

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



Was bleibt von der
Frauenbewegung um
Alice Schwarzer?

Seite 4

Ihre Seniorenresidenz in Franken



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

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

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



Tel. 09841 - 910

Inkl. Mittagsmenü, Reinigung u.v.m.

www.seniorenresidenz.bayern



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen

Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Jeweils Montag, 18:15 Uhr

Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen

Eintritt kostenfrei

- 28.11.2022 Innovative Techniken in der Neurochirurgie**
Prof. Dr. med. T. Kinfe, Leiter der Funktionellen Neurochirurgie und Stereotaxie der Neurochirurgischen Klinik
- 05.12.2022 Kinderherzchirurgie – von kleinen zu großen Herzen**
Prof. Dr. med. O. Dewald, Leiter der Kinderherzchirurgischen Abteilung
- 12.12.2022 Wie funktioniert das Immunsystem?**
Prof. Dr. med. univ. G. Schett, Direktor der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie
- 19.12.2022 Interventionelle Strahlentherapie – effektive und schonende Therapie des Prostatakarzinoms**
Prof. Dr. med. V. Strnad, leitender Oberarzt der Strahlenklinik
- 09.01.2023 Immerzu Husten: harmlos, lästig, gefährlich?**
PD Dr. med. F. Fuchs, Leiter des Schwerpunkts Pneumologie der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie
- 16.01.2023 Niere und Bluthochdruck – Täter? Opfer? Beides!**
Prof. Dr. med. M. Schiffer, Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie
- 23.01.2023 Plötzlich nicht mehr alles im Griff haben – Handverletzungen und altersbedingte Erkrankungen der Hand**
Prof. Dr. med. Dr. h.c. R.E. Horch, Direktor der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik
- 30.01.2023 Macht das Internet krank? Psychische Belastung durch Social Media bei Jugendlichen**
Prof. Dr. med. O. Kratz, stv. Leiter der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit
- 06.02.2023 Was macht die Physik in der Medizin? – Vorstellung des neuen Max-Planck-Zentrums**
Prof. Dr. rer. nat. Jochen Guck, Direktor am Max-Planck-Institut für die Physik des Lichts und Max-Planck-Zentrum für Physik und Medizin

Weitere Vorträge in der Mediathek abrufbar: www.uker.de/bvl

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

Uniklinikum Erlangen

sechs+sechzig Ausgabe 4/2022



Briefmarken sammeln war einst ein weit verbreitetes Hobby. Seite 8

- | | |
|--|--|
| 4 Zeitzeugen
Was von Alice Schwarzer bleibt | 24 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Es kommt von Herzen |
| 7 Das liebe Geld
Elster verdrängt Papier nicht ganz | 26 Aktuell
Ein beliebter Kümmerer geht in Rente |
| 8 Reportage
Briefmarken erzählen große Geschichten | 28 Buchtipps
Lesen hilft gegen den Winterblues |
| 10 Aktuell
Vom Nebenjob bleibt mehr | 30 Reportage
So gelingt der Umzug |
| 11 sechs+sechzig-Leseraktion
Zeigen Sie uns Ihre Schätze | 32 Aktuell
Sie halten den Ball flach |
| 12 Ansichtssache
Was Mann so denkt | 34 Magazin |
| 14 Veranstaltungsempfehlungen  | 35 Ansichtssache
Wiedersehen macht Freude |
| 19 Gesundheit
Was tun, wenn der Blutfluss stockt? | 36 Trend
Jede Biografie lädt zum Zuhören ein |

Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

- 20 Die Stadt mit frischen Augen erleben
- 22 Angebote des Treffs Bleiweiß

38 Das war schick
Der Briefbeschwerer

- 38 Depp im Web
- 10 Impressum

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am 13. März 2023

Unser Titelbild zeigt Andrea Kuhn (siehe Seite 4). Foto: Mile Cindric

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die schlechten Nachrichten reißen in diesen Tagen nicht ab. Russlands Krieg gegen die Ukraine, Gas- und Energiekrise, Streit in der Politik und die herannahende Klimakatastrophe – manchem wird es zu viel. Immer mehr Menschen würden sich am liebsten verkriechen.

Die Redaktion des Magazins sechs+sechzig hat sich vorgenommen, die Leserinnen und Lesern mit positiven Geschichten Mut zu machen und den Blick auf die schöneren Seiten des Lebens zu richten. Wie kommen wir gut durch den Winter, haben wir gefragt und eine ganze Menge Angebote zusammengestellt, wo man Behaglichkeit und Wärme finden kann – nicht nur im wörtlichen Sinne, sondern auch für die Seele. Bei der Auswahl war uns zudem der soziale Aspekt wichtig. Niemand soll sich ausgeschlossen fühlen. (Seite 20)

Richtige Mutmacher sind auch die Gehfußballer des TSV 1848 Schwabach. Es handelt sich durchwegs um ältere Herren, die in der langsameren Variante des Ballsports nach teilweise Jahrzehnte langer Pause wieder Freude am Spiel gewonnen haben. (Seite 32)

Um Fußball geht es auch in einer anderen Geschichte: Wir stellen eine Sparkassenstiftung vor, die sich um den 1. FCN-Nachwuchs kümmert. Auch bei dieser Stiftung geht es um menschliche Wärme, die Jugendliche zuweilen brauchen, wenn sie im Sportinternat leben. (Seite 24)

Wer auf ein langes Leben zurückblickt, hat etwas zu erzählen. Urte Modlich hat im Laufe der Zeit gemerkt, dass jede Biografie Spannendes und Unterhaltsames enthält. Die frühere Hörfunkredakteurin fertigt aus den Berichten älterer Menschen Hörbiografien an, mit denen die Lebenserinnerungen für einen selbst oder die Nachkommen konserviert werden. (Seite 36)

Viel zu erzählen hat auch immer noch Alice Schwarzer. Die Feministin und Gründerin der Zeitschrift »Emma« feiert dieser Tage ihren 80. Geburtstag. Wir haben drei Frauen – Feministinnen und Kämpferinnen für Frauenrechte – gefragt, wie sie zu Alice Schwarzer einst standen und heute stehen. Dabei wird deutlich, dass sie ihre Vorkämpferin inzwischen durchaus kritisch sehen. (Seite 4)

Die heutige Diskussion über »alte weiße Männer« hätte es ohne den gedanklichen Wandel, den die Frauenbewegung mit initiiert hat, wohl kaum gegeben. In diesem Heft meldet sich mit unserem Autor Herbert Heinzelmann jemand zu Wort, der sich intensiv mit den negativen Seiten beschäftigt, aber auch die Auswüchse der derzeitigen Debatte kritisiert. (Seite 12)

Dies alles und noch viel mehr steckt in dieser letzten sechs+sechzig-Ausgabe des Jahres 2022.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre

In unserer Augenpraxis stehen unsere Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt.

Wir bieten Ihnen:

 eine freundliche und kompetente Behandlung

 moderne Diagnostik

SEHEN UND DAS LEBEN GENIEßEN

OS OBER SCHARRER GRUPPE

OSG MVZ Fürth
Moststr. 12, 90762 Fürth
Tel. 0911/779 82-0
www.osg.de/fuerth

OSG MVZ Nürnberg
Neumeyerstraße 48, 90411 Nürnberg
Tel. 0911/58 05 48-0
www.osg.de/nuernberg



Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der Sozialverband VdK mischt sich ein, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Solidarität und Menschlichkeit nicht auf der Strecke bleiben. Wir setzen uns erfolgreich für die Interessen unserer Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik ein und beraten und vertreten sie in sozialrechtlichen Belangen.

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft, werden Sie Mitglied im Sozialverband VdK Bayern!

Sozialverband VdK Bayern
Kreisgeschäftsstelle Nürnberg
Rosenaustraße 4, 90429 Nürnberg
Telefon: 0911 / 279 55-0
www.vdk.de/kv-nuernberg

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

unabhängig. solidarisch. stark.

Mitziehen.



Was von Alice Schwarzer bleibt

Die Vorkämpferin für Frauenrechte wird zunehmend kritisch gesehen

80 Jahre und kein bisschen leise: Gerade 2022 hat die Feministin und »Emma«-Gründerin Alice Schwarzer mit ihren Ansichten und Äußerungen etwa zu Transmenschen oder zu Waffenlieferungen an die Ukraine wieder für Aufregung gesorgt. Das hat sie schon immer getan. Man denke an ihre Äußerungen bei der Kampagne rund um Paragraph 218 oder zu Frauen in der Bundeswehr. Kurz vor ihrem runden Geburtstag – Alice Schwarzer kam am 3. Dezember 1942 in Wuppertal zur Welt – lief im Herbst zudem eine Kino-Dokumentation der österreichischen Regisseurin Sabine Derflinger über das Leben der streitbaren Vorkämpferin an. Doch wie sehen emanzipierte und engagierte Frauen die prominente Publizistin heute, wie groß war ihr Einfluss früher und welche Rolle spielt eigentlich (noch) die »Emma«? Drei Frauen berichten.



Oben: Szene aus dem Film »Alice Schwarzer«. Darunter die erste Ausgabe der »Emma« von 1973 und eine aktuelle Ausgabe.



Anna-Maria Rufer war früher von Alice Schwarzer sehr angetan.

Anna-Maria Rufer, 74, ehemalige Abteilungsleiterin für den Bereich Politik und Gesellschaft am Nürnberger Bildungszentrum und unter anderem frühere Vorstandsvorsitzende des bayerischen Landesverbands von Pro Familia sowie Trägerin des Bundesverdienstkreuzes

Für mich war Alice Schwarzer immer eine große Kämpferin für die Frauenrechte. Ihre Rolle in den 1970ern darf man überhaupt nicht vergessen, auch wenn man heute große Kritik an ihr haben mag. Sie hat total viel für die Abschaffung des Paragraphen 218 gemacht: viele Bücher, viele Demos, diese riesige »Ich habe abgetrieben«-Aktion 1971 im »Stern«. Die Paragraf-218-Debatte hat auch mich sehr geprägt, ich habe dann gemeinsam mit anderen Frauen den Nürnberger Ortsverband der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Pro Familia gegründet, war auf verschiedenen Ebenen für den Verein tätig und engagierte mich auf diesem Feld bis heute. Das Eintreten für selbstbestimmte Sexualität hat mich ein Leben lang begleitet. Da hat mich Alice Schwarzer sozusagen angestoßen und mitgenommen. Damals fand ich sie uneingeschränkt toll, ich wusste: Da ist eine tolle Frau, die den Mund aufmacht und laut und deutlich sagt, was sie denkt. Ich habe die »Emma« jahrelang gelesen, hatte das Heft auch abonniert. Ich erinnere mich, dass ich bei anderen Frauen für die Lektüre geworben habe: Das müsst Ihr lesen, da bekommt man Kontakte zu Frauen und Kenntnis von interessanten Frauen. Später habe ich mich bei der »Emma«-Lektüre gelangweilt. Ich habe sie dann auch nicht mehr gelesen und irgendwann abbestellt. Jetzt habe ich bemerkt, dass es sie auch kaum mehr zu kaufen gibt. Mein Hauptkritikpunkt an Alice Schwarzer heute: Sie ist islamophob und übergriffig in ihrer Einstellung, dass alle Frauen, die ein Kopftuch tragen, unterdrückt und dazu gezwungen werden. In manchen strengen Emiraten wird es so sein, aber es gibt auch Frauen, die wollen es so. Das kann man nicht alles undifferenziert über einen Kamm scheren. In dieser Hinsicht kritisiere ich Alice Schwarzer sehr und wünschte mir, sie hätte da ein bisschen einen anderen Blick. Im öffentlichen Ansehen brach ihr dann wohl ihre Steuergeschichte das Genick. Danach wurde sie auch nicht mehr in Talkshows eingeladen. Den Film möchte ich aber schon sehen: Er spiegelt ja 50 Jahre Frauenbewegung wider und damit meine eigene Geschichte.



Andrea Kuhn beurteilt die Rolle von Alice Schwarzer für den Feminismus gegenwärtig eher negativ.

Andrea Kuhn, 51, Leiterin des Nürnberger Menschenrechtsfilmfestivals

Für mich ist Alice Schwarzer keine Heldin, gerade in den vergangenen Jahren mit ihren sehr unkritischen islamophoben und transfeindlichen Positionen hat sie sehr viel kaputt gemacht. Ihr Bild vom Feminismus ist ein sehr eingeschränktes und sehr angestaubtes. Dazu kommt: Das schadet Menschen, was Feminismus aber nie macht oder machen sollte. Was ich hingegen immer anerkennen werde, ist, dass ihre Generation von Feministinnen uns den Weg bereitet hat. Allen daran Beteiligten, inklusive Alice Schwarzer, gebührt die Ehre dafür, was sie für uns alle erkämpft und erstritten haben. Das kann man nicht hoch genug bewerten. Alice Schwarzer brachte sich damals in die sichtbarste Position, sie hat sich als Alphetierchen immer schön nach vorne gebracht, aber das ist in Ordnung. Es hat ein Gesicht gebraucht für den Feminismus. Ich würde mich auch nicht allein auf Alice Schwarzer berufen, sondern auf all die anderen, die gekämpft haben. Wie zum Beispiel die feministische Sprachwissenschaftlerin Luise Pusch oder all die anderen Frauen, die etwa Frauenhäuser und Notrufe mit aufgebaut sowie an den unterschiedlichsten Stellen aktiv mitgekämpft haben.

Die »Emma« habe ich auch gelesen, als ich jünger war. Ich wollte in das Thema tiefer eintauchen, wurde aber in der Zeitschrift nicht mehr fündig. Ich hatte das Gefühl: Das ist vor allem ein Jubelblatt für Alice Schwarzer. Als dann in einem Artikel Leni Riefelstahl, die oberste Verhäterin von den Nazis, ohne die geringste Distanz als feministische Ikone dargestellt wurde, habe ich meinen Augen nicht mehr getraut. Den Artikel hatte Alice Schwarzer auch noch selbst geschrieben. Den Film werde ich mir wohl noch anschauen, ich finde solche Werke auch wichtig, denn sie zeigen ein Stück Frauengeschichte. Es gibt ja schon Tendenzen, Errungenschaften wieder zurückzunehmen, wie Corona gezeigt hat, als plötzlich die Frauen wieder alleine auf die Kinder aufpassen mussten oder ihren Job verloren haben. Ein Film, wie der jetzt über Alice Schwarzer, kann auch bewusst machen, dass das, was wir heute haben, nicht selbstverständlich ist, sondern dass es harte Kämpfe geben musste, um uns das zu ermöglichen.

Fortsetzung nächste Seite

Gudrun Bußmann, 72, frühere Mitarbeiterin des Autonomen Frauenhauses in Erlangen und ehemalige Stadträtin der Grünen Liste

Alice Schwarzer war für mich auf jeden Fall ein Vorbild, und das schon vor Gründung der »Emma« im Jahr 1977. Schwarzer war ja schon vorher aktiv und in der Öffentlichkeit präsent. Vor daher bekamen wir Frauen, die sich damals getroffen und über Veränderungen gesprochen haben, die Vorstellung, dass unsere Ideen doch nicht so abwegig sind, sondern eine sehr kompetente und bekannte Frau ganz ähnlich oder sogar noch radikaler denkt. Wir wollten ja das System verändern, und haben dabei unter anderem die Ehe abgelehnt. Uns war natürlich sehr bewusst, dass da jemand für uns in der Öffentlichkeit gedanklich eine Vorreiterrolle übernommen hatte. Besonders toll fand und finde ich es bis heute, wenn jemand gut formulieren, schreiben und sprechen kann. Und das kann Alice Schwarzer ja wirklich über alle Maßen sehr gut. In der »Emma«, die ich sehr gerne gelesen habe, wurden auch Themen wie Arbeitsbedingungen und Lohn von Frauen oder auch sexueller Missbrauch und häusliche Gewalt einem größerem Publikum erstmals dargestellt. Themen also, mit denen ich auch bei meiner damaligen Arbeit im Autonomen Frauenhaus in Erlangen konfrontiert war. Auch in meiner politischen Arbeit habe ich mich dann, natürlich neben anderen, für Frauenpolitik und -belange eingesetzt. Die Themen zogen sich wie ein roter Faden durch mein Leben und alles, was ich gemacht habe. Die Bedeutung von Alice Schwarzer für mich und meine Generation war damit schon sehr groß. Aber alles, was wir gedacht und gemacht haben, haben wir nicht wegen Alice Schwarzer gedacht und gemacht, sondern weil wir die Notwendigkeit von Veränderungen gesehen haben, vor al-



Gudrun Bußmann nahm sich Alice Schwarzer zum Vorbild. Sie schätzt bis heute die Eloquenz der Feministin.

lem bei unserer Arbeit im Frauenhaus. Den Dokumentarfilm über Alice Schwarzer werde ich mir deshalb natürlich angucken. Immer wenn ich im Fernsehprogramm sehe, dass sie dabei ist, schaue ich mir die Sendung an und genieße die starke Frau, die noch immer alle und alles niederbügelt und immer mit ganz gekonnten Formulierungen ihre Meinung hochhält.

PROTOKOLLE: SHARON CHAFFIN; FOTOS: MILE CINDRIC (3)/VERLEIH

Elster verdrängt Papier nicht ganz

Formulare für Steuererklärungen sind weiterhin in Gebrauch

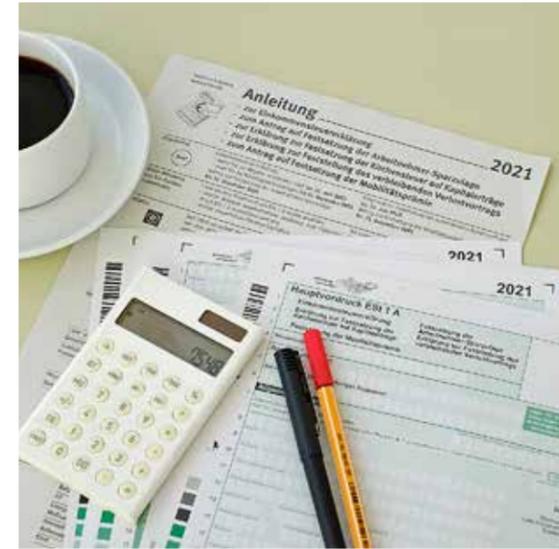
Lange Zeit war die Steuererklärung für Rentner kein großes Thema. Doch seit ein paar Jahren steigt die Zahl der Ruheständler, die ihre Einkünfte dem Finanzamt melden müssen, kontinuierlich an. Der Grund: Seit 2005 werden die Renten stärker besteuert. Ob eine Einkommenssteuererklärung abgegeben werden muss oder auch nicht, hängt von der Höhe der Bruttorente und dem Jahr des Rentenbeginns ab. Tabellen geben Aufschluss darüber, wer betroffen ist. Wer 2005 oder früher in Rente gegangen ist, muss laut Bund der Steuerzahler 50 Prozent der Bezüge versteuern – die höchste Jahresbruttorente für das Jahr 2021, die bei einem ledigen Rentner steuerfrei bleibt, liegt in diesem Fall bei 17.900 Euro. Wer im Jahr 2021 in Rente gegangen ist, muss 81 Prozent der Bezüge versteuern. Das heißt, steuerfrei bleibt eine Jahresrente nur bis zu einer Höhe von 13.990 Euro – auch dieser Wert gilt nur für das Jahr 2021. Durch Rentenerhöhungen oder Neuerungen können sich die Beträge für frühere oder spätere Jahre ändern. Und: Wer über weitere Einkünfte verfügt, etwa in Form einer Betriebsrente oder aus Vermietungen, muss gesondert prüfen, ob er von der Pflicht zur Steuererklärung betroffen ist.

Komplizierte Materie

Die Beispiele zeigen bereits, wie kompliziert die Materie ist. Viele Informationen finden sich in erster Linie im Internet. Zudem kursieren immer wieder Gerüchte, dass die Steuerklärung ab sofort nur noch digital eingereicht werden kann.

Das aber stimmt nicht, wie der Bund der Steuerzahler betont. »Eine grundsätzliche Verpflichtung für Rentner zur Abgabe der Steuererklärung auf digitalem Weg gibt es nicht«, sagt Daniela Karbe-Geßler, Leiterin Steuerrecht und Steuerpolitik beim Bund der Steuerzahler Deutschland. Die Finanzverwaltung favorisiere zwar seit mehreren Jahren die Abgabe auf elektronischem Weg, was den Vorteil habe, dass die Bearbeitung in der Regel auch schneller erfolge. »Unabhängig davon kann aber jeder Rentner oder Arbeitnehmer seine private Steuerklärung weiterhin in Papierform auf den amtlich vorgeschriebenen Formularen abgeben.«

Ausnahmen gelten nur für Rentner, die weitere Einkünfte als Selbstständige, Gewerbetreibende oder aus Land- und Forstwirtschaft haben: Sie müssen tatsächlich



Nach wie vor muss man die Steuerklärung nicht zwingend am Computer machen.

den digitalen Weg für die Gewinnermittlung nutzen. Das aber treffe nur auf einen kleinen Teil der Senioren zu, betont die Expertin.

Woher kommen dann aber die Gerüchte, dass das Finanzamt nur noch digitale Erklärungen akzeptiert? Der Grund könnte sein, dass sich eine Vorgabe tatsächlich geändert hat. Steuerzahler, die ihre Erklärung über das Elster-Portal einreichen, konnten die komprimierten Formulare bisher ausdrucken und per Post an das Finanzamt schicken. Jetzt aber sei nur noch eine elektronische Übermittlung möglich, betont Karbe-Geßler. »Wenn ich die Daten ohnehin schon elektronisch eingabe, kann ich sie auch digital verschicken.«

Ab 80 viele Offliner

Viele Senioren nutzen jedoch lieber die Papierform, denn sie tun sich mit der digitalen Technik grundsätzlich schwer. Das zeigt auch eine repräsentative Umfrage des Nürnberger Seniorenamtes aus dem Jahr 2019. Demnach nutzen zwar 80 Prozent der 60- bis 69-Jährigen in Nürnberg das Internet, doch ab 70 steigt die Gruppe der Offliner deutlich an. Vor allem bei den über 80-Jährigen nimmt die Internetnutzung deutlich ab. Gut 70 Prozent gaben an, das Internet selten oder nie zu nutzen, weiß auch Christian Margulíés, Vorsitzender des Seniorenbeirates. »Das ist ein ganz großes Problem.« Im Schnitt sei nur jeder

Zweite über 60 mit der Technik vertraut. Über die Seniorennetzwerke bietet die Stadt deshalb mit Hilfe ehrenamtlicher Digitallotsen Computerkurse in den Stadtteilen an.

