

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Frische Farben
machen jünger**

Seite 8

DIAKONEO
WOHNSTIFT HALLERWIESE



WOHNSTIFT HALLERWIESE - IN JEDEM FALL DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG.

In herrlicher Atmosphäre leben Sie in Apartments mit vielfältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

Herzliche Einladungen zu unseren Hausführungen, immer dienstags um 14:30 Uhr.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

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

weil wir das Leben lieben.

Seit 95 Jahren für Sie da!

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

„Prostataerkrankungen im Blickpunkt – wer braucht welche Behandlung?“



Online-Veranstaltung
am Mittwoch, 11.10.2023,
17 Uhr

Dr. med. Ekkehardt Bismarck
Ärztlicher Leiter des MVZ Urologie 24
am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

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

Anmeldung bis 10.10.2023 per Mail an:
info@magazin66.de

Den AnmeldeLink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Sie!

www.theresien-krankenhaus.de · Tel. 0911 5699-0

NÜRNBERG



Vive la France!
Der Einfluss Frankreichs auf die Nürnberger Kunst

Kunstvilla 11 07 — 05 11 23



Kunstvilla

Foto: Michael Matejka



Seit 1966 Grafiker mit Leib und Seele: HC Traue. **Seite 16**

- 4** Kultur
Wer wird im KOMM künftig heimisch sein?
- 7** Ratgeber
Garantiert würdevoll
- 7** Neustarts im Kino
- 9** Trend
Für Farbe braucht es nur ein bisschen Mut
- 12** Reportage
»Flusi 5«, ready for Take-Off
- 14** Magazin
- 16** Portrait
Als ob Richolf aus Norenberc am PC säße
- 18** Buch-Tipps
Leseerlebnis mit Lerneffekt
- 20** Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Tiefer Einblick in die Lunge
- 22** Gesundheit
Männerleiden muss keine Angst machen
- 23** Veranstaltungs-Empfehlungen
- 30** Aktuell
Wo sind die Prospekte geblieben?
- 32** Kultur
Mit Augenzwinkern geht's an die Skulptur
- Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg**
- 34** Bei einer Tasse Kaffee die Sorgen vergessen
- 35** Gesundheitstag 2023
- 36** Angebote des Treffs Bleiweiß
- 38** Ansichtssache
Mit einem Bein im Grab
- 39** Trend
Das Fernweh kennt keine Feiertage
- 40** Große Hilfen
Carlos und Little Joe bewirken Wunder
- 42** Das war schick
Der Kleinbild-Film
- 42** Depp im Web
- 38** Impressum



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Im Spätsommer dominieren warme Farben. Gilt das im übertragenen Sinn ebenfalls für den Herbst des Lebens? Immer mehr Menschen meinen: Nein. Sie kleiden sich wesentlich farbenfroher als früher. Das hat unterschiedliche Gründe, aber vor allem eine belebende Wirkung, wie Farbpsychologen, Modeexperten und Verbraucher anführen. (S. 8 und 11)

Ein Neuanfang ist zu jeder Jahreszeit möglich. Das weiß Heimo Ertl. Der frühere Direktor des Caritas-Pirckheimer-Hauses in Nürnberg hat im Ruhestand eine neue Leidenschaft entdeckt, die Bildhauerei. (S. 32)

Ebenfalls mit vielen Emotionen verbunden ist das Künstlerhaus in Nürnberg, früher K4. Das imposante Gebäude hat eine aufregende Vergangenheit und ab sofort eine aussichtsreiche Zukunft. Wie diese aussieht, das zeigt ein Rundgang auf der Baustelle mit hohem Erinnerungswert. (S. 4)

Mit einem völlig anderen Konzept als bisher startet jetzt das Café im Seniorentreff Heilig-Geist in Nürnberg. Wer einen Alzheimer-Kranken zu Hause betreut, hat hier eine Anlaufstelle. Ein verständnisvoller Umgang mit den Besonderheiten dieser Klientel ist selbstverständlich. Ehrenamtliche sorgen dafür, dass Pflegende einmal Luft holen und einkaufen gehen können. (S. 34)

Einen ungewöhnlichen Ansatz gibt es jetzt in einem Cadolzheimer Pflegeheim. Regelmäßig empfangen die Bewohner dort zwei Alpakas. Der Umgang mit den Tieren sorgt für eine entspannte Stimmung und viele glückliche Gesichter. (S. 40)

In Vorbereitung auf die kühlere Jahreszeit ist es ratsam, sich mit jeder Menge Lesefutter einzudecken. Unsere Büchertipps helfen dabei. (S. 18) Wer die Schnauze ganz voll hat, träumt vom Überwintern in wärmeren Gefilden. Dabei ist einiges zu beachten, damit es mit dem Langzeiturlaub klappt. (S. 39)

Egal, von welchem Ort in der Welt aus Sie sich einloggen, der kostenlose GesundheitsTalk des Magazins sechs+sechzig ist digital überall empfangbar. Diesmal geht es in Kooperation mit dem St. Theresien-Krankenhaus um Prostata-Beschwerden. Anmelden nicht vergessen. (S. 22) Unser Magazin sechs+sechzig ist ebenfalls Online abrufbar (www.magazin66.de). Sie finden dort Beiträge aus älteren Ausgaben, den Blog unseres Global Oldie und vieles mehr. Schauen Sie mal vorbei. Wir wünschen allen Onlinern und Offlinern viel Spaß bei der Lektüre.

Die Redaktion

10 im Schloss
Zeitgenössische Kunst aus dem Erlanger Oberland



29. September 2023 bis 21. April 2024
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Weißes Schloss

Sis
Seniorpartner in School
BRÜCKE ZWISCHEN ALT UND JUNG

Werden Sie Schulmediator*in
Start der nächsten Mediationsausbildung
am 16.10.23 in Nürnberg
Es sind noch Plätze frei, melden Sie sich gerne.

Ihr Ansprechpartner bei Seniorpartner in School in der Metropolregion Nürnberg: **Gerhard Travnicek**
Tel. 0173 38 28 248 | g.travnicek@sis-bayern.de
www.sis-bayern.de



VIER FÜR NÜRNBERG
Respekt vor der Lebensleistung – unsere Verpflichtung für eine gute Seniorenpolitik!



AM 8.10. SPD WÄHLEN!

Michael Ziegler
Nürnberg-West/Südstadt
Platz 9
michael-ziegler-landtag.de

Aynur Kir
Nürnberg-Ost
Platz 6
aynur-kir.de

Claudia Arabackyj
Nürnberg-Süd und Schwabach
Platz 4
claudia-arabackyj.de

Arif Taşdelen
Nürnberg-Nord
Platz 1
arif-tasdelen.de

SPD Soziale Politik für Dich.

Wer wird im KOMM künftig heimisch sein?

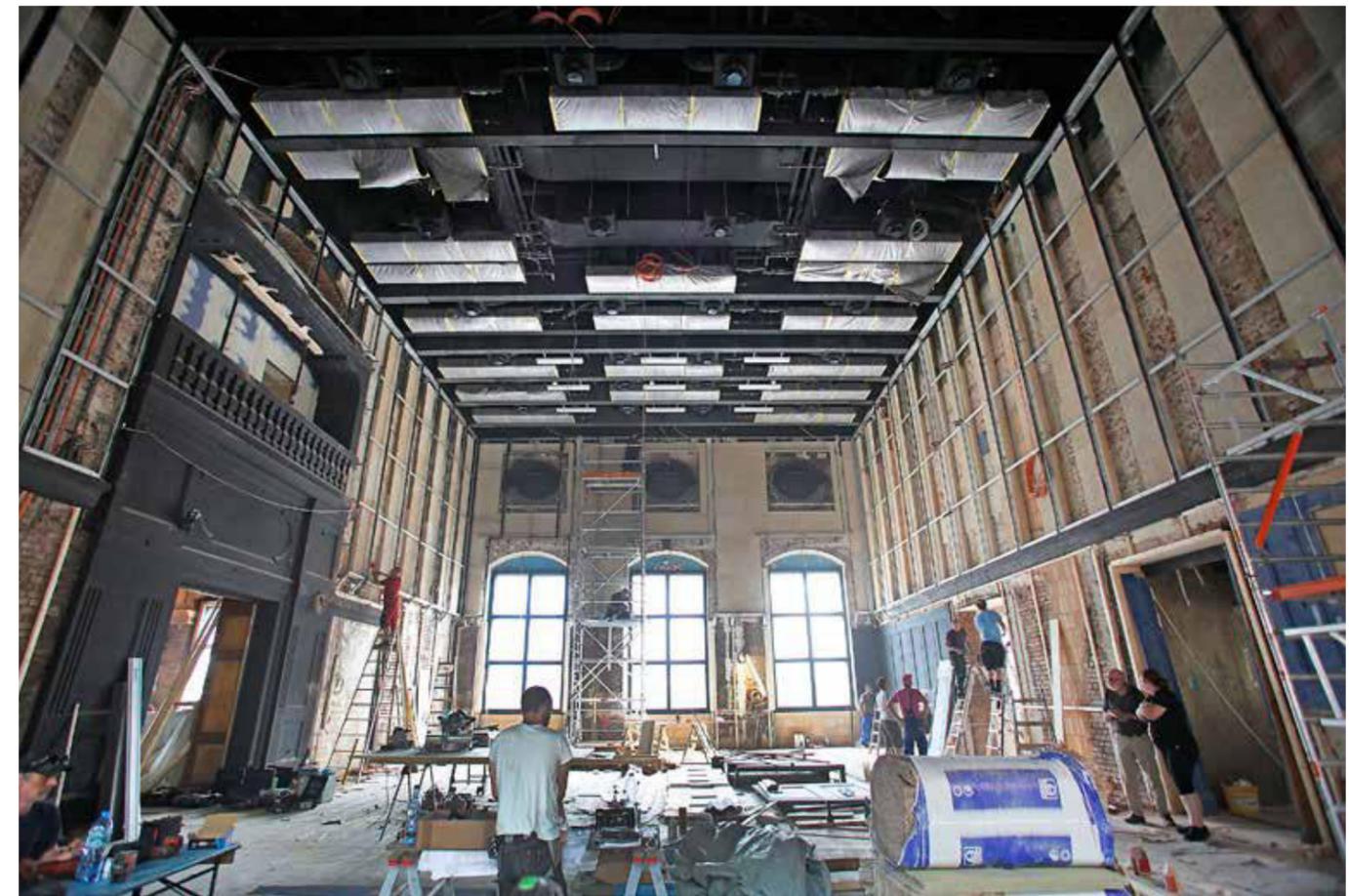
Baustellenbegehung in den letzten Tagen der Sanierung des Künstlerhauses in Nürnberg



Der Kubus aus Metall und Glas im Zentrum Nürnbergs war bei der Eröffnung umstritten.



Im ehemaligen »Zentralcafé« sind künftig die Räume der neuen Gastronomie »QuartierKüche« untergebracht. Unten: Anna Schwarm leitet das Künstlerhaus.



Der alte Kopfbau prägte das Gesicht des selbstverwalteten KOMM.



Das KOMM. Wer immer in Nürnberg und der Region gewachsen, alt geworden, jung geblieben ist, hat eine Haltung zu dem Gebäude gegenüber des Königstorturms. Vielleicht findet er ja nur den Glaskubus als architektonisches Experiment am Eingang zur Stadt abscheulich oder wunderbar. Aber wahrscheinlich werden ganz andere Emotionen freigesetzt. Man hat dort Jugendzeit verbracht oder hätte es nie betreten. Vielleicht war man auch halbwegs neutraler Besucher bei einem Konzert, einer Theateraufführung, im Kino. Eine Haltung gab es trotzdem: konservativ dagegen, linksliberal dafür, radikal-aktiv in einer KOMM-Gruppe, bei der Gestaltung von Räumen oder wenigstens beim Handaufheben in der Vollversammlung. Jeder konnte, jeder durfte. Es gab seit 1974 Selbstverwaltung, bis das Experiment 1997 beendet wurde. Dann kam es zu Überschreibungen des Namens: K4, Künstlerhaus im Kunstkulturquartier. Half alles nichts. Das KOMM(unikationszentrum) bleibt das KOMM bleibt das KOMM.

Auch wenn es eine gigantische Baustelle ist, als wir es im Juli besuchen. Aus den Decken hängen Kabel, in den Wänden zeigen sich Rohre in unverschämter Nacktheit, der Boden ist voller



Oben: Der neue Festsaal. Durch die neue Raumhöhe kann man gut erkennen, dass sich unterm Dach viel getan hat für Belüftung und technische Optimierung. Links: Das neue/alte Hinterzimmer: trägt künftig den Namen »Salon«. Rechts: Künftig erreicht man den »Quartiergarten« (ehemals Kulturgarten) bequem und barrierefrei über eine Brücke.



Stolperfallen, und die Gänge sind zugestellt mit Leitern, auf denen fleißig und lärmend gearbeitet wird. Das geht jetzt schon seit 2019 so. Und es sah alles noch viel schlimmer aus, versichert uns Anna Schwarm, die Leiterin des Künstlerhauses. Sie führt uns durch das Labyrinth. Wenn die aktuelle Nummer des Magazins sechs+sechzig erscheint, werden die meisten Räume wieder geöffnet sein. Der Betrieb im KOMM wird anlaufen. Die Verleihung des Menschenrechtsfilmpreises am 24. September ist ein Zieldatum. Das erste Großereignis im neuen Festsaal.

Manches erkennt man wieder

Der wird deutlich höher sein, als wir ihn in Erinnerung haben. Aber wir werden ihn wiedererkennen. Die schöne Vertäfelung wird frisch leuchten, die Bühne voller Technik wird um 180 Grad gedreht sein. Der Eingang liegt nicht mehr im Treppenhaus, sondern in einem bewirtschafteten Foyer, dort wo das KOMM-Kino seine anarchischen Gruselstreifen zeigte, bevor es eine eigene moderne Abspielstätte bekam. Gediegen? Vielleicht wird eher an die Stimmung der Bälle angeknüpft, die Nürnbergs Künstler dort

seit Eröffnung »ihres« Hauses im Jahr 1910 feierten, als an das Brodeln bei einer Versammlung von Hausbesetzern oder bei einem Punk-Konzert, wie es zu den Hochzeiten des KOMM in manchen Nächten dröhnte. Aber tatsächlich ist die Institution ja schon lange gezähmt. Aus vielen Anarchos sind eben »gediegene« Senioren geworden. Und die Jugend kann weiterhin im neuen Clubraum tanzen. Er ist tief in das Fundament des Künstlerhauses versenkt. »Hier kann man viel Lärm machen«, sagt Anna Schwarm. Auch im Rohzustand bei unserem Besuch strahlt der Ort schon Atmosphäre aus. Ein etwas stilleres Konzert möchte ich dort durchaus genießen.

Wenn man aus den Kellerräumen heraufsteigt in den Biergarten zwischen KOMM und Kunsthalle, kann man an den Fassaden die architektonische Geschichte des Gebäudes prägnant studieren (geht selbstverständlich auch bei Bier und Jazz). Jetzt führen rollstuhl- und rollatorgerechte Rampen hinauf zum neu gestalteten Eingangsbereich. Der Beton, aus dem sie gebaut sind, ist in Sandsteinfärbung angepasst an den geschwungenen Post-Renaissance-Stil des alten Künstlerhauses, setzt ihm aber einen

kantigen Akzent entgegen. Als wir da sind, steht ein grelles Grafitto herum. Es ist während des so genannten 3. Bauabschnitts der Generalsanierung von einer Wand des KOMM abgenommen und gerettet worden. Denn die Historie dieser wichtigen kulturellen und sozialen Einrichtung in Nürnberg soll ja nicht ganz verschwinden.

