAR

02.10. - 14.10.2023
14 Tage / 13 Nächte **ab 1.999,- €**

REISEGLÜCK INFORMATIONSABEND

- Ü Vorstellung des Reiseprogramms 2023
- Ü Reisepräsentationen, u.a. Balkan, Grönland, Douro, Entspannungsreisen
- Ü Exklusiver Vortrag zur Tansania und Sansibar Rundreise
- Ü Auslosung des ReiseGlück Gewinnspiels

17.10.2022, 17:45 Uhr bis ca. 21 Uhr
Wirtshaus zum Falkenheim,
Germersheimer Str. 86, 90469 Nürnberg

Mehr Informationen zum Informationsabend und zum Gewinnspiel per Telefon, per E-Mail oder unter www.reiseglueck.de

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis zum 07.10.2022!

Informationen & Buchung:

www.reiseglueck.de • Tel.: 0911 47 55 9333 • info@reiseglueck.de

Hinweis: Veranstalter der Reisen sofern nicht anders ausgewiesen ist Reiseglück, eine Marke der Kästli Touristik GmbH, Rosenberger Str.10, 92237 Sulzbach-Rosenberg. Bei diesem Prospekt handelt es sich um einen Auszug unseres Reiseangebots. Die ausführlichen Reisebeschreibungen sowie die für unsere Reisen geltenden AGB finden Sie unter www.reiseglueck.de. Auf Wunsch lassen wir Ihnen diese Informationen per Mail oder in Ausnahmefällen auch per Post zukommen. Zum Abschluss des Reisevertrages ist eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises (zzgl. eventueller Reiseversicherungsprämien) innerhalb der im Angebot dargelegten Frist zu leisten. Die Reisebestätigung enthält den Reiseversicherungsschein der TOURVERS.

Der Betrüger meldet sich per WhatsApp

Bei angeblichen Notfällen in der Familie sollte man misstrauisch sein

Fast jeder hat schon mal vom Enkeltrick gehört: Fremde Personen geben sich an der Haustür oder am Telefon als Enkel oder Freunde der Enkel aus und berichten von einer angeblichen Notlage. Meistens wird dann um Geld gebeten, das entweder bar verlangt wird oder überwiesen werden soll. Genau diesen Trick gibt es jetzt auch bei WhatsApp, aus dem Enkeltrick wurde dabei der Kindertrick. Denn bei WhatsApp geben sich die Betrüger als die Kinder der Opfer aus.

So funktioniert der Trick

Die Betrüger melden sich mit einer WhatsApp-Nachricht. Diese Nachrichten werden von einer neuen, unbekanntem Nummer aus gesendet und beginnen oft mit den Worten: »Hallo Mama, ich habe ein neues Handy. Bitte speichere die neue Nummer ab!« Es gibt zahlreiche und sehr clevere Varianten dieser Einleitung. Zum Beispiel ist manchmal davon die Rede, dass das Handy angeblich verloren oder in der Waschmaschine gelandet sei und kaputt ging. Dies soll die Begründung dafür sein, warum plötzlich von einer anderen Nummer aus geschrieben wird.

Leider funktioniert das besorgniserregend oft. Antwortet das Opfer auf die Nachricht, so schreiben die Betrüger meist erst einige belanglose Nachrichten, die eine alltägliche Normalität vorgaukeln. Hat die Kontaktaufnahme dann glaubwürdig funktioniert, so bitten die Kriminellen danach recht schnell um einen Gefallen: Es soll Geld überwiesen werden. Als sehr clevere und glaubwürdige Erklärung dient nun wieder das angeblich neue Handy: Durch den Handywechsel könne nicht mehr auf das Online-Banking zugegriffen werden, es müsse aber eine dringende Überweisung erfolgen, weil eine Rechnung offen stünde. Es wird darum gebeten, die Überweisung schnell im Auftrag für den Sohn bzw. die Tochter durchzuführen. Viele Menschen in ganz Deutschland sind in den letzten Wochen auf diesen ganz neuen Trick hereingefallen und haben tausende Euro überwiesen. Das Geld landet dabei direkt auf dem Konto der Betrüger.

Woher wissen die Betrüger von meinen Kindern?

Die Kriminellen wissen gar nicht, ob Sie Kinder haben! Es werden schlichtweg unzählige Menschen mit diesem Trick angeschrieben, in der statistisch gut begründeten Hoffnung, irgendwann jemanden zu erwischen, der tatsächlich Kinder hat und darauf hereinfällt. Auch Menschen, die gar keine Kinder haben, werden auf diese Weise kontaktiert.

Hier fliegt der Betrugsversuch dann natürlich sofort auf. Dies wird von den Kriminellen einfach in Kauf genommen, sie arbeiten über die schiere Masse. Unter tausenden kontaktierten Menschen finden sich immer einige potenzielle Opfer, die Kinder haben und sich angesprochen fühlen.

Woher haben die Betrüger die Nummern?

Viele Menschen sind besonders beunruhigt, weil sie nicht wissen, wie die Betrüger an ihre Handynummer gelangt sind. Es wird beispielsweise vermutet, das eigene Handy oder das Handy der Kinder sei gehackt worden. Die Erklärung ist aber meist sehr einfach und für die eigene digitale Sicherheit in gewisser Weise fast beruhigend. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Kriminellen an die Nummern kommen:

Zufallsprinzip: Die einfachste und häufigste Erklärung ist, dass die Telefonnummern nach dem Zufallsprinzip angeschrieben



Foto: pexels.com / Anna Shvets

Eine schlechte Nachricht von den Kindern oder Enkeln lässt sofort die Alarmglocken läuten. Doch nun sollte man besser ruhig bleiben, damit die Betrüger keine Chance haben.

werden, in der Hoffnung, tatsächlich existierende Nummern zu erwischen. Handynummern sind immer gleich aufgebaut, so dass man mit entsprechenden Programmen Nummern per Zufall generieren und testweise anschreiben kann. Die Programme der Betrüger erledigen dies vollautomatisch in Sekundenschnelle. Einige tausend Nummern zufällig generieren zu lassen und mit dem Betrugsversuch zu kontaktieren, dauert nur wenige Sekunden. In einer Stunde sind dann hunderttausende Nummern angeschrieben.

Nummern aus Datenlecks: Immer wieder kommt es vor, dass Datensätze von Firmen gehackt werden und danach im Internet landen. Das können Adressdaten, E-Mail-Adressen, Passwörter und eben auch Handynummern sein. Kriminelle bedienen sich dieser Datensätze und missbrauchen die Daten für ihre Zwecke. **Frei zugängliche Daten:** Manchmal werden persönliche Daten, darunter auch Handynummern, freiwillig und frei zugänglich von den Nutzerinnen und Nutzern im Internet veröffentlicht, zum Beispiel in sozialen Netzwerken. Kriminelle können solche Seiten regelrecht abgrasen und nach frei zugänglichen Nummern durchsuchen. Daher sollte man immer sehr sparsam mit der Angabe solcher Daten sein (vor allem in den sozialen Medien).

Wie kommt diese Person in mein WhatsApp?

Viele Opfer stellen sich die Frage: »Wie kamen die fremden Personen in mein WhatsApp? Warum können die Betrüger mir überhaupt bei WhatsApp schreiben?« Hierzu sei gesagt, dass man grundsätzlich jeder Person bei WhatsApp schreiben kann. Alles, was man dafür braucht, ist die Handynummer. Das funktioniert auch dann, wenn die Nummer der Person nicht im Telefonbuch abgespeichert ist. Das ist genauso, wie man von einer Telefonnummer angerufen werden kann, die man nicht kennt. Man hat danach allerdings die Möglichkeit, die Nummer zu blockieren. Bei allen fremden Telefonnummern ist also Vorsicht geboten.

Was soll ich tun, wenn ich kontaktiert wurde?

Wer so eine Nachricht erhalten hat, sollte unter keinen Umständen auf die Geldforderungen der Trickbetrüger eingehen. Der beste Weg ist es, nach so einer Nachricht die Kinder auf der »alten« und bekannten Handynummer oder auf der Festnetznummer anzurufen. Oft fliegt der Schwindel dadurch direkt auf. Bei WhatsApp sollte man die erhaltenen Nachrichten zunächst nicht löschen, sondern Anzeige bei der Polizei erstatten. Die Nachrichten und vor allem die Nummer, von der aus diese Nachrichten versendet wurden, können der Polizei eventuell helfen. Die Nummer des Absenders kann man danach blockieren, um keine weiteren Nachrichten mehr zu erhalten.

Wie blockiert man eine Nummer bei WhatsApp?

Das Blockieren von Nummern in WhatsApp funktioniert bei Android-Geräten und beim iPhone gleichermaßen und ist sehr einfach. Wählen Sie dafür die Unterhaltung mit der Nummer aus, die Sie blockieren möchten. Tippen Sie jetzt in der Unterhaltung oben in der Kopfleiste auf die Nummer. Es öffnet sich nun eine neue Seite, gehen Sie auf dieser Seite ganz nach unten und wählen Sie dort »blockieren«. Die Person kann Ihnen bei WhatsApp danach nicht mehr schreiben und Sie über WhatsApp nicht mehr anrufen. Wichtig: Diese Art der Blockierung betrifft nur WhatsApp. Eine auf diese Weise blockierte Nummer kann Ihnen immer noch normale SMS senden oder auf Ihrem Telefon anrufen. Nur die Kontaktaufnahme innerhalb von WhatsApp wird auf diesem Wege blockiert. Für den neuen »Kindertrick« reicht diese Blockierung aber aus.

KRISTOFFER BRAUN, ANDREAS DAUTERMANN

INFORMATION

Die Autoren dieses Beitrags geben auf dem Blog unserer Website zahlreiche weitere Tipps im Umgang mit Smartphone und Computer.
www.magazin66.de/category/blogs/starthilfe
Oder den QR-Code scannen



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

sechs+sechzig
Das Magazin sechs+sechzig im Internet:
www.magazin66.de

So lieb ich's
Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.
Geeignet für Personen mit Demenz
Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de
HansFäßler
Ideen rund ums Essen

Ich ruf' da jetzt mal an.

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

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

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

Augustinum Φ
Seniorenresidenzen

Zusatzeinkommen mit schlechtem Ruf

Vermieter im Rentenalter sehen sich in der aktuellen Diskussion nicht gewürdigt



Wenn die Generation 60plus durch eine zuvor von den Eltern genutzte Immobilie in die Rolle des Vermieters rutscht, helfen Gerhard Frieser und sein Team von Haus & Grund.

Über Mieter und ihre Sorgen wird in den Medien seit einiger Zeit ausführlich berichtet. Häufig greifen Journalisten zu Katastrophenszenarien, um die Situation zu beschreiben. Aber wer sind die Vermieter? Von ihnen hört und sieht man relativ wenig. Dabei befinden sich von den rund 250.000 Wohnungen in Nürnberg etwa 160.000 in privater Hand, rechnet Gerhard Frieser vor. Er muss es wissen, schließlich ist er 1. Vorsitzender des Grund- und Hausbesitzervereins in Nürnberg.

Regelmäßig befragt der Verein Haus & Grund seine 10.500 Mitglieder in der Frankenmetropole und erhält dadurch ein aktuelles Bild von der Lage am Wohnungsmarkt. Die jüngsten Daten stammen aus dem Jahr 2021. Zu den 40 Prozent Mitgliedern, die zu den »klassischen Vermietern« zählen, gehört Dr. Rainer Schaefer. Der Immobilienhändler hat bei seiner Altersvorsorge selbst stark auf Mieteinnahmen gesetzt. Sie betragen heute nach Steuern und Abgaben Zweidrittel seines Alterseinkommens.

Der 68-Jährige ist Eigentümer von drei großen Jugendstilwohnungen und einer Gewerbeeinheit in einem Mehrfamilienhaus. Hierfür sucht er die Mieter selbst aus und bevorzugt Menschen, die das stilvolle Ambiente zu schätzen wissen. Es sei nicht immer einfach, sagt er, die passenden Leute zu finden. Daher freut sich Schaefer, Vorstandsmitglied bei Haus & Grund, über Mieter, die lange bleiben.

Das deckt sich mit den Umfrageergebnissen, erläutert Frieser. Die durchschnittliche Mietdauer erstreckt sich über neun Jahre, aber 27 Prozent aller Mietverhältnisse laufen sogar schon über zehn Jahre. Das habe Auswirkungen auf die Miethöhe, ergänzt er: »Je länger ein Mietverhältnis läuft, desto stärker bewegt sie sich unter der ortsüblichen Vergleichsmiete.«

Im Umkehrschluss hätte Peter Beck (Name von der Redaktion geändert) viermal in neun Jahren die Miete erhöhen können. Denn seine Mieter blieben nie lange. Das hatte unterschiedlich Gründe, erzählt der 68-Jährige Franke. Nie lag es an der komfortablen 98

Quadratmeter großen Wohnung in einer Wohnanlage aus den 1980er Jahren in einer kleineren fränkischen Stadt. Diese gefiel den Mietern, meist jüngere Paare, gut. Doch die Wechselfälle des Lebens sorgten dafür, dass sich ein Paar kurze Zeit nach dem Einzug trennte, ein weiteres wollte lieber in einer anderen Stadt wohnen. »Das Schwierigste ist, neue Mieter zu finden«, meint Beck. Vor allem, weil sich in letzter Zeit immer mehr Menschen auf die Wohnung bewerben, für die sie aufgrund der Größe und Ausstattung ungeeignet sei. Beck ist Mitglied beim Haus & Grund und froh, dass er sich dahin vor allem bei Rechtsfragen wenden kann.

Für Peter Beck, der die Wohnung von seinem Vater geerbt hat, ist die Miete »ein Zusatzeinkommen auf das ich nicht verzichten könnte, da die Rente nicht so hoch ist«, berichtet er. Außerdem fallen immer wieder Ausgaben an, zum Beispiel an der Außenfassade, die auch ins Geld gehen. Übrigens hat Beck die Miete nicht bei jedem Wechsel erhöht.

Wohin mit dem Kautionskonto?

Nach der Umfrage von Haus & Grund aus dem Jahr 2021 wurden in Mietobjekten in den letzten zehn Jahren vor allem in die Modernisierung der Fenster (33 Prozent) und der Heizung mit (36,4 Prozent) investiert. Auch Martina M. und ihr Mann haben kräftig Geld in die Renovierung ihrer kürzlich geerbten Immobilie gesteckt. Die 100 Quadratmeter große Wohnung in einer guten Gegend von Nürnberg wurde komplett renoviert. Die beiden möchten die Rente mit der Miete als zusätzliches Einkommen aufstocken. »Zunächst waren viele Fragen offen«, sagt Martina M. Deshalb ist die 63-Jährige Mitglied bei Haus & Grund geworden. Denn man brauche schon Beratung, schließlich sei die gesamte Thematik neu für sie und ihren Mann. Schon allein die Frage, welche Bank noch ein Kautionskonto einrichtet, könne einen schnell an Grenzen bringen. Das Ehepaar beschloss, einen Makler hinzuziehen, der einen Mieter finden und den übrigen Interessenten rechtsverbindliche Absagen schicken sollte.

Ganz anders ist die Situation von Gerd Phillip (Name von der Redaktion geändert). Der 65-Jährige ist Eigentümer von Mehrfamilienhäusern, Wohnungen und Einfamilienhäusern in Nürnberg und Fürth. Im Verlauf von 20 Jahren ist sein Immobilienbestand gewachsen, der für ihn eine Kapitalanlage und Sicherung des Lebensstandards im Alter ist. Auch der 65-jährige Fürther beobachtet, dass »der Aufwand größer geworden ist, geeignete Mieter zu finden, die in die jeweiligen Hausgemeinschaften passen«. Unterstützung erhält Phillip von einem Verwalter, den er beschäftigt. Das sei für ihn passender als eine Mitgliedschaft im Grund- und Hausbesitzerverein. Somit landen die Belange der Mieter, darunter Zahlungsschwierigkeiten, persönliche Schicksalsschläge, berufliche Probleme, psychische Erkrankungen und anderes zunächst auf dessen Schreibtisch.

Ein persönlicher Kontakt ist wichtig

Schwierige Entscheidungen werden aber gemeinsam getroffen. Das Wichtigste sei, »eine persönliche Beziehung zu den Objekten und zu den Mietern zu haben und eine gute Kommunikation«. Dann werden auch Mieterwünsche nach zusätzlichem Komfort durch Einbauten wahr. Manches übernimmt der Großvermieter auf eigene Kosten, beispielsweise den Einbau von Wärmedämmung, unter anderem in Kellerdecken, um den Energieverbrauch zu senken.