Denn wer online-affin ist, hat es im Alltag oft leichter, das gilt auch für die Steuerklärung. Statt Formulare, die schon längst nicht mehr von den Behörden verschickt werden, persönlich etwa bei den Finanzämtern abzuholen, kann man sie sich herunterladen und bei Bedarf ausdrucken. Sämtliche Vorlagen stehen auf der Seite des Bundesfinanzministeriums zum Download bereit (formulare.bfinv.de). Noch einfacher wird es, wenn man sich die nötigen digitalen Fähigkeiten aneignet und dann ein neues Angebot

nutzen kann: Der »digitale Steuerlotse« (www.steuerlotse-rente.de) wurde speziell für Rentner entwickelt und macht Senioren die Steuerklärung besonders leicht. Denn dort können sie seit 2020 eine vereinfachte Erklärung abgeben. Auch wer die Papierform wähle, müsse nicht alle Daten angeben, stellt Daniela Karbe-Geßler klar. In der Anlage »R« seien die entsprechenden Felder mit »E« gekennzeichnet. »Die bei der Finanzverwaltung vorliegenden Daten zur Rente müssen nicht eingetragen werden. Das macht es den Rentnern schon leichter.«

Dennoch sieht der Bund der Steuerzahler noch Verbesserungsbedarf. »Wir fordern, dass man die Rentner darauf hinweist, dass sie eine Steuerklärung abgeben müssen.« Über die Renteninformation, die regelmäßig verschickt wird, könne man auch Informationen zu den nötigen Formularen und eine kleine Ausfüllhilfe versenden. Grundsätzlich hält es auch der Bund der Steuerzahler für wichtig, dass die Papierform erhalten bleibt. Jeder müsse selbst entscheiden können, auf welchem Weg er die Erklärung einreicht. Und bis alle Älteren sich das nötige digitale Wissen angeeignet haben, dürfe es ohnehin noch eine Weile dauern.

SILKE ROENNEFAHRT
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Bitte Kataloge anfordern:

2022 Advent - Weihnachten - Silvester

2023 Kreuzfahrten - Fluss und Hochsee

2023 Hauptkatalog erscheint 12.12.22 und geht allen Stammkunden automatisch zu

Haltestellen in Forchheim, Erlangen, Fürth, Nürnberg und Langwasser

Alle Reisen im 5-Sterne-Luxusbus

Reisebüro Josef **KLEMM** weltweit Flug Bus Schiff

ADVENT - WEIHNACHTEN - SILVESTER 2022
WINTER - FRÜHJAHR 2023

2022
2023

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
info@klemmreisen.com

Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4508
www.klemm-reisen.de

Reisebüro Josef **KLEMM** weltweit Flug Bus Schiff

KREUZFAHRTEN 2023

FLUSS: Rhein - Mosel - Saar - Donau - Seine - Rhône - Douro - Nil
HOCHSEE: AIDA-LUNA Spitzbergen - MS Artania Norwegen
Griechenland - MSC Mittelmeer - HAVILA Hurtigrute - Queen Mary
Exklusive Premium Kreuzfahrt in Kroatien

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
info@klemmreisen.com

Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4508
www.klemm-reisen.de

2-G-Reisen für Geimpfte und Genesene - ab 2023 3 G

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

Briefmarken erzählen große Geschichten

Doch das einst weitverbreitete Hobby dient heute nicht mehr als Wertanlage

Vor über einem halben Jahrhundert war Herbert Fenzel ein eifriger Briefmarkensammler – wie seine Eltern auch. Seine Oma riss die Ecken der Briefumschläge mit den Marken aus, der kleine Herbert löste die Postwertzeichen im Wasser ab, trocknete und presste sie – so füllten sich allmählich die Alben. Mit fünf, sechs Jungen aus der Nachbarschaft tauschte er, so wurden die Serien nach und nach vollständig.

Sein Taschengeld investierte der Nürnberger Schüler statt in Süßigkeiten beim Briefmarken-Händler. Und auf Post von der Verwandtschaft aus der DDR war der kleine Herbert ebenfalls gespannt – weniger wegen der mitgeteilten Neuigkeiten als vielmehr wegen der Marken aus Ostdeutschland.

Mit der Pubertät verlor sich das philatelistische Interesse: Handball, Geigenspiel und die Freundin wurden wichtiger, die gezackten Schätze verschwanden in der Schublade. Doch die Leidenschaft kehrte zurück. Heute ist Fenzel, 60, sogar Vorsitzender des Philatelisten-Klubs 1891

Nürnberg. Er weiß sein Hobby zu schätzen: »Man kann sich in ein Thema vertiefen, zur Ruhe kommen und erholen. Andere Probleme des Alltags treten zurück«, sagt der in Nürnberg praktizierende Internist.

Doch heute sammelt er – wie auch seine Mitstreiter – ganz anders als in seiner Jugend: Es geht nicht mehr darum, alle deutschen Zehn-Pfennig-Briefmarken seit Gründung der Bundesrepublik zu besitzen – also Serien zu vervollständigen, es geht ihm vielmehr um Themen. So hat sich Fenzel intensiv mit hiesigen Brauereien oder Spielzeug beschäftigt. Seit längerem befasst er sich zudem mit den Zwangsarbeiter- und Kriegsgefangenenlagern in Nürnberg, für die es teilweise sogar eigene Poststempel gab. Es geht ihm nicht nur um Marken, Stempel und Briefumschläge, sondern auch um den Inhalt: Was erfährt man aus den Schreiben über den Alltag? Denn auch die Beschäftigung mit den Briefhalten ist ein Teil der Philatelie.

So belegen seine Dokumente, dass Zwangsarbeiter unter anderem beim Großkraftwerk Franken, bei AEG und bei der Fir-

ma Baumüller, beim Tafelwerk, der Stadtverwaltung und bei der Bahn eingesetzt wurden. Der 60-Jährige geht auf Spurensuche – auf einschlägigen Börsen, Flohmärkten und im Internet. »Es ist spannend und interessant«, berichtet Fenzel, »denn zu diesem Thema gibt es noch keine philatelistische Fachliteratur, ich forsche selbst.«

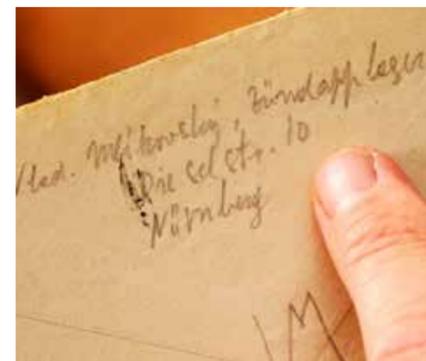
Themen sammeln liegt im Trend

Genauso machen es die anderen Vereinsmitglieder: Einer sammelt alles über den amerikanischen Präsidenten Abraham Lincoln, ein anderer über Nürnberger Bleistiftfabriken, ein dritter über Violinen und den Geigenbau. Ein weiterer sei ein »lebendes Lexikon« zur Hyperinflation von 1923. Jeweils am letzten Montag im Monat trifft man sich zum Vereinsabend im Hotel Merkur hinter dem Nürnberger Hauptbahnhof, ein Referent stellt dabei sein Thema und seine bisherigen Ergebnisse vor.

»Als ältester Nürnberger Briefmarkensammler-Verein pflegen wir die Geselligkeit und fachsimpeln über unser Hobby«, erklärt Axel Hiller, zweiter Vorsitzender des Philatelistenclubs 1891 Nürnberg, »Gäste sind immer willkommen.« Die sind auch nötig, denn der Verein hat nurmehr 19 Mitglieder und die meisten sind zwischen 70 und 80 Jahre alt. Vor 30 Jahren gehörten noch über 80 Sammler dem Zusammenschluss an.

Die einstige Exklusivität ist längst Geschichte, Mitglieder der Nürnberger Oberschicht – Rechtsanwälte, Industrielle, Ärzte – trafen sich hier: Früher musste man zwei Bürgen finden und eine Prüfung absolvieren, um in den Verein aufgenommen zu werden. Heute ist ein lebendiges Interesse an der Philatelie und die Freude am Suchen und Forschen vollkommen ausreichend. Doch die geringe Mitgliederzahl sollte nicht zwingend zu dem Schluss führen, dass die Philatelie ein aussterbendes Hobby ist. Viele Sammler sind nicht organisiert, sie wollen keine »Vereinsmeierei«.

Allerdings ist die Zahl der Briefmarkensammler stark rückläufig. Auf Sammlerbörsen kommen nur mehr halb so viele Besucher wie vor 20 Jahren, bedauert Norbert Graf, der seit vier Jahrzehnten derartige Veranstaltungen für Postkarten, Marken und Münzen organisiert. Vor wenigen Jahren ist er dafür von der Nürnberger Meistersingerhalle nach Röthenbach ausgewichen.



Auf den Spuren der Briefmarken taucht der Sammler in die Stadtgeschichte ein. Denn den Philatelisten geht es auch um die Briefe, die die Marken zieren.

Der 71-Jährige spricht von gravierenden Wertverlusten und gibt ein Beispiel: Im Nachlass eines ihm bekannten Briefmarkensammlers fanden sich Rechnungen über 110.000 Mark – allein von offiziellen Versandstellen. Ein Interessierter bot den Erben damals 40.000 Mark für die gesamte Sammlung zu deutschen, österreichischen und Schweizer Marken an – viel zu wenig, befanden die Besitzer. Als sie jetzt erneut einen Verkaufsversuch unternahmen, offerierte man ihnen lediglich noch 5000 Euro.

»Es ist ein gewaltiger Werteverfall im Briefmarkenhandel«, merkt Graf an, »gesucht sind jetzt hauptsächlich noch besondere Stempel, Irrläufer, Raritäten.« Einen schweren Knacks habe es bei der Euro-Umstellung gegeben, betont der Rentner: Sammler hätten ihre postfrischen Briefmarken-Bögen behalten in der Hoffnung auf eine deutliche Wertsteigerung. Das Gegenteil sei jedoch eingetreten.

Auch das renommierte Düsseldorfer Auktionshaus Ulrich Felzmann warnt eindringlich vor übertriebenen Erwartungen. Die Frage »wertvoll oder wertlos« könnten

oft nur Experten beantworten, so das Auktionshaus und nimmt als Beispiel die populäre Marke Deutsches Reich, Germania, zehn Pfennig rot. Hier käme es auf Farbnancen an: Ist die Briefmarke dunkelrot, lebhaftrot, karmin, dunkelkarmin oder dunkelrosarot? Welche Unterschiede weisen Druckart, Wasserzeichen und Zähnung auf? Erst eine genaue Begutachtung könne letztlich Aufschluss geben. Felzmann appelliert daher auf seiner Website an die Eigentümer, »sehr kritisch den Wert Ihrer Briefmarken einzuschätzen. Optimismus ist durch Realismus zu ersetzen.«

HARTMUT VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA



Sonderbriefmarken

Jedes Jahr gibt die Deutsche Post AG neben den normalen Marken 52 besonders gestaltete Sonderbriefmarken heraus. Das erste dieser Wertzeichen erschien 1949 zur Eröffnung des ersten deutschen Bundestags in Bonn.

Oft haben sie wichtige historische Ereignisse zum Thema – wie den Kniefall des Bundeskanzlers Willy Brandt in Polen, runde Jubiläen (50 Jahre Kinderhilfswerk) oder bedeutende Persönlichkeiten wie den Schriftsteller Ernst Jünger. Allerdings kommen keine lebenden Personen in Frage – mit Ausnahme des deutschen Bundespräsidenten und des Papsts.

Übrigens: Jeder kann Vorschläge für eine Marke beim Bundesfinanzministerium einreichen. Über die Realisierung entscheidet dann ein Programmbeirat, der mindestens einmal im Jahr tagt. Er setzt sich aus Mitgliedern des Finanzministeriums, des Bundestags, der Deutschen Post, der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, des deutschen Presserats und von Vertretern der Philatelisten zusammen. Rund 100 Grafikerinnen und Grafiker kümmern sich um die Gestaltung. Das Bundesfinanzministerium bittet für jede Marke jeweils sechs bis acht von ihnen um einen Entwurf. Die Entscheidung fällt anschließend in einem Kunstbeirat aus Experten.

Grundsätzlich sind auch die Sonderbriefmarken natürlich zum Frankieren gedacht, teilt die Pressestelle der Deutschen Post mit. Doch es gebe immer wieder Motive, die bei Sammlern auf besondere Nachfrage stießen, wie etwa die Sonderbriefmarke für den britischen Sänger David Bowie. Insgesamt achte man bei der Gestaltung aller Briefmarken »auf schöne und farbenfrohe Motive«.

HARTMUT VOIGT



Herbert Fenzel hat als kleiner Junge Briefmarken gesammelt und hat das Hobby später wiederentdeckt.

Vom Nebenjob bleibt mehr

Ver.di Mittelfranken setzte Neuregelung für Vorruehständler durch

Weiterarbeiten bis der Notarzt kommt? Eine wachsende Zahl von Beschäftigten will vor der regulären Altersrente aufhören. Doch das muss man sich leisten können, viele sind in dieser Phase auf einen Nebenjob angewiesen. Die Bundesregierung hat nun beim Hinzuverdienst im Vorruehstand alle Hürden eingerissen – angeschoben von Gewerkschaftern aus Mittelfranken.

Wer den Hauptjob an den Nagel hängen wollte, musste bis 2019 scharf rechnen: Wie viel darf ich als Vorruehständler für ein Zubrot arbeiten, ohne dass meine Rente gekürzt wird? Bei 6300 Euro pro Jahr war Schluss. So erging es etwa einem freiberuflichen Dozenten, der mit 63,5 Jahren seine Rente einreichte. Weil die aber nur 1000 Euro im Monat betrug, übernahm er als Dozent Deutschkurse für Zuwanderer. Damit kam er auf 14.000 Euro im Jahr zusätzlich zur mageren Rente. Diese blieb bis zum Betrag von 6300 Euro unangetastet. Von dem darüber hinausgehenden Hinzuverdienst von 7700 Euro blieben ihm jedoch nur 60 Prozent. Die übrigen 40 Prozent, also 3080 Euro, sackte der Staat ein. Und zu versteuern hatte er den Hinzuverdienst obendrein.

Zuverdienstgrenze fällt weg

In der Pandemie wurde diese Hinzuverdienstgrenze befristet stark heraufgesetzt, doch im kommenden Jahr wäre die Regelung wieder zurückgefallen auf genau 6300 Euro. Wenn nicht der Personalmangel in etlichen Branchen so gezwickt hätte, dass der Druck auf die Ampelregierung stark stieg. Inzwischen hat das Kabinett entschieden: Die Grenze fällt ab 1.1.2023 komplett weg. Bundesarbeitsminister Hubertus Heil sagte zu dem Thema im September: »Wir schaffen die Hinzuverdienstgrenze bei vorgezogenen Altersrenten ab.« Schon während der letzten beiden Corona-Jahre sei das Limit deutlich höher als zuvor gewesen. »Damit haben wir gute Erfahrungen gemacht und ermöglichen nun dauerhaft, den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand flexibel zu gestalten.« Festgelegt wurde die Verbesserung im SGB-IV-Änderungsgesetz.

Die Initialzündung zu diesem Schritt war von Mitgliedern der Gewerkschaft Ver.di Mittelfranken ausgegangen. Der Selbstständigenrat der Dienstleistungsgewerkschaft hatte beharrlich auf die Abschaffung gedrungen und die Initiative bis in den Ver.di-Bundesvorstand getragen.

Rita Wittmann, Geschäftsführerin von Ver.di in Mittelfranken, konnte es erst kaum glauben, dass »unsere Forderung tatsächlich umgesetzt wurde«. Heinz Wraneschitz, freier Journalist



Heinz Wraneschitz kann nun früher in Rente gehen. Dafür hat er gekämpft.

und ver.di-Mitglied, sagt: »Ich kann es mir jetzt leisten, früher in Rente zu gehen und weniger weiterzuarbeiten. Das hatte ich vor zwei Jahren, als wir im Selbstständigenrat diese Initiative entwickelt hatten, gar nicht im Blick. Aber ohne uns wäre es nicht passiert.«

Die Neuerung hilft aber nicht nur gesetzlich versicherten Freiberuflern und Künstlern, sondern auch Angestellten wie zum Beispiel dem Klinikpersonal. Elke Hertel, Personalratsvorsitzende am Klinikum Nürnberg, weiß von einem Dutzend Pflegekräften, die aus dem Vorruehstand zurückgeholt wurden, um die schlimmsten Lücken im Dienstplan zu füllen. So könne die neue Regelung nur punktuell helfen. Überhaupt, die allerwenigsten Altgedienten schaffen es bei dem Knochenjob bis in die Regelrente. Hertel: »Ab 55 wird die Arbeit am Bett ganz schwer.« Die Gewerkschafterin plädiert allgemein für ein früheres Renteneintrittsalter für Menschen im Gesundheitswesen.

Insgesamt ist die Zahl der Beschäftigten, die sich vorzeitig pensionieren lassen, gestiegen. Die Deutsche Rentenversicherung hat nachgerechnet: Der Anteil an vorgezogenen Altersrentnern ist von 2019 bis 2021 um rund fünf Prozent gestiegen.

Wer von den frischen Vorruehständern seine Bezüge mit einem Nebenjob aufbessern will, muss den Hinzuverdienst auch in Zukunft besteuern. Also profitiert auch der Staat. Der Selbstständigenrat fand die bisherige Regelung ohnehin unlogisch: »Bei höherem Zuverdienst erhält der Staat höhere Einnahmen. Die Verbesserung betrifft nicht nur die Selbstständigen, sondern alle, die frühzeitig in Rente wollen.«

ANGELA GIESE; FOTO: MARTIN REHM

Zeigen Sie uns Ihre Schätze

sechs+sechzig-Leseraktion bewertet Raritäten und Erbstücke



Kerstin und Kathrin Weidler und weitere Expertinnen freuen sich auf die Einsendungen von Wertgegenständen unserer Leserinnen und Leser.



Das Magazin sechs+sechzig bietet während der Publikumsmesse »Inviva – mitten im Leben« vom 22. bis 26. März 2023 ein ganz besonderes Highlight. Sie können live dabei sein, wenn es heißt: »prachtvoll oder wertlos?« Auf der Bühne gegenüber des Standes unseres Magazins beurteilen Expertinnen ausgewählte Raritäten unserer Leserinnen und Leser. Kerstin und Kathrin Weidler, öffentlich bestellte und vereidigte Auktionatorinnen, die Leiterin des Spielzeugmuseums Karin Falkenberg und eine Expertin von der Kunstvilla Nürnberg nehmen die Schätze unter die Lupe.

Am Vormittag geht es mit Kerstin und Kathrin Weidler um

- Schmuck, Armband- und Taschenuhren
- Gemälde aus der Zeit des 19. Jahrhunderts und davor
- Skulpturen aus Bronze, Holz, Marmor, Elfenbein
- Porzellan, Geschirr-Service und Figuren
- Designermode »Vintage« z.B. Handtaschen, Modeschmuck von Chanel, Louis Vuitton, Hermès u.a.

Am Nachmittag begutachtet Karin Falkenberg altes Spielzeug, beispielsweise

- Blechspielzeug
- Modelleisenbahnen
- Puppenstuben
- Puppen
- Stofftiere

Die Kunstvilla-Expertin beurteilt die Kunst des 20. Jahrhunderts

- Gemälde und Grafiken
- Skulpturen
- Designobjekte

So können Sie dabei sein

Wenn Sie mit Ihrem »Schatz« in die Nürnberger Messehalle kommen und ein fachkundiges Urteil über Herkunft und Wert erhalten möchten, dann schicken Sie ein Foto und ggf. Detailaufnahmen mit einer Beschreibung Ihres Objekts an:
buero@magazin66.de

Die Beschreibung sollte folgende Informationen enthalten:

- Größe und Maße
- evtl. Beschädigungen
- Signaturen und Stempel
- Einzelstück oder ganze Sammlung
- Geschichte, Herkunft
- weitere interessante Details

Wenn Ihre Rarität ausgewählt wurde, erhalten Sie bis zum 1. März 2023 Bescheid, wann und wo Sie sich mit Ihrem Besitz einfinden sollen.

Interessierte Leserinnen und Leser können auch unangemeldet vorbeikommen und miterleben, wie die Expertinnen die Gegenstände beurteilen.

Für Fragen steht die sechs+sechzig-Mitarbeiterin Ulrike Mönch-Heinz unter der Telefonnummer 0911 / 14885930 gerne zur Verfügung.

KARIN JUNGKUNZ
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Was Mann so denkt

Was, bitte, ist an Winnetou unkorrekt?

Ich bin ein alter weißer Mann. Das ist zunächst einmal eine Zustandsbeschreibung. 1947 geboren – in Bayern. Und vom Phänotyp her haben meine Vorfahren offensichtlich wenig genetische Experimente mit Pigmenten gemacht. Also weiß. Ich könnte jetzt etwas von Rasse schreiben. Aber da sind wir mitten im Dilemma. Darf ich das noch sagen? Ja, ich darf alles sagen »in diesem Land«. Ich muss nur ertragen, dass mir jemand widerspricht. Er könnte mir erklären, dass der »alte weiße Mann« eine unangenehme Erscheinung ist.

