

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



Patricia Riekel

zu Gast auf der sechs+sechzig-Bühne
bei der inviva 2023

Seite 23



Werden Sie Schulmediator*in

Start der nächsten Mediationsausbildung am 12.04.23 in Nürnberg

Es sind noch Plätze frei, melden Sie sich gerne.

Ihre Ansprechpartner bei Seniorpartner in School
in der Metropolregion Nürnberg: Gerhard Travnicek

Tel. 0173 38 28 248 | g.travnicek@sis-bayern.de

www.fb.com/sis.mittelfranken | www.sis-bayern.de



LUDWIG ERHARD KENNENLERNEN

ZEITGESCHICHTE ENTDECKEN

SOZIALE MARKTWIRTSCHAFT ERLEBEN

www.ludwig-erhard-zentrum.de

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



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

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

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

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

www.seniorenresidenz.bayern

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



Inkl. Mittagmenü, Reinigung u.v.m.



Sammelt private Nachlässe für das »Gedächtnis Nürnbergs«: Antonia Landois vom Nürnberger Stadtarchiv. **Seite 4**

- 4** Zeitzeugen
Tagebücher und Notizen für die Nachwelt
- 6** Große Hilfen
Heinzelmännchen machen alles heil
- 8** Ansichtssache
Wie nah ist der Weltuntergang wirklich?
- 10** Magazin
- 11** Gesundheit
Sodbrennen sollte man ernstnehmen
- 12** Veranstaltungs-Empfehlungen
- 19** Aktuell
Das Stück zur Pflege entsteht jetzt
- 20** sechs+sechzig-Leserreisen
Den Sommer im Süden verlängern
- 22** Magazin
- 36** Ansichtssache
Hauptsache weg damit!
- 37** Kultur
Wo Dr. Schiwago den Paten trifft

Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

38 Kümmerer gesucht

40 Angebote des Treffs Bleiweiß

42 Portrait
Die Zoobewohner lassen ihn nicht los

44 Buchtipps
Schmökern in der Frühlingssonne

46 Das war schick
Das Taschenwörterbuch

38 Depp im Web

36 Impressum

**Sonderteil zur Messe inviva
22. – 26.3.2023**

- 23** Patricia Riegel hat ihren Weg gefunden
- 24** sechs+sechzig-Aktionsbühne Programmübersicht
- 26** Sammler aus Leidenschaft
- 27** Wer denkt an die Angehörigen?
- 28** Paro und Nao auf der Pflegestation?
- 30** Arbeitsmarkt bietet Älteren gute Chancen
- 32** Notruf per Knopfdruck
- 34** »Wie Kung Fu, nur langsamer«

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie schon Frühlingsgefühle? Spätestens auf der »Freizeit und Garten« im Nürnberger Messezentrum erwacht die Lust auf die wärmere Jahreszeit. Zeitgleich findet dort die Messe inviva statt mit einem Bühnenprogramm voller Anregungen und Informationen. Das Magazin sechs+sechzig hat für fünf Thementage interessante Persönlichkeiten zum Talk geladen. Die frühere Chefredakteurin der »Bunten«, Patricia Riegel, hat ebenso zugesagt wie die Ex-Präsidentin des VdK Ulrike Mascher oder die Schauspielerin, Michaela May, und ihr Kollege Elmar Wepper. Sie alle engagieren sich im Ruhestandsalter und zeigen, dass es viele Felder gibt, auf denen man sich betätigen kann. Neben Gesundheit und Pflege, Sicherheit und Technik sind Mutmacherinnen und Umsteiger, Wunschgroßeltern und ehrenamtliche Familienbetreuerinnen Inhalt von Gesprächen auf der Bühne.

Nehmen Sie Platz, lassen Sie sich informieren, inspirieren und aktivieren. Eine Übersicht über die Veranstaltungen finden Sie in unserem Sonderteil auf den Seiten 23–34.

Wer weiß denn schon, was die Taschenuhr wert ist, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde? Oder was das Gemälde heute kosten würde, das schon bei den Großeltern im Wohnzimmer hing? Bei unserem Tag unter dem Motto »Museum oder Flohmarkt« erfahren Sie mehr darüber. Expertinnen und Experten schätzen während der inviva live auf der Bühne Erbstücke, die uns Leserinnen und Leser unseres Magazins zugesandt haben. Dabei wird es manche Entdeckung geben und vielleicht auch die Erkenntnis: So etwas haben wir doch auch zuhause.

Das Stadtarchiv Nürnberg sucht ebenfalls Zeugnisse vergangener Zeiten. Allerdings aus einem anderen Grund. Sie sollen die Geschichte Nürnbergs aus der Sicht seiner Bürger dokumentieren. Mehr als 200 Nachlässe werden dort schon aufbewahrt. (S. 4)

Ebenfalls ein Sammler-Gen besitzt der frühere stellvertretende Tiergartendirektor Helmut Mägdefrau. Er hat bei einem Hausbesuch seine Schätze aus aller Welt präsentiert. (S. 42)

Nach dem Winter steigt bekanntlich auch die Reiselust. Eine Auswahl von schönen Leserreisen finden Sie auf S. 20. Früher gehörten sie bei fast jedem zum Gepäck, heute haben die kleinen Bücher nahezu ausgedient. In der Rubrik »Das war schick« erinnern wir an die Sprachführer für die Hosentasche. (S. 46)

Ob unterwegs oder beim ersten Kaffee auf dem Balkon: Wir bieten spannende Lektüre mit unseren Büchertipps (S. 44) und wünschen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe unseres Magazins.

Die Redaktion

Tagebücher und Notizen für die Nachwelt

Stadtarchiv sucht Zeugnisse aus dem Alltagsleben der Nürnberger



Antonia Landois arbeitet im Nürnberger Stadtarchiv. Dieses betreut auch Nachlässe von Privatpersonen. Manchmal nehmen die Mitarbeiter Kontakt mit den Hinterbliebenen auf, um historisch Wichtiges zu sichern.

Was bleibt von einem Menschen nach seinem Tod übrig? Die Erinnerungen, die Angehörige und Freunde haben, manchmal eine Eigentumswohnung, Schmuck, Möbel oder ein gut gefülltes Bankkonto für die Erben. Das Nürnberger Stadtarchiv in der Norishalle ist jedoch an etwas anderem interessiert. Tagebücher, private Korrespondenzen, Terminkalender, Fotografien, Manuskripte: »Das hat zwar keinen finanziellen Wert, aber es ist nicht wertlos. Ganz im Gegenteil: Es gibt uns Einblicke in private Lebenswelten der Nürnberger, es ergänzt unsere Kenntnisse der lokalen Mentalitäts-, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte«, sagt Antonia Landois, Abteilungsleiterin im Stadtarchiv. Sie betreut derzeit 222 Nachlässe, die in den vergangenen fünfzig Jahren dem Stadtarchiv überlassen wurden. Die Behörde kümmert sich aktiv um schriftliche Hinterlassenschaften ihrer Bürger: Sie wertet Todesanzeigen in der Zeitung aus und wendet sich mit gewissem zeitlichem Abstand an die Hinterbliebenen.

Die Reaktionen der Betroffenen sind unterschiedlich. Manche reagieren gar nicht auf den Brief des Archivs, andere sind dagegen erleichtert oder sogar begeistert, dass man sich für den schriftlichen Nachlass der Verstorbenen interessiert. Dabei geht es keineswegs nur um Prominente wie den früheren Nürnberger Oberbürgermeister Peter Schönlein, dessen politisches Wirken mit vielen Schriftstücken in säurefreien Boxen des Stadtarchivs dokumentiert ist, oder um den bundesweit bekannten, einstigen Kulturreferenten Hermann Glaser, sondern auch um ganz normale Menschen. Wie etwa bei dem Nachlass der Familien Röner, Bleistein und Jakob, aus dem man vieles zum kommunistischen Widerstand während des Nationalsozialismus' in Nürnberg erfährt – ein Thema, über das bislang nur wenig bekannt ist. Ein anderes Beispiel ist das Konvolut E10/204 des Stadtarchivs, in dem das Leben der Schweinauer Arbeiterfamilie Thaler/Körner vom Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1970er Jahre festgehalten ist. Ein weiterer interessanter Nachlass stammt von Konrad Birkmann (1918-1997): Der gleichnamige Sohn erlebte nach dem Tod des Vaters eine Überraschung, als er zahlreiche Kartons mit Unterlagen einmal genauer durchgesehen hatte. Er fand unter anderem Tagebücher ab dem Jahr 1938 und umfangreiche Briefwechsel seiner Eltern mit Freunden seit den Anfängen der Bundesrepublik, die das damalige Lebensgefühl wiedergeben.

Bei minus 30 Grad in Einzelhaft

»Ich war total erstaunt, wie akribisch genau mein Vater alles festgehalten hat. Ich wusste gar nicht, dass er Tagebücher geschrieben hat«, staunt Konrad Brinkmann junior. Am meisten fasziniert hat ihn das, was er »Überleben durch Bildung« nennt: Der Vater war ab 1939 als Soldat im Weltkrieg, von 1944 bis 1949 in russischer Kriegsgefangenschaft. »Bei minus 30 Grad ist er in Einzelhaft viele Stunden im Kreis gelaufen, um nicht zu erfrieren«, berichtet Birkmann. Dabei habe sein Vater, der nur sechs Jahre die Schule besuchen konnte, umfangreiche Reflexionen zu Philosophie, Geschichte, Religion und Literatur memoriert. Das Wissen hatte er sich zuvor aus Gesprächen mit anderen Kriegsteilnehmern angeeignet und in zahllosen Aufzeichnungen festgehalten. Auch seine Feldpostbriefe sind für das Stadtarchiv interessant. Neben den Schriftstücken von vier weiteren Soldaten geben sie einen genauen Eindruck wieder, wie die Männer damals in der Extremsituation des Krieges lebten. Natürlich müsse man sich bewusst sein, dass die Feldpost unter dem Eindruck der Zensur verfasst wurde, erklärt Archivarin Landois, nicht alles konnte offen nach Hause geschrieben werden. Was der Historikerin im Archiv fehlt, sind Nachlässe von Frauen: Die Geschichte ist noch überwiegend männlich dominiert. Doch das dürfte sich langsam ändern, Frauen haben mittlerweile eine deutlich aktivere gesellschaftliche Rolle als etwa zur Zeit des Wiederaufbaus.



Schriftstücke, Briefe und Fotos ergänzen das »Gedächtnis Nürnbergs«.

Seit längerem gibt es ein Überangebot an schriftlichen Nachlässen, der Markt wird geradezu überschwemmt. Es sterben viele Sammler, die Erben sind oft ratlos, was sie mit den Unterlagen anfangen sollen. Bevor sie auf dem Müll landen, greift das Stadtarchiv gerne zu. Doch personell sind dem »Gedächtnis Nürnbergs«, wie die Behörde oft genannt wird, enge Grenzen gesetzt. Für die Akquise reichen die Kapazitäten, das Aufbereiten des Materials dauert manchmal länger. Die Stadt kauft nichts an; die Nachlässe sind Schenkungen oder Dauerleihgaben. Wichtig ist, dass das Material für die Forschung bereitgestellt wird, damit Gymnasiasten, Studenten und Wissenschaftler es für ihre Arbeiten nutzen können. Nicht alle Unterlagen sind aus Sicht des Archivs brauchbar: Es verzichtet auf allzu private Liebesbriefe, Steuerbescheide, Krankenakten oder reine Postkarten- und Bücher-Sammlungen. Die Archivmitarbeiter unterstützen die Erben bei der Auswahl der Flachware, wie die schriftlichen Unterlagen in der Fachsprache heißen.

» In 99 Prozent aller Fälle konnten wir helfen«

Pro Monat kommen etwa sieben Nachlässe in die Norishalle am Altstadttring. Mit Hilfe von Ehrenamtlichen wird das Material in Datenbanken erfasst, verschlagwortet und mit einer Signatur versehen. Digitalisiert wird nur wenig, es ist eine Kostenfrage. Die Benutzer müssen die Quellen also weiterhin im Lesesaal studieren. Um eine ganz andere Art von Nachlässen geht es dagegen dem Nürnberger Auktionator Herbert Weidler und seinem Team. Bei der Verwertung wollen seine Kunden den bestmöglichen Preis für wertvolle Uhren, antike Möbel, edles Porzellan, repräsentativen Schmuck oder außergewöhnliche Ölgemälde erzielen. Schriftliche Nachlässe sind daher genauso uninteressant wie gewöhnliches Mobiliar. Auch Weidler merkt, dass immer mehr Nachlässe auf den Markt drücken. Rund 5000 Anfragen bekommt er pro Jahr. Aber die Erlöse sinken trotz des üppigen Angebots nicht, weil Weidler seine Kundschaft weltweit beliefert. Die Pakete gehen nicht nur in europäische Länder, sondern auch nach Asien oder Amerika.

Erst kürzlich fand eine grüne Designer-Tasche der Edelmarke Hermès eine neue Trägerin in Australien – für 11.000 Euro. Bei der Auflösung eines fränkischen Schlosses wechselte eine Meißener Teekanne aus dem Jahr 1720 für 22.000 Euro den Besitzer. Hochwertige Produkte finden immer ihre Liebhaber, weiß Weidler aus Erfahrung. Seit 1980 betreibt der öffentlich bestellte und vereidigte Auktionator sein Geschäft am Nürnberger Albrecht-Dürer-Platz. Seit der Wirtschaftswunder-Zeit hat sich so mancher im Lauf seines Lebens eine Sammlung aufgebaut. Davon trennen sich die Senioren mitunter beim Umzug ins Altenheim – in Einzelfällen, um die Kosten für die Betreuung aufzubringen. Oder die Erben machen nach dem Todesfall die Wertgegenstände zu Geld. Die wenigsten Verkäufer sind von Geldnot getrieben, meint Weidler, der gemeinsam mit seinen Töchtern Kathrin und Kerstin die Geschäfte führt. Einen wichtigen Tipp hat Expertin Kerstin Weidler für jene, die über einen Verkauf von Antiquitäten nachdenken: »Beseitigen Sie auf keinen Fall die Patina, belassen Sie immer den Originalzustand.« Also bitte nicht den kleinen gotischen Flügelaltar oder die historische Holzfigur noch rasch kräftig »reinigen«. Kerstin Weidler erinnert sich an eine »Moonwatch« der Schweizer Luxusuhren-Manufaktur Omega. Ein derartiges Modell hatte Astronaut Buzz Aldrin bei der Mondlandung von Apollo 11 im Jahr 1969 dabei, daher der Name. Ein Kunde wollte nun sein Exemplar, das in Fachkreisen mit 16.000 Euro gehandelt wurde, über das Nürnberger Auktionshaus verkaufen. Doch er ließ es zuvor für 3000 Euro fachmännisch überholen – ein Fehler, wie Kerstin Weidler betont: »Die wertvolle Uhr war leider überrestauriert und ging nicht weg.« Sammler wollten eben die Uhr im Urzustand. Im Gegensatz zu den Nachlässen, die das Nürnberger Stadtarchiv in seinen Depots aufbewahrt, wird das Ergebnis einer lebenslangen Sammelwut (oder besser Sammellust) bei den Auktionen über die ganze Welt verstreut. Denn etwa 90 Prozent der Ware läuft bei dem Nürnberger Auktionshaus über das Internet.

HARTMUT VOIGT; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Haben Sie schriftliche Unterlagen, die Sie abgeben möchten? Hierauf legt das Nürnberger Stadtarchiv Wert:

- Die Unterlagen sind in politischer, wirtschaftlicher, sozialer, gesellschaftlicher, künstlerischer, topografischer oder individueller Hinsicht stadthistorisch aufschlussreich.
- Sie sind verfügbarsberechtigt über die Unterlagen. Weitere betroffene Personen kennen Ihr Vorhaben.
- Es handelt sich um schriftliche Dokumente (Urkunden, Briefe, Karten und Pläne, Zeichnungen, Manuskripte) oder audiovisuelles Material (Fotos, Postkarten, Plakate, Filme).
- Es sind (überwiegend) Originale.
- Die Dokumente sind vorsortiert und es gibt eine Liste über das, was Sie abgeben möchten.
- Die Unterlagen, vor allem Fotos, sind beschriftet (nach Möglichkeit Personen, Orte, Jahr).
- Die Dokumente sind trocken, frei von Schimmelbefall, nicht zu stark verschmutzt.
- Die Unterlagen sind transportabel und vorläufig verpackt.

Kontakt per E-Mail: antonia.landois@stadt.nuernberg.de

Heinzelmännchen machen alles heil

Ins ReparaturZentrum Herzogenaurach werden überwiegend Elektrogeräte gebracht



Das handwerklich geschickte Trio hat den Fehler schnell gefunden und behoben.

Der Nächste bitte«, »die Nächste bitte« – es klingt wie in einer Arztpraxis. Aber hier werden nicht Menschen behandelt, sondern Apparate, hauptsächlich Elektrogeräte, die nicht mehr funktionieren. Im ReparaturZentrum der HerzoHeinzelmännchen kann ihren Besitzern geholfen werden, jeweils am ersten Samstag in den geraden Monaten, kostenlos und mit Prüfbescheid. 15 Heinzelmänner und eine Heinzelfrau gehören zum Team und leisten sozusagen Erste Hilfe. Das ReparaturZentrum ist beim Seniorenbüro im Herzogenauracher Rathaus untergebracht. An diesem Tag gehört eine Frau zu den ersten, die hierher kommen; sie hat einen defekten Eierkocher dabei. Der Mann hinter ihr bringt einen Fön. »Ich weiß nicht, was er hat, vielleicht ist er nur verstopft, aber auf jeden Fall ist er zum Wegschmeißen zu schade.« Eine Frau kommt mit einem kaputten Bratenthermometer, eine andere mit einem Wasserkocher, und wieder jemand anderes hat einen Staubsauger dabei. Nur Großgeräte und Kaffeefullautomaten werden nicht angenommen. Letztere, »weil sie meistens voll Schimmel sind«, wie die Heinzelmänner sagen. Aber sonst kommt vieles zusammen, was im Haushalt defekt werden – und wieder instand gesetzt werden kann. Erste Station im ReparaturZentrum ist Peter Grimm. Er begutachtet, ob sich eine Reparatur lohnt, ob sie sofort erledigt werden kann oder ob möglicherweise Ersatzteile beschafft werden müssen – die dann allerdings zum Selbstkostenpreis in Rechnung gestellt werden. Grimm sei absoluter Experte, lobt Herbert Goldmann, der mit ihm zusammen das Zentrum leitet, denn »er war Chef der In-

standhaltung bei Siemens in Erlangen und ist genau der richtige Mann für uns«. Hat Grimm sein Urteil abgegeben, bringt Goldmann das Gerät nach nebenan zu einem der Fachleute im Seniorenalter. »Ich weiß genau, wer welche besonderen Fähigkeiten hat und sich darum kümmern kann«, sagt Goldmann. Manche der Heinzelmänner sind vom Fach, andere hatten das Herumbasteln schon als Hobby betrieben und sich dann in der Gruppe bei den regelmäßigen Treffen das nötige Wissen angeeignet. Wie etwa der Zahnarzt im Ruhestand, der eine Modelleisenbahn geschenkt bekam, spendete und auf diesem Weg zur Modellbahn-Gruppe der Heinzelmänner stieß und damit zum ReparaturZentrum, in dem er jetzt seine feinmechanischen Fähigkeiten einbringen kann. Vor über zwölf Jahren war die Idee entstanden, Herzogenauracher Senioren könnten noch mehr tun als das Seniorenbüro ohnehin schon ehrenamtlich leistet: Hilfe bei der Pflege, bei Computerproblemen und bei der Vorsorge. Herbert Goldmann gehörte zu den Initiatoren des neuen Angebots. Nachdem organisatorische Fragen geklärt waren und das Seniorenzentrum das Okay gab, ging es um den Namen. Man entschied sich für »ReparaturZentrum«. Und dann dauerte es nicht lange, bis sich die ersten engagierten Männer und Frauen meldeten, die anderen in diesem Bereich helfen wollten. Die Heinzelmänner und -frauen hätten von Anfang an großes Vertrauen genossen, sagt Goldmann. Das war auch nötig, um das zweite Standbein auf- und auszubauen: die Vor-Ort-Hilfe. Mitarbeiter kommen ins Haus, wenn Hilfsbedürftige alleine nicht zurecht kommen. »In 99 Prozent aller Fälle konnten wir helfen«, sagt Goldmann. Wobei es nicht immer die Heinzelmänner selbst waren, die Hand anlegten: »Wir dürfen den örtlichen Handwerkern nicht die Arbeit wegnehmen, wir arbeiten ja ehrenamtlich«, betont er, »aber ich habe ein Verzeichnis aller Herzogenauracher Handwerksbetriebe, die dann nötige Reparaturen vornehmen können.« Wenn aber jemand anruft und meldet: »Mein Wasserhahn tropft, und kein Handwerker kann kommen«, würden die Heinzelmänner natürlich sofort aktiv. Sie kämen auch, wenn ältere Menschen mit der neu angeschafften Waschmaschine oder dem Fernsehgerät nicht klar kämen oder wenn jemand nicht mehr auf die Leiter steigen kann, um eine defekte Glühbirne auszutauschen. »Der Begriff Hilfsbedürftigkeit wird bei uns großzügig ausgelegt«, betont auch Seniorenzentrums-Leiter Michael Baltz.

»Der Begriff Hilfsbedürftigkeit wird bei uns großzügig ausgelegt«

Zurück in die Werkstatt; es geht hier sehr eng zu – neue, größere Räume werden dringend gesucht. Die Heinzelmänner haben für jede Art von Gerät das nötige Werkzeug, zum Teil ist es ihr Eigentum, zum Teil wurde es vom Seniorenzentrum mit Unterstützung der Stadt und des Bürgermeisters German Hacker – Goldmann betont das ausdrücklich – angeschafft. Und oft hat einer einfach auch das Know How, wie man ein Gehäuse öffnen kann, ohne dass es, wie vielleicht vom Hersteller beabsichtigt, zu Bruch geht. Zurück in die Werkstatt; es geht hier sehr eng zu – neue, größere Räume werden dringend gesucht. Die Heinzelmänner haben für jede Art von Gerät das nötige Werkzeug, zum Teil ist es ihr Eigentum, zum Teil wurde es vom Seniorenzentrum mit Unterstützung der Stadt und des Bürgermeisters German Hacker – Goldmann betont das ausdrücklich – angeschafft. Und oft hat einer einfach auch das Know How, wie man ein Gehäuse öffnen kann, ohne dass es, wie vielleicht vom Hersteller beabsichtigt, zu Bruch geht. Ein Zertifikat zum Schluss Der Eierkocher geht wieder, der Fön war tatsächlich mit Haaren verstopft, beim Wasserkocher wird die Elektronik noch getestet. Mittlerweile gehen die ersten Kunden schon wieder zufrieden nach Hause. Sie haben ein VDE-Zertifikat mitbekommen, das von einem qualifizierten Mitarbeiter ausgestellt wurde und das besagt, dass dieses Gerät das ReparaturZentrum in einwandfreien Zustand verlassen hat. Was dann außerhalb passiert, dafür gibt es keine Garantie oder Gewährleistung. Nicht immer ist es elektrotechnisch kompliziert. Einmal bekamen die Heinzelmänner ein großes Sparschwein aus Porzellan, dem beide Ohren abgebrochen waren. Die ließen sich mit

Zwei-Komponenten-Kleber wieder befestigen, aber das Aushärten dauerte eine halbe Stunde – so lange musste einer der Männer die Ohren festhalten, ohne zu wackeln. Mit Elektronik hat Jutta Heß nichts am Hut, die als einzige Heinzelfrau noch in der Gruppe ist. Sie kümmert sich auch um Puppen, ist hauptsächlich aber in der Nähgruppe und hilft älteren Menschen, denen es schwerfällt, einen Knopf anzunähen oder eine gerissene Naht auszubessern. Auch das sind Fälle von Hilfsbedürftigkeit, wie die HerzoHeinzelmänner sie verstehen und für die es im ReparaturZentrum eine Lösung gibt.

TEXT: HERBERT FUEHR; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer vom ReparaturZentrum Vor-Ort-Hilfe benötigt, kann sich im Seniorenbüro Herzogenaurach unter Telefon 09132/73 71 69 anmelden. Dieses ist dienstags von 15 bis 17 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr geöffnet. Das ReparaturZentrum selbst ist immer am ersten Samstag der geraden Monate besetzt, das nächste Mal also am 1. April 2023. Die Termine stehen auch im Amtsblatt der Stadt Herzogenaurach und in der Tageszeitung.

Weil Ihr Leben uns wichtig ist - für Sie im Einsatz:

ASB Nürnberg-Fürth

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

Wir helfen hier und jetzt. ASB Nürnberg-Fürth

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

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

In unserer Augenpraxis stehen unsere Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt.

Wir bieten Ihnen:

 **eine freundliche und kompetente Behandlung**

 **moderne Diagnosetechnik**

SEHEN UND DAS LEBEN GENIEßEN

OSG 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

Wie nah ist der Weltuntergang wirklich?

Die Ängste vor den Folgen des Klimawandels befeuern einen Generationenkonflikt



Über Monate hinweg hatte das Klimacamp neben der Sebalduskirche in Nürnberg seine Zelte aufgeschlagen. Dieser Protest stieß in Teilen der Bevölkerung auf Widerstand.