Unter Phillips Freunden befinden sich etliche Immobilienbesitzer. Man tausche sich aus und pflege »das Ethos, man reizt es nicht aus, was die Miethöhe betrifft«. Eine gute Leitlinie sei der Mietspiegel. »Der Vermieter der traditionellen Art hat vor allem ein Anliegen: solide Mieter«, betont Phillip. Deutlich distanziert sich der Ruheständler von den Fehlentwicklungen der letzten Jahre, in denen Investoren ohne großes Eigenkapital durch die starken Wertsteigerungen die Wohnungen als reine Spekulationsobjekte gesehen und versucht haben, »mit extrem hohen Mieten in der Zeit zwischen Erwerb und Verkauf noch einen möglichst hohen Zusatzgewinn einzustreichen«.

Es sind solche Fälle, die dem Image der Vermieter stark schaden. Das bedauert auch Gerhard Frieser vom Haus & Grund. Es sei schwierig, »in der aktuellen politischen Lage die Interessen der Vermieter und Eigentümer durchzusetzen«, räumt der 1. Vorsitzende ein. Es werde zu wenig differenziert. Auf die Vermieter kommen ständige neue Zusatzbelastungen zu, sei es durch Umlagen, neue Grundsteuerregelung oder immer neue Pläne zur Aussetzung von Mieten wegen Preissteigerungen bei Energiekosten. Das wecke Ängste, gerade bei Älteren.

Diese spiegeln sich auch in der Umfrage wider. 45 Prozent der im vergangenen Jahr Befragten gaben an, wegen der öffentlich geführten Diskussionen über Mietpreisbremse, Mietendeckel und Enteignung künftig bei Neuvermietung die Miete konsequenter zu erhöhen. Jeder Fünfte will auf Modernisierungen verzichten oder sie zumindest reduzieren und acht Prozent denken über einen Verkauf nach. Diese Stimmungslage hat im vorliegenden Beitrag dazu geführt, dass außer den Aktiven von Haus & Grund niemand seinen Klarnamen nennen wollte, seine Interviewzusage zurückgezogen oder gleich die Bitte nach einem Gespräch abgeschlagen hat. Zu groß war die Befürchtung, dadurch Nachteile zu erleiden.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Deutschlands beste Krankenhäuser
St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

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

„Blasenschwäche und Harninkontinenz – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten“

Online-Veranstaltung
am **11.10.2022** ab **17 Uhr** mit
Melanie Pimentel
Oberärztin/Koordinatorin
des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums
Leiterin der Urogynäkologischen
Sprechstunde der Frauenklinik

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

Anmeldung bis 08.10.2022 per Mail an:
info@magazin66.de

Den Anmelde-link erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Sie!

www.theresien-krankenhaus.de · Tel. 0911 5699-304

BETREUTES WOHNEN *im Tafelhain*

WOHNEN, LEBEN UND WOHLFÜHLEN IM ALTER.

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

Unser umfassendes Leistungsangebot:

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

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

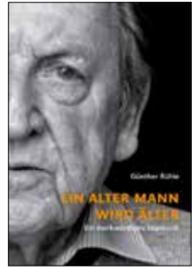
Selbstverständlich können Sie unser Haus nach Terminvereinbarung auch besichtigen.

Betreutes Wohnen im Tafelhain
Europaplatz 4, 90491 Nürnberg
Tel. 0911 95519-19
www.betreutes-wohnen-tafelhain.de

Hier kann man gar nicht aufhören zu lesen

sechs+sechzig präsentiert eine Auswahl aktueller Buchtitel

Der letzte Vorhang



»Ich treibe in eine Landschaft voller Nebel. Er wird von Morgen zu Morgen dichter.« Ein 96-jähriger schreibt das, dem die voranschreitende Erblindung einen radikalen Strich macht durchs lebenslange Tätigsein. Über 70

Jahre lang war Günther Rühle Journalist und dem Theater verschrieben. Der bekannte FAZ-Kritiker und Intendant hat die Arbeit am dritten Band seiner Deutschen Theatergeschichte längst aufgeben müssen. Doch das Schreiben lässt er nicht, auch wenn er am Computer »nur noch Wortsalat« produziert und das Geschriebene selbst nicht mehr lesen kann. Zu merken ist davon nichts, Herausgeber Gerhard Ahrens hat den Text gut gesichtet und mit Anmerkungen und Nachwort versehen.

Mit diesem »merkwürdigen Tagebuch«, das er sieben Monate lang bis kurz vor seinem Tod im Dezember 2021 verfasst, hinterlässt Günther Rühle letzte und bemerkenswerte Spuren seines hellwachen Verstandes. Sich mit sich selbst zu befassen, sei ihm neu, schreibt er: »Ich war doch immer meine eigene Verschlussache.« Jetzt weint er manchmal »trockene Tränen«, empfängt Gäste aus der Vergangenheit, verheddert sich – es darf gelacht werden – heillos im Schlafanzug. Die Einsamkeit im großen leeren Haus lotet er bis zur letzten Untiefe aus. »Man hält Ausschau nach Zeichen, dass man noch in der Welt ist.«

Es ist gar nicht bedrückend, Rühles Annäherung an den Tod zu verfolgen, den er sich »mild, sanft, schwebend« vorstellt. Nebenbei taucht man mit ihm ein in eine faszinierende Theaterwelt, Fassbinder, Schleef, Zadek, Peymann und viele andere treten auf, der Bühnenvorhang, der Rühle alles bedeutete, hebt sich ein letztes Mal.

Auch ein Obergefreiter spielt eine wichtige Rolle; er nahm dem 19-jährigen Rühle im Zweiten Weltkrieg den furchtbaren Auftrag ab, einen Deserteur zu erschießen. Es hätte noch so viel mehr zu sagen gegeben, so endet dieses berührende Lebenszeugnis.

»Ein alter Mann wird älter. Ein merkwürdiges Tagebuch«, Günther Rühle, Alexander Verlag Berlin 2021, 22,90 €

Die Pille danach

Ein verlockender Gedanke: Den schlimmsten Moment, den grausamsten, jenen, der am tiefsten im Fleisch sitzt, endlich vergessen. Eine Pille soll das möglich machen, ein Medikament, das während einer Studie an sieben Freiwilligen erprobt werden soll. Yvonne Zitzmann lässt die Menschen der Reihe nach ihre Leidensgeschichte erzählen, die dank der Vergessenspille herausgeschnitten werden soll aus den schadhafte Biographien.

Ein großenwahnsinniger Professor, der in einem verlassenen Sanatorium vom Nobelpreis träumt, will »ein Leben nach Maß« möglich machen. Sein moralisch ambivalenter Assistent, der Ich-Erzähler, macht sich trotz aller Skrupel zu seinem Werkzeug.

Zu den Kandidaten der Studie gehören ein betagter KZ-Überlebender, der sich für den Tod eines Mitgefangenen verantwortlich fühlt und diese Schuld vergessen möchte, ein syrischer Flüchtling, der den gewaltsamen Tod von Frau und Kindern aus seinem Gedächtnis tilgen will, und eine junge Frau, die vergewaltigt wurde.

Geschichte und Geschick geschickt verwoben



Es gibt Romane, die man meiden sollte, wenn man nicht an der Nadel hängen will. »Über Carl reden wir morgen« von Judith W. Taschler ist ein solcher. Einer, den man unmöglich weglegen kann, auch wenn zwischendurch das kritische Bewusstsein anklopft und an zu lan-

gen, allzu trivialen Passagen Anstoß nimmt. Man ist längst süchtig und will um jeden Preis wissen, wie es weitergeht.

Die gebürtige Linzerin Taschler fächert in ihrem soeben erschienenen achten Roman die Schicksale dreier Generationen einer Familie im niederösterreichischen Waldviertel auf. Von 1828 bis 1922 reicht die Spanne, in der historische Entwicklungen – von der Märzrevolution bis zum Ersten Weltkrieg – geschickt mit dem Leben der Familienmitglieder verwoben werden.

Es beginnt mit den Geschwistern Anton und Rose, die ein hartes Leben auf der Hofmühle führen. Er soll die Mühle über-

Dass bundesrepublikanische Pharmafirmen im Osten bis zum Mauerfall mit Zustimmung der DDR-Führung noch nicht zugelassene Medikamente getestet haben, hat die Autorin laut Nachwort zu ihrer Geschichte inspiriert. Zitzmann wurde 1975 in Frankfurt/Oder geboren, »Tage des Vergessens« ist ihr erster Roman. Sie erzählt darin in konsequent kurzen, einfachen Sätzen vom Schwinden der Erinnerung und was es auslöst, wenn den Menschen das Furchtbare, das sie erlebt haben, genommen wird. Punktuell Vergessen, wie es die Pille verspricht, ist gar nicht so einfach.

»Tage des Vergessens«, Yvonne Zitzmann, Müry Salzmann Verlag, Salzburg 2021, 24 €

»Über Carl reden wir morgen«, Judith W. Taschler, Paul Zsolnay Verlag, Wien 2022, 24,70 €

nehmen, sie flieht vor Enge und Unterdrückung nach Wien. Dass sie damit wie unzählige Dienstbotinnen jener Zeit zu einer Mischung aus Leibeigener und Prostituiert wird, geht ihr schnell auf.

Die Brutalität der Männer, die uneheliche Kinder kurzerhand bei Ammen auf dem Land entsorgen, die Ausweglosigkeit der Mütter, die ihre Neugeborenen weggeben müssen, das schildert Judith W. Taschler aus der Sicht der Frauen. Dass sie im Weltkrieg verheizt werden oder verstümmelt heimkommen, ist wiederum das Drama der Männer.

Die (oft tragischen) Liebesbeziehungen der Hauptfiguren aus drei Generationen sind auf üppigen 459 Seiten der Klebstoff, der die komplexe Handlung zusammenhält. Manchmal greift die Autorin dabei tief in den sentimental Fundus. Sei's drum, man kann ja doch nicht aufhören zu lesen.

»Über Carl reden wir morgen«, Judith W. Taschler, Paul Zsolnay Verlag, Wien 2022, 24,70 €



Der Entführer hat ein Anliegen

Ganz Kosbach vermisst seine Tageszeitung. Ganz Kosbach, und besonders Karl-Dieter, der Lebensgefährte des Erlanger Kommissars Mütze, hadert mit der ausgebliebenen Morgenlektüre. Mütze hat schon in einigen Franken-Krimis (»Mord am Walberla«, »Tod auf dem Poetenfest«) Spürnase bewiesen. Im neuen Band »Die Zustellerin« geht es um eine Zeitungsbotin, die eigentlich die Erlanger Nachrichten hätte austragen sollen. Stattdessen bleiben die Briefkästen leer, denn Christine Waldhüter ist entführt worden. Der Täter fordert von der Redaktion den Abdruck eines Textes, der die brutalen Verbrechen an den amerikanischen Ureinwohnern, den Sioux, beschreibt.

Es folgt ein weiterer erzwungener Artikel über die gewaltsame Einnahme Marokkos, dessen Einwohner von Spaniern und Franzosen mit Chlorgas grausam vergiftet wurden. Auch die entsetzlichen Details der Vernichtung der afrikanischen Hereros in Deutsch-Südwestafrika bekommt die erschütterte Zeitungleserschaft auf diese Weise zu lesen.

Warum die Zustellerin trotzdem nicht auftaucht, ermittelt Kommissar Mütze und sein Karl-Dieter natürlich beinhart.

Warum Autor Johannes Wilkes in seinem Krimi furchtbare Kolonialverbrechen zum (Neben-)Thema macht, verrät ein kleiner Hinweis im Intro des Buches: Wilkes war Stipendiat der Schweizer Gesellschaft für die Europäische Menschenrechtskonvention. Also bekommt sein neuer Mütze-Fall eine überraschend aufklärerische Komponente; ein literarischer Kunstgriff, der zwar ein wenig durchsichtig ist, aber doch die Spannung hält. Nachdem Mütze den Fall gelöst hat, geht es am Ende auf 91 Seiten nur noch um Europas mörderische Kolonialvergangenheit, die seit ein paar Jahren zögerlich aufgearbeitet wird.

Diese historisch und in vielen Fußnoten belegte Lektüre ist erschütternder als der blutrünstigste Kriminalroman. Anders als Wilkes Franken-Krimi geht leider keine dieser Episoden gut aus.

»Die Zustellerin«, Johannes Wilkes, ars vivendi Verlag, Cadolzburg 2022, 15 €

Was, wenn ihr gar nichts fehlt?



Was ich von Katja Kullmann gelernt habe: Keine Single-Frau mehr zu fragen, warum sie keinen Mann hat. Keiner gar zu einem anderen Beuteschema oder zur Partnersuche im Internet zu raten. Weil sich, das lehrt die Autorin, hinter der Sorge um

die potenziell Vereinsamte meist das Ziel verbirgt, sie schnellstmöglich wieder in die Spur zu bringen, sie mit dem Lebensinhalt zu versorgen, der Frauen nun mal zugehört ist: mit einem Mann (und einem Kind oder mehreren und natürlich der unbezahlten Care-Arbeit, die all das mit sich bringt).

Witwen, Geschiedene, Getrennte, Frauen ohne Begleitung – dass sie als defizitär gelten, entdeckte Kullmann kurz vor ihrem 50. Geburtstag. Sie habe sich unmerklich zum Langzeit-Single entwickelt und nichts vermisst, bis ihr irritierte Mitmenschen immer mehr auf die Pelle rückten. Deren Credo: Mit dir stimmt doch was nicht ... Die Journalistin und Autorin recherchierte und fand in Literatur, Kultur und Sozialwissenschaft zahlreiche Belege für eine überfällige Neubewertung der »Singulären Frau«, der einzigartig, wie sie sie nennt.

Das Ganze wird mit Selbstironie und Humor serviert. Katja Kullmann analysiert sich und ihre bisherigen Partnerschaften, berichtet, wie sie das Verlieben verlernte, manchem Interessenten einen Korb gab und sich stattdessen in sozialen Netzen gehalten fühlt. Das liest sich ziemlich rosarot, weil Alleinstehende oft aus Paarwelten ausgeschlossen sind und, je älter, desto unsichtbarer, mit ihrer »Einzigartigkeit« manchmal ziemlich alleine dastehen. Die Erkenntnis der von Kullmann zitierten US-Autorin Glynnis MacNicol, laut der es »nie eine bessere Zeit in der Geschichte gegeben hat, eine Frau zu sein«, mag da nur begrenzt trösten. Für die Autorin aber ist die Singuläre die wahre Heldin der Moderne, befreit von der Last, jemandem gefallen zu müssen.

Es ist ein anregendes Buch, das den Horizont erweitert, ohne andere Lebensentwürfe mieszumachen. Vielleicht liefert Katja Kullmann ja in 20 Jahren Band zwei zum Thema und verrät, wie es für sie weiterging.

»Die Singuläre Frau«, Katja Kullmann, Verlag Hanser Berlin, 2022, 24 €

Alle Buchkritiken: Claudine Stauber

Regionale Neuerscheinungen

Zwei soeben erschienene Publikationen befassen sich mit der jüngsten Stadt(teil)-geschichte Nürnbergs: **Udo Käßmaier** beleuchtet in »Casablanca – Das Haus der Rebellen und Chaoten« die Entwicklung des Kinos am Kopernikusplatz in den letzten 50 Jahren. **Daniel Gürtler** beschreibt in »Die Marienvorstadt – Nürnbergs erste Stadterweiterung« die Veränderungen vom Villen- zum Gewerbeviertel.

Udo Käßmaier ist bis heute einer der Bewohner des Hauses an der Brosamerstraße mit dem Casablanca-Kino im Erdgeschoss, in dem sich seit den späten 60-er Jahren eine bunte Mischung von Menschen versammelte, die mit soziokulturellen Aktivitäten wie Theater, Kinos und Kinderläden das kulturelle Klima der Stadt verändern wollte. Aus eigenen Erlebnissen und Fakten formte Käßmaier eine »dokumentarische Erzählung«, die einen profunden Einblick in die damalige Szene erlaubt. Das Buch ist nicht nur gespickt mit (privaten) Bildern, Zeitungsartikeln und Dokumenten, es spannt auch den Bogen von chaotischen Anfängen zu einem bleibenden Engagement, das trotz aller Krisen bis heute Bestand hat.