Parolen und Selbstermutigungen

Sie ist uns bei unserer Baustellen-Wanderung immer wieder begegnet. Außer Graffiti, die als künstlerische Zeitzeugen erhalten wurden, sind noch vertraute Parolen und Selbstermutigungen zu entdecken: »Saufen bis zum Kommunismus«, »Fuck the Police!«. Auch Drohungen aus der Nazi-Zeit erscheinen als Menetekel an der Wand: »Gerüchte verbreiten ist Landesverrat«. Der Geist des KOMM hat verschiedene Erscheinungsformen. Er ist durch die Sanierung nicht vertrieben worden. Und Anna Schwarm ist davon überzeugt, dass er von den Kreativen neuer Generationen weiter gefüttert wird. Die per Sanierung sauberen Wände der Toiletten laden geradezu ein zur Neuaufnahme ästhetischer Betätigung.

Man wird sie fast alle wiederfinden, die mythischen Orte des KOMM, verschoben manche, verändert, herausgeputzt, aber sie sind da: das Café Kaya, die Werkstätten, das Chaihaus, das Hinterzimmer. Die Hauptgastronomie ist als »Quartierküche« nur wenig verlagert. Und das Eingangsfoyer, das man jetzt vom Königstorgraben betritt, macht etwas her. Aber dahinter öffnet sich gleich das berühmte Treppenhaus, auf dem so viele Begegnungen stattfanden, Beziehungen begannen oder zerbrachen und Drogenträume vorüberschwebten. Ich glaube, dort wird der Geist des KOMM bald wieder spuken. Er hat sich jetzt nur vor dem Baulärm versteckt.

TEXT: HERBERT HEINZELMANN

FOTOS: MICHAEL MATEJKA (7), ARCHIV VNP (1)

AUS DER GESCHICHTE DES KOMM

Eine 30-minütige Dokumentation der Medienwerkstatt Franken über das KOMM und die Massenverhaftung 1981 gibt es auf www.medienwerkstatt-franken.de/video/die-komm-massenverhaftung



Das sogenannte »Foyer Künstlerhaus« empfängt künftig als neuer Haupteingang alle Besucherinnen und Besucher des Künstlerhauses und verteilt sie weiter in Kunsthaus, Filmhaus, Clubzone, Gastronomie, Werkbund und die Veranstaltungsräume.

Hilfe bei Konflikten auf dem Schulhof

Auf dem Schulhof geht es manchmal recht ruppig zu. Schließlich entladen sich dort Bewegungsdrang und Gefühle, die sich während des Unterrichts bei Kindern und Jugendlichen aufgestaut haben. Hier sind die Schulmediatoren der Initiative »Seniorpartner in School« (SiS) gefragt. Seit einem Schuljahr sind die ehrenamtlichen Streitschlichter in der Metropolregion Nürnberg aktiv. Im Oktober beginnt ein neuer Ausbildungskurs.

»Unser konkretes Ziel ist es, Kinder und Jugendliche vorrangig an Grundschulen bei der eigenständigen Lösung ihrer Streitigkeiten zu unterstützen«, erklärt Gerhard Travnicek, mitverantwortlich für den Aufbau von SiS in der Region. Auf diese Weise sollen die Mediatoren, die im Ruhestandsalter sind, »zu einem gelingenden menschlichen Miteinander in der Gesellschaft beitragen«. Seit dem Start im Herbst 2022 wurden inzwischen 24 Mediatoren von einem zertifizierten Trainer der SiS ausgebildet. Sie waren im vergangenen Schuljahr an verschiedenen Partnerschulen im Einsatz. Zu ihren Aufgaben gehört es unter anderem, die Anliegen und Nöte der Heranwachsenden in den Mittelpunkt zu stellen.

»Als lebenserfahrene Senioren nehmen wir die jungen Men-

schen ernst und begegnen ihnen auf Augenhöhe. Das eröffnet für die Schüler die Chance, die eigenen Sichtweisen, Gefühle und Bedürfnisse zur Sprache zu bringen«, fasst Rainer Helm seine Erfahrungen zusammen. Der ehemalige Laufer Lehrer unterstützt mit seinem Engagement für die SiS die Kinder und Jugendlichen darin, Probleme und Konflikte eigenständig zu bewältigen.

Der nächste Lehrgang in Nürnberg beginnt am 16. Oktober und umfasst 80 Stunden. Interessierte können sich beim Kennenlerntag am 26. September von 14 – 17 Uhr in der Klaragasse 3 in Nürnberg anmelden.

Ansprechpartner: Gerhard Travnicek, Mobil 0173-3828248, g.travnicek@sis-bayern.de

Weitere Informationen zu SiS Bayern:

www.sis-bayern.de



Neustarts im Kino

Über das Ende des Lebens zu zweit

Am Anfang einer Beziehung ist das Lebensende meist noch fern. Es existieren häufig romantische Vorstellungen davon, wie man gemeinsam alt wird. Doch wie ist es wirklich? Mit ihrem Dokumentarfilm »Für immer« zeigt Grimme-Preisträgerin Pia Lenz seltene Einblicke in die letzte Phase eines Paares. Ihr ist eine präzise Langzeitbeobachtung gelungen. Über mehrere Jahre hat sie Eva und Dieter Simon mit der Kamera begleitet.

Im Winter 1952 haben Eva und Dieter das erste Mal miteinander getanzet. Sie haben geheiratet, ein Haus gebaut, drei Kinder bekommen. Sie haben gestritten, gezweifelt, Krisen gemeistert und sind zusammen alt geworden. Nun beginnen Evas Kräfte zu schwinden. Ein allerletztes Mal schlagen sie als Paar einen neuen Weg ein, blicken zurück auf die glücklichen Momente, aber auch auf das Unvermeidliche, das vor ihnen liegt.

Entstanden ist ein bewegender Film über eine langjährige Liebe und ein Abschiednehmen vom Leben zu zweit – durch den die wunderbare Stimme von Nina Hoss führt.

Der Film »Für immer« kommt am 9. November in die Kinos. Er feierte seine Weltpremiere im Deutschen Wettbewerb des diesjährigen DOK.fest München. Im Rahmen des Festivals wurde der Film mit dem VFF Dokumentarfilm-Produktionspreis ausgezeichnet.

Zum Singen ist man nie zu alt

Das Leben im hohen Alter ist eine Herausforderung, die von den Mitgliedern des Hamburger Senioren-Showchors »Heaven can wait« mit Bravour angenommen wurde. Regisseur Sven Halfar hat einen herzerwärmenden Dokumentarfilm gedreht, der das Motto des Chors mit dem Zusatz versehen hat: »Wir leben jetzt«. Genau das ist die Botschaft dieser munteren Gruppe.

Mit der Jubiläumsshow »Still Alive – 2.000 Jahre live on stage«, feierte der Ü-70-Chor unter der Leitung von Chordirektor Jan-Christof Scheibe sein 10-jähriges Bestehen und begeisterte das Publikum in norddeutschen Spielstätten, wie dem traditionsreichen St. Pauli-Theater, mit einem wilden Mix aus Songs von Sido, Jan Delay und The Bee Gees bis zu den Fantastischen Vier, Deichkind und Udo Lindenberg.

Am 12. Oktober kommt der Film in die Kinos.

Garantiert würdevoll

Vortrag über die Hospizbewegung und eine neue Sorgeskultur

Wie wird es wohl sein, wenn das Lebensende naht? Wird sich jemand um mich kümmern, oder werde ich allein sein? Werde ich Schmerzen haben oder Angst? Wie wird es sich anfühlen?

Sterben und Tod sind mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Die Hospiz-Bewegung begleitet Menschen auf ihrem letzten Weg.

Der Hospizgedanke werde zuallererst mit dem Sterben von Menschen in Verbindung gebracht, sagt der Arzt Dr. Roland M. Hanke, Erster Vorsitzender des Hospizvereins Region Fürth und ärztlicher Geschäftsführer des ambulanten Palliativ-Care-Teams. »Doch unsere Begleitung von Schwerstkranken und deren Angehörigen beschäftigt sich mehr mit der Gestaltung des Alltags und seiner Lebendigkeit als mit dem bevorstehenden Tod.«

Die Hospizbewegung leide deshalb einen gesellschaftlichen Auftrag für sich ab, betont er. Sie wolle den Bürgerinnen und Bürgern bewusst machen, dass Menschen am Lebensende immer noch dazugehören. Sie dürfen neben dem Dank auch Respekt für das erwarten, was sie im Leben geschaffen und hinterlassen haben. Häufig fühlen sie bereits ein »soziales Sterben«, weil sich zunehmend Freunde, Gespräche und die soziale Teilhabe verringern – lange bevor der körperliche Tod sie erreicht.

Auch Krankheit, Hinfälligkeit und Abhängigkeit führen zu sozialer Isolation. Hospizliche Haltung stelle sich diesem Prozess entgegen, sie sei dem Leben verpflichtet: »Unsere Gesellschaft ist geprägt durch menschenverachtende Normen wie evidenzbasierte Medizin«, sagt Hanke. Man verlasse sich nicht nur auf persönliche Ansichten und Erfahrungen, sondern frage nach den besten nachprüfbar belegten für den Nutzen einer Behandlungsmethode, nach leitliniengerechtem Handeln sowie nach Datenschutzrichtlinien. Menschen, die jedoch aufgrund ihres Alters oder ihrer Erkrankungen diesen Vorgaben nicht entsprechen, fänden nur sehr schwer adäquate Hilfe, beklagt er. Deshalb müsse in dieser höchst verletzlichen Phase am Lebensende das hospizliche Selbstverständnis eingreifen, sagt Hanke, der am 26. Oktober beim Pflegestammtisch Nürnberg-Fürth über das Thema »Palliativ- und Hospizversorgung, ein Appell für eine neue Sorgeskultur am Lebensende« referiert. Neue Sorgeskultur bedeute, dass

dabei stets auch die Angehörigen einbezogen werden, damit sie in ihrer übermächtigen Liebe zwischen Festhalten und Loslassen nicht verzweifeln. Denn der Mensch sei ein ganzheitliches Wesen aus Körper, Psyche, sozialen Beziehungen und spirituellen Bedürfnissen. Am Beispiel des Hospizvereins Fürth wird das von Ehren- und Hauptamt getragene Angebot vorgestellt.

Der Pflegestammtisch Nürnberg-Fürth besteht seit 15 Jahren, sein Motto lautet »In Würde alt werden – dafür kämpfen wir«. Ansprechpartner in Nürnberg ist die frühere SPD-Stadträtin Christine Limbacher, in Fürth Ulrich Schuberth vom Seniorenrat der Stadt. Die Organisatoren bemühen sich darum, Menschen und Verbände aus der Region zusammenzuführen, die direkt oder indirekt mit dem Thema »Pflege« zu tun haben. Schuberth fasst zusammen: »Pflegebedürftige Menschen, vor allem Alleinstehende, finden kaum Gehör in der Öffentlichkeit. Oft werden ihnen die Rechte auf eine würdevolle Versorgung vorenthalten. Es muss eine wichtige Aufgabe der Gesellschaft sein, ihnen diese zu sichern.«

TEXT: HORST OTTO MAYER

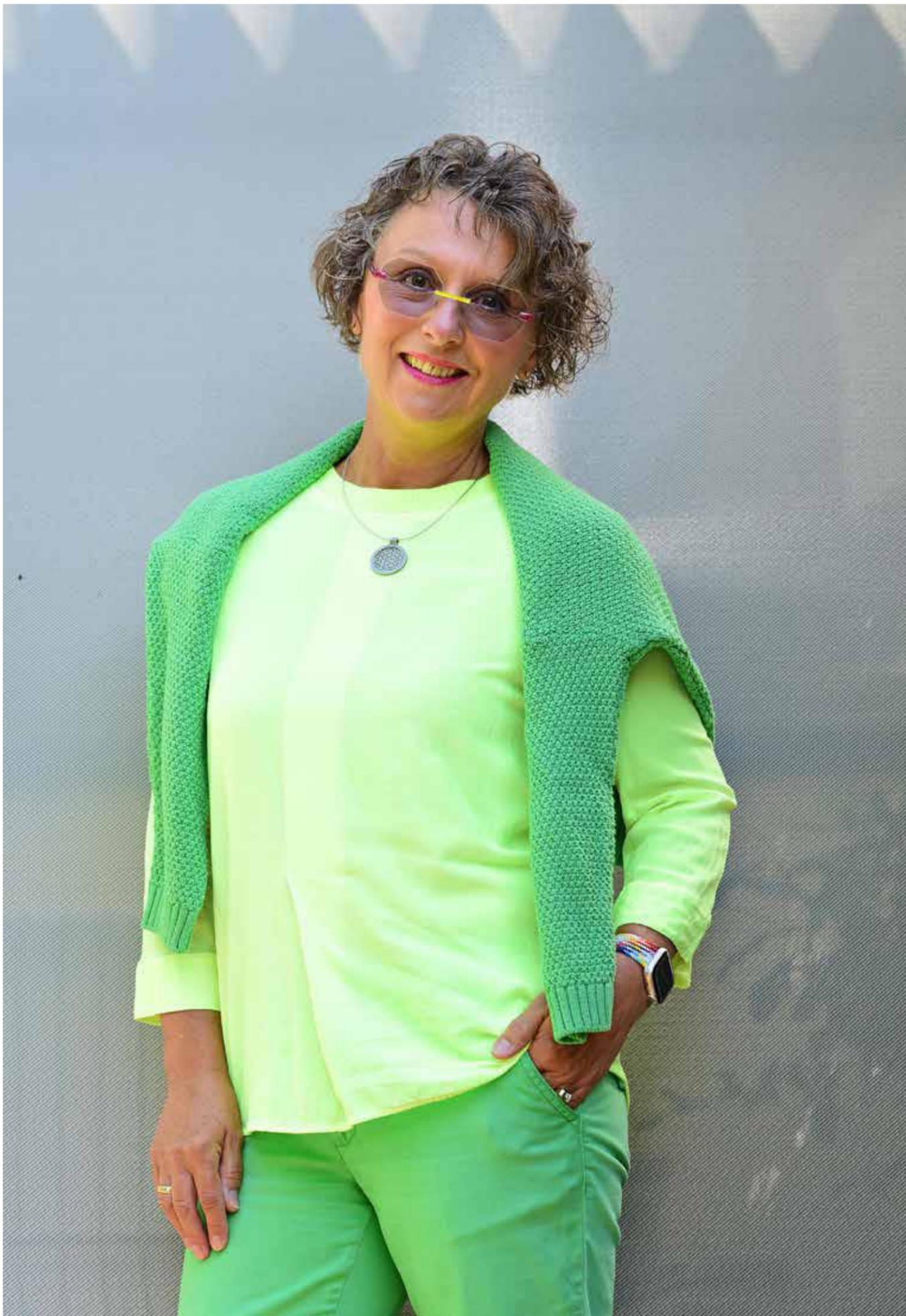
INFORMATION

Über das Thema »Palliativ- und Hospizversorgung, ein Appell für eine neue Sorgeskultur am Lebensende« referiert der Arzt Dr. Roland M. Hanke bei einer Veranstaltung am Donnerstag, 26. Oktober 2023, 18 Uhr, im Fürther BRK-Haus, Henry-Dunant-Straße 11. Der Eintritt ist frei.

Kontakte zum Pflegestammtisch Nürnberg-Fürth: Christine Limbacher, Nürnberg, Tel. 0911/963841 Ulrich Schuberth, Fürth, Tel. 0151/23006054



Dr. Roland Hanke ist für ein soziales Miteinander bis zum Schluss.



Zu Utes Lieblingsfarben gehört ein frisches Neon-Grün. Aber auch Orange und Gelb kombiniert sie gerne.

Für Farben braucht es nur ein bisschen Mut

Die alten Mode-Tabus verlieren an Bedeutung

Wir hätten gern das Aschgrau«, erklärt das in kompletter Farb- und Freudlosigkeit versunkene Ehepaar Melzer ihrer Psychotherapeutin Tietze. Deren Rat zum frischen Gelb oder Apfelgrün für den Neubezug der Polstergarnitur wurde gerade von Innenausstatter Winkelmann mit 28 textilen Grautönen ausgebremst. Was der unvergleichliche Loriot 1988 in seinem Film »Ödipussi« aufspießte, kann man glücklicherweise beim Kleidungsstil älterer Menschen immer seltener beobachten: das lange bei Seniorinnen und Senioren obligatorische »Rentner-Beige« von der Sandale bis zum Käppi. Vor allem Frauen lassen sich die Freude an Farben und Mustern weder durch Falten noch durch Pölsterchen verderben. Was geht denn so ab, farblich, bei uns Älteren?