Vor dreihundert Generationen entstanden die ersten Stadtkulturen Mesopotamiens. Von einem Spaziergang in den Straßen des alten Rom trennen uns hundert Generationen, von der Französischen Revolution zehn. Die immensen Transformationen des 20. Jahrhunderts aber – Elektrifizierung und Massenkultur, Auschwitz und Atombombe, Urbanisierung und Erdölboom, Transistor und Tourismus, Internet und Quantenphysik, künstliche Intelligenz und schwarze Löcher – erscheinen im Zeitraum eines einzigen gestressten, verunsicherten Menschenlebens.«

Das schreibt der Historiker und Philosoph Philipp Blom in seinem höchst unbequemen Buch »Die Unterwerfung – Anfang und Ende der menschlichen Herrschaft über die Natur« (Hanser Verlag, 368 S., 28 Euro). Das Buch ist unbequem, weil es davon erzählt, welche geschichtlich grandiosen, letztlich jedoch verhängnisvollen Entwicklungen die Selbstüberschätzung der Gattung Homo Sapiens – als Krone der Schöpfung – infolge der Überinterpretation des biblischen Satzes »Macht euch die Erde untertan!« ausgelöst hat. Die schwindelerregende Rasan, mit der die vorletzte Generation im 20. Jahrhundert die Entwicklung vorangetrieben hatte, führte zu Beginn des 21. Jahrhunderts in eine ökologische Weltkrise. Von Teilen der nun aktiven Generation der Jugend wird diese Weltkrise als endzeitlich gedeutet. Sie bezeichnen sich daher als »Letzte Generation«. Von anderen, die nicht so apokalyptisch denken, werden die protestierenden

Angehörigen der »Last Generation« (sie sieht sich auch als »Lost Generation«) schlicht als »Klimakleber« diffamiert, weil sie das Festkleben auf Straßen und das Verschmutzen von Kunstwerken als Mittel einsetzen, um auf ihre Ängste aufmerksam zu machen.

Eine zugespitzte Konfliktsituation ist entstanden. Fragen werden gestellt, Schuld wird diskutiert. Gibt es tatsächlich eine Verantwortung der nunmehr Altgewordenen oder Altwerdenden für die Krisen auf dem Globus, seien sie klimatisch, wirtschaftlich, politisch? Muss man mit dem Anklage-Finger wieder einmal auf die Kohorte der so genannten Babyboomer zeigen, also auf jene Menschen, die den Wohlstands-Aufbruch nach dem Zweiten Weltkrieg nicht nur zum Zeugen von Kindern nutzten, sondern auch dafür, sich in vielerlei Hinsicht zu bereichern? Sie bereicherten sich dadurch, dass sie in die Welt reisten, ohne an den CO₂-Ausstoß zu denken. Indem sie Flächen verbrauchten, weil sie Straßen für ihre Autos und Gärten für ihre Einfamilienhäuser und dazu noch Shopping-Malls in und an den Städten nutzen wollten. Das Reisen war keine Bewegung von einem Ort zum anderen mehr, sondern ein Freizeitvergnügen. Und das Einkaufen diente nicht mehr der Bedürfnisbefriedigung, sondern wurde als lustvolles Erlebnis beworben.

Richtig: Viele von uns waren gedankenlos bei dem, was sie taten. Oder gleichgültig. Manche nahmen die Studien zur Kenntnis, die bedenklich auf die Zukunft verwiesen: die berühmten »Grenzen des Wachstums«, die der »Club of Rome« 1972 veröffentlichte,

Viele von uns waren gedankenlos bei dem, was sie taten.

oder »Global 2000«, von der US-Regierung 1980 herausgegeben. Andere wissen bis heute nicht, wovon darin die Rede ist. Von denen, die Kenntnis nahmen, bekamen wiederum einige ein schlechtes Gewissen, ohne ihr Verhalten maßgeblich zu ändern. Es ist nämlich schwer, das, was man einmal hat, wieder herzugeben. Wenn man gar nicht weiß, was alles möglich ist, sind die Verlustgefühle weniger schmerzhaft. Dafür war es bei den Boomern zu spät.

Man kann die Politik in 16 Jahren Ära Merkel als Beleg für diese Haltung nehmen. Sie zeichnete sich vor allem dadurch aus, dass sie Zumutungen (mit Ausnahme der nur gewaltsam aufzuhaltenden Flüchtlingsströme) für die Wähler vermied. Denn Zumutungen sind unangenehm und werden nicht mit Wahlkreuzen belohnt.

Wachstum war das Grundgesetz

Andererseits kann man nicht so einfach einen Krieg zwischen zwei Generationen erklären. Zwischen den 1960er und den 2000er Jahren kamen Menschen zur Welt, denen bestimmte Entwicklungen unangenehm waren. Massentourismus zum Beispiel oder Massentierhaltung. Sie reisten anders, sie ernährten sich anders. Doch auch unter ihnen breitete sich weiter Wachstum aus. Wachstum war das Grundgesetz der Wirtschaftsordnung wie des Lebensgefühls im Wohlstand. Also wuchs der Verbrauch der Ressourcen. Nach Kohle kam Öl, zum Öl Gas. Die Erde schien überschaubar zu werden, weil wir sie globalisierten. Ein Spielball für uns. Von uns untertan gemacht.

Das alles kann man beschreiben. Nur mit »Schuld«, gar mit individueller, hat das alles nichts zu tun. Es ist eine Folge der Kultur des Homo Sapiens als Gattungswesen. So wie Termiten ihre Hügel bauen und Spinnen ihre Netze weben, so kultiviert der Mensch die Erde. Vielleicht entspricht das unserer »Natur«, so wie es der Natur der Termiten und Spinnen entspricht. Der Mensch als »sapiens«, also mit der intellektuellen Möglichkeit der Vorausschau ausgestattet (das glaubt er jedenfalls von sich), könnte allerdings in Prozesse eingreifen, die seine Zukunft bedenklich bedrohen. Wenn er denn seine Verlustgefühle überwinden würde.

Dieses Eingreifen fordern die Aktivisten der Generation, die sich nun alarmistisch als »die letzte« wahrnimmt. Sie beschwören eine Endzeit herauf, so wie es in jeder Epoche apokalyptische Seher gab. Dieser Satz soll nicht diskriminieren. Große Veränderungen auf der Erde können eintreten, befördert durch die menschliche Kultur. Andererseits ist auch die Furcht vor der Endlichkeit ein Produkt dieser Kultur. Sie hat Literatur, Musik, Malerei hervorgebracht. Malerei, an die wir uns aus Panik kleben können. Die wir jedoch wahrscheinlich als flüchtig wahrnehmen müssen, weil sie von einer flüchtigen Gattung hervorgebracht wird. Der Mensch ist nur vorübergehend auf dem Blauen Planeten. Eigentlich entspricht es seiner Natur, sein Verschwinden wenigstens hinauszuzögern. Wenn da nur nicht sein Wohlgefühl im Wohlstand wäre (das wahrlich nicht alle teilen dürfen). Vielleicht wird es später noch Geschichtsschreiber geben, die fernen Generationen erzählen, welche Entwicklung eingetreten ist. Oder es wird Schweigen herrschen.

MODE auf 6.000 qm

Infos www.murk.de

Tel. 09548/9230-0
direkt an der A3 N-Wü

MURK
Mode. Marken. Menschen.

96193 Wachenroth Anton-Murk-Str. 2

Naturstoff / Kunststoff
Materialität in der Nürnberger Kunst

Kunstvilla 03 12 22 — 11 06 23

Q Kunstvilla

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

Stadtseniorenrat Nürnberg sucht Kandidaten

In diesem Jahr wird der Stadtseniorenrat Nürnberg neu gewählt. Wer sich in diesem Gremium engagieren möchte, kann sich über die Aufgaben, den zeitlichen Rahmen des Engagements und den Weg zur Kandidatur bei einer Veranstaltung am 23. März, um 16.30 Uhr, informieren. Im Südpunkt (Pillenreuther Straße 147 in Nürnberg) gibt ein Vortrag einen Überblick über die Organisation und über die aktuellen Projekte. Im Anschluss bieten Mitglieder an, in kurzen Gesprächsrunden auf spezielle Fragen einzugehen. An einem Buffet werden kostenlos Getränke und ein Imbiss zur Stärkung angeboten.

Urlaubswährung hilft Seniorenarbeit

Nach der Einführung des Euro in Kroatien ist die kroatische Währung Kuna als Zahlungsmittel seit 16. Januar 2023 ungültig. Vermutlich besitzen viele Kroatienurlauber aus früheren Urlauben noch Restbeträge dieser Währung. Der CVJM hat Möglichkeiten, kroatische Kuna-Scheine und Münzen in Euro zu wechseln und verwendet den Ertrag für seine gemeinnützige generationsübergreifende Arbeit. Konrad Herdegen organisiert die Umtauschaktion und führt das Geld der Seniorenarbeit im CVJM zu. Wer mit seiner übrig gebliebenen Urlaubswährung das soziale Engagement unterstützen möchte, sollte die Kuna- und Lipa-Münzen sowie Geldscheine in anderen ausländischen Währungen dem CVJM (im Briefumschlag) zukommen lassen oder sie persönlich abgeben. Adresse: CVJM Nürnberg e.V., Kornmarkt 6, 90402 Nürnberg.



Gesunde Ernährung und Bewegung

Für das Projekt »Appetite« werden Teilnehmende gesucht. Die Studie erforscht den Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung im Alter. Mitmachen können Menschen ab 65 Jahren, die mobil sind, mindestens zwei Mahlzeiten am Tag selbst zubereiten und weder starkes Übergewicht noch Untergewicht haben. Die Mitwirkenden an der Studie erhalten ein personalisiertes Ernährungsprogramm und profitieren von einem ergänzenden pflanzlichen Eiweißprodukt, das speziell für diese Studie entwickelt wurde und in die gewohnte Ernährung eingebaut werden soll. Zudem ist die Teilnahme an einem angeleiteten Bewegungsprogramm Teil des Angebots. Die Daten werden einzig für wissenschaftliche Zwecke genutzt. Durchgeführt wird die Studie vom Institut für Biomedizin des Alters, Koberger Straße 60, 90408 Nürnberg. Kontakt: susanne.muck@fau.de oder pia.scheufele@fau.de, Telefon 0911 / 530 29 61 79.

Sodbrennen sollte man ernstnehmen

Digitaler Gesundheits-Talk informiert über Refluxkrankheiten



Dr. Vera Migliarina beantwortet Fragen zur Reflux-Krankheit.

essen zu gehen macht keinen Spaß mehr und auch der Sport wird ihnen oft verleidet, denn unter Belastung oder beim Bücken treten die Beschwerden verstärkt auf«, schildert Migliarina.

Im Gegensatz zur Magenschleimhaut ist die Speiseröhre nicht für den Kontakt mit Säure geschaffen. Wenn häufiger Magensäure zurückfließt, kann es sein, dass die Speiseröhre angegriffen wird. Eine Magenspiegelung liefert dazu wichtige Hinweise. Oberärztin Migliarina nennt drei Arten der Refluxkrankheit: Werden bei der Spiegelung keine Veränderungen an der Schleimhaut der Speiseröhre festgestellt, dann liegt eine nicht-erosive gastroösophageale Refluxkrankheit, kurz NERD, vor. So lautet bei 60 bis 70 Prozent aller Betroffenen die Diagnose. Lassen sich dagegen entzündliche Veränderungen der Speiseröhrenschleimhaut nachweisen, dann leiden die Patienten an der erosiven Variante, ERD abgekürzt.

Bei der dritten Art der Refluxkrankheit kommt es zu einem sogenannten Barrett-Ösophagus. Als Folge einer hohen Säurebelastung und wiederkehrenden Entzündungen treten bei etwa fünf bis zehn Prozent der Patienten Zellveränderungen im unteren Bereich der Speiseröhre auf. »Daraus kann sich eine Vorstufe für Krebs entwickeln. Deshalb ist es sehr wichtig, diese Patientinnen und Patienten möglichst frühzeitig zu erkennen«, meint die Oberärztin.

Medikamente helfen

Die gute Nachricht: Die Refluxkrankheit ist gut behandelbar. Wer auf sein Gewicht achtet und häufige Auslöser wie Kaffee, Schokolade und Alkohol meidet, kann selbst schon zur Linderung beitragen. Medikamente helfen 90 Prozent der Betroffenen, eine Operation ist nur selten notwendig.

Eine Ursache für die Refluxkrankheit kann darin liegen, dass der Schließmuskel an der unteren Speiseröhre den Magen nur unvollständig abschließt. Nach umfangreicher Diagnostik könnte dann bei einer Operation eine Art Manschette aus dem Magen um die untere Speiseröhre gelegt werden. Eine zweite Indikation für eine Operation wäre ein großer Zwerchfellbruch, bei dem Teile des Magens nach oben in den Brustraum gerutscht sind und dadurch Sodbrennen und saures Aufstoßen verursachen. Auch für Betroffene, die ihre Beschwerden nicht mit Medikamenten in

den Griff bekommen oder nicht ihr Leben lang Arzneimittel einnehmen möchten, kann ein Eingriff eine Option sein.

»Eine Operation macht aber nur dann Sinn, wenn sicher ist, dass die Beschwerden auch tatsächlich von der Refluxkrankheit herrühren«, erklärt Dr. Vera Migliarina. Wenn eine Magenspiegelung keine Klarheit bringt, dann kann eine sogenannte pH-Metrie, oft kombiniert mit einer Impedanz- (also Widerstands-)Messung, wichtige Aufschlüsse liefern. Dabei wird eine Sonde in einem dünnen Schlauch von der Nase über die Speiseröhre in den Magen geführt. Dort bleibt sie 24 Stunden lang liegen. »Immer wenn ein saurer Reflux da ist, wird dies von der pH-Sonde erfasst. Bei jedem Reflux kommt es außerdem zu einer Widerstandsänderung in der Speiseröhre, die über die Impedanzsensoren gemessen wird. Damit lassen sich auch nicht-saure Refluxes erfassen, die ebenfalls Symptome auslösen können«, so Migliarina.

Die Patienten tragen begleitend einen Event-Rekorder bei sich und müssen jeweils eine Taste drücken, wenn sie etwas essen oder trinken oder wenn sie Beschwerden haben. Nach der Auswertung aller Daten steht dann fest, ob zum Zeitpunkt der Beschwerden auch tatsächlich eine Reflux-Episode aufgetreten ist und eine Operation helfen kann oder nicht.

KARIN WINKLER
FOTO: ST. THERESIEN-KRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Unterschätzte Beschwerden

Wann ist es ein Zeichen für eine Erkrankung, wenn etwas schwer bekömmlich ist? Beim digitalen Gesundheits-Talk am 4. April 2023, um 17 Uhr, geht es um »Sodbrennen, Aufstoßen, Schluckbeschwerden – Die Refluxkrankheit hat viele Symptome«. Darüber informiert Dr. med. Vera Migliarina, Oberärztin in der Klinik für Gastroenterologie am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg. Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins »sechs+sechzig« bis 03. April 2023 über: info@magazin66.de
Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt.

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

2023

Wir erfüllen Reiseträume!
Ihre schönste Reise liegt noch vor Ihnen!

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4508
info@klemm-reisen.de
www.klemm-reisen.de

Reisebüro Josef **KLEMM** weltweit Flug Bus Schiff

RAD-Reisen 2023

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4508
info@klemm-reisen.de
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

2023

Wir erfüllen Reiseträume!
Ihre schönste Reise liegt noch vor Ihnen!

Friedhofstraße 21
91320 Ebermannstadt
Tel. 09194 / 722780
Fax 09194 / 4508
info@klemm-reisen.de
www.klemm-reisen.de

Bitte Kataloge anfordern:

- 2023 Hauptkatalog
- 2023 Kreuzfahrten – Fluss & Hochsee (2 G)
- 2023 Radreisen

Haltestellen in FO/ER/FÜ/N/LANG

Alle Reisen im 5-Sterne-Luxusbus

3G ab 2023 bei Bus- und Flugreisen
Auch wenn Sie nicht oder nicht vollständig geimpft sind, können Sie 2023 an unseren Busreisen teilnehmen.

Reisebüro Josef **KLEMM** weltweit Flug Bus Schiff

St.-Joseph-Straße 8 · 91320 Ebermannstadt
Tel. 09194 / 72 27 80 · Fax 45 08
www.klemm-reisen.de und info@klemm-reisen.de

Ausgewählte Veranstaltungen

März bis Juni 2023



Ausstellungen

Naturstoff/Kunststoff. Materialität in der Nürnberger Kunst
Di, Do–So 11–18 Uhr; Mi 11–20 Uhr
Bis 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

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt
Täglich 10–18 Uhr (nur Interimsausstellung)
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Info: 0911/2317538

Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute
Mo, Mi, Do, Fr 9–18 Uhr;
Sa, So 10–18 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, gegenüber Memorium Nürnberger Prozesse
Info: 0911/23128614

Patrizierfamilie Geuder
Mi 10–13 Uhr; Fr– So 15–18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911/23734260

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

Kunst-Wettbewerb: 50 Jahre Altstadtfreunde/20 Jahre Kunst in der Scheune
Vernissage: 15.03.2023, 18.30 Uhr;
Ausstellung 16.03. bis 16.04.2023; Do bis So 14–17 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Original Dürer! Dürers Pferde
Ab 31.03.2023; Di–Fr 10–17 Uhr;
Sa, So 10–18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Präsentation von Originalgrafiken Albrecht Dürers
Info: 0911/2312568

Pressefoto Bayern 2022
Bis 23.4.2023; Di–Fr 9–17 Uhr;
Sa und So 10–18 Uhr

Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Info: 0911/2313875

Jeder trägt ein Spiel in sich!
Bis 23.04.2023; Fr, Sa 14–17 Uhr, So 14–18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidenplatz 23, Nürnberg
Dem Spielefinder Alex Randolph zum 100. Geburtstag
Info: 0911/23115257

Nürnberg-Liebe: gelebte Denkmalfpflege
Ab 23.04.2023; Fr–So 14–17 Uhr
Museum [22]20[18] Kühnertgasse, Kühnertgasse 22, Nürnberg
Kunstwerke von Georg Reinwald u.a.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V. in Kooperation mit der Bezirksheimatpflege Mittelfranken
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Syrisch in vegan – Kunst, Kultur und vegane Kulinarik aus Syrien
29.04.2023, 19 Uhr (Ausstellungseröffnung), bis 03.06., Mo–Fr 9–22 Uhr, Sa 10–15 Uhr
Galerie am Lichthof, Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Ausstellung der Autorenfamilie Dou-dieh. Büffet, signierter Buchverkauf, Bandauftritt und Ausstellung.
VA: Art Community e.V. in Kooperation mit dem Gemeinschaftshaus Langwasser. Info: 0911/23115700, glw@stadt.nuernberg.de

Markus Tuscher – Meister des Barock. Von Nürnberg über Italien und England nach Kopenhagen
Bis 07.05.2023; Mi 10–13 Uhr; Fr– So 15–18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911/23734260

Dauerausstellung im Fembo-Hauses
Ab 09.05.2023; Di–Fr 10–17 Uhr;
Sa, So 10–18 Uhr
Auswahl während der Teilrenovierung Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911/2312595

Verknüpft und Zugenäht. Alleskönner der Steinzeit
Ab 21.05.2023; Di, Mi, Fr 9–17 Uhr;
Do 9–20 Uhr; Sa, So 11–17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Schon in der Jungsteinzeit stellten unsere Vorfahren wasserdichte und strapazierfähige Stoffe aus Naturmaterialien her.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131/862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Beratung und Vorträge

PC-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren
Montag, 10 – 12:55 Uhr, 14-tägig
Gemeindehaus der Melanchthonkirche, Gumbinner Straße 10 (1. Stock), Nürnberg
Bei Fragen zu Ihrem PC, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Ihnen Herr Fleischmann gerne weiter! Bitte Gerät mitbringen.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911/2175923 o. 2175925

Soziale Medien: Nutzung, Gefahren und Lösungen
20.03.2023, 14 Uhr
Cafeteria, Spitalgasse 22, Nürnberg
Wie funktionieren Soziale Medien technisch und inhaltlich?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10:00 – 12:30 Uhr), ccn50plus.de

Videokonferenzen – einfach, vielseitig und datenschutzkonform
21.03.2023, 10 – 11 Uhr
Online
VA: Altenakademie Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911-537010 oder info@altenakademie-nuernberg.de

Hilfe beim Helfen
21.03.–25.05., jeweils dienstags 14 – 16 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Raum 101, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg
Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz.
VA: Angehörigenberatung e.V. Nürnberg und Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken
Info/Anmeldung: 0911/2727270

Loslassen macht gelassen
27.03.2023, 14:30 – 16 Uhr
Vortrag mit Beratung
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2, Nürnberg
VA: Altenakademie Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911-537010 oder info@altenakademie-nuernberg.de

Steiermark – vom Berg zum Weinberg
28.03.2023, 12:45 – 14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumplatz 2, Nürnberg
VA: Altenakademie Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911-537010 oder info@altenakademie-nuernberg.de

Gesundheit – Möglichkeiten der Unterstützung für zu Hause
28.03.2023, 14 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
So lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben: Pflegestützpunkt informiert über die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost
Info/Anmeldung: 0911/472945

50 Jahre Altstadtfreunde Nürnberg
28.03.2023, 19.30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
Rückblick auf Erreichtes und ein Ausblick auf neue Projekte; Vortrag von Karl-Heinz Enderle
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

3. CCN-Medientag: Digitale Helfer im Alltag
14.04.2023, 10 – 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Marktstr. 15, Nürnberg
Vorträge, Vorführungen z. B. Zukunftsperspektiven – Künstliche Intelligenz, Digitale Helfer, Fake News, Digitalisierung in der Medizin usw., sowie individuelle Beratung
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10:00 – 12:30 Uhr), ccn50plus.de/medientag2023

Vorsorgemöglichkeiten für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
20.04.2023, 15.30 – 16.45 Uhr
Nachbarschaftshaus, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Die Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg informiert.
VA: Amt für Existenzsicherung und soziale Integration – Sozialamt Betreuungsstelle
Info: 0911/2312466

Nach dem Beruf geht es weiter – aber wohin?
22.04.2023, 10 – 18 Uhr
Gewerbemuseumplatz 2, Nürnberg
Wie gestalte ich nun meine Zeit? Was gibt es an versteckten Lebensentwürfen? Kursleitung: Christina Döllinger,
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/2313717, rena-te.reichl@stadt.nuernberg.de

Angst und Elend – Als Nürnberg unterging
25.04.2023, 19.30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
Fotos und Augenzeugenbericht aus den Jahren 1945 und 1946. Vortrag von Werner Grethlein
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Ostern – österliches Leben: Was sagt uns die biblische Botschaft?
26.04.2023, 15 – 16.30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/208111, info@keb-nuernberg.de

Johannes Kepler und die copernicanische Wende
26.04.2023, 14 Uhr
Vortrag
BZ, Raum 3.04, Gebäude Gewerbemuseumplatz 2, 90403 Nürnberg
Anmeldung über Alten-Akademie Nürnberg

Freitagsfrühstück mit einem Diavortrag »Zwischen Gardasee und Comer See«
28.04.2023, 9:30 – 11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
Referent: Werner Gerstmeier.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/5301183

Elternunterhalt: Müssen meine Kinder für meine Pflege bezahlen?
06.05.2023, 9.30 bis 11.45 Uhr
Gewerbemuseumplatz 2, Nürnberg
Kursleitung: Frank Lehnert.
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/2313717, rena-te.reichl@stadt.nuernberg.de



Erbschaft und Testament.

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

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



Markus Tuscher Meister des Barock

Von Nürnberg über Italien und England nach Kopenhagen

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



Saisonstart 15. März!



RömerMuseum | Kastell Biriciana | Bay. Limes Informationszentrum | Römische Thermen Würzburg | ReichsstadtMuseum

Geschichte erleben!

UNESCO-Welterbe Limes
Kostümführungen
Römischer Badeluxus
Weißburger Schatzfund
Workshops

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

fan. frankenstolz®

Werksverkauf Aschbach

Matratzen und Bettwaren direkt vom Hersteller!

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



Aktionsrabatt
auf ausgewählte WAREMA Produkte
bis 21.3.2023



prime outdoor living experte

WOLF seit 1963 55 Jahre

Sonnenschutz & Raumausstattung

Rothenburger Str. 170
90439 Nürnberg
Tel. (0911) 614119
www.sonnenschutz-wolf.de

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN

So schön kann Wohnen im Alter sein.

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

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



SENIORENRESIDENZ Am Schloss Stein

Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg
Telefon 0911 / 21770-0
seniorenresidenz-am-schloss-stein.de



EIGENSTÄNDIGKEIT UND SICHERHEIT

IHR ZUHAUSE FÜR SCHÖNE JAHRE

Vermietungsbeginn in Kürze! Vereinbaren Sie einen Beratungstermin!

- Versorgung und Pflege bei Bedarf durch die Diakoneo
- Hotelähnliches Flair mit Rezeption und attraktiven Gemeinschaftsräumen
- 1,5-, 2-, 2,5- und 3-Zimmer-Wohnungen ▪ 37 – 102 m² Wohnfläche
- Hochwertige Einbauküchen ▪ Balkone, Loggien und (Dach-)Terrassen
- Neubau nahe Luitpoldhain

Der Energieausweis (Bedarfsausweis) liegt noch nicht vor. Abbildung kann von endgültiger Bauausführung abweichen.

ZUR MIETE ☎ 0911 47755-111



Lebensräume für Senioren

Projektentwicklung:
Seleco GmbH
Ein Unternehmen der KIB Gruppe
www.seleco-gmbh.de



Serviceleister:
diakoneo
weil wir das Leben lieben.



22.3.-26.3.2023

Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg



Touristik



Caravanning

inviva
...was das Leben bewegt!



Haus & Garten

Online-Ticket
2 EUR sparen!



freizeitmesse.de

14 Veranstaltungskalender

sechsstufig · Ausgabe 1/2023

Freitodbegleitung in Deutschland – aktuelle Situation

06.05.2023, 15–17 Uhr
Karl-Bröger-Haus, Karl-Bröger-Str. 7, Nürnberg
Die Deutsche Gesellschaft für Humanitäres Sterben e.V. (DGHS) setzt sich als Patientenschutzorganisation u.a. für die Themen Patientenverfügung, Betreuungsvollmachten, aber auch für das Thema »Freitodbegleitung« in Deutschland ein.
VA: DGHS e.V.
Info/Anmeldung: 0178 3181 000

Warum wollen alle meine Daten? Hintergründe aus der Welt von Big Data

08.05.2023, 14 Uhr
Cafeteria, Spitalgasse 22, Nürnberg
Wie sieht es mit der Datensicherheit auf meinem PC zuhause aus? Einblicke und Lösungen für unser Verhalten in der digitalen Welt.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10:00 – 12:30 Uhr), ccn50plus.de

Demenz verstehen?! Veranstaltung zum Tag der Pflegenden

12.05.2023, 15.30 Uhr
AWOtheke; Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
Nach einem kurzen Vortrag besteht die Möglichkeit, einen Demenzparcours zu erkunden und selbst auszuprobieren, wie Menschen mit Demenz die Welt wahrnehmen.
VA: Fachstellen für pflegende Angehörige von Angehörigenberatung, AWO und Stadtmission, Pflegestützpunkt Nürnberg
Info: 0911/2723730, info@angehoerigenberatung-nbg.de

Zuwanderung und Bürgerrecht im spätmittelalterlichen Nürnberg

23.05.2023, 19.30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
Vortrag von Prof. Dr. Peter Fleischmann
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Dr. Internet – Hilfe ohne Risiko?