Anderes Viertel, andere Zeit: Mit Beginn der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die ummauerte Altstadt zu eng für das aufstrebende Nürnberg. Die Marienvorstadt wurde zur ersten planmäßigen Stadterweiterung, der sich Daniel Gürtler in einem reich bebilderten Band widmet. Das einstige Villen- und Gewerbeviertel war bis zu seiner nahezu vollständigen Zerstörung im Zweiten Weltkrieg ein lebendiger Stadtteil und wichtiger Teil der jüdischen Geschichte der Stadt. Heute ist die Marienvorstadt vor allem geprägt von Büros und Gewerbe. Das Pressehaus und die Kunstvilla haben hier ihren Sitz, und neuerdings entsteht zunehmend Wohnbebauung in dem sich laufend wandelnden Quartier.

Udo Käßmaier, »Casablanca – Das Haus der Rebellen und Chaoten«, Bartlmüller Verlag, Nürnberg 2022.
Daniel Gürtler, »Die Marienvorstadt – Nürnbergs erste Stadterweiterung, Geschichte für alle – Institut für Regionalgeschichte (Hg.), Sandberg Verlag, Nürnberg 2022.

Frankens beliebter Hobby-Detektiv ermittelt wieder: In seinem neuesten Buch schickt Autor **Jan Beinßen** seinen Ermittler Paul Flemming auf die Spuren der Nürnberger Stadtgeschichte. Als eine Konservatorin unmittelbar nach der Begutachtung der Gebeine des Heiligen Sebald stirbt, steht Flemming vor einem Rätsel. Auf eine merkwürdige Art erinnert ihn das Ganze an den Fluch des Pharaos Tutanchamun. Oder wurden die Gebeine etwa mit giftigen Sporen versetzt? **Jan Beinßen**, »Sebalds Fluch«, ars vivendi Verlag, Cadolzburg 2022.

Über dem Treff leuchtet der Regenbogen

Ab 2023 gibt es für Schwule und Lesben im Nürnberger Bleiweiß in eigenes Angebot



Nürnberg's Oberbürgermeister Marcus König machte sich beim Christopher Street Day für die Sache der LSBTIQ-Community stark.

Die Parade zum Christopher Street Day Anfang August war in Nürnberg bunt und prächtig: Nach zwei Jahren Corona, in denen Veranstaltungen nur unter Pandemieauflagen oder virtuell möglich waren, gingen 2022 Lesben, Schwule, Bi-, Trans-, queere und Interpersonen für Gleichberechtigung wieder auf die Straße. Viele Jüngere und Junge waren darunter, aber auch Ältere. Anders als die jetzige und hoffentlich auch nachfolgende Generation, die trotz hochphober Anfeindungen ihre sexuelle Identität selbstbewusster und offener auslebt, haben sich die heute über 60-jährigen oft ein Leben lang verstellen und verstecken sowie unter Ausgrenzung leiden müssen. Und wie sieht es im Alter aus, wenn sie krank und pflegebedürftig werden? Könnte ihnen in Seniorentreffs, Krankenhäusern und Pflegeheimen erneut Isolation oder Ausgrenzung drohen?

Die Stadt Nürnberg will dieser Gefahr entgegenwirken – und hat ihren im Februar dieses Jahres vom Stadtrat verabschiedeten Aktionsplan »Queeres Leben« bewusst auch auf die Bereiche Senioren und

Vielfalt im Alter ausgeweitet. Die rund 100 Maßnahmen, mit denen die Kommune die Bedürfnisse und Belange von Menschen aus der LSBTIQ-Community (also Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans-, Inter- und queere Menschen) besser berücksichtigen will, betreffen alle Lebensbereiche, von der Kindheit bis eben ins hohe Alter. Erarbeiten und umsetzen wird den Katalog in den nächsten Monaten und Jahren die Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellung, die für den Bereich Alter und Altern eng mit dem Seniorenamt zusammenarbeitet. Bei einer ersten gemeinsamen Veranstaltung im Treff Bleiweiß im Sommer gab es bereits viele Anregungen und Ideen, wie etwa Wohnen, Pflege oder auch Seniorenarbeit aussehen könnte und müsste, um Menschen aus der LSBTIQ-Szene im Alter eine bessere Integration zu ermöglichen.

So gebe es in der Community den Wunsch nach einem eigenen Treffpunkt, berichtet Julius Leib, der den Treff Bleiweiß leitet und Mitarbeiter des Seniorenamtes ist. »Viele wünschen sich einen geschützten Ort, an dem man sich aufhalten kann,

ohne dass man sich erklären und rechtfertigen muss und man genau weiß, dass man unter seinesgleichen ist.«

Die heutigen LSBTIQ-Seniorinnen und Senioren hätten in ihrem Leben oft (noch) Diskriminierung oder sogar Gewalt erfahren, sagt Leib. Manche hätten Hemmungen und auch Angst, an regulären Angeboten für Seniorinnen und Senioren teilzunehmen. »Wenn beim Seniorenstammtisch über Enkelkinder geredet wird, können sie oft nicht mitreden. Sie fühlen sich dann bei diesen Gesprächen außen vor.« Deshalb brauche es eigene Angebote, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt.

Zu Beginn lockt ein Stammtisch

Für Leib ist es daher wichtig, dass sich die Stadt um Räume kümmert, in denen sich die Senioren aus der LSBTIQ-Szene treffen können, sie gleichzeitig aber geschützt sind. So soll es weitere Treffen mit Angehörigen aus der Community geben, um gemeinsam zu überlegen, wie eine regelmäßige Begegnung im Bleiweiß etabliert werden könnte. Zunächst nämlich soll ein Stammtisch in den Räumen in der Hinteren Bleiweißstraße stattfinden, es ist aber auch geplant, das Thema in weitere Seniorennetzwerke einzubringen und bei Bedarf auch in anderen Vierteln ähnliche Projekte und Programme in die Seniorenarbeit aufzunehmen. Mit einem festen Treffpunkt-Termin im Bleiweiß soll es Anfang 2023 losgehen.

Doch Julius Leib möchte noch mehr erreichen: Auch beim Wohnen und bei der Pflege müsse es Fortbildungen für die Mitarbeitenden geben, damit auch dort, wo sich die Pflegekraft und der alte Mensch besonders nahe kommen – etwa bei der Körperpflege – sich die älteren Homosexuellen sicher und geschützt fühlen.

Derartige Ängste treiben durchaus schon Jüngere um, weiß Josephine Taucher. Die 35-jährige Transfrau ist Sprecherin des Kreisverbandes der Linken für Erlangen/Erlangen-Höchststadt und Gleichstellungsbeauftragte ihrer Partei in Bayern. Zudem leitet sie die Selbsthilfegruppe des TransIdent e.V. Erlangen. Zu den regelmäßigen Treffen kommen auch ältere Menschen. Die Gesprächsrunden beschäftigten sich zum Beispiel häufiger mit dem Thema Pflege. »Hier geht es dann knallhart um die intimsten Dinge: die Genitalien.« Eine Pflegekraft sollte zum Beispiel nicht überrascht, verletzend oder ablehnend reagie-

ren, wenn die ihr als »Frau Müller« vorgestellte Patientin einen Penis hat, beschreibt Josephine Taucher eine mögliche Situation.

Andersherum kennt Taucher mehrere Trans-Personen, die trotz ausreichender Qualifikation wegen ihrer sexuellen Orientierung nicht in einem Pflegeberuf eingestellt wurden – »und das in Zeiten des Personal Mangels.«

Der Bereich Wohnen im Alter spielt für die Gruppenmitglieder ebenfalls eine Rolle, berichtet die Erlanger Chemie-Ingenieurin, die verheiratet ist und ein Kind hat. So werden Alten-WGs innerhalb der Community ein immer größeres Thema. »Man möchte im Leben auch irgendwann mal den Punkt erreicht haben, sich nicht vor jeder neuen pflegenden Person wieder outen und erklären zu müssen«, sagt Taucher.

Diskriminierung kann jeden treffen

Das alles komme zu den noch immer herrschenden Altersdiskriminierungen wie Nicht-Mehr-Ernstgenommen-werden dazu. Taucher spricht von »Mehrfachdiskriminierung« und zählt auf, was alles zu Ablehnung führen kann: »alt, Frau, trans, homosexuell, mit Behinderung, mit Migrationshintergrund, ohne Ersparnisse, weil der Job verloren wurde nach dem Outing, und auch einsam, weil die Familie verloren ging nach dem Outing.« Die Selbsthilfgruppen-Leiterin verweist auf Studien, die zeigten: Je mehr dieser Punkte zutreffen, desto schlimmer wird es. »Das betrifft aber nicht nur LSBTIQ-Menschen«, sagt die Trans-Aktivistin, »sondern kann jeden treffen. Deswegen sollten wir als Gesellschaft darauf hinarbeiten, Diskriminierung für alle Menschen zu beenden.«

Das versucht das Klinikum Nürnberg in allen Bereichen so gut wie nur möglich. Das Thema Diversity mit allen Dimensionen wie Alter, Geschlecht, ethnische Herkunft, soziale Herkunft, sexuelle Orientierung, psychische und physische Fähigkeiten und auch Religion sei ein »Querschnittsthema« und werde nicht nur aus dem »Defizit-Blickwinkel« gesehen, sondern sei »eher positiv besetzt«, erläutert Andrea Nätischer, die Pflegerische Koordinatorin am Standort Nürnberg-Nord. Die Vermeidung von Diskriminierung und die Förderung von Chancengleichheit seien wichtige Ziele im Klinikum. Das gelte natürlich auch für Kranke aus der LSBTIQ-Community. »Wir versuchen unsere Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthalts so

individuell wie möglich zu versorgen. Das scheint mit Blick auf das Thema Diversity ganz gut zu klappen«, sagt Nätischer. Zwar sei explizit der Bereich LSBTIQ in der akuten Krankenhausversorgung tatsächlich kein sehr großes Thema, weil anders als in Pflegeeinrichtungen die Patientinnen und Patienten in der Regel nur einige Tage im Klinikum sind.

Die Bilanz ist positiv: Trotz eines sehr niederschweligen Beschwerdemanagements wurden zum Thema LSBTIQ 2021 und bislang im laufenden Jahr keine Beschwerden registriert.

SHARON CHAFFIN
FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer sich für Treffen älterer Menschen aus der LSBTIQ-Community interessiert, wendet sich bitte an Bleiweiß-Leiter Julius Leib, telefonisch unter 0911/231-6627 oder per E-Mail unter julius.leib@stadt.nuernberg.de



Bereits 2014 hat ein Beitrag im Magazin sechs+sechzig auf die besonderen Bedürfnisse von Homosexuellen im Alter hingewiesen.



Tablet, Smartphone und Co. Die wunderbare Welt der Tablets

- Grundlagen-Seminar 1 – Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung:** 19. Oktober 2022, 14 bis 16 Uhr
- Grundlagen-Seminar 2 – Apps und ihre Anwendung:** 26. Oktober 2022
- Seminar 3 – Foto und Film:** 02. November 2022
- Seminar 4 – Navigation und Wandern:** 09. November 2022
- Seminar 5 – E-Books:** 23. November 2022
- Seminar 6 – Gesundheit und Fitness:** 30. November 2022
- Seminar 7 – Essentielle Apps:** 07. Dezember 2022
- Zusatzseminar: Grundkurs Tablet – Grundlagenseminar 1:** 11. Januar 2023
- Zusatzseminar: Grundkurs Tablet – Grundlagenseminar 2:** 25. Januar 2023

Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch, 14 bis 16 Uhr
Beitrag je Seminar: 18 Euro
Seminare voneinander unabhängig buchbar. Anmeldung erforderlich

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

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

Dienstag, 13. September 2022, 10 bis 11 Uhr
Weitere Termine: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11. und 22.11.2022, je 10 bis 11 Uhr
Information: 09 11 / 2 31 67 44
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Informationen zum Veranstaltungsort und zur Anmeldung siehe nächste Seite.

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

Hinweis: Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 09 11 / 2 31 82 32 oder via E-Mail an seniortreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:
i.d.R. Mo – Do, 9 bis 13 Uhr



Ausflüge, Führungen und Wanderungen

Heimtmuseum Rückersdorf

Georg Berger aus Rückersdorf, bekannt als »Museumsgerch«, trug Zeit seines Lebens Sammelstücke zu vielen Bereichen dörflichen Lebens zusammen. Im Anschluss ist eine Einkehr geplant.

Mittwoch, 14. Sept. 2022, 9.45 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof/Osthalle
Abfahrt: 10.08 Uhr (Zielbahnhof: Rückersdorf, TTPlus Preisstufe 4 für 13,60 Euro)
Beitrag: 3 Euro; Anmeldung erforderlich

Die tüchtigen Frauen von Fürth

Wir hören Lebensgeschichten beeindruckender Fürther Geschäftsfrauen wie Grete Schickedanz oder Emilie Lehmus. Auch die zahllosen namenlosen Fürther Arbeiterinnen werden gewürdigt.

Donnerstag, 22. Sept. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Michael (Kirchplatz 4, Fürth)
Leitung: Gerda Distler
Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten; Anmeldung erforderlich

Die Erlanger Weiherlandschaft

Der Rundwanderweg führt von Dechsendorf durch die Weiherlandschaft nach Röttenbach. Dort stärken wir uns im »Gasthof Krebs« und wandern vorbei am Karpfenweiher zurück zum Dechsendorfer Weiher. Von hier aus via Bus nach Erlangen.

Donnerstag, 06. Okt. 2022, 9 bis 18 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof/Osthalle
Abfahrt: 09:11 Uhr (Zielbahnhof: Dechsendorf)
Wanderführer: Helmut Ros
Wanderstrecke: ca. 13 km; TT Plus, Zone 4 Anmeldung erforderlich

Gleißhammer – ehemalige Industriebetriebe und Produktionsstätten

Wir erfahren Wissenswertes übers Straßenbahndepot. Zudem erfährt man in der Führung, welche Betriebe hier einmal angesiedelt waren oder bis heute bestehen.

Dienstag, 11. Okt. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Peterskirche, Nürnberg
Leitung: Rainer Eck
Beitrag: 1 Euro; Anmeldung erforderlich

Gleißhammer: virtueller Rundgang

Rainer Eck ergänzt die Führung vom 11. Okt. 2022 mit einer Vielzahl an Fotos, historischen Dokumenten und Anekdoten.

Dienstag, 25. Okt. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Der »Alte Jüdische Friedhof« in Fürth

Die Grabsteine verraten viel über die Geschichte der jüdischen Gemeinde in Fürth. Gerda Distler gibt auch einen Einblick in jüdische Begräbnisriten. Männer bitte mit Kopfbedeckung.

Freitag, 28. Okt. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahnsteig Rathaus
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten; Anmeldung erforderlich

Besuch im Altdorfer Land

Der Weg führt zur Sandsteinformation »Teufelskirche«, weiter zur Sophienquelle bei Grünsberg ins Schwarzwachtal nach Burgthann. In der »Blauen Traube« halten wir Mittagseinkauf. Weiter geht es entlang der Schwarzach bis nach Ochsenbruck.

Donnerstag, 10. Nov. 2022, 9.30 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof/Osthalle
Abfahrt: 09:44 Uhr (Zielbahnhof: Ludersheim)
Wanderführer: Helmut Ros, ca. 11 km
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 5
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass); Anmeldung erforderlich

Besichtigungen

Bleiweißviertel: virtueller Rundgang

Gerda Fink, ehemalige Mitarbeiterin der »Unteren Denkmalschutzbehörde« nimmt Sie mit in einen vielfältigen Stadtteil.

Donnerstag, 15. Sept. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; ohne Anmeldung

Nürnberger Bratwurstmuseum

Neben den hochmittelalterlichen Anfängen, Sagen und Legenden geht es auch um die frühe Handwerkskunst der Metzger, die auch heute noch schmeckt.

Donnerstag, 03. Nov. 2022, 11 bis 12 Uhr
Treffpunkt: vor dem Bratwurstmuseum (Trödelmarkt 47, 90403 Nürnberg)
Beitrag: 3 Euro, vor Ort zu entrichten

Hieroglyphe bis Smartphone

Der Bogen spannt sich vom Spracherwerb über die Kulturtechniken des Schreibens und Lesens bis zum »Posten« auf Social-Media-Kanälen.