»In meinem Kleiderschrank habe ich kein einziges beiges Teil«, sagt Eva, und man glaubt es der 75-Jährigen sofort. Mit ihrem dunklen Haarschopf und den braunen Augen stehen ihr fröhliches Pink, kräftiges Türkis und zitroniges Gelb ausgezeichnet. »Ich habe keinen vorsätzlichen Kleidungsstil, aber ich habe schon immer kräftigere Farben gekauft. Sie lassen mich frischer, aufgeschlossener, lebensbejahender erscheinen.« Statt zu Schwarz greift die Witwe lieber zum weniger harten Dunkelblau, statt zum

gedeckten Beige lieber zu strahlendem Weiß. Als »sportlich-elegant« beschreibt sie ihren Stil, dem sie unabhängig von gerade angesagten Outfits treu bleibt. Beim Einkauf achtet sie vor allem auf die Qualität und die Haptik der Materialien. »Der Stoff muss schon beim Anfassen ein angenehmes Tragegefühl vermitteln.« Für Eva ist Mode auch ein Genuss: »Du erfreust dich an dem Kleidungsstück – und wenn dann noch jemand sagt: »Das sieht aber gut aus!«, dann ist der Tag schon mal fröhlicher!«

Den Winter dominieren gedeckte Farben

Bedauerlich findet sie, dass es die warmen Kleidungsstücke für die Wintermonate fast nur in dunklen Tönen gibt. Als ob die Jahreszeit nicht schon düster genug wäre. Wenn es ihr mal gesundheitlich nicht so gut geht, hüllt sie sich allerdings oft intuitiv in graue Kleidung, wie ihr jetzt im Gespräch auffällt. »Vielleicht brauche ich dann Ruhe. Aber wenn ich wieder zur Wimperntusche greife und Lust auf Farbe bekomme, dann habe ich auch wieder Spaß am Leben!«

»Gerade für Ältere ist das Thema Farbe hochinteressant«, findet Karin Sievers. Die ausgebildete Farb- und Typstylistin betreibt in Roth mit dem Label »Stil in Nürnberg« eine Farb- und Stilbe-



Eva fühlt sich wohl in Pink, das ihr sehr gut steht.

ratung und wundert sich immer wieder, dass gerade Beige so beliebt ist: »Diese Farbe steht nur sehr wenigen gut.« Durch das Anhalten von rund 130 Analysetüchern findet sie gemeinsam mit ihren Kundinnen heraus, welche Farbtöne am besten zum jeweiligen Typ passen. Das ist sehr individuell – und unabhängig von aktuellen Modifarben, die überall in Geschäften und Zeitschriften zu sehen sind. Jeder Mensch habe seinen eigenen Buntwert, der aussage, was er an Farben verträgt. Um eine Verallgemeinerung gebeten, würde sie zu grauen oder weißen Haaren frische, kühle Farben empfehlen, wie zartes Rosé, knalliges Pink oder ein intensives Magenta. »Welcher dieser Rosatöne es dann sein sollte, hängt wieder ganz von der individuellen Farbpersönlichkeit ab. Aber auch die Helligkeit ist ein Thema, damit die Farben stimmig statt grell wirken.«

Mancher bleibt an seinem Stil hängen

Sprüche wie »Wer in der Jugend schön war, trägt im Alter Lila« oder »Grün und Blau trägt dem Kasperl seine Frau« kennt auch Karin Sievers aus ihrer Kindheit, aber »beißende« Farbkombinationen gäbe es heute nicht mehr. »Kalt violett kombiniert mit warmem Weinrot – manchen Frauen steht gerade das gut.« Die Frauen, die zu ihr kommen, spüren oft den Wunsch nach Veränderung, trauen sich aber nicht. »In meinem Alter kann ich das doch nicht mehr tragen«, hört sie oft und stellt fest: »Das startet mit spätestens 40!« Manchmal bleibe auch jemand in einem Kleidungsstil hängen, der einmal angemessen war, hat Sievers beob-

achtet. »Es gibt Witwen, die kommen aus dem Schwarz nicht mehr raus.« Die Stylistin nimmt diese Kundinnen an die Hand und gibt ihnen die Legitimation, dass Farbe doch geht. Glaubenssätze von früher müsse man überwinden, meint sie, und gibt allen Frauen einen Rat mit in die Umkleidekabine: »Wenn du denkst, das ist jetzt nichts für mich – erst recht ausprobieren!«

Und wie sieht es bei den Herren aus? »Wir zwingen keinen Mann in Grau oder Beige«, betont Matthias Bussian, der es als Teamleiter Einkauf Herrenbekleidung bei Wöhrl überwiegend mit männlicher Kundschaft im Alter von 55+ zu tun hat. Schon allein um das Sortiment farblich aufzufrischen und auf den Tischen einen Blickfang für die Kunden zu präsentieren, gibt es die Polo-shirts in allen Farben, und auch die Cordhosen zeigen sich in unterschiedlichen Tönen. »Wir tun unser Bestes und bieten immer Farbe an. Was der Kunde dann kauft, ist vom Alter unabhängig. Es gibt ein paar Mutige, und es gibt weniger Mutige.« Zu Farbe und Mustern greifen Männer nach seiner Erfahrung lieber bei der Bekleidung des Oberkörpers. »Ein Hawaiihemd würde ich immer mit einer beige oder blauen Hose kombinieren. Mit der Hose beruhigen Sie das ganze Outfit«, erklärt Bussian. Unabhängig von der Farbe des Beinkleids erwiesen sich die in der vergangenen Saison angebotenen knallgelben Winterjacken nicht als Renner: »Die Männer greifen lieber zu Schwarz.« Wobei nach seiner Erfahrung die wenigsten Herren selbstbestimmt einkaufen. »Was gekauft wird, entscheiden die Ehefrauen!«

Spontane Komplimente

Ehefrau Ute, 60 Jahre jung und gerade zum ersten Mal Oma geworden, wusste schon immer, was sie wollte. »Meine Mutter war Verkäuferin in einem bekannten Modehaus – wenn wir zusammen einkaufen waren, hatten es die Verkäuferinnen nicht leicht.« Klein und zierlich von Gestalt ließ sich Ute keine schlechtsitzenden Sachen aufschwätzen. Trug sie früher viel klassisches Dunkelblau und monochrome Outfits, ist das seit einer Farbberatung vor einem Jahr ganz anders. »Dabei kam heraus, dass mir kräftige und vor allem knallbunte Farben am besten stehen.« Seither scannt sie in Bekleidungsgeschäften die Farben – die Marke ist ihr egal. Gelb, Orange und Grün, alles in Neon und gern miteinander kombiniert, mag sie am liebsten. »Meine Ausstrahlung ist in diesen Farben ganz anders, als wenn ich etwas in Grau trage. Farbe macht aus einem Menschen etwas, sie strahlt Lebensfreude aus. Außerdem gibt es Selbstsicherheit, wenn man seinen Stil gefunden hat.«

Nicht nur ihr Spiegelbild bestätigt ihre Kleiderwahl, auch die Umwelt reagiert positiv. Immer wieder hört sie von Frauen: »Ich muss Sie jetzt einfach ansprechen – wo kaufen Sie ein?« Dass nicht jede Dame in Leuchtfarben gut aussieht, ist ihr klar: »Das Temperament muss dazu passen!«

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTOS: CLAUS FELIX

Frische Farben stehen für ein aktives Leben

Experte Axel Buether erklärt die Wirkung von Kleidung

Es gibt ja so Einiges, worüber man sich beim Renteneintritt – und noch lange danach – richtig freuen kann. Dass man vom beruflichen Dresscode befreit ist, gehört für viele sicher dazu. »Ade auf Nimmerwiedersehen« zum grauen Anzug, zum Business-Kostüm, zum weißen Kittel, zur Uniform oder zur Arbeitshose. Jetzt zählt im Alltag nur noch der eigene Geschmack. Den zu finden und auszuleben, ist vielleicht gar nicht so einfach.

Sollte man sich im Alter beim Outfit lieber zurücknehmen oder mit Farbe Ausdruckstärke zeigen? Orientierung beim Stöbern durch die Farbpalette kann der Farbforscher und Professor für visuelle Kommunikation Axel Buether geben, der an der Bergischen Universität Wuppertal das Institut für Farbpsychologie leitet. »Die Definition von Alter ist inzwischen ganz anders. Früher zog man sich beim Älterwerden aus der Gesellschaft zurück, trug als Hinterbliebener Grau und Schwarz und wartete, bis man selbst abgeholt wurde. Heute leben die Menschen länger, sind meist fit, und viele freuen sich auf diese Lebensphase, in der sie etwas Neues anfangen können.« Da würden die trüben Farben, die Verslossenheit signalisierten, besser durch wärmere Töne wie Terracotta, Curry oder Sonnengelb ersetzt.

»Aufgabe von Farbe ist, dem Gegenüber etwas zu verraten, etwa über meine Kommunikationsfreudigkeit. Das geschieht unbewusst. Innerhalb von weniger als einer Sekunde löst Farbe eine emotionale Reaktion bei meinem Gegenüber aus«, erklärt Farbpsychologe Buether. »Wenn man sich für eine Verabredung anzieht, entscheidet man sich unwillkürlich: Will ich im Mittelpunkt stehen oder lieber am Rand? In einem fröhlichen Orange möchte ich angesprochen werden, in Schwarz möchte ich meine Ruhe haben.« Auch wenn es einem gerade nicht so gut geht, empfiehlt Buether den Griff zu einem farbigen Kleidungsstück: »Das wirkt wie ein Lächeln. Und wenn ich jemanden anlächle, lächelt der zurück!«

Kleine Farbcharakteristik von Farbpsychologe Axel Buether

So wirken diese vier Farbfamilien:

Schwarz/weiß: sehr introvertiert, verschlossen, konservativ, unpersönlich, eher unverträglich

Leuchtende Farben: sehr extrovertiert, laut, impulsiv, instabil, neurotisch

Pastelltöne: zart, verletzlich, sensibel, fröhlich, sinnesfreudig, unbeschwert

Erdige Töne: sehr positiv, gute Balance zwischen Extro- und Introvertiertheit, offen, gewissenhaft, sehr verträglich

»Axel Buether rät jedoch zur Vorsicht: »Mut zu Farbe, ja, aber mit einem kleinen Teil anfangen, einer Handtasche, einem Halstuch oder einer Bluse unter einer Jacke. Und dann sollte man darauf achten, wie die Umwelt reagiert.« In der Großstadt könne man mehr Farbe tragen, auf dem Land falle man damit vielleicht negativ auf. »Dort könnten ältere Leute beim Beige bleiben und farbliche Akzente setzen, etwa mit Fuchsia oder Zitronengelb.« Überhaupt sei Beige ebenso wie Grau eine tolle Kombifarbe, zu der auch helle Grüntöne oder Erdfarben gut passten.

Kulturelle Unterschiede spielen bei der Wirkung von Farbe ebenfalls eine Rolle. »Wir haben hier ein sich wandelndes Männerbild, Frauen und Männer benutzen heute die gleichen Farben. Aber in manchen Ländern macht sich der Mann, der Rosa trägt, vielleicht der Homosexualität verdächtig.« In orthodoxen Gemeinschaften jedweder Religion würden sich die Mitglieder in der Regel konservativ gekleidet bewegen, also in einem Farbspektrum von Schwarz über Dunkelblau und Grau zu Beige und Weiß.



Axel Buether umgibt sich gerne mit freundlichen Farben.

Bei aller Experimentierfreudigkeit solle man allerdings immer authentisch bleiben. »Wenn ich in einer konservativen Farbwelt lebe, kaufe ich besser kein knallrotes Kleid und keinen pfirsichfarbenen Anzug – das bleibt im Schrank hängen.«

Bei aller Experimentierfreudigkeit solle man allerdings immer authentisch bleiben. »Wenn ich in einer konservativen Farbwelt lebe, kaufe ich besser kein knallrotes Kleid und keinen pfirsichfarbenen Anzug – das bleibt im Schrank hängen.«

Bei aller Experimentierfreudigkeit solle man allerdings immer authentisch bleiben. »Wenn ich in einer konservativen Farbwelt lebe, kaufe ich besser kein knallrotes Kleid und keinen pfirsichfarbenen Anzug – das bleibt im Schrank hängen.«

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTO: PRIVAT

»Flusi 5«, ready for Take-Off

Das Senioren-Netz Erlangen gibt flugbegeisterten Technik-Fans eine Heimat



Alhard Horstmann (hinten Autor Herbert Fuehr) hat seinen Hobbyraum zu einem veritablen, wirklichkeitsgetreuen Flugzeugcockpit ausgebaut.

Es gibt ein Foto von Alhard Horstmann, das zeigt ihn im Alter von 14 Jahren mit dem »Kleinen Uhu« in der Hand. Das war keine Eule, sondern ein damals sehr beliebtes Segelflug-Anfängermodell. Heute ist Horstmann 77, und die Fliegerei hat ihn nie mehr losgelassen. Nur betreibt er sie jetzt ganz anders – in einem Zimmer im Dachgeschoss seines Hauses in Erlangen, vom bequemen Bürostuhl aus. Vor und neben ihm stehen Bildschirme bis zur Größe von 65 Zoll, mehrere Rechner, außerdem gibt es ein Steuerhorn und Pedale wie in einem richtigen Cockpit. Horstmann ist eines der erfahrensten Mitglieder in der »Neigungsgruppe Flugsimulator« im Senioren-Netz Erlangen des BRK. Seinem Hobby geht er mit Leidenschaft nach und führt auch andere Senioren ans Simulator-Fliegen heran.

Es war ein langer Weg vom »Kleinen Uhu« bis zum Hochleistungs-Simulator, den er »Flusi 5« (Flusi für Flugsimulator) nennt und mit dem er Zugang zum weltweit größten Flugsimulator-Programm hat. Horstmann studierte in Karlsruhe Informationstechnologie und wurde schließlich bei Siemens in Erlangen Entwicklungsleiter und Projektmanager für Software. Zuvor noch hatte er bei Triumph Adler mit Entwicklungscomputern für Hard- und Software gearbeitet – »und da waren auch Flugsimulatoren drauf«, sagt er. Die haben ihn begeistert.

»Bei mir zu Hause fing ich 1980 mit einem kleinen Rechner an«, erzählt Horstmann weiter, »da sah man auf dem Bildschirm nur eine schematische Schwarz-Weiß-Darstellung des Fluges«. Er hat noch Videos davon – der Laie kann nicht einmal erkennen, was sich da wo bewegt. Dann folgten praktisch alle zwei Jahre neue Versionen. Erst kam Farbe ins Bild, dann wurde die Umgebung nach und nach immer besser erkennbar. 2020 stieg der Softwareer-

se Microsoft ein und brachte MSFS 2020 auf den Markt, ein Programm, das hinsichtlich der Darstellung von Flugzeug, Szenerie (also der Umgebung des Flugzeugs und der Landschaft), Wetter, Navigation und Funk alle Bedingungen erfüllte.

Zehn Jahre ist es her, dass der Siemens-Pensionär davon hörte, das Senioren-Netz Erlangen (SNE) suche Experten, die Vorträge halten. »Da wollte ich mich einbringen«, sagt er. Zum ersten Vortrag seien etwa 25 Interessierte gekommen, daraus bildete sich ein Workshop mit zunächst fünf bis sechs Aktiven, dann wurden es bis zu zehn – alles Männer übrigens. Man traf sich alle vier Wochen in den Räumen des SNE und löste gemeinsame Aufgaben, etwa einen Rallye-Flug über England oder Übungen im Sichtflug und im Funkverkehr – der ja auch beim Simulator die gleiche Funktion hat wie beim richtigen Fliegen.