05.06.2023, 14 Uhr
Cafeteria, Spitalgasse 22, Nürnberg
Wo finden Sie Informationen im Internet, wie interpretieren Sie »IGeL« – Angebote. Was ist bei Bewertungsportalen für Ärzte zu beachten?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10:00 – 12:30 Uhr), ccn50plus.de

Führungen und Wanderungen

Erkundung der Kongresshalle

Jeden Sa, 15 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Info: 0911/2317538

Hereinspaziert! Katharina Tucher zeigt ihr Schloss

Jeden So, 14 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvo-gelsaal, Hirschelgasse 9–11, Nürnberg
Info: 0911/2315421

Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg

19.03., 02.04., 16.04., 07.05., 21.05.2023, je 15 Uhr,
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911/23734260

Ungehobelte Fadenzähler!

19.03., 14.05.2023, 14 Uhr; 20.04.2023, 18:30 Uhr

Treffpunkt Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Rundgang mit Rolf-Bernhard Essig durch die Dauerausstellung
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131/862300

Herrensitz, Lustschloss, Stadtidyll: Rundgang zur Geschichte des Zeltnerschlusses

19.03., 23.04., 07.05., 11.06.2023, je 14 Uhr
Treffpunkt: Vor der Bäckerei »Hildes Backwut«, Peterstraße 66, Nürnberg
Rundgang durch die wechselhafte Geschichte des Schlosses und seine unmittelbaren Umgebung.
VA: Geschichte für Alle e.V.
Info/Anmeldung: 0911/472945

Kindheitsträume

19.03., 02.04., 23.04.2023, je 15 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13–15, Nürnberg
Führung für Erwachsene
Info: 0911/2313164

Führung durch die Ausstellung »Jeder trägt ein Spiel in sich«

19.03., 23.04.2023, je 14 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidenplatz 23, Nürnberg
Info: 0911/23115257

Perlen der westlichen Altstadt

21.03.2023, 11.45 Uhr
Treffpunkt: am Schönen Brunnen, Nürnberg
Leitung: Christa Ochs.
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info/Anmeldung: 0911/2110730

Wolle, Leder, Elfenbein – Handwerk in Erlangen

23.03.2023, 18.30 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Führung durch die Dauerausstellung mit Dr. Ingrid Moor
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131/862300

Unterwegs im Museum

26.03., 09.04., 23.04., 30.04.2023, je 14 Uhr
Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Rundgang durch die Dauerausstellung
Info: 0911/2313875

Prominenz auf dem Sockel

28.03.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Innerer Laufer Platz, Eingang Willstätter-Gymnasium, Nürnberg
Repräsentative Auswahl an Denkmälern. Leitung: Hans-Jürgen Krauß
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info/Anmeldung: 0911/2110730

Hingeschaut und Mitgemacht. Mit Demenz Kultur erleben

28.03.2023, 14:30 Uhr
Museum Industriekultur, Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Führung für Menschen mit Demenz
Info: 0911/2313875

Rund um Schwabach

30.03.2023, 10:30 Uhr
Treffpunkt: Schwabach Bahnhof. Gehzeit ca. 3 Stunden/10 km mit Einkehr; Wanderführerin: Sieglinde Galitzki
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911/454290

Öffentliche Führung durch die Dauerausstellung des Ludwig Erhard Zentrums

02.04., 07.05.2023, je 11 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Ludwig Erhard Zentrums, Ludwig-Erhard-Straße 6, Fürth
VA: Ludwig Erhard Zentrum
Info: 0911/6218080

sechsstufig · Ausgabe 1/2023

Veranstaltungskalender 15

Kosbacher Altar und Zeichensteine: Rätselhafte Relikte der Vorzeit im Erlanger Raum

02.04.2023, 14 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Führung mit Laurin Scheiderer
Leitung: Helga Herrgottshöfer
Info: 09131/862300

Radtour: Durch das Pegnitztal von Erlenstegen nach Schwaig

03.04.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Straßenbahn Linie 8, Endhaltestelle Erlenstegen, Nürnberg
Leichte Radtour im Pegnitztal mit Ruine Oberbürg und Gut Malmsbach.
Leitung: Helga Herrgottshöfer
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info/Anmeldung: 0911/2110730

Märchenhafter Burgenweg im Anlautertal. Zu vier Ruinen

10.04.2023, Abfahrt. 09:15 Uhr
Treffpunkt: Schwabach Bahnhof. Gehzeit ca. 5 Stunden/18 km, Wanderführerin: Silvia Mößner/Bernd Schreiner, Benötigte Fahrkarte Fahrgemeinschaften € 3,--p.P.) (Fahrzeit – 40 Min.), Rumburg – Strosenburg – Wieseck – Erlingshofen – Eibwang – Enkering (mit Mittags(E))
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0176/92457152, bernd-schreiner@freenet.de

Osterbrunnen und Druidenhain

14.04.2023
Wanderung mit Einkehr
Verein Gehniessen e.V.
Infos und Anmeldung per Mail: verein@gehnissen.de

Kurzführung durch die Sonderausstellung »Zugespitzt. Kanzler in der Karikatur«

14.04.2023, 16.30 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Ludwig Erhard Zentrums, Ludwig-Erhard-Str. 6, Fürth
VA: Ludwig Erhard Zentrum
Info: 0911/6218080

Versteckte Kleinode

15.04.2023, 10 – 16 Uhr, Start alle 20 Minuten
Treffpunkt: Vor Kugel-Apotheke, Rathausplatz, Nürnberg
Höfe in der Sebalder Altstadt
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Höchst köstlich! Genussvoll Feiern in der Renaissance

16.04., 07.05.2023, 10.30 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Führung für Erwachsene
Info: 0911/2312568



Diakonie zu Hause

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

BETREUTES WOHNEN *im Tafelhain*



WOHNEN, LEBEN UND WOHLFÜHLEN IM ALTER.



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

Unser umfassendes Leistungsangebot:

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

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



Selbstverständlich können Sie unser Haus nach Terminvereinbarung auch besichtigen.

Betreutes Wohnen im Tafelhain
Europaplatz 4, 90491 Nürnberg
Tel. 0911 95519-19

www.betreutes-wohnen-tafelhain.de

Computer Club Nürnberg
50 plus e.V.

Fit für den digitalen Alltag

Digitale Helfer im Alltag der Senioren

3. Medientag

des Computer Club Nürnberg 50 plus e.V.
am 14. April 2023 von 10:00 bis 17:30 Uhr
im Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

Vorträge, Vorführungen, individuelle Beratung

- Zukunftsperspektiven – Künstliche Intelligenz und die Generation 50plus
- Digitale Helfer - wie unterstützen sie unseren Alltag?
- Fake News - bedrohen sie unsere Demokratie?
- Digitalisierung in der Medizin - inwieweit betrifft uns das?

"Ich bin da, um dir zu helfen"

In der Schlussveranstaltung wird uns das **Dehnberger Hof Theater** zeitgemäß, spannend und amüsant erzählen, was bei Nutzung der digitalen Helfer alles geschehen könnte.



Durch den Dhonwald
21.05.2023
Wanderung mit Einkehr
Verein Gehniessen e.V.
Infos und Anmeldung per Mail:
verein@gehniesen.de

Gesundheit und Sport

Otago-Kurs/Sturzprävention
Mittwoch, 11 – 11:45 Uhr
Saal in der Himmelfahrtskirche, Bai-
ersdorfer Str. 8, Buchenbühl
Sturzprävention mit Gleichgewichts-
und Kraftübungen.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/
Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911/21759-25

Gedächtnistraining
Ab 07. 03. 2023, je 10 – 11.30 Uhr
SIGENA-Nachbarschaftstreff, Neus-
alzer Str. 4, Nürnberg-Langwasser
VA: Seniorennetzwerk Langwasser
Info/Anmeldung: 0911/23956805, an-
gelika.schuebel@seniorennetzwerk-
langwasser.de

Senioren-Tanz
13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04.,
08.05., 15.05., 22.05.2023, je 14 Uhr
(Einlass ab 13:30 Uhr)
Großer Saal, Gemeinschaftshaus
Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
Mit Alleinunterhalter Ralf Hofmeier.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
in Kooperation mit dem Restaurant
Esskultur
Info: 0911/23115700,
glw@stadt.nuernberg.de

Literatur und Theater

Nürnberger Mittagslesungen
ab 15.03.2023 und 16.03.2023
Künstlerhaus im KunstKulturQuar-
tier, Glasbau Deck 2, Königstraße 93
Jeden Mittwoch und Donnerstag!
Programm siehe www.kunstkultur-
quartier.de/kuenstlerhaus

Märchen im Faberwald: Gemeinsam stark
19.03.2023, 11 – 12 Uhr
Faberwald Nürnberg, Eingang Red-
nitzstraße/Ecke Rotbuchenstraße
Ein Spaziergang durch den Faberwald
mit Märchen für Groß und Klein ab 6
Jahren.
VA: Märchenerzählerei
Info: 0172/2991897,
hi-michaelis@t-online.de

Märchen im Marie15
23.03.23 16 Uhr
Marie15, Marienstrasse 15, Nürnberg
Katherina Hofmann, Hildegard Mi-
chaelis und Reingard Fuchs erzählen
Märchen zum Thema »Gemeinsam
stark« für Groß und Klein ab 6.
VA: Märchenerzählerei Nürnberg
Info: 0172/2991897, hi-michaelis@t-
online.de

Vier Livehörspiele: Lights Down Low
31.03.2023, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
Vier gruselige Hörspiele von Edgar
Allan Poe und Roald Dahl, präsentiert
vom Hörspieltheater Lights Down
Low.
VA: Lights Down Low e.V.
Info/Reservierung: 0911/231115



LIEBSCHER über 125 Jahre
gegründet 1895

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

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



Bestattungen
Sabine Englmann

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

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

sechs+sechzig

Das Magazin im Internet:
www.magazin66.de



Grimms Märchen zum Gespräch: Die Bienenkönigin
12.04.2023 10 – 11.30 Uhr
Café StrandGut, Johann-Sörgel-Weg
50, Nürnberg
Danach besteht Gelegenheit, die
eigene Wahrnehmung auf Papier
festzuhalten und ins Gespräch zu
kommen.
VA: Märchenerzählerei Nürnberg
Info: 0911/402679, www.kubiss.de/
maerchen-zum-gespraech

Erzählen auf dem Walberla – sagenhaft, märchenhaft, traumhaft
16.04., 21.05.2023, je 16 Uhr
Unter dem Erzählbaum am Walberla,
Kirchrehnbach
VA: Märchenerzählerin Reingard
Fuchs
Info: 0911/402679, 0177/3887951

Der Pass mein Zuhause – aufgefangen in Wurzellosigkeit
02.05.2023, 18:30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichspar-
teitagsgelände, Bayernstraße 110,
Nürnberg
Andrei Markovits liest aus seiner
Biographie
Info: 0911/2317538

Grimms Märchen zum Gespräch: Der alte Sultan
11.05.2023, 10 – 11.30 Uhr
Café StrandGut, Johann-Sörgel-Weg
50, Nürnberg
Danach besteht Gelegenheit, die
eigene Wahrnehmung auf Papier
festzuhalten und ins Gespräch zu
kommen.
VA: Märchenerzählerei Nürnberg
Info: 0911/402679, www.kubiss.de/
maerchen-zum-gespraech

Iwan
31.05. – 03.06.2023, je 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
frei nach Michail Bulgakow
Eine Produktion der Theatergruppe IN
MEDIA SCAENA
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Musik und Unterhaltung

Kultur am Nachmittag – unterschiedliche Programme
ab 14.03.2023 jeden Dienstag, Start
Programm 15 Uhr, offener Treff ab
14 Uhr
Künstlerhaus im KunstKulturQuartier,
Filmhauscafé, Königstraße 93
Eintritt frei, keine Anmeldung erfor-
derlich
Konkretes Programm siehe www.
kunstkulturquartier.de/kuenstlerhaus

E la luna....?
17.03.2023, 19 Uhr
Italienische Canzoni der vergangenen
50 Jahre
Waldkrankenhaus Erlangen, Rathaus-
ger Str. 57, 91054 Erlangen

Folk's Worst Nightmare – After the Nightmare
18.03.2023, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
Mix aus Punkrock-Energie, Country-
Blues und Anti-Folk.
Info: 0911/2311540,
www.kuf-kultur.de/loni

Lügen haben lange Beine
18.03.2023, 20 Uhr
Vereinsraum Großgeschaidt
Kabarettprogramm
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911/23734260

Franziska Wanninger: Für mich soll's rote Rosen hageln
25.03.2023, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
Sie singt von den Untiefen des Lebens
und schafft es mit wenigen Charak-
terstrichen schwungvoll und pointen-
reich ganze Welten zu erschaffen.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911/2311540, www.kuf-kultur.
de/loni und www.franziska-wannin-
ger.de



NÜRNBERG

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

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Vorsorgetelefon
0911 231 8508

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

Offener Tanztreff
26.03., 30.04., 21.05.2023, je 15 – 18
Uhr
Nachbarschaftshaus, Adam-Klein-
Strasse 6, Nürnberg
Von Latino bis Standard über Pop und
Schlager.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 – 2317080, nachbarschafts-
haus@stadt.nuernberg.de

Multivisionsschau: Andalusien
26.03.2023, 18 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Fotos, Tapas und ein Gläschen Sherry
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Montagskonzert im Hirsvogelsaal
27.3., 22.5.2023, je 13.15 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvo-
gelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Mit Schülerinnen und Schüler des
Labenwolf-Gymnasiums
Info: 0911/2315421

Seniorentanz
28.03., 25.04., 23.05.2023,
je 14 – 17 Uhr
Nachbarschaftshaus, Adam-Klein-
Straße 6, Nürnberg
Mit Helmut »Atze« Linke an der Orgel.
Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911/2317080, nachbarschafts-
haus@stadt.nuernberg.de

1. Seniorencor Nürnberg – Lieder zum Genießen
31.03.2023, 15 – 17 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseums-
platz 2, Nürnberg
VA: Altenakademie Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911-537010 oder
info@altenakademie-nuernberg.de

Die große Bühnenshow des Hauses
01.04.2023, 14 Uhr
Großer Saal, Gemeinschaftshaus
Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürn-
berg
Allen kreativen Menschen aus dem
Gruppen- und Kursangebot des
Gemeinschaftshaus Langwasser steht
an einem Tag die Große Bühne zur
Verfügung. Gäste können den Haus-
betrieb kennenlernen und sich über
die Angebote des Gemeinschaftshau-
ses informieren.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911/23115700, glw@stadt.
nuernberg.de

Wie schön blüht uns der Maien!
23.05.2023, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
hammerstr. 6, Nürnberg
Frühlings- und andere erfrischende
Lieder mit Gottfried Rimmel.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Ko-
operation mit dem Seniorennetzwerk
Südstadt Ost.
Info/Anmeldung: 0911/472945

»Geh aus mein Herz und suche Freud« – Paul Gerhardt und seine Lieder
24.05.2023, 15 – 16.30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr.
64, Nürnberg
Obwohl sie fast 400 Jahre alt sind,
wirken die Lieder von Paul Gerhardt
erstaunlich modern.

Annette von Bamberg – Über 50 geht's heiter weiter – jedenfalls für Frauen
15.04.2023, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911/2311540, www.kuf-kultur.
de/loni und www.andreabongers.de

Die Franconian Jazzband
21.04.2023, 15 Uhr
Fabersaal im Bildungszentrum, Ge-
werbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Sechs Musiker aus Franken haben
sich dem Old-Time-Jazz verschrieben.
Eintritt ist kostenlos

Elisen Quartett
21.04.2023, 19.00 Uhr
Klassisch-romantische Streichquar-
tette bis hin zu Werken zeitgenössi-
scher Komponisten.
Waldkrankenhaus Erlangen, Rath-
sberger Str. 57, 91054 Erlangen

»Nauswärts«
28.04.2023, 19.30 Uhr
Frühlingslieder, Singstunde
Heimat und Kulturverein Stein e.V.
Mühlstr.1 90547 Stein

Zu Gast bei Loni – Talk, Musik & Kunst mit Heijo Schlein
12.05.2023, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911/2311540, www.kuf-kultur.
de/loni

MarimbaVibes
20.05.2023, 19 Uhr
Eingangshalle Pellerhaus, Egidien-
platz 23, Nürnberg
Bossa Nova, Tango und Swing – virtu-
os im Duo präsentiert
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Wie schön blüht uns der Maien!
23.05.2023, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
hammerstr. 6, Nürnberg
Frühlings- und andere erfrischende
Lieder mit Gottfried Rimmel.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Ko-
operation mit dem Seniorennetzwerk
Südstadt Ost.
Info/Anmeldung: 0911/472945

»Geh aus mein Herz und suche Freud« – Paul Gerhardt und seine Lieder
24.05.2023, 15 – 16.30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr.
64, Nürnberg
Obwohl sie fast 400 Jahre alt sind,
wirken die Lieder von Paul Gerhardt
erstaunlich modern.

VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/208111,
info@keb-nuernberg.de

Unterwegs mit Enkeln

Die BusfahrerIn
14.03., 15.03., 16.03., 17.03.2023, je
10 Uhr
Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz
22, Nürnberg
Pfütze-Schauspiel nach dem Buch
von Vincent Cuvelier (Ab 7 Jahren)
VA: Theater Pfütze
Info/Karten: 0911/270790,
www.theater-pfuetze.de

Henkelmann & Co.
19.03., 02.04., 16.04.2023; je 14 Uhr
Museum Industriekultur, Äußere
Sulzbacher Straße 62, Nürnberg
Familienführung
Info: 0911/2313875

Waffelsonntag
19.03.2023, 14:30 Uhr
Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz
22, Nürnberg
Frisch gebackene Waffeln, Kakao
und Kaffee im Pfütze-Foyer. Genuss
für alle Sinne für die Kleinsten und
ihre Familien bei einem wechselnden
Programm auf der Foyerbühne.
VA: Theater Pfütze
Info/Karten: 0911/270790,
www.theater-pfuetze.de

Kindertheater »Die Blinklichter« – Ich mach dich gesund, sagte der Bär
19.03.2022 17 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg

Ein Kinderstück über das Kranksein
und vor allem über das Gesund-
werden. Nach dem Kinderbuch von
Janosch. Ab 4 Jahren.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911/2311540,
www.kuf-kultur.de/loni

Kleiner Ärger Riesen Zorn – Theater Morgenroth und Schwester
21.03.2023, 15 Uhr
Großer Saal, Gemeinschaftshaus
Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürn-
berg
Theaterstück über Wut.
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911/23115700,
glw@stadt.nuernberg.de

Omaha in Nürnberg
25.03., 29.04., 27.05.2023;
je 15-18 Uhr alle 45 Minuten
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Vorführung der Modelleisenbahn
Info: 0911/2313164

Spielnachmittage im Lernsupermarkt »Ludwigs kleine Welt«
25.03., 26.03., 29.04., 30.04., 27.05.,
28.05.2023, je 14 bis 18 Uhr
Ludwig Erhard Zentrum, Ludwig-
Erhard-Straße 6, Fürth
VA: Ludwig Erhard Zentrum
Info: 0911/6218080

Von Kletteraffen und Wandertrommeln
16.04., 14.05., 11.06.2023, je 15 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15,
Nürnberg
Erlebnissführung für Familien
Info: 0911/2313164

Leben braucht Erinnerung
Blumen trösten



Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

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

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

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



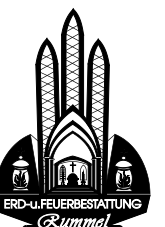
FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

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

BESTATTUNGSMUSEUM



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.

Bestattungsvorsorge
Familienbetrieb seit 1970

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



SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

UNSERE NOTAUFNABME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

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

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

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






Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

Facebook Instagram Xing LinkedIn

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



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	STATIONÄRES 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	- 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 ANGEBOUNDET.

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen: Facebook Instagram Xing 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

18 Veranstaltungskalender

Ein Geschenk für Lizzy – Kindertheater »Die Stromer«
25.04.2023, 10 und 15 Uhr,
Großer Saal, Gemeinschaftshaus
Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürn-
berg
VA: Gemeinschaftshaus Langwasser
Info: 0911/2315700,
glw@stadt.nuernberg.de

Die Biene im Kopf
19.05.2023, 19:30 Uhr
21.05., 28.05., 27.05.2023, je 16 Uhr
23.05., 24.05., 26.05.2023, je 10 Uhr
25.05.2023, 15 Uhr
Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz
22, Nürnberg. Ab 8 Jahren
VA: Theater Pfütze
Info/Karten: 0911/270790,
www.theater-pfuetze.de

Der große böse Fuchs
03.06., 04.06.2023, je 16 Uhr
Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz
22, Nürnberg
Musikalisches Live-Hörspiel (ab
6 Jahren).
VA: Theater Pfütze
Info/Karten: 0911/270790,
www.theater-pfuetze.de

Sonstiges

Offene Keramikwerkstatt für Seniorinnen und Senioren
ab 16.03.2023, 14–17 Uhr
Künstlerhaus im KunstKulturQuartier,
Glasbau Deck 2, Königstraße 93
Jeden Mittwoch!
Dreh- und Aufbaukeramik, Steinzug-
und Normalbrand.
2 Euro pro Teilnahme und Material-
kosten.
Anmeldung: meier.liselotte@gmx.de

Ökumenisches Café am Vogelherd
16.03., 20.04., 11.05.2023; je 14:30 Uhr
– 16:30 Uhr
Pfarrsaal von St. Ulrich in der Kölner
Straße 31 (Hinter der Kirche neben
dem Kindergarten)
Offener Cafétreff. Gelegenheit für
nachbarliche Kontaktpflege.
VA: Kath. Kirchengemeinde St. Mi-
chael/St. Ulrich & Ev.-luth. Kirchen-
gemeinde St. Johannis
Info: 0911/330880 oder 37830

Der 2. NSU-Untersuchungsausschuss – Leere Versprechungen oder realistische Erwartungen?
16.03.2023, 19 Uhr
Dokumentationszentrum Reichspar-
teitagsgelände, Bayernstraße 110,
Nürnberg
Podiumsdiskussion mit Seda Başay-
Yildiz, Arif Taşdelen und Jonas Miller
Info: 0911/2317538

Kaffee und Kuchen »wie bei Oma« mit Märchenstunde
26.03., 23.04., 28.05.2023, je 14–17 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse,
Kühnertsgasse 22, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Freitagsfrühstück – anschließend stellen wir selbst duftende Blütenseifen her
31.03.2023, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnen-
beckstr. 47, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/ 5301-183

Hexenküche: Kochen mit essbaren Wildkräutern
26.04.2023, 18 – 20:30 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
hammerstr. 6, Nürnberg
Anhand mitgebrachter Wildkräuter
zaubern wir gemeinsam leckere vege-
tarische Gerichte.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911/472945

Rechtsterrorismus. Geschichte einer Bedrohung und die Antwort von Justiz, Gesellschaft und Kunst
27.04.2023, 19 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, direkt
gegenüber dem Memorium Nürnber-
ger Prozesse
Podiumsdiskussion mit Dr. Peter
Frank, Jan Philipp Gloger, Dr. Barbara
Manthe und Dr. Imanuel Baumann
Info: 0911/23128614

Franconian Harmonists | Frühlingsschauschen
12.05.2023, 19:30 Uhr
Ausstellungseröffnung Kai Feldschur
und Konzert.
Eintritt frei, Spende erwünscht.
Blindeinstitut Rückersdorf, Dachs-
bergweg 1, 90607 Rückersdorf
Tel. 0911/9577-0, Mail:
rueckersdorf@blindeninstitut.de

Andreas Martin Hofmeier mit der European Tuba Power
9.06.2023, 19:30 Uhr
Ausstellungseröffnung und Konzert.
Eintritt frei, Spende erwünscht.
Blindeinstitut Rückersdorf, Dachs-
bergweg 1, 90607 Rückersdorf
Tel.: 0911/9577-0, Mail:
rueckersdorf@blindeninstitut.de

12.6.2023

Das Magazin sechs+sechzig liegt heute den Tageszeitungen des VNP bei und ist kostenlos an der Pforte des Senioren Rathauses, Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg erhältlich.

Das Stück zur Pflege entsteht jetzt

Bürgerbühne Erlangen holt ein schwieriges Thema ins Rampenlicht



Gespräche mit vielen Menschen gehören für Regisseurin Dorothea Schroeder zum Produktionsprozess.

Gestorben wird auf der Theaterbühne schon immer, oft in einem dramatischen Schlussakt, nach dem der Vorhang fällt. Weit aus seltener ist auf der Bühne zu sehen, was dem Tod vorausgeht: eine immer größer werdende Pflege- und Hilfsbedürftigkeit, eine tödliche Krankheit und Angehörige, die mit der Situation überfordert sind, oder Ärzte, die das Leiden nicht lindern können und zwischen medizinisch Machbarem und moralisch Vertretbarem stehen.

Mit diesen schwierigen Themen setzt sich nun das Theater Erlangen auseinander. So erarbeitet die Bürgerbühne unter ihrer Regisseurin Dorothea Schroeder ein Stück, das noch im Werden ist und den vorläufigen Arbeitstitel trägt »Mit der Bürgerbühne durch die Pflegelandschaft«. »Es ist keine leichte Kost«, kündigt Schroeder an, »aber es gibt auch Szenen, bei denen manche schmunzeln werden, weil sie sofort wissen, worum es geht.« Und weil wohl wirklich jeder von Krankheit und Tod im Familien- oder Freundeskreis irgendwann einmal betroffen ist, beziehen die Verantwortlichen auch möglichst viele Menschen von außerhalb des Theaters in dieses Projekt mit ein.