In mancher kulturellen Diskussion ist der Begriff zum Schimpfwort geworden. Er ist eine Schmähung für Patriarchen, die es ganz selbstverständlich finden, Patriarchen zu sein. Für männliche Menschen in Machtpositionen, die sich noch immer nicht vorstellen können, dass Frauen ebenfalls Macht haben; und zwar nicht als Ausnahme. Und für Hellpigmentierte, die jahrhundertlang glaubten, Dunkelpigmentierte wären Sklaven, Untertanen, dumm, faul, jedenfalls ungleich im negativen Sinn. Minderwertig. So haben wir Weißen geherrscht. Wird darüber nicht zu Recht geschmäht? So ein alter weißer Mann bin ich aber nicht. Ich gehöre zu einer Generation, die um 1970 herum für Gleichheit auf die Straße gegangen ist. Im Ringen um Gleichheit ist das Schimpfwort entstanden. In den USA, wo die Ungleichheit noch größer ist als hierzulande. »Ich habe es satt, dass alte weiße Männer den Schwarzen vorschreiben, was sie tun dürfen«, soll 1990 ein schwarzer Konzertbesucher in Georgia einem weißen Reporter über das Verbot von anstößigen Rap-Texten ins Mikrofon gesagt haben. Das ist ein Ursprungsmoment der Phrase. Die Artikulation eines berechtigten Anliegen. Trotz der vorübergegangenen Präsidentschaft Barack Obamas gibt es in Amerika nicht viele Schwarze, die anderen etwas vorschreiben können.

Was gilt gerade als korrekt?

Und schon wieder bin ich im Dilemma. Darf ich denn »Schwarze« schreiben? Müsste ich nicht »Afroamerikaner« formulieren, um korrekt zu klingen? Doch was gilt gerade als korrekt? Und wer schreibt das vor? Ich werde doch auch »weiß« genannt. Soll ich jetzt auf »nordisch« bestehen, auf »kaukasisch«, gar »fälisch« oder sonst einem Unsinn, den sich die Nazis in ihrer abstrusen Rassenlehre einfallen ließen? Ist das Wort »Neger« wirklich herabsetzend? Ich habe Latein gelernt: niger: schwarz. Von meiner



»Nackte Wilde« (oben) und ein imaginiertes Indianer (unten). Konnten solche Lektüre-Erlebnisse die Entwicklung kleiner europäischer Buben zu toleranten alten weißen Männern verhindern?

Geht es um Wörter (das berühmte »N-Wort«)? Oder geht es um die Menschen dahinter, mit gleichen Rechten wie ich, mit demselben Respekt behandelt, den ich für mich verlange? Dafür bin ich immer eingetreten. War das »kulturelle Anmaßung«?

Und was ist kulturelle Aneignung, als ich mein Gesicht einst zu einem Faschingsball schwarz angemalt haben (»Black Facing«) und gar ein Baströckchen anzog. Ich habe mich eines Klischees bedient – freilich zu einer Zeit, als mein Herz längst für die »Black Power«-Bewegung in den USA schlug. Ich mag mich dafür nicht geißeln. Wir leben zwischen den Kulturen. Alle. Diskriminieren wir, wenn wir uns »Winnetou« als »edlen Wilden« vorstellen? Der von Kolumbus und Konsorten gefundene »Indianer« war ein Opfer der weißen Eroberer. Der von Karl May erfundene Indianer war ein Vorbild, sogar wenn ihn die filmische Phantasie völlig ahistorisch mit Wigwams (statt Pueblos) in die Prärie (statt in die Wüste des Südwestens) versetzt hat. Winnetou ritt durch eine Traumwelt, nicht durch die Wirklichkeit des Wilden Westens. Die kürzlich aufgeschäumte Winnetou-Debatte war nur noch grotesk. Wir können die Welt nicht von Mythen und Träumen reinigen. Wir können höchstens vorsichtiger mit ihnen umgehen.

Die Mythen der Andersfarbigen auf allen Kontinenten haben überlebt. Zugegeben: mühsam. Denn wir Weißen, damals noch nicht so alten Männer, wollten ihnen unbedingt das Christentum aufzwingen – notfalls mit Mord und Totschlag. Heute bereichern uns diese Mythen. Das ist kultureller Austausch. Beenden wir endlich den Kulturkampf, den wir begonnen haben, als wir die ganze Welt als Kolonialisten überfielen. Heute haben wir den Schlamassel, weil uns die Überfallenen die Rechnung präsentieren. Wir werden sie politisch und ökonomisch bezahlen müssen. Aber es wird uns nicht gelingen (jedenfalls nicht von heute auf morgen),

kulturellen Prägung ganz zu schweigen. In jedem Film über Afrika gab es in meiner Kindheit »Neger«. Das war fraglos. Muss ich nun bereuen? Der alte weiße Mann in mir macht sich bemerkbar.



unsere kulturellen Klischees abzulegen, die längst Teile der Popkultur geworden sind. Man kann die »nackten Wilden« nicht aus den Donald-Duck-Heften entfernen, ohne sie zu zerstören. Diese Zerstörung können wir nicht wollen. Und gegen Versuche der scheinheiligen Moralisten sollten wir uns wehren. Wenn Astrid Lindgren das Wort »Negerkönig« benutzte, so ist das ihr Wort und nicht im Nachhinein zu korrigieren.

Fasching im Bastrock

Und jetzt noch zum Begriff »Mann«. Er bezeichnet mein Geschlecht. Das sei mir sozial zugeschrieben, behauptet eine Schule des Feminismus. Ich könne es frei wählen. Mag sein. Aber dafür bin ich nun wirklich zu alt. Ich habe mein Geschlecht immer in Hosen gelebt, nur einmal zu Fasching den Rock ausprobiert. Den männlichen Blick auf die Frau werde ich nicht los. Ich hoffe, es ist ein liebevoller Blick, nicht nur einer, der Frauen zum »sexualisierten Objekt« macht. Denn ich wollte stets Frauen treffen, die Subjekte mit eigenem »weiblichen Blick« auf den Mann waren.

Damit will ich den Streit um männliche Übergriffigkeit nicht umschiffen. Ich verabscheue sie. Denn wieder geht es um die fehlende Akzeptanz von Gleichheit, wenn Frauen »sexualisierter Gewalt« ausgesetzt sind (die in raren Fällen auch in Umkehrung der Geschlechterverhältnisse vorkommen soll). Gewalt ist stets unangemessen. Doch es gibt ja dieses berühmte Spannungsfeld zwischen den Geschlechtern (auch unter den gleichen), in dem es um »Versuchung« geht. Man versucht es, man versucht zu verführen, man fragt nach, man gibt nach und sich hin. Es ist ein Spiel, das nicht durch »Listen des Erlaubten« beeinträchtigt werden darf, wie sie an manchen US-Universitäten grassieren. Die haben Lustverlust zur Folge. Zum Spiel der Versuchung gehört im Notfall die Ohrfeige, im Glücksfall der Kuss.

Aber was habe ich im letzten Absatz überhaupt getan? »Man versucht es«, habe ich geschrieben. Wenn auch nur »man« mit einem »n« so ist das doch ein Gender-Verstoß par excellence. Eigentlich darf ich das nicht. Denn neuerlich drückt sich hier Historisches aus. Das Patriarchat herrscht (auch) in der und durch die Sprache. Das »generische Maskulinum« vereinnahmt Weibliches ungefragt. Darüber habe ich als Mann nie nachgedacht, bevor ich sensibilisiert wurde durch all die Gespräche während der letzten Jahre. Wenn es sprachlich nicht so monströs wäre, würde ich für das »Gendern« eintreten. Das Binnen-I (LeserInnen) geht mir schon flott über die Lippen. Es gibt keinen Grund, über diese Sprachverwendung in Familienfehden zu stürzen, bloß weil man sie früher nicht gekannt hat.

Das »Früher-hat-es-das-nicht-gegeben« kann auch für den alten weißen Mann mit konservativen Verwurzelungen kein Argument sein. Er muss offen bleiben für neue Gedanken, sonst wird er zu Recht beschimpft. Er muss notfalls streiten, wenn sie ihm zu weit gehen. Und er sollte gerade im Interesse der Freiheit von Gedanken vor Hysterien und Überkorrektheit warnen. Die nutzen nur den störrischen Patriarchen, die darauf warten, nach der Überhitzung der Diskurse ihre Herrschaft umso brutaler wieder aufzurichten. Für diese Vorstellung bin ich dann doch zu liberal.

HERBERT HEINZELMANN

Abbildungen: Claus Bergen: Illustration zu »Winnetou 2«. Aus Wolfgang Hermesmeier, Stefan Schmatz: »Traumwelten – Bilder zum Werk Karl Mays« Band 1. Karl May Verlag 2004; Floyd Gottfredson: »Der Doppelhund von Rumba Dumba«. Aus »Micky Maus«, Bild Comic-Bibliothek Band 4. Weltbild Verlag 2005



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 ANGEBOUNDEN.

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen: [f](#) [@](#) [x](#) [LinkedIn](#)

REHA-ZENTRUM AM KONTUMAZGARTEN

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

www.erler-reha.de



SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

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

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

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



Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

[f](#) Facebook

[@](#) Instagram

[x](#) Xing

[LinkedIn](#)

KLINIKEN DR. ERLER

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

www.erler-klinik.de

Ausgewählte Veranstaltungen

November 2022 bis März 2023



Ausstellungen

Intervention und Spurensuche. Regine von Chossy im Stadtmuseum
13.11.2022 – 12.03.2023
Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr;
Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Die bildende Künstlerin Regine von Chossy tritt in einen Dialog mit dem Museum und der historischen Architektur des Hauses.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Markus Tuscher – Meister des Barock
bis 07.05.2023
Mi 10 – 13 Uhr, Fr – So 15 – 18 Uhr
Kuratorenführungen 02.12., 5.02., jeweils 15 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Naturstoff / Kunststoff. Materialität in der Nürnberger Kunst
Di, Do – So 11-18 Uhr; Mi 11-20 Uhr
03.12.2022 – 11.06.2023
Kunstvilla, Blumenstr. 17, Nürnberg
Die Ausstellung untersucht die Verwendung von Natur- und Kunststoffen in der Nürnberger Kunst des 20. Jahrhunderts.
Info: 0911 / 231-15893

Vielfalt in Acryl
09.12.2022 (19 Uhr Vernissage) – 12.02.2023; Di 10-14 Uhr; Do 14-18 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Vielschichtige Ausstellung mit Werken, die so unterschiedlich sind wie die Künstler*innen selbst.
Info: 0911 / 482318

Leise rieselt der Schnee
Bis 08.01.2023; Mi-So 14-17 Uhr
Museum [22|20|18] Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Schneekugeln aus der weltgrößten Sammlung von Josef Kardinal.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Malerei als Kraftquelle
14.01.2023, 11 Uhr (Vernissage), bis 25.02.2023; Mo-Fr 12-14 Uhr, Sa 10-15 Uhr
Galerie im Kleinen Saal, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Bilder in Acryl, Aquarell und Sprüche mit Zeichnungen von Yvette Löhr
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.nuernberg.de

Oltre la natura – über die Natur hinaus
Bis 15.01.2023; Di-Fr 9-21 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Kunstausstellung von Sabine Braun
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 2311546, www.kuf-kultur.de/loni und www.braunsabine.de

Auf den Hund gekommen
Bis 18.01.2023; Di 9-12 Uhr; Mi 11-14 Uhr und nach Vereinbarung
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
Eine Ausstellung mit Bildern, grafischen Assoziationen oder Symbolen dafür, wie ich (m)einen Hund sehe, empfinde oder erlebe. Von und für Hundefans!
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info: 0911 / 525462 oder kulturladen-ziegelstein@stadt.nuernberg.de

Kunst ist Kindheit nämlich – Bilder des Chaos
Ab 19.01.2023 (Ausstellungseröffnung 19 Uhr); Di-Fr 9-21 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Kunst ist Kindheit nämlich... Mit diesem Zitat von Rainer Maria Rilke zeigt Walli Popp, was ihr in ihrem Arbeitsprozess, aber auch auf dem vollendeten Werk – ihren Collagen – wichtig erscheint: Verspieltheit, kindliche Neugierde, Suchen, Finden und Entdecken.
Info: www.kuf-kultur.de/loni und www.wallipop-art.de

Beratung und Vorträge

Handysprechstunde
Jeden Donnerstag, 14 – 15:30 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Fragen zum Smartphone oder Tablet werden bei uns in einem warmen Raum und mit einem heißen Getränk geklärt.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 482318, Kulturladen-Gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Digitalsprechstunde für Ältere
Freitags, 9 – 11 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Haben Sie Fragen rund um ihr Smartphone, ihren Laptop oder ihr Tablet? Dann kommen Sie mit ihrem Endgerät in unsere digitale Sprechstunde.
VA: Kooperation des Seniorennetzwerks und des Nachbarschaftshauses Gostenhof im Rahmen des Projekts »Wege in die digitale Welt für Ältere«
Info/Anmeldung: 0911 / 2317084, anna.maerz@stadt.nuernberg.de

Glühweinduft, Stollen und besinnliche Klänge...
29.11.2022, 15 Uhr
Künstlerhaus, Glasbau/Deck 2, Königstr. 93, 90402 Nürnberg
An kaum einem Ort wird Weihnachten ausführlicher gefeiert als in den schneereichen Höhen des oberen Erzgebirges. Bei diesem Diavortrag von Maria Mauser lernen Sie die schönsten Seiten des Mittelgebirges kennen.
Info: 0911 / 231-14 000

Investmentfonds – Arten und Performance
05.12.2022, 14 Uhr
Online-Vortrag; Anmeldung über www.ccn50plus.de
Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Fondstypen und zeigt viele konkrete Beispiele.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10 – 12:30 Uhr)

Entscheidenheit führt zur Zufriedenheit!
06.12.2022, 12.45 – 14:15 Uhr
im Bildungszentrum Raum 4.13, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Ich suchte das Glück und fand meine Zufriedenheit! Vortrag von Andreas Cramer.
VA: Altenakademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010, info@altenakademie-nuernberg.de

Sizilien – Mit Fahrrad und Fähre zu den Liparischen Inseln
07.12.2022, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Vom Bodensee mit dem Rad nach Genua. Mit der Fähre nach Sizilien und per Rad die Nordküste entlang zu den Liparischen Inseln. Dann auf den Ätna, zur Römervilla Casale und zu den Griechischen Tempeln von Agrigent.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 296132; www.adfc-nuernberg.de

Videokonferenzen leicht gemacht!
08.12., 15.12.2022, 10 – 11 Uhr
Online-Schulung von und für zuhause gleich am realen Beispiel geübt. Sie brauchen nur einen Computer oder Laptop mit Internetzugang. Teilnahme-Link wird Ihnen 1 Woche vorab zugemittelt. Mit Elke Schmidt. Anmeldung erforderlich.
VA: Alten-Akademie Nürnberg, Info/Anmeldung: 0911 / 537010, info@altenakademie-nuernberg.de

Weihnachten – Fest des Friedens: Nur ein frommer Wunsch?
14.12.2022, 15 – 16 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
In den Kriegsgebieten dieser Welt gibt es auch an Weihnachten keinen Frieden, sondern bestenfalls einen oft brüchigen Waffenstillstand.
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111 oder info@keb-nuernberg.de

Demenz in meinem Umfeld – wie gehe ich damit um?
14.12.2022, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr.104, Nürnberg
Austausch und Beratung
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein und Büchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-24 o. -25

DigitalCafé in Muggenhof
20.12.2022, 17.1.2023, 14:30 – 15:30 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Café Tellerland, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Sie haben bereits erste Erfahrung mit Smartphone oder Tablet gesammelt? Sie wollen sich mit anderen über Ihre digitalen Erfahrungen austauschen? Im Digital Café stehen Ihnen ehrenamtliche Digitallotsen als Ansprechpartner zur Verfügung.
VA: Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 30003119 oder seniorennetzwerk.west@diakoneo.de

Zwischen Bächen und Vulkanen – Der Haidenaab-Radweg
11.01.2023, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Von Bayreuth führt der Radweg durch eine entschleunigte Landschaft Richtung Weiden. Über die Vils geht es zum Zielort Amberg mit Exkursen zum Bockl- und zum Pfeimdl-Radweg.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus & ADFC Nürnberg
Info: 0911 / 296132; www.adfc-nuernberg.de

Elektronische Zeitungen, Bücher, Magazine – lesen auf eine »leichte« Art
16.01.2023, 14 Uhr
Online-Vortrag; Anmeldung über www.ccn50plus.de
Vortrag zum Thema »Welche Möglichkeiten und Vorteile bieten E-Papers?«
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10 – 12:30 Uhr)

Mitteldeutschland- Eine Geschichte von zwei Radreisen
01.02.2023, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Gerhard Illig präsentiert zwei Radreisen, die sich in Naumburg überschneiden. Auf beiden Touren sind viel Natur, Geschichte und Geschichten erlebbar.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus & ADFC Nürnberg
Info: 0911 / 296132; www.adfc-nuernberg.de

Betreutes Wohnen – eine alternative Wohnform für Senioren
06.02.2023, 14 – 15.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Kritische Informationen zu dieser Frage vom Stadtseniorenrat Nürnberg, Sprecher: Martin Wiedenbauer
VA: Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 30003119, seniorennetzwerk.west@diakoneo.de

DAS PFANDLER

★★★★

Drinne herzlich,
draußen was das Herz begehrt.



7 Nächte ab € 786,-
„Glücksmomente am Achensee“

www.daspfandler.at

Unsere Pauschale ist pro Person inklusive:
 • 7 Übernachtungen mit Genuss-Halbpension
 • 1 lockernde Rückenmassage, 25 min.
 • 1 Berg- & Talfahrt mit der Karwendel-Bergbahn
 • Entspannen in unserer Vitalwelt mit Panorama-Hallenbad
 • Gratisnutzung der Regionsbusse

Das Pfandler**** Familie Anton Entner
A-6213 Pertisau Achensee | Naturparkstr. 28 | +43 5243 5223 | info@pfandler.at

Nikolaus Kopernikus Im Schatten Galileis
15.02.2023, 15 – 16 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Kopernikus erkannte, dass die Sonne im Zentrum steht, nicht die Erde. Wie ist es zu erklären, dass Galilei, der diese Theorie weiterentwickelte, berühmter wurde als ihr Erfinder?
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111 oder info@keb-nuernberg.de

Gemeinschaftliches Wohnen früher und heute
02.03.2023, 19 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Moderation: Frank Hotze (Bunter Tisch Gartenstadt & Siedlungen Süd).
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus & ADFC Nürnberg
Info: 0911 / 482318.

Führungen und Wanderungen

Der Christkindlesmarkt von oben – adventliche Turmführung
28.11.2022, 16:30 Uhr
Treppunkt: Am Kartenhäuschen in St. Sebald, Nürnberg
Prachtvolle Blicke von den Türmen der Sebalduskirche mit Maria Mauser.
VA: Altenakademie Nürnberg e.V.
Info/Hörerpass: 0911 / 537010, info@altenakademie-nuernberg.de

Museumsführungen durch die Dauerausstellungen im Weißen Schloss
4.12., 18.12., 8.01., 22.02., 5.02., 19.02., jeweils 15 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Kunst im Dialog
11.12., 26.12.2022, 12.02.2023, je 15 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Führung mit Regine von Chossy und Kurator Martin Ratzinger
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Zum Weihnachtsmarkt auf der Burg Hoheneck
So. 11.12.22, 13:45 Uhr
Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof Gleis 17 R10
Gezeit ca. 2,5 Stunden/8 km mit Einkehr
Wanderführer: Siegfried Bauer
Ipsheim – Burg Hoheneck – Ipsheim.
Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10
Taschenlampe für den Heimweg mitbringen.
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung bis 07.12.22 Tel. 0911/454290

Singen und Musizieren in adventlich geschmückten Höfen
13.12. – 15.12.2022, je 18 Uhr
Treffpunkt: Hintere Ledergasse 43, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

2. Januar 1945 – Als die Altstadt unterging
02.01.2023; 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr
Treffpunkt: Brücke vor dem Tiergärtnerort, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Auf stillen Wanderwegen im Aischgrund zu einem guten Wirtshaus
Sa. 07.01.23, 08:55 Uhr
Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof
Gezeit ca. 4,5 Stunden/15km
Wanderführer: Jürgen Lange-Tropper
Gerhardshofen – Rauschenberg – Trachelhöchst – Uehlfeld
Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus10
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung bis 04.01.23 01523 1767131 j.lange-tropper@web.de

Die Straße der Menschenrechte
24.01.2023, 14 Uhr
Treffpunkt am Tor zur Straße der Menschenrechte, Nürnberg
Führung mit Carmen Wusterhausen.
VA: Altenakademie Nürnberg e.V.
Info/Hörerpass: 0911 / 537010, info@altenakademie-nuernberg.de

Wir haben etwas gegen Rückenschmerzen

Das Rückenprogramm von Kieser Training.



* einzulösen für Neukunden in den genannten Studios, gültig bis zum 31.12.2022

Kieser Training Nürnberg-Gleisshammer
Ortho Training Nürnberg GmbH & Co. KG
Zerzabelshofstraße 29 | Telefon (0911) 946 94 94

Kieser Training Nürnberg-Rosenau
Ortho Training Nürnberg GmbH & Co. KG
Bärenschanzstraße 2 | Telefon (0911) 946 94 32

Kieser Training Erlangen
Jens Möller GmbH
Carl-Thiersch-Straße 2 | Telefon (09131) 610 18 40

kieser-training.de

KIESER TRAINING

Weihnachten ist früher da als man denkt,
auf keinen Fall den Sessel vergessen

Sessel mit Aufstehhilfe & extra hohe Fußauflage
Kostenlose Vorführung zuhause 0911-225217

Ob für Mutter oder Vater, ob für Oma oder Opa oder für mich...!