Wenn es Probleme gab, konnte Horstmann helfen, sich notfalls auch bei anderen Teilnehmern einloggen und die Steuerung übernehmen.

Dann kam die Coronapause, doch inzwischen geht es weiter. Zum ersten Vortrag kamen auf Anhieb etwa 25 Interessenten, eine kleinere Gruppe ist schon wieder aktiv. Im Herbst will Horstmann einen neuen Kurs starten und dazu auch Einführungen geben. »Flugenerfahrung ist nicht nötig«, meint er, »auch blutige Anfänger können mitmachen«. Was man braucht, ist ein geeigneter PC – oder ein gutes Notebook – »und ein wenig PC-Knowhow«. Zum Hochladen gebe es für ältere PCs schon Microsoft-Versionen für 10 Euro, anspruchsvollere für Standard-PCs und neue PCs mit entsprechender Grafikkarte kosten etwas mehr. »Wer will, kann sich auch ein Steuerhorn kaufen«, sagt der 77-Jährige. Dann könne man wie im richtigen Cockpit das Flugzeug steuern. Nach oben sind bei der Ausstattung keine Grenzen gesetzt.

Hobby mit Suchtfaktor

Man darf sich anfangs nur nicht entmutigen lassen. Selbst wer schon Erfahrung etwa im Segelfliegen hat, muss sich erst daran gewöhnen, wie das Sportflugzeug, das auf dem großen Monitor zu sehen ist, auf die Steuerversuche reagiert. Da irrlichtert die Maschine vor dem Start schon mal auf dem Vorfeld umher, ehe die Startbahn gefunden ist. »Jetzt Vollgas« sagt »Kopilot« Horstmann, und dann erhebt sich das Flugzeug über die Landschaft. Der Simulator-Flieger lernt, wie er am besten die Kurve nimmt und zurück zur Landebahn findet, die er mehr schlecht als recht trifft. Das Flugzeug kommt weit abseits der Piste zum Stehen. Der zweite Versuch ist etwas besser – und sofort hat einen der Ehrgeiz



gepackt, die perfekte Landung hinzubekommen. Das ist der Suchtfaktor an diesem Hobby.

Horstmann hat seinen »Flusi 5« laufend weiterentwickelt. Zu der neuesten Microsoft-Version kam Prepar3D auf den Markt, ein Programm, »das uns das liebste ist, vor allem, wenn man den Airbus 320 fliegen will« – was er dann auch demonstriert: Die Passagiermaschine mit dem Namen »Hauptstadtfieger« erscheint auf dem 65-Zoll-Monitor, in 3D sehr detailgetreu dargestellt. Man erkennt gleich das Vorfeld des Nürnberger Flughafens mit Zubringerbussen, Tankwagen und Beschäftigten. Alles sehr realistisch – bis auf eines: »Auf dem Schirm herrscht Sonnenschein, wir haben heute aber Regen«, sagt Horstmann. Den kann er zuschalten, und schon gehen auch im Bild Schauer nieder. Was Piloten vor dem Start machen müssen, kann der Erlanger Flusi-Flieger in seinem



Gesteuert wird mit einem sogenannten Sidestick.

Cockpit nachvollziehen, in dem er, auf weitere Bildschirme verteilt, 1:1 alle Instrumente des Airbus installiert hat: Vom Check der Stromversorgung über das Öffnen der Türen für die Passagiere, das Heranfahren der Fahrgastbrücke, die Eingabe der Flugroute über das Starten der Triebwerke bis zum Start selbst. Zum Steuern hat er wie der echte Pilot einen so genannten Sidestick, der den Steuerknüppel ersetzt.

Es geht aber noch mehr, und es geht auch teurer: Horstmann spendierte 2005 einem Freund Flüge mit dem Airbus 320 auf dem Simulator der Lufthansa am Frankfurter Flughafen. Der Freund war von dem Erlebnis so begeistert, dass er das ganze Cockpit maßstabsgerecht in seinem Haus nachbaute und nun damit »fliegt«.

Alhard Horstmann hat noch eine andere Vorliebe: die Heli-Fliegerei, also alles, was senkrecht abhebt. Auch dafür hat er die nötigen Steuereinrichtungen. Ein Favorit ist der Velocopter – den einst die damalige Digitalministerin Dorothee Bär (CSU) als »Flugtaxi« bekannt machte – und dafür viel Häme einstecken musste. Ein Fluggerät ähnlich den Drohnen, die man als Modell kaufen kann, aber mit Kabine und 15 ringförmig angeordneten Rotoren. Damit simuliert Horstmann einen Flug über Erlangen – jedes Gebäude, jede Grünanlage, jede Straße ist gut zu erkennen – und dann auf Wunsch, ganz spektakulär, unternimmt er einen Flug durch den Grand Canyon im US-Bundesstaat Arizona.

So anspruchsvoll muss es für die Teilnehmer der SNE-Kurse nicht sein. Alhard Horstmann will bei ihnen unabhängig vom Geldbeutel das Interesse und die Freude am Flugsimulator wecken.

TEXT: HERBERT FUEHR, FOTOS: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer sich genauer informieren will, kann sich an das SNE wenden: Telefon 09131-1200510 oder im Internet www.seniorennetz-erlangen.de



DAS PFANDLER

★★★★
Drinnen herzlich,
draußen was das Herz begehrt.



Barrierefreier Komfort auf 4-Sterne Niveau

Genießen Sie Erholung und Wellness mit allen Sinnen im Pfandler – Ihrem 4-Sterne-Hotel am Achensee im Ort Pertisau. Die gemütliche Atmosphäre und familiäre Gastfreundschaft unseres Sport- und Genuss-Hotels laden dazu ein, einen unvergesslichen Urlaub am Achensee zu verbringen – mit allem, was das Herz begehrt. Viele unserer Gäste sind inzwischen Stammgäste, Freunde des Hauses, die immer wieder gerne kommen, den wunderbaren Seeblick genießen und in die atemberaubende Bergkulisse mit Rofan und Karwendel rund um das Pfandler am Achensee in Österreich eintauchen.

Und das Beste: In nur wenigen Gehminuten erreichen Sie sowohl den See als auch die nächste Bergbahn!

Jetzt buchen unter: +43/5243/5223, www.pfandler.at



ACHENSEE

A-6213 Pertisau am Achensee – Tirol
www.karwendel-bergbahn.at
Tel. +43/5243/5326



Tanzkurs für Singles und Paare

Mit einem neuen Kursangebot wendet sich die Tanzerei in Fürth an alle, die Standard- und Lateintänze neu erlernen oder wieder entdecken möchten. Es sind Singles ebenso angesprochen wie Paare. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, beide Rollen im Paartanz zu lernen, sowohl die männliche (führend) als auch die weibliche (folgend). Bei Bedarf werden diese Rollen öfter getauscht, sogar während des Tanzes. Wer beide Parts gelernt hat, ist flexibel. Das kommt vor allem tanzbegeisterten

Frauen entgegen, die häufig lieber als Männer eine Runde auf dem Parkett drehen. Im Kurs werden unter anderem Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott bzw. Quickstep, Cha-Cha-Cha, Rumba und Samba gelernt. Der Kurs beginnt am 9. Oktober, um 11 Uhr, und dauert 90 Minuten. Tanzlehrerin Brigitte Schiewe, 64 (Bild), hat 1998 mit dem Tanzen angefangen und in der Tanzerei alle Kurse und Trainingsgruppen durchlaufen. Hier fand sie wegen eines fehlenden Tanzpartners eine »führende« Frau, mit der sie erstmals auch die Rollen tauschte.

Infos und Anmeldungen über die Schule für Tanz, die Tanzerei www.tanzerei.de, telefonisch jeden Abend ab 18 Uhr unter 0911/707997, E-Mail: info@tanzerei.de

Hilfreiche Tipps zum Wohnen im Alter

Mit einer neuen, kostenlosen Informationsbroschüre möchte der Arbeitskreis Wohnen des Stadt seniorenrates Nürnberg bei Planern, Bauherren und Bauträgern ein Umdenken hin zu einem generationenübergreifenden Wohnungsbau erreichen. Übersichtlich und anschaulich sind wichtige Punkte aufgelistet, die bei einem Neubau zu beachten sind. Häufig ziehen Senioren von einem großen Haus in eine kleinere Wohnung. Hier sind Umrüstungen in der Regel teurer, als wenn sie als zusätzliche Extras beim Bau berücksichtigt werden. Eine Checkliste führt die wesentlichen Punkte auf. Dazu zählen die Ausstattung mit Handläufen bei den Eingängen ebenso wie eine bodengleiche Dusche im Bad. Zusätzlich wurden Tipps der Polizei aufgenommen, wie die Wohnung einbruchssicher wird. Somit dürfte dem Wunsch vieler alter Menschen nichts mehr im Wege stehen, bis zum Schluss in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Die Broschüre liegt an zahlreichen Stellen im Nürnberger Stadtgebiet aus, zum Beispiel im Senioren Rathaus am Hans-Sachs-Platz 2.

Neue Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Im Juli hat sich in Mittelfranken eine neue Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gegründet. Die Treffen sind alle zwei Wochen am Vormittag geplant. Wer einen an Demenz erkrankten Angehörigen zu Hause betreut, findet in diesem Kreis Austausch mit Menschen in der gleichen Situation. Gemeinsam möchten sich die Teilnehmenden Mut machen, Kraft tanken und Erfahrungen austauschen.

Anmeldung und weitere Infos: *Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg, www.kiss-mfr.de Tel. 0911/234 94 49, E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de*

Nürnberg Pass jetzt digital

Nürnberger, die Hilfe vom Jobcenter, Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder einen Barbetrag als Unterstützung erhalten, gehören unabhängig vom Alter zum Kreis der Nürnberg-Pass-Bezieher. Wer diesen Zugang zu vergünstigten Angeboten wie Mitgliedsbeiträgen für Vereine, Eintrittskarten zu kulturellen Einrichtungen, wie Museen und Theater, zu Bädern oder die kostengünstige Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs bereits besitzt, für den wird die Nutzung komfortabler. Denn es gibt den Nürnberg Pass neben der gedruckten Form jetzt als digitale Version. Ein QR-Code erleichtert die Bedienbarkeit. Wer seine Berechtigung für den Nürnberg Pass prüfen lassen möchte, wendet sich an das Sozialamt in Nürnberg. Die App ist für alle gängigen Smartphones und Tablets geeignet und kann kostenfrei im App Store, im Play Store oder über folgenden Link heruntergeladen werden: https://www.nuernberg.de/internet/sozialamt/projekte_nuernberg_pass.html



Foto: Stadt Nürnberg



Vortragssaal, Wichernhaus; samstags, 10:00–11:00 Uhr
 Online-Veranstaltung
 Podcast „Na, wie geht's?“



GESUNDHEITSFORUM 2023

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Patienten, Besucher und Interessierte

- 16.09. Primärendoprothetik: Arthrose an Hüfte und Knie** Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
- 23.09. Stent am Herzen: Wie ein Eingriff abläuft** Dr. Markus Sandrock
- 07.10. Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule – was tun?** Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg
- 08.11. Minimalinvasive Endoprothetik an Hüfte und Knie** Mittwoch, 17:00–18:00 Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
- 11.11. Der diabetische Fuß** Stefan Zech, lt. Oberarzt
- 02.12. Meniskusriss und Kreuzbandriss: Die Gefahr beim Wintersport** Dr. Alfred Tylla, Ärztl. Leiter Kniezentrum



Zu unserem Podcast „Carina, wie fühlt es sich an, mit Kreuzbandriss im MRT zu liegen?“ sana.de/rummelsberg/ueber-uns/podcast

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

FOCUS

TOP

NATIONALE FACHKLINIK

2023

WIRBEL-SÄULEN-CHIRURGIE

FOCUS

TOP

NATIONALE FACHKLINIK

2023

HÜFT-CHIRURGIE

FOCUS

TOP

NATIONALE FACHKLINIK

2023

FÜß-CHIRURGIE

Mehrtagesreisen im Advent 2023

- Wien 2 Tage 220 €**
10. - 11.12.23 Wiener Weihnachtsmärkte Schloss Belvedere / Schönbrunn
- Magdeburg + Halle 2 T 220 €**
03. - 04.12.23 1 x HP Maritim Magdeburg
- Dresden 10. - 11.12. 2 Tage 240 €**
Orgelkonzert Frauenkirche - Seiffen First-Class-H Bilderberg Bellevue Dresden
- Advent in den Höfen 199 €**
10.12. - 11.12.23 2 Tage Harz Wernigerode - Quedlinburg - Goslar
- Elsaß 03. - 04.12.23 2 Tage 280 €**
Colmar - Freiburg, Ü Zentrum Straßburg
- Ravennaschlucht 03. - 04.12. 220 €**
Burg Hohenzollern - Baden-Baden 2 Tage
- Mosel 10. - 12.12.23 3 Tage 359 €**
Trier - Luxemburg - Wein-Nachts-Markt
- Lüneburg 29.11-01.12. 3Tage 360 €**
Führung „Rote Rosen“, Ü Lüneburg
- Spreewaldweihnacht 3 T 360 €**
01. - 03.12.23 Bautzen - Görlitz
- Aachen 24. - 26.11.23 3 Tage 399 €**
Deutschland - Belgien - Niederlande-Maastricht - Lüttich - Fluweelengrotte
- Salzburg im Advent 2 oder 3 Tage**
01 - 02.12.23 2 Tage Fr - Sa ab 199 €
03. - 05.12.23 3 Tage Sa - Mo ab 299 €
Ü in Salzburg in Gegendnähe zur Altstadt

Weihnachten 2023

- Weihnachten am Gardasee ab 599 €**
23. - 27.12.23 5 Tage - Weihnachtsbuffet 5-Gang Weihnachtsessen mit Musik Riva del Garda - Limone - Malcesine - Sirmione - Bardolino - Torbole 4x HP 4-Sterne-H. Riva, in Riva del Garda
- Südtiroler Bergweihnacht ab 660 €**
23. - 26.12.23 4 Tage - Weihnachtsmenü Traumhafte Südtiroler Alpenwelt Brixen - Bruneck - Sterzing - Krippen inkl. Konzert mit Vincent & Fernando u. dem Kastelruther Männerchor 3 x HP Hotel Misurina****
- Weihnachten in Grado ab 750 €**
23. - 27.12.23 5 Tage - Weihnachtsmenü Herrliche Lagunenlandschaft von Grado Triest - Venedig - Miramare - Aquileia 4 x HP 5-Sterne-H. Savoy Beache, Bibione Lage: direkt am Meer, mit Thermalbad

Silvester 2023

- Gardasee 5 Tage ab 599 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvester-Galadinner Riva - Sirmione - Bardolino - Garda Schiffahrt nach Malcesine 4-Sterne-Hotel Oasi in Garda
- Piemont 5 Tage ab 699 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvester-Galadinner Alba - Langhe - San Michele - Turin Asti Barolweinprobe - Sektprobe in Asti 4-Sterne-Hotel Cavalieri in Bra
- Lago Maggiore 5 Tage ab 660 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvester-Galadinner Ortasee - Mailand - Locarno - Lugano 4-Sterne-Hotel Villa Cagnalo Gazzada
- Comer See 5 Tage ab 799 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvester-Galadinner Comer See - Luganer See - Mailand - Bernina Express im Panoramawagen von Tirano bis St. Moritz, 4-Sterne-Hotel
- Allgäu 12 Tenöre 3 Tage ab 570 €**
30.12.23 - 01.01.24 6-Gang-Silvester-M. inkl. Silvestershow 12 Tenöre beste Karte Kempten - Oberstdorf - Augsburg 4-Sterne-Hotel bigBox in Kempten
- Leipzig Gewandhaus 3 T ab 550 €**
inkl. Gewandhauskonzert an Silvester 30.12.23 - 01.01.24 Naumburger Dom Silvestermenü im Auerbachskeller 4-Sterne-Hotel Seaside Park im Zentrum
- Baden-Baden 4 Tage ab 660 €**
30.12.23 - 02.01.24 Silvesterbuffet Ludwigsburg - Stuttgart - Tübingen - Burg Hohenzollern, 4-Sterne-Hotel
- Salzburger Land 5 Tage ab 699 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvester-Gala Wolfgangsee - Salzburg Perchtenlauf Traunsee-Schiffahrt - Oberndorf 4-Sterne-H. Untersberg - St. Leonhard
- Südtirol 5 Tage ab 699 €**
29.12.23 - 02.01.24 Silvestermenü Weihnachtsmärkte bis 06.01. geöffnet! Brixen - Bozen - Bruneck - Seiser Alm 3-Sterne-Hotel Wiedenhofer - Terenten
- Zermatt 4 Tage ab 770 €**
30.12.23 - 02.01.24 Silvesterfeier Glacier-Express Panoramawagen 3-Sterne-Hotel Good Night Inn in Brig
- Vierwaldstätter See ab 599 €**
30.12.23 - 02.01.24 - Silvester Galaabend Luzern - Küssnach - Silvester Schiffahrt 3-Sterne-Hotel Seeraus am See
- Prag 30.12.23 - 02.01.24 4 T ab 660 €**
Silvesterbuffet inkl. Getränke 20 - 24 Uhr Karlsbad - Pilsen - 4-Sterne-Hotel