Knapp zehn Frauen und Männer übernehmen auf der so genannten Bürgerbühne die Rollen; es sind keine professionellen

Schauspieler, sondern Interessierte, die gerne schauspielern und bei der Bürgerbühne öfter mitmachen. Es sind aber auch Neulinge darunter, die sich gerade von der Pflege-Idee angesprochen fühlten. Ausgesucht wurden die Darstellerinnen und Darsteller unter anderem von Spielleiterin Schroeder selbst, die für das Theater Erlangen dieses ungewöhnliche Werk konzipiert und umsetzt. Vor allem seit der Corona-Pandemie treiben die 49-Jährige existenzielle, auch ethische Fragen von Krankheit, Leid, Sterben und Tod um.

Szenen aus dem Alltag

Für die Theatermacherin aus Augsburg gehören in die Betrachtung auch die verschiedensten Angebote und Institutionen: etwa Seniorenheime, Einrichtungen für Menschen mit Handicap, ambulante Pflegedienste, Kinderkliniken, Krankenhäuser mit Palliativstationen und auch Hospizhäuser. All diese Perspektiven wollen sie und ihr Team bei den Aufführungen zeigen und andeuten. Das geht am eindringlichsten und ehrlichsten, wenn man sich Erfahrungen und Expertise von Betroffenen und Fachleuten holt. Das hat Schroeder getan: Seit Anfang 2023 führte sie Interviews, unter anderem mit Medizinerinnen, ausgebildeten Sterbebegleitern, Pati-

entenfürsprechern, professionell und ehrenamtlich Pflegenden sowie Angehörigen.

Diese Berichte fließen mit ihren unterschiedlichen Blickwinkeln in die Szenen ein, die am 17. Juni 2023 erstmals zur Aufführung kommen. Dabei spielt für die Theaterfrau zum einen der aufklärerische Gedanke eine Rolle, wenn sie Teile der gesammelten Informationen weitergibt. Zum anderen hat sie noch ein übergeordnetes Ziel: »Wir wollen zeigen, dass Krankheit und Tod zum Leben gehören, mit all ihren Facetten. Es soll auch nicht nur das zu sehen sein, was man ohnehin kennt.« Sondern auch, wie Schroeder es formuliert, »die Schönheit der Pflege«. Dabei schöpft die Regisseurin auch aus ihrem eigenen Leben: »Meine Mutter lag im Pflegeheim, und da habe ich gemerkt: Dort sind Menschen beschäftigt, die ihre Arbeit lieben; es gab für diese auch mal eine Motivation, diesen Beruf zu ergreifen, und das sicherlich nicht, um viel Geld damit zu verdienen.«

Mit dem Theaterbus auf Tour

Da die Bürgerbühne generell und auch gerade mit diesem Pflege-Stück möglichst viele Menschen erreichen soll, finden die Aufführungen nicht im Theater statt, sondern außerhalb. Dazu fährt der eigene Theaterbus geeignete Einrichtungen in den Stadtteilen an oder in ihrer Nähe; so kann Schroeder sich beispielsweise vorstellen, das Stück an einem Standort des Universitätsklinikums zu präsentieren. »Wir spielen im Bus und im Stadtraum«, sagt die Regisseurin, »auch das ist das Besondere daran.«

Für Schroeder passt das Sujet ins Schauspiel: »Leid und Krankheit haben zu wenig Platz in unserer Gesellschaft, da kann man zur Auseinandersetzung damit mal das Theater nutzen. Der Raum ist nicht medizinisch und kirchlich geprägt, sondern neutral.«

TEXT: SHARON CHAFFIN
FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Karten für das Pflegestück ab 17. Juni gibt es ab sofort beim Theater Erlangen an der Tageskasse (Theaterstraße 1) bzw. online unter www.theater-erlangen.de sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Den Sommer im Süden verlängern

Attraktive Ziele warten im Piemont und in Slowenien auf Gäste



Foto: Stock.adobe.com

Die berühmten Weinberge von La Morra in der Langhe-Region.

Schon die Namen zergehen auf der Zunge: Castelmagno, Carnaroli-Risotto, Tajarin, Alba-Trüffel, Cruda di Fassone, Brasato al Barolo, Bicerin! Und dazu ein Glas Nebbiolo, Barolo oder Dolcetto. Im Piemont lässt es sich wahrhaftig schlemmen. Die an Frankreich und die Schweiz angrenzende Region im Nordwesten Italiens ist aber nicht nur reich an ausgefeilten Gaumenfreuden, sie steht auch für Tradition, Kultur, üppige Landschaften am Rande der Alpen und zählt zu den wohlhabendsten des Landes. Ausgangspunkt unserer sechs+sechzig-Leserreise vom **4. bis 9. September 2023** ins Gourmetparadies ist das noble, zentrale 4*-Hotel Alli Due Buoi Rossi in Alessandria. Die 95.000-Einwohner-Stadt lädt nach dem Abend-Menü zum Bummeln in ihren Gassen ein; am Tag geht es von hier aus zu den Perlen der Region: Das bekannte Weinbaugebiet Langhe und Alba, die Stadt des weißen Trüffels, stehen auf dem Programm. Wir besuchen die Weinorte Barolo und La Morra, natürlich inklusive Weinprobe, sowie die Reisanbau-Region um Vercelli und verkosten die berühmte Risotto-Spezialität Panissa. Auf der Fahrt durchs Hügelland des Monferrato fällt der Blick auf Weinberge und Burgen. Anschließend geht es zur berühmten Grappa-Brennerei Berta. Auch eine Trüffelsuche steht an, und zwar im malerischen Costiglione d’Asti,

sowie eine Tour nach Canelli, der Heimat des Asti Cinzano. Den Abschluss der Reise bildet Turin, die barocke Hauptstadt des Piemonts mit ihren eleganten Prachtbauten und Einkaufsstraßen.

Im Reisepreis enthalten:

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Klimaanlage, Bordküche, WC) ab/bis N/Fü/Er
 - 5 x Ü/F/Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet) im Hotel Alli Due Buoi Rossi
 - Alba (Stadtführung), Langhe inkl. Besichtigung Kellerei (Weinprobe/Imbiss), Vercelli und Casale Monferatto inkl. Eintritt und Besichtigung Reismühle mit Verkostung, Besuch Grappa-Brennerei
 - Trüffelsuche (kleine Wanderung), Canelli und Spumante-Verkostung mit Imbiss
 - Stadtführung in Turin
 - Deutschsprachige Reiseleitung, Eintrittsgelder lt. Programmbeschreibung, Reiseführer
 - Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig
- Reisepreis pro Person: pro Person im DZ: € 1199, im EZ: € 1319,-**
Mindestteilnehmerzahl: 20

Wohlfühlreise für Singles

Ein kleines Land glänzt mit großer Schönheit: Auf unserer sechs+sechzig-Leserreise für Alleinreisende vom **29. September bis 6. Oktober 2023** verzaubert es zudem mit außergewöhnlicher Landschaft und reizvollen Städtchen. Denn schon von Haus aus bieten Slowenien und das angrenzende Istrien eine einzigartige Vielfalt zwischen Alpen und Meer: klare Bergseen, traditionsreiche Thermen, Handwerkskunst und barocke Städte. Besichtigen Sie diese Schönheiten während einer Busreise und genießen Sie die Abende im prächtigen slowenischen 4*-Superior Grand Hotel Rogaska, ausgestattet mit Wellnessbereich, Casino und vielen Annehmlichkeiten sowie dem 4*-Hotel Residence Garden im istrischen Umag mit zwei Pools, ebenfalls einem Wellnessbereich und Strand.

Die Resorts sind die Ausgangspunkte für Sloweniens und Istriens Highlights. Rogaska hat nicht nur 400 Jahre Kurtradition zu bieten, sondern eignet sich auch perfekt für den Abstecher ins charmante Ptuj, der ältesten Stadt des Landes. Über die Mur-Region geht es zur Weinstraße Jeruzalem samt kulinarischer Kostpro-



Foto: Stock.adobe.com

Die Altstadt der Adria-Perle Rovinj in Slowenien.

ben. Maribor, die zweitgrößte Stadt Sloweniens, besuchen Sie ebenso wie die Fürstenstadt Celje, eine Käserei und die Hopfenstadt Zalec mit ihrem Bierbrunnen. Ein Tagesausflug führt nach Ljubljana, in die quirlige Hauptstadt Sloweniens, die mit Barock- und Jugendstil-Architektur punktet. Dann freuen Sie sich auf die Plitwitzer Seen (Schiffahrt inklusive). Kroatiens größter Nationalpark fasziniert mit seinen Wasserfällen und einem Panorama der ihn umgebenden Berggipfel. Zum Abschluss geht es ans adriatische Meer mit der mittelalterlichen Küstenperle Rovinj und dem mondänen Seebad Opatija.

Im Reisepreis enthalten:

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Klimaanlage, Bordküche, WC) ab N/Fü/Er
 - 4 x Ü/F Grand Hotel Rogaska
 - 3 x Ü/F Hotel Residence Garden
 - 4 x Abendessen (3-Gang-Menü o. Buffet sowie Slowenischer Abend) Hotel Rogaska
 - 3 x Abendessen (3-Gang-Menü o. Buffet) Hotel Residence Garden
 - Thermalbecken, 2 x Jacuzzi, Sauna, Casino, Animationsprogramm: z.B. Morgengymnastik, Yoga, Aqua-Aerobic (Rogaska)
 - Getränke Abendessen zur Selbstbedienung (Zapfanlage), Nutzung Wellnessbereich mit Innenpool (Residence Garden)
 - Ausflüge Ptuj und Weinstraße Jeruzalem inkl. Jause/Weinprobe, Ljubljana mit Stadtführung, Celje inkl. Besuch Käserei und Bierfontäne, Plitwitzer Seen inkl. Zug- und Schiffahrt, Opatija, Rovinj
 - Eintrittsgelder lt. Programmbeschreibung, deutschsprachige Reiseleitung, Reiseführer
 - Reisebegleitung durch Magazin sechs+sechzig
- Reisepreis pro Person: pro Person im EZ: € 1.399,-**
Mindestteilnehmerzahl: 20

TEXT: MICHAEL NORDSCHILD

BERATUNG & BUCHUNG FÜR BEIDE REISEN

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

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 15.30–16.00 Uhr
Waltraud Benaburger stellt im Talk seniorenfreundliche Reisen vor.

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)

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!

WILDPARK HUNDSHAUPTEN

GESCHENKTIPP:
Eintrittskarten oder Souvenirs – bei uns finden Sie das ideale Geschenk für jeden Anlass!

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

Degussa

GOLD UND SILBER.

**GOLD ZU GELD.
EINFACH UND SICHER.
JETZT VERKAUFEN!**

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

DEGUSSA-ANKAUF.DE

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

Das Schöne ist so nah

ganz in deiner Nähe:
Wir sind: Das Erlebniswohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg
Tel. 0911-3202-0 www.wohnstift-vitalis.de

Ältere Chormitglieder willkommen

Seit einem Jahr gibt es in der St. Matthäuskirche in Erlangen eine Seniorenkantorei, bei der sich ältere und geübte Chorsängerinnen und Chorsänger regelmäßig donnerstags vormittags von 11 bis 12 Uhr zum gemeinsamen Proben treffen. Wer teilnehmen möchte, wendet sich für weitere Informationen direkt an die Kantorin Susanne Hartwich-Düfel.
Mail: pfarramt.stmatthaeus.er@elbk.de oder Tel. 09131 32065

Spannende Kunstgeschichte

Lehrreich und unterhaltsam: Mitarbeiter des Germanischen Nationalmuseums in Nürnberg veröffentlichen interessante Beiträge auf dem Blog des Museums. So schreibt beispielsweise Dr. Benno Baumbauer, Sammlungsleiter Gemälde bis 1800, über Antisemitismus in der Kunst. Eine informative und spannende Suche nach antijüdischen Details auf Gemälden des 15. Jahrhunderts und dabei eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem Bestand des Museums. Denn wie schreibt der Kunsthistoriker am Ende: »Viele Narrative und Mechanismen der visuellen Ausgrenzung, die uns in diesen Bildern begegnen, sind auf erschreckende Weise in vergleichbarer Form bis heute wirksam.«
www.gnm.de/museum-aktuell



Literarisches über das Loslassen

Mit einem Schreibwettbewerb will der Evangelische Gemeindeverein Nürnberg-Möggeldorf dazu anregen, über das Loslassen nachzudenken. Schließlich ist es häufig schwieriger, sich von Dingen zu trennen als neue zu erwerben. Das gilt auch für Gewohnheiten und Lebenssituationen. Die Gedanken dazu sollten in Form einer Kurzgeschichte verfasst sein. Ob diese biografisch oder fiktiv ist, spielt keine Rolle. Die Textlänge sollte 5000 Zeichen inklusive Leerzeichen nicht überschreiten. Eine Jury aus Mitgliedern des Autorenverbands Franken wird die Einsendungen sichten und bewerten. Die ausgewählten Beiträge werden in einer Ausstellung präsentiert. Die Kurzgeschichten gehen an: karnast@diakonie-moeggeldorf.de oder per Post an: Evangelischer Gemeindeverein, Nürnberg-Möggeldorf, z.H. Katrin Arnast, Ziegenstraße 30, 90482 Nürnberg. Einsendeschluss ist der 16. April 2023.



Foto: pexels.com – Mikhail Nilov

inviva | 22.–26.3.23

Patricia Riegel hat ihren Weg gefunden

Zwei Jahre hat es gedauert, bis Patricia Riegel im Ruhestand angekommen ist. In dieser Zeit hat sich die Sichtweise der früheren Chefredakteurin des Promi-Magazins »Bunte« auf die neue Lebensphase deutlich verändert. Mit dem Abschied aus dem Berufsleben verlor sie ihren angestammten Platz in der ersten Reihe bei etlichen exklusiven Events. Inzwischen hat sie neue Aufgaben für sich gefunden und genießt »die vielen kleinen Glücksmomente«.

Es traf die leidenschaftliche Journalistin unvorbereitet, als sie von ihrem Chef auf ihre Nachfolge angesprochen wurde. »Ich war geschockt«, gibt sie freimütig zu. Sie war gerne berufstätig, einflussreich, beliebt und respektiert. Doch nach 23 Jahren als Leiterin der »Bunte«-Redaktion sollte nun Schluss sein.

Was nun, fragte sie sich. Denn sie hatte nie über die viel Zeit fressende Tätigkeit hinaus eine Perspektive für sich entwickelt. »Ich habe keine Hobbys, singe nicht, spiele nicht Golf. Das einzige, was ich gerne mache, ist lesen, lesen, lesen und Gastgeberin sein«, berichtet sie. Also überlegte sie, eine Pension oder ein Lokal zu eröffnen. Aber dafür fehlte der sonst sehr durchsetzungsfähigen Frau die Energie. In ihrem Buch »Was bin ich, wenn ich nichts mehr bin« schildert Riegel mit erfrischender Souveränität, wie sie mehrere Geschäftsideen wie die Eröffnung eines Blumenladens geprüft, einige auch verwirklicht hat. Aber nichts war von Bestand.

Es dauerte auch, bis sie sich von ihrem bisherigen Alltag verabschiedet hatte. »In den ersten Wochen war ich heimlich gekränkt«, gesteht sie im Rückblick. Dass die »Bunte« auch ohne sie funktionieren würde, hat sie nie in Frage gestellt. Aber trotzdem war es schwer auszuhalten. Noch lange nach dem Abschied aus der Chefredaktion kontrollierte sie die Auflagenzahlen regelmäßig und nahm Anteil an der Entwicklung des Blattes.

Schließlich gesteht sich die umtriebige Frau ein: »Das einzige, was ich wirklich gut



Lange war Patricia Riegel als »Bunte«-Chefredakteurin eine gefragte Persönlichkeit. Der Umstieg in die nachberufliche Zeit ist ihr gelungen.

Sicherheit vor Stil geht. Aber auch »das Gefühl einer sehr großen Freiheit«, beflügelt sie. »Das Großartige ist, dass man sich aus dem Wettbewerb ausgeklinkt hat. Man muss nicht mehr die Schnellste, Beste sein«, freut sich die erfolgreiche Autorin.

Wichtig sei es, nicht allein alt zu werden. Seit 40 Jahren ist sie mit dem ehemaligen »Focus«-Chefredakteur Helmut Markwort liiert. Das animiert sie, über einen Beziehungsratgeber nachzudenken. Ein Titel ist ihr schon eingefallen: »Will ich recht behalten oder einen schönen Abend?«

Mit einigen erst im Ruhestand begonnenen Aktivitäten hat Riegel ihr soziales Netz stabilisiert. Seit einigen Jahren engagiert sie sich in der Münchner Kommunalpolitik. Sie kennt ihr Viertel und beschäftigt sich mit den Problemen vor der Haustür. In drei Jahren möchte sie für die FDP in den Stadtrat einziehen. Natürlich hat sie noch weitere Pläne. Schließlich zählen Marianne Koch und Johannes Heesters zu ihren Vorbildern, die bis ins hohe Alter aktiv geblieben sind. Riegel, die sich im Zirkus der Eitelkeiten immer gut behaupten konnte, will authentisch bleiben. »Mit 74 möchte ich auch dem Alter entsprechend aussehen,

aber ich möchte gut aussehen.« In wenigen Wochen kann man sich persönlich davon überzeugen, dass sie eine eindrucksvolle Persönlichkeit ist, auch ohne einflussreichen Job. Denn dann wird sie auf der sechs+sechzig-Bühne auf der inviva Rede und Antwort stehen.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK
FOTO: WALTER KOBER

↓
inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 11.30–12.15 Uhr

Vortragssaal, Wichernhaus; samstags, 10:00–11:00

Online-Veranstaltung

Podcast „Na, wie geht’s?“

GESUNDHEITSFORUM 2023

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Patienten, Besucher und Interessierte

22.04. Impingement-Syndrom – Lösungsansätze bei Schulterbeschwerden	PD Dr. Lars Eden, Sektionsleiter
26.04. Endoprothetik: Verschleiß und Arthrose an Hüfte und Knie	Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
06.05. Wechseljahre: Wenn das Kunstgelenk an Hüfte und Knie Probleme macht	Chefarzt Dr. Erwin Lenz
13.05. Spinalkanalstenose: Behandlungskonzept an der Halswirbelsäule	Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg
20.05. Hallux valgus und Krallenzehen: Fußdeformitäten richtig behandeln	Chefarzt Prof. Dr. Martinus Richter
01.07. Knorpelersatz am Kniegelenk	Dr. Alfred Tylla, Ärtzl. Leiter Kniezentrum
05.07. Kunstgelenk an Hüfte und Knie	Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
08.07. Osteoporose: Vorbeugung, Diagnostik & Therapie	Chefarzt Dr. Dietmar W. Geiger

Zur digitalen Veranstaltungsübersicht

Wie geht's?

Zu unserem Podcast „Dr. Lenz, warum sind Eingriffe am Kunstgelenk so kompliziert?“
sana.de/rummelsberg/ueber-uns/podcast

FOCUS TOP 2023
NATIONALE FACHKLINIK
WIRBELSÄULEN-CHIRURGIE

FOCUS TOP 2023
NATIONALE FACHKLINIK
HÜFT-CHIRURGIE

FOCUS TOP 2023
NATIONALE FACHKLINIK
FUß-CHIRURGIE

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

inviva | 22.-26.3.23
sechs+sechzig-Aktionsbühne – Programmübersicht

	Mittwoch, 22.3.23 Schätze: Museum oder Flohmarkt?	Donnerstag, 23.3.23 Gesundheit & Pflege	Freitag, 24.3.23 Einsteiger, Aussteiger & Umsteiger	Samstag, 25.3.23 Sicherheit & Technik	Sonntag, 26.3.23 Miteinander
10.30 – 11.00 Uhr	Warm Up Bayerischer Landessportverein	Warm Up Bayerischer Landessportverein	Warm Up Bayerischer Landessportverein	Warm Up Bayerischer Landessportverein	Warm Up Bayerischer Landessportverein
11.00 – 11.30 Uhr	Was ist es wert? Kerstin und Kathrin Weidler begutachten Schmuck, Porzellan und vieles mehr	Ambulante Pflege: Wer bezahlt was? Pfleigestützpunkt Nürnberg gibt einen Überblick	Mit 50 plus noch eine Ausbildung? Gespräch mit Experten der Arbeitsagentur und Sozialreferentin Elisabeth Ries	Mehr Sicherheit in Haus und Wohnung Polizeipräsidium Mittelfranken erklärt, wie man Dieben den Einbruch erschwert	Vereinbarkeit von Pflege und Beruf Familienfreundliche Unternehmen helfen dabei
11.30 – 12.15 Uhr	Was ist es wert? Kerstin und Kathrin Weidler begutachten Schmuck, Porzellan und vieles mehr	 Bleiben die Angehörigen auf der Strecke? Talk mit Ulrike Mascher, VdK-Landesvorsitzende und VdK-Ehrenpräsidentin	Was bin ich, wenn ich nichts mehr bin? Talk mit Patricia Riegel, Ex-Chefredakteurin der Bunten	Rasche Hilfe per Knopfdruck Stadtseniorenrat Nürnberg gibt Tipps zum Hausnotruf und blickt auf digitale Angebote der Zukunft	Rezept gegen die Einsamkeit Talk mit Michaela Mey und Elmar Wepper über Retla-Telefonengel aus München
12.30 – 13.30 Uhr	Was ist es wert? Kerstin und Kathrin Weidler begutachten Schmuck, Porzellan und vieles mehr	Musik zum Entspannen und Zuhören Klassik Radio	Musik zum Entspannen und Zuhören Alligators of Swing	Wenn die Liebe zur Bedrohung wird Der Weiße Ring hilft Opfern von Love Scamming und Stalking	Speed Dating Musik zum Entspannen und Zuhören Klassik Radio
13.30 – 14.00 Uhr	Das fehlt mir noch Talk mit Heiko Könicke, Sammler aus Leidenschaft	Wie lebt es sich im Betreuten Wohnen? Frank Tkatzik von Seleco/KIB und Bewohner geben Auskunft	Das mache ich zum ersten Mal Mutmacherinnen von Retla erzählen von Neuanfängen bis 14.15 Uhr	Energie sparen, aber wie? Beraterin der N-ergie stellt verschiedene Lösungen vor	Enkel auf Zeit »Großeltern stiften Zukunft« stellen sich vor
14.00 – 14.45 Uhr	Ist das etwas Besonderes? Wir beurteilen altes Spielzeug	Was bringt die Zukunft in der Pflege? Diskussion über Einsatz von Robotik mit Ina Schönwetter-Cramer (AWO), Rahel Schön (AWO) und Nadine Heym (Südklinikum Nürnberg)	ab 14.15 Uhr Gründungen mit 50 plus Firmen, Genossenschaften und mehr	Musik zum Entspannen und Zuhören Polzeiorchester Knöpfler AG	Helfen Sie jungen Familien nach der Geburt Wellcome Team informiert über Ehrenamt. Evangelische Familienbildungsstätte
15.00 – 15.30 Uhr	Ist das etwas Besonderes? Wir beurteilen altes Spielzeug	Was tun, wenn die Gelenke schmerzen? Messesprechstunde mit Chefarzt Andreas Mauerer, Theresienkrankenhaus	Babette eröffnet mit 70 einen Shop Erfahrungsbericht mit vielen Tipps	Wie sicher sind Smartphone und Tablet? 1. Vorsitzender des CCN 50+ Wolfgang Schleemilch gibt einen Überblick	Tai Chi für alle Lebensalter TSV Altenfurt macht Lust auf gesunde Bewegung
15.30 – 16.00 Uhr	Was ist es wert? Eva Franke vom Auktionshaus Franke beurteilt Gemälde und Grafiken	Nützliche Dinge nicht nur für Alleinlebende Johanniter-Unfall-Hilfe informiert über Notfallhilfe für zuhause	Teil des Kirchentags sein – durch ehrenamtliches Engagement Talk mit Carolin Dominka. Abteilungsleiterin Helferdienste	Musik zum Entspannen und Zuhören Polzeiorchester Knöpfler AG	Reiseglück Waltraut Benaburger stellt im Talk seniorenfreundliche Reisen vor
16.00 – 16.30 Uhr	Was ist es wert? Eva Franke vom Auktionshaus Franke beurteilt Gemälde und Grafiken	Musik zum Entspannen und Zuhören Klassik Radio	Musik zum Entspannen und Zuhören Alligators of Swing		Speed Dating Musik zum Entspannen und Zuhören Klassik Radio
	Moderation: Karin Jungkunz und Petra Nossek-Bock	Moderation: Gabriele Penzkofer-Röhl und Angela Giese	Moderation: Susanne Hofman-Fraser und Petra Nossek-Bock	Moderation: Elke Graßer-Reitzner und Hartmut Voigt	Moderation: Werner vom Busch und Alisa Müller

**inviva – Die Aktivmesse für
alles, was das Leben bewegt!
22. – 26. März 2023**

Veranstaltungsort:
Messezentrum Nürnberg
Halle 8

Eintritt:

Zum Besuch der inviva müssen Sie ein Ticket der parallel stattfindenden Freizeitmesse kaufen.

Preise:

Erwachsene 12,- €
Ermäßigt 10,- €, nur mit gültigem Ausweis für Rentner, Schwerbehinderte; Nürnberg-Pass (Sozial-Pass); Arbeitslose gegen Vorlage einer Bescheinigung; ZAC-Karte (bis zu 2 Tickets); ADAC, ADFC, DCC-Mitglieder (pro Ausweis eine Karte); Mittelbayerischer Club (pro Ausweis bis zu zwei Karten); VAG ABO-Card (pro ABO-Card eine Karte); Bay. Ehrenamtskarte (pro Karte ein Ticket); Bundeswehr (pro Truppen-/Reservistenausweis ein Ticket)

Ticket online kaufen und sparen: Erwachsene nur 11 €; erm. 9 €. Außerdem gibt es Familientickets, 5 Freunde-Tickets und Nachmittagstickets.
www.messe-ticket.de/AFAG/Freizeit2023
 (oder QR-Code scannen)



Kinder bis 10 Jahre kostenfrei

Öffnungszeiten:

9.30 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

Öffentliche Verkehrsmittel:

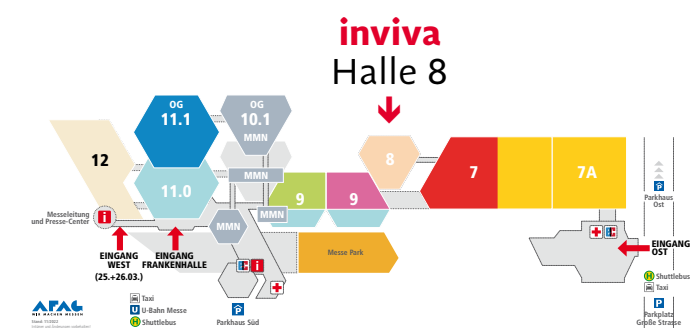
U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd
(Haltestelle Messe)

Parkplätze:

kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den
Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung

Veranstalter:

AFAG Messen und Ausstellungen GmbH
Messezentrum 1, 90471 Nürnberg
Tel. 0911/988 33-7000
www.afag.de



Sammler aus Leidenschaft



Heiko Könicke kennt sich aus beim Erwerb von wertvollen Stücken.