Manuell oder elektrisch oder mit Aufstehhilfe



...und sofort lieferbar...
VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17
Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr
www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de

Hier her

Die Goldene Straße im Winter
Do. 23.02.23, 9:28 Uhr
Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof
Tram 8
Gehzeit ca.3 Stunden/13km
Wanderführer Siegfried Bauer
Erlenstegen – Rückersdorf – Lauf a.d.P.
Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 4
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung bis 20.02.23,
Tel.: 0911/454290

Zu stillen Aussichten und ruhigen Wegen im Pegnitztal
Sa. 25.02.23, 09:35 Uhr
Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof
Gezeit ca. 4 Stunden/16km
Wanderführer: Jürgen Lange-Tropper
Alfalter – Artelshofen – Falkenberg-
haus – Rupprechtstegen
Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung bis 22.02.23, Handy
01523 1767131 j.lange-tropper@web.de

Gesundheit und Sport

Offener Bridge Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Dienstags, 19-21 Uhr; donnerstags,
10-12 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Denksport und Kartenspiel in Einem:
Bridge ist eine Mischung aus Logik,
Strategie, Detektivarbeit und Psycho-
logie.
VA: Bridge für alle, Ralf Gebhardt
Infos/Anmeldungen: 0177 / 7940237
oder www.bridge-fuer-alle.de

Tanzen im Sitzen
28.11., 05.12., 12.12.2022, je 10 – 11 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Zu rhythmischer Musik trainieren wir
in lockerer und spielerischer Form
Kondition, Koordination, Konzentration,
Reaktion und Beweglichkeit.
VA: Seniorennetzwerk Eberhardshof/
Muggenhof/Gostenhof in Kooperation
mit dem Nachbarschaftshaus
Gostenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 30003119,
seniorennetzwerk.west@diakoneo.de

Kurs zur Sturzvorsorge
Bewegungstraining nach OTAGO
Programm
29.11., 06.12., 13.12.2022, je 10-11 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf
den Beinen, beim Stehen oder Gehen?
Oder sind Sie in letzter Zeit einmal
gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn
Bewegung hilft!

VA: Seniorennetzwerk Eberhardshof /
Muggenhof / Gostenhof in Kooperati-
on mit dem Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 30003119 oder senioren-
netzwerk.west@diakoneo.de

Senioren-Tanz
12.12., 29.12.2022, 09.01., 16.01.,
23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02.,
27.02.2023, je 14 Uhr (Einlass ab 13:30
Uhr)
Großer Saal, Gemeinschaftshaus Lang-
wasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Zur Musik des Alleinunterhalters Ralf
Hofmeier schwingen Seniorinnen und
Senioren das Tanzbein.
VA: Restaurant Esskultur mit Unter-
stützung durch das Gemeinschafts-
haus Langwasser
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Fränkisch Tanzen und mehr
11.01.2023, 19:30 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Bolga, Walzer, Hopperer, Dreher
und mehr: Steffi Zachmeier lädt zu
fränkischem Tanz. Es wird angeleitet
zu Rund- und Figurentänzen, mal
paarweise, mal in Mehrpaaraufstel-
lung. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Anmeldung nicht erforderlich. Tanz-
partnerIn findet sich vor Ort.
VA: Steffi Zachmeier in Kooperation
mit Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 30003119

Fränkisch Tanzen 2.0 ... und noch viel mehr
24.01.2023, 19:30 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d,
Nürnberg
Für Fortgeschrittene, die sich bei den
Basics-Abenden etwas unterfordert
fühlen. Rundtanzkenntnisse werden
hier vorausgesetzt, Figurentänze aber
angeleitet. Die Abende bauen nicht
aufeinander auf. Anmeldung nicht
erforderlich. TanzpartnerIn findet sich
vor Ort.
VA: Karin Bümlein & Steffi Zachmeier
in Kooperation mit Kulturbüro Mug-
genhof
Info: 0911 / 30003119

Literatur und Theater

Kinderkräm
29.11.2023, 15.30 Uhr (beim Einlass
ist eine kurze Wartezeit im Freien
möglich)
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Autorenlesung von Werner Haupt in
Zusammenarbeit mit dem Autoren
Verband Franken e.V.: Die Geschichten
erzählen von einem Kind aus der Nach-

kriegszeit, von den kleinen und großen
Ereignissen.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Lesung mit Helmut Hermann: Alles muss raus!
06.12.2022, 16.30 Uhr
SIGENA Nachbarschaftstreff, Johan-
nisstr. 165, Nürnberg
VA: SIGENA St. Johannes
Info: 0911 / 30003149, sigena@diako-
neo.de

England wie es einmal war
13.12.2022, 15.30 Uhr (beim Einlass
ist eine kurze Wartezeit im Freien
möglich)
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Autorenlesung von Manfred Seifert.
Ausgehend von seinem ersten Eng-
land-Aufenthalt Ende der 1960er Jahre
spürt der Autor den Veränderungen
nach, die sich vollzogen haben.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusam-
menarbeit mit dem Autoren Verband
Franken e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Grimms Märchen zum Gespräch
12.01.2023, 10 – 11.30 Uhr: Der Schmidt
und der Teufel (mit Hildegard Micha-
elis)
09.02.2023, 10 – 11.30 Uhr: Der alte
Sultan (mit Heide Werner)
Café StrandGut, Johann-Sörgel-Weg
50, Nürnberg
Jeden Monat wird ein Märchen frei
vorgetragen. Danach besteht Gele-
genheit, die eigene sehr persönliche
Wahrnehmung auf Papier festzuhalten
und danach ins Gespräch zu kommen.
VA: Märchenerzählerei Nürnberg
Info: 0911 / 402679, www.kubiss.de/
maerchen-zum-gespraech

Blaubarts Kammer
21.01.2023, 19 Uhr, 22.01.2023, 15 Uhr
28.01.2023, 19 Uhr, 29.01.2023, 15 Uhr
Gemeindesaal der Passionskirche
Nürnberg-Langwasser, Dr.-Linnert-
Ring 30, Nürnberg
Eine Komödie von Katrin Wiegand,
präsentiert von der Theaterkiste
Langwasser.
Info und Karten: Tel. 0911 / 671792 oder
kurt.irmir@mnet-mail.de

Frau und Mann, oder was auf dem Standesamt geschah
24.01.2023, 15.30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Autorenlesung von Friedrich Ach. Es
geht um das im Gewohnten versteckte
Außergewöhnliche.
VA: Kulturladen Ziegelstein & Autoren
Verband Franken e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Treffpunkt Theater 50plus
25.01.2023, 14:30 Uhr: Mit Samuel
Hasselhorn, Bariton an der Staatsoper
Nürnberg
22.02.2023, 14:30 Uhr: Mit Jutta
Czurda, Choreografin und Sängerin am
Stadttheater Fürth
Restaurant TINTO im DB Museum
Lessingstr. 6, Nürnberg
VA: Stadtseniorenrat Nürnberg
Info: 0911 / 2316629 o. 2316502;
www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Wir verschenken Märchenfedern! Ein Abend der Märchen-im-Turm
26.01.2023, 19 Uhr
Spittlertorzwinger 4, Nürnberg
Mit Federn, einem Symbol von Leich-
tigkeit, starten wir in das Neue Jahr!
Welches Glück haben wir! Wo sind die
Lichtblicke unseres Lebens?
VA: Märchenerzählerei
Info: 0911 / 402679,
reingardfuchs@web.de

Werkstatt »Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren«
18.02.23, 14 – 17 Uhr
Bitte mitbringen: Papier und Schreib-
zeug sowie die Freude am Teilen von
Erinnerungen. Leitung: Petra Embacher
und Ingo Stauch alias Bruno Busch.
VA: SIGENA Nachbarschaftstreff,
Johannisstr. 165, Nürnberg
Info: 0911 / 30003149, sigena@diako-
neo.de

Kleine Helfer am Weg. Ein Abend der Märchen-im-Turm
23.02.2023, 19 Uhr
Spittlertorzwinger 4, Nürnberg
Däumeling und Dattelkern haben viel
Freude in ihre kleine Welt gebracht,
Zwerge und Heinzelmännchen haben
auf ihre Weise dazu beigetragen, dass
die Welt nicht ganz so trübe aussieht,
wie wir manchmal meinen. Mit Reing-
ard Fuchs, Bettina von Hanffstengel
und Heike Appold.
VA: Märchenerzählerei
Info: 0911 / 402679,
reingardfuchs@web.de

Musik und Unterhaltung

Offener Tanztreff
Sonntags, 15 – 18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
In entspannter Atmosphäre zu zeit-
losen Hits und Klassikern Standard-
und Lateintänze tanzen.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317085, nachbarschafts-
haus@stadt.nuernberg.de

südpunkt-Disco
02.12.2022, 13.01., 03.02.2023 je 20 bis
2 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147,
Nürnberg
Nightfever im südpunkt.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300, www.suedpunkt.
nuernberg.de

Konzert der Musikschule Nürnberg
09.12.2022, 17 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35,
Nürnberg
VA: MarthaCafé & Musikschule
Nürnberg
Info: 0911 / 80194398

Patrizia Moresco – Schlimmer die Glocken nie klingen ...
11.12.2022, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Martha-
straße 60, Nürnberg
Wem Weihnachten so un..äh heilig ist
wie der Moresco, ist hier richtig. Denn
wer kennt sie nicht, die Dramen, die
sich in diesen Tagen abspielen: Men-
schen, die auf Weihnachtsmärkten ihre
Würde verlieren oder die Abmachung
»Dieses Jahr schenken wir uns nur eine
Kleinigkeit.«
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.
de/loni und www.patriziamoresco.de

Groove Legend Orchestra
11.12.2022, 15.01., 12.02.2023, je 20 – 22
Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147,
Nürnberg
Big Band Jazz mit wechselnden Gästen.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300, www.suedpunkt.
nuernberg.de

Café O.K.
13.12.2022, 24.1., 28.2.2023; je 10 –
12.30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str.104, Nürnberg
Ort des gegenseitigen Kennenlernens
für Flüchtlinge und aufgeschlossene
Ziegelsteiner/-innen. Austausch bei
kostenlosem Kaffee und Kuchen.
VA: AK Flüchtlinge
Info: 0911 / 525462 oder kulturladen-
ziegelstein@stadt.nuernberg.de

Langwasser Lichtspiele: Sweet Disaster
16.12.2022, 15 Uhr
Großer Saal, Gemeinschaftshaus Lang-
wasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Nachmittagskino in Kooperation mit
Casablanca Filmkunsttheater
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911 / 23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Festliches und Romantisches
30.12., 20 Uhr
Konzert zum Jahresausklang
Evang. Kirche St. Matthäus, Herolds-
berg

Sunday Morning Orchestra
20.01.2023, 20:30 Uhr (Einlass: 20 Uhr)
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr.
7, Nürnberg
Konzert zwischen Garage Jazz, Smooth
Blues bis Pop Noir.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 482318

Doppelprunksitzung für Seniorinnen und Senioren
22.01.2023, 14 – 17 Uhr (Einlass ab 13
Uhr)
Gesellschaftshaus/Café Restaurant
Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg
Über einhundert Akteure bieten ein
buntes Programm – unter anderem mit
Garde- und Schautänzen, Büttenspielen
und Spielmannszug.
VA: Narren-Club Nürnberg e.V. und
Karnevalsgesellschaft Muggenesia e.V.
Info/Kartenbestellung: 0151 / 19323301
(Frau Loos, 16-20 Uhr); 0911 / 502530
(Frau Dippold 9-20 Uhr)

Christine Prayon – Abschiedstour
22.01.2023, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Martha-
straße 60, Nürnberg
Verabschiedet Christine Prayon sich
von der Bühne? Möglich. Ist das Kaba-
rett tot? Möglich. Oder reden wir hier
von einem Abschied im ganz großen
Stil? Vom Ende des Kapitalismus?
Möglich.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.
de/loni und www.christineprayon.de

Crowdsinging – Aus voller Kehle
26.01.2022, 19:30 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Der Mitsingabend mit 6aufKraut: Ob
Schlager, Pop, Volkslied, Protestsong,
egal, Hauptsache, es lässt sich gut
singen. Und laut.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Koopera-
tion mit 6aufKraut.
Info: 0911 / 30003119

LiederBühne: Kurt Weill. Berlin, Paris, New York
26.01.2023, 20 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Michael Herrschel (Gesang) und Sirka
Schwartz-Uppendieck (Klavier) präsen-
tieren Evergreens von Kurt Weill.
VA: Musenkuss e.V. in Kooperation mit
dem Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 30003119

Freitagsfrühstück – anschließend Sitztanz
27.01.2023, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnen-
beckstr. 47, Nürnberg
Sitztanz mit Barbara Reichelt. Bei flot-
ter Musik lassen wir die Stühle tanzen.
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Fränkische Singstunde
Freitag, 03.02.2023, 19.30 Uhr
Heimat und Kulturverein Stein e.V.,
Mühlstr. 1, 90547 Stein
Lauter lustige Lieder
Anmeldung ist nicht erforderlich

Spontan Sopran
05.02.2023, 17 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147,
Nürnberg
Improvisationstheater trifft auf Piano-
Klassiker mit Sängerin Silke Schrape
und Pianist Uwe Thiems.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300,
www.suedpunkt.nuernberg.de

Idylle und Grauen – Texte und Musik zwischen den Extremen
16.2.2023, 20 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther
Straße 244d, Nürnberg
Mit Christine Hausen (Text & Rezi-
tation), Caroline Hausen und Eveline
Meysel (Musik) und Claude Roth
(Rezitation & Komposition). »Idylle und
Grauen« basiert auf einem Zyklus von
Haikus von Christine Hausen.
VA: Musenkuss e.V. in Kooperation mit
dem Kulturbüro Muggenhof,
Info: 0911 / 30003119

Unterwegs mit Enkeln

Plätzchen wie von Oma
02.12.2022, 15 – 18 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr.
7, Nürnberg
Zwischen dem Kneten und Ausstechen
soll auch Zeit zum Austausch, Kennen-
lernen und natürlich Probieren bleiben.
Für alle zwischen 0 und 99 Jahren, die
Spaß am gemeinsamen Backen haben.
Vorherige Anmeldung erbeten.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 482318

Märchen im Faberwald: Winterzeit
18.12.2022 11 – 12 Uhr
Faberwald, Eingang Rednitzstrasse/
Ecke Rotbuchenstrasse, Nürnberg
Ein Spaziergang durch den Faberwald
mit Märchen für Groß und Klein ab 6
Jahren. Mit Hildegard Michaelis und
Katharina Hofmann
VA: Märchenerzählerei
Info: 0172 / 2991897,
hi-michaelis@t-online.de

Familien-Workshop
08.01.2023, 14.30 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9,
Erlangen
Gestalten von Figuren inspiriert
durch Chossys Plastiken. Für Kinder
ab 5 Jahren in Begleitung mindes-
tens eines Erwachsenen bzw. für
Teilnehmer*innen ab 12 Jahren ohne
erwachsene Begleitperson.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@
stadt.erlangen.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: 0911-37 97 52 Telefax: 0911-33 85 80	Fürther Friedhof/Nord Erlanger Str. 103a 90765 Fürth Telefon: 0911-787 98 55 Telefax: 0911-974 97 35	Südfriedhof Julius-Lobmann 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

Bestattungen Sabine Englmann

Fürsorglich und individuell
0911/71 15 46 oder 0170/54 20 950

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

Rechtzeitige Bestattungsvorsorge entlastet Sie und Ihre Angehörigen
0911 231 8508

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

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

Ihre Hilfe im Trauerfall

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

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**
info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de

BESTATTUNGSINSTITUT RUMMEL
BESTATTERMEISTER THANATOPRAKTIKER

90475 Nürnberg
Fischbacher Hauptstraße 185
TEL.: **83 17 87**

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

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970

Kompetenz seit 30 Jahren

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



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

GA GOLDBACH APOTHEKEN

Gerne für Sie da

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



In Gleisshammer
Zerzabelshofer 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

www.diakonie-zu-hause.de



Diakonie zu Hause

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

DIE SAMARITER IN NÜRNBERG

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

WWW.ASB-NUERNBERG.DE



18 Veranstaltungskalender

sechs+sechzig · Ausgabe 4/2022

Nuejazz for kids

15.1., 16-17 Uhr: Eine Zeitreise durch den Jazz
26.2., 16-17 Uhr: Geschichten, Jazzmusik und Livemalerei
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Die »NUEJAZZ for Kids Combo« möchte Kindern zeigen, was ein »echter« Groove ist, wie gut es sich zu einer Live-Band tanzen lässt und wie schön es ist, gemeinsam einen Rhythmus zu trommeln. Für Kinder ab fünf Jahren.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Kooperation mit dem Verein Nürnberger Jazzmusiker e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555 oder Kulturwerkstatt@stadt.nuernberg.de

Die Schneekönigin

19.01.2023, 15 Uhr
Evang. Gemeindesaal, Gumbinner Str. 12, Nürnberg
Kay und Gerda spielen jeden Tag auf dem Dachgarten. Dort erzählen sie sich Geschichten und träumen miteinander. Eines kalten Tages im Winter verschwindet Kay plötzlich spurlos. Ab 4 Jahren.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462, www.kuf-kultur.de/ziegelstein

Frau Holle

16.02.2023, 15 Uhr
Evang. Gemeindesaal, Gumbinner Str. 12, Nürnberg
Ein musikalisches Märchen für Fleißige und Faule. Ab 4 Jahren.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462, www.kuf-kultur.de/ziegelstein

Sonstiges

So jung kommt nimmer zamm!

28.11., 12.12., 9.01., 6.02. jeweils 14-16 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Offener Senior*innentreff, jeden Monat. Wer sein Haus nicht alleine verlassen kann, kann von einem Fahrdienst abgeholt werden!
VA: Kulturbüro Muggenhof in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof
Info: 0911 / 30003119

Gedankenspielwiese Denkaustausch

30.11.2022, 19:30 Uhr
MarthaCafé, Marthastrasse 35, Nürnberg
Offen für andere Gedanken mit Denkanreger Willy Lamm.
VA: MarthaCafé
Info: 0911 / 80194398

»Nachhaltig und schön«

Di 29.11.22, 19 Uhr
Gesprächsladen mittendrin, Fürth, Blumenstr.2
Upcycling-Abend: alle Gäste können sich unter Anleitung ein Schmuckstück wie Kettenanhänger oder Ohrringe aus Kaffeekapseln selbst fertigen.
Eintritt frei. Einnahmen aus Schmuckverkauf und Spenden gehen an Sr. Fikerte für das neue Waisenhaus in Dukem, südlich von Addis Abeba.

Ökumenisches Café am Vogelherd

08.12.2022, 16.01., 16.02.2023; je 14:30 - 16:30 Uhr
Pfarrsaal von St. Ulrich in der Kölner Straße 31 (Hinter der Kirche neben dem Kindergarten), Nürnberg
Offener Cafétreff wechselnden ganzheitlichen Impulsen und Themen.
VA: Kath. Kirchengemeinde St. Michael/St. Ulrich & Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannis
Info: 0911 / 382966

ReparaturCafé für Haushaltskleingeräte

08.12.2022, 17:30 Uhr
MarthaCafé, Marthastrasse 35, Nürnberg
VA: MarthaCafé
Info: 0911 / 80194398

Philosophischer Stammtisch

28.12.2022, 19:30 Uhr
MarthaCafé, Marthastrasse 35, Nürnberg
Mit Willy Lamm und Heinrich Haußmann
VA: MarthaCafé
Info: 0911 / 80194398

Kaffee und Kuchen »wie bei Oma« mit Märchenstunde

22.01.2023, 26.02.2023, je 14-17 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Nostalgischer Kaffeegenuss in den drei Handwerkerhäusern
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Kreativ-Workshop

05.02.2023, 14.30 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Künstlerisches Gestalten mit Upcycling-Materialien für Teilnehmer*innen von 12 bis 99 Jahren
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Nürnberger Saatgutfestival 2023

18.02.2023, 11 - 17 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Bei der Tauschbörse können Saatgutliebhaber, Gärtnerleidenschaftliche und Vielfaltliebende bei über 20 Ausstellern oder auch untereinander Raritäten oder Samenlieblinge tauschen.
Veranstalter: Bluepingu e.V.
Info: 0911 / 30003119

Sachs GmbH
Spezialist für Seniorenzüge
Nah- und Fernzüge

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

sechs+sechzig · Ausgabe 4/2022

Was tun, wenn der Blutfluss stockt?

Dr. Axel Stübinger beantwortet im Gesundheitstalk Fragen zu Problemen mit den Gefäßen



Dr. Axel Stübinger ist auf minimalinvasive Eingriffe spezialisiert.

In der Schule hat es wohl jeder einmal gelernt: Die Venen führen das Blut im Körper eines Menschen zum Herzen hin, die Arterien transportieren es in die entgegengesetzte Richtung wieder vom Herzen weg. Mit zunehmendem Alter funktioniert der Blutkreislauf aber oft nicht mehr optimal, weil Veränderungen an den Gefäßen für Probleme sorgen.

Am augenfälligsten sind für Betroffene Krampfaderen. Sie finden sich besonders häufig an den Waden oder den Innenseiten der Beine. Sie entstehen, wenn sich das Blut in den oberflächlichen Beinvenen staut.

Gibt es Probleme mit den Arterien, dann kommen Gefäßspezialisten wie Dr. Axel Stübinger ins Spiel. Er hat vor einigen Monaten die neue Sektion Gefäßchirurgie in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg übernommen. »Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Chirurgie der Arterien, und zwar von Kopf bis Fuß«, sagt der Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, der auch als endovaskulärer Chirurg zertifiziert ist. Das bedeutet, dass Stübinger insbesondere auf minimalinvasive Eingriffe zur Behandlung von Gefäßerkrankungen spezialisiert ist.