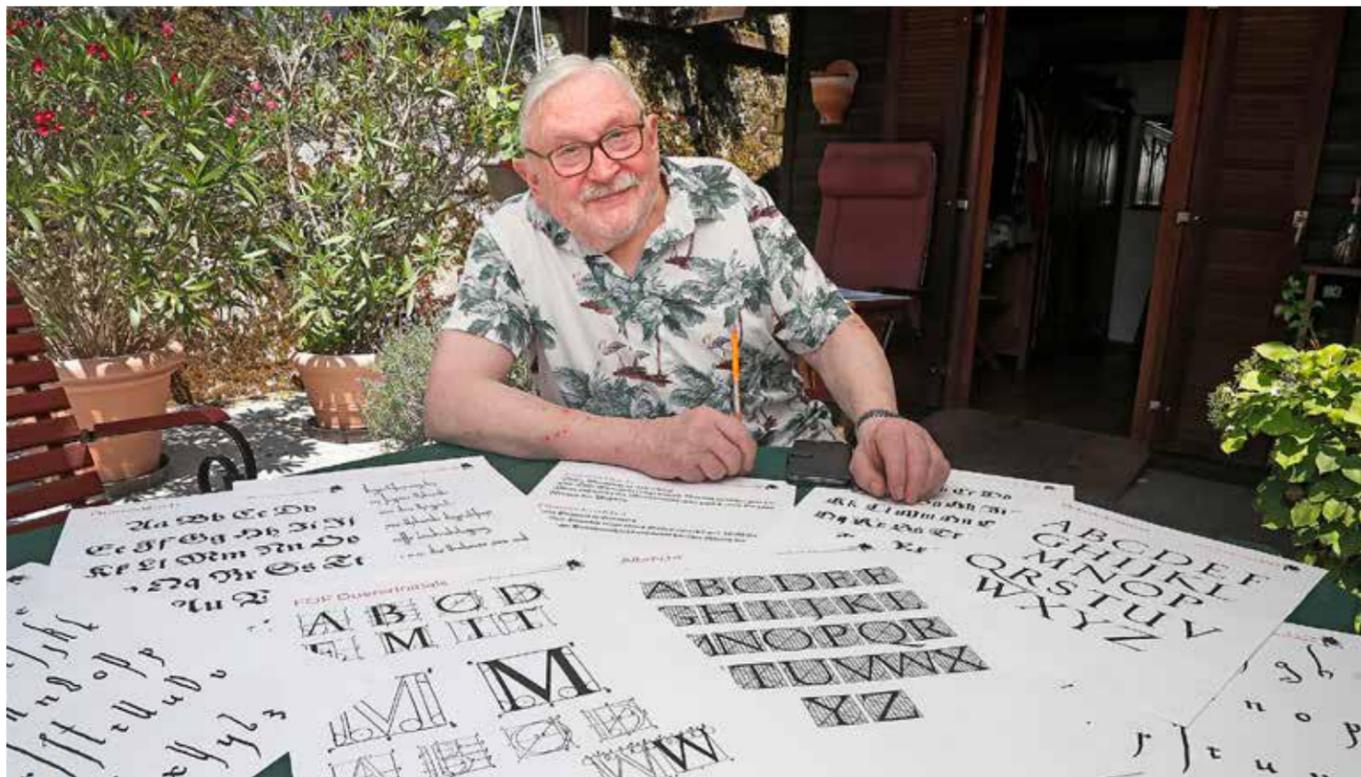
Tagesfahrten Advent

- 02.12.23 SA Fraueninsel Chiemsee 39 €
- 02.12.23 SA Salzburg 49 €
- 02.12.23 SA Leipzig 39 €
- 02.12.23 SA Heidelberg 39 €
- 09.12.23 SA Schloss Tüßling 39 €
- 09.12.23 SA Dinkelsbüh 30 €
- 09.12.23 SA Bad Wimpfe 30 €
- 09.12.23 SA Dresden 39 €
- 09.12.23 SA Regensburg 25 €
- 09.12.23 SA Rothenburg 30 €
- 09.12.23 SA Erfurt 39 €
- 10.12.23 SO Würzburg-Sommerh. 30 €

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt
 Tel.: 09194/722780 • e-mail: info@klemmreisen.com **Neue Website www.klemm-reisen.de**

Als ob Richolf aus Norenberc am PC säße

Der Grafiker H C Traue übersetzt Mittelalter-Schriften ins digitale Zeitalter



HC Traue hat eine große Leidenschaft für Schriften. Bei historischen Fonts kriert er moderne Zeichen wie @ oder € hinzu.

Fast ein Jahrtausend ist es her, dass die Stadt Nürnberg zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde: auf der berühmten Sigena-Urkunde. Die Buchstaben des unbekannten Schreibmeisters auf dem historischen Pergament aus dem Jahr 1050 gibt es nun als Schriftsatz für den eigenen Computer. Ein Besuch im Studio HC Traue in der Hersbrucker Schweiz, 42 Kilometer östlich von Nürnberg.

HC Traue – lachende Augen, spöttischer Humor, sehr schlagfertig – empfängt uns am Gartentor, wo er noch schnell einer verirrten Touristin zurück auf den rechten Weg hilft (»Zum Freibad? Ganz falsch!«). Dann führt er uns durchs Haus: Wohnung, Werkstatt, Refugium, Lebensmittelpunkt – alles unter einem Dach und sympathisch gewachsen über eine lange Zeit hinweg.

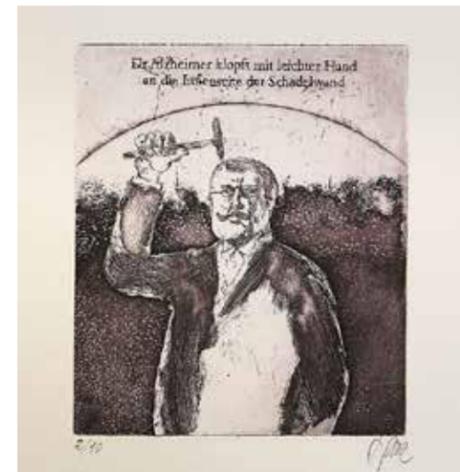
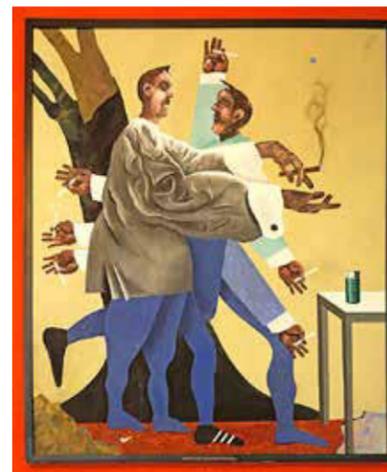
HC steht für Herbert Carl. Seit den 1970er Jahren lebt, wirkt und arbeitet der heute 87-Jährige im malerischen Hirschbach, als Graphiker (»mit ph – sehr wichtig!«) und Grafik-Designer (»das sind die, die am Computer rumspielen«). Am Computer rumspielen – das tut HC Traue, seit der erste Apple-Rechner auf den Markt kam. Die alten und die neuen Techniken, bei ihm waren und sind sie stets gleichberechtigt, stehen auf Augenhöhe nebeneinander. »Bei meiner Arbeit setze ich einfache Werkzeuge wie Schere und Klebstoff genauso ein, wie Digitalkamera und computergestützte Bildsysteme«, steht auf seiner Homepage zu lesen. »Dabei verwende ich die digitale Technologie fast täglich, versuche jedoch von ihr nicht allzu sehr vereinnahmt zu werden. Für ein Objekt wähle ich immer die angemessene Technik – ob nun Pinsel oder Computer – und konzentriere mich bei der Gestaltung auf den kreativen Prozess.«

Computerlabor, Malatelier, Druckwerkstatt ... und dann nach hinten raus das »Kloster«, wie er es nennt: Der Wohnbereich mit Küche und einer schattigen Terrasse, wo es sich prima sitzen und sprechen lässt. Beim Rundgang vorbei an Bildern, Büchern und ironischen selbstgebastelten Schildern (»Achtung! Sie betreten das Eremitenkloster Hirschbach. Selbst die Aufforderung noch zu bleiben darf man nicht immer ernst nehmen!«) grüßt Leonard Traue von der Wand herab – sein Großvater, Schneidermeister von Beruf, hier jedoch in Uniform des Ersten Weltkriegs abgelenkt, aus dem er zum Glück körperlich unversehrte heimkehrte. Ursprünglich stammen die Traues aus Bayreuth. 1978 ist HC Traue ins Hirschbachtal gezogen, 800 Meter in die Oberpfalz hinein, und hat die vordere Hälfte des langgestreckten Hauses am Adlersberg einem Bekannten abgekauft. Seine Frau wohnte bereits im anderen Teil.

Noch immer gibt es neue Projekte

Seit sieben Jahren ist HC Traue Witwer und allein und kommt, wie er sagt, mal besser und mal schlechter mit der Situation klar. Doch noch läuft sie ungebrochen, seine Graphische Anstalt (»Gegründet 1966, seriöse Preisgestaltung, Fernsprechapparat vorhanden!«). Und noch immer gibt es Träume und neue Projekte.

Am Computer ist auch die Sigena-Schrift entstanden, wegen der wir gekommen sind. Wie kam es dazu? »Ganz einfach eigentlich: Die Nürnberger Zeitungen haben immer wieder über die Sigena-Urkunde berichtet«, erzählt Traue. »Ich habe so viele Schriften in meinem Leben gemacht, unter anderem die von Albrecht Dürer.



Schräg und im besten Sinne ein bisschen schrullig sind Traues graphische Arbeiten.

Da habe ich mir gedacht: Machste die Sigena halt auch noch – das ist doch originell.«

Das ist es, keine Frage. Was ein im geschichtlichen Rückblick namenlos gebliebener Schreiber am 16. Juli im Jahre des Herrn 1050 handschriftlich in lateinischer Sprache auf Pergament festgehalten hat, hat HC Traue nicht ganz 1000 Jahre später auf den Computer übertragen.

Inhaltlich geht es auf dieser Urkunde um keine große Sache: Einer Leibeigenen namens Sigena aus Norenberc wird offiziell die Freilassung gewährt. Besonders ist, dass Kaiser Heinrich III. das Dokument höchstpersönlich ausgestellt hat. Er war damals gerade vor Ort, machte auf dem Weg nach Burgund Station in Nürnberg und hielt bei dieser Gelegenheit gleich einen Hoftag ab, bei dem auch besagtes Denardiplom (Freilassungsurkunde) ausgestellt wurde. Interessant: Die Urkunde wurde seinerzeit vorgefertigt und der Platz für die Namen freigelassen. Die wurden erst vor Ort eingetragen: SIGENA, Richolf (ihr Herr), Norenberc. Zudem finden sich geheimnisvolle Kürzel auf der Urkunde. Und manch einen Buchstaben hat der Kollege seinerzeit einfach ausgelassen. »Die waren schon sehr sparsam damals, warum weiß niemand«, sagt Traue.

Dokument ist überraschend klein

Bedeutend ist die Sigena-Urkunde, weil sie das älteste heute noch erhaltene Schriftstück ist, auf dem der Name Nürnberg urkundlich erwähnt ist – und damit der älteste schriftliche Nachweis, dass die Stadt im Jahr 1050 bereits existiert hat. HC Traue hat das historische Dokument studiert. Klein ist es, gerade mal 27 auf 27 Zentimeter groß. Und: »Jeder Buchstabe ist anders. Ich hab mir die Schönsten rausgesucht und die Schrift um eine zeitgemäße Zeichenbelegung erweitert.«

Umlaute gab es damals noch nicht, dito kein scharfes ß. Auch die Buchstaben x, y, z und w kamen in der Urkunde nicht vor, die hat er ebenfalls erfunden oder besser: der Schrift der Urkunde nachempfunden. Das @ hat er aus dem a gebastelt, hat den Bogen rüberwachsen lassen. Das Ergebnis: Eine moderne Schrift auf der Höhe der Zeit, die aber eigentlich aus dem Mittelalter stammt.

In die Welt der Schriften (Fonts) ist HC Traue von selbst und ganz langsam reingerutscht. 100 bis 150 Schriften hat er in all den Jahren gemacht, viele davon waren Auftragsarbeiten – etwa, wenn es um digitalisierte Handschriften ging. Daneben hat er aber immer auch eigene Fonts entwickelt, am liebsten Picture Fonts, wo auf Tastendruck statt Buchstaben kleine Bilder und Grafiken erscheinen. Die hat er oft und gerne nach historischen Vorlagen gezeichnet und ergänzt, wie bei seiner Schrift »Railway«, die Szenen von der ersten Eisenbahnfahrt zwischen Nürnberg und Fürth zeigt, oder beim Font »Dracula«, für die er sich bei historischen

Bildern aus dem Mittelalter rund um den berühmten Blutsauger-Fürsten bedient hat. Im dem Schriftsatz »BigTown« geht es um eine Großstadt, bei »x-mas« selbstredend um Weihnachten.

Jeder Buchstabe wird als eigene Vektor-Grafik angelegt. Spezialprogramme wie FontLab und TypoTools helfen dabei. Werbung für seine Schriften macht Traue keine – wo auch? Wer einen Font möchte, kann ihn direkt bei ihm erwerben. Große Umsätze sind da nicht zu erwarten – die Sache mit den Schriften bleibt eine Liebhaberei.

Vielseitiges Werk

Mindestens einen ganzen Tag lang sitzt er an einer Schrift, am liebsten, wenn das Wetter draußen schlecht ist. »Ich kann ja nix anderes«, sagt Traue unverhofft, doch spätestens das fällt dann wirklich unter Kokettieren. Denn schon im nächsten Moment bringt er freudig »Das Portfolio des Traue« an den Tisch: Eine Mappe mit einer Sammlung beziehungsweise Auswahl von Arbeiten aus den Jahren 1977 bis 2021, alle ursprünglich analog als Chromogravur oder Ätzzradierung entstanden und nun sauber digitalisiert, repariert und überarbeitet. Denn die Typografie ist nur eine Disziplin – auch, was Zeichnungen, Malerei, Illustrationen und Druckgraphiken angeht, macht HC Traue, Generalkünstler alter Schule, eine tadellose Figur. Weil er die klassischen Gattungen der bildenden Kunst und die damit einhergehenden alten Techniken – Radierung, Holzschnitt, Hochdruck oder auch das Aufbringen von trockenen oder feuchten Farben auf einen Malgrund – ja alle noch gelernt hat und bis heute beherrscht.

Schräg und im besten Sinne schrullig kommen seine Arbeiten daher, immer ein wenig gegen den Strich gebürstet und den Geist und den Humor einer anderen Zeit atmend. Oft und gerne schwingt da auch Kritik mit, oder es wird ein wenig politisch, allerdings nie mit dem Holzhammer.