Das Sammeln von Kunst ist nicht immer mit dem Besitz eines prall gefüllten Geldbeutels verbunden. Vieles ist auch dann wertvoll, wenn es einen einfach erfreut, selbst wenn es nicht unbedingt im Wert steigt.« Das sagt Heiko Könicke, 82, ehemals Geschäftsführer des Messerveranstalters AFAG, ein Kunstkenner und Sammler, der sich im Laufe seines Lebens ein großes Wissen über Kunst und Kunsthandwerk angeeignet hat.

Zum Sammeln kam er über seinen Beruf und über seinen Vater, der ebenfalls im Messegeschäft tätig gewesen war. Sohn Heiko besuchte schon als junger Mann Kunstfachmessen und informierte sich – auch über die entsprechende Literatur – über die Objekte, die ihn besonders ansprachen. Er spezialisierte sich auf Werke aus der Zeit des Jugendstils, des Art Déco und des Biedermeiers. Ihn begeisterten die Zeichnungen, Druckgrafiken und Jugendstil-Gläser, die er nicht nur auf Messen, sondern auch auf Flohmärkten und in Auktionshäusern entdeckte. Sein erster Erwerb war allerdings etwas ganz anderes: ein Nomadenteppich aus dem Kaukasus. Ein Sammlerstück, dem noch etliche seiner Art folgten.

Zu seinen Lieblingsobjekten aber zählt eine Glassammlung aus Böhmen, auf die er besonders stolz ist. Kein Stück aus all diesen zusammengetragenen Kostbarkeiten würde er je verkaufen. »Ich will mich so lange wie möglich daran erfreuen. Und später tun es mir vielleicht meine Kinder gleich«, sagt der Sammler.

Beruflich und privat profitierte Heiko Könicke von der 1979 geschlossenen Städtepartnerschaft zwischen Nürnberg und Krakau. So organisierte er als Messerveranstalter eine Kunstaussstellung auf der Consumenta, die damals großen Anklang fand. Die Leidenschaft für Kunst und Kunsthandwerk ist ihm bis heute geblieben. Sie findet u.a. Ausdruck in seinem Engagement

als Vorstandsvorsitzender der Albrecht-Dürer-Haus Stiftung in Nürnberg.

Was würde Heiko Könicke einem jungen Menschen raten, der sich durch das Sammeln von Kunst einen bleibenden Wert schaffen möchte? »Auch ich hatte am Anfang Angst vor Kunst. Davor, dass ich mit meiner Einschätzung daneben liege und zu viel Geld ausbebe. Deshalb habe ich zunächst damit begonnen, Druckgrafiken und kunsthandwerkliche Objekte zu kaufen. Erst als ich geschmackssicher war, was gleichbedeutend ist mit lesen, lesen, lesen, habe ich mich an den Erwerb von Originalen getraut.« »Aber«, fügt er hinzu, »es war und ist mir eine Freude, schöne Dinge einfach anzusehen, die ich für wenig Geld erworben habe. Besonders beglückend finde ich es natürlich, wenn sich im Nachhinein herausstellt, dass dieses Stück auch materiell wertvoll ist.«

Nicht nur die Kunst, sondern auch die Schönheit der Natur bereitet ihm reine Freude. In seinem Garten vor der heimischen Mühle hat er sich ein kleines Paradies geschaffen. Und vielleicht findet die eine oder andere Blüte ihre Ergänzung in einer Jugendstil-Vase.

KARIN JUNGKUNZ
FOTO: AFAG

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
22.3., 13.30 – 14 Uhr

Was schlummert nicht alles in Schränken, auf dem Dachboden und im Keller. Einiges davon beförderten unsere Leserinnen und Leser in den vergangenen Wochen zu Tage. Sie schickten der Redaktion unseres Magazins sechs+sechzig zahlreiche Fotos von ihren Erbstücken und Dingen mit einer Bedeutung für die Familiengeschichte. Einen Teil der Krüge, Uhren, Gemälde, Figuren und anderen kunstvollen Gegenstände beurteilen unsere Expertinnen und Experten während der inviva auf der sechs+sechzig-Bühne. Am Vormittag geht es bunt gemischt zu. Seien Sie dabei, wenn es um die Frage geht, ob die vorgestellten Erinnerungsstücke aus den verschiedenen Kategorien einen kunsthistorischen Wert haben. Auch manche Kuriosität ist dabei.

Sicherlich findet sich einiges davon in dieser oder ähnlichen Form bei Ihnen zuhause. Am Nachmittag stehen Puppen, Eisenbahnen und anderes Spielzeug im Mittelpunkt. Anschließend dreht sich alles um Bilder. Eva Franke vom gleichnamigen Auktionshaus begutachtet Gemälde und Grafiken.

Bitte beachten Sie, dass es leider keine spontanen Bewertungen von Gegenständen geben wird, die nicht vorher eingereicht wurden.

→ inviva · sechs+sechzig-Aktionsbühne
22.3., 11–13.30 Uhr und 14 – 16.30 Uhr



Wer denkt an die Angehörigen?



Ulrike Mascher, VdK-Landesvorsitzende und VdK-Ehrenpräsidentin, im Talk auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne.

Über die Auswirkungen einer alternden Gesellschaft wird immer wieder öffentlich diskutiert. Doch nur selten geht es dabei um die Situation von Menschen, die ihre Angehörigen zuhause pflegen. Das möchte der VdK ändern. Deswegen hat er den Begriff Nächstenpflege ins Gespräch gebracht. Bereits existierende Begriffe wie »Pflege zuhause« oder »häusliche Pflege« haben bisher nur den Ort dieser Pflege beschrieben – das Zuhause. Der emotionale Aspekt, nämlich die durch Liebe und Verantwortung getragene Symbiose zwischen Pflegendem und Pflegebedürftigem, werde damit nicht abgebildet, begründet die mitgliederstarke Organisation ihre Initiative.

Lange Zeit war Ulrike Mascher als Vorsitzende des Sozialverbands VdK auf der politischen Bühne aktiv, um etwas zugunsten der Pflegenden zu ändern. Es besteht weiterhin Handlungsbedarf. Deswegen ist sie auf diesem Gebiet nach wie vor engagiert. Beim Talk auf der sechs+sechzig-Bühne geht es um Vorschläge, wie die Angehörigenpflege gestärkt wird, welche Angebote zur Entlastung sinnvoll sind und

wie Wünsche wahr werden könnten, die manchmal bescheiden klingen, aber äußerst wichtig sind. So fehlt es im ambulanten Bereich an einer Nachtpflege, damit die Angehörigen wieder einmal durchschlafen können. Auch in der Tagespflege mangelt es an Plätzen.

Wer einen Angehörigen oder anderen nahestehenden Menschen pflegt, der braucht viel Kraft. Meist ist diese Beziehung geprägt von Liebe. Trösten, Zuspruch geben, einander beistehen und treu sein löst viele Gefühle aus: Dankbarkeit, Schuld, Scham, Wut oder Trauer. All das braucht auch einmal ein Ventil. Hierfür gibt es ein zentrales Beratungstelefon, das auch Nichtmitgliedern offensteht.

Das Spektrum der Themen rund um die Nachstenpflege ist groß. Beim Talk mit Ulrike Mascher geht es darum, die Perspektive der Betroffenen einzunehmen. Anregungen dazu sind erwünscht.

PETRA NOSSEK-BOCK

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 11.30 – 12.15 Uhr

Wie lebt es sich im Betreuten Wohnen?

Es existiert in Nürnberg und Umgebung ein gutes Angebot an Einrichtungen des Betreuten Wohnens. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff? Welche Kriterien müssen erfüllt sein und für wen ist es das passende Angebot? Frank Tkatzik, Sprecher der Seleco/KIB Gruppe, und Bewohner geben einen Einblick.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 13.30 – 14 Uhr

Ambulante Pflege: Wer bezahlt was?

Alltagshelfer, Freizeitbegleiter, Verhinderungspflege, medizinische Versorgung zu Hause und etliche weitere Angebote für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sind auf dem Markt zu finden. Doch nicht jeder kann sich alle Serviceleistungen leisten. Es ist für die Betroffenen kaum möglich, den Überblick zu behalten, welche Stelle wofür zuständig ist, in welcher Höhe es Zuschüsse gibt und was komplett bezahlt wird. Der Pflegestützpunkt schafft Transparenz und beantwortet Ihre Fragen.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 11 – 11.30 Uhr

Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?

Wer kennt das nicht? Mal zieht es hier, dann drückt es dort. Selbst kleine Alltagsbewegungen wie beim Öffnen von Gläsern oder beim Treppensteigen tun weh. »Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?« Darüber spricht Andreas Mauerer, Chefarzt am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg, in der Messesprechstunde. Der Mediziner erklärt, wann eine Operation nötig ist und wie leistungsfähig künstliche Gelenke heute sind.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 15 – 15.30 Uhr

Nützliche Dinge nicht nur für Alleinlebende

Um im Alter länger in den eigenen vier Wänden gut zurecht zu kommen, gibt es eine Menge kleiner und großer Hilfen. Zudem nützen Sturzprophylaxe und zahlreiche technische Hilfsmittel, damit man sicher und selbstständig zu Hause leben kann. Über die Notruf-Techniken und deren individuellen Erweiterungen informiert die Johanniter-Unfall-Hilfe, Regionalverband Mittelfranken, und beantwortet Fragen.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 15.30 – 16 Uhr

Paro und Nao auf der Pflegestation?



Die Roboter-Robbe Paro stammt aus Japan, ist kuschelig und soll Demenzkranken helfen, weil sie auf Berührung reagiert.



Der kleine humanoide Roboter NAO

Was wir nicht wollen, sind Horrorszenarien wie diese: Eine alte Dame ist zu Hause gestürzt, und stundenlang bekommt es niemand mit; ein 90-Jähriger liegt im Pflegeheim seit acht Stunden unbeweglich auf dem Rücken in seinem Bett; der Wohnbereich eine Etage über ihm ist seit Monaten komplett geschlossen, weil Fachpersonal fehlt. Dabei ist die Nachfrage nach Betreuungsplätzen enorm. Der Pflegenotstand ist groß.

Roboter könnten helfen, die prekäre Lage zu entspannen. Sie können Getränke servieren, Körperfunktionen überwachen oder Patienten zum Laborbesuch begleiten. Groß aber ist die Angst vieler Betreuer davor, von einer kalten Roboter-Hand angefasst zu werden. Ist die Furcht berechtigt?

Bei Robotern denken wir an menschenähnliche kulleräugige Helfer mit freundlichen Namen wie Pepper oder Jaime. Sie machen sich zwar nützlich, in der Praxis aber hapert es an manchem. Etwa an der Sicherheit, wenn sie mit ihren Patienten zusammenstoßen. In jeder Wohnung und in jedem Heimzimmer bilden Schwellen und Gegenstände Hindernisse, die zu überwinden sich der Roboter trotz vieler Kameras schwertut.

Sina Martin kümmert sich an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen am Lehrstuhl für Fertigungsautomatisierung um Medizintechnik und sagt: »Die Navigation im Labor ist ungleich leichter als im Patientenzimmer mit all den Schläuchen und Infusionsständern.« Mindestens genauso schwierig sei die Vernetzung der IT-Systeme untereinander. Ein zusätzliches Problem ist das Geld. Wie ist es mit der Kostenerstattung durch die Krankenkassen beim Einsatz eines digitalen Helfers?

Marius Greudèl vom »Pflegerwerk« kann ein Lied davon singen. 60.000 bis 80.000 Euro kostet das einarmige Robotersystem, von dem er berichtet. Dessen Arm reicht beispielsweise ein Getränk oder einen Apfel oder öffnet das Fenster. Greudèl ist engagiert im Forschungsprojekt ArNe. Es untersucht zusammen mit der Ber-

liner Charité die Einsatzmöglichkeiten von Robotik in der ambulanten Versorgung, zum Beispiel bei ALS-Erkrankten mit einer Muskelschwäche bis hin zur Lähmung. Wie sollen sie das Gerät steuern? Möglich, so Greudèl, sei dies auch über Augenbewegungen. Jedes Robotersystem müsse individuell angepasst werden.

Matratze lagert Patienten automatisch um

Wer mit Marlene Klemm vom Pflegepraxiszentrum (PPZ) Nürnberg spricht, bekommt ein Gefühl dafür, um wie viel niedriger die Ansprüche der Pflegeeinrichtungen meist ansetzen. »Bei uns im Nürnbergstift wird noch keine Robotik eingesetzt«, stellt sie fest. NürnbergStift, Klinikum Nürnberg und Diakoneo sind die »Echtbetriebe«, in denen das Pflegepraxiszentrum Nürnberg neue Pflegetechnologien erprobt und wissenschaftlich auswertet. Dazu gehört etwa eine Matratze, die dank intelligenter Technik das Wundliegen verhindert. Für das regelmäßige Umlagern des Patienten nachts sorgt eine Maschine im Bett. Das erspart den Pflegekräften Knochenarbeit, und die Patienten müssen nicht alle drei Stunden geweckt werden. PPZ-Leiterin Klemm sagt: »Beide Seiten gewinnen auf diese Weise: die Bewohner an Lebensqualität, und das Personal erfährt eine körperliche Entlastung.« Allerdings kostet eine solche Matratze rund 8000 Euro pro Stück. Drei davon hat die Einrichtung angeschafft, finanziert über Spenden. Denn über die Kassen lassen sich solche Extras fast nie abrechnen; im Hilfsmittelkatalog kommt vieles nicht vor.

Genau darin bestehe die Schieflage, meinen Brancheninsider und Wissenschaftler. Jede Untersuchung am Computertomographen sei problemlos abrechenbar. Das geschehe zimal am Tag. In der Pflege dagegen müsse bei technischen Helfern nachgewiesen werden, dass sie besser und günstiger sind als menschliche Helfer, erläutert Arne Manzeschke, Ethikprofessor und Leiter des Instituts für Pflegeforschung, Gerontologie und Ethik (IPGE) in Nürnberg. »Ein überlegener Nutzen ist schwer nachweisbar.« Freilich

wolle im Grunde sowieso niemand die berührungsfreie Pflege, sie sei unmöglich. »Mit jedem Hautkontakt spüre ich die Körpertemperatur und -spannung des Patienten. Niemand möchte nur von der kalten Hand berührt werden.«

Gleichwohl, dem Pflegenotstand ist ohne verstärkten Technikeinsatz nicht beizukommen. Mittlerweile sei die Technikakzeptanz auch beim Pflegepersonal gestiegen, nachdem es sich »zehn Jahre lang weggeduckt« habe. Tatsächlich, so ist bei einem Fachseminar der Evangelischen Hochschule in Nürnberg am Rande zu hören, beschwerten sich nicht wenige, dass sie bei der Entwicklung von Technik in der Pflege vor vollendete Tatsachen gestellt worden seien. Professor Manzeschke sagt dazu, die Pflegekräfte neigten dazu, sich in einer Opferrolle zu sehen. Dazu gehöre auch, nicht gefragt worden zu sein. Doch inzwischen sei die Bereitschaft gewachsen, sich mit der Technik auseinanderzusetzen, sagt Manzeschke.

Verwaltungsaufwand ist ungeheuerlich

Das müssen die Pflegerinnen und Pfleger sowieso. Auch in ihrem Bereich schreitet die Digitalisierung voran, etwa bei der Verwendung von Tablets zur Erfassung von Patientendaten. Den Zeitaufwand durch Dokumentationspflichten finden alle im Gesundheitswesen ungeheuerlich, und die Bürokratie habe sich vervielfacht. Ein Insider erzählt von einer Szene beim Gedächtnistraining in der Demenzabteilung: Eine Fachkraft führt durch die Übungen, eine zweite dokumentiert zum Beispiel dies: »Frau Müller nickt.«

Dies bindet Personal, das woanders fehlt. Und es fehlt auf Dauer, weil der Arbeitsmarkt keinen Nachschub bietet. So wird der Fachkraftschlüssel nicht eingehalten, die Heimaufsicht greift ein, Einrichtungen müssen Kapazitäten stilllegen. Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) ist nicht der einzige Heimträger, der Wohnbereiche wegen Personalmangels nicht belegen kann. Immerhin tut sich was bei der gesetzlichen Fachkraftquote, die Personalbemessung soll ab Juli geschmeidiger werden.

Weil die Not jetzt so groß ist – schließlich wird die Personallücke bis zum Jahr 2030 auf 500.000 angewachsen sein – schaut sich die Branche auch im Ausland um, etwa in Indien. Dorthin reist Ina Schönwetter-Cramer, Vorständin bei der AWO in Nürnberg, zusammen mit zwei Professoren der Evangelischen Hochschule Nürnberg, um Fachkräfte anzuwerben. Wie auch bei Klinikum und Nürnbergstift kann bei der AWO von Robotik keine Rede sein, sondern von Assistenzsystemen. Sehr verbreitet sind in der Langzeitpflege Sturzmatten. Ihre Sensoren geben Alarm, wenn solch ein Unfall passiert.

Doch keine Technik kann die menschliche Hinwendung ersetzen. »Wir haben ja eine ethische Verantwortung und folgen unseren Werten der Menschenwürde«, betont Schönwetter-Cramer. »Doch personell fehlt es auf allen Ebenen, von der Führungs- bis zur Küchenkraft. Am schmerzlichsten aber fehlen Mitarbeiter am Bett.«

TEXT: ANGELA GIESE; FOTOS: CHRISTIAN ILLING/DEUTSCHES MUSEUM

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
23.3., 14 – 14.45 Uhr

Whisk(e)y-Messe Nürnberg
THE VILLAGE
— ESTABLISHED 2013 —



**Online-Ticket
2 EUR sparen!**



**MESSE NÜRNBERG
25.+26. März 2023**

- Rund 130 Importeure und Destillerien
- Knapp 3.000 verschiedene Whiskies aus der ganzen Welt
- Basic Seminare und Master Classes
- R(h)um-Messe „PUEBLO DEL RON“
- Live-Musik und Kulinarisches von den Inseln



WWW.WHISKEY-MESSE.DE

Arbeitsmarkt bietet Älteren gute Chancen



Peter Pflug, Teamleiter bei der Agentur für Arbeit in Nürnberg, glaubt, dass Ältere auf dem Arbeitsmarkt durch den Fachkräftemangel momentan bessere Chancen haben als früher.

Die einen müssen, weil sie noch im erwerbsfähigen Alter sind oder mit den Ruhestandsbezügen nicht über die Runden kommen; die anderen wollen, weil sie sich noch gebraucht fühlen möchten: Menschen reiferer Jahrgänge suchen aus vielerlei Gründen Arbeit. Eigentlich sollte ihre Arbeitskraft auch gesucht sein. Arbeitgeberpräsident Rainer Dulger nennt die Rente ab 63 einen »Brain-drain«, weil den Unternehmen dadurch viele hoch qualifizierte Arbeitskräfte vorzeitig verloren gingen. Und Arbeitsminister Hubertus Heil wirbt vor dem Hintergrund des nahenden Renteneintritts der »Babyboomer« und angesichts des bereits eingetretenen Fachkräftemangels ebenfalls für die Beschäftigung älterer Menschen. Wie sieht es denn eigentlich auf dem Arbeitsmarkt aus für reifere Jahrgänge? Peter Pflug, Teamleiter bei der Agentur für Arbeit Nürnberg, hat Antworten.

Herr Pflug, wie bewerten Sie den aktuellen Arbeitsmarkt in der Region für ältere Menschen?

Der regionale Arbeitsmarkt zeigte sich in den letzten Jahren trotz aller Krisen und Unsicherheiten sehr robust. Das liegt vor allem daran, dass wir hier in der Region von der Struktur her sehr breit aufgestellt sind. Der Arbeitsmarkt bietet daher aktuell sehr gute Chancen. Die Nachfrage

nach Personal ist ungebrochen. Insbesondere gut qualifizierte Fachkräfte werden in nahezu allen Branchen händeringend gesucht. Immer mehr Unternehmen sind bereit, Quereinsteiger einzuarbeiten. Davon können auch ältere Menschen profitieren. Ehrlicherweise muss man zugeben, dass in gewissen Bereichen immer noch klassische Vorurteile vorhanden sind. Aber hier ist es auch die Aufgabe der Agentur für Arbeit, mit guter Beratung und dem effizienten Einsatz von Fördermitteln die Bereitschaft für neue Wege zu wecken. Am Ende des Tages kommt es nicht darauf an, wie alt man ist, sondern welchen Mehrwert man für einen Arbeitgeber mitbringt.

Können auch Personen im vorzeitigen oder regulären Ruhestand auf Vermittlungen der Agentur für Arbeit zugreifen?

Prinzipiell stehen die Dienstleistungen der Agentur für Arbeit allen Menschen offen. Da Bezieherinnen und Bezieher von Altersrente nicht arbeitslos werden beziehungsweise sind, kommen Förderleistungen, die auf eine Integration in den Arbeitsmarkt abzielen, in der Regel nicht in Betracht. Unabhängig davon besteht aber die Möglichkeit, sich bei der Agentur für Arbeit beraten zu lassen. Zudem können alle Personengruppen die Online-Services der Bundesagentur für Arbeit nutzen. Dazu gehört zum Beispiel auch das Online-Job-

Portal für die Suche nach geeigneten Stellenangeboten. Eine Altersgrenze gibt es dafür nicht.

Gibt es von der Arbeitsagentur Nürnberg aus dem Jahr 2022 Zahlen der Arbeitssuchenden und Vermittelten im Alter von über 50 Jahren?

2022 hatten wir im Jahresdurchschnitt 19.374 arbeitslose Personen. Hiervon waren 6.654 Personen über 50 Jahre und älter. Aus diesem Personenkreis gab es im gleichen Zeitraum 4.055 Arbeitsaufnahmen. Darunter waren auch Personen, die mehr als eine Stelle aufgenommen haben.

Wie sieht es mit Fortbildungsangeboten aus – stehen sie auch Über-60-Jährigen und Rentnerinnen und Rentnern offen?

Geförderte Fortbildungsangebote stehen unabhängig von der Altersgruppe zur Verfügung. Selbstverständlich müssen gewisse rechtliche Voraussetzungen geprüft werden. Immerhin werden hierfür Beitragsgelder verwendet, weshalb bei einer Förderung die Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit nicht außer Betracht gelassen werden dürfen. Wir versuchen immer – gemeinsam mit den Ratsuchenden – das bestmögliche Gesamtpaket zu finden und entsprechend umzusetzen.

Anders sieht das leider bei den Rentnerinnen und Rentnern aus. Eine Förderung von Fortbildungen zielt auf die Beendigung oder Verkürzung der Arbeitslosigkeit ab, daher können Personen, die eine Rente beziehen, nicht gefördert werden. Oftmals wird dennoch nach anderen Lösungen oder Hinweisen gesucht, womit den meisten Ratsuchenden weitergeholfen werden kann.

Gibt es Branchen und Berufe, in denen Ältere höhere Chancen auf eine Anstellung haben?

Wie bereits erläutert, besteht aktuell eine sehr große Fachkräftenachfrage, die mittlerweile sehr viele Branchen betrifft. Wir alle kennen die Berichte über den Mangel in der Gesundheitsbranche, dem Hotel- und Gaststättenbereich, der Industrie oder dem Handwerk. Teilweise ist die Situation so prekär, dass man von einem Arbeitskräftemangel sprechen kann, weil es entweder keine oder nur sehr wenige Bewerberinnen und Bewerber pro freie Stelle gibt. Somit kann man eigentlich jeden ermutigen: Wenn die Kenntnisse und Fähigkeiten zur Stelle oder zum Arbeitgeber

ber passen, lohnt sich eine Kontaktaufnahme eigentlich immer.

Wie ist die Situation für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen – bleibt da nur der Dienst an der Pforte?

Körperliche Einschränkungen können Auswirkungen auf das Berufsleben haben. Jedoch muss es nicht gleich bedeuten, dass nur eine Beschäftigung an der Pforte oder am Empfang möglich ist. Je nach Ausprägung der gesundheitlichen Einschränkungen, der Berufserfahrung, dem Fachwissen und anderen wertvollen Kompetenzen, gibt es auch viele andere Beschäftigungsmöglichkeiten. Auch hier gibt es in der Agentur für Arbeit einen Bereich, der auf die Beratung von Menschen mit körperlichen Einschränkungen spezialisiert ist. Die Deutsche Rentenversicherung spielt hier zusätzlich eine große Rolle. Die Erfahrung zeigt: Wenn alle Akteure gut zusammenarbeiten und etwaige Unterstützungsmöglichkeiten gut genutzt werden, kann man sehr häufig gute Lösungen erarbeiten.

Immer wieder hört und liest man von Stellenbewerberinnen und -bewerbern jenseits des 50. Lebensjahrs, dass sie fast nie zu Vorstellungsgesprächen eingeladen werden – von einer Einstellung ganz zu schweigen. Wie sind Ihre Erfahrungen?