Dienstag, 22. Nov. 2022, 14 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Museum für Kommunikation (Lessingstr. 6, 90443 Nürnberg)
Leitung: Rainer Eck
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Besuch im Atelier »Honighäusla«

Die Bildhauerin und Imkerin Birgit Maria Jöns vereint ihre beiden Passionen aufs Feinste: Nach einer Führung gibt die »Bildhauerin für Bienen« eine Kostprobe unterschiedlicher Honigsorten.

Mittwoch, 23. Nov. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Bergstr. 23, 90403 Nürnberg (im Hinterhof), Anmeldung erforderlich
Beitrag: 7 Euro (Kostproben inklusive)

Kunst und Literatur

Vernissage »Gold« von M. Ballish

»Trotz aller Schwierigkeiten des Lebens werden Worte, die zu Frieden und Völkerverständigung aufrufen, wie ein Leuchtfeuer bleiben, das den richtigen Weg erhellt.« Der Künstler nimmt uns mit der Ausstellung »Gold« auf eine Reise in Richtung Güte und Menschlichkeit.

Freitag, 09. Sept. 2022, 15 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Ausstellung während der Öffnungszeiten des Treffs bis 21. Okt. 2022.
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich

Literaturcafé: Engelsgleich

Mit eigenen Texten nähert sich Autorin Frieda Hermann dem Thema, mal spielerisch leicht, mal ernsthaft schwer.

Donnerstag, 17. Nov. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 4 Euro (2 Euro mit Nürnberg-Pass); Anmeldung erforderlich

Filmnachmittage: Fernweh und Heimweh

Buongiorno Italia

Mit Eindrücken ihrer Reise vom Wallis in die Lombardei und an den Gardasee holen Renate und Walter Utmann den Sommer zurück.

Dienstag, 13. Sept. 2022, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Von Monaco an den Bodensee

In Monaco erleben wir prunkvolle Bauten, »Le Jardin«, das »Ozeanographische Museum« und die Wachablösung vor dem Palast der Grimaldis. Danach ab zum Bodensee: Highlights wie der Pfänder über Bregenz, aber auch Geheimtipps wie der Affenberg machen Reiselust.

Dienstag, 04. Okt. 2022, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Musik, Tanz und Unterhaltung

Das »Bernstein Ensemble«

Schmuckstücke der Musik – vom Tango über Polka bis zum Walzer.

Freitag, 30. Sept. 2022, 15 bis 17 Uhr
(Einlass und Kartenabholung ab 14 Uhr)
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro mit Nürnberg-Pass)
Telefonische Vorreservierung unter Tel. 09 11 / 81 00 97 83 ab sofort möglich.

«The Crossroads» spielen den Blues

Mississippi trifft auf Pegnitz: Englische und fränkische Songs, die uns die Musik des US-Südens näherbringen.

Freitag, 04. Nov. 2022, 15 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Infos unter 09 11 / 53 70 10 oder E-mail: info@altenakademie-nuernberg.de
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich

Caféhausmusik im Bleiweiß

Treffpunkt für alle, die gerne singen, die einfach der Musik lauschen oder einen adventlichen Nachmittag genießen möchten. Mit Christine Ziegerer, Helmut Betzelt spielt Akkordeon. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Freitag, 18. Nov. 2022, 14 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich

Auf den Flügeln des Gesangs

Nachmittagskonzert präsentiert von Studierenden der Gesangsklassen der Hochschule für Musik Nürnberg. In Kooperation mit der Altenakademie Nürnberg e.V.

Freitag, 25. Nov. 2022, 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Infos unter 09 11 / 53 70 10 oder E-mail: info@altenakademie-nuernberg.de
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich

Theater im Saal

Der Gott des Gemetzels – inszeniert von »Bühnenreiz e.V.«

Auf dem Schulhof geraten Maximilian und Julius in Streit. Als Julius mit zwei eingeschlagenen Vorderzähnen nach Hause kommt, beschließen seine Eltern, Maximilians Eltern zum Gespräch zu bitten. Mit Fortschreiten des Abends bröckelt die Fassade aus Höflichkeit und Anstand...

Freitag, 23. Sept. 2022, 17 bis 18.30 Uhr
(Einlass und Kartenabholung ab 16 Uhr)
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 5 Euro
Karten unter www.okticket.de (Stichwort »Bleiweiß« in die Suchmaske eingeben) oder in der KulturInformation, Königstr. 93, 90402 Nürnberg, Telefon 2 31-40 00

Mordstheater – Krimi in 2 Akten

Eine Tourneetheater-Truppe probt das Kriminalstück »Mord im Schloss«. Dann kommt es zu einem »echten« Mord unter den Schauspieler*innen. Das BZ-Ensemble unter Leitung von Marsha Cox ist eine Gruppe von professionellen Theaterleuten, angehenden Profis und ambitionierten Amateuren.

Freitag, 14. Okt. 2022, 16 bis 18 Uhr
(Einlass und Kartenabholung ab 15 Uhr)
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro mit Nürnberg-Pass)
Telefonische Vorreservierung ab sofort.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegeberaterin Barbara Ehm informiert über das Verfahren der Pflegeeinstufung und gibt einen Überblick über die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung.

Donnerstag, 22. Sept. 2022, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Der Entlastungsbetrag

Der Entlastungsbetrag ist gesetzlich verankert und steht jeder Person mit Pflegegrad zu. Pflegeberaterin Stefanie Gibson informiert über die Voraussetzungen, Beantragung und Einsatzmöglichkeiten.

Donnerstag, 20. Okt. 2022, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Unterstützung für zu Hause

Gaby Metschl informiert über die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung zuhause und zu den Möglichkeiten zur Wohnraumanpassung.

Donnerstag, 24. Nov. 2022, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Heitere Yoga-Spaziergänge

Mit Inge Zink verbringen wir eine beschwingte Zeit mit Yoga und Lachübungen. Der Körper wird mit leichten yogischen Dehn- und Bewegungsübungen mobilisiert. Keine Matte, aber bequeme wetterfeste Kleidung ist erforderlich.

Donnerstag, 08., 15., 22. und 29. Sept. 2022, je 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle der Linie 8: Luitpoldhain
Beitrag: je 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass); Anmeldung erforderlich

Das Herz – Motor des Lebens

Die Herzgruppe des DJK Sparta Noris Nürnberg e.V. stellt sich vor. Theorie und praktische Übungen zur Herzgesundheit. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe/rutschfeste Socken mitbringen.

Mittwoch, 26. Okt. 2022, 14 bis 16.30 Uhr
Veranstaltungsort: Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; ohne Anmeldung.

Von Hand gemacht ...

Weihnachtliche Dekoideen aus Ton

Mit Gerda Erlbacher zaubern wir im Handumdrehen weihnachtliche Anhänger – als Baumschmuck oder zum Veredeln von Geschenkverpackungen.

Mittwoch, 02. Nov. 2022, 10 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 3 Euro; keine Anmeldung erforderlich

Weihnachtskarten ganz individuell

Mit Anneliese Raab und Andrea Beyerlein gestalten wir Festtagsgrüße in Collageform. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mittwoch, 09. Nov. 2022, 14 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 3 Euro; Anmeldung erforderlich

Vorträge und Workshops

(Impro)Theater von 14 bis 99+

Die Impro-Theatergruppe im Quibble lädt zum Mitspielen und Mitproben ein. Gemeinsam erfinden wir Geschichten und verpacken sie in Szenen. Mit Theaterpädagogin und Schauspielerin Cordelia Schuster erarbeiten wir Grundsätze, Strukturen und Auftrittformen des Theaters.

Dienstag, 20. Sept. 2022, 17.30 bis 19.30 Uhr
JugendKulturhaus Quibble, Augustenstr. 25, 90461 Nürnberg
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Zählen und Zahlen in Melanesien

Drei Fragen begleiten den Vortrag von Werner Feist, Mitarbeiter der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg: Wo liegt eigentlich Melanesien, welchen Bezug hat dieser Teil der Welt zu Nürnberg und wie kann man bis 5 und darüber hinaus zählen, wenn man nur zwei Zahlwörter kennt?

Dienstag, 27. Sept. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Beitrag: 3 Euro; Anmeldung erforderlich

Vollmacht und Patientenverfügung

Über die Möglichkeiten informiert die Beratungsstelle der Stadt Nürnberg.

Donnerstag, 27. Okt. 2022, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Clubraum
Vortragende: Ina Bürkel
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich

Kartenvorverkauf zur festlichen Weihnachtsgala des Seniorenamts

Das Galakonzert in der Meistersingerhalle findet am 15. und 16. Dezember statt. Karten gibt es ab Mittwoch, 16. November 2022, 9 Uhr zu 14,20€ / 8,70€ / 5,95€ (inkl. aller Gebühren und VGN-Ticket), z.B. bei der Kultur Information (Königstraße 93; Tel. 0911/231-40 00, online: www.kunstkulturquartier.de/kultur-information/online-tickets), Franken-Ticket am Kohlenmarkt 4 in Fürth; Kartenvorverkauf Fuchsenwiese (im E-Werk, Fuchsenwiese 1).

Im Programm: Tenor Stefan Lex, Organist Benedikt Ofner, das Blechbläserquintett brasspur unter der Leitung von Harald Bschorr und der Zauberer Sebastian Lehmeier.

Babettes mutige Entscheidung

Rentnerin in Roth realisiert ihren Inngjährigen Traum vom eigenen Laden

Sein eigener Boss zu sein – das ist ein Traum, den viele Menschen träumen. Um ihn spätestens mit dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben ad acta zu legen. Nicht so Babette Gillmeier. Sie musste Rentnerin werden, um sich diesen Herzenswunsch zu erfüllen. »Ich wusste schon immer, was ich will: einen eigenen Laden«, erzählt die Endsechzigjährige. Ihr Berufsleben verbrachte sie als Angestellte in der Pharmazie, im Verkauf und in der Verwaltung und sie war nach ihrem Ausstieg lange ehrenamtlich tätig.

Glücklich steht sie heute in ihrem eigenen Geschäft am Eingang zur Rother Innenstadt. »Babettes kleines Lädchen« heißt es. Ausgerechnet die Pandemie ließ den Traum Realität werden. »Ich nähe Jersey-Mützen für Babys, Menschen jeden Alters sowie Puppen, aber auch Lavendelsäckchen oder Nadelkissen. Das verkaufte ich zuvor bereits jedes Jahr zur Adventszeit auf dem Wolfgangshof in Anwandern.« Nachdem dieser in den vergangenen zwei Jahren coronabedingt jeweils kurzfristig abgesagt werden musste, suchte Babet-

te Gillmeier nach einer Alternative. Sie entdeckte ein leerstehendes Ladenlokal und konnte es zunächst temporär als Pop-up-Store nutzen. Mit aus Samt behängten Tapeziertischen und weihnachtlicher Dekoration gestaltete sie nicht nur einen eigenen kleinen Weihnachtsverkauf, sondern probierte dabei gleich das Leben als Ladeninhaberin aus. Es gefiel ihr so gut, dass sie das Geschäft dauerhaft mietete und zugleich ihr Angebot um Kleidung und Schmuck erweiterte.

Taschen und Tücher

Die Ladeneinrichtung erwarb sie gebraucht. Ihre Ware entnimmt sie vorerst vor allem dem eigenen Kleiderschrank sowie dem ihrer ebenso modeinteressierten Freundin. Beider Schränke sind – wie die vieler Frauen – zu voll. Zusammen decken sie zugleich eine ganze Bandbreite von Kleidergrößen ab. Die zwei Räume und der Eingangsbereich des Geschäftes sind voll. Neben der Bekleidung gibt es Taschen, Tücher oder Dekoartikel wie Schilder mit lustigen oder freundlichen Botschaften. In

den Vitrinen hinter der Theke hängt üppig Schmuck. »Der stammt natürlich nicht nur aus meinem Fundus. Ich bin aber ein großer Schmuckfan und für mich war immer klar: Wenn ich mal ein Lädchen aufmache, muss Schmuck dabei sein.« Besonders und bezahlbar – das ist ihr Anspruch.

Ansonsten kommt in den Laden, was gerade Saison hat. Jetzt, wo es unter anderem auf das Oktoberfest zugeht, ist es Landhausmode. »Hallo, darf ich Ihnen ein bisschen was bringen«, fragt Kundin Anneliese Plauer. »Die Sachen passen mir einfach nicht mehr.« Das Geschäft hat sie im Vorbeigehen entdeckt und freut sich, dass sie hier immer mal wieder etwas abgeben kann. Und dabei mitunter etwas zum Mitnehmen entdeckt.

Nur gute Markenkleidung

Allerdings nimmt Babette Gillmeier nur selten etwas an – und wenn, nur gut erhaltene Markenkleidung. Mittlerweile hat sie einen kleinen Kundenstamm, der immer mal wieder im Geschäft oder in ihrem Status bei WhatsApp vorbeischaute. »Da bitten die Kundinnen auch auf diesem Weg darum, ihnen das eine oder andere Stück wegzulegen.«

Dass Babette Gillmeier viele Stunden in der Woche in ihrem Lädchen verbringen kann, verdankt sie vor allem auch ihrem Mann. »Meine Perle«, nennt sie ihn liebevoll. »Er unterstützt mich sehr, macht die Buchhaltung und kümmert sich um Haus und Garten.« Die Mittagspause verbringen sie jeden Tag gemeinsam und gehen zusammen essen. »Dabei besprechen wir, was wir getan und erlebt haben«, erzählt sie. »Für eine gute Beziehung ist Nähe genauso nötig wie Abstand, damit man sich etwas zu erzählen hat. Auch dabei hilft uns der Laden.« Nicht allerdings, um die Rente aufzubessern. »Diese hilft mir eher dabei, mir meinen Herzenswunsch zu erfüllen: Teilhabe und Austausch. Denn auch mit bald 70 Jahren ist das Leben noch lange nicht vorbei.«

ANJA KUMMEROW
FOTO: ANJA KUMMEROW

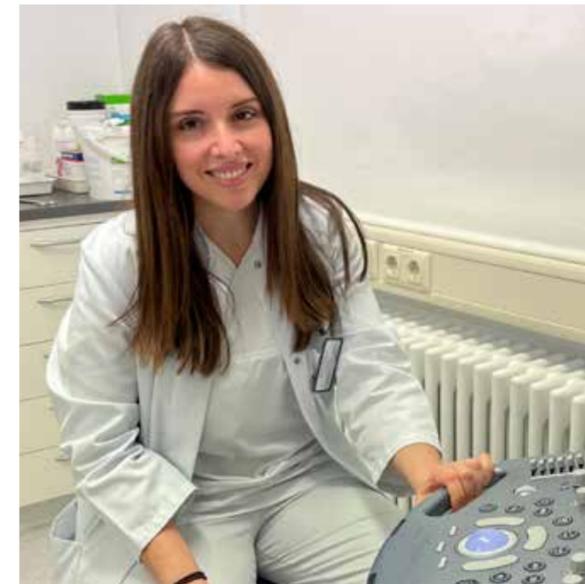
*Babettes kleines Lädchen
Hilpoltsteiner Straße 1, 91154 Roth*



In ihrem Laden ist Babette Gillmeier ganz in ihrem Element.

Kein Problem mit der schwachen Blase

Expertin des Theresienkrankenhauses zeigt Behandlungsmethoden bei Inkontinenz auf



Gynäkologin und Oberärztin Melanie Pimentel.

Die meisten Menschen sprechen nur ungern darüber. Wenn sie herzhaft lachen, schwer heben oder heftig husten müssen, verlieren sie unkontrolliert ein paar Tropfen Urin. Andere werden von starkem Harnrang regelrecht überfallen und schaffen den Weg zur Toilette nicht mehr. Inkontinenz ist nach wie vor ein heimliches Leiden, das die Lebensqualität stark einschränkt. Dabei gäbe es viele Möglichkeiten, die Beschwerden zu beseitigen oder in den Griff zu bekommen – wenn die Betroffenen denn ärztliche Hilfe suchen würden.