Die meisten seiner Patientinnen und Patienten leiden an Durchblutungsstörungen an den Becken- und Beinarterien. Experten sprechen von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, die entweder konservativ oder mit einem minimalinvasiven

Eingriff behandelt wird. Bekannt ist die sogenannte Schaufensterkrankheit, eine frühe Form der Verschlusskrankheit. Die Betroffenen klagen über Beschwerden beim Gehen, insbesondere in der Wadenmuskulatur. »Manchmal sind die Schmerzen so stark, dass die Patienten stehen bleiben müssen – so als würden sie sich ein Schaufenster ansehen«, erklärt Stübinger.

Mehrere Risikofaktoren

In diesem Stadium müssen die Betroffenen noch nicht mit einer Amputation rechnen. Sie sollten sich aber unbedingt um die Risikofaktoren einer Arteriosklerose kümmern, denn die Arterienverkalkung ist die Ursache ihrer Durchblutungsstörung und kann zudem zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder gar zum Tod führen. Solche Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Diabetes, eine Fettstoffwechselstörung oder auch das Rauchen.

Ein kritisches Stadium einer Durchblutungsstörung ist erreicht, wenn Schmerzen an den Füßen besonders nachts auftreten.

Insbesondere schlecht heilende Wunden oder schwarze Zehen sind absolute Alarmzeichen. Besonders gefährdet sind Diabetiker. Durch eine Nervenstörung bemerken Zuckerkrankte häufig die Wunden an ihren Füßen gar nicht, es können sich Geschwüre und Infektionen entwickeln. »In kritischen Stadien einer Durchblutungsstörung muss gehandelt werden«, sagt der Chirurg. Engstellen werden dann

meist minimalinvasiv mit einem Katheter aufgedehnt oder wiedereröffnet. Auch Stents oder Bypässe – ähnlich wie bei Herzoperationen – sind Optionen.

Zu den weiteren Aufgabenbereichen des Gefäßspezialisten zählt auch die sogenannte Carotis-Chirurgie. Dabei werden Ablagerungen aus der Halsschlagader (Carotis) geschält, um einen Schlaganfall zu verhindern. »Dabei ist nicht etwa die Engstelle das Problem. Vielmehr können sich aus den Ablagerungen an der Gefäßwand kleine Bröckchen lösen, die dann ins Gehirn geschwemmt werden, dort Gefäße verschließen und so einen Schlaganfall auslösen«, erklärt Stübinger.

Minimalinvasiv werden heutzutage auch Aneurysmen behandelt. Diese Ausstülpungen an der Hauptschlagader (Aorta) im Bauch- oder Brustbereich lösen lebensbedrohliche Blutungen aus, wenn sie platzen. »Wir können diese Aneurysmen mit einer sogenannten Stentprothese, die über einen Katheter von der Leiste aus an die entsprechende Position gebracht wird, abdichten und vom Blutstrom abtrennen. Eine große Operation, bei der wir den Bauch- oder Brustraum öffnen müssen, bleibt inzwischen die Ausnahme«, so der Gefäßspezialist.

Was viele nicht wissen: Auch in der Kniekehle kann sich ein Aneurysma bilden. Gerinnsel verstopfen dann Gefäße im Unterschenkel und lösen Durchblutungsstörungen aus – mit möglicherweise gravierenden Folgen bis hin zur Amputation. Aneurysmen werden fast ausschließlich als Zufallsbefund bei Ultraschalluntersuchungen entdeckt.

KARIN WINKLER
FOTO: UWE NIKLAS / ST. THERESIENKRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Was hilft bei Schmerzen am Bein?
Am Dienstag, 13. Dezember, um 17 Uhr, gibt Dr. Axel Stübinger, Experte für Gefäßchirurgie am St. Theresienkrankenhaus in Nürnberg, Einblick in neue Behandlungsmethoden. Fragen Sie im moderierten Chat, was Sie über arterielle Durchblutungsstörungen der Beine wissen möchten. Anmeldung bis 12.12.2022 über: **info@magazin66.de**. Zoom-Link zum digitalen Gesundheitstalk wird zugemailt.



Umsonst ins Museum

Viele Nürnberger Museen haben mittwochs nicht nur länger offen, sondern bieten in den Abendstunden einen freien Eintritt an:

- Germanisches Nationalmuseum:** 17.30 bis 20.30 Uhr
- Kunstvilla, Kunsthalle und Kunsthaus:** 18 bis 20 Uhr

Foto: Wikimedia.com

Neben dem großen Christkindlesmarkt am Hauptmarkt locken viele **kleine Weihnachtsmärkte** in den Stadtteilen mit Lichterglanz und Bratwurstduft:

- Großgründlach 2.-3.12.
- Herpersdorf 2.-4.12.
- Mögeldorf 3.-4.12.
- Schloss Almoshof 3.-4.12.
- Waldkinderkarten Schmausenbuck 10.12.
- Tiergarten 11.12.
- Kulturscheune (Zirkelschmiedsgasse 30) 16.12.



Kaffee • Kuchen • Kino

Immer montags um 14 Uhr treffen sich Filmfans im **Casablanca**, Brosamerstr. 12. Das Programm wechselt, der Anspruch nicht. Das besondere Flair dieses Szenekinos genießt man am besten vorher ab 13 Uhr bei Café und Kuchen für 1,50 €. Kinoticket: 6 €.

Foto: Wolfgang Gillitzer

7 Bewegungsparks gibt es in Nürnberg. Sie helfen fit zu bleiben und gezielt zu trainieren. Frische Luft und Bewegung sind in jeder Jahreszeit gesund.

- Stadenstraße 93 (beim Seniorenzentrum Martha-Maria)
- Am Stadtpark (Nähe Schiller-Denkmal)
- Pegnitztal West, Süßheimweg (Nähe Freibad West)
- Wöhrder Wiesenweg (Nähe Parkplatz Norikerstr.)
- Breslauer Str., südl. Salzbrunner Str. 26 (Langwasser)
- Hinterhofstr. (Eibach)
- Thomas-Kolb-Brücke (Reichelsdorf)

Ein liebenswertes, kleines Café – in der Südstadt? Na, klar! Der **Nürnberger Süden** hat immer mehr schöne Ecken zu bieten. Z.B. das **Café Frau Elster** in der Schwanhardstr. 46. **Super gemütlich, selbstgemachte Kuchen und am Wochenende eine echte Frühstücksempfehlung – vor allem für Vegetarier. Di-Fr 12-21 Uhr, Sa+So 9-21 Uhr.**



Foto: Café Frau Elster

Die Stadt mit frischen Augen erleben

Die zahlreichen aktuellen Krisen und ihre prognostizierten Auswirkungen auf unseren Alltag lassen uns neben den kühlen Temperaturen schnell frösteln. Also düstere Aussichten für die dunkle Jahreszeit? Dagegen lässt sich etwas tun. Schlüpfen Sie einen Tag in die Rolle einer Touristin, eines Touristen und lernen Sie Nürnberg von der gemütlichen Seite kennen, schonen Sie im besten Fall ihren Geldbeutel und kommen Sie mit anderen Menschen ins Gespräch. Anders als die gängigen Reiseführer voller Sehenswürdigkeiten stellen wir Orte zum Verweilen, geselligen Beisammensein, Herz erwärmen und Entspannen vor.



Alle Adressen finden Sie auch auf unserer **googlemap-Liste**. Einfach mit dem Smartphone scannen und unterwegs mit dabei haben.

TIPPS ZUSAMMENGESTELLT VON PETRA NOSSEK-BOCK



Sitzecken, Steckdosen und WLAN gehören im Gemeinschaftshaus Langwasser neben Büchern und Medien zur ersten **Open Library** Nürnbergs. Ungestört in ansprechenden Bibliotheksräumen arbeiten, schmökern, entspannen – und das bis in die Abendstunden. Zu den erweiterten Öffnungszeiten kann sie eigenständig genutzt werden, ohne dass Bibliothekspersonal anwesend ist. (**Glogauer Str. 50, Di-Fr 11-18 Uhr, Open Library 18-22 Uhr, Sa 10-15 Uhr**)

Foto: pexels.com



Schön nach Farben sortiert hängen die Kleidungsstücke in einer Reihe auf Bügeln. Wer bei **Vintys in Gostenhof** (**Fürther Straße 74a-76 11-18 Uhr, Sa bis 17 Uhr**) vorbeischaud, der darf sich über eine große Auswahl von Second Hand Kleidung freuen. Ein Einkaufsbummel mit Nachhaltigkeitskomponente. Das gilt natürlich auch für einen Besuch in der Innenstadt bei **Lilith** (**Jakobstraße 21, 11-18 Uhr, Sa bis 16 Uhr**) oder bei **Oxfam** (**Dr.-Kurt-Schumacher-Str. 16, 10-19 Uhr, Sa bis 15 Uhr**). Stöbern, ausprobieren und bei Gefallen für einen fairen Preis kaufen.

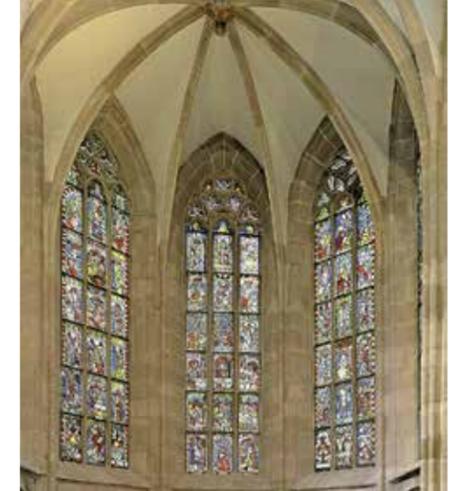
Foto: Vintys

Zum kostenlosen gemeinsamen Zeitunglesen und über das Tagesgeschehen diskutieren lädt das **Awo Mehrgenerationenhaus** in der Südstadt (**Karl-Bröger-Str. 9**) jeden Donnerstag um 14 Uhr. Deutschniveau ab B1. Spontanbesucher sind willkommen.



Foto: Stadtarchiv / Maria Beck

Haben Sie tiefergehendes Interesse an Nürnbergs Geschichte? Dann tauchen Sie einmal ein paar Stunden im Stadtarchiv in die Vor-Ort-Recherche ein. Neuerdings dürfen Materialien auch mit dem eigenen Handy fotografiert werden. Damit lässt sich die Recherche zuhause leichter auswerten. Ein kleiner Innenhof ist ein idealer Ort für eine Verschnaufpause beim Kramen im Gedächtnis der Stadt. Wetten, dass Sie spannende Dinge zu Tage fördern. **Marientorgraben 8, Nürnberg, Mo-Do 8.30-15.30 Uhr, Fr 8.30-12.30 Uhr**



Warum nicht einmal mittags ein klassisches Konzert genießen und zur Ruhe kommen?

In der **St. Marthakirche** (**Königstr. 79**) in Nürnberg ist das jeden zweiten Mittwoch im Monat, um 12 Uhr, möglich. Das nächste Mal am 7. Dezember. Der Eintritt ist frei. Überhaupt bieten die Kirchengemeinden verschiedener Konfessionen ein abwechslungsreiches Programm an, das häufig ohne Voranmeldung und Ticket für Besucher offen ist. Im **Eckstein** (**Burgstr. 1-3**) trifft sich immer montags ab 19.15 Uhr ein offener Kreis, um die »Kraft der Stille« zu spüren. 90 Minuten zum Durchatmen. Immer freitags um 17 Uhr gibt es eine halbe Stunde Kultur – z.B. Lesung oder Konzert – im **Sebalder Pfarrhof** (**Sebalder Platz**), ebenfalls bei freiem Eintritt.

Foto St. Martha: Matthias Kabel / commons.wikimedia.org



Alles andere als matt

Schachspielen ist spätestens seit der Netflix-Serie **Das Damengambit** wieder angesagt. Im **SOS Mehrgenerationenhaus** in Schweinau (**Schweinauer Hauptstr. 31**) steht samstags zwischen 12 und 14 Uhr Schach für jedermann auf dem Plan. Gäste sind willkommen. Kosten tut es nix. Ebenfalls Eintritt frei heißt es im **Haus des Spiels** am Egidienberg. Jeden Sonntag (14-18 Uhr) vergeht die Zeit im Pellerhaus wie im Flug, wenn man unter über 500 verschiedenen Angeboten eins ausgewählt hat. Mitspieler sind ebenfalls leicht zu rekrutieren.

Foto: pexels.com

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 seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:

i.d.R. Mo – Do, 9 bis 13 Uhr

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

Es gelten die aktuellen infektionshygienischen Regelungen und Maßnahmen.



Foto: Krippenfreunde e.V.

Besichtigungen

Weihnatskrippenausstellung in der Barockkirche St. Egidien

Der Verein »Nürnberger Krippenfreunde e.V.« zeigt außergewöhnliche Krippen. Zu sehen sind Exponate aus Holz, Ton, Keramik und ungewöhnlichen Materialien.

Donnerstag, 01. Dezember 2022, 11 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Egidien
(Egidienplatz 12, 90403 Nürnberg)
Leitung: Ernst Frohmann
Beitrag: 3 Euro, Anmeldung erforderlich

Kunst und Literatur

Anneliese Raab – Retrospektive.

Arbeiten in Acryl, Kreide und Collagetechniken
Künstlerin Anneliese Raab gibt einen Einblick in ihr abwechslungsreiches und vielgestaltiges Werk – mit musikalischer Untermalung.

Freitag, 03. Februar 2023, 15 – 17 Uhr
Bistro Bleiweiß

Leitung: Anneliese Raab

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treffs Bleiweiß bis Freitag, 17. März 2023 zu sehen.
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Filmnachmittage: Fernweh und Heimweh

Unser Nürnberg

Ein ganzes Jahr begleitete das Filmteam die Nürnberger Szene vom Ostermarkt über die Blaue Nacht, das Bardentreffen, Trempelmärkte, spektakuläre Feuerwerke, namhafte Jubiläen wie 150 Jahre »Adler« bis zum Christkindlesmarkt.

Dienstag, 31. Januar 2023, 14 – 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Neu im Bleiweiß

Bunte Runde der Vielfalt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen im Bistro Bleiweiß an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat. Wer Gespräche lieber im »geschützten Raum« (fort)führen will, kann (i.d.R.) sich in den Clubraum (im Obergeschoss) zurückziehen.

Donnerstag, 08. Dezember, 12. und 26. Januar, 09. und 23. Februar,
jeweils 14.30 Uhr – 16.30 Uhr
Bistro Bleiweiß
Keine Anmeldung erforderlich.



Musik, Tanz und Unterhaltung

Weihnachtsfeier im Bleiweiß

Wir stimmen uns in gemütlicher Runde mit Musik auf die besinnliche Zeit ein. Im Eintrittspreis enthalten ist Kaffee und weihnachtliches Gebäck.

Dienstag, 20. Dezember 2022, 14 – 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt: 10 Euro (5 Euro Nürnberg-Pass)
Telefonischer Anmeldeschluss ist der 12. Dezember.

Karten können am 13. und 14. Dezember 2022 zwischen 10 und 12 Uhr in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß abgeholt werden.

Die Vielfalt der Kammermusik

Nachmittagskonzert präsentiert von der Hochschule für Musik Nürnberg in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Freitag, 13. Januar 2023, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich
Infos unter 09 11 / 53 70 10 oder
E-Mail: info@altenakademie-nuernberg.de

Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit Djane Floora im Bleiweiß

Ungezwungenes Tanzen für queere Menschen und alle die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen.

Freitag, 27. Januar 2023, 16.30 – 18.30 Uhr
(Einlass ab 15.30 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 2 Euro (auf Spendenbasis; wer nicht kann, zahlt nichts).

Keine Anmeldung erforderlich.



Tablet, Smartphone und Co. Die wunderbare Welt der Tablets

Essenzielle Apps: 07. Dezember 2022

Aus der unüberschaubaren Menge verfügbarer Apps stellen die Referenten eine Auswahl zusammen, die wirklich Jede(r) brauchen kann. Die Installation sowie das Löschen und Deaktivieren sind ebenfalls Gegenstand des Seminars.

Grundkurs Tablet – Grundlagenseminar 1:
11. Januar 2023

Sie erfahren Wissenswertes über die verschiedenen Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung.

Grundlagenseminar 2: 25. Januar 2023

Es wird näher auf Bedeutung und Einsatz von Anwendungsprogrammen, sogenannten Apps, eingegangen. Gemeinsam suchen wir nach interessanten und nützlichen Apps und probieren sie aus.

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

Notebook, Tablet, Smartphone und Co. – Orientierung im Technik- und Preisdschungel

Wir vergleichen in Teil 1 Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone. Beleuchtet werden außerdem Vor- und Nachteile der verschiedenen Tablet-Betriebssysteme wie Windows, Apple und Android.

In Teil 2 sehen wir uns Telefon- und Handyverträge an und erfahren, welche Leistungen sinnvoll sind. Welche laufenden Kosten sind angemessen, wie viel Datenvolumen braucht man und was versteht man unter »In-App-Käufen«?

Teil 1: Mittwoch, 01. Februar 2023

Teil 2: Mittwoch, 08. Februar 2023

Jeweils 14 – 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 12 Euro. Anmeldung erforderlich

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

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

Dienstag, 13.12.2022, 10.01., 24.01., 14.02. und 28.02. 2023, jeweils 10 – 11 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Wege in die digitale Welt für Ältere

Erste Schritte mit dem Smartphone im 1:1-Tandem, in Digital-Sprechstunden und Digitalcafés.

Angebote in ganz Nürnberg unter www.senioren.nuernberg.de oder
Tel 0911 231-6658 (Seniorenamt)



Collegium Dixicum: Der Sound von Dixieland und Swing

Seit Ihrer Gründung 1961 in Nürnberg hat die Jazzband »Collegium Dixicum« ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit New Orleans, Dixieland, Swing oder Blues begeistert. Besonders hervorzuheben sind auch die fränkischen Mundartstücke wie der Meiers Gerchlä und Casey Jones, der Eiserbohmo.

Freitag, 17. Februar 2023, 16 – 18 Uhr
(Einlass ab 15 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro

Telefonische Vorreservierung ab sofort;

reservierte Karten liegen ab 15 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Theater im Saal

Mordstheater – Krimi in 2 Akten

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

Dienstag, 13. Dezember 2022, 17.30 – 19.30 Uhr
(Einlass ab 16.30 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro

Telefonische Vorreservierung ab sofort;

reservierte Karten liegen ab 16.30 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Zu Hause wohnen bleiben – Möglichkeiten der Wohnungsanpassung

Was, wenn die Badewanne oder eine Treppe zum Hindernis wird? Welche Maßnahmen können das Wohnen zu Hause erleichtern? Werner Krauß von der Wohnberatung KOWAB zeigt Möglichkeiten auf.

Donnerstag, 26. Januar 2023, 14 – 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich

Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache

Pflegeberaterin Arina Alstut informiert in russischer Sprache über das Verfahren der Pflegeeinstufung und gibt einen Überblick über die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung.

Donnerstag, 23. Februar 2023, 14 – 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich

Vorträge und Workshops

Die Naturhistorische Gesellschaft Nürnberg (NHG) im Wandel der Zeiten



Gegründet in der Freien Reichsstadt Nürnberg im Jahr 1801, hat der Verein zum Ziel, naturwissenschaftliche, archäologische, vorgeschichtliche und völkerkundliche Erkenntnisse einem breiten Publikum zu präsentieren. Die Förderung von Naturschutz und Denkmalpflege in der Region gehören ebenso zu den Aufgaben.

Dienstag, 24. Januar 2023, 14 – 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 3 Euro

Anmeldung erforderlich

Von der Information zur Erinnerung – so arbeitet unser Gehirn

Ob wir uns etwas merken oder nicht, hängt damit zusammen, wie wir Informationen verarbeiten. Erfahren Sie, warum wir Dinge vergessen und wie Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge helfen können.

Montag, 13. Februar 2023, 14 – 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 3 Euro

Keine Anmeldung erforderlich

Training für die Profikarriere: Die Nachwuchstalente des 1. FC Nürnberg bekommen mitunter aus Stiftungsgeldern Zuwendungen.



Es kommt von Herzen

Sparkassen-Stiftung unterstützt Nachwuchs beim 1. FCN

Es ist zehn Uhr morgens. Auf dem weitläufigen Trainingsgelände des 1. FCN am Nürnberger Valznerweiher herrscht schon reges Treiben. Auf Platz 3 hat sich eine Gruppe junger Männer im Sportdress versammelt. Ein Trainer stellt sich vor den Spielern auf und gibt Anweisungen. Daraufhin dribbeln, springen, laufen seine Nachwuchsfußballer mit und ohne Ball, um Koordination und Kondition zu verbessern. Eine schweißtreibende Aktivität.

Es ist die U19, die hier hart gefordert wird, auf ihrem Weg zum Profifußball. Unterstützt wird sie dabei vom »Stiftungsfond der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg zur Förderung der Nachwuchsarbeit«. Über den Stiftungsfond »Der Club. Die Zukunft« bündelt der 1.FCN gemeinsam mit der Stiftergemeinschaft der Sparkasse die Fördergelder für seine Nachwuchsarbeit.

Clubfans helfen mit

Der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Nürnberg, Matthias Everding, sagt dazu: »Mit dem Stiftungsfonds »Der Club. Die Zukunft« wurde ein weiteres Projekt mit dem 1. FCN auf den Weg gebracht. Der Stiftungsfonds für das Nachwuchsleistungszentrum innerhalb der Stiftergemeinschaft ist ein weiterer Baustein unserer Community mit dem 1.FCN. Club-Fans erhalten dadurch die Möglichkeit, noch nachhaltiger zum sportlichen Erfolg ihres Herzensvereins beizutragen.«

Michael Wiesinger, Leiter der Nachwuchsförderung beim Club, sagt: »Ich finde, das ist für uns eine richtig gute Sache, und deswegen waren wir da natürlich sofort dabei.« Derzeit werden in der Nachwuchsförderung rund 200 junge Spieler betreut, von denen manche im Internat wohnen. Über 50 Kicker gehen nach dem Training vom Clubgelände direkt in die nahe liegende Bertolt-Brecht-Schule. Die kurzen Wege sparen Zeit – ein großer Vorteil bei dem durchgetakteten Tag der jungen Männer.