Dieses Schubladendenken kann natürlich nach wie vor an manchen Stellen vorhanden sein. Deshalb ist auch eine von vielen Aufgaben der Agentur für Arbeit, dieses

Keine Angst vor Gründungen

Manche Menschen möchten sich mit 50 plus noch selbstständig machen. Andere denken daran, in einer neuen Wohnform mit anderen ihren Lebensabend zu verbringen und überlegen, eine Genossenschaft zu gründen. Egal um welche Form der Gründung es sich handelt, alle unterliegen bestimmten Regeln. Die Rahmenbedingungen kennt Sabine Distler. Die Gründerin der Organisation »Altern gestalten« zeigt auf, wie man erfolgreich geschäftlich oder rechtlich auf eigenen Beinen steht.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 14.15 – 14.45 Uhr

Denken zu durchbrechen. Offensichtlich gibt es auch keine sachlichen Argumente, warum freie Stellen nur aufgrund des fortgeschrittenen Alters unbesetzt bleiben sollten. Wir sind hier sehr stark in der Arbeitgeberberatung vertreten, um für dieses Thema zu sensibilisieren und Vorurteile zu entkräften. Zudem kann auch ein Arbeitgeber für längere Einarbeitungszeiten eines künftigen Arbeitnehmers – unabhängig vom Alter – durch einen Eingliederungszuschuss gefördert werden. Glücklicherweise merken wir auch, dass hier ein Sinneswandel eintritt.

Mit welchen Argumenten können sich zögerliche Arbeitgeber für die Beschäftigung von reiferen Jahrgängen überzeugen lassen? Spricht zum Beispiel etwas für altersmäßig gemischte Teams?

Eigentlich liegen die Vorteile auf der Hand. Ältere bringen viel Berufserfahrung und Fachwissen mit. Sie verfügen über wertvolle Kompetenzen, wie Zuverlässigkeit, Loyalität und Selbstständigkeit. Für Mischteams gibt es sicherlich einige Vorteile. Man profitiert von den unterschiedlichsten Erfahrungen und kann somit eine gute Mischung aus »alt und neu« erhalten.

INTERVIEW: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTO: MICHAEL MATEJKA

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 11 – 11.30 Uhr

Mit 70 im eigenen Laden

Es war ein gewagtes Unterfangen, das sich die 70-jährige Babette Gill vorgenommen hatte. Doch es ist gelungen. Ihr Shop floriert. Wie sie es geschafft hat, mitten in der Pandemie ihren Traum zu verwirklichen, das berichtet die muntere Seniorin und möchte andere damit anregen, es ihr gleichzutun.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 15 – 15.30 Uhr

Mut zum Neuanfang

Warum nicht mal die Perspektive wechseln und »Alter« von hinten betrachten? Rückwärts gelesen wird »Retla« daraus. So nennt sich eine 2019 gegründete Förder- und Spendenorganisation, die sich mit dem Älterwerden in unserer Gesellschaft beschäftigt. Mit Sitz in München und unterstützt durch die prominente Schirmherrschaft von Michaela May und Elmar Wepper ist »Retla e.V. – Neue Perspektive für das Alter« deutschlandweit auf der Suche nach den besten Antworten auf die Fragen des Alters. Konzentriert auf die vier Themenfelder Einsamkeit, Demenz, gesellschaftliche Teilhabe sowie Alt und Jung steht die Arbeit des Vereins auf drei Säulen: Die Projektförderung unterstützt ausgesuchte Projekte von Partnerorganisationen; wo noch Lösungen für dringende Bedürfnisse bestehen, initiiert »Retla« neue Projekte; das »Retla«-Forum schafft über Kampagnen, Expertenrunden und Informationsbörsen ein Netzwerk von Akteuren, das gesellschaftliche Impulse für ein neues, weiterentwickeltes Altersbild anstößt.

»Wir wollen das Alter als einen Lebensabschnitt sehen, den es zu gestalten gilt und der Chancen bietet«, sagt Judith Prem, Geschäftsführender Vorstand und Initiatorin des Vereins. Zusammen mit ihrer Vorstandskollegin Christine von Preyss wird sie »Retla« und insbesondere die Fragebogenaktion »Werden Sie Mutmacher:in!« vorstellen. »Wir suchen Menschen, die mit über 60 Jahren einen Neustart gewagt haben. Damit machen sie anderen Mut, ebenfalls diesen Schritt zu gehen«, erklärt Christine von Preyss. Dass sich die beiden Frauen selbst als »Role Models« eignen, werden sie bei dem Podiumsgespräch auf der »sechs+sechzig«-Bühne sicher verraten.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 13.30 – 14.15 Uhr

Wer unterstützt den Evangelischen Kirchentag?

Der 38. Evangelische Kirchentag findet in diesem Jahr vom 7. bis 11. Juni in Nürnberg statt. Damit alles reibungslos läuft, werden rund 5000 ehrenamtliche Helfer benötigt. Die Organisatoren des Großereignisses informieren, welche Einsatzgebiete es gibt, z.B. Infodienst, Einlasskontrolle, Verteilung etc. Es wird über die Rahmenbedingungen gesprochen, wie man sich anmelden kann und was das ehrenamtliche Engagement bringt.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
24.3., 15.30 – 16 Uhr

Notruf per Knopfdruck

Die meisten Senioren wünschen sich, so lange wie nur möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben und nicht in ein Altenheim umziehen zu müssen. Dabei kann ein Hausnotruf-System eine wichtige Unterstützung sein. Der sogenannte Funkfinger, ein Notruftaste, den man am Handgelenk oder um den Hals trägt, soll den Betroffenen wie ihren Angehörigen Sicherheit geben, dass in Notsituationen rasch professionelle Hilfe kommt – etwa nach einem Sturz im Wohnzimmer, nach einem Ausrutscher im Bad oder auch bei akutem Schwindel.

Doch worauf sollen Kunden achten, ehe sie einen Vertrag abschließen? Schließlich konkurrieren viele Anbieter von Hausnotruf-Systemen. Interessierte sollten genau vergleichen, welche Leistungen im Basis-tarif enthalten sind. Als Minimum gilt das Aufstellen und Programmieren der Geräte durch den Anbieter, die genaue Einweisung der Kunden sowie Reparatur bei Mängeln. Außerdem sollte man prüfen, ob zusätzliche Leistungen sinnvoll sind und was sie kosten – etwa ein täglicher Kontrollanruf, die Erinnerung an Medikamenten-Einnahme, ein zusätzlicher Funkfinger, die sichere Aufbewahrung eines Wohnungsschlüssels oder die Verknüpfung von Rauchmeldern mit dem Hausnotruf.

Der monatliche Basistarif beträgt nach Auskunft der deutschen Verbraucherzentralen zwischen 20 und 25 Euro pro Monat.

Etwa 75 Prozent der Kunden bezahlen den Hausnotruf selbst, doch in bestimmten Fällen übernimmt auch die Pflegekasse die Gebühren. Wer zum Basistarif weitere Leistungen bucht, dem werden bis zu 50 Euro pro Monat in Rechnung gestellt.

Gertraud Krammer vom Nürnberger Stadt seniorenrat beantwortet viele Fragen rund um die Hausnotruf-Systeme auf der Bühne des Magazins sechs+sechzig. Und sie stellt dabei auch den »individuellen digitalen Pflegeassistenten« als ein mögliches Hilfsmittel der Zukunft vor.

Unabhängig von der inviva-Veranstaltung kann man sich auch bei der Verbraucherzentrale Nürnberg oder auf der Website der deutschen Verbraucherzentralen grundsätzlich zum Thema Hausnotruf informieren: www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566. Auch der Nürnberger Stadt seniorenrat gibt allgemeine Tipps, seine Website: www.nuernberg.de/inter-net/stadt seniorenrat/

HARTMUT VOIGT
→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 11.30 – 12.15 Uhr

Sicherung gegen Einbrüche

Ein Einbruch in die Wohnung oder ins eigene Haus ist immer ein Schock: Zu den materiellen Schäden kommt die Verletzung der Privatsphäre hinzu. Dies macht Betroffenen psychisch häufig stark zu schaffen. Wie kann man sich noch wohl und sicher fühlen, wenn Unbekannte in den privatesten Bereich eingedrungen sind?

Kriminalhauptkommissar Stefan Malek vom Polizeipräsidium Mittelfranken beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Einbruchdelikten. Der Experte gibt auf der Messe inviva am Samstag, 25. März, ab 11 bis 11.30 Uhr Tipps, wie man seine Immobilie wirksam schützt. Welche der zahllosen Sicherungssysteme für Fenster

und Türen sind wirklich effektiv? Helfen Überwachungs-Apps, die Informationen aufs Handy schicken, wenn sich etwas vor der Eingangstür tut? Welche Rolle spielt eine aufmerksame Nachbarschaft?

Hauptkommissar Malek kann einiges aus seinem reichen Erfahrungsschatz mitteilen. Er weist darauf hin, dass die Polizei kostenlose, persönliche Beratungen vor Ort anbietet. Dabei nimmt ein Beamter das Objekt in Augenschein und identifiziert Schwachpunkte. Außerdem gibt es bei der Behörde Herstellerverzeichnisse und Listen von Fachfirmen, die Schutzmaßnahmen seriös umsetzen.

Nicht zuletzt geht es bei dem Podiumsgespräch auch um eine realistische Ein-

Energie sparen, aber wie?

Eva Rausch, Mitarbeiterin des Beratungsteams der N-ergie, gibt praxisnahe Tipps, die sich oft ohne große Mühe im Alltag umsetzen lassen. Sie beantwortet auch Fragen zur Neuanschaffung von Küchengeräten und anderen Themen, die sowohl der Umwelt nutzen als auch den Geldbeutel schonen. Zudem geht es in dem Gespräch auch um Anrufe von Gaunern, die nur auf die Daten aus sind und den Leuten deswegen vorgaukeln, dass sie einen günstigeren Tarif erhalten.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 13.30 – 14 Uhr

Der Weiße Ring kümmert sich

Meistens schweigen die Opfer aus Scham. Wer möchte schon zugeben, dass er einem Mann auf den Leim gegangen ist, der es nur aufs Geld abgesehen hat, statt ernsthaft die Gefühle der Partnerin zu erwidern? Love Scamming, eine moderne Form des Heiratsschwindels, und Stalking sind weiter verbreitet, als man denkt. »Wenn die Liebe zur Bedrohung wird«, dann hilft unter anderem der Weiße Ring. In welcher Form, das erklärt Shatha Yassin-Salomo von der Opferschutz-Organisation.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 12.30 – 13.15 Uhr

schätzung der Einbruchsgefahr. Laut Kriminalstatistik entfielen im Jahr 2021 von insgesamt 72.845 Delikten in Mittelfranken lediglich 391 auf Wohnungseinbrüche. Das sind zwar immer noch 391 Fälle zu viel. Andererseits relativiert sich mit der vergleichsweise niedrigen Zahl der Eindruck, man sei ständig von Einbrecherbanden bedroht. Wer sich für das Thema »Mehr Sicherheit bei Wohngebäuden« interessiert, erhält zahlreiche Tipps.

HARTMUT VOIGT
→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 11 – 11.30 Uhr



Knöpfler AG bringt Urlaubsstimmung auf die Bühne

Sie sind ein Teil des Münchner Polizei Orchesters. Die Knöpfler AG spielt allerdings keine Klassiker, sondern traditionelle, alpenländische Volksmusik. Zu ihrem Repertoire gehören Walzer, Ländler und Polka. Ihre Spielfreude überträgt sich unmittelbar auf das Publikum. Die Knöpfler AG verbreitet gute Laune und Urlaubsstimmung. Das Trio tritt mit Steirischer Harmonika, Bariton und Gitarre auf. Die Musiker um Robert Restle spielen ausschließlich »unplugged« mit Akustikinstrumenten ohne elektronische Verstärkeranlage.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 14 – 14.45 Uhr und 15.30 – 16 Uhr

Wie sicher sind Smartphone und Tablet?

Smartphone und Tablet speichern viele unserer persönlichen Daten. Wie sicher sind meine Daten gespeichert? Wie groß ist die Gefahr, dass ich ausspioniert werde und mir mit Hilfe meiner Daten Schaden zugefügt wird? Können meine Daten eingesehen werden, wenn mein Smartphone in fremde Hände fällt? Die Geräte sind ständig mit dem Internet verbunden und können auch Funkverbindungen mit WLAN, Bluetooth oder NFC aufnehmen. Können diese Verbindungen für Datendiebstahl missbraucht werden? Der 1. Vorsitzende des Computer Clubs Nürnberg 50 plus, Wolfgang Schleemilch, beantwortet Fragen rund um die digitalen Geräte und gibt einen Überblick über Schutzmaßnahmen.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
25.3., 15 – 15.30 Uhr

22.3.-26.3.2023

Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg

Touristik

Caravanning

Aktiv & Outdoor

Haus & Garten

Online-Ticket
2 EUR sparen!



freizeitmesse.de

»Wie Kung Fu, nur langsamer«



Albert Fumy vom TSV Altenfurt unterweist Kursteilnehmer in der asiatischen Kampfkunst Tai Chi.

Allerdings, gibt er zu, dürfte er jetzt doch allmählich ans Aufhören.

Tai Chi hat seine Wurzeln als Kampfkunst im China des 12. Jahrhunderts. Wer als Zuschauer daran zweifelt, dass die harmonischen fließenden Bewegungen dieser Sportart tatsächlich auch der Selbstverteidigung dienen, dem beweist Albert Fumy mit einem einfachen Griff spielerisch, wie man einen Gegner in die Knie zwingen kann. Aber beim Training stehe im Mittelpunkt, dass Tai Chi die Beweglichkeit und die

Nach Angriff und Verteidigung sieht das jetzt nicht gerade aus. Jedenfalls für den Laien nicht. Da bewegt sich eine Gruppe von rund 40 Frauen und Männern, jung und alt, in einer Sporthalle synchron, konzentriert im Raum. Was sie üben, nannte man früher Schattenboxen, und schon das Wort hat etwas Kämpferisches. Heute heißt es Tai Chi und ist tatsächlich eine Kampfsportart – »wie Kung Fu, nur langsamer«, sagt der 69 Jahre alte Trainer und Abteilungsleiter Albert Fumy. Beim TSV Altenfurt wird diese auf ganz besondere Weise ausgeübt.

Seit 25 Jahren begeistert

Hier steht die Gesunderhaltung für Menschen aller Altersstufen im Vordergrund, und sie trainieren auch zusammen. Sabrina Meyer gehört mit ihren 30 Jahren zu den Jüngsten. Bevor sie nach Altenfurt zog, erzählt sie, hatte sie schon einen Tai-Chi-Kurs an einer Volkshochschule belegt. Jetzt will sie in einem Verein weitermachen. Sie ist an diesem Abend zum ersten Mal dabei und deshalb noch in der Anfängergruppe, freut sich aber schon auf baldige Fortschritte. Manfred Benke, 84, war früher leidenschaftlicher Surfer, suchte dann aber nach einer sportlichen Alternative und entdeckte das sehr viel ruhigere Tai Chi. »Das hat mich gepackt«, sagt er. Die Begeisterung hält nun schon ein Vierteljahrhundert an.

Konzentration, den Gleichgewichtssinn, die Koordination und das Immunsystem fördert und stärkt.

Fumy beschäftigt sich schon seit Jahren intensiv mit dieser Sportart, bei der eine Vielzahl von Figuren im Einklang mit der Atmung langsam und fließend ausgeführt und zu sogenannten Formen zusammengesetzt werde. Je nach Anzahl der Einzelfiguren entstehen Formen mit 24, 48 oder auch 108 Bewegungen, die nacheinander ausgeführt werden müssen. Das hört sich kompliziert an, aber niemand wird überfordert. Denn die Übungsleiter machen jede Bewegung mit; an ihnen und an den Vorder- und Nebenleuten kann man sich orientieren. Es geht ja um Bewegung, nicht um Perfektion.

Darüber hinaus gibt es Partnerübungen, Tai Chi Ball oder Formen mit »Waffen« wie Schwert, Säbel, Stock oder Fächer. Mit Säbeln trainieren sie in der Sporthalle gegen Ende der Übungsstunde auch, was dann tatsächlich schon martialisch aussieht, aber ganz harmlos ist. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind konzentriert, aber entspannt. Außerdem, versichert Fumy, ist der hier praktizierte Yang-Stil der sanfteste von allen fünf möglichen Stilarten. Etwas heftiger, nämlich tatsächlich in der Kung-Fu-Form, geht es bei Übungen mit Stock und Schwert zu.

Zum Programm von Fumys Abteilung gehört schließlich noch Qi Gong, eine chi-

nesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübung, die Körper und Geist schult und ebenfalls eine lange Tradition hat. Dafür hat Hannelore Stix vom TSV Altenfurt eine spezielle Ausbildung absolviert. Qi Gong umfasst Atem-, Körper-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen. Geeignet sind auch sie für alle Altersstufen und erfordern ebenfalls keine Vorkenntnisse.

Enge Verbindungen nach China

Qi Gong übt man im Stehen, Sitzen und Liegen. Beim Tai Chi bewegen sich die Teilnehmer in Figuren durch den Raum. Wie genau, das hat den Alterfurtern ursprünglich ein chinesischer Großmeister beigebracht, Zhang Ji Ming aus Shenyang in der nordöstlichen Provinz Liaoning, der als Übersetzer in Nürnberg beschäftigt war und von Fumy entdeckt und engagiert worden war. Fumy wiederum hat selbst enge Verbindungen nach China: Seine Frau stammt von dort, er lernte sie kennen, als er beruflich in der Volksrepublik war und eine Dolmetscherin brauchte.

Neben Fumy und Trainerin Hannelore Stix, die sich auch um die Anfänger kümmert, ist im Trainerteam unter anderem noch der Vize-Abteilungsleiter Bruno Tluczynski aktiv, der, wie er selbst sagt, dank Tai Chi aus einer depressiven Phase herausgefunden hatte. »Ich war ein unsteter Mensch«, sagt er, »und dieser Sport hat mich beruhigt, hier kann man alles Belastende ausblenden.«

TEXT: HERBERT FUEHR
FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Übungsstunden in den Tai Chi-Varianten und in Qi Gong gibt es beim TSV Altenfurt täglich außer Freitag und Samstag. Anmeldung bei Albert Fumy: 0911/804323
Weitere Infos dazu im Internet unter www.tsvaltenfurt.de/taichi-qigong/

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 15–15.30 Uhr

Wer ist denn da am Telefon?

Im Alter fühlen sich viele Menschen einsam und allein. Das Münchner Projekt »Telefon-Engel« möchte Älteren das Gefühl nehmen, vergessen zu sein. In einer Gesprächsrunde auf der sechs+sechzig-Bühne bei der Messe inviva stellen die prominenten Film- und TV-Stars **Michaela May** und **Elmar Wepper** (im Bild) die Initiative vor, für die sie die Schirmherrschaft übernommen haben.

In Bayern sprechen 961 ehrenamtliche »Telefon-Engel« mit alten, einsamen Menschen. Zu 419 Seniorinnen und Senioren ist auf diese Weise ein regelmäßiger Kontakt entstanden. Gegründet wurde das Projekt im Jahr 2019 von der Münchner Initiative »Retla«, einem Förderverein, der das Leben von Älteren in der Gesellschaft verbessern und ihnen Lebensfreude schenken möchte (siehe auch Seite 31). Wie stark ältere Menschen im Falle einer Erkrankung unter Einsamkeit leiden, zeigte sich bei der Corona-Pandemie, sagt Retla-Gründerin Judith Prem. Einsamkeit ist aber auch ein krankmachender Faktor. Das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Demenz oder Krebs wird deutlich erhöht. Auf dem Podium werden sich Michaela May und Elmar Wepper zu ihren Erfahrungen als Kontakter für die »Telefon-Engel« äußern. Die Münchner Ehrenbürgerin Michaela May ist seit den 1970-er Jahren eine gefragte Seriedarstellerin, darunter in den »Münchner Geschichten« und im »Polizeiruf 110«. Elmar Wepper ist dem Publikum ebenfalls vor allem aus dem Fernsehen bekannt. Für seine Rolle als Krebskranke in »Kirschblüten – Hanami« (2008) erhielt er den Bayerischen und Deutschen Filmpreis.

WERNER VOM BUSCH

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 11.30 – 12.15 Uhr

Pflege und Job: Das geht

Nicole Hummel von der Initiative familienbewusste Personalpolitik spricht zum Thema »Verfügbarkeit von Pflege und Beruf«. Sie stellt familienfreundliche Unternehmen im Hinblick auf Pflegebedürftige und ihre Angehörigen vor. Dabei zeigt sie gute Lösungen, die es ermöglichen, sich um die Angehörigen zu kümmern und gleichzeitig arbeiten zu gehen.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 11 – 11.30 Uhr

Speed Dating

Es ist ein kleines Abenteuer, sich beim Speed Dating an einen Tisch mit wildfremden Menschen zu setzen. Doch die Erfahrungen mit dieser modernen Form des Kennenlernens sind gut. Mal finden sich Kulturinteressierte zusammen und gehen künftig gemeinsam ins Konzert oder ins Opernhaus. Oder zwei tierliebende Menschen verabreden sich zum Gassi gehen mit ihren Hunden. Oder man trifft die späte Liebe. Es ist alles drin. Zwei moderierte Runden Speed Dating bietet das Magazin sechs+sechzig diesmal an. Voranmeldung am Messestand ist erwünscht.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 12.30 – 13.30 und 16 – 16.30 Uhr

Enkelkinder auf Zeit

Der Verein »Großeltern stiften Zukunft« baut Brücken zwischen den Generationen. Mit drei Schwerpunkten vermittelt die Initiative Menschen im Alter eine Aufgabe, die sie unmittelbar in Kontakt mit den Jüngsten bringt. Beim Projekt Wunschgroßeltern begleiten Senioren die Kinder über einen längeren Zeitraum. Wer sich nur punktuell engagieren möchte, ist als Lesepate oder bei der Hausaufgabenhilfe eine wertvolle Unterstützung. Alle Einsatzgebiete werden vorgestellt.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 13.30 – 14 Uhr

Begleitung in den ersten Lebensmonaten

Wer möchte sich im Welcome-Team engagieren? Die Evangelische Familienbildungsstätte bietet mit diesem Service unbürokratische Unterstützung im ersten Lebensjahr eines Babys. Ehrenamtliche entlasten junge Familien nach der Geburt. Ob es dabei um das Geschwisterkind geht, mit dem etwas unternommen wird, oder den Gang zum Kinderarzt, spielt für die Freiwilligen keine Rolle. Andrea Bauerreiß-Krauß berichtet, wie sich der Einsatz gestaltet und freut sich über neue Ehrenamtliche, da für junge Familien eine Warteliste besteht.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
26.3., 14 – 14.45 Uhr

Hauptsache weg damit!

Was macht die Klobrille an der Ampel?

Liebe Leute, die ihr in den feinen Stadtteilen oder auf dem Land wohnt – ihr wisst nicht, was euch entgeht. Hier verschanzen sich die Leute nicht in ihren Häusern, nein, sie lassen einander teilhaben an ihrem Leben. In meiner Gegend zum Beispiel kriege ich täglich mit, wenn meine Nachbarn sich gerade neu einrichten und ihr altes Zeug loswerden müssen. Oder vom Neuerungswahn erfasst sind. Sehr gern mustern sie derzeit alte Matratzen aus – zur Zeit ist das richtig in Mode. Es dient der Hygiene, und das ist auch gut so. Hemmungslos trennen sie sich auch von Fernsehgeräten, Kinderkommoden, Farbkübeln, Kratzbäumen, Sofas und Sesseln – was eben der Mensch so zu Hause hat. Hausmüll kommt dazu, als Garnierung sozusagen, irgendwie dazwischen geknallt.

Die Pingeligen unter ihnen schleppen das Zeug an die Ecke, an der Glas- und Altkleidercontainer ihren Platz haben. Andere gehen pragmatisch vor und verwenden einen Einkaufswagen aus dem Supermarkt von nebenan (man muss den Krempel ja nicht zwingend per eigener Muskelkraft transportieren!). Die weniger Peniblen stellen den Kram vors Haus und manche übertreiben sogar: Sie legen noch einen Zettel dazu, auf dem steht »Zu verschenken«. Neulich lehnte eine Klobrille an einer Verkehrsampel an der Hauptstraße, die durch unseren Kiez führt. Das war eine neue, phantasievolle Ablagestelle.

Spannend zu beobachten, wie sich Sör, der städtische Reinigungsbetrieb, und meine Nachbarn einen Wettkampf liefern: »Wer

ist schneller«. Meist gewinnen die Nachbarn. Kaum ist das orangefarbene Auto um die Ecke, hat sich die erste Matratze schon wieder breit gemacht. Manchmal teilt sie sich den Platz mit alten Klamotten, die nette Menschen aus dem Kleidercontainer heraus gezerrt haben. Als interessierte Zeitgenossen möchten sie herausfinden, ob noch etwas Brauchbares darunter ist. Um den nächsten Neugierigen die Suche zu erleichtern, verteilen sie den von ihnen verschmähten Rest gern großräumig auf dem Boden. Das ist sowohl rücksichtsvoll als auch nachhaltig gedacht – man muss ja nicht alles gleich wegwerfen.

Bäume und Büsche gibt es in unserem Viertel natürlich auch. Die Bäume sind wichtig für die Hunde, das wissen wir. Und weil ihre Halter so gewissenhaft sind, sammeln sie sogar die Häufchen ein, versenken sie in einem Plastikbeutel, den sie wiederum in die nächste Hecke stopfen. Die eignet sich auch bestens als Ablage für Zigarettenschachteln, Pappbecher und Pizzakartons: Man will den Abfall ja nicht einfach auf die Straße schmeißen.

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, die Sie in fernen, feinen Vierteln wohnen, wie bei uns das Leben bunt und vielfältig ist. Und so herrlich frei. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man sich unabhängig gemacht hat von grauen, blauen und gelben Tonnen im Hinterhof, die regelmäßig geleert werden. Von Wertstoffhöfen ganz zu schweigen. Nur Spießer nehmen das in Anspruch. Und übrigens, tierlieb sind wir auch. Wenn hin und wieder eine nette Ratte durch den Müll huscht, bemerken wir es mit Freude. Unser Stadtteil lebt.

BRIGITTE LEMBERGER
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Wo Dr. Schiwago den Paten trifft

Mandolinenorchester in Lauf begeistert mit eingängigen Melodien



Die muntere Gruppe bringt mit ihren Mandolinenkonzerten Abwechslung ins Altenheim.