Die Gynäkologin Melanie Pimentel, Oberärztin und Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg, beobachtet, dass Inkontinenz zwar in der Gesellschaft längst akzeptiert ist, für die Betroffenen selbst aber nach wie vor ein Tabu-Thema bedeutet. »Sie geraten dadurch in eine soziale Isolation. Sie trauen sich nicht mehr aus dem Haus. Längere Reisen, Theater- oder Konzertbesuche kommen für sie nicht infrage. Und ältere Menschen, die häufig ohnehin schon weniger soziale Kontakte haben, vereinsamen.«

Damit die Blasenkontrolle funktioniert, müssen Zentren in Gehirn und Rückenmark, beteiligte Muskeln und Nerven intakt sein und zusammenarbeiten. Zahlreiche Ursachen können das fein aufein-

ander abgestimmte System stören. Hinter einer sogenannten Belastungsinkontinenz, die besonders Frauen trifft, steckt oft ein geschwächter Beckenboden. Er hält die Beckenorgane in Position und stützt den Blasen-schließmuskel. Wenn die Muskulatur schwächelt, dann können bei mechanischem Druck – etwa beim Husten, Niesen oder Sport – ungewollt Tröpfchen aus der Blase entweichen.

Bei einer Dranginkontinenz dagegen spüren die Betroffenen einen massiven Harndrang. »Patientinnen und Patienten schaffen es manchmal nicht bis zur Toilette. Sie verlieren schwallartig

Urin«, schildert die Oberärztin. Drang- und Belastungsinkontinenz sind oft auch gepaart. Darüber hinaus gibt es noch andere Arten von Inkontinenz.

Genaue Notizen helfen

»Das Allerwichtigste für Diagnose und erste Therapieschritte ist deshalb ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen«, sagt Melanie Pimentel. Ein sogenanntes Miktionstagebuch kann wichtige Informationen liefern. Hier notieren Patienten, wie viel sie tagsüber getrunken haben, wann und wie oft sie zur Toilette mussten und wie viel Urin sie jeweils abgegeben haben.

In körperlichen Untersuchungen können Ärzte dann zum Beispiel feststellen, ob eine Senkung der Gebärmutter, der Blase oder des Enddarms bei Frauen oder eine Prostatavergrößerung bei Männern die Beschwerden verursachen. Möglich sind unter anderem noch Ultraschalluntersuchungen, eine Blasenspiegelung oder eine sogenannte urodynamische Untersuchung, bei der mit einem speziellen Katheter geprüft wird, ob eine Fehlfunktion der Blasenfüllung bzw. -entleerung vorliegt und alle Muskeln korrekt arbeiten.

Auch bei der Therapie gibt es kein Patentrezept. Je nach Art, Ursache und Ausmaß der Inkontinenz muss die Behandlung individuell angepasst werden. »Zunächst werden alle konservativen Therapien

ausgeschöpft. Dazu zählen Medikamente, lokale Hormongaben mit Zäpfchen oder Creme, aber auch ein Beckenbodentraining«, meint Pimentel. Inkontinenz-Tamppons oder Scheidenpressare sind weitere Hilfsmittel.

Lebensqualität kommt zurück

Reichen diese Schritte nicht aus, bleiben noch mehrere operative Verfahren. Bei der Dranginkontinenz bringt etwa ein kleiner, risikoarmer Eingriff viel Lebensqualität zurück: »Bei einer Blasenspiegelung wird an mehreren Stellen in der Blase gezielt Botox injiziert. Dadurch erschlafft die Blasenmuskulatur, der häufige Harnrang lässt nach. Die Wirkung hält bis zu einem Jahr an«, schildert die Gynäkologin. Eine operative Möglichkeit bei einer Belastungsinkontinenz ist zum Beispiel das sogenannte TVT-Bändchen, das das natürliche Halteband der Harnröhre verstärkt.

Im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum am Theresienkrankenhaus arbeiten Ärztinnen und Ärzte aus der Frauenklinik, der Urologie und dem Fachbereich Proktologie der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie zusammen. Auch wenn Frauen häufiger von Inkontinenz betroffen sind – natürlich finden auch Männer in dem Zentrum Hilfe; sie werden dann zumeist von den Urologen betreut. Was aber Inkontinenz-Patienten zur Behandlung auch mitbringen sollten, ist Geduld.

KARIN WINKLER
FOTO: THERESIENKRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Blasenschwäche und Inkontinenz – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten stehen am **Dienstag, 11. Oktober, um 17 Uhr**, im Mittelpunkt des kostenlosen digitalen Arzt-Patientengesprächs in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig. Oberärztin Melanie Pimentel hält einen Impulsvortrag zu dem Tabu behafteten Thema. Anschließend beantwortet die Leiterin der Urogynäkologischen Sprechstunde am St. Theresienkrankenhaus Fragen der Teilnehmer. Anmeldung bis 8.10.2022 an: info@magazin66.de Der Zugangslink zu Zoom wird rechtzeitig zugesandt.

Ausgewählte Veranstaltungen

September bis November 2022



Ausstellungen

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

Rose Ausländer – Mutterland Wort Zeit
14.09.2022 – 15.10.2022 (Vernissage:
14.09., 19 Uhr), 9 – 18 Uhr außer zu
Gottesdienstzeiten
Kirche St. Egidien, Egidienplatz 12,
Nürnberg
VA: evangelische stadtakademie
nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/2142121, stadt-
akademie.nuernberg@elkb.de,
www.evangelische-stadtakademie-
nuernberg

Daniela Paulus
Schaufenstergeschichten & Nürnberger 3D-Panoramen
22.09. – 16.10.2022, Do-So 14-17 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Sabine Braun: Oltre la natura – über die Natur hinaus
Ab 22.09.2022 (Eröffnung 19 Uhr)
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni und www.braunsabine.de

Charkiw – der versteinerte Blick zurück
23.09. (Vernissage: 19 Uhr) – 10.11.2022;
Di, Mi, Do 13-17 Uhr u.n.V.
Kulturladen Zeltenschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Bilder von Gerd Dollhopf und aktuellen
Fotografien von Pavel Dorogoy.
VA: Amt für internationale Beziehungen
Nürnberg und Kulturladen
Zeltenschloss. Info: 0911 / 472945

Natur im Sucher – Ausstellung der Fotogruppe des Kulturladens Gartenstadt
23.09.2022 (19 Uhr Vernissage) –
27.11.2022; Di 10-14 Uhr, Do 14-18 Uhr
Kulturladen Gartenstadt,
Frauenlobstr. 7, Nürnberg
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 482318

Vielfraß meets Butterkeks. Von der Reiselust der Wörter
Bis 25.9.2022; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do
9-20 Uhr; Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-
Platz 9, Erlangen
Wörter aus anderen Sprachen gehören
zum Deutschen wie die Butter (grie-
chisch) zur Breze (lateinisch).
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@
stadt.erlangen.de

Im Spiegel der Gefühle
01.10.2022, 11 Uhr (Ausstellungseröff-
nung), bis 12.11.2022; Mo-Fr 12-14 Uhr,
Sa 10-15 Uhr
Kleiner Saal, Gemeinschaftshaus Lang-
wasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Künstlerinnen und Künstler u.a. aus
Deutschland, Ukraine, Kasachstan,
Aserbaidschan und Russland.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

»Schneiden als Kunst. Scherenschnitt, Lasercut und Collage«
Ausstellung bis 2.10.22
Mi. 10-13 Uhr, Fr.-So.: 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4

Alte Liebe. Spielzeugschätze aus Kaugummiautomaten
Bis 03.10.2022; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So
10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Info: 0911 / 2313164

Volksfest
07.10.2022, 19 Uhr (Ausstellungseröff-
nung), bis 18.11.2022; Mo-Fr 9-22 Uhr,
Sa 10-15 Uhr
Galerie am Lichthof, Gemeinschafts-
haus Langwasser, Glogauer Str. 50,
Nürnberg
Fotodokumentation von Tom Schrade.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser in
Zusammenarbeit mit dem Forum für
humanistische und künstlerische Foto-
grafie @forum.h.k.f..
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Remixing Schmidt. Neue Blicke auf Nürnberg
Bis 16.10.2022; Di-Fr 10-17 Uhr, Sa, So
10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burg-
straße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595

Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute
28.10.2022, Mi-Mo 10-18 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, direkt
gegenüber dem Memorium, Nürnberg
Info: 0911 / 23179372

Beratung und Vorträge

Formularausfüllhilfe
Jeden Mittwoch, 14:30 – 16 Uhr und
Freitag, 13 – 15 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
Haben auch Sie Probleme mit Formu-
laren? Wir bieten dafür einen ehrenamt-
lich getragenen Service.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

IT-Einsteigerseminar
13.09., 27.09., 11.10., 25.10.2022;
Uhrzeit wird bei der Anmeldung be-
kanntgegeben.
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
Grundlagenkurs zu Schreiben in MS-
Word, Dateistrukturen und Ablage,
E-Mails schreiben und versenden,
Passwörter vergeben und vieles mehr!
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Rund um das Themenfeld Betreuung und Pflege
15.09.2022, 14 Uhr
Gaststätte Loy, Hirschbacher Str. 15,
Nürnberg
Referentin: Birgit Staib, Seniorennetz-
werk Gartenstadt
VA: AWO-Seniorenclub Laufamholz
Info: 0911 / 4397601

Betreuungsrecht – Informationen zur gesetzlichen Betreuung
17.09.2022, 9.30 bis 11.45 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Referent: Frank Lehnert, Kurs Nr.
28130
VA: Bildungszentrum im Bildungscam-
pus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Weltzheimer-Tag 2022 – Gut versorgt in Nürnberg
22.09.2022, 14.30 – 16.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg, Großer
Saal
Infos über das Krankheitsbild Demenz
und Unterstützungsmöglichkeiten.
VA: Angehörigenberatung e.V. Nürn-
berg im Kooperation mit dem Klinikum
Nürnberg
0911 / 2723730, info@angehoerigen-
beratung-nbg.de

Die Demenz verändert alles – Seminar für Angehörige
8x Dienstag, 04.10.2022 – 29.11.2022,
14 – 15.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg, Raum
101, 1.Stock
Barbara Lischka, Dipl.Soz.Päd. (FH),
informiert über Diagnose und Behand-
lung, die Leistungen der Pflegeversi-
cherung bis hin zu einem Ausblick, wie
es jetzt weitergehen kann.
VA: Angehörigenberatung e.V. Nürn-
berg
0911 / 2723730, info@angehoerigen-
beratung-nbg.de

Enkeltrick, Haustürgeschäfte und nächtliche Anrufe
05.10.2022, 14 Uhr
Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, Nbg.
Vortrag von Hr. Karl, Kripo-Beratungs-
stelle
VA: AWO-Seniorenclub Großreuth-
Gebersdorf; info: 0911 / 610102

Green Velo – Mit dem Rad in Polens wilden Osten
05.10.2022, 19.30 Uhr
Garten, Gemeinschaftshaus Lang-
wasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Digitalvortrag des ADFC.
VA: Allgemeiner Deutscher Fahrradclub
(ADFC); Info: 0911 / 29 61 32
www.adfc-nuernberg.de

Shengo Quartierat mit äthiopischer Kaffezeremonie
08.10.2022, 11 Uhr
Garten, Gemeinschaftshaus Lang-
wasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Shengo ist eine aus der äthiopischen
Tradition stammende Gesprächskultur.
VA: Anja Schoeller (Künstlerin), Äthi-
opischer Kulturverein Nürnberg e.V.,
Zentrifuge e.V. in Zusammenarbeit mit
dem Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Wenn die Worte fehlen – Achtsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz
11.10.2022, 18 – 19.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Mit Friederike Legal, Dipl. Psychoge-
rontologie.
VA: Angehörigenberatung e.V.
Nürnberg; 0911 / 2723730
info@angehoerigenberatung-nbg.de

Gemeinschaftliches Wohnen – Vorstellung von Wohnformen, Wohnprojekten und Initiativen
13.10.2022, 18 bis 20.15 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Referent: Susanne Seybold
Kurs Nr. 28054
VA: Bildungszentrum im Bildungs-
campus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Nach dem Beruf geht es weiter – aber wohin?
15.10.2022, 10 – 18 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Seminarleitung: Christina Döllinger,
Kurs Nr. 28050
VA: Bildungszentrum im Bildungs-
campus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Elternunterhalt – Müssen meine Kinder für meine Pflege bezahlen?
22.10.2022, 9.30 bis 11.45 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Grundlegende Informationen zu einem
Problem, das immer mehr Familien
betrifft. Referent: Frank Lehnert, Kurs
Nr. 28134
VA: Bildungszentrum im Bildungs-
campus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Senioren im Netz – aber sicher!
24.10.2022, 14 Uhr
Online
Der Vortrag soll über die Gefahren im
Internet aufklären und aufzeigen, wie
man sich davor schützen kann.
VA: CCN 50 plus e.V. in Kooperation
mit der Kriminalpolizei Nürnberg
Anmeldung über www.ccn50plus.de
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10 –
12:30 Uhr)

Von Backsteinkästen und Schulpalästen
25.10.2022, 19.30 Uhr
nur online als Zoom-Vortrag
Nürnberger Schulhäuser von der Grün-
derzeit bis zum Ersten Weltkrieg. Ein
Vortrag von Sebastian Gulden.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Wurzeln suchen eine Heimat. Vom Weggehen und Ankommen
26.10.2022, 15 – 16.30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr.
64, Nürnberg
Thaniaa stammt aus Mossul im Nordi-
rak. Ihr Leben dort war vor den beiden
Kriegen ein ganz anderes als danach.
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111
info@keb-nuernberg.de

Mit Herz & Schnauze – Ein Therapiehund hat viele Seiten
27.10.2022, 19 Uhr
Kulturladen Ziegelstein,
Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
Therapiehund Deutschland e.V. bildet
Einsatzteams aus, die u.a. kranke
Menschen in Privathaushalten ehren-
amtlich besuchen. Referent: Hartmut
Neufeld, 1.Vorsitzender Therapiehund
Deutschland e.V.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info: 0911 / 525462 oder kulturladen-
ziegelstein@stadt.nuernberg.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

Alte Liebe. Spielzeugschätze aus Kaugummiautomaten
Bis 03.10.2022; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So
10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Info: 0911 / 2313164

Volksfest
07.10.2022, 19 Uhr (Ausstellungseröff-
nung), bis 18.11.2022; Mo-Fr 9-22 Uhr,
Sa 10-15 Uhr
Galerie am Lichthof, Gemeinschafts-
haus Langwasser, Glogauer Str. 50,
Nürnberg
Fotodokumentation von Tom Schrade.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser in
Zusammenarbeit mit dem Forum für
humanistische und künstlerische Foto-
grafie @forum.h.k.f..
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Leben braucht Erinnerung Blumen trösten

Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

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

Westfriedhof Nordwestring 65 90419 Nürnberg Telefon: 0911-379752 Telefax: 0911-338580	Fürther Friedhof/Nord Erlanger Str. 103a 90765 Fürth Telefon: 0911-7879855 Telefax: 0911-9749735	Südfriedhof Julius-Loßmann Str. 75a 90469 Nürnberg Telefon: 0911-48 14 55 Telefax: 0911-480 36 52
--	---	--

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

BESTATTUNGSINSTITUT RUMMEL
BESTATTERMEISTER
THANATOPRAKTIKER

90475 Nürnberg
Fischbacher Hauptstraße 185
TEL.: 83 17 87

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970

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

LIEBSCHER über 125 Jahre gegründet 1895

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

Jederzeit erreichbar:
Telefon 0911 / 26 10 14
www.bi-liebscher.de
Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg

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

Ihre Hilfe im Trauerfall

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

- 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

NÜRNBERG

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

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Vorsorgetelefon
0911 231 8508

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

Freitagsfrühstück mit Vortrag »Depression im Alter«
 28.10.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
 Frau Römer Laska vom Gerontopsychiatrischen Fachdienst der Stadtmission informiert über die Ursachen, Symptome, Vorbeugung & Behandlung.
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
 Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Der Fränkische WasserRadweg
 03.11.2022, 19:30 Uhr
 Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
 Radreisevortrag von Gerhard Wendler (ADFC Nürnberg).
 VA: ADFC Nürnberg (www.adfc-nuernberg.de) mit Unterstützung des Kulturladens Gartenstadt
 Info: 0911 / 482318

Chrome OS, ein Betriebssystem mit Zukunft
 07.11.2022, 14 Uhr
 Online
 Was ist Chrome OS (Flex)? Für wen ist es geeignet? Welche Vorteile hat es gegenüber Windows?
 VA: CCN 50 plus e.V.
 Anmeldung über www.ccn50plus.de
 Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10 – 12:30 Uhr)

Jüdisches Leben in Deutschland – Einblicke in den lebendigen Alltag von Jüdinnen und Juden heute
 09.11.2022, 15 – 16 Uhr
 Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
 VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
 Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb-nuernberg.de

Führungen und Wanderungen

Waldführung im FriedWald Fränkische Schweiz
 10.9., 24.9., 8.10., 22.10.22, jeweils 15 Uhr
 Treffpunkt ist die Infotafel am FriedWald-Parkplatz 2, Anfahrt: Zur Lochwiese, 91320 Ebermannstadt.
 FriedWald-Försterinnen und -Förster führen 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
 10.9., 24.9., 8.10., 22.10.2022, jeweils 14 Uhr
 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 durch den Wald und erklären Besonderheiten und das Konzept.
 Anmeldung unter www.friedwald.de/pappenheim oder 06155 848-100 erforderlich.