Bei der Stiftung der Sparkasse Nürnberg handelt es sich um eine noch sehr junge Stiftung. »Sie ist erst ein Jahr alt«, erläutert Daniela Recht, Stiftungsmanagerin der Sparkasse. »Es war die Idee, eine Stiftung zu gründen und die jährlichen Erträge daraus dem Nachwuchsleistungszentrum zugutekommen zu lassen.«

Die Stiftungseinlage von 25.000 Euro kam dabei von der Sparkasse. Da es sich bei der Stiftung um eine sogenannte »Ewigkeitsstiftung« handelt, »kommt es jetzt natürlich darauf an, dass diese Stiftung wächst«, sagt Daniela Recht, »also dass nun möglichst viele Stiftungen von Leuten dazu kommen, die hinter dieser Idee stehen.« Das können Beträge ab 1000 Euro als Zustiftung sein, oder auch einmalige Spenden.

Zuschuss zum Führerschein

Michael Wiesinger, beim Club für die Nachwuchsspieler zuständig, freut sich über solch zusätzliche Mittel. »Es gibt natürlich viele Kleinigkeiten, bei denen man die Jungen unterstützen kann, etwa mit einem Zuschuss für den Führerschein. Durch solche Zuwendungen können wir ihnen unsere Wertschätzung zeigen.«

Wiesinger geht es darum, den Club nicht nur als »Profifabrik« zu sehen, sondern, wenn es mit der Profi-Karriere nicht klappt, dass die Jungen etwas fürs Leben lernen. »Ich möchte auch, dass die Jugendlichen eine Anlaufstelle haben, wo sie abends nicht mehr nur übers letzte Spiel reden, sondern auch eine Art Familienersatz haben.« Darum bemühen sich auch Erzieherinnen, eine Pädagogin und diverse ehrenamtliche Kräfte. Insgesamt sind zusammen mit den Nachwuchsspielern in diesem Programm über 270 Kräfte aktiv. Eine Nachwuchsförderung, mit der sich der Club auch neben anderen, größeren und finanzkräftigeren Vereinen sehen lassen kann.

WERNER VOM BUSCH
FOTO: MICHAEL MATEJKA

Stiftungen im Netz

Eine Übersicht von Stiftungen, die von der Stadt Nürnberg verwaltet werden, finden Sie im Internet: www.nuernberg.de/imperia/md/stadtfinanzen/dokumente/stiftungen_im_uberblick_08-2019.pdf (oder QR-Code scannen)



Die zahlreichen Themenfelder zeigen die Bandbreite der gemeinnützigen Aktivitäten. Somit dient die Aufstellung zur Orientierung für alle, die sich selber mit dem Gedanken tragen, eine Stiftung zu gründen. Wer finanzielle Unterstützung benötigt, findet hier erste Informationen über Art der Förderung und Antragstellung. In der Stifter-Initiative Nürnberg sind neben der Stiftungsverwaltung der Stadt Nürnberg noch die Sparkasse und die Hypovereinsbank mit ihren Stiftungsverwaltungen sowie weitere Organisationen zusammengeschlossen. Das Magazin sechs+sechzig berichtet regelmäßig über die Aktivitäten. Ein kostenloser Newsletter informiert über Veranstaltungen: www.nuernberg.de/internet/stifterinitiative/newsletter_anmeldung.html (oder QR-Code scannen)



Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



BROCHIER STIFTUNG



Ein beliebter Kümmerer geht in Rente

Wolfgang Sperber hat in der Fürther Wärmestube für Obdachlose viel bewirkt

Wenn Wolfgang Sperber an seinem Schreibtisch sitzt, kann er eigentlich selten lange über seiner Arbeit bleiben. Denn immer wieder klopft jemand an die Fensterscheibe. Dann steht der 65-Jährige auf, öffnet das Fenster und fragt freundlich, was er denn tun könne. An diesem Herbstvormittag bekommt er mehrere Anfragen, einmal klopft ein älterer Herr, weil er sich nach dem Befinden von Wolfgang Sperber erkundigen möchte. Der lächelt und sagt: »Bei mir ist alles okay. Danke.«

Der Sozialpädagoge ist seit 30 Jahren eine feste Bezugsperson für hilfsbedürftige Menschen, die zum Fürther Treffpunkt in die Hirschenstraße 37a kommen. Manche brauchen Unterstützung, weil sie nicht wissen, wie sie an eine bezahlbare Wohnung kommen können. Manche freuen sich über ein gutes Wort, einen Kaffee und eine warme Mahlzeit, die in der Wärmestube ausgegeben wird.

Nebenan gibt es einen Laden, in dem Bedürftige günstige gebrauchte Kleidung oder Haushaltsartikel bekommen. Eine der wichtigsten Aufgaben des Treffpunkts ist aber die sogenannte Wohnungsnotfallhilfe für Menschen, die von Wohnungsnot bedroht sind oder gar ihre Behausung verloren haben.

Besonders in diesen schwierigen Zeiten ist der Fürther Treffpunkt für immer mehr Frauen und Männer sowie Familien eine wichtige Anlaufstelle. Rund 50 bis 60 Menschen suchen täglich den Kontakt zu der sozialen Einrichtung. Meist sind sie 40 Jahre oder älter, manche von ihnen haben Alkohol-Probleme. Es kämen aber auch immer wieder jüngere Menschen, die in Not geraten sind, berichtet Sperber und ergänzt: »Der Frauenanteil hat in den letzten Jahren zugenommen.«

Träger des Treffs ist die Stadt Fürth. Unterstützt wird dieser zudem durch Spenden. Außerdem sammeln die Verantwortlichen bei verschiedenen Aktionen wie beim Fürther Apfelmarkt Geld und machen auf ihre Projekte aufmerksam. »Pro Jahr sind wir auf eine ausreichend große Summe angewiesen«, sagt Sperber. Auch an der sozialen Einrichtung gehen die gestiegenen Preise für Lebensmittel und Energie nicht spurlos vorüber. Man habe in der Vergangenheit gut mit den verfügbaren Mitteln gewirtschaftet, sodass die Auswirkungen des Kriegs in der Ukraine und die Energiekrise noch einigermaßen abgefedert werden können, sagt der Sozialpädagoge.

Häufig gehe es in seinen Beratungen darum, eine Wohnung zu finden. Immer öfter gehe es aber auch um gestiegene Energiekosten. »Viele könnten in diesem Winter von einer hohen Stromrechnung überrascht werden«, warnt der 65-Jährige.

Heizkosten müssen Sozialhilfeempfänger nicht aus ihrem Regelsatz zahlen. Das Jobcenter übernimmt diese im Rahmen der Kosten der Unterkunft – solange sie angemessen sind. Wenn die



Wolfgang Sperber arbeitet seit 30 Jahren in der Wärmestube an der Hirschenstraße in Fürth. Rund 50 bis 60 Personen pro Tag suchen Kontakt zu der Einrichtung.

Mehrkosten plausibel sind, zahlt das Jobcenter auch eine Nachzahlung. Aber es übernimmt nicht die Stromrechnung. »Wir versuchen deshalb, schnell zu helfen, wenn jemand in Not gerät«, sagt Sperber, »wir wollen auf keinen Fall, dass jemandem Strom und Wasser abgestellt werden.« Daher sei der Treffpunkt auch in regelmäßigem Austausch mit dem örtlichen Energieversorger infra.

Hoffentlich hält »Wolfi« durch

Schnelle Hilfe für Betroffene gibt es beispielsweise in Form eines Darlehens in besonderen Fällen, das aus einem Fonds des Fürther Treffpunkts finanziert wird. In den vergangenen 30 Jahren konnte Wolfgang Sperber oft, aber nicht immer helfen. Er erzählt von »Wolfi«, einem Wohnungslosen. Manchmal mache er sich Sorgen, denn »Wolfi« werde älter und sei gesundheitlich beeinträchtigt. Der Mann hätte gern eine Wohnung in einem ganz bestimmten Viertel. Doch das sei leider nicht realisierbar. Und so sei er weiterhin ohne Obdach. »Ich hoffe, dass er gesundheitlich durchhält«, bangt Sperber, der rund um seinen Schreibtisch zahlreiche Fotos und Sprüche aufhängt hat. »Jeder Mensch braucht eine Wohnung, eine Bank ist kein Zuhause«, steht auf einer der Karten.

Bald räumt der Sozialpädagoge seinen Arbeitsplatz und geht in Rente. Seine Stelle soll bis Frühjahr 2023 neu besetzt werden. Bis dahin übernimmt das Team übergangsweise die Aufgaben.

Die Wärmestube in der Fürther Innenstadt unweit des Bahnhofes existiert schon seit 1992. Menschen in Not bekommen dort



In der Fundgrube gibt es Second-hand-Kleidung und Nützliches für den Haushalt.

Hilfe und fachlichen Rat. Anfänglich mit einer ABM-Stelle ausgestattet, sind heute neben Sperber zwei feste Mitarbeiter und fünf Ehrenamtliche vor Ort und nehmen sich Zeit für persönliche Beratungen. Allerdings kommen auch sie hin und wieder an Grenzen. »Soziale Beratungen reichen nicht mehr, wir brauchen bezahlbaren Wohnraum«, mahnt Sperber. Und der sei in den vergangenen Jahren immer schwerer zu finden gewesen.

Anschaffungen aus Spendengeldern

Wenn für einen Bedürftigen eine Wohnung gefunden wurde, unterstützen die Fürther beim Umzug, beim Renovieren und Transportieren der Möbel soweit es personell möglich ist. Für Letzteres hat sich der Treffpunkt einen kleinen Bus gekauft. Solche Anschaffungen bezahlen die Verantwortlichen aus den Spendengeldern. Doch weil immer mehr Privatpersonen und Unternehmen sparen müssen, fürchtet Sperber, dass unterm Strich für 2022 weniger Geld reinkommt.

Immerhin gibt es auch Positives zu berichten. Kürzlich konnte einer bulgarischen Familie mit vier Kindern geholfen werden. Sie hauste bis vor Kurzem in einer Pension, jetzt lebt sie in einer Wohnung; der Vater macht morgens einen Sprachkurs und geht nachmittags zur Arbeit. Die Familie hat jetzt ein geregeltes Leben und die Chance, ein Teil der Gesellschaft zu sein. Sperber sagt: »Das sind die Erfolgsgeschichten, die Mut machen.«

TEXT UND FOTO: MELANIE KUNZE

INFORMATION

Der Treffpunkt Wärmestube in der Hirschenstraße 37a in Fürth hat Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 16 Uhr geöffnet. Weitere Informationen sind im Internet unter www.fuerther-treffpunkt.de zu finden. Wer spenden möchte, findet dort die Kontoverbindung.

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



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

„Arterielle Durchblutungsstörungen der Beine – wann muss man handeln?“



Online-Veranstaltung
am 13.12.2022 ab 17 Uhr mit

Dr. med. Axel Stübinger

Leiter der Sektion Gefäßchirurgie
in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

pair-design.com

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

Anmeldung bis 12.12.2022 per Mail an:
info@magazin66.de

Den AnmeldeLink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung



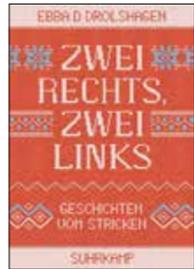
Wir freuen uns auf Sie!

www.theresien-krankenhaus.de · Tel. 0911 5699-296

Lesen hilft gegen den Winterblues

Unsere Buchempfehlungen laden zum Schmökern ein

Als Stricken noch kein Hobby war



Das ging im ersten Corona-Jahr los und hat, glaubt man der Woll-Branche, seither nicht wieder aufgehört: Die Leute, Pardon: die Frauen stricken wie verrückt, im Winter und vor Weihnachten klappern die Nadeln noch lauter als sonst. Ebba D. Drolshagens üppig bebildertes, schön aufgemachtes Buch »Zwei rechts, zwei links« liefert den kulturgeschichtlichen Hintergrund zum Trend. Die wenigsten wissen schließlich, wie weit ihr Strickfaden in die Vergangenheit zurückreicht – und dass Stricken früher alles andere war als ein spannendes Hobby.

Die Kunst, die vermutlich aus dem Mittleren Osten nach Europa kam, war jahrhundertlang Broterwerb und Überlebens-technik, im Deutschland des 15. Jahrhunderts sogar ein Zunftberuf, der Männern vorbehalten war. Erst viel später hielten Nadeln und Wolle Einzug in die Damensalons des

Bürgertums. Drolshagen erzählt, unterhaltsam und detailreich, auch von unterschiedlichen Stricktechniken, vom Wandel von der Heimarbeit zum internetgetriebenen Modethema, von Norwegermustern und strickenden Feministinnen.

Ein Mädchen, das nicht stricken konnte, sei kein Mädchen, hieß es lange. Ein erschütterndes Foto aus dem Kriegsjahr 1939 zeigt, was das bedeutete: Die kleine Shetländerin Chrissie, nicht älter als drei oder vier, sitzt auf einem Kinderstühlchen und streichelt mit der einen Hand eine Katze. Die andere hält ein weit fortgeschrittenes Strickzeug. »Knitting for Britain« hieß die Kampagne, die das Stricken für Soldaten zur kriegswichtigen Angelegenheit machte. Und little Chrissie musste mittun.

Nach 251 Seiten und vielen Geschichten und Anekdoten rund ums Stricken hat man unendlich viel dazugelernt – und möchte von der Theorie zur Praxis wechseln. Zwei rechts, zwei links...

»Zwei rechts, zwei links«, Ebba D. Drolshagen, Suhrkamp Verlag, Berlin 2019, 18 Euro

Ein starkes Stück Stadtgeschichte

In Deutschland wird kaum eine Einrichtung so stark mit dem Begriff Soziokultur verbunden wie das Komm an der Nürnberger Königstraße. Von 1973 bis 1997 wurden hier basisdemokratisch und selbstverwaltet Kulturveranstaltungen organisiert. Unumstritten war das Komm in den 23 Jahren seines Bestehens allerdings nie, manchmal trafen Staatsmacht und die Anhänger des Komm aufeinander. Michael Popp hat das Komm mit initiiert und über viele Jahre mitgestaltet. Er hat – in Zusammenarbeit mit anderen Autoren – die Geschichte des Kultur- und Kommunikationszentrums aufgeschrieben und ein Buch daraus gestaltet. Er konnte zu Lebzeiten das Werk nicht vollenden, der Kunstpädagoge und Kulturdirektor starb am 27. November 2017. Sein Sohn Christof hat sich der halbfertigen Arbeit angenommen und das 380 Seiten starke Buch nun herausgegeben.

»Komm – 23 Jahre Soziokultur in Selbstverwaltung«, Verlag vieler orten, Nürnberg 2022, 36 Euro.

Zwölf »Blagen« aus dem Ruhrpott



Foto: Tili Franzen

Um im Bild zu bleiben: Aus den Flözen der eigenen Großfamilie lässt sich viel Verborgenes ans Tageslicht befördern, wenn man nur ausdauernd gräbt. Frank Zimmermann, der Ich-Erzähler aus dem Kohlrevier, entwickelt diese Ausdauer und macht sich, weil selbst als Vater gescheitert, im Untergrund auf die Suche. Tatort dieses wunderbar lakonisch erzählten Milieu-Romans ist der Ort Beifang im nördlichen Ruhrgebiet, wo auch Autor Martin Simons aufgewachsen ist.

Welchen Beifang, welche ungewollt im Netz hängen gebliebenen Traumata sein Protagonist mit sich herumschleppt, entrollt der Roman Schritt für Schritt. Während der Vater wie immer schweigt, berichten zahlreiche Onkel und Tanten Widersprüchliches, ja Groteskes. Der tote Großvater, der mitten in der Wirtschaftswunderzeit mit Frau und zwölf »Blagen« auf 60 Quadratmetern lebte, vom Krieg traumatisiert und in unerträglicher Armut, wird zur Schlüsselfigur. War er bei der SS? Wurde er wirklich von einem Sohn um die

Ecke gebracht? Die berühmte Zimmermann-Sippe, die einiges auf dem Kerbholz hat, aber keine Worte für ihr Innenleben, trägt schwer an der Brutalität und Lieblosigkeit, die sie daheim in Beifang erlebt hat. Und der nachfragende Familienforscher erfährt ganz nebenbei, dass er nur deshalb nicht abgetrieben wurde, weil seine jugendlichen Eltern damals den Termin versäumt hatten. »War wirklich knapp«, sagt ein Onkel.

Beifang ist ein wahrhaftes, grundehrliches und unbedingt spannendes Buch, das Ruhrpott-Sippen wie den Zimmermanns ein großes Denkmal setzt.



»Beifang«, Martin Simons, Aufbau Verlag, Berlin 2022, 22 Euro

Bis zum letzten Atemzug

Elf Tage dauert es, bis die 91-jährige Josefine endlich »nach oben umziehen« kann. Gewünscht hat sie sich das schon lange, sie ist sehr einverstanden mit ihrem Abschied von der Welt. Im Gespräch mit der Tochter, einer Psychologin, war der Tod kein Tabu, nichts, was Angst macht oder verleugnet werden müsste.

Autorin Marianne Nolde hat die letzten elf Tage am Sterbebett ihrer Mutter aufmerksam, manchmal humorvoll und immer voller Empathie protokolliert. Vom erleichternden Gespräch über die bevorstehende Beerdigung über die letzten Begegnungen mit Enkeln und Freunden bis hin zum Stauen darüber, dass die nicht immer unkomplizierte Beziehung zur Mutter am Ende so warm und versöhnlich wird.

Dieses Sterben, schreibt sie, sei ein Geschenk für alle gewesen. Aber auch eine Erfahrung, die nach einigen Tagen so an den Kräften der Tochter zehrt, dass sie sich zurücknehmen muss, um wieder aufzutanken. Dann sitzen andere bei »Oma«, die immer stiller wird.

Eine zugewandte Palliativ-Beraterin, die aufräumt mit dem Irrglauben, dass Sterbende unbedingt trinken müssen, ein Pflegeheim, das vorbildlich auf die Bedürfnisse der 91-Jährigen eingeht, kein Hadern, kein Kampf – auch wenn die Umstände des Abschiednehmens nicht immer so ideal sind wie hier, machen Marianne Noldes Eindrücke und Gedanken doch Mut, das Sterben als Teil des Lebens zu sehen. Das gilt auch für Menschen, die nicht so religiös sind wie



Mutter und Tochter, die kein Holzkreuz auf der Brust umfassen und nicht beten wollen auf ihrer letzten Reise.

Das Buch endet nicht mit Josefines letztem Atemzug, sondern beschreibt ausführlich, was danach kommt. Der Sarg, der Pastor, später der Grabstein und der letzte Besuch im Altenheim, es dauert nicht elf Tage, sondern ein Jahr, bis die Trauer ihren Rahmen gefunden hat.

»Elf Tage und ein Jahr«, Marianne Nolde, Pinguletta Verlag, Keltern 2022, 17 Euro

Wie der Blas auftauchender Wale

Bügeln kann eine Strafe sein, das ist bekannt. Tonia Schreiber, promovierte Meeresbiologin, tut Buße am Bügelbrett für ein folgenschweres Versagen. Sie hat es nicht verhindern können, dass ihre Nichte Emilie von einem Amokschützen getötet wurde. Also gibt sie ihr altes Leben und ihr ererbtes Vermögen auf, wechselt Stadt und Beruf und gehorcht damit den letzten Worten der Sterbenden: »Du musst . . . das Hemd bügeln.« Dass sie fürs Plätten ziemlich mies bezahlt wird, erhöht das Strafmaß, sehr zu ihrer Freude.

Zugegeben, an Heinrich Steinfests bildlastige Sprache muss man sich gewöhnen



wie an ein knisternd steifes, soeben gebügelt Hemd – so ähnlich würde er das vermutlich ausdrücken. Schnell aber kennt man sich aus und

folgt seinen Wortarabesken immer mühevoller. Warum auch sollte eine Stimme nicht etwas von Olivenöl haben, »wenn man sich vorstellt, Olivenöl könnte sprechen. Mit der schönsten Stimme aller Pflanzenöle«. Das ölige Organ gehört übrigens dem Mann, mit dem die Büglerin eine zögerliche Beziehung eingeht und mit dem sie ihre Leidenschaft fürs Schwimmen teilt. Er ist der Mann, der auch am Ende bei ihr ist. Mehr soll nicht verraten werden.

Es verwundert nicht, dass der gebürtige Österreicher Heinrich Steinfest auch Autor zahlreicher Krimis ist. Die streckenweise mysteriös-spannende Handlung hat viel von diesem Genre, auch wenn hier kein Kommissar sein Unwesen treibt. Weil's gar so schön ist, noch ein kleiner Auszug aus Tonia Schreibers Bügel-Ritual. »Bei all dem setzte sie den Dampf mittels kleiner, kurzer Stöße ein. Ein Klang wie der Blas auftauchender Wale.« Viel zu gut, um eine Strafe zu sein.

»Die Büglerin«, Heinrich Steinfest, Piper Verlag, München 2018, 20,60 Euro

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER

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)



So gelingt der Umzug

Pragmatismus hilft beim Wechsel ins Heim

Obwohl Inge Gulden vieles zurücklassen musste, hat sie sich gut im Wohnstift eingelebt.

Abschied und Sicherheit, Verlust und Entlastung: Wer sich freiwillig entschieden hat oder aus gesundheitlichen Gründen gezwungen ist, das eigene Zuhause zu verlassen und in ein Seniorenheim zu ziehen, muss sich diesen Gefühlen stellen. Man muss vieles zurücklassen – und kann, wenn man es zulässt, auch Neues hinzugewinnen.