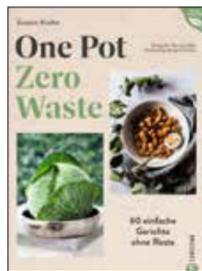
»Traue, merken Sie sich eines«, gab ihm Andreas Gering, sein Lehrer an der Berufsoberschule Nürnberg (heute: FH), einst mit: »Ein Graphiker muss ein toller Hund sein! Schwarzes Hemd, rote Krawatte und gelbe Schuhe.« Zumindest inhaltlich hat sich Traue – an diesem heißen Sommertag leger in Hawaii-Hemd und Caprihose unterwegs – stets an diesen Ratschlag gehalten.

Aktuell bastelt er an einer weiteren Dürer-Schrift: Seine »Dürer Antique« basiert auf jener Buchschrift, in der der Meister zu Lebzeiten alle Texte geschrieben hat – »Buchdruck gab es ja damals schon.« Hat HC Traue eine Lieblingsschrift? »Bembo«, kommt die Antwort direkt. »Eine alte Antiqua-Schrift aus England, Ende der 1920er Jahre.«

Leserlebnis mit Lerneffekt

Unsere Bücherauslese bringt viele Anregungen

Runter von der Reste-Rampe

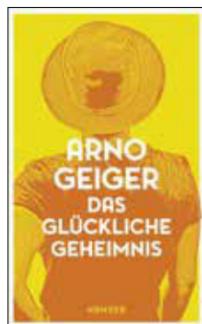


Reue! Da hat man ein Leben lang die Blätter vom Blumenkohl getrennt und in den Orkus geschickt. Wer ahnt denn, dass sie in Butter angebraten köstlich schmecken? Das Wasser aus den

Kichererbsen-Dosen ereilte ein ähnliches Wegwerf-Schicksal: Es floss in den Ausguss, statt aufgeschlagen zu werden wie Sahne und in der Schokomousse zu landen. Karottengrün, das dunkle Ende vom Lauch, übrige Spargelschalen, ach. Die sinnlosen Opfer unserer Kochgewohnheiten sind zahlreich und eigentlich viel zu schade für den Biomüll.

Mahlzeit, es ist Zeit für Katharsis. »One Pot Zero Waste« heißt das Drehbuch für ein neues Küchenleben. Ein Topf, null Abfall, auf gut Deutsch; die Köchin und Betriebswirtin Susann Kreihe bringt mit ihren »60 einfachen Gerichten ohne Reste« jede verschwenderische Küchenbrigade in Nullkommanix auf den Pfad der Tugend.

Im Müll wohnt die Wahrheit



»In den Müll kommt, was erledigt ist, und in diesem Erledigten gibt eine Gesellschaft Auskunft über sich selbst. Im Müll wohnt die Wahrheit.« Es ist wie eine Sucht. Der Autor erliegt ihr mit Mitte 20 und kommt ein Vierteljahrhun-

dert lang nicht mehr los davon. Frühmorgens kreuzt er mit dem Rad durch das noch schlafende Wien, wühlt in Altpapiertonnen, um Stunden später zerschunden und müde heimzukehren. Mit und oft genug auch ohne Beute.

Von all dem weiß keiner außer der Lebensgefährtin. Im Müll zu wühlen ist wenig renommierlich. Spät erst macht Geiger sein »Glückliches Geheimnis« öffentlich, schöpft – nicht zum ersten Mal – literarische Essenz aus den Tiefen der Wiener Altpapiertonnen. Ging es anfangs darum,

Drei Vorteile hat dieses Ein-Topf-Buch: Die Rezepte – vom Orientalischen Linseneintopf über Blätterteig-Gemüse-Tarte bis hin zum Mairübchen-Gratin – sind schnell gekocht, die kompromisslose Resteverwertung entlastet angespannte Haushaltskassen und die Umwelt dazu.

Beispiel gefällig? Wer die Kirschen aus dem Glas gefischt und im Ofenschlupfer versenkt hat, kann aus dem süßen Saft locker leckeren Fruchtpudding machen. Oder das Öl, in dem etwa getrocknete Tomaten schwammen, zum Würzen nehmen. Und den Sud von Kapern und Gurken fürs Salatdressing retten...

Fleisch kommt vor in der nachhaltigen Küche, aber es spielt eine Nebenrolle. Zu den Rezepten gibt es Tipps und Tricks, etwa die »Bitte-zuerst-Verbrauchen«-Box für den Kühlschrank. Die muss dann nur noch diszipliniert befüllt werden.

»One Pot Zero Waste«, Susanne Kreihe, Christian Verlag, München 2023, 26,99 Euro

Zufallsfunde auf Flohmärkten zu verkaufen, um als erfolgloser Schriftsteller zu überleben, wird daraus irgendwann viel mehr. Wie mit einem Sieb fischt er nun im gigantischen Strom schriftlicher Hinterlassenschaften, angelt nach Tagebüchern, Briefkonvoluten, alten Postkarten. Aus Weggeworfenem wird im Lauf der Jahre Literatur, Geiger wertet aus und verwirft, was er nicht brauchen kann. Raffiniert verwebt er seine Jagdausflüge mit seinem Leben, Lieben und Arbeiten, berichtet, wie er ganz nebenbei Zeuge vieler Veränderungen wurde. Bis Geschriebenes fast ganz verschwunden ist aus den Tonnen, sich die Weinkartons auffallend vermehrt haben und Kinder und Autos immer dicker werden. »Ich bin jetzt am Grund. Es ist alles geborgen«, schreibt er zum Schluss. Ein Glück, dieses Geheimnis.

»Das glückliche Geheimnis«, Arno Geiger, Hanser Verlag, München 2023, 25 Euro

Sturmgebeuteltes Sumpfgelände

Cooper, der Insektenforscher, weiß es längst. Immer wieder zählt er in einem kalifornischen Tal die Monarchfalter, und jedes Jahr nimmt die Population ab. Das bedeutet: Die Nahrungskette ist in Gefahr, die Welt ist dabei zu kollabieren. T.C. Boyle hat dem jungen Cooper die Rolle der resignierten Öko-Kassandra zugeteilt. Immer, wenn seine Familie von einer neuen Katastrophe gebeutelt wird – und sie wird permanent gebeutelt –, liefert der Wissenschaftler düstere Fußnoten dazu.

Was Cat, seine Schwester und ihren Ehemann, einen gefühlsarmen Bacardi-Markenbotschafter, nicht davon abhält, sich den nächsten Drink einzuschenken und weiterzumachen wie bisher. Auch wenn man sich im überfluteten Florida statt mit dem Tesla nur noch mit dem Motorboot fortbewegen kann und die Nässe das schicke Haus am Strand mürbe gemacht hat.

Kalifornien ist eine wasserlose Wüste, »wie etwas in einem Ofen, den man vergessen hatte auszuschalten«; Florida dagegen, der »Sunshine State«, ein sturmgebeuteltes Sumpfgelände. Die Menschen würden die Welt schon gerne retten, sie ändern aber ungern ihr Verhalten. Das kommt einem bekannt vor, die Angst vor Klimapolitik scheint nicht nur hierzulande größer zu sein als die vor der Klimakatastrophe. Wie paradox das ist und wie wenig das hilft gegen das Crescendo der Naturkatastrophen, schildert Boyle geschmeidig und spöttisch, wie nur er das kann. Seine Protagonisten suchen im Alkohol Trost, alle sind ständig bedröhnt im jüngsten Roman des Autors, der sich nicht zum ersten Mal mit dem Thema Ökozid befasst. In »Blue Skies« schlägt die Natur nun im Großen wie im Kleinen zurück. Cooper kostet ein Zeckenbiss fast das Leben und Cats Tigerpython, mit der sie als Influencerin Follower locken wollte, tut am Ende, was Würgeschlängen nun mal so tun.

»Blue Skies«, T. C. Boyle, Hanser Verlag, München 2023, 28 Euro



Goldiges Giga-Gaggerla



Ei, ei, ei. Wer hat den Schwabachern bloß dieses Ei gelegt, mitten in ihre Altstadt? Golden ist es, was einer ehemaligen Goldschlägerstadt gut steht, aber sage und schreibe einen Meter hoch. Die etwas entfernt davon festgezurrte Henne schlägt drum entsetzt mit den Flügeln. Das Giga-Gaggerla samt Federvieh von Bildhauer Clemens Heinel ist Kunst und eines von 111 Fundstücken, die der Journalist und Autor Jo Seuß rund um Nürnberg ausgegraben hat. Wer glaubt, sich in der Region einigermaßen gut auszukennen, kann eine Menge dazulernen.

Zum Beispiel, dass ein totes Eisenbahngleis der einstigen Bibertbahn bei Oberasbach nicht nur von der Zähigkeit von Efeu, Boden- deckern und Birken erzählt. Nein, das Idyll ist auch ein Denkmal für eine verfahrenere Verkehrspolitik, die jahrzehntlang Schienen lahmlegte und das Auto heilig sprach.

Auch an der Kleinen Mainau, einem traumhaft schönen Mini-Park mit Pavillon, wo schwefelhaltiges Wasser plätschert, ist man schon tausend Mal mit dem Rad vorbeigefahren. Ein Fehler! Versteckt im östlichen Pegnitzgrund von Fürth ist es wunderschön – auch wenn man die Yoga-Übungen auslässt, die auf Tafeln zum Entspannen animieren. Ein Schluck von dem gesunden, aber graulichen Wasser kostet Überwindung genug.

Mit dem 111-Orte-Buch in der Tasche kann man Hermann Görings »Schloss Hubertus« bei Schwarzenbruck entdecken, das eine ambitionierte Initiative vom Nazi-Relikt zur alternativen »Villa Flair« umgemodelt hat. Oder den riesigen Torso des Neuen Schlosses in Cadolzburg, in dessen Untergrund eine Soundcollage und Zeitzeugen-Interviews an die Zeit nach der Zerstörung 1945 erinnern. Zu jeder Station gibt es übrigens Infos zur Bus- und Bahn-Anreise und andere Tipps.

»111 Orte rund um Nürnberg, die man gesehen haben muss«, Jo Seuß, Emons-Verlag, Köln 2023, 18 Euro



Fundstück in Schwabach: Das goldene Ei des Bildhauers Clemens Heinel.

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER

Seniorenbetten können im Alltag viel leisten, denn spezielle Funktionen werden im Laufe des Lebens immer wichtiger. Elektrisch verstellbare Lattenroste oder Liftbetten bieten nicht nur beim Aufstehen und zu Bett gehen eine große Erleichterung.

Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten.

Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne.

Auch bei Ihnen zu Hause!

Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!

Betten- & Matratzen-Zentrum
Bühler GmbH & Co KG
Sigmundstraße 190
90431 Nürnberg
0911/65678950



Betten Bühler GmbH
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
09131/24461



Rundum Sorglos Paket (Beratung, Lieferung, Montage und Entsorgung aus einer Hand)

Tiefer Einblick in die Lunge

Stiftung Klinikum Nürnberg fördert Trainingsgerät für Pneumologen



Prof. Dr. Jens Kubitz demonstriert, wie er mit einem kleinen Gerät eine Bronchoskopie simuliert.

Die Stiftung Klinikum Nürnberg unterstützt viele Projekte, die Patienten und Patientinnen zugute kommen. Zuletzt wurde mit Stiftungsgeldern ein neuartiges Simulationsgerät angeschafft, an dem Ärzte eine ganz bestimmte Untersuchung der Atemwege trainieren können. Mediziner sind davon begeistert.

Dem Patienten geht es zusehends schlechter. Auf dem Monitor blinkt die Anzeige der Sauerstoffsättigung, die immer weiter fällt. »Jetzt muss man schnell reagieren«, sagt Prof. Dr. Jens Kubitz. Er hat die ärztliche Leitung an der Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin am Klinikum Nürnberg inne.

Der 48-Jährige hält ein Gerät in seinen Händen, das nicht am Patienten eingesetzt wird, sondern an ein Laptop angeschlossen ist. Bei der Apparatur handelt es sich

um ein Simulationsgerät für eine Intubation mit einem Bronchoskop. Damit können Studenten und Studentinnen, aber auch Ärzte und Ärztinnen in Weiterbildungen üben.

Nur ein dünner Schlauch

Bei der Bronchoskopie untersuchen Mediziner die Luftröhre und Bronchien, um herauszufinden, woran der Erkrankte leidet. Sie können so Lungentumore oder auch entzündliche Lungenerkrankungen aufspüren und diagnostizieren. Für das Verfahren werden die Patienten sediert, sodass sie von der Untersuchung nichts mitbekommen. Dann wird ein flexibles Bronchoskop – das ist ein mehrere Millimeter dünner Schlauch – durch Mund oder Nase eingeführt.

Dafür braucht man gewisse Fertigkeiten. Um diese immer wieder üben und hernach sicher anwenden zu können, wurde

das kleine, portable Gerät für das Klinikum Nürnberg angeschafft. Es ahmt die Untersuchung wirklichkeitsgetreu nach und gibt sofort Rückmeldung zu Verfahren und Zustand des Patienten.

Rund fünf- bis zehnmal wird das Prozedere am Simulator durchgespielt, bevor der Arzt am Patienten – zunächst unter Aufsicht – die Untersuchung vornehmen darf. Der Simulator hat mehrere Programme abgespeichert, »so können verschiedene Zwischenfälle, die in der Realität immer wieder und ganz individuell auftreten können, durchgespielt werden«, erklärt Mediziner Kubitz.

Die Stiftung Klinikum Nürnberg unterstützte die Investition mit 22.000 Euro. »Jedes Jahr gehen zahlreiche Anträge bei uns ein, deutlich mehr als wir fördern können«, sagt Daniela Schindler von der Stiftung. »Mit dieser und ähnlichen Förde-

rungen wird die höchste Qualität der medizinischen und pflegerischen Versorgung unserer Patientinnen und Patienten dauerhaft gesichert.«

Die Stiftung Klinikum Nürnberg gibt es seit mehr als zehn Jahren. Klaus Wambach, der ehemalige und im Oktober 2020 verstorbene Vorstand des Klinikums, war Initiator und Schirmherr. Er rief die Stiftung im Februar 2012 ins Leben.

»Er hat uns jahrzehntlang unterstützt. Mit der Gründung der Stiftung hat er Werte über seinen Tod hinaus geschaffen«, sagt Prof. Dr. Achim Jockwig, Vorstand der Stiftung und Vorstandsvorsitzender des Klinikums Nürnberg. Klaus Wambach habe stets das Wohl des Klinikums im Blick gehabt. Sein persönliches Anliegen sei die optimale Versorgung der Patientinnen und Patientinnen über den Standard hinaus gewesen. »Über die Stiftung Klinikum Nürnberg ist es ihm gelungen, dies zu realisieren. Sie unterstützt und ermöglicht Vorhaben, die durch die übliche Krankenhausfinanzierung nicht abgesichert werden können«, stellt Jockwig heraus.

Private Nachlass-Spende

Darunter fallen verschiedene Projekte, etwa zur Förderung des Ehrenamtes oder der Patientenversorgung sowie diverse Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen von Ärzten und Pflegenden. Wer sich entschließt, der Stiftung Geld zu vermachen, kann bestimmen, wofür es verwendet werden soll – wie beispielsweise für die Anschaffung eines neuen Gerätes. Der Bronchoskopie-Simulator wurde zum Beispiel mit einer privaten Nachlass-Spende in Höhe von insgesamt 30.000 Euro bezahlt.