Das Märzfeld in Langwasser von 1900 bis heute
 16.09.2022, 18 Uhr, 18.09.2022, 14 Uhr
 Treffpunkt: Kiosk Südausgang U-Bahnstation Langwasser Nord, Nürnberg (U1 bis Langwasser Nord)
 VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
 Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.nuernberg.de

Hingeschaut und Mitgemacht – Führung für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung
 20.09.2022, 14.30 – 16 Uhr
 Museum Industriekultur, Äußere

Sulzbacher Str. 62, Nürnberg
 VA: Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V., Angehörigenberatung e.V. und Kunst- und Kulturpädagogisches Zentrum der Museen in Nürnberg (KPZ)
 Info: 0911/ 1331281, b.bocatius.kpz@gnm.de

Rund um Schwabach
 22.09.2022, 10:30 Uhr
 Treffpunkt Schwabach Bahnhof.
 Gehzeit ca. 3 Stunden/10 km mit Einkehr; Wanderführerin: Sieglinde Galitzki
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Kirchenrunde
 24.09.2022, Abfahrt 09:38 Uhr
 Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gleis 14, S6, Nürnberg
 Gehzeit ca. 4 Stunden/16 km; Wanderführer: Siegfried Bauer; Puschendorf – Tuchenbach – Veitsbronn mit Einkehr – Burgfarnbach; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 7; Anmeldung bis 21.09.2022
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Zum Schöpfeln um Schloss Frankenberg
 24.09.2022, 08:50 Uhr (Abfahrt. 09:05 Uhr)
 Treffpunkt: Mittelhalle, Hauptbahnhof, Nürnberg
 Gehzeit ca. 4 Stunden/15km; Wanderführer: Jürgen Lange-Tropfer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10; Ippenheim – Schloss Frankenberg – Mathildenhof mit Einkehr – Grefs Weinberghütte – Weigenheim.
 Anmeldung bis 21.09.2022.
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung: 01523 / 1767131, j.lange-tropfer@web.de

Auf der Suche nach den Gebrütern Schmidt
 24.9.2022, 11 – 15 Uhr
 Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
 Expertenführung durch die Ausstellung »Remixing Schmidt«. Fotosafari durch die Nürnberger Altstadt mit Fotografin Tanja Elm. Anmeldung erforderlich.
 VA: Stadtmuseum im Fembo-Haus
 Info: 0911 / 2312595

Essigs Exkursionen durch »Viefraß meets Butterkeks«
 25.09.2022, 11 Uhr
 Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
 Rolf-Bernhard Essig, der »Indiana Jones der Sprachschätze«, führt durch den »Fremdwort-Dschungel«.
 VA: Stadtmuseum Erlangen
 Info/Anmeldung: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Prominenz auf dem Sockel
 27.09.2022, 14 Uhr
 Treffpunkt: Innerer Laufer Platz beim Turm, Nürnberg
 Zahlreiche mehr oder weniger berühmte Persönlichkeiten wurden in Nürnberg durch Denkmäler geehrt.
 Leitung: Hans-Jürgen Krauß
 VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
 Info/Anmeldung: 0911 / 2110730

100 Jahre Fliegiersiedlung
 29.09.2022, 18 Uhr
 Treffpunkt: Straßenbahn Linie 6, Haltestelle Immelmannstraße, Nürnberg
 Leitung: Gerda Sommer
 VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
 Info/Anmeldung: 0911 / 2110730

Ortsführungen durch den historischen Kern Heroldsbergs
 1.10.2022, 10.30 – 16 Uhr
 Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstr. 104

K473 Kunst-Weg in Langwasser Süd
 09.10.2022, Abfahrt 10:10 Uhr
 Treffpunkt: Hauptbahnhof, Bahnsteig U1 Richtung Langwasser Süd, Nürnberg
 Gehzeit ca.2,5 Stunden/ 8km; Wanderführer: Waltraud Bauer. Benötigte Fahrkarte A+A Ticket. Fotografieren und Verweilen vor den Kunstwerken erwünscht, mit Einkehr.
 VA: Seniorennetzwerk Süd
 Info/Anmeldung : 0911/454290

Wildromantische Schluchten und Waldtächen
 22.10 2022, 08:25 Uhr (Abfahrt 08:41 Uhr, S3)
 Treffpunkt: Gleis 2, Hauptbahnhof Nürnberg
 Gehzeit ca. 5 Stunden/20 km; Wanderführerin: Marion Tyrach; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 4; Ochsenbruck – Grünsberg – Teufelskirche – Burgthann mit Einkehr– Ochsenbruck.
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung: 0176 / 80 04 25 70

Hingeschaut und Mitgemacht – Führung für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung
 25.10.2022, 14.30 – 16 Uhr
 Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 2, Nürnberg, Kasse
 VA: Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V., Angehörigenberatung e.V. und Kunst- und Kulturpädagogisches Zentrum der Museen in Nürnberg (KPZ)
 Info: 0911/ 1331281
 b.bocatius.kpz@gnm.de
Herbstwanderung
 27.10.2022, 10 Uhr
 Treffpunkt: Schwabach Bahnhof
 Gehzeit ca. 3,5 Stunden/15 km mit Einkehr; Wanderführerin: Krimhilde Kuhse
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Von Georgensgmünd über den Seenländer nach Spalt
 10.11.2022, 09 Uhr
 Treffpunkt: Georgensgmünd Bahnhof, Gl. 3.
 Gehzeit ca. 4,5 Stunden/15,5 km; Wanderführerin: Kristiane Reiber; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 7; Georgensgmünd – Niedermauk – Unterbreitenlohe – Großweingarten mit Einkehr.
 VA: Fränkischer Albverein e.V.
 Info/Anmeldung : 09175 / 9081248

Gesundheit und Sport

Sitztanz
 Jeden Donnerstag 11 – 12 Uhr
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

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, www.noris-tarrasch.de

Senioren-Tanz
 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 21.11.2022, je 14 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)
 Großer Saal, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
 Mit Alleinunterhalter Ralf Hofmeier.
 VA: Restaurant Esskultur mit Unterstützung durch das Gemeinschaftshaus Langwasser
 Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.nuernberg.de

Mach mit – bleib fit
 Freitags ab 16.09.2022, 09:45 bis 10:45 Uhr und 11 – 12 Uhr
 Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg
 Effektive Übungen für Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht
 VA: Seniorennetzwerk Süd
 Info/Anmeldung: 0911 / 81009783

Tanzen mit Rollator – In Bewegung bleiben mit Musik
 Dienstags ab 20.09.2021, 10 bis 11 Uhr (12x)
 südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
 Mit Konstanze Heß, Kurs Nr. 28312.
 VA: Bildungszentrum im Bildungs-campus Nürnberg
 Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Sitztanz
 5.10.2022 um 14 Uhr
 Nebengebäude Feuerwehrhaus, Habsburger Straße 31, Altenfurt mit Barbara Reichelt – Spaß und Fitness mit Bewegung und Musik im Sitzen
 VA: AWO Seniorenclub Altenfurt
 Info: 0911 / 897020

WenDo Info- und Schnupperstunde für Frauen
 11.10.2022, 18 – 20 Uhr
 AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstr. 10, Nürnberg
 Wie können sich Frauen in verschiedenen Situationen schützen, behaupten und verteidigen? Auch für Seniorinnen gut geeignet.
 VA: AURA Nürnberg e.V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 284629, www.aura-nuernberg.de, info@aura-nuernberg.de

Männer Forum Nürnberg: Beckenboden – ja, auch Männer haben einen!
 19.10.2022, 19:30 Uhr
 Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
 Wir trainieren unsere Core-Stabilität! Nur für Männer.
 VA: MÄNNER FORUM Nürnberg
 Info: Nur mit Anmeldung unter Email: info@heinz-mehrlich.de

Literatur und Theater

Mörderisch spannende Krimilesung – Autorenlesung von Peter Jokiel
 16.09.2022, 19:30 Uhr
 Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
 Peter Jokiel unterhält mit Auszügen aus seinem Nürnberg-Krimi »Mord nach W.E.G.« mit unterhaltsamen Dialogen und kleinen Zaubereien.
 VA: Kulturladen Gartenstadt
 Info: 0911 / 482318

Kaffeehäuser erzählen
 20.09.2022, 15:30 Uhr
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
 Autorin Ulrike Rauh liest aus ihrem neuerschienenen Buch.
 VA: Kulturladen Ziegelstein
 Info/Anmeldung 0911 / 525462

Offener Schreib-Treff
 26.09., 31.10., 28.11.2022; Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 Schreibwerkstatt für Senioren und Geflüchtete. Hier kann jeder kommen und seine ganz persönliche Geschichte aufschreiben, wir unterstützen dabei!
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Glachd werd – edz erschd rechd
 27.9.2022, 15:30 Uhr
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
 Fränkischer Humor auch in Corona-Zeiten
 Autorenlesung von Jürgen Leuchauer.
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Autoren Verband Franken e.V.
 Info/Anmeldung 0911 / 525462

Treffpunkt Theater 50plus
 28.09.2022, 14:30 Uhr: Zu Gast ist Julia Kempken von Rote Bühne Nürnberg
 26.10.2022, 14:30 Uhr: Zu Gast ist Isabelle Pyka Geschäftsführerin am Gostner Hoftheater
 23.11.2022, 14:30 Uhr: Zu Gast ist Frank Wuppinger Crossover und nuejazz Tinto, Lessingstraße 6, Nürnberg
 VA: Stadt seniorenrat Nürnberg
 Info: 0911 / 2316502, www.stadtse-niorenrat.nuernberg.de, stsr@stadt.nuernberg.de

Goldfimmern. Ein Abend der MÄRCHEN-IM-TURM
 29.09.2022, 19 Uhr
 Spittlertorzwinger 4, Nürnberg
 Mit Hella Rissmann, Zorica Otto und Heike Apold.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679, reingardfuchs@web.de

Literatur am Nachmittag – Anja Weigmann liest Erzählungen der Weltliteratur
 11.10.2022, 15:30 Uhr: »Alles oder nichts« von Edme Nicolas Rétif de la Bretonne
 25.10.2022, 15:30 Uhr: »Das Floß« von Stephen King
 08.11.2022, 15:30 Uhr: Aus »Übergänge« von Martin Sieghart.
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
 VA: Kulturladen Ziegelstein
 Info/Anmeldung 0911 / 525462

Lesung: Raben spät verlegen
 14.10.2022, 19 Uhr
 Kirche St. Egidien, Wolfgangskapelle, Egidienplatz 12, Nürnberg
 Jüdische Identität in Nazi-Deutschland – ein lebensgefährliches Geheimnis.
 Was macht das mit den Nachkommen?
 Anmeldung bis 13.10.2022.
 VA: evangelische stadtakademie nürnberg
 lInfo/Anmeldung: 0911 / 2142121, www.evangelische-stadtakademie-nuernberg, stadtakademie.nuernberg@elkb.de

Zwischen Messer und Gabel
 18.10.2022, 15.30 Uhr
 Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
 Autorenlesung von Margit Begiebing.
 VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem Autoren Verband Franken e.V.
 Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Märchen aus Afrika. Ein Abend der MÄRCHEN-IM-TURM
 27.10.2022, 19 Uhr
 Spittlertorzwinger 4, Nürnberg
 Der heiße Kontinent, Savanne, Oasen, Brunnen, Menschen, Tiere... Ein Abend mit Katharina Hofmann, Christine Lübeling und Heike Apold.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679, reingardfuchs@web.de

Blaubarts Kammer
 29.10.2022, 19 Uhr
 (weitere Aufführungen: 30.10., 5.11., 6.11.)
 Gemeindesaal der Passionskirche, Dr.-Linnert-Ring 30, Nürnberg
 Eine Komödie von Katrin Wiegand, präsentiert von der Theaterkiste Langwasser.
 Info: 0911 / 671792, kurt.irmir@mnet-mail.de

Musik und Unterhaltung

Spielenachmittag für Erwachsene
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Sing ein Lied! – Chortreffen für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigung
 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11.2022, 09.45 – 10.45 Uhr
 Gemeindesaal Dreieinigkeitskirche, Müllnerstr. 29, Nürnberg
 VA: Angehörigenberatung e.V.
 Info: 0911 / 2723730

Guitar Romances
 18.9.2022, 19 Uhr
 Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9–11, Nürnberg
 Benefizkonzert mit Gitarrist Stefan Grasse zugunsten des Kinderschutzbunds Nürnberg
 VA: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal; Info: 0911 / 2315421

Klangfarben der Natur
 20.09.2022, 16 Uhr
 Fenster zur Stadt, Vordere Sterngasse 1, Nürnberg
 Harp & Soul – Evelyn Schertlin (Harfe, Gesang), Christiane Siefker (Harfe, Querflöte)
 VA: Katholische Stadtkirche Nürnberg
 Info: 0911 / 24449412

Crowdsingen
 21.09.2022, 18 Uhr
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 Übungstermin: 13.09.2022 um 18 Uhr in der Peterskirche Nürnberg
 Kommen kann jeder, der Freude am Singen hat. Davor wird es drei Übungsabende geben.
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Aktionstag 60plus Gartenstadt / Siedlungen Süd
 28.09.2022, 14 – 17 Uhr (Einlass ab 13 Uhr)
 Großer Saal, Gesellschaftshaus Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg
 Geselliges und Unterhaltung trifft auf Beratung rund ums Älter werden!
 VA: Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd
 Info: 0911 / 2178876
 birgit.staib@awo-nbg.de

Freitagsfrühstück mit Geigenvorspiel und Gesang
 30.09.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
 Mit Kristina Schmid.
 VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
 Info/Anmeldung: 0911/ 5301-183

Benefizkonzert zugunsten One Dollar Glasses
 6.10.2022, 19 Uhr
 Redoutensaal Erlangen, Theaterpl. 1, 91054 Erlangen
 Die Junge Philharmonie Erlangen spielt unter der Leitung von Dorian Keilhack Werke von Mendelssohn, Dvorak und Bruch.
 Solistin: Alma Keilhack (Violine)

Montagskonzert im Hirsvogelsaal
 24.10.2022, 13.15 Uhr
 Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9–11, Nürnberg
 Mit Schülerinnen und Schüler des Labenwolf-Gymnasiums.
 VA: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal
 Info: 0911 / 2315421

Herbstzeitlos
 25.10.2022, 20 Uhr
 Kath. Stadtkirche Nürnberg | Fenster zur Stadt, Vordere Sterngasse 1, Nürnberg
 Solokonzert – Reiner Paul (Gesang, Gitarre, Piano).
 VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg / Fenster zur Stadt
 Info: 0911 / 24449412

Hutkonzert mit den Old Socks
 11.11.2022, 20 Uhr, Eintritt frei, Spenden erwünscht
 Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
 Die vierköpfige Band mischt den Chicago-, Mississippi- und Delta Blues mit Rock-Elementen.
 VA: Musiker*innenstammtisch in Kooperation mit dem Kulturladen Gartenstadt
 Info: 0911 / 482318

Unterwegs mit Enkeln

Spielenachmittage für alle
 Jeden Sonntag, 14 – 18 Uhr
 Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
 VA: Haus des Spiels im Pellerhaus
 Info: 0911 / 23115257

Überraschungen. Märchenspaziergang im Burggarten ab Eppelensprung
 17.09.2022, 15:15 Uhr
 Start am Heilpflanzengarten, hinter Neutormauer 3
 Mit Reingard Fuchs.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679, reingardfuchs@web.de