Mandolinen sind in Konzertsälen nur selten zu finden, sie scheinen eher in neapolitanische TV-Schmonzetten oder zu einem amerikanischen Bluegrass zu passen. Dabei hätte das Zupfinstrument mehr Aufmerksamkeit verdient, immerhin haben es die Landesmusikräte kürzlich zum Instrument des Jahres 2023 erkoren.

Am Mandolinen- und Gitarrenorchester Lauf liegt es jedenfalls nicht, dass das Instrument ein Nischendasein führt. Bei einem gemeinsamen Konzert mit dem Mandolinenorchester Noris Süd Nürnberg in der Christuskirche in Lauf a.d. Pegnitz zeigten die Musiker, wie vielseitig das Lauteninstrument einsetzbar ist. Sie begeisterten das Publikum mit Filmmusik aus »Doktor Schiwago« (1965), »Die Dornenvögel« (1983) oder aus »Der Pate« (1972): Rund 200 Gäste, vor allem ältere Besucher, spendeten großen Beifall für die musikalischen Darbietungen.

Gewöhnlich veranstalten die Laufer Mandolinenspielerinnen und -spieler jedes Jahr eigene Konzerte. Doch im vergangenen Herbst musizierte man ge-

meinsam mit der Gruppe Noris Süd, da diese ein Jubiläum feierte. Silvia Nagel, Leiterin der Fachgruppe Musik, sagt: »Der gemeinsame Auftritt sollte eigentlich schon 2019 stattfinden, aber dann kam Corona dazwischen.«



Das Laufer Orchester hat eine lange Tradition. Es ist dem Verein der NaturFreunde Deutschlands angegliedert. Die Musikgruppe wurde 1927 gegründet und besteht nach einigen Unterbrechungen durch Krieg und den Mangel an Dirigenten aus 13 Spielerinnen und Spielern. Das jüngste Mitglied ist 53, das älteste 80. Die

Mitwirkenden kommen aus Lauf, Neuhaus an der Pegnitz, Hormersdorf, Neunkirchen am Sand. Dirigentin Elena Romanova-Nöller wohnt in Nürnberg.

Angela Bauer, Vorsitzende der NaturFreunde, erzählt: »Das Musizieren in Zupforchestern geht bis in die Anfänge des 20. Jahrhunderts zurück. Wanderungen und Fahrten wurden unter anderem mit Gitarre und Mandoline begleitet. Alle Orchestermitglieder sind Laien, die ihre Musik als das schönste Hobby der Welt ansehen.«

Dieser Einschätzung kann auch Sabine Raile zustimmen. Für die 80-Jährige, die in ihrer Freizeit noch als Märchenerzählerin auftritt, ist das Mitspielen ein »wunderbares Gedächtnistraining«. Wichtig sei aber auch, so Raile, »dass wir uns aufeinander verlassen können und uns gegenseitig helfen. Wir sind froh darüber, dass es diese Musikgruppe gibt.«

Das umfangreiche Repertoire des Orchesters umfasst sowohl Volksmusik als auch Konzertantes, gespielt werden Märsche, Walzer, Ouvertüren, Klassik und Potpourris. Die Musikerinnen und Musiker treten bei Stadt- und Vereinsfesten wie bei Weihnachtsfeiern auf, aber auch in Grundschulen vor ersten und zweiten Klassen. Silvia Nagel ergänzt: »Oft spielen wir in Seniorenheimen. Gerade bei älteren Menschen spürt man, wie viel Freude die Musik in die Heime bringt.«

Das Orchester möchte die vielseitige Mandolinemusik populärer machen. Gesucht werden deshalb neue Mitspielerinnen und Mitspieler für Mandoline, Gitarre oder Bass.

Denn mit dem Nachwuchs sieht es zur Zeit in Nürnberg und Fürth nicht hoffnungsvoll aus. Die Musikschule Fürth teilt beispielsweise mit, man biete das Mandolinenspiel wegen fehlender Nachfrage gar nicht an. Auch von der Sing- und Musikschule Zirndorf wird kein Interesse gemeldet, Mandoline zu spielen. Zwei Kinder hätten sich für ein ähnliches Instrument entschieden – die Ukulele. Die meisten Anfänger würden jedoch Geige lernen.

HORST OTTO MAYER
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Wer einmal beim Mandolinen- und Gitarrenorchester Lauf reinschnuppern möchte: Zum Üben trifft man sich jeweils dienstags um 19.15 Uhr in den Räumen des Vereinsheims TSV Lauf, Röhrenbacher Straße 61. Anmeldung bei Silvia Nagel (silvia.nagel@mandoline-lauf.de)

Kümmerer gesucht

Für das Amt eines Heimfürsprechers können sich Bewohner und Angehörige melden



In einem großen Haus, wie hier im Sebastianspital in Nürnberg, hilft ein Fürsprecher die vielen Wünsche und Interessen der Bewohner zu bündeln.

Eigentlich können und sollen die Bewohner von Pflegeheimen ihre eigene Interessenvertretung wählen. Doch da sie immer häufiger dazu nicht mehr in der Lage sind, übernehmen Außenstehende das Amt eines Fürsprechers. Eine erfüllende Aufgabe, wie engagierte Ehrenamtliche finden. Doch es fehlt an Menschen, die das Amt übernehmen wollen.

Erika Faul weiß genau, warum sie auch nach etlichen Jahren noch immer gerne in »ihr« Heim im Nürnberger Norden kommt. »Es rührt mich einfach an, wie die Menschen auf mich reagieren«, sagt die 78-jährige. »Sie warten immer schon auf mich, ich merke, dass sie mich vermissen. Eigentlich kann ich gar nicht aufhören.« Faul kennt das Heim gut, erst habe ihre Mutter, später dann ihre Schwester in der Einrichtung ihren Lebensabend verbracht. Dennoch habe sie zunächst gezögert, als sie gefragt wurde, ob sie das Amt der Bewohnerfürsprecherin übernehmen wolle, sagt Faul. »Ich war ja schon im Stadtseniorenrat aktiv«, so die frühere Stadträtin. »Und ich wollte auch noch ein Privatleben haben.«

Dennoch sagte sie zu. »Ich habe die Notwendigkeit gesehen.« Und heute möchte sie die mit der Aufgabe verbundenen Erfahrungen nicht mehr missen. Oft sind es Kleinigkeiten, die es zu regeln gilt »Häufig geht es um das Thema Essen. Man redet dann drüber und schaut, was man machen kann.« Sie habe sämtliche Probleme immer in Gesprächen lösen können, sagt Faul.

Eigentlich schreibt das Bayerische Pflege- und Wohnqualitätsgesetz vor, dass die Heimbewohner jährlich eine eigene Vertre-

tung wählen. Doch da die Menschen, die im Heim leben, immer pflegebedürftiger werden, ist das oft nicht mehr möglich. Dann bestellt die zuständige Behörde, die Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen, für mindestens zwei Jahre einen Bewohnerfürsprecher. Dessen Tätigkeit ist ehrenamtlich und unentgeltlich. Oft sind es Angehörige, die die Aufgabe übernehmen. Bewohnerfürsprecher haben dieselben Rechte wie die Bewohnervertreter. Sie nehmen eventuelle Beschwerden der Bewohner entgegen und kümmern sich darum, sie stellen bei Bedarf Anträge an Träger oder Heimleitung und sie führen Bewohnerversammlungen durch. Dabei geht es um grundsätzliche Fragen zur Unterkunft, Pflege und sozialen Betreuung.

Nicht wie kleine Kinder behandeln

Ihr sei dabei ein Austausch auf Augenhöhe wichtig, betont Faul. »Man darf die alten Menschen nicht wie kleine Kinder behandeln.« Einmal im Monat besucht sie das Heim, hat auch schon Filme von ihren Reisen mitgebracht und gezeigt. Das sei manchmal »wie ein Kaffeekränzchen«.

Doch die Aufgabe reicht darüber hinaus. Es sei wichtig, dass jemand von außen darauf schaut, findet die Nürnbergerin, »damit auffällt, wenn mal etwas nicht in Ordnung ist«. In ihrem Fall waren es bislang allerdings nur Kleinigkeiten, die sich dann rasch verbessern ließen. So steht jetzt ein Stuhl am Aufzug, falls jemand mal die Wartezeit zu beschwerlich ist. Auch um ein Hochbeet

auf Rädern habe sie sich gekümmert, erzählt Faul. »Damit eine Bewohnerin, die gerne garteln will, das mit ihrem Rollstuhl bewerkstelligen kann.« Direkte Befugnisse habe sie jedoch nicht. »Wenn etwas Gravierendes wäre, könnte und müsste ich die Heimaufsicht benachrichtigen.« Das sei aber noch nie der Fall gewesen.

Auch Wolfgang Hupfer, Bewohnerfürsprecher in einem Heim in Nürnberg-Mögeldorf, sieht sich in erster Linie als Vermittler. Vor zehn Jahren hat er das Amt übernommen, damals war seine Schwiegermutter pflegebedürftig geworden. Die Aufgabe sei ihm auch nach deren Tod geblieben, er habe sie behalten, weil er sie als wichtig ansehe. »Ich habe den Blick von außen«, sagt der 71-jährige. Die Beschwerden hielten sich bislang zwar in Grenzen. Dennoch hat Hupfer den Eindruck, dass ein externer Ansprechpartner wichtig ist. Er könne Kritik äußern, ohne Angst vor irgendwelchen Konsequenzen haben zu müssen.

Von der Arbeitsgemeinschaft zum Stammtisch

Uta Behringer sieht das ähnlich. Sie war etliche Jahre Bewohnerfürsprecherin und hat die Arbeitsgemeinschaft der Bewohnerfürsprecher und -vertreter geleitet. Die Gruppe stellt auch Delegierte für den Stadtseniorenrat, doch seit geraumer Zeit mangelt es an Teilnehmern. Deshalb wandelt sich die AG gerade zum losen Stammtisch, an dem sich die Fürsprecher unverbindlich treffen.

Das inhaltliche Engagement bleibe aber erhalten, betont Behringer. Es gehe bei dem Ehrenamt um eine Art Coaching, sagt die 74-jährige. Aufgabe der Fürsprecher oder Vertreter sei es, »ein gedeihliches Miteinander« zu gestalten. Der Umgang der Heimleitungen mit dem Amt sei sehr unterschiedlich, für manche Heimleitungen sei es sogar »ganz wunderbar«, wenn keine wirksame Interessenvertretung bestehe. Da werde dann in Pflegeabteilungen eine Bewohnervertretung von Menschen gewählt, »die nicht mal mehr einen Bleistift halten können«.

Behringer fordert deshalb Änderungen von der Politik. »Es muss jemand dabei sein, der etwas von der Sache versteht. Wenn man nicht involviert ist in den Betrieb, hat man die Möglichkeit, den Mund aufzumachen, um eventuelle Missstände zu benennen.« Die Bewohner, so ihre Beobachtung und auch die von Jürgen Wilhelmi, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit im Stadtseniorenrat, scheuen sich da zum Teil – aus Angst, sich unbeliebt zu machen. »Selbst wenn es eine Bewohnervertretung gibt, sollte ein Externer dabei sein.«

Der Seniorenrat fordere zudem eine gesetzliche Regelung für das Betreute Wohnen, betont der Vorsitzende des Gremiums, Christian Marguliés. Bislang sei der Begriff des Betreuten Wohnens rechtlich nicht geschützt, »hier gibt es auch keine verpflichtende Wahl von Bewohnervertretungen.«

Lohnenswert sei das Engagement in den Heimen in jedem Fall, das findet auch Uta Behringer. »Man kriegt von den alten Leuten ganz viel zurück.«

TEXT: SILKE ROENNEFAHRT; FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Kontakt zum Stammtisch der Bewohnerfürsprecher erhalten Interessierte per Mail an Bewohnervertretung-N@t-online.de

Tablet, Smartphone und Co.

Die wunderbare Welt der Tablets
Seminar 3 – Foto und Film: 22. März 2023
Seminar 4 – Navigation und Wandern: 29. März 2023
Seminar 5 – E-Books: 05. April 2023
Seminar 6 – Gesundheit und Fitness: 26. April 2023
Seminar 7 – Essentielle Apps: 03. Mai 2023
Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch, 14 bis 16 Uhr
Beitrag je Seminar: 18 Euro
Die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar. Anmeldung erforderlich

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß
Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Bistro bietet neben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen, wechselnden Mittagstisch.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Termine: 14. & 28. März, 11. & 25. April, 09. & 23. Mai, Treff Bleiweiß, Bistro
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich



Foto: Kampus Production - pixels.com

Dritter CCN-Medientag: Digitale Helfer im Alltag
Die Digitalisierung stellt nicht nur ältere Menschen vor Herausforderungen. Der Computer Club Nürnberg (CCN) zeigt bei Vorträgen, Verführungen und in der persönlichen Beratung, wie digitale Medien im Alltag unterstützen und das Leben erleichtern können.
Freitag, 14. April 2023, 10 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen unter ccn50plus.de/medientag2023
Telefon Geschäftsstelle 09 11/99 28 352
(Mo, Mi, Fr 10 bis 12.30 Uhr)
VA: Computerclub Nürnberg CCN 50plus e.V. in Kooperation mit dem Treff Bleiweiß

Notebook, Tablet, Smartphone und Co. – Orientierung im Technik- und Preisdschungel
Die zweiteilige Informationsveranstaltung soll helfen, im Dickicht der Anbieter, Technologien und Geräte nicht den Überblick zu verlieren. In Teil eins vergleichen wir Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone und verschiedenen Betriebssystemen.
In Teil 2 werden Telefon- und Handyverträge genauer unter die Lupe genommen und diskutiert, welche Leistungen sinnvoll und welche Kosten angemessen sind.
Teil 1: Mittwoch, 17. Mai 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Teil 2: Mittwoch, 24. Mai 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Christian Bellaj
Kosten: jeweils 12 Euro. Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

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 ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

NEU im Bleiweiß

Bunte Runde der Vielfalt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen.
23. Mrz, 27. Apr, 11. & 25. Mai; je 14:30-17 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Info und Kontakt: 0911/2 31-66 27, oder -83 68

Häkelspaß mit Andrea

Lust auf Handarbeiten? Andrea Beyerlein freut sich auf alle, die Lust auf Häkelnadel und Wolle haben. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Donnerstag, 16. März, 20. April 2023, je 14 bis 15.30 Uhr (je unabhängig voneinander buchbar.)
Treff Bleiweiß, Werkraum
Beitrag: 3 Euro. Anmeldung erforderlich.

Tanztee mit Djane Floora

Wir lassen die alten Zeiten wieder aufleben. Ob allein oder zu zweit – alle, die Lust haben, sind herzlich willkommen!
Freitag, 19. Mai 2023, 17 bis 19 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass).
Anmeldung erforderlich.

Ausflüge, Führungen und Wanderungen

Die Ausflüge, Führungen und Wanderungen sind leider NICHT GEEIGNET für Menschen mit Gehbehinderung und Rollstuhlfahrende.

Durch den Fürther Stadtwald nach Cadolzburg

Der Wanderweg führt über die Alte Veste in das Lager von Wallensteins Truppen weiter nach Weiherhof zur Mittagsrast. Über Wachendorf gelangen wir nach Cadolzburg.
Donnerstag, 13. April 2023, 9.15 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn-Verteiler Füh Hbf

Abfahrt: 09:33 Uhr (Zielbahnhof: Alte Veste)
Wanderführer: Helmut Ros
Wanderstrecke: 12 km
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 4
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Blickpunkt Fürther Rathaus

Es werden der repräsentative Sitzungssaal und das Treppenhaus besichtigt. Höhepunkt der Tour ist der Blick vom Turm auf die Stadt.
Sonntag, 30. April 2023, 11 bis 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Fürther Rathaus, Königstraße 88; Leitung: Gerda Distler
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Tatort Knoblauchsland: Ein Steinkreuz erzählt seine Geschichte

Entlang des Kothbrunnengraben durch den Sebalder Wald zum Studentenkreuz im Kraftshofer Forst. Im »Alten Forsthaus« stärken wir uns, ehe wir über den Irrhain zurück nach Kraftshof wandern und mit dem Bus 31 wieder nach Ziegelstein gelangen.
Donnerstag, 11. Mai 2023, 9.25 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: U2- Haltestelle: Ziegelstein;
Benötigte Fahrkarte: Preisstufe A
Abfahrt: 09:39 Uhr mit Bus 21
Wanderführer: Helmut Ros; Wanderstrecke: 9 km
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Spaziergang durchs Jakober Viertel

Viele Spuren der Nürnberger Handwerkertradition sind im Jakober Viertel zu entdecken.
Freitag, 26. Mai 2023, 10 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Portal der St. Elisabeth-Kirche, Jakobsplatz 7; Leitung: Gerda Sommer
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Besichtigungen

Hoch hinaus – Sebalder Turmführung

Mit Turmführerin Lisa Wagner erklimmen wir 244 Stufen (in Etappen), um endlich den Blick über das Dächermeer schweifen zu lassen.
Mittwoch, 22. März 2023, 15 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Vor der Sebalduskirche, Eingang Winklerstraße 26; Beitrag: 5 Euro. Anmeldung erforderlich. Teilnehmende sollten trittsicher und schwindelfrei sein. Nicht barrierefrei.

Die Martha-Kirche – Gotteshaus und Konzertkirche

Kirchenführerin Lisa Wagner erzählt von der wechselvollen Geschichte des Nürnberger Kleinods. Von 12 bis 13 Uhr Mittagskonzert mit Studierenden der Hochschule für Musik.
Mittwoch, 29. März 2023, 11.30 bis 14 Uhr
Treffpunkt: Vor der Martha-Kirche, Königstr. 79
Leitung: Lisa Wagner.
Beitrag: 3 Euro, Anmeldung erforderlich.

Umweltstation am Wöhrder See

Im (l) Wöhrder See eröffnete im März 2020 eine Einrichtung, die zum Ziel hat, Naturverständnis, Umweltbewusstsein und nachhaltige Lebensstile zu fördern.
Dienstag, 18. April 2023, 14 bis 15 Uhr
Treffpunkt: vor der Umweltsation am Wöhrder See, Wöhrder Wiesenweg 45
Leitung: Cordula Jeschor
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Radio Z – freies Radio seit 1987

Mehr als 200 ehrenamtliche Redakteur*innen gestalten seit 36 Jahren ein alternatives Programm aus Musik, Kultur und Politik. Chris Bellaj führt uns hinter die Kulissen und zeigt, wie Radio gemacht wird.
Donnerstag, 04. Mai 2023, 10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt: Rückgebäude, Kopernikusplatz 12
Leitung: Chris Bellaj
Beitrag: 5 Euro. Anmeldung erforderlich. Für Menschen mit Gehbehinderung nicht geeignet.

Kunst und Literatur

Vernissage »Bloß-exclusiv«

Bevorzugte Arbeitsgebiete des vielseitigen Künstlers Karl Bloß sind Malerei sowie Zeichnungen in Acryl und Aquarell. Die Ausstellung umfasst Werke von 2004 bis heute.
Freitag, 24. März 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treff Bleiweiß 05. Mai 2023 zu sehen.
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Vernissage der Malkurse Bleiweiß und Heilig-Geist

Die Teilnehmer*innen präsentieren einen Querschnitt ihres vielgestaltigen Schaffens.
Freitag, 12. Mai 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Ausstellung bis Freitag, 30. Juni 2023.
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

LeseZeit mit Frieda: »Es wissen um uns die wilden Rosen...«

Mit eigenen Texten nähert sich die Autorin dem Thema, mal spielerisch leicht, mal ernsthaft schwer, immer wortgewandt und warmherzig. Die Zuhörenden werden in das Geschehen mit eingebunden.
Mittwoch, 31. Mai 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Frieda Hermann
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Filmnachmittage: Fränkische Originale

Das Filmteam Renate und Walter Utzmann bringen ein Stück Franken auf die Leinwand.
Film-Besuch im Fränkischen Freilandmuseum: 14. März 2023
Der Museumsgerch: 09. Mai 2023
Jeweils 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Caféhausmusik im Bleiweiß

Treffpunkt für alle, die gerne singen oder einfach ein paar Stunden in netter Gesellschaft genießen möchten. Durch den Nachmittag führt Christine Ziegerer. Helmut Betzelt spielt Akkordeon. Liedtexte stehen zur Verfügung.
Freitag, 21. April 2023, 14 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Tanztage im Frühling

Mit Tanzleiterin Christa Frohse vom Bundesverband Seniorentanz e.V. genießen sie beschwingte Musik und einfache Bewegungsabläufe bei Tänzen aus Europa und Amerika. Getanzt wird zu zweit oder in der Runde.
22. April und 27. Mai 2023, je 10 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Leitung: Christa Frohse
Beitrag: 6 Euro. Keine Anmeldung erforderlich.

Die Hochschule für Musik präsentiert: »Im Reich der tiefen Töne«

Konzert mit der Kontrabass-Klasse von Prof. Michail-Pavlos Semsis der Hochschule für Musik Nürnberg; am Klavier: Dr. Costin Filipoiu. In Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg.
Freitag, 28. April 2023, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Infos unter 09 11/53 70 10 oder per Mail: info@altenakademie-nuernberg.de
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

»Frau Müller muss weg« Inszenierung der Theatergruppe buenhagenreiz

In der 4b steht das Zwischenzeugnis an: Nur wer gute Zensuren hat, darf aufs Gymnasium. In letzter Zeit haben sich die Noten der Schüler jedoch so verschlechtert, dass es wohl nicht alle schaffen werden. Die Eltern sind sich einig, dass es dafür eine Schuldige gibt: Die Klassenlehrerin Frau Müller...
Sonntag, 21. Mai 2023, 15 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal. Beitrag: 5 Euro
Telefonische Anmeldung ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung unter 0911/231-82 32 oder per Mail seniorentreffs@stadt.nuernberg.de; reservierte Karten liegen ab 14 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

»The Crossroads« akustisch

Peter Trappe und seine Band: dieses Mal wird der Blues »unplugged« präsentiert. Fränkische Songs runden das ganze humorvoll ab. In Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg.
Freitag, 02. Juni 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Infos unter 09 11/53 70 10 oder per Mail: info@altenakademie-nuernberg.de
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Was bietet der Pflegestützpunkt und wozu eine Notfallmappe?

Barbara Ehm informiert über die Angebote und beantwortet Ihre Fragen.
Donnerstag, 23. März 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Der Entlastungsbetrag

Pflegeberaterin Stefanie Gibson informiert über die Voraussetzungen, Beantragung und Einsatzmöglichkeiten des Entlastungsbetrags.
Donnerstag, 27. April 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Wohnraumanpassung bei Demenz

Referentin Michaela Heyne zeigt Möglichkeiten auf, bei Demenz weiterhin im gewohnten Zuhause zu bleiben.
Donnerstag, 25. Mai 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Yoga-Spazieren im Luitpoldhain

Mit Inge Zink verbringen wir eine beschwingte Zeit mit Yoga und Lachübungen an der frischen Luft. Keine Matte, aber bequeme wetterfeste Kleidung ist erforderlich.
Jeweils Montag, 08., 15. und 22. Mai; 12., 19., 26. Juni 2023; je 10.30 bis 12 Uhr. Treffpunkt: StraBa Linie 8; Haltestelle Luitpoldhain
Termine voneinander unabhängig buchbar.
Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

Bewegungsspaß im Bleiweiß

Physiotherapeutin Annegret Burkert vermittelt effektive Übungen für Kraft und Gleichgewicht, um damit langfristig die Sturzgefahr zu bannen und Beweglichkeit zu fördern.
Jeweils Montag, 16 bis 17 Uhr, ab 06. März 2023, i.d.R. wöchentlich.
Treff Bleiweiß, Saal
Beitrag: 35 Euro für 10 Termine
Anmeldung und Information über das Seniorennetzwerk Südstadt-Ost, Tel. 09 11/37 67 85 85.

Vorträge und Workshops

Über viele Brücken musst Du gehn... Nürnberg-Führung im Sitzen

Gerda Fink erläutert anhand historischer Fotografien und Beschreibungen (1940 bis 1945) die Besonderheiten der Brücken zwischen Lorenzer und Sebalder Altstadt.
Donnerstag, 16. März 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Gerda Fink
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung erforderlich.

Aromatherapie ganz praktisch

Wie werden aetherische Öle verwendet? Wie werden sie dosiert? Natürlich kommen auch Ihre Wünsche und Fragen zur Sprache. Bitte kommen Sie unparfümiert.
Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Anja Weigmann
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass).
Anmeldung erforderlich.

»Was wir Sie schon immer fragen wollten, Herr Bürgermeister Vogel«

Im Rahmen dieser Talkrunde können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer persönlich all die Punkte ansprechen, die ihnen schon lange am Herzen liegen. Gemeinsam mit Moderator Alexander Liebel wollen wir auch die private Persönlichkeit Christian Vogel kennenlernen. In Kooperation mit der Altenakademie Nürnberg.
Dienstag, 25. April 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Moderation: Alexander Liebel
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Vollmacht und Patientenverfügung

Über die Möglichkeiten informiert Ina Bürkel von der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.
Donnerstag, 11. Mai 2023, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Ina Bürkel
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Honig – die süße Verführung

In zwei Filmbeiträgen stellt Hobby-Imker Siegfried Leykamm die Imkerei anschaulich dar. Mit Honigprobe.
Dienstag, 30. Mai 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Die Zoobewohner lassen ihn nicht los

Nach seinem Abschied vom Tiergarten widmet sich Helmut Mägdefrau seltenen Arten

Wer das Wohnhaus in Lauf an der Pegnitz betritt, merkt ziemlich schnell: Hier lebt keiner, der einen knuddeligen Pudel hält. Bei Helmut Mägdefrau geht es deutlich exotischer zu. Auch wenn der frühere zoologische Leiter und stellvertretende Direktor des Nürnberger Tiergartens seit 2020 in Rente ist: Die Tiere lassen ihn nicht los.

Schon in der Diele hört man die Heimchen zirpen – noch! Sie sind das Futter für eine ganze Reihe schuppiger Hausgenossen. Im Esszimmer am Fenster steht das erste Terrarium. Es beherbergt einen Scheltopusik, auch Panzerechse genannt. Diese großen Blindschleichen kommen unter anderem in Südosteuropa und Zentralasien vor. Ein paar Meter weiter befindet sich – raumhoch und gut zwei Meter breit – ein Einbauschränk mit Glasfront und Beleuchtung. Hier leben vier Grüne Baumeidechsen. Sie klettern auf den Pflanzen im Gehege herum.