In den 1960-er Jahren hatten Inge Gulden und ihr Mann sich einen Bungalow im Nürnberger Stadtteil Mögeldorf gekauft. Er war fünf Jahrzehnte ein stilvolles und verlässliches Zuhause – auch nachdem ihr Mann plötzlich und unerwartet gestorben war. Sie pflegte ihren Garten, lud Verwandte und Freunde zum Essen ein, spielte Klavier und feierte mit den Nachbarn ausgelassene Feste – Tangoeinlagen auf der Terrasse inklusive.

Als kurz nacheinander zwei Freundinnen einen Schlaganfall bekamen, wurde Inge Gulden bewusst, dass auch sie selbst nicht mehr allein in ihrem Haus bleiben möchte. Die beiden Frauen waren nachts zusammengebrochen und wurden jeweils erst am nächsten Tag entdeckt. Zu spät: Sie trugen schwere gesundheitliche Schäden davon. »Davor hatte ich Angst. Das wollte ich auf keinen Fall erleben«, sagt die Seniorin bestimmt. Sie entschied sich vor sieben Jahren, in das Wohnstift am Tiergarten umzuziehen.

Hier hat die heute 85-jährige zwar nur ein kleines Apartment und keinen Garten mehr. Aber sie fühlt sich sicher. »Es ist rund um die Uhr jemand da, wenn ich Hilfe brauche.« Als sie sich bei einem Sturz beide Arme brach, wurde sie in der angegliederten

Pflegestation versorgt und konnte anschließend in ihr Senioren-apartment zurückkehren.

Für ihr neues, behütetes Leben hat sie sich von viel Vertrautem trennen müssen: Geschmerzt hat sie zum Beispiel, dass sie ihr Klavier aus Platzgründen abgeben musste. Auch die Designerstühle samt Tisch hat sie verkauft und viele Erinnerungsstücke verschenkt.

Mitgenommen hat sie außer ein paar Möbeln ihre stattlichen Madonnenfiguren. Mit ihrem Mann hatte sie die drei im südtirolischen Wolkenstein gekauft. Die Gemeinde im Grödnertal ist für ihre religiöse Holzschnitzkunst bekannt. Dabei ist Inge Gulden gar nicht christlich. »Aber ich finde die Madonnen einfach schön«, sagt sie. Und sie lassen die Erinnerung an die Urlaubsreisen des Ehepaars immer wieder lebendig werden.

Kontakt zu Mitbewohnern fällt leicht

Auch wenn der Abschied von ihrem Zuhause schwergefallen ist, hält sie diesen pragmatischen Entschluss nach wie vor für richtig. Man könne das eine, die Sicherheit, eben nicht ohne das andere, den Verzicht, haben. Im Übrigen wäre das Anwesen längst eine Belastung für sie, ist sie sich sicher.

Wie der temperamentvollen Frau geht es vielen älteren Menschen, die sich aus freien Stücken für das behütende Dach einer Seniorenresidenz entscheiden, berichtet Daniela Häring. Sie ist als Sozialpädagogin beim Sozialdienst des Sebastianspitals tätig und

Die Madonnen aus dem Grödnertal haben einen festen Platz im neuen Zuhause gefunden.

führt viele entsprechende Gespräche. Für die Senioren sei es ein klarer, bewusster Schritt, sie wüssten, dass sie im Heim regelmäßig versorgt werden und leicht Anschluss an Mitbewohner finden können.

Doch es gibt auch ältere Menschen, die durch Krankheit, einen Sturz oder Schwäche aus ihrem gewohnten Leben gerissen werden und nach Kurzzeitpflege oder Krankenhausaufenthalt nicht mehr in ihren eigenen vier Wänden leben können. Gerade diese Personengruppe tut sich laut Häring oft »ganz, ganz schwer«.

Denn sie habe keine Möglichkeit, sich vorzubereiten und Abschied zu nehmen. »Manche können nicht einmal mehr selbst aussuchen, welche lieb gewordenen Dinge, welche Fotos, Geschenke oder Möbelstücke sie mitnehmen möchten. Diese Aufgabe übernehmen Angehörige oder fremde Leute für sie«, sagt die Sozialpädagogin, die versucht, den Betroffenen im Sebastianspital mit Gesprächen und Hilfen zur Seite zu stehen. »Egal wie schön man ein Zimmer oder Apartment herrichtet – es kann das eigene Zuhause nicht ersetzen.«

Ein Teil ging in die Kleiderkammer

Aus einer Notlage heraus musste auch Margarete Karl binnen weniger Wochen ihren Hausstand auflösen: Die Schwester, mit der sie über viele Jahre zusammen gelebt hatte, war schwer erkrankt und brauchte intensivere Pflege. Weil die beiden Frauen aber unbedingt zusammenbleiben wollten, zogen sie gemeinsam in ein Altenheim. Dank Margarete Karls Rüstigkeit und zupackender Art hatten sie zumindest die Chance, ihr Leben vorher akkurat zu sortieren. Und zu entscheiden, was sie begleiten soll.

Sie nahmen nur das Wichtigste in die nun auf deutlich weniger Quadratmeter geschrumpfte neue Bleibe mit: neben den geliebten Bauernmöbeln zwei schwere Perserteppiche, großformatige Ölbilder, die die Hobbykünstlerin Karl selbst gemalt hatte, Bücher über die Habsburger Donau-Monarchie, eine Kaiserin-Sisi-Tasse und zahlreiche Kleidungsstücke. Bis heute legt die gelernte Schneiderin Wert auf Eleganz, und ihre Garderobe füllte einst mehrere Schränke – davon musste sie vieles an die Kleiderkammer abtreten.

Mit dabei im neuen Lebensraum sind viele Fotos, welche die Seniorin an ihre unzähligen Reisen und Ausflüge, an ihr Ferienhaus in der Schweiz und die Faschingsfeste mit ihrer Schwester erinnern – und besonders an ihre Heimat im böhmischen Eger, dem heutigen Cheb. Davon gibt es nur wenige Schwarz-Weiß-Aufnahmen, die entstanden, bevor die deutschstämmige Familie aus der damaligen Tschechoslowakei vertrieben wurde.

Neben dem Verlust ihrer Schwester, die vor drei Jahren starb, war die Vertreibung das Trauma ihres Lebens, über das sie bis heute immer wieder spricht. Binnen einer halben Stunde musste sie, damals noch ein Kind, 1945 ihr Zuhause verlassen, das der Vater selbst für seine Familie gebaut hatte – und sie konnte nicht einmal ihren geliebten Hund mitnehmen. Dieser erzwungene Abschied, die hasserfüllten Mienen der tschechischen Städter, als sich der Treck der deutschen Mitbewohner in Bewegung setzte, und die Ablehnung der Flüchtlinge bei ihrer Ankunft und Einquartierung in Franken – das sind wunde Punkte in Karls Leben, die nie verheilt sind und immer wieder aufbrechen.



Deshalb war ihr ein unscheinbarer Stein, den sie von der evangelischen Kirche in der böhmischen Heimat mitgenommen hatte, wichtiger als wertvolle Vasen und Silberschalen. Sorgfältig hat sie den Schiefer beschriftet. Das Stück Heimat ist auch jetzt bei ihr.

Anders als Inge Gulden hat Margarete Karl ihren Jesus am Kreuzifix nicht aus ästhetischen Gründen ins Heim mitgenommen, sondern weil ihr der Glauben Halt gibt. Der Heiland schwebt nun im Herrgottswinkel ihres »Bauernzimmers«, das sie aus der großzügigen Wohnung in Laufamholz mitgenommen hat. Integrieren will sich die 90-Jährige im Seniorenheim nicht, sie ist gerne für sich oder pflegt Kontakte von früher – soweit sie noch vorhanden sind.

Geselligkeit ist gefragt

Viele andere Heimbewohner nehmen laut Häring aber gerne die Gelegenheit wahr, hier andere Menschen kennenzulernen. »Manche, die zuvor zurückgezogen in ihrer Wohnung gelebt haben, blühen regelrecht

auf.« Sie haben nicht mehr so viele Pflichten und pflegen die neuen Bekanntschaften, nehmen an Gruppenaktivitäten oder Ausflügen und Spaziergängen teil.

Auch Inge Gulden ist im Bingheim am Tiergarten aktiv und gesellig. Statt sich um Haus und Grund zu kümmern, kann sie ihre Tage ganz nach Gusto planen. Sie trifft sich mit Freundinnen zum Bridge-Spiel und geht mit Gleichgesinnten wandern. Die Touren hat sie bis vor kurzem selbst organisiert, seit ihre Vorgängerin das aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr machen konnte. Diese Aufgabe möchte sie jetzt gerne wieder abgeben, weil die Augen nicht mehr mitmachen und sie fürchtet, dass sie stürzen könnte. Seit neuestem ist sie aber Mitglied in einem nahegelegenen Fitnessstudio, in dem sie regelmäßig trainiert. Sie will schließlich fit und beweglich bleiben.

ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Sie halten den Ball flach

Der TSV 1848 Schwabach hat ein gutes Angebot gefunden für ältere Sportler

Total schön ist das, wie früher, als wir junge Fußballspieler waren.« Paul Winkler ist noch ganz verschwitzt, als er strahlend seinen »Jungbrunnen« verlässt, ein etwa 40 mal 20 Meter großes Rasenstück. Dort hat er zusammen mit anderen Senioren wieder eine knappe Stunde lang seinen Lieblingssport ausgeübt, aber so, wie es dem Alter entspricht. »Viel Spaß, kein Stress, und es geht nicht auf die Knochen«, bestätigt Winklers Mitspieler Richard Garhammer.

Geh-Fußball heißt diese Variante. Sie kam, wie sollte es anders sein, aus England nach Deutschland, als »Walking Football«. In Bayern hatte sie der 1. FCN als erster entdeckt. Ein Team des Bayerischen Rundfunks schaute sich ein Spiel an und berichtete im Februar 2022 in der Frankenschau darüber. Jochen Kleinhenz, Rentner aus Schwabach und Mitglied des Sportvereins TSV 1848, sah die Sendung und dachte spontan: »Was der Glubb kann, das kann mein Verein sicher auch.«

Er konnte. Zusammen mit ein paar Vereinskameraden suchte Kleinhenz eine Mannschaft zusammen und rekrutierte, weil es für das Minimum von acht Mann noch nicht reichte, »drei oder vier Haudegen« vom benachbarten SV Penzendorf. Ein Mitstreiter »verkaufte die Idee beim Vorstand ideal«, lobt Kleinhenz, und so konnte am 12. April das erste Trainingsspiel auf einem Platz des TSV 1848 beginnen. »An diesem Tag habe ich zum ersten Mal seit mehr als 30 Jahren wieder an einen Ball hingehauen«, sagt er. »Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich mit 68 überhaupt noch einen sauberen Doppelpass spielen kann.«

Etlliche aus dem Rentner-Team waren nicht mehr so richtig im Training, andere hatten schon bei den Alten Herren gespielt, aber beim Geh-Fußball seien die Bewegungsabläufe ohnehin ganz anders, betont Kleinhenz. Und so ging es anfangs zwar nicht auf, aber gehörig in die Knochen. Nach dem ersten Spiel sei er selbst völlig platt gewesen und habe erst einmal zwei Stunden Schlaf gebraucht.

Mittlerweile haben die Schwabacher Geh-Fußballer, allesamt Rentner, keine Nachwuchssorgen mehr. Die Teams sind fit, auch wenn es manchmal hier und da ein wenig zwickt. Jeden Dienstag wird trainiert, sofern das Wetter mitmacht, im Winter soll es in der Halle weitergehen. Ein Spiel dauert vier mal zehn Minuten, mit je fünf Minuten Pause. Die Größe der Teams ist variabel, je sechs Mann sollten es sein, fünf sind auch gut, vier das Minimum. Einen Torhüter gibt es nicht, der fünf mal einen Meter große Torraum darf nicht betreten werden. Bisher treten die Schwabacher in ihren Spielen nur gegeneinander an. Aber sie haben freilich auch einen richtigen Gegner im Auge: die Geh-Fußballer vom 1. FC Nürnberg, bei denen auch bekannte ehemalige Profis mitspielen.



Ein starkes Team: Die Gehfußballer vom TSV 1848 Schwabach halten nicht nur auf dem Rasen zusammen.

Wer zum ersten Mal bei einem Trainingsspiel zuschaut, erkennt sofort, was mit »anderen Bewegungsabläufen« gemeint ist. Denn Geh-Fußball ist wörtlich zu nehmen: Laufen ist verboten, es muss – wie bei der Leichtathletik-Sportart Gehen – immer ein Fußkontakt mit dem Boden haben. Das sieht auf den ersten Blick etwas ungelent aus. Aber man merkt auch schnell, dass es nicht so sehr auf die Schnelligkeit ankommt, sondern auf die Ballbehandlung und das kluge Stellungsspiel. »Ein tolles Gefühl, wenn der Ball nach so langer Zeit immer noch da ankommt, wo er hin soll«, sagt Kleinhenz. Den Begriff »Walking Football« mag er übrigens nicht besonders, weil es ein besseres deutsches Wort gibt und sich für ihn »Football« mit der sehr rauen amerikanischen Sportart verbindet, die absolut nichts mit Geh-Fußball zu tun hat, »auch nicht mit Fußball, denn das heißt in den USA soccer«.

Wer läuft, kassiert einen Pfiff

»Es ist anfangs wirklich schwer, dem Ball nicht nachzulaufen«, gibt Mitspieler Friedrich Kehrstephan zu, »aber dann geht es immer besser, und das ist ja auch für unser Alter ganz gut«. Wer dennoch läuft statt zu gehen, kassiert einen Pfiff des Schiedsrichters: Freistoß für den Gegner. Den gibt es auch, wenn eine weitere Regel nicht beachtet wird, die man in allen Lebensbereichen empfehlen könnte: Den Ball flach halten. »Wir sind«, sagt Kleinhenz, »jetzt schon Flachpass-Zauberer«. Fliegt die Kugel über einen Meter hoch, ist ein Freistoß fällig. Verboten sind auch körperliche Kontakte und erst recht das Reingrätschen. Grobe Fouls und eine Reihe anderer Unsportlichkeiten, aber auch das Betreten des Torraums, muss der Schiedsrichter mit einem Strafstoß ahnden – der von der Mittellinie aus aufs leere Tor ausgeführt wird.

Klare Regeln, betont Jochen Kleinhenz, seien ein Garant dafür, dass es auf dem Rasen keinen Streit gibt, außerdem komme ja der Schiedsrichter aus den Reihen der Mitspieler, da geht Mannschaftsgeist vor enger Auslegung. Die Regeln sollen jedenfalls lau-



Zweikämpfe sind eher die Ausnahme. Das Verletzungsrisiko ist im Gehfußball minimal.

fund aktualisiert und zum Beispiel gemeinsam mit dem 1. FCN-Team standardisiert werden – man lernt aus den praktischen Erfahrungen. Denn an oberster Stelle steht neben der sportlichen Betätigung der Spaß.

Das merkt man den zwölf Spielern an, wenn sie nach den 40 Minuten Geh-Fußball verschwitzt an den Spielfeldrand kommen und sich anschließend noch im Vereinsheim zusammensetzen. Da wird nicht über individuelle Fehler und den Spielverlauf diskutiert, sondern eher darüber, wo man gute Fußballschuhe günstig bekommt. Das ist nicht leicht, denn alle haben festgestellt, dass die gängigen Modelle für ihre Füße zu schmal sind. »Uns fehlt einfach ein Sponsor«, meint einer unter viel Gelächter. »Wir haben eine sehr gute Kameradschaft«, sagt Kleinhenz. »Wir sind eine gesellige Truppe, uns geht es um die sozialen Kontakte, nicht um Sieg oder Niederlage.« Wie ist eigentlich das Spiel an diesem Tag ausgefallen? »Fragen Sie den Schiedsrichter, der muss das wissen«, meint einer der Spieler. »Ich glaube, es war 11:8«, sagt ein anderer. Für wen? »Ist doch egal«, denn wie auch immer: »Wir haben gewonnen.«

HERBERT FUEHR

FOTOS: SALVATORE GIURDANELLA

INFO

Der Link zum Video, das die Initialzündung für die Gründung der Schwabacher Flachpass-Zauberer gab: www.br.de/nachrichten/sport/walking-football-fussball-in-einer-anderen-gangart,Sy6QiaC oder QR-Code scannen



LAVIDA
STILVOLL WOHNEN IM ALTER

SENIORENGERECHTE MIETWOHNUNGEN
MITTEN IN NÜRNBERG

BERATUNG & INFO
Gerne jederzeit nach individueller Terminvereinbarung:

☎ 0911 37 27 57 00

www.lavida-nuernberg.de



fran. frankenstolz
Werksverkauf
Aschbach

Matratzen und Bettwaren direkt vom Hersteller!

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

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

Degussa
GOLD UND SILBER.

VERGOLDEN SIE IHR WEIHNACHTSFEST MIT DEGUSSA.
DEGUSSA-GOLDHANDEL.DE

Prinzregentenufer 7
90489 Nürnberg
Telefon: 0911 669488-0

GOLD KAUFEN **GOLD VERKAUFEN** **GOLD SICHERN** **GOLD SPAREN**

Vitanas

HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

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

Galakonzert im Advent mit Stargast Stefan Lex

Die festliche Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Nürnberger Meistersingerhalle ist für viele sechs+sechzig-Leserinnen und -Leser ein echter Höhepunkt im Veranstaltungsjahr. Am Donnerstag, 15. und Freitag, 16. Dezember (je 14 - 17:15 Uhr), steht als Stargast Tenor Stefan Lex and Friends auf dem Programm. Benedikt Ofner setzt an der großen Orgel der Meistersingerhalle einen musikalischen Glanzpunkt. Außerdem auf der Bühne: Die fünf Solisten des klassisch mit Posaune, zwei Trompeten, Horn und Tuba besetzten Blechbläserquintetts »brasspur«.

Sylvia Kunert moderiert mit Charme und Esprit; eine zauberhafte Überraschung gibt's on top. Beachten Sie bitte: an der Meistersingerhalle gibt es keine Tageskasse!

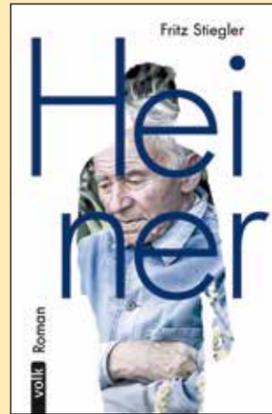
Karten zu 14,20 €, 8,70 € und 5,95 € (inkl. aller Gebühren und VGN-Ticket)

Eine Liste aller Verkaufsstellen ist unter www.eventim.de zu finden.

Gewinnen Sie das Buch »Heiner«

Fritz Stiegler, geboren 1962 in Fürth, lebt als Haselnussbauer im fränkischen Gonnertsdorf. In der Region ist er bekannt als Mundartautor. Zu fünf erfolgreichen Musicals hat Fritz Stiegler die Texte geschrieben, er ist Teil des Kreativteams der Cadolzheimer Burgfestspiele und Preisträger des »Frankenwürfels«. Das Magazin sechs+sechzig verlost 5 x das Buch »Heiner«. In dem Roman geht es um die Lebensgeschichte eines Knechts, der seine Liebe verkauft, um Bauer zu werden. Er öffnet dabei das Tor zur großen Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts.

Wer ein Buch gewinnen möchte, schreibt bis zum 12. Dezember 2020 an: info@magazin66.de, Stichwort »Heiner«.



»Sprachen« unterschieden. In der »Wolfsprache« sagt man locker: »Warum hast du schon wieder das schmutzige Geschirr nicht weggeräumt. Das nervt mich so.« In der »Giraffensprache« dagegen formuliert man neu: »Ich erlebe, dass du das schmutzige Geschirr nicht weggeräumt hast. Das frustriert mich. Können wir eine Lösung finden?« Eine Teilnehmerin lächelt: »Am Anfang ist die Giraffensprache vielleicht noch aufgesetzt, aber dann wird sie »normal«. Nach den Faschingsferien 2023 werden die Mediatoren als Tandems an die Schulen gehen.

Seniorpartner in School startet im April 2023 einen weiteren Ausbildungskurs, um in Nürnberg und in der Metropolregion weitere Schulmediatorinnen und Schulmediatoren an Grundschulen vermitteln zu können. Es können Menschen ab ca. 50 Jahren teilnehmen. Die Ausbildung umfasst 80 Stunden und ist kostenlos. Sie findet von April 2023 bis Juni 2023 statt, in 4 Blöcken zu je 3 Tagen. Infos und Anmeldung: Telefon 0173 3828248, Email: nuernberg@sis-bayern.de

Regenbogen-Stammtisch startet

Eine positive Resonanz rief der Beitrag »Über dem Treff leuchtet der Regenbogen« in der September-Ausgabe unseres Magazins sechs+sechzig hervor. Wir hatten über Bemühungen der Nürnberger Stadtverwaltung berichtet, die Anliegen queerer Menschen in der Seniorenarbeit stärker in den Blick zu nehmen. Daraufhin haben Betroffene Interesse angemeldet. Somit wird das Vorhaben, im Treff Bleiweiß eine Art Stammtisch für queere ältere Menschen zu etablieren, früher als ursprünglich avisiert, bereits in diesem Jahr, konkrete Formen annehmen – und zwar in Form des »Bunten Tisches der Vielfalt«. Dieser findet seit November an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr statt. Wer Gespräche lieber im »geschützten Raum« (fort)führen will, kann sich in den Clubraum (im Obergeschoss) setzen.

Die nächsten Termine sind Donnerstag, 08. und 22. Dezember, 12. und 26. Januar, 09. und 23. Februar, je 14:30 - 16:30 Uhr im Bistro Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg.