Suchspiele für Kinder bei freiem Eintritt ins Stadtmuseum
 27.9. – 12.11.2022
 Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
 Kinder erhalten kostenlos Suchspiele zum Thema Ur- und Frühgeschichte im Erlanger Raum und begeben sich damit auf eine Entdeckungstour.
 VA: Stadtmuseum Erlangen
 Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Blasse Tinte, blauer Tag
 07.10., 15.10.2022, je 19:30 Uhr
 09.10.2022, 16 Uhr
 11.10., 12.10., 14.10., 18.10., 19.10.2022, je 10 Uhr
 13.10.2022, 15 Uhr
 16.10.2022, 16 Uhr
 Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz 22, Nürnberg
 Musiktheater von Gineke Pranger; geeignet für Kinder ab 12 Jahren.
 VA: Theater Pfütze
 Info/Karten: 0911 – 27 07 90, hallo@theater-pfuetze.de

Noch vor Vollmond. Märchenspaziergang am Wöhrder See ab Cafe StrandGut.
 08.10., 07.11.2022, je 18 Uhr
 Start am Cafe StrandGut, Johann-Sörgel-Weg 50, Nürnberg
 Am Abend vor Vollmond begleitet Reingard Fuchs, Katharina Hofmann und Hildegard Michaelis Märchenfreunde am rollatorfreundlichen (!) Nordufer des Wöhrder Sees.
 VA: Märchenerzählerei
 Info: 0911 / 402679
 reingardfuchs@web.de

Müffel Schnüffel Glücksantüffel
 09.10.2022, 15 Uhr
 Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
 Krowis Puppenbühne: Einen echten Kumpel fürs ganze Leben könnten

Müffel und der Räuber Paule gebrauchen! Ab 3 Jahren. Dauer: 50 Minuten.
 Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Was die Großmutter noch wusste. Kochen in der Historischen Küche
 11.10.2022, 15 Uhr
 Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
 Der alte Ofen wird angefeuert, anschließend wird Apfelmus gekocht.
 VA: Stadtmuseum Erlangen
 Info/Anmeldung: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Das kleine Lumpenkasperle
 11.10.2022, 15 Uhr und 13.10.2022, 15.30 Uhr
 Großer Saal, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
 Für Kinder von 4 bis 10 Jahren.
 VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
 Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.nuernberg.de

Ich bin Vincent und ich habe keine Angst
 19.11.2022, 19:30 Uhr; 20.11., 27.11.2022; je 18 Uhr; 22.11., 23.11., 24.11., 25.11.2022; je 10 Uhr; 26.11.2022, 16 Uhr
 Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz 22, Nürnberg
 Pfütz-Schauspiel von Christina Gegenbauer nach dem Roman von Enne Koens; für Kinder ab 10 Jahren.
 VA: Theater Pfütze
 Info/Karten: 0911 – 27 07 90, hallo@theater-pfuetze.de

Sonstiges

Drucken wie zu Dürers Zeiten
 Jeden Mittwoch, 14 Uhr; im September auch jeden Samstag, 11 Uhr
 Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
 Druckvorführung mit Kupferstecherin Sophia Fränkl
 VA: Albrecht-Dürer-Haus
 Info: 0911 / 2312568

Häkel- und Strickkreis
 Jeden Mittwoch, 15 – 16:30 Uhr
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 Mitbringen: Wolle, Häkelzeug, Strickzeug und eine Menge Neugier!
 Wer Wolle abzugeben hat, kann dies gerne bei uns machen.
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Freitagsfrühstück
 Jeden Freitag ab 10 Uhr
 MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
 Ungezungen beim Frühstück mit anderen Menschen ins Gespräch und in Kontakt kommen!
 VA: MGH AWOthek
 Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Schmuckfäden
 25.10.2022, 18 – 21 Uhr
 Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
 Workshop mit Monika Zidak: Es entstehen aus mitgebrachten oder angebotenen Perlen und Steinen individuelle Schmuckstücke.
 VA: Kulturladen Zeltnerschloss
 Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de.

50.000 Hilferufe lassen ihn nicht ruhen

Claus Fussek ist ein unermüdlicher Streiter für die Rechte von Heimbewohnern



Foto: privat

Claus Fussek hat sich als Fürsprecher für eine bessere Pflege bundesweit einen Namen gemacht.

Claus Fussek weist schon seit mehr als 40 Jahren auf Missstände in Altenheimen hin. Auch wenn Deutschlands bekanntester Pflegekritiker mittlerweile in den Ruhestand gegangen ist, bleibt er weiter das Sprachrohr der Heimbewohner. »Ich kann meinen Mund nicht halten«, sagt er über sich selbst. Wir sprachen mit ihm über eine bessere Pflege, weniger Profit und mehr Personal.

sechs+sechzig: Sie haben mehr als 50.000 Hilferufe dokumentiert, Ihre Aktenordner füllen mehrere Regalwände. Gibt es eklatante Unterschiede zwischen früher und heute?

Claus Fussek: Nein, es hat sich leider nichts verändert. Das Pflegesystem sind wir alle, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Pflegekräfte, Ärzte, Angehörige. Die Pflege signalisiert seit Jahrzehnten, dass sie kollabiert, am Ende, am Limit ist. Schon 1987 hat ein mutiger Altenpfleger bei einem Kongress in Duisburg gesagt: »Es ist würdelos, dass alte Menschen stundenlang in ihren Ausscheidungen liegen.« Und diese Kritik, diese Zustände sind heute noch aktuell.

Seit langem steht fest: Der Beruf des Altenpflegers ist gesellschaftlich nicht besonders angesehen. »Scheißputzer, solche Leute muss es auch geben«, heißt es manchmal sogar. Und nach wie vor wird die Arbeit schlecht bezahlt. Warum hat sich das nicht längst gebessert?

Die Altenpflege ist »eigentlich« ein wichtiger Beruf mit Arbeitsplatzgarantie. Leider sind Pflegekräfte nicht, beziehungsweise schlecht gewerkschaftlich organisiert. Würden sich Pflegekräfte untereinander und mit den ihnen anvertrauten pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen solidarisieren, hätten sie eine gesellschaftliche Macht und sie könnten ihre Arbeitsbedingungen und ihr Gehalt bestimmen. Sehen Sie sich zum Vergleich einmal den Streik des Bodenpersonals bei der Lufthansa an. Die meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege kritisieren übrigens nicht ihr Gehalt, sondern die unzumutbaren Arbeitsbedingungen und häufiges Mobbing. Viele strukturelle Probleme in der Pflege sind hausgemacht!

Da die Dokumentationen umfangreicher geworden sind, bedeuten das eine Belastung. Folge: Entweder die Pflegekräfte kümmern sich genau um das Ausfüllen der Dokumentationen oder sie schenken ihre ganze Aufmerksamkeit den Heimbewohnern. Beides unter einen Hut zu bringen, geht vermutlich schlecht.

Würden alle Pflegekräfte nur das ehrlich dokumentieren, was sie tatsächlich leisten können, dann hätten wir doch die strukturellen Probleme schwarz auf weiß! Es gibt doch längst auch intelligente Dokumentationen. Ich höre immer wieder das bekannte Jammern: »Wir sind so überlastet, wir haben keine Zeit mehr für ein freundliches Wort!« Ich antworte dann: »Ein unfreundliches Wort dauert genauso lang.« Heime werden schon lange unabhängig vom medizinischen Pflegedienst zertifiziert, der Notendurchschnitt beträgt 1,2. Ein Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes sagte mir einmal – natürlich anonym – die guten Noten seien dazu da, damit die Gesellschaft ruhig schlafen kann. Denn wir wissen, dass Pflegedokumentationen zum Großteil gefälscht sind. Die Branche weist das natürlich von sich. Es werden Dinge aufgeschrieben, die gar nicht geleistet werden konnten, damit wird das System stabilisiert.

Nach jahrzehntelanger Kritik: Was müsste generell passieren?

Wir brauchen bei diesem sensiblen Thema einen ethischen Perspektivenwechsel. Es kann und darf nicht sein, dass pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen Angst haben, sich zu beschweren. Sie sind zahlende Gäste im Heim. Meine eigene Mutter sagte mir in der Klinik: »Bitte beschwere dich nicht, ich habe Angst.« Diese Klima der Angst, des Schweigens, Vertuschens und Wegschauens ist gespenstisch.

Das gilt aber nicht für die gesamte Branche.

Selbstverständlich geht es auch anders. Ich kenne zahlreiche, vorbildliche Pflegeheime, verantwortungsbewusste Heimleitungen, selbstkritische und couragierte Pflegekräfte und sich kümmernde Angehörige. Es gibt zufriedene Mitarbeiter, eine niedrige Krankheitsquote und wenig Personalfluktuation. Diese Heime sind in der Regel nicht teurer als andere und schreiben schwarze Zahlen. Das Kontrastprogramm könnte nicht schärfer sein: Es gibt Heime, in denen werden die Leute um 17.30 Uhr ins Bett gelegt, und ein paar Kilometer weiter gehen sie zu Bett, wann sie wollen. Allerdings hat »Corona« auch gute Pflegeheime an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht.

Woran liegt es dann, dass es so viele schlechte Heime gibt?

Leider arbeiten in der Altenpflege viele Menschen, die für diesen

anspruchsvollen Beruf ungeeignet sind. Von Lehrkräften in Altenpflegeschoolen höre ich seit Jahren hinter vorgehaltener Hand: Viele Schülerinnen würden in keinem Tierpark wegen fehlender Empathie eine Stelle bekommen. Dauerthemen in der Pflege sind auch schlechtes Arbeitsklima, Mobbing und unfähige Führungskräfte.

Was sollte sich verändern?

Wir müssen endlich ehrlich, selbstkritisch und angstfrei über das Thema sprechen. Die Sorgen und Probleme sind doch allen bekannt. Wir haben in der Altenpflege keinerlei Erkenntnisprobleme mehr. Gute Pflege ist auch eine Frage der Haltung. In allen Heimen sollten palliative Pflegebedingungen selbstverständlich sein. Es kann doch nicht sein, dass Schwerkranke zum Sterben in Kliniken transportiert werden oder einsam sterben müssen, weil die Pflegekräfte in der Nacht völlig überfordert sind. Wir brauchen eine Art Frühwarnsystem, eine ehrliche Selbstkontrolle. Dass kritische Angestellte und Angehörige in gut geführten Heimen angstfrei sagen können, wenn etwas falsch läuft.

Wir führen eine leidenschaftliche Debatte über das ungelebte Leben, bräuchten wir nicht auch eine Debatte über das zu ende gehende Leben?

Mir kommt es oft so vor, als lebten wir in einem Land mit einer Nah-Ethik und einer Fern-Ethik. Je weiter eine Menschenrechtsverletzung entfernt ist, desto engagierter werden wir. Ich vermute, dass viele über die gesundheitliche Situation von Frau Timoschenko in der Ukraine besser Bescheid wissen als über die Situation der eigenen Mutter im Pflegeheim um die Ecke. Hinzu kommt, dass viele Familienprobleme bis zum Tod verdrängt werden. Alte Rechnungen werden leider im Alter beglichen, weil sich viele Angehörige nicht mehr um ihre alten Eltern im Heim kümmern. Deshalb mein Rat: Seid lieb zu euren Kindern und Enkelkindern, denn diese suchen später das Pflegeheim für euch aus.

Prominenter Gast beim Pflegestammtisch

Seit rund 15 Jahren beschäftigt sich der Pflegestammtisch mit dem Thema, wie die Versorgung von Seniorinnen, Senioren und Kranken verbessert werden kann. Die Organisatoren bemühen sich darum, Menschen und Verbände aus der Region zusammenzuführen, die direkt oder indirekt mit dem Thema Pflege zu tun haben. Ansprechpartner in Nürnberg ist die frühere SPD-Stadträtin Christine Limbacher, in Fürth ist es Ulrich Schuberth vom Seniorenrat der Stadt. »Wir betrachten es als große Aufgabe, die unwürdigen Zustände anzuprangern und zu verändern, denen viele alte Menschen in den Heimen ausgeliefert sind«, sagt Schuberth und fügt hinzu: »Wir selbst müssen lernen, wieder mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Das fängt gemeinsam mit un-

seren Kindern beim fürsorglichen Umgang mit den älteren Menschen an.« Laut Statistik sind von den zirka 22 Millionen der derzeit über 60-Jährigen in Deutschland mehr als 25 Prozent pflegebedürftig. Mehr als die Hälfte von ihnen kann den Eigenkostenanteil nicht selbst tragen und ist deshalb auf staatliche Unterstützung angewiesen. Insider kritisieren seit langem, dass das System Pflege so träge sei wie ein Öltanker. Es gebe von Bundesland zu Bundesland unterschiedliche Strukturen, absurder gehe es nicht. Hinzu komme, dass die Pflegebranche die am schlechtesten organisierte Berufsgruppe sein. Dabei würde sie die mächtigste Berufsgenossenschaft, die Bedingungen diktieren könnte (siehe *nebenstehendes Interview*).

Foto: davidperinas / photocase.de
Gute Pflege braucht Zeit und Zuwendung. Allzu oft fehlt beides.

Noch einmal: Bei diesem Thema hat man das Gefühl, kaum ist eine kritische Tür geschlossen, wird die nächste aufgemacht. Geht das ewig so weiter?

Wir müssen die Pflege endlich zur »Schicksalsfrage der Gesellschaft« machen. Wir können und dürfen das Thema nicht weiter verdrängen. In diesem Interview sprechen wir nur über die Pflege in den Heimen. Doch was geschieht in der häuslichen Pflege? Auch hier sind die Dienste überlastet, aber man spricht nicht gerne darüber. Wer nicht selbst zu Hause einen Menschen bis zum Tod gepflegt hat, der kann es nicht nachvollziehen. Leider verdrängen das auch viele rüstige Seniorinnen und Senioren.

INTERVIEW: HORST OTTO MAYER

Über das Thema »Wie kommen wir aus der Pflegekrise« referiert Claus Fussek, Deutschlands bekanntester Fürsprecher von Heimbewohnern, bei einer Veranstaltung am Donnerstag, 27. Oktober, 18 Uhr, im Fürther BRK-Haus an der Henri-Dunant-Straße 11. Veranstalter des Abends ist der Pflegestammtisch Nürnberg-Fürth.

Kontakte: C. Limbacher, Nürnberg, Tel. 0170 / 963841
Ulrich Schuberth, Fürth, Tel. 015123006054.

Wenn die Kauflust größer ist als das Konto

Die Stiftung »Deutschland im Plus« vermittelt Grundkenntnisse in Finanzfragen



Nachsitzen für mehr Finanzwissen: Die Stiftung »Deutschland im Plus« gibt Nachhilfe zum Thema Geld.

Philipp Blomeyer kann sich noch daran erinnern, wofür er das erste Mal in seinem Leben eine größere Summe Geld ausgegeben hat: »Mein Bruder und ich haben uns zusammen den lange ersehnten Radiorekorder gekauft. Darauf haben wir ein ganzes Jahr gespart.« 199 Deutsche Mark hatte das Gerät gekostet, gut investiertes Geld. Denn endlich konnten die beiden Heranwachsenden nach Herzenslust Musik aufnehmen und hören.

Heute ist Blomeyer Vorstandsvorsitzender der Stiftung »Deutschland im Plus« mit Sitz in Nürnberg. Sie setzt sich seit 15 Jahren dafür ein, dass junge Menschen über Finanzen Bescheid wissen, und engagiert sich, um der Überschuldung von Menschen entgegenzuwirken. Insgesamt sind in Deutschland 6,16 Millionen Personen betroffen, darunter auch viele Heranwachsende.

Dafür verfügt die Stiftung über ein Kapital von vier Millionen Euro – eine solide Basis, die nicht angetastet wird. Ihre Projekte werden aus Spenden finanziert.

Was Blomeyer besonders wichtig ist: Die Stiftung verpflichtet sich zu absoluter Neutralität – auch von ihrer Gründerin, der TeamBank AG in Nürnberg. »Deutschland im Plus« unterliegt der Stiftungsaufsicht der Regierung von Mittelfranken und ist gemeinnützig.

Das Herzstück der Stiftung ist die Vermittlung von ökonomischer Bildung. Denn: In jeder Lebensphase werden finanzielle Entscheidungen getroffen. »Wer ein fundiertes Wissen hat, ist klar im Vorteil und kann verantwortliche, mündige Entscheidungen treffen, meint der Vorstandsvorsitzende.