»Wir sind der Stiftung sehr dankbar, dass wir dieses Gerät nun haben«, freut sich Jens Kubitz. Damit könne man nicht nur trainieren, sondern auch das Behandlungsniveau halten. »Das kommt unseren Patienten und Patientinnen zugute, die optimal und besonders sicher versorgt werden.« Und sein Kollege, Oberarzt und Intensivmediziner Christian Pistor, ergänzt: »Ich freue mich sehr, dass wir das Gerät noch dieses Jahr erhalten konnten, das war ein großer Motivationsschub für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.«

TEXT UND FOTO: MELANIE KUNZE

Vielfalt beim 11. Nürnberger Stiftungstag



Oben: Klara Rebhan, Mitglied des Stadtsechsenrats, und der Glücksforscher Prof. Karlheinz Ruckriegel. Links: Alexandra Haderlein, Relevanzreporterin, und Priscilla Hirschhausen.

mann und Altersforscher Prof. Andreas Kruse über die Grundstimmung der heutigen Ruhestandler und ihre Perspektiven.

Mit Priscilla Hirschhausen, Gründerin von We integrate e.V., und Alexandra Haderlein wurde auf die Bedürfnisse von Geflüchteten eingegangen. Wie sieht deren gesundheitliche Versorgung aus, wo ist Förderung durch Stiftungen nötig, mit welcher Unterstützung ist die Überwindung von Notlagen möglich? Die Veranstaltung ging immer wieder aktiv auf die Teilnehmenden zu. Die Moderation hatte Dr. Uli Glaser übernommen, der die Stifter-Initiative seit Jahren maßgeblich voran bringt.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK

FOTOS: GIULIA IANNICELLI

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



Männerleiden muss keine Angst machen

Digitales Arzt-Patienten-Gespräch befasst sich diesmal mit Prostata-Beschwerden

Sie ist etwa so groß wie eine Kastanie, liegt direkt unter der Blase und macht Männern jenseits der 50 häufig Probleme: die Prostata.

Das männliche Geschlechtshormon Testosteron sorgt dafür, dass die Vorstehdrüse etwa ab dem 40. Lebensjahr anfängt, gutartig zu wachsen. »Mit zunehmendem Alter kann das Organ die Größe einer Mandarine oder gar Orange erreichen«, erklärt der Urologe Dr. Ekkehardt Bismarck, Ärztlicher Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) Urologie24 und Sektionsleiter Beckenboden- und Kontinenzchirurgie der Abteilung für Urologie am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg. Je größer die Prostata wird, umso mehr kämpfen Männer mit unterschiedlichen Beschwerden beim Wasserlassen. Die einen müssen häufig und insbesondere auch nachts zur Toilette, bei anderen wird der Urinstrahl schwächer und wieder andere verspüren überfallartigen Harndrang. »Wir sprechen dann von einer gutartigen Prostatavergrößerung, einer sogenannten Prostat-Hyperplasie«, so Bismarck. Manche spüren von der Vergrößerung auch gar nichts, und für diesen Fall hat der Urologe eine beruhigende Botschaft: Solange der Mann keine Probleme hat, muss Mann nichts tun, egal wie groß die Prostata ist.

Bei eher milden Beschwerden und einer leicht vergrößerten Prostata helfen pflanzliche Mittel. Die Medikamente sorgen für eine Entspannung der prostatistischen Muskulatur, die Reizbeschwerden lassen nach. Allerdings zahlen die gesetzlichen Krankenkassen diese Arzneimittel nicht. Kämpfen Männer mit stärkeren Problemen, dann verordnen Urologen oft sogenannte Alpha-blocker, die die Muskulatur in der Prostata stärker entspannen. »Die medikamentöse Therapie reicht für die meisten Männer aus, um ihre Beschwerden über viele Jahre hinweg zu behandeln«, so Bismarck.

Wenn Betroffene aber die Blase nicht mehr vollständig entleeren können, es zu Blutungen, Entzündungen oder Steinen in der Blase kommt, dann muss Gewebe, das bei der Blasenentleerung im Weg ist, mit einem operativen Eingriff entfernt werden. Mit Hochfrequenzschlingen kann es über die Harnröhre zum Beispiel »abgeholt« werden. Eine andere Möglichkeit ist das Lasern der Prostata, bei der das vergrößerte Drüsengewebe verdampft wird. »Das Ergebnis bei allen Verfahren ist, dass



Der Urologe Dr. Ekkehardt Bismarck informiert über Möglichkeiten der Prostata-Behandlung im digitalen Talk.

die Harnröhre wieder frei ist und die Patienten ohne Probleme Wasserlassen können«, erklärt der Urologe.

Prostatalkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Männern, jedes Jahr erkranken 65.000 neu. Doch wieder hat Bismarck eine gute Nachricht: Es ist nicht der Tumor, an dem die meisten Männer sterben. »Denn durch Vorsorge und Blutuntersuchungen wird Prostatalkrebs oft in Frühstadien entdeckt, die heilbar sind.« Deshalb wirbt der Urologe für die Vorsorgeuntersuchungen. Wenn in der Familie – etwa beim Vater oder Bruder – bereits Prostatalkrebs diagnostiziert wurde, ist das Risiko stark erhöht, selbst zu erkranken.

Eine Tastuntersuchung gibt erste Hinweise auf einen Tumor. Noch mehr Aufschlüsse liefert ein Bluttest, der den PSA-Wert ermittelt. Hinter der Abkürzung verbirgt sich das »Prostataspezifische Antigen«, ein Eiweiß, das in der Prostata gebildet wird. Bei Männern mit Prostatalkrebs ist der PSA-Wert meistens erhöht. »Dieser Bluttest ist aber kein Tumormarker, höhere Werte können auch durch Entzündungen entstehen«, meint Bismarck. Der Test wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, der Urologe rät aber dennoch dazu. Eine weitere, eingrenzende Untersuchung ist ein spezielles bildgebendes Verfahren, das sogenannte multiparametrische MRT, das hilft, Gewebeveränderungen in der Prostata zu beurteilen. Bismarck: »Das ist die empfindlichste bildgebende Untersuchung, die wir

haben. Sie ist sehr effektiv, wird aber noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.«

Verdichtet sich der Verdacht auf eine Krebserkrankung, werden unter leichter Narkose Gewebeproben aus allen Regionen der Prostata entnommen – so entsteht eine »Gewelbeldkarte« des Organs, die Hinweise darauf gibt, wo es Krebsherde gibt oder wie groß der Tumor vermutlich ist. Der Pathologe, der die Proben untersucht, macht zudem Angaben über die Aggressivität. »All diese Faktoren beeinflussen dann Art und Umfang der Behandlung. Aber auch Alter, mögliche Begleiterkrankungen und die Wünsche des Betroffenen werden mit einbezogen«, versichert Bismarck. Ist der Tumor wenig aggressiv, dann reicht es oft aus, die Geschwulst weiter zu beobachten und regelmäßig zu kontrollieren.

Wird eine Operation notwendig, wird die Prostata samt Tumor entfernt. Hat sich der Krebs schon über die Prostata hinaus ausgebreitet, hilft eine OP allein nicht mehr. Dann stehen noch eine Vielzahl an Therapieverfahren zur Verfügung, um den Patienten noch über Jahre hinweg eine gute Lebensqualität zu sichern. »Es gibt für jedes Stadium Möglichkeiten«, sagt Bismarck.

Wenn Männer das Wort Operation hören, fürchten sich viele vor Inkontinenz oder Impotenz als möglichen Folgen. »Beides ist sehr, sehr selten. Diese Eingriffe werden nur von Kolleginnen und Kollegen gemacht, die dies auch wirklich können«, versichert der Urologe. Alle Fragen oder Ängste sollten die betroffenen Männer vor einem Eingriff ganz offen mit ihrem Operateur besprechen.

TEXT: KARIN WINKLER

FOTO: ST. THERESIENKRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Prostataserkrankungen im Blickpunkt – wer braucht welche Behandlung?

Beim digitalen Gesundheits-Talk am Mittwoch, 11.10.2023, um 17 Uhr, informiert Dr. Ekkehardt Bismarck. Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins »sechs+sechzig« in Kooperation mit dem St. Theresienkrankenhaus bis 10.10.2023 über: info@magazin66.de

Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt.

Ausgewählte Veranstaltungen

September bis November 2023



Ausstellungen

Drunter & Drüber

22.09.–05.11.2023; Di, Mi 13–16 Uhr, Do, Fr 11–13 Uhr; So 11–16 Uhr
Ausstellungseröffnung: 22.09.2023, 19 Uhr
Galeriehäuser Nord, Wurzelbauerstr. 29, Nürnberg
Birte Horn (Ulm) und Matthias Stuchtey (Berlin)
Info: 0911 / 553387; info@galeriehues-nuernberg-nord.de

Triptychon – Technik

Ab 23.09.2023; Di 10–14 Uhr, Do 14–18 Uhr (Vernissage 22.09.2023, 19 Uhr)
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstraße 7, Nürnberg
Fotograf*innen der Fotogruppe Gartenstadt
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 23172447

Arnold Dreyblatt: LESEZEICHEN

Jakob Wassermann – Deutscher und Jude
Bis 26.11.2023; Di–So 10–17 Uhr
Künstlertag 19.9., 19 Uhr
Jüdisches Museum Franken in Fürth
Königstraße 89, Fürth
Info: 0911 / 950 988-0

Nürnberger Bilder von Axel Gercke

Vernissage: 04.10.2023, 18:30 Uhr;
05.10.–29.10.2023; Do–So 14–17 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Steinzeit. Einfach genial!

Bis 22.10.2023; Di, Mi, Fr 9–17 Uhr;
Do 9–20 Uhr; Sa, So 11–17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Mit vielen Mitmachstationen – nicht nur für Kinder!
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Vive La France! Der Einfluss Frankreichs auf die Nürnberger Kunst

Bis 05.11.2023; Di, Do–So 11–18 Uhr;
Mi 11–20 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Rund 150 Werke belegen die Bedeutung der französischen Sehenswürdigkeit auf die Nürnberger Künstler und Künstlerinnen und zeigen, inwiefern Stilrichtungen wie Impressionismus, Kubismus, Fauvismus und Informel aufgenommen und verarbeitet wurden.
Info: 0911 / 23114015, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Udo Kaller – Eine Stiftung

Bis 05.11.2023; Di, Do–So 11–18 Uhr;
Mi 11–20 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Udo Kaller gehört zu den renommiertesten freien Künstlern der Stadt. Für sein Schaffen wurde er vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Nürnberger

Kulturförderpreis. Die Ausstellung zeigt nun eine Auswahl aus der Stiftung sowie weitere ausgewählte Werke.
Führung mit Sammlungskurator Alexander Steinmüller am 20.09. um 18 Uhr
Info: 0911 / 23114015, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

»Was heißt schon alt?« – Wanderausstellung des BMFSFJ

08.–13.11.2023; Foyer des Gemeindezentrums Heilig-Geist, Max-Planck-Straße 15, Fürth
23.–27.11.2023; Foyer des Kulturforums, Würzburger Straße 2, Fürth
Die Fotoausstellung zeigt die vielfältigen Lebensentwürfe der älteren Menschen von heute und stellt sie den derzeit noch häufig vorherrschenden gesellschaftlichen Altersbildern gegenüber.
VA: AG »Reif fürs Leben« und fübs – Stadt Fürth
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuerth.de

Spielzeugland – Weihnachtsland

Ab 25.11.2023; Mi–So 14–17 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Handwerkskunst aus dem Erzgebirge
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Beratung und Vorträge

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren

Vierzehntägig montags, je 10–12:55 Uhr und jeden Dienstag, je 10–12:55 Uhr
Gemeindehaus der Melanchthonkirche, Gumbinner Straße 10 (1. Stock)
Bei Fragen zu Ihrem Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Jörg Fleischmann gerne weiter. Bitte Gerät mitbringen.
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 oder -23

Formularausfüllhilfe

Jeden Mittwoch, 14 Uhr und jeden Freitag, 13–15 Uhr
MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Ehrenamtlich getragener Service. Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich helfen. Nur mit Anmeldung!
VA: AWO Nürnberg
Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Handy- und Internetberatung

Jeden Mittwoch, 15–17 Uhr
MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Haben Sie Probleme bei der Nutzung Ihres Handys oder haben Sie Schwierigkeiten bei der Nutzung des Internets? Dann kommen Sie zu uns!
VA: AWO Nürnberg
Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

BDH-Sozialrechtsberatung
Jeden 2. Mittwoch im Monat
14–18 Uhr, Haus Eckstein, Raum 504, Burgstraße 1–3, Nürnberg
Sprechstunde mit Dipl. Jur. Christian Boateng. Eine Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht notwendig.
VA: BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.
Info und Anmeldung: sozialberatung@bdh-reha.de, Tel: 0228 / 96984-30

Digitalcafé

12.09., 10.10. und 14.11.2023, jeweils 14–15:30 Uhr
Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4, Nürnberg
Ihr Smartphone oder Tablet gehört in Ihrem Alltag schon dazu. Sie mit anderen Älteren z. B. über neue Apps, über die Bearbeitung von Fotos auszutauschen und Neues kennenzulernen, dafür sind die Nachmittage in Begleitung von ehrenamtlichen Digitallotsen gedacht.
VA: Seniorenzentrum am Tiergärtnerort
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 oder -23

Betreuungsrecht: Informationen zur gesetzlichen Betreuung

16.09.2023, 9:30–11:45 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Welche Voraussetzungen hat eine rechtliche Betreuung, und wer kann Betreuer/-in werden? Was darf der/die Betreuer/-in, was nicht? Ein wichtiges Rechtsgebiet wird hier verständlich erklärt. Referent: Frank Lehner.
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info: 0911 / 2313717, renate.reichl@stadt.nuernberg.de

Tag der geistigen Fitness in Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

16.09.2023, 11–15 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Gedächtnistrainer/-innen zeigen Ihnen in Vorträgen zum Thema »Schlüsselerlebnisse« jeweils zur vollen Stunde von 11 Uhr bis 15 Uhr, wie Sie Ihr Gehirn spielerisch auf Trab bringen.
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info: 0911 / 2313717, renate.reichl@stadt.nuernberg.de

Musik erleben

Saisonstart ab dem 23. September 2023: Ich freue mich auf Sie!

Jonathan Jankoff

www.nuernberger-symphoniker.de

NÜRNBERGER SYMPHONIKER

Welt-Alzheimerstag 2023
21.09.23, 15–17:15 Uhr
Klinikum Nürnberg Nord, Haus 51
Mensa, Nürnberg
Veranstaltung für Betroffene und Angehörige zum Thema: Neues zur Alzheimertherapie – Chancen und Risiken.
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht
VA: Zentrum für Altersmedizin, Klinikum Nürnberg und Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 3983917, alterszentrum@klinikum-nuernberg.de, info@angehoerigenberatung-nbg.de

Angst vor Alzheimer?
21.09.2023, 15–16:30 Uhr
Cafeteria im Heilig-Geist-Haus, Spitalgasse 22, Nürnberg
Die Cafeteria öffnet um 14 Uhr
Vortrag mit Lesung der Autorin aus dem Buch »Demenz ohne Stress: Demenzerisch? Lernen für einen leichteren Umgang mit Demenzerkrankten«
Sabine Tschainer-Zangl, Dipl.-Theologin, Dipl.-Psycho-Gerontologin, Geschäftsführerin des Instituts aufschwungalt
VA: Curatorium Altern gestalten
Info: 09152 / 9288400

Ötzi – der Mann aus dem Eis
21.09.2023, 18:30 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Vortrag von Elisabeth Vallazza, Direktorin Südtiroler Archäologiemuseum, Bozen.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Altes neues Land: Baja California (Mexico) – der Finger Gottes
22.09.2023, 19:30 Uhr,
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Filmvortrag mit Klaus Kutsche.
VA: Naturfreunde Nürnberg-Nord;
Info: 0911 / 472945

Die Beatles – die Geschichte ihrer musikalischen Entwicklung
25.09.2023, 12:45–14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 3.12, Nürnberg
Referent: Peter Trappe. Der Vortrag zeigt anhand von Bild- und Ton-

aufnahmen, wie sich ihre Musik im Laufe der Jahre verändert hat. Ohne Anmeldung.
Alten-Akademie e.V.,
Info: 0911 / 537010

Die Stromer von Reichenbach
26.09.2023, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedgasse 30, Nürnberg
Eine Patrizierfamilie in Nürnberg – 1254 bis heute. Ein Vortrag von Rotraut Stromer-Baumbauer
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Philosophische Dialoge (»Talkshow«)
Mittwoch, ab 27.09.2023, 14–15:30 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 3.03, Nürnberg
Was würden Aristoteles, Kant oder Nietzsche heute sagen? Referent: Werner Gerstmeier. Ohne Anmeldung.
VA: Alten-Akademie e.V.
Info: 0911 / 537010

Leistungen der Pflegekasse
28.09.2023, 10–12 Uhr
Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31
Vortrag/Information des Pflegestützpunkt Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Altenfurt-Fischbach-Brunn-Moorenbrunn
Info: 0911 / 81010015

Freitagfrühstück mit Besuch der Therapiehund Deutschland e.V.
29.09.2023, 09:30–11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnensbeckstr. 47, Nürnberg
Hunde berühren die Seele und bringen Freude und Abwechslung in den Alltag.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911/ 5301-183

Nacht der Redner Nürnberg – die Veranstaltungsreihe für alle, die mehr (von sich) wollen
29.09., 24.11.2023, 19:30 Uhr
Marion Haupt gibt Menschen eine Bühne, die etwas zu sagen haben. Ein Abend, vollgepackt mit Erfahrungen und Kreativität, mit positiver Energie und dem Willen, etwas zu verändern!