Wiedersehen macht Freude

Das Fernsehen bot wieder nur aufgewärmte Kost

Danke. Man muss auch mal danken können. Mein ausdrücklicher Dank richtet sich hier und heute an den Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk, der uns ein unvergleichliches Fernsehjahr geboten hat. Besonders wir Senioren waren überaus zufrieden. Durch die immerwährenden Wiederholungen alter Filme hatten wir nicht nur täglich schöne Wiedererkennungsmomente, sondern auch die Zusammenhänge im Handlungsgeschehen wurden uns endlich klar. Jüngere Zuschauer, denen zwar mehrfach Gesendetes noch neu war, deren Sinn jedoch nach härterer Kost stand, kamen voll auf ihre Kosten. Krimis auf allen Kanälen! Taffe Ermittler, die trotz massiver Probleme im Privatleben jeden Verbrecher seiner gerechten Strafe zuführten, wurden ihnen so vertraut wie liebe Bekannte. Angenehm übrigens auch, dass inzwischen nicht nur Männer dem harten Beruf eines »Bullen« nachgehen, sondern auch mehr und mehr vorwiegend langhaarige wie langbeinige Damen erschrocken diesen Job erledigen. So sieht Gendern aus bei den Fernsehkanälen. Bravo.

Der tapferere Bergretter

Nicht zu vergessen die Serien! Auch hier ein herzliches Dankeschön! Irgendwie herzerfrischend zu sehen, wie der »Bergdoktor« seine neue blonde Freundin anhimmt, während der erfahrene Zuschauer längst weiß, dass diese sich anbahnende Beziehung später im Chaos endet. Herzerweichend, noch einmal die Anfänge der verheißungsvollen Liebesbeziehung zwischen Markus, dem tapferen »Bergretter« und Katharina, der jungen Ärztin, am Bildschirm mitzuerleben, auch wenn das traurige Scheitern des Paares hinlänglich bekannt ist. In »Frühling« ist Mark abserviert und Jan unter Anteilnahme des Fernsehpublikums gestorben, nichtsdestotrotz wieder präsent und in alter Frische zu bestaunen. Und so weiter und so fort.

Aber wir wollen nicht unbescheiden sein. Welche Ansprüche können wir für schlappe 18,36 Euro pro Monat Rundfunk- und Fernsehgebühren schon stellen? Machen wir uns bewusst: Nicht nur Autoren und Schauspieler wollen bezahlt sein, auch das Personal der Anstalten muss ein Ge-



halt beziehen. Das ist kümmerlich genug, wie im Sommer am Beispiel der RBB-Intendantin Schlesinger offenbar wurde. Sagen wir also »danke« für das Gebotene und meckern nicht herum.

Eines wäre noch anzumerken: Sportmuffel haben in ARD und ZDF nichts verloren. Basta. Männerfußball, Frauenfußball, Basketball, Tennis, Skifahren, Leichtathletik, Radrennen, Bauchtanz (ist das ein Sport????), Beachvolleyball, Reiten, Schwimmen, Biathlon... Das muss man als gesunder Mensch einfach mögen. Hier folgen die Öffentlich-Rechtlichen ihrem erzieherischen Auftrag. Mit Erfolg: Viele Millionen Menschen an den Bildschirmen bangen und jubeln lange Nachmittage und Abende mit den Athleten. Der Sport-resistente Rest, vorwiegend weiblich, darf sich in Toleranz üben (in dieser Zeit vielleicht gemächlich spazieren gehen). Immerhin gibt es zum Trost hin und wieder Rosamunde Pilcher. Ach, das herrliche Cornwall, man kann sich nicht satt sehen! Und diese reizenden jungen Leute, die sich nach kurzer Begegnung unsterblich ineinander verlieben! Wie wohl das tut!

Nun warten wir auf das liebgewonnene Programm an den Weihnachtsfeiertagen. Gerade weil wir ahnen, was uns beschert wird, ist die Vorfreude um so größer.

Manche Filme sind uns so bekannt, dass wir die Texte mitsprechen können. Das macht Spaß. Und ohnehin ist uns in diesen unsicheren Zeiten das Vertraute so wichtig wie nie.

Im neuen Jahr, das wissen wir, werden wir alle den Gürtel enger schnallen müssen. Aber um Euch, liebe Öffentlich-Rechtliche-Rundfunk- und Fernsehmacher, ist uns nicht bang. Ihr müsst Euch nicht in Unkosten stürzen und teure neue Streifen drehen. In Euren Archiven lagern Tausende und Abertausende von Filmen von der Stummfilmzeit bis heute. Statt aufwendige Neuproduktionen auf den Weg zu bringen, geht Ihr hinein in Eure Schatzkammer und fördert Bewährtes zutage. Unsere Begeisterung und unser Dank sind Euch gewiss.

BRIGITTE LEMBERGER
CARTOON: SEBASTIAN HAUG

Schulpaten trainieren Streitschlichten

Unter anderem ein Artikel im Magazin sechs+sechzig ermöglichte es, dass der erste Ausbildungskurs für Schulmediatoren in Nürnberg Mitte Oktober anlaufen konnte. Das berichtet Gerd Travnick, der zusammen mit Reiner Helm für den Aufbau von Seniorpartner in School, kurz SiS, in der Metropolregion Nürnberg verantwortlich ist. 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen unter der Leitung des erfahrenen Mediationstrainers Thomas Jennrich und seiner »Staffelpatin« Gabi Buchwald unter anderem in Rollenspielen die Mediation. Es wird zwischen zwei

Erbschaft und Testament.

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

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

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

Jede Biografie lädt zum Zuhören ein

Urte Modlich vertont die Lebensgeschichte ihrer Interviewpartner



Die frühere Hörfunkredakteurin Urte Modlich formt aus Erzählungen spannende Dokumente.

Jede Lebensgeschichte ist spannend, weil dahinter ein Mensch mit seinen Lebenserfahrungen steckt.« Wer wüsste das nicht besser als Urte Modlich, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, auf Wunsch ganz persönliche Erzählungen aufzuzeichnen. Sie gestaltet daraus ein individuelles Hörstück oder ein Video als Geschenk für sich und andere, zum Anhören, Anschauen und Miterleben. Die 49-jährige ehemalige Hörfunkredakteurin hatte schon in ihrem Beruf, den sie zwei Jahrzehnte ausgeübt hatte, »mit viel Freude über Menschen, Geschichten und Ereignisse berichtet«. Wie sie das nun in Hörbiografien umsetzt, erläutert sie im Interview mit dem Magazin sechs+sechzig

Frau Modlich, wie sind Sie denn auf die Idee gekommen, Hörbiografien zu verfassen?

Sie entstand aus der Kombination meines Berufs als Hörfunkredakteurin und dem Interesse an Geschichten. Das fing vor Jahren im familiären Umfeld an. Meine Großmutter war 97. Ich hatte noch viele Fragen an sie und wusste wegen ihres Alters, dass ich diese jetzt stellen muss. Ihre Geschichte, so weit sie sie noch erzählen konnte, habe ich im Hörformat festgehalten. Nicht nur, weil ich Hörfunkredakteurin bin, sondern weil ich mit Menschen auch Stimmen verbinde. Die Geschichten sind das eine, die Stimme und die Art des Erzählens sind das andere. Das geht verloren, wenn Geschichten vielleicht nur noch von Verwandten zusammengetragen werden können.

Ihre Oma war die erste Interviewpartnerin, wie ging es weiter?

Das hat sich schnell ausgeweitet. Zunächst meldeten sich andere Verwandte, und dann kamen immer mehr Anfragen von außen.

Allerdings habe ich 15 Jahre gebraucht, ehe ich Anfang 2022 sagte: »Jetzt mache ich mal einen Schnitt, betreibe das intensiver, auch mit Video, und biete das der breiten Öffentlichkeit an.«

Wie viele Audio- und Video-Biografien haben sie bisher schon produziert?

Es sind jetzt ungefähr 20. Bis Anfang dieses Jahres habe ich das ja nur nebenbei gemacht.

Wer seine Biografie von Ihnen haben möchte, kommt entweder zu Ihnen nach Lüneburg oder Sie kommen zu ihm oder ihr. Sie sind im Nordosten von Niedersachsen zu Hause, wir hier unten in Franken, würde das klappen?

Das ist grundsätzlich kein Problem. Zunächst würde ich mit den Menschen telefonieren, damit wir uns kennenlernen und ein Gespür füreinander entwickeln. Die Chemie muss stimmen, schließlich erzählen mir die Personen sehr persönliche Inhalte. Stimmt das Bauchgefühl, komme ich sehr gerne vorbei. Damit das Interview nicht zum Marathon wird, sondern ganz entspannt läuft, beraumen wir in der Regel zwei Tage an, jeweils etwa drei Stunden.

Bei Übernachtungen bin ich dank meines Wohnmobils flexibel.

Kommt der Anstoß für eine Hörbiografie eher von Familienangehörigen, die mehr über Eltern oder Großeltern wissen und eine bleibende Erinnerung haben wollen, oder von den Menschen selbst, die ihre Geschichte erzählen, aber kein Buch schreiben möchten?

Fast alle Auftraggeber waren bisher Verwandte, die von Vater oder Mutter, Oma oder Opa etwas festgehalten wissen wollten. Bisher hatte ich nur zwei, die gesagt hatten: »Ich will meine Lebensgeschichte erzählen, weil ich meinen Kindern etwas mitgeben möchte.« Vielleicht denken viele: »Wer will denn meine Geschichte schon hören?« Sie unterschätzen total, dass gerade die für Verwandte sehr interessant sein könnte.

Auf diese Weise kann viel verloren gehen.

Ja, es entsteht ein gewisses Vakuum, weil keiner richtig äußert, was er überhaupt will. Die Verwandten sagen nicht, wie sehr sie das Leben von Eltern oder Großeltern interessiert, und die wiederum halten ihre Geschichte für nicht erzählenswert.

Wie können Sie solche Hürden überwinden?

Den wichtigsten Schritt, um diese Hürden zu überwinden, haben die Verwandten bereits in dem Moment getan, wenn sie die Hörbiografie in Auftrag geben. Denn damit zeigen sie den Eltern oder Großeltern ganz deutlich: »Euer Leben ist für mich so spannend, dass ich es festhalten möchte.« Ich selbst bin immer total gefesselt von den Erzählungen, und das spüren auch die Interviewpartner. Und so kommt es ganz ungezwungen zu sehr schönen Gesprä-

chen. Nicht zuletzt habe ich als Hörfunkredakteurin gelernt, die richtigen Fragen zu stellen und Inhalte herauszuarbeiten. Dabei kommen so manches Mal auch Erlebnisse an die Oberfläche, die die Verwandten so vielleicht noch nicht kannten.

Kann es auf der anderen Seite auch vorkommen, dass Enkel etwas über die Oma erfahren wollen, und die sagt, nein, meine Lebensgeschichte erzähle ich nicht?

Das klärt sich schon im Vorgespräch. Ich bitte die Enkel, das alles ganz in Ruhe mit den Großeltern zu besprechen und ihnen zu sagen, wie so ein Interview abläuft. Außerdem spreche ich auch selbst mit den betreffenden Personen. Fühlen die sich mit der Idee nicht wohl, dann ist das für die Verwandten vielleicht bedauerlich. Aber ein Interview kann es unter diesen Voraussetzungen nicht geben. Denn für mich ist es am wichtigsten, dass bei den interviewten Personen ein gutes Gefühl zurückbleibt.

Gibt es umgekehrt auch Fälle, bei denen jemand erzählen will, aber die Biografie absolut unspannend ist und nichts hergibt?

Nein, jede Lebensgeschichte ist spannend, weil dahinter immer ein Mensch mit seinen Erfahrungen steckt. Spannend darf man nicht so definieren: Hat die Geschichte das Zeug zum Bestseller? Sondern: Wie betrachtet eine mir vertraute Person ihr eigenes Leben?

Haben Sie ein Beispiel dafür?

Ich habe eine Frau interviewt, die ihr ganzes Leben lang in ihrem Heimatort geblieben ist. Rein objektiv lässt das eine weniger spannende Lebensgeschichte erwarten. Aber darum ging es nicht: Die Frau war zum Zeitpunkt des Interviews sterbenskrank und blickte

trotzdem mit einer Wärme, Freude und Dankbarkeit auf ihr bisheriges Leben zurück. Außerdem war es für die Kinder schön zu hören, wie ihre Mutter in Jugendjahren war. Schließlich war sie früher auch einmal verliebt, hatte Streiche gemacht oder Dinge erlebt, die den Nachkommen bis dahin verborgen geblieben waren.

Sie betten die Lebensgeschichten historisch ein. Wie machen Sie das?

Bleiben wir bei dem Beispiel. Der Ehemann dieser Frau war zeitweise in einem Heim für Geflüchtete untergebracht, aber niemand wusste mehr, in welchem. Also habe ich beim Heimatverein und im Stadtarchiv recherchiert und dort uralte Fotos von dem Heim ausgegraben. Außerdem versuche ich immer, die Lebensgeschichte in einen größeren historischen und geografischen Kontext zu stellen, um bei jüngeren Leuten ein Verständnis für frühere Lebenssituationen zu wecken.

Da steckt viel Arbeit drin. Wie lange dauert es, bis die Audio- oder Videoversion fertig ist?

Anfangs dachte ich, zwei Wochen würden genügen, aber vier sind es meistens. Ich texte ja auch noch, um die Menschen und ihr Lebensumfeld vorzustellen und Zusammenhänge zu erläutern. Oft sind Fotos nicht aufzutreiben, es kommt aber auch vor, dass Gesprächspartner erkranken und eine Pause einlegen müssen.

Und was kostet so eine Biografie?

Das hängt von Format und Länge ab. Das reine Hörstück kostet in der kürzesten 30-Minuten-Version etwa 1000 Euro. Die mit Bildern erweiterte Audio-Video-Kombination in zirka 45-minütiger Länge liegt bei rund 2000 Euro.

INTERVIEW: HERBERT FUEHR

FOTOS: PRIVAT; WOLFGANG GILLITZER

Mehr Informationen unter www.einstueckvonmir.de



Erinnerungen lassen sich vertonen. Fotoalben helfen bei der Rekonstruktion der Lebensgeschichte.

Der Briefbeschwerer

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

In früheren Zeiten hat der Gang zum Briefkasten noch mehr Spaß gemacht. Grüße aus dem Urlaub oder Liebeschwüre auf parfümiertem Papier – manchmal fand man Überraschendes oder heiß Ersehntes im Briefkasten. Heute bekommt man meistens nur Werbung oder Rechnungen.

Die schönen Briefe hob man gerne auf. Auf dem Schreibtisch landeten sie unter einem Briefbeschwerer, der mit seinem Gewicht signalisierte, wie wichtig dem Empfänger diese Kuverts waren. So waren sie windsicher verwahrt und doch jederzeit greifbar.

Der Briefbeschwerer ist ein bisschen aus der Mode gekommen, gemeinsam mit dem Briefeschreiben. Dabei war er mal ein echtes Statussymbol. Ein Boden aus Metall oder Stein und darauf Figuren, etwa Miniaturen bekannter Kunstwerke, zeigten, dass hier jemand mit Geschmack und Kunstsinnigkeit seinen Schreibtisch dekorierte. Die Grenze zwischen Kunst und Kitsch wurde immer wieder überschritten. Besonders beliebt waren Briefbeschwerer aus Glas, vor allem wenn sie aus Murano, der Glasbläserinsel in Venedig, stammten. Sie verbreiteten sich ab Ende des 18. Jahrhunderts und entwickelten sich zu begehrten Sammlerobjekten. In der Zwischenkriegszeit produzierten die Arbeiter in den Glashütten Bayerns, Schlesiens, Sachsens, Böhmens oder in der Lausitz »geschundene« Briefbeschwerer, so genannt, weil sie in Pausen oder am Feierabend hergestellt wurden. Danach verlor der Gegenstand



Leser Peter Frank aus Fürth gab mit der Zusendung seines Fotos den Anstoß zu dieser »Das war schick«-Folge.

nach und nach an Bedeutung. Der Mord mit einem Briefbeschwerer, von Dostojewski in »Die Brüder Karamasow« beschrieben, würde heute so wohl nicht mehr ausgeführt. Würde in der Literatur eigentlich inzwischen jemand mit einem Laptop erschlagen?

Der Briefbeschwerer hat es als typisches Element der Volkskunst in einige Museen geschafft. In Bernried am Starnberger See stellt das »Museum der Phantasie« 3000 Briefbeschwerer aus, ein Großteil davon stammt aus dem Nachlass von Lothar-Günther Buchheim. Noch größere Sammlungen kann – wer mag – im Glasmuseum Wertheim, im Stadtmuseum Cottbus und in Schloss Klippenstein in Radeberg besichtigen. Aber seien wir ehrlich: Interessanter als die Beschwerer sind immer noch die Briefe darunter.

GEORG KLIETZ

Zurück in die Zukunft

Ich bin nur von Deppen umgeben«, klagte neulich jemand, worauf ich zustimmend nickte. Dabei müsste ich mich eigentlich wohlfühlen unter meinesgleichen. Aber selbst als Depp liebt man stabile Strukturen. Denn wenn nicht mal das Neuland mehr Neuland ist, dann wird es schwierig.

Im Augenblick ist das mehr so ein Kenn-ich-doch-alles-schon-Land.

Da kommt zum Beispiel der Facebook-Chef mit Metaverse ums Eck, und es stellt sich raus, dass das nur ein Aufguss von SecondLife ist, wo ich seit 15 Jahren noch einen Avatar herumstehen habe. Und dann ist da noch der Tesla-Chef, der nun doch Twitter gekauft hat und mich zwingt, längst vergessene Plattformen aufzusuchen. LinkedIn oder Xing zum Beispiel. Oder auch Mastodon, wo ich mich neulich, wie viele andere frustrierte Twitterer, angemeldet hatte, mir aber prompt jemand mitteilte, ich sei schon längst Mitglied in dem Verein.

Zu Instagram kehrte ich ebenfalls zurück. Immerhin wusste ich noch mein Passwort. Sogar per Browser kam ich rein.



Depp im Web®

Dass das inzwischen geht, ist mir völlig entgangen. Dabei bin ich mit diesem Fotoalbum nie warm geworden, fand mich bei jenen Ikonoklasten wieder, die Sätze liken wie: »Ein Wort sagt mehr als tausend Fotos.« Nun muss ich also plötzlich mit diversen Filtern aufgepeppte Alibibilder posten, um wenigstens ein paar persönliche Worte unter Volk zu bringen.

Als Ausgleich zu dieser aufgehübschten Hochglanzwelt habe ich mir die BeReal-App runtergeladen. Da sollen die ungeschminkten Gesichter und das eher banale Leben der Nutzer gezeigt werden. Jeden Tag bekommt man zu einem zufälligen Zeitpunkt die Aufforderung, in den nächsten zwei Minuten ein aktuelles Bild von sich und seiner Umgebung zu posten. Ich war gerade auf dem Weg zum Klo und musste dringend. Glück im Unglück: Außer mir nutzt niemand aus meinem Bekanntenkreis BeReal, also konnte auch niemand meine verzerrten Gesichtszüge sehen.

PETER VIEBIG

Foto: pexels.com

NÜRNBERG

Naturstoff / Kunststoff
Materialität in der Nürnberger Kunst

Kunstvilla 03 12 22 — 11 06 23

Kunstvilla

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

Weißes Schloss



Im frisch eröffneten BIBEL MUSEUM BAYERN im neuen Lorenzer Pfarrhof mitten in Nürnberg kann die Bibel neu entdeckt werden: Auf über 400 m2 wird sie aus fünf verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Zu sehen gibt es zahlreiche wertvolle und außergewöhnliche Ausstellungsstücke. Unersetzlich für den täglichen Betrieb des Museums sind unsere Ehrenamtlichen, die als freundliches Gesicht die Besuchenden im Museum begrüßen. Sie sind kontaktfreudig, hilfsbereit, wissbegierig und geben gerne Wissen weiter? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

BIBEL MUSEUM BAYERN
Lorenzer Platz 10 · 90402 Nürnberg
Tel. 0911/477789-400
willkommen@bibelmuseum.bayern

HIGHLIGHTS

- 1.400 Quadratmeter große Dauerausstellung mit über 50 Medienstationen zu Ludwig Erhard, deutscher Zeit- und Wirtschaftsgeschichte vom Kaiserreich bis heute
- Riesiger interaktiver digitaler Zukunftsraum
- Öffentliche Führungen, After-Work-Führungen, individuelle Gruppenführungen nach Voranmeldung
- Speziell für Kinder und Familien: Lernsupermarkt „Ludwigs kleine Welt“
- Café Luise: Genuss im schönen 50er-Jahre-Ambiente

ZUGESPITZT KANZLER IN DER KARIKATUR

Eine Ausstellung der Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland in Zusammenarbeit mit dem Ludwig Erhard Zentrum (LEZ)



NEUE SONDERAUSSTELLUNG

Seit 1945 kommentieren Karikaturistinnen und Karikaturisten satirisch die Politik bundesdeutscher Regierungschefs. Die Sonderausstellung „Zugespitzt. Die Kanzler in der Karikatur“ gibt Einblicke in den Wandel des Humors und wirft die Frage auf, wie weit Satire gehen darf.

LEZ ALLES ANDERE ALS VON GESTERN

LEZ
LUDWIG ERHARD ZENTRUM



Standort Ludwig Erhard Zentrum
Ludwig-Erhard-Straße 6, 90762 Fürth
Geöffnet Di–So 10–18 Uhr, Do bis 20 Uhr
Telefon 0911 621808 0 (Mo–Fr 10–12 Uhr, 14–16 Uhr)
E-Mail buchungen@ludwig-erhard-zentrum.de



www.ludwig-erhard-zentrum.de



Sparkasse
Nürnberg



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



**einfach
einfach**

Ihr Privatsekretär der Sparkasse



FOCUS **MONEY**

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

oder telefonisch unter 0911 230-1000.