Das Idealbild einer allseits präsenten Finanzkompetenz entspricht bisher leider nicht ganz der Realität: Etliche Studien belegen, dass die wirtschaftlichen und finanziellen Kompetenzen in Deutschland im Bevölkerungsquerschnitt ausbaufähig sind.

In der Schule bekommen die Kinder und Jugendlichen Finanzthemen häufig nur am Rande mit. »Der richtige Umgang mit Geld ist nicht durchgängig in den Lehrplänen verankert«, sagt Blomeyer und erinnert an einen Tweet der damals 17 Jahre alten Schülerin Naina, der Schlagzeilen gemacht hat. Sie schrieb 2015, sie habe keine Ahnung von Steuern, Miete oder Versicherungen. Aber sie könne eine Gedichtanalyse in vier Sprachen schreiben.

Um Jugendlichen wie Naina einen besseren Einblick zu verschaffen, geben Fach-

leute von »Deutschland im Plus« an den Schulen ihr Wissen weiter. So auch die Stiftungsreferentin Pamela Sendes: »Wir klären die Schülerinnen und Schüler zum Beispiel über Kostenfallen bei Handyverträgen auf und sensibilisieren sie dafür, dass man bei Zahlungen von Online-Bestellungen mit dem Zahlungsanbieter Klarna schnell den Überblick verlieren kann.«

Immer mehr Verlockungen

Verlockungen für junge Menschen gäbe es viele, merkt Sendes an, und verweist auf Influencer, die immer neue Produkte präsentieren oder auch die Flut von Werbung, der Jugendliche ständig ausgesetzt sind. Wie schafft man es, nicht ins Minus zu geraten? Darüber sprechen die Referentinnen und Referenten in den Klassen, von denen sie eingeladen werden. Sie erreichen bundesweit zwischen 6000 und 10.000 junge Menschen auf diese Weise pro Jahr.

Sendes und ihre Kollegen diskutieren mit Jugendlichen und Lehrkräften über selbstbestimmtes Verbraucherverhalten und erläutern, wie man seine Finanzen im Blick behält. »Dafür machen wir mit den Teilnehmern eine Budgetplanung: Wir lassen Einnahmen und Ausgaben gegenrechnen, damit sie sehen, wie viel sie ausgeben können, ohne ins Minus zu geraten«, sagt die Referentin. Alles soll so nah wie möglich an der Lebenswelt der Schüler sein. Gut kommt bei den Jugendlichen etwa die Finanz-App »Mein Budget – Ausgaben im Griff« an.

Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamts ist unwirtschaftliche Haushaltsführung eine der häufigsten Ursachen für Überschuldung in der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen. Genau hier setzt die Stiftung an. »Mit unserem Angebot für finanzielle Bildung möchten wir bereits der Entstehung von Ver- und Überschuldung präventiv entgegenwirken«, erläutert Blomeyer.

Mit einer kostenfreien Beratung unterstützt die Stiftung außerdem Menschen, die bereits in die Schuldenfalle geraten sind. Dafür sind 40 Schuldnerberater aus vier Schuldnerberatungsstellen im Einsatz.

Anstatt so bald wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, kämen die meisten Menschen leider erst, wenn

ihr Eigenkapital schon aufgebraucht ist und sie tief in den roten Zahlen sind, so die Erfahrung der Experten. Dabei muss sich niemand schämen. Fast jeder zehnte Erwachsene in Deutschland ist von Überschuldung betroffen. Oft ist nicht der leichtsinnige Umgang mit dem Geld der Grund, sondern Krisen, die jeden treffen können.

Seit neuestem nimmt »Deutschland im Plus« auch die ältere Generation genauer in den Blick. Man hat die Informationsveranstaltung »Sorglos in den Ruhestand« ins Leben gerufen. Sie richtet sich an Menschen, die in nicht mehr allzu ferner Zeit in Rente gehen. »Viele haben keine Vorstellung davon, dass sie dann mit viel weniger Geld auskommen müssen«, so Blomeyers Erfahrung. Eigentlich sollte man sich schon rund zehn Jahre vor dem Renteneintritt damit befassen, ob sich Finanzlücken ergeben – und natürlich entgegensteuern, lautet sein Appell.

Angebot für Geflüchtete

Der Stiftung ist es wichtig, auch Randgruppen nicht zu vergessen. In Kooperation mit Bildungszentren, kirchlichen und sozialen Trägern möchte man jungen Geflüchteten das Leben in Deutschland erleichtern. Für sie wurde ein eigenes Angebot entwickelt. Referentinnen und Referenten aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern bieten Workshops für jugendliche Migranten an, damit sie mit den neuen Gegebenheiten beim Einkaufen und Bezahlen besser zurechtkommen. »Das ist ein wichtiger Baustein für gelungene Integration«, hebt Blomeyer hervor.

Auch für inhaftierte Jugendliche hat die Stiftung Bildungsangebote parat. Zu wissen, wie man mit Geld umgeht, sei ein

Schlüssel zur Existenzsicherung und für ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben nach der Haftentlassung. Ein schuldenfreies Dasein trägt aus Sicht der Stiftungsverantwortlichen wesentlich zur Resozialisierung bei. Deshalb stellt man sozialen Einrichtungen oder Lehrkräften, die in der JVA tätig sind, Unterrichtsmaterialien von »Deutschland im Plus« zur Verfügung.

Neben Prävention und Schuldnerberatung ist die Forschung die dritte Säule der Stiftung. Sie finanziert den »Überschuldungsreport«. Er beschreibt die wirtschaftliche und soziale Realität der Menschen, die ihren finanziellen Verpflichtungen nicht mehr nachkommen können. Ziel der Studie ist es, beteiligten gesellschaftlichen Gruppen aus Politik, Verwaltung und Schuldnerberatung, betroffenen Haushalten und den Anbietern von Finanzdienstleistungen belastbare Daten zur Verfügung zu stellen. Die Misere kann jeden treffen. Aber wer sich mit Finanzthemen auskennt, ist besser gewappnet.

ALEXANDRA VOIGT; FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Wer in die Schuldenfalle geraten ist oder jemanden kennt, der Hilfe benötigt, kann sich an die Schuldnerberatungsstellen wenden. Die vier Einrichtungen werden von der Stiftung »Deutschland im Plus« beauftragt und finanziert. Die Beratungsstellen sind unter der Hotline 0800/5035851 montags bis freitags von 10 bis 13 Uhr sowie zusätzlich dienstags und donnerstags von 15 bis 18 Uhr telefonisch erreichbar.

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



BROCHIER STIFTUNG



Stiftungsfonds »Der Club. Die Zukunft.«

Der Stiftungsfonds der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg zur Förderung der Nachwuchsarbeit beim 1. FC Nürnberg hilft Ehrenamtlichen: Über den Fonds bündelt der 1. FC Nürnberg gemeinsam mit der Stiftergemeinschaft Fördergelder für seine Nachwuchsarbeit. Ziel ist es, den Grundstock des Fonds weiter auszubauen, damit dieser Jahr für Jahr Erträge abwirft, die konkret für die Arbeit am Nachwuchsleistungszentrum eingesetzt werden. Besonders im Mittelpunkt steht die Unterstützung der Ehrenamtlichen im Nachwuchsleistungszentrum: Jeder junge Spieler soll ein möglichst guten Bildungsabschluss erreichen! Informationen im Internet: www.fc1.de/nachwuchs/unterstuetzung/stiftungsfonds

»Lange Nacht der Demokratie«

Am Sonntag, 2. Oktober, von 16 bis 17 Uhr, berichten bei der Veranstaltung »Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten« Stifterpersönlichkeiten über ihrer individuellen Weg zur Stiftung und ihren bisherigen Weg: »Macht Stiften glücklich?«

Das Gespräch ist eingebettet in die vielen Attraktionen der »Langen Nacht der Demokratie« von 15 bis 1 Uhr. In der Orangerie des Bildungszentrums

Ansprechpartner bei den Trägern der Stifter-Initiative Nürnberg:

Brochier Stiftung
Telefon 089 / 744 20 02 10
info@brochier-stiftung.de

Bürgerstiftung Nürnberg
Telefon 0911 / 660 45 57
info@buergerstiftung-nuernberg.de

HypoVereinsbank Erb- und Stiftungsmanagement
Telefon 0911 / 2164-1498 und 2164-1307,
andrea.lehner1@unicredit.de

Ökumenische Stiftungsinitiative
Telefon 0911 / 23 95 62 14
armin.langmann@elk.de

Sparkasse Nürnberg, Kulturstiftungen für Stadt und Landkreis
Telefon 0911 / 230-4284
mathias.bauer@sparkasse-nuernberg.de
und daniela.recht@sparkasse-nuernberg.de

Stiftungsverwaltung der Stadt Nürnberg
Telefon 0911 / 231 26 31
christian.reichel@stadt.nuernberg.de

Stiftung »Deutschland im Plus«
Telefon 0911 / 53 90 38 04
andrea.brinkmann@deutschland-im-plus.de



Die Zigaretten-dose

Manche Dinge fallen einem beim Aufräumen in die Hand. Einstige Schmuckstücke sind darunter, die ihrem Besitzer am Herzen lagen. Manche von ihnen wirken wie aus der Zeit gefallen, andere waren Statussymbol, Mode oder Alltagsgegenstand und weit verbreitet. Das Magazin sechs+sechzig stellt regelmäßig ein Stück vor und freut sich über Einsendungen aus der Leserschaft. Bitte schicken Sie uns Ihre Anregung an: info@magazin66.de

Als die versilberte Zigaretten-dose mit dem eingravierten Dampfschiff schick war, qualmten vor allen Männer, was das Zeug hielt. Hans Albers rauchte beispielsweise in dem 1944 gedrehten Film »Große Freiheit Nr. 7« abwechselnd Pfeife, Zigarillos und Zigaretten. Letztere waren in einer solchen dekorativen Blechdose ebenso gut aufgehoben wie Tabak. Damals griffen nur bestimmte Frauen zur Zigarette. Auf der Hamburger Amüsiermeile waren es »leichte Mädchen«, nach dem 2. Weltkrieg und in den 1970er Jahren standen Marken wie Lord extra oder Milde Sorte vor allem emanzipierten Frauen gut zu Gesicht. Wenn man etwa alte Folgen von »Tatort« oder von »Der Kommissar« anschaut, verblüfft, wie allgegenwärtig der blaue Dunst damals war. 2007 beschloss die Hamburger Bürgerschaft ein Rauchverbot in Gaststätten und öffentlichen Gebäuden. Das war kein Alleingang, sondern deckte sich mit der deutschlandweiten Gesetzgebung. Inzwischen ist es die Ausnahme, dass sich außerhalb von markierten Raucherzonen auf Bahnhöfen, Flughäfen oder Biergärten jemand einen Glimmstängel anzündet. Somit hat die hübsche Zigaretten-dose eigentlich ausgedient, zumal sich in den aktuellen Filmen hauptsächlich Bösewichte eine anzünden, und die haben in der Regel keinen Stil.

PETRA NOSSEK-BOCK; FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Depp im Web[@] Für Notfälle gerüstet

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurde ich als pessimistischer Katastrophenheini, ja sogar als Prepper beschimpft, der sich immer aufs Schlimmste vorbereitet, nur weil ich immer einen Ersatzakku, eine sogenannte Powerbank, mit-schleppte, damit ich das Handy benutzen kann, auch wenn es leer ist.

Schon nach wenigen Wochen gaben diese Geräte aber keinen Mucks mehr von sich. Vielleicht hätte ich die Amazon-Kommentare lesen sollen (»Chinaschrott«). Bei der mittlerweile fünften Powerbank blieb ich während des Ladevorgangs dabei, um gegebenenfalls eingreifen zu können, falls sie sich unwohl fühlt. Inzwischen hat mir allerdings jemand geraten, das Kabel nicht im aufgeladenen Akku stecken zu lassen, dann gehe der auch nicht gleich kaputt. Der sechste Akku funktioniert daher immer noch.

Während ich also Lehrgeld zahlte, besorgten sich jene Leute, die mich gerade noch beschimpft hatten, neben Wasseraufbereitern und Fluchtrucksäcken dicke Stromgeneratoren, um für den nun auch für sie nicht mehr ganz so abwegigen Blackout gerüstet zu sein. Wenn bei den anderen nichts mehr geht, hätten sie dann immer noch Internet.

Aber halt auch nur so lange das Benzin für den Motor des Generators reicht.

Um längere Stromausfälle zu überbrücken, schien es mir dagegen sinnvoller auf Muskelkraft zu setzen. Also habe ich ein günstiges Kurbelradio erstanden. Da muss man eine Minute kurbeln und kann dann eine Stunde lang Bayern 3 hören.

Kurbeln geht immer, auch wenn der Tank oder der Akku leer ist. Nur fürs Handy liefert die Kurbel nicht genug Strom. Wenn alle Stricke reißen meldet sich hier also nicht mehr »Der Depp im Web«, sondern »Der Depp vorm Radio«.

PETER VIEBIG

Horch amol digital

Digitale Ausspielkanäle machen es möglich. Neben den bekannten Rundfunk- und Fernsehsendern ist eine lebendige Landschaft von Formaten zum Hören, Zuschauen und Entspannen entstanden. Das Magazin sechs+sechzig stellt Fundstücke vor, die unsere Empfehlung wert sind. Haben Sie einen Radiosender, ein Podcast, eine Serie oder ein anderes Medium entdeckt, dass für die Zielgruppe 50 plus besonders geeignet und nur wenigen bekannt ist? Tipps per Mail an: info@magazin66.de

Radio Caroline Flashback

Zum Auftakt geht es zurück in die Zeit, als die Beatles und andere britische Popbands die Welt eroberten. Der Piratensender war das erste Privatrado in Großbritannien und war für die Entwicklung der Pop Musik in den 1960er Jahren von entscheidender Bedeutung. Der Sender wurde von dem irischen Musikproduzenten Ronan O'Rahilly gegründet und sendete bis 1990 vom Schiff außerhalb der Drei-Meilen-Zone aktuelle Musik und regierungskritische Nachrichten.

Radio Caroline Flashback bringt seine Hörer zurück in diese Zeit. Gespielt wird

eine bunte Mischung von Songs aus den 1960er und 1970er Jahren. Der gute Mix aus alten Titeln wird weder von Werbesendungen noch von Nachrichten unterbrochen. Wer Sprachassistenten nutzt, sagt einfach: Spiel Radio Caroline Flashback, andere klicken auf: www.carolineflashback.co.uk

In dem Film »Radio Rock Revolution« lebt die Story des Senders 2009 wieder auf. Im Film »Die Magnetischen« wird von einem französischen Piratensender erzählt.

PETRA NOSSEK-BOCK

In unserer Praxis stehen unsere Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt.
Wir garantieren Ihnen:

- einen schnellen Termin
- eine freundliche und kompetente Behandlung
- moderne Diagnosetechnik

SEHEN UND DAS LEBEN GENIEßEN

OS OBER SCHARRER GRUPPE

OSG MVZ Fürth
Moststr. 12, 90762 Fürth
Tel. 0911 77982 - 0
www.osg.de/fuerth

OSG MVZ Nürnberg
Neumeyerstraße 48, 90411 Nürnberg
Tel. 0911 580548 - 0
www.osg.de/nuernberg

OSG MVZ Bamberg
Buger Str. 82, 96049 Bamberg
Tel. 0951 302878 - 0
www.osg.de/bamberg

www.diakonie-zu-hause.de

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

Heilig-Geist-Spital zu Nürnberg
Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz

Unsere Küche ist durchgehend von 11.30 - 23.00 Uhr für Sie geöffnet.
Spitalgasse 16 | 90403 Nürnberg
Tel. 0911 221761 | mail@heilig-geist-spital.de | www.heilig-geist-spital.de

Stabilität und Leichtigkeit...
... das ist unser Versprechen an Sie für Ihren Neubeginn im Erlebniswohntift Vitalis

Jetzt **Besichtigungstermin** vereinbaren.

Wohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg
Tel. 0911-3202-0 www.wohnstift-vitalis.de

Promotion-Code:
66MAGAZIN22CO

Consumenta

Mi 26. - So 30.10.
Messe Nürnberg
consumenta.de



DR.ERLER
KLINIKEN

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:



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



Erbschaft und Testament.

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

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



Markus Tuscher Meister des Barock

Von Nürnberg über Italien
und England nach Kopenhagen

14. Oktober 2022 bis 7. Mai 2023
www.weisses-schloss-heroldsberg.de



DR.ERLER
REHA

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

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