Und am Fenster neben der gemütlichen Sitzecke im Wohnzimmer steht ein Glaskasten mit zwei Exemplaren der sehr seltenen Chinesischen Krokodilswanz-Höckerechsen. Sie sollen sich eigentlich fortpflanzen. »Aber im Moment können die zwei Stinkstiefel nicht viel miteinander anfangen. Sie sind wohl noch zu jung. Das kommt schon noch«, hofft Mägdefrau.

Er fängt das Männchen mit einem beherzten Griff heraus und zeigt den Bauch des Reptils. »Der ist auch so schön orangerot wie

der seines Großvaters, den ich 1986 in einer Zoohandlung gekauft habe«, freut sich der 68-Jährige.

Damals hatte der gebürtige Münchner in der bayerischen Landeshauptstadt Biologie studiert – bevor er 1991 im Nürnberger Tiergarten seine Berufung fand, erst als Kurator, ab 2000 als stellvertretender Direktor. Drei Jahrzehnte hatte der promovierte Wissenschaftler mit den seltensten, schönsten, größten und ungewöhnlichsten Geschöpfen zu tun, die unser Planet zu bieten hat – vom Nashorn bis zum Eisbärbaby. Eine 50-Stunden-Woche war die Regel, in Notfällen war Mägdefrau immer erreichbar. Wie hat er den Wechsel zum Privatmann erlebt?

»Auf der einen Seite hat es mich entspannt, dass ich die Bürokratie, die zum Beispiel mit dem Personalwesen verbunden ist, nicht mehr machen musste«, sagt er und schiebt gleich hinterher: »Aber die Arbeit im Zoo, der Kontakt zu den Tieren und das Miteinander mit den Kollegen, das hat mir viel Spaß gemacht. Und das fehlt mir auch.«

Immerhin war es ein langsamer Ausstieg: »Eigentlich dachte ich, ich arbeite bis zum letzten Tag und räume in zwei bis drei Tagen meine Sachen zusammen.« Doch daraus wurden drei Monate. So viele zoologische Bücher und wissenschaftliche Aufsätze hatte er gehortet. Das waren etliche Stapel, aber auch ein reicher Schatz an Informationen, der in Ruhe gesichtet werden wollte.



Helmut und Karin Mägdefrau nehmen sich viel Zeit für ihre exotischen Hausgenossen.

Aber auch seit das erledigt ist, wird dem Rentner nicht langweilig. Gleich zu Anfang seiner neuen Lebensphase musste er für seine Frau Karin als »Chauffeur« einspringen, die freiberuflich Naturschutz-Gutachten für Unternehmen oder Behörden erstellt – etwa wenn Bauprojekte für Straßen und Windkraftanlagen anstehen und geprüft werden soll, ob und wie diese sich auf seltene Brutvögel, Amphibien und Insekten auswirken würden.

Sie hatte sich eine Beinverletzung zugezogen. Er fuhr sie an die jeweiligen Einsatzorte, damit sie das Monitoring von Rotmilan, Schwarzstorch und Co. weiterführen konnte. Erst einmal vor Ort, hat der Vollblut-Biologe dann gleich bei der Kartierung mitgeholfen.

Außerdem hat er sein Haus in Lauf gedämmt, um Energie zu sparen und das Klima zu schonen. Sein handwerkliches Geschick spiegelt sich auch in den meisten Zimmern wider: Viele Möbel hat er selbst gebaut. Besonders eindrucksvoll ist der Couchtisch, dessen Platte aus einer mächtigen Baumscheibe besteht. Das Holz der Buche, die wegen mangelnder Standfestigkeit in Nürnberg-Erlenstegen gefällt werden musste, hat er gekonnt bearbeitet.

Durch Spanien und Marokko

Was in der Rente endlich möglich ist: längere Reisen. So war er gerade mit seiner Frau auf einer sechswöchigen Tour durch Spanien und Marokko. Mithilfe des CO₂-Rechners hat Mägdefrau vorher recherchiert, ob es verträglicher ist zu fliegen oder mit dem Auto zu fahren. Das Ergebnis: Bei letzterem werden nur 40 Prozent dessen an Kohlendioxid ausgestoßen, was bei der Flugreise anfällt.

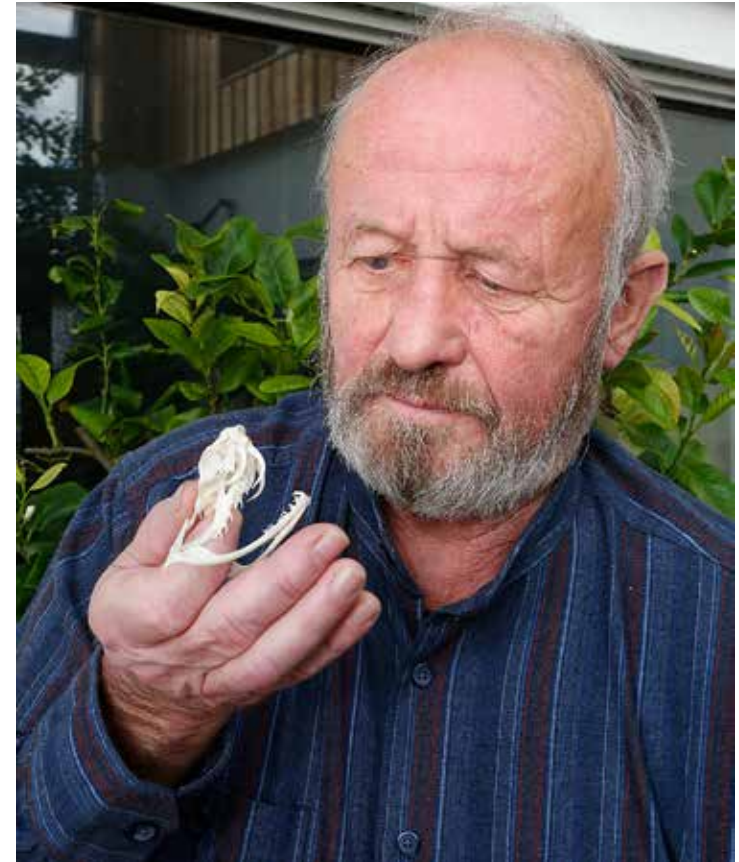
Schlafen im Zelt, Essen machen auf dem Gaskocher – das spartanische Leben als Camper macht ihm nichts aus. Der 68-jährige ist abenteuer-erprobt. In Zusammenarbeit mit der Zoologischen Staatssammlung München waren er und seine Frau in früheren Jahren auf Expedition in Venezuela, um Reptilien und Amphibien in den dortigen Tafelbergen zu studieren.

Von dort hat er auch Schädel und Haut einer hochgiftigen Puffotter mitgebracht, die Einheimische erlegt hatten. Angebraten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gewürzt, hat Mägdefrau das Fleisch der Schlange gegessen. »Der Geschmack erinnert ein bisschen an Hähnchen«, meint er.

Die Relikte der Schlange befinden sich heute in einem Glaskasten, in dem der Biologe ein Sammelsurium exotischer Fundstücke hortet – darunter fällt auch das Haus einer Kegelschnecke mit dem lateinischen Namen Conus textile, die zu den giftigsten Tieren der Welt gehört, sowie der Schädel einer großen Wasserschildkröte.

In seiner beruflichen Zeit war Mägdefrau manchmal ein bisschen neidisch, wenn Zoobesucher den ganzen Tag die Tiere am Schmausenbuck beobachten konnten und er wieder an die Arbeit gehen musste. Jetzt hat er selbst Zeit, den Gorillakindern im Affenhaus beim Spielen zuzuschauen. Dass er am Ende seiner Laufbahn noch die Geburt des kleinen Kato erleben konnte, war ein Highlight für ihn.

Am emotionalsten, aber auch am zeitaufwendigsten war die Sorge um das Eisbärmädchen Flocke im Jahr 2007, verbunden mit einem beispiellosen Besucher- und Medienandrang. Man hatte sich entschieden, das Jungtier mit der Hand aufzuziehen, nachdem die Mutter es nicht angenommen hatte. »Wer hätte gedacht, dass wir einmal vor Journalisten über die Verdauung eines kleinen Bären referieren würden«, sagt Mägdefrau, der unumwunden zu-



In einem Glaskasten hortet Helmut Mägdefrau exotische Fundstücke.

gibt: Auch er – eigentlich ein rationaler Wissenschaftler – sei dem Charme des pummeligen, weißen Knäuels mit den schwarzen Knopfaugen verfallen wie alle anderen.

Auf traurige Weise einschneidend war für ihn auch ein Vorfall im Jahr 2000, als die Eisbären nach einem bis heute nicht aufgeklärten Sabotageakt aus dem Gehege entkamen. Er musste sie nach vergeblichen Fangversuchen erschießen, um zu verhindern, dass sie in den Reichswald entkommen. »Damit muss man erst einmal mental klarkommen, dass man bedrohte Tiere töten muss, die man eigentlich schützen will«, sagt Mägdefrau.

Doch er stellte sich immer wieder unbequemen Situationen, sein Credo: »Fakten auf den Tisch.« So hatte er auch keine Hemmungen, heikle Themen anzusprechen wie etwa die Tatsache, dass im Zoo Tiere aus den Gehegen geschossen und verfüttert werden, wenn die Kapazitätsgrenze erreicht ist und auch andere Einrichtungen sie nicht aufnehmen können.

Auch im Ruhestand recherchiert er weiter zu biologischen Themen und schickt dem Zoo-Team aufschlussreiches Material. Außerdem schreibt er für den Tiergarten wichtige Informationen aus seiner Arbeitszeit nieder, etwa zu den ebenso seltenen wie eindrucksvollen blauen Hyazinth-Aras, deren Zucht in Nürnberg schon geglückt ist. Einmischen will er sich auf keinen Fall. »Wenn ich gefragt werde, bin ich gerne mit einem Rat dabei. Aber ich will niemanden ins Handwerk pfuschen«, sagt Mägdefrau und wendet sich seinen Grünen Baumeidechsen im Wohnzimmer zu. Sie sind geselliger als die Höckerechsen und könnten, so seine Hoffnung, demnächst für Nachwuchs sorgen.

TEXT: ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Schmökern in der Frühlingssonne

Unsere Buchempfehlungen beschäftigen sich mit wichtigen Themen

Etwas Besseres als den Tod



Alleine hat es bisher nicht geklappt, jetzt sucht die depressive Maria Parker jemanden, mit dem sie gemeinsam zum Ziel kommt: endlich raus aus ihrem tristen Leben. In der Psycho-Klinik, wo sie landet, sollte es doch Menschen geben, die ihrem schrägen Slogan »Was du willst, das man dir tut, das füge auch dem anderen zu« etwas abgewinnen können?

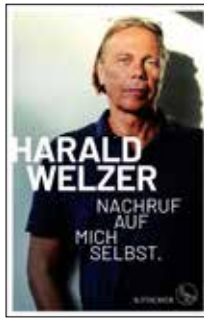
Es kommt ganz anders. Autorin Sandra Reichert (43) nimmt uns mit in den Mikrokosmos Klinik, wo die lebensmüde Protagonistin sich schnell mit anderen vom Leben Beschädigten anfreundet und den (gelungenen) Suizid einer Mitpatientin nur schwer verwindet.

Ein Schicksal nach dem anderen wird entrollt und Reichert skizziert die Entwicklung der von Schuldgefühlen gepeinigten Möchtegern-Selbstmörderin mal schnoddrig-ironisch, mal mit einigem Pathos. Da kann es passieren, dass ein 17-jähriger so geschwollen daherredet, als sei er längst Chef-Therapeut des zusammengewürfelten Haufens.

Nicht schlimm. Wie Maria Parkers alte Wut auf das Leben vergeht und wo sie etwas Besseres findet als den Tod, wird schlüssig und durchaus unterhaltsam erzählt.

Sandra Reichert, »Der Himmel muss warten«, Müry Salzmann Verlag, Salzburg 2022, 24 Euro

Der Infarkt als Wendepunkt



Er hätte, sagt er, fast den Löffel abgegeben. 2020 hatte der Soziologe Harald Welzer, einer der streitbarsten Talkshow-Intellektuellen des Landes, einen Herzinfarkt. Er überlebte und kam, wie könnte es anders sein, ins Grübeln über den Tod, über die Kunst des Aufhörens und die Gesellschaft, die diese Kunst so wenig beherrscht.

Was haben, fragt Welzer beispielsweise, Ingenieure im Sinn, die in Zeiten des Klimawandels tonnenschwere Geländewagen für Stadtbewohner entwickeln? Aufzuhören und Neues, Besseres anzufangen, wäre nicht nur mit Blick auf die Erderhitzung sinnvoll, meint der Autor, dessen persönlicher Zusammenbruch auf das Jahr fiel, in dem die tote Masse an Häusern, Asphalt, Maschinen, Autos, Plastik und Computern zum ersten Mal größer war als die Biomasse auf Erden.

Wer man selbst unter diesen Umständen einmal gewesen sein möchte, könne ein Nachruf zu Lebzeiten klären, heißt es. Welzer entwirft den seinen (»Er hat sich stets bemüht, gute Fehler zu machen«) und verpasst seinem Buch zum Schluss einen Hauch von Ratgeberliteratur. All das, was er vorher schreibt, ist allemal lesenswert.

Harald Welzer, »Nachruf auf mich selbst«, S. Fischer Verlag, Frankfurt 2021, 22 Euro

Am besten selbstvergessen



Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer ist so etwas wie der Therapeut der Nation. Er hat viele kluge Bücher geschrieben (»Raubbau an der Seele«), den Begriff des Helfersyndroms kreiert und lebensnahe Kolumnen geschrieben, frei von Fachchinesisch. Jetzt ist Schmidbauer 81. Auf »Altern ohne Angst«, das er mit fast 60 veröffentlicht hat, folgen nun »Die großen Fragen des Alterns«: Wie die Langsamkeit entdecken? Wie nicht verzagen oder den alternenden Körper hassen? Wie umgehen damit, dass so vieles unwiederbringlich vorbei ist?

Es ist kein Buch, das man von A bis Z lesen muss, man kann hier wie dort einsteigen und Schmidbauers Gedanken über Erotik im Alter, über den Sinn später Psychotherapie oder selbstbestimmtes Sterben folgen.

Die Lektüre ist ein Gang durch einen üppigen Gemüsegarten, man nimmt, worauf man Lust hat, und landet doch immer wieder bei der Kunst der Selbstvergessenheit im Tun. Sie ist für Schmidbauer der notwendige Gegenentwurf zu Freizeit-Hektik und Rentner-Stress und der Schlüssel zum Glück (nicht nur) im Alter.

Besser für eine humane Arbeitswelt kämpfen als fliehen und abgekämpft früher in Rente gehen. Schmidbauers Warnung vor der Vereinsamung ohne Job können sicher nicht alle unterschreiben. Dass der Therapeut angesichts des Pflegenotstands auf den flächendeckenden Einsatz von Pflegerobotern hofft, ist ebenso diskutabel. Die Alten, so Schmidbauer, sollten »munter am Leben teilhaben«. Strategien, wie genau das gelingen kann, liefert sein Buch in jedem Fall.

Wolfgang Schmidbauer, »Die großen Fragen des Alterns«, Ecowing Verlag, Salzburg/München 2022, 24 Euro

BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER



Was wächst denn da auf dem Feld?

Wie vielfältig und abwechslungsreich Nahversorgung sein kann, zeigt Marion Reinhardt in ihrem neuen Buch »Safran, Soja, Süßkartoffel«. Die Wildkräuterexpertin stellt darin 30 unterschiedliche Gewächse aus Franken vor, die man hier vielleicht gar nicht erst vermutet. So gedeihen neben den Gemüse-Klassikern aus dem Knoblauchsland auch Safran, Schwarzkümmel und Quinoa. Doch auch regionale Spezialitäten finden in dem Buch Platz. So darf die beliebte Kartoffelsorte »Bamberger Hörnla« natürlich nicht fehlen.

Marion Reinhardt, »Safran, Soja, Süßkartoffel«, ars vivendi Verlag, Cadolzburg 2022, 28 Euro



Unterwegs mit Rad und Wohnmobil

Langsam locken die wärmeren Temperaturen wieder zu ausgedehnten Touren. Wer sich selbst mehr zur Gruppe der Genussradler zählt, der findet in dem Buch »Das Radbuch Franken« ebenso zahlreiche Anregungen für Touren zwischen Nürnberg, Kulmbach, Würzburg und Ansbach wie ein sportlicher Fahrer. Autor Bernhard Irlinger hat bei der Auswahl der Rundtouren auf eine gute Mischung von Erlebniswert und Komfort Wert gelegt. So sind alle Ausgangspunkte mit der Bahn erreichbar.

Die Landschaftsaufnahmen machen Lust auf einen Ausflug. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich per E-Bike oder allein mit Muskelkraft fortbewegt. Die Wegzeiten sind entsprechend berechnet. Die einzelnen Beschreibungen der 30 Touren sind informativ und machen neugierig auf die jeweilige Stadt oder das Ausflugsziel. Die gastronomischen Hinweise hätten gerne ausführlicher sein können.

Franken bietet für Radler einige Herausforderungen, wie Irlinger anmerkt, da es zuweilen sehr stark bergauf und bergab geht. Darauf sollte man eingestellt sein. Oder man greift zu einem weiteren Radwanderführer und konzentriert sich auf »Radtouren am Wasser«. Ebenfalls 30 Touren stellt Christoph Gocke entlang von Main, Tauber und Regnitz vor. Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf den Strecken am Main, wobei der Autor vor allem die kleineren Seitenflüsse lobt, die zum Teil noch den Charak-

ter von Geheimtipps haben. Neben ausführlichen Texten zu den einzelnen Etappen hat Gocke die Wirthäuser am Weg im Buch aufgenommen samt Link zur Homepage. Das ist praktisch, da heutzutage die meisten Lokale mehr als einen Ruhetag haben.

Das dritte Buch im Bund aus dem Bruckmann Verlag, das zur frühlingshaften Ausfahrt einlädt, setzt auf ein anderes Fahrzeug, nämlich das Wohnmobil. Für Naturliebhaber, die sich gerne ein Wochenende lang in der näheren Umgebung aufhalten, ist dieser Reiseführer gedacht. Die Neuerscheinung »Wochenend & Wohnmobil – Kleine Auszeiten in Franken« wirbt für Camping-Wochenenden mit Naturgenuss und Stadtausflügen. 15 Vorschläge sind darin enthalten, die zeigen, was sich rund um die ausgesuchten Standorte und Campingplätze alles erleben lässt.

PETRA NOSSEK-BOCK

Christoph Gocke, »Radtouren am Wasser Mainfranken & Fränkische Schweiz«, Bruckmann Verlag 2022, 22,99 Euro

Bernhard Irlinger, »Das Radbuch Franken«, J. Berg Verlag 2022, 22,99 Euro

Rainer D. Kröll, »Wochenend und Wohnmobil – Kleine Auszeiten Franken«, Bruckmann Verlag 2023, 15,99 Euro

Seit 15 Jahren für Sie da!

TAG DER OFFENEN TÜR

6. MAI 2023

10 BIS 17 UHR

St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

Fachkompetenz mit Kopf, Herz & Hand

„Sodbrennen, Aufstoßen, Schluckbeschwerden – die Refluxkrankheit hat viele Symptome“

Online-Veranstaltung

am 04.04.2023, ab 17 Uhr mit

Dr. med. Vera Migliarina

Oberärztin in der Klinik für Gastroenterologie

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

Anmeldung bis 03.04.2023 per Mail an:

info@magazin66.de

Den Anmeldeink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Sie!

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

Ich ruf' da jetzt mal an.

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Wir informieren Sie gerne über das Leben in unseren Augustinum Seniorenresidenzen. **Augustinum – Sie entscheiden.**

i

Tel. 09171 805-1810

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Augustinum Roth

Am Stadtpark 1

91154 Roth

Tel. 09171 805-1810

www.augustinum.de

Augustinum

Seniorenresidenzen

Das Taschenwörterbuch

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

Ich packe meinen Koffer und tue hinein: Sonnencreme, Schlafanzug, Reisepass, Reiseführer, Traveller Cheques, Regenschirm, Wörterbuch...

Ein Wörterbuch? Wenn man in früheren Jahren auf Reisen ging, dann durfte das handliche Nachschlagewerk nicht fehlen. Es war einfach unverzichtbar, denn mit dem Schulenglisch kam man seinerzeit im Ausland oft nicht weit. Und in anderen Sprachen reichte das Wissen der meisten Urlauber nicht über »Guten Tag«, »Danke« und »Auf Wiedersehen« hinaus. Wenn wieder einmal die Worte fehlten, kramte man deshalb seinen kleinen Langenscheidt hervor und zeigte dem Gesprächspartner, was man ausdrücken wollte. Für alle gängigen Sprachen gab es sie zu kaufen, so dass man sich wo auch immer irgendwie verständlich machen konnte.



Die gelben Wörterbücher, halb so groß wie eine Postkarte und etwa drei Zentimeter dick, waren mit einem Einband aus Kunststoff versehen. So konnte das Buch auch mal einen Regenguss oder ein paar Tropfen Meerwasser halbwegs unbeschadet überstehen.

Seit einigen Jahren aber bleibt das Büchlein zu Hause. Nicht nur, weil wir Urlauber vielleicht ein bisschen weltläufiger gewor-

den sind; im Ausland haben viele auch dazugelernt. Selbst in den abgelegensten Dörfern in den Bergen Marokkos beispielsweise findet sich garantiert irgendjemand, der ein paar Brocken Englisch spricht. Und dann gibt es natürlich auch noch das Handy. Sprach-Apps und Übersetzungsprogramme liefern sofort den Text in der jeweiligen Landessprache; oder man spricht seine Frage gleich auf Deutsch ins Handy und spielt sie seinem Gegenüber auf, meinetwegen, Griechisch vor.

Die Sache mit der digitalisierten Reise hat allerdings einen Haken. Was tun, wenn der Handy-Akku den Geist aufgibt und keine Steckdose zu finden ist? Dann wäre man doch froh, wenn man sein Wörterbuch hervorholen und wahlweise nach einem »power outlet«, einer »presa de corriente« oder einer »toma de corriente« fragen könnte.

TEXT UND FOTO: GEORG KLIETZ

Maschinell lesbar

Depp im Web®

Möglicherweise habe ich mich arbeitslos gemacht. Zumindest als Deppenkolumnenschreiber. Künstliche Intelligenz kann das genauso. Zwar nicht sofort, da kam auf meine Aufforderung »ChatGPT, schreib mir doch bitte eine Kolumne über dich!« von der intelligenten Schreibmaschine nur ein lobhudelnder PR-Text. Keine Gefahr dachte ich da noch. Schließlich bin ich keine Werbeagentur.

Dann übermittelte ich der Schreibmaschine aber ein paar alte Deppenkolumnen, damit sie sich in den Stil eingrooven kann. Das war ein Fehler. Jetzt spuckte sie Folgendes aus:

Als ich ChatGPT zum ersten Mal ausprobierte, dachte ich mir noch: Wow, das ist ja fast so, als hätte man einen echten Menschen am anderen Ende der Leitung. Aber je länger ich mit diesem Ding gechattet habe, desto mehr fühlte es sich an, als würde ich mich mit einem Zombie unterhalten. Ich meine, klar, ChatGPT ist in der Lage, menschenähnliche Sätze zu formulieren und auf Fragen zu antworten. Aber wenn man genauer hinschaut, merkt man schnell, dass da kein Fünkchen

Leben drinsteckt. Es ist alles nur vorgetäuschte Intelligenz, die auf bestimmte Wortkombinationen reagiert. Echte Emotionen oder echtes Verständnis für das, was man sagt, sucht man bei ChatGPT vergebens. Deswegen werde ich mich immer für echte Menschen entscheiden, wenn es um wirklich tiefgründige Gespräche geht.

Da habe ich schon schlechtere und unkritischere Kolumnen geschrieben.

Inzwischen tröste ich mich mit dem Gedanken, dass dieses Chat-Dingens wenigstens nicht fähig ist, sich blöd zu stellen. Noch nicht einmal Kommafehler unterlaufen ihm.

Vielleicht haben wir doch noch eine Daseinsberechtigung. Als Deppen.

PETER VIEBIG

stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

E-TREKKINGRAD DAS KEINE WÜNSCHE MEHR OFFEN LÄSST

Das smarte System **BOSCH CX 85 Nm** Drehmoment
Mit dem neuen Kiox 300 Smart System!
750 Wh

750 Wh
BOSCH Performance CX

e-bike test 2022 **Sehr gut**

PEGASUS SPITZEN-E-BIKE PREMIO EVO 11

- komplett neu konstruierter, superkomfortabler Highend-Rahmen
- bester Bosch CX Smart Motor mit 750 Wh Akku
- neue 11 GangDeore/XT Linkglide-Schaltung mit großer 11-50 Cassette
- Jubiläumsmodell mit ausgesuchten Topkomponenten
- besonders hochwertige Mobie Air Luftfedergabel
- superhelle 100 Lux LED
- inkl 2-fach Schloßsystem

441.- € gespart auf UVP!
UVP 4339.-
3898.-

FÜRTH (Bislohe) Zweirad-Center Stadler GmbH, Gründlacher Straße 248, 90765 Fürth, Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr
NÜRNBERG Zweirad-Center Stadler Nürnberg GmbH, Nopitschstraße 82, 90441 Nürnberg, Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr
www.zweirad-stadler.de **Ab 1. März 2023 noch länger für Sie geöffnet Montag - Samstag 10:00 - 20:00**

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro. 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80336 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

0 % Finanzierung¹⁾ oder Bike-Leasing möglich!



Sparkasse
Nürnberg



**„Mein S-Privatsekretär ordnet meine
Unterlagen, schreibt Briefe für mich
und übernimmt sogar das Porto.
Wo gibt's denn sowas heute noch?“**



**einfach
einfach**

Ihr Privatsekretär der Sparkasse



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

oder telefonisch unter 0911 230-1000.