VA: Marion Haupt
Info: 0911 / 2311540,
www.marionhaupt.com

Thementag »Lebensabschluss gestalten«
06.10.2023
14:30 Uhr: Möglichkeiten der Palliativversorgung
16:15 Uhr: Was bleibt?
17:30 Uhr: Bestattungsvorsorge treffen und alternative Bestattungsformen in unserer Region
Pfarrheim St. Walburga, Eibenweg 10, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Info: 0911 / 9689131, snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Aktionstag: Internet & Co
07.10.2023, 13–18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Viele Menschen erklären Ihnen in Gesprächen und in Veranstaltungen die Grundlagen. Rollstuhlgeeignet.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317082, marcus.bahr@stadt.nuernberg.de

Künstliche Intelligenz – Helfer im Alltag der Senioren
09.10.2023, 14 Uhr
Cafeteria Heilig-Geist, Spitalgasse 22, Nürnberg
Künstliche Intelligenz – wie können sich ältere Menschen darauf einstellen?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10–12:30 Uhr), www.ccn50plus.de

Trauer sucht immer ihren Weg
09.10.23, 15–16:30 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz, Raum 3.04, Nürnberg
Wir gehen unseren Gefühlen auf den Grund und lernen die Bedeutung der Trauer besser kennen. Referentin: Margit von Wintzingerode. Ohne Anmeldung. VA: Alten-Akademie e.V.
Info: 0911 / 537010

Betreutes Wohnen – eine alternative Wohnform für Senioren?
19.10.2023, 14 Uhr
SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, Nürnberg
VA: SIGENA St. Johannis
Info: 0911 / 30003149

Gesetzliche Betreuung und Vorsorge
11.10., 08.11.2023; je 10–12 Uhr.
Ort: MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Sie möchten vorsorgen mit einer Vollmacht und einer Patientenverfügung, oder sich über eine gesetzliche Betreuung informieren? Die Mitarbeiter*innen unseres Betreuungsvereins beraten Sie gerne nach Voranmeldung.
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Was wir Sie schon immer fragen wollten, Frau Sozialreferentin Elisabeth Ries
11.10.23, 14:30–16 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 3.11, Nürnberg
Als Sozialreferentin der Stadt Nürnberg ist Frau Elisabeth Ries u.a. für die Belange der Seniorinnen und Senioren in Nürnberg zuständig und verantwortlich. Im Rahmen dieser Talk-Runde haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, Punkte anzusprechen, die ihnen am Herzen liegen. Leitung: Alexander Liebel.
VA: Alten-Akademie e.V.,
Info: 0911 / 537010, ohne Anmeldung.

Die gesetzliche Betreuung – was möchten Sie dazu wissen?
11.10.2023, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Fr. Sabine Schöner vom Betreuungsverein der Stadtmission Nürnberg e.V.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 09 11/ 217 59–25

Erinnerungen ans eigene Schulleben und das Lehrerdasein
Dienstag, 17.10.23, 12:45–14:15 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 4.24, Nürnberg
Autorenlesung mit Karl-Gustav Hirschmann. Ohne Anmeldung.
VA: Alten-Akademie e.V.
Info: 0911 / 537010

Die Anfänge des Textilhandwerks neu beleuchtet
19.10.2023, 18:30 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Vortrag von Dr. Johanna Banck-Burgess, Landesamt für Denkmalpflege

im Regierungspräsidium Stuttgart.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Kiebitzschutz im Knoblauchsland
22.11.2023, 19:30 Uhr
Tiergarten Nürnberg, Naturkundehaus, Am Tiergarten 30, Nürnberg
Vortrag von Vogelexpertin Lisa Schenk, Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern.
VA: LBV – Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern
Info: 0911 / 454737

Themencafé »Gefährliche Wechselwirkungen – Medikationsplan schafft Sicherheit«
18.10.2023, 14 Uhr
PARKS (Café im Stadtpark), Berliner Platz 9, Nürnberg
Referentin: Margit Schlenk, die Sprecherin der Nürnberg Apotheken
VA: Seniorennetzwerk Nürnberg Nordstadt
Info: 0911 / 30003139

Der Wahrheit verpflichtet – Verantwortung in den Medien
18.10.2023, 15–16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Journalist:innen beeinflussen, wie die Menschen Institutionen und Personen wahrnehmen, sie prägen öffentliche Debatten – und sie entscheiden, was überhaupt zur Nachricht wird.
Referent: Dr. Benjamin Leven, Journalist, katholische Zeitung »Communio«
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info: 0911 / 2346121

Allerheiligen – Historische Ursprünge des Kirchenfestes und der Heiligenverehrung
15.11.2023, 15–16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Referentin: Dr. Claudia Alraun, Historikerin und Referentin für Erwachsenenbildung, KEB Stadtbildungswerk Nürnberg e. V.
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info: 0911 / 2346121

21. Dr. Theo Schöller-Symposium für Altersmedizin
20.10.23, 16–18 Uhr
Marmorsaal des Presseclubs Nürnberg, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Veranstaltung für alle Interessierte zum Thema: Mobilität im Alter; Vorträge, Austausch und Diskussionen rund um das Thema Mobilität im Alter. Anmeldung erforderlich.
VA: Zentrum für Altersmedizin, Klinikum Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 3983917, alterszentrum@klinikum-nuernberg.de

Mit dem Smartphone gefilmt – was nun?
23.10.2023, 14 Uhr
Cafeteria Heilig-Geist, Spitalgasse 22, Nürnberg
Einen »richtigen Film« aus Videos vom Smartphone erstellen? Wir erklären Ihnen, wie es möglich ist. Ein Vortrag des VideoFilmClub Nürnberg 50 plus
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10–12:30 Uhr), www.ccn50plus.de

Radlertraum in grün und türkis – Sardinien
03.11.2023, 19:30 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstraße 7, Nürnberg
Radreisevortrag von von Beatrice Schuchmann & Klaus Tscharnke (ADFC Nürnberg)
VA: ADFC Nürnberg
Info: 0911 / 23172447

Die Anfänge der Nürnberger Fahrradindustrie
06.11.23, 14:30–16 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 3.21, Nürnberg
Referent: Peter Ullein. Der Vortrag gibt einen Überblick, wie sich die Fahrradindustrie in Nürnberg ab Mitte der 1880er Jahre bis zum Ersten Weltkrieg entwickelte.
VA: Alten-Akademie e.V.
Info: 0911/537010, ohne Anmeldung

Technik für digitale Medien – verständlich erklärt
Teil 1: 06.11.2023, 14 Uhr
Teil 2: 20.11.2023, 14 Uhr
Cafeteria Heilig-Geist, Spitalgasse 22, Nürnberg
Es werden Begriffe und Funktionen erläutert, die sehr häufig bei der Nutzung digitaler Medien verwendet werden. Im 2. Teil geht es speziell um verschiedene Begriffe und Funktionen des Smartphones, die häufig in Gerätebeschreibungen zu lesen sind.
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 10–12:30 Uhr), www.ccn50plus.de

Alles rund um Arzneimittel bei Demenz
14.11.2023, 15–16 Uhr
Cafeteria im Heilig-Geist-Haus, Spitalgasse 22, Nürnberg
Vortrag zum Thema »Medikamente für Menschen mit Demenz«.
Margit Schlenk, Moritz Apotheke in Nürnberg
VA: Curatorium Altern gestalten
Info: 09152 / 9288400

Digitaler Seniorentag für Nürnberger Seniorinnen und Senioren
16.11.2023, 10:15–16:45 Uhr
Digital
Aktuelle Themen mit denen sich der StadtSeniorenrat derzeit befasst. Die Veranstaltung wird per Videokonferenz angeboten.
VA: StadtSeniorenrat
Info/Anmeldung: 0911 / 2316602, stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de

Des Menschen leben ist gleich Einer Blum. Ihre Nürnberger Zeit (1668–1682).
24.10.2023, 18:30 Uhr
Café Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Maria Sibylla Merian (1647-1717)
Teil 1: Im Mittelpunkt des Vortrags mit Bildern und Musik stehen die Blumenbücher und ihre Forschungen um die »Metamorphose« der Schmetterlinge. Die Zeit in Nürnberg (1668–1682) war besonders wichtig für die Entwicklung dieser herausragenden Künstlerin und Naturforscherin.
VA: Eva Homrighausen
Info/Anmeldung: 0911 / 557220, ehomrighausen@t-online.de

WILDEGEHEGE HUFEISEN
Veldensteiner Forst
Wildtiere hautnah erleben!
Eintritt: Erwachsene 2 Euro, Kinder & Jugendliche bis 18 Jahre frei
Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie coronabedingt auf der Homepage www.wildgehege-hufeisen.de
Forsthaus Hufeisen 1 · 91257 Pegnitz
info-pegnitz@baysf.de

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.
Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!
Jetzt bestellen
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)
* Gültig vom 25.09. bis 05.11.2023.
JOHANNITER

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

FASZINATION KAISERPFALZ
VIER MUSEEN UNTER ZWEI DÄCHERN.
PFALZMUSEUM FORCHHEIM
www.kaiserpfalz.forchheim.de

EIGENSTÄNDIGKEIT UND SICHERHEIT
IHR ZUHAUSE FÜR SCHÖNE JAHRE
Moderne Seniorenwohnungen nahe Luitpoldhain
▪ Versorgung und Pflege bei Bedarf durch Diakoneo
▪ Hotelähnliches Flair (Rezeption und attraktive Gemeinschaftsräume)
▪ 1,5 / 2 / 2,5 / 3 Zimmer ▪ 37 – 102 m² Wohnfläche ▪ Einbauküchen
▪ Balkone, Loggien und (Dach-)Terrassen ▪ Neubau und Erstbezug
Der Energieausweis (Bedarfsausweis) liegt noch nicht vor. Abbildung kann von endgültiger Bauausführung abweichen.
ZUR MIETE ☎ 0911 47755-177
Unsere Datenschutzhinweise: www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung
Projektentwicklung: Seleo GmbH Ein Unternehmen der KIB Gruppe www.seleo-gmbh.de
Serviceleister: **DIAKONEO** weil wir das Leben lieben.

SERVICE-WOHNEN FÜR SENIOREN IM LUITPOLD VIERTEL



www.diakonie-zu-hause.de
Diakonie zu Hause
Häusliche Kranken- und Altenpflege der Diakonie
Aldorf · Erlangen · Fürth · Lauf · Nürnberg



Rummelsberger Diakonie
Erbschaft und Testament.
Richtig entscheiden – aber wie?
Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500
Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger rummelsberger-stiftungszentrum.de



Führungen und Wanderungen

Luxus Made in Erlangen – Jean de Chauvaux und seine Gobelinmanufaktur
12.09.2023, 14 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Seniorenführung mit anschließendem Gespräch bei Kaffee und Kuchen.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Stadtteilspaziergang in Herrnhütte
13.09.2023, 15 Uhr
Den Startpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
Sie erkunden den Stadtteil Herrnhütte mit Erika Faul, Ziegelsteinerin und Mitglied im Stadt seniorenrat Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Über die Höhen des Ahorntales zum Oberailsfelder Sud
16.09.2023, Treffpunkt: 08:25, Abfahrt 08:37 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Nürnberg, Mittelhalle
Gehzeit ca. 4,5 Stunden/15 km; Wanderführer: Jürgen Lange-Tropfer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10; Tüchersfeld – Haslach – Hohe Leite – Neumühle – Oberailsfeld
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung (bis 13.09.2023): 01523 / 1767131, j.lange-tropfer@web.de

Rundgang durch die Ausstellung »Steinzeit. Einfach genial!«
17.09.2023, 14 Uhr; 05.10.2023, 18:30 Uhr; 10.10.2023, 14 Uhr
Treffpunkt Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

So war's früher einmal – Führung am Alten Kanal
17.09.2023, 16 Uhr
Treffpunkt: Finkenbrunn 34 (Ofen Götz), Ende: Regenbogenstraße, Nürnberg
Am Flussbett des Alten Ludwig-Donau-Main-Kanals entlang werden verlorene Orte in der Gartenstadt durch Erzählungen wieder sichtbar gemacht. Führung durch Joseph Braun (KuföV).
VA: Kulturförderverein Gartenstadt
Info: 0911 / 23172447

Vom Golddorf zur Steinernen Rinne
25.09.2023
Wanderung ca. 11 km
VA: Verein Gehniessen
Info und Anmeldung: verein@gehniessen.de

Nürnberg vor 1000 Jahren
26.09.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Eingang Jugendherberge auf der Burg, Nürnberg
Wie sah das Leben der ersten Nürnberger aus? Unsere Tour führt zu interessanten Spuren. Leitung: Hans-Jürgen Krauß
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info: 0911 / 2110730

Zum Schöppeln um Schloss Frankenberg
30.09.2023, Treffpunkt: 08:50 Uhr, Abfahrt: 09:05 Uhr
Hauptbahnhof Nürnberg Mittelhalle Gehzeit ca. 4 Stunden/15 km; Wanderführer: Jürgen Lange-Tropfer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10; Ippenheim – Schloss Frankenberg – Mathildenhof – Grefs Weinberghütte – Weigenheim
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung (bis 27.09.2023): 01523 / 1767131, j.lange-tropfer@web.de

3.Etappe Fränkische Toskana, die Geniebertour gehen wir langsam an
30.09.2023, Treffpunkt: 8 Uhr, Abfahrt 8:10 Uhr R19 Gl. 4
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 4
Gehzeit ca. 4 Stunden/14 km; Wanderführer: Siegfried Bauer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10; Londorf – Melkendorf – Geißfeld – Rossdorf – Strullendorf
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: (bis 25.09.2023): 0911 / 454290

Tag der Regionen: »Kürbiskern-Erntefest am Kürbishof Schnell, Grusel-Spaß beim Kürbisfest«
08.10.2023, Treffpunkt: 08:45 Uhr, Abfahrt 09:01 Uhr S2 Gl.1
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 1
Gehzeit ca. 3,5 Stunden/14km; Wanderführer: Waltraud Bauer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 4; Schwabach – Neppersreuth – Schwabach.
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung (bis 04.10.2023): 0911 / 454290

Stadteilspaziergang in Loher Moos
18.10.2023 ab 15 Uhr
Den Startpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
Sie erkunden den Stadtteil Loher Moos mit Erika Faul, Ziegelsteinerin und Mitglied im Stadt seniorenrat Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Das Heilig-Geist-Spital im Wandel der Zeit
11.10.2023, 15 Uhr,
Treffpunkt: Schuldturm auf der Insel Schütt, Nürnberg
Leitung: Gerda Sommer
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info: 0911 / 2110730

998 Jahre Mögeldorf
12.10.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Mögeldorfer Plärrer, Nürnberg
Entdecken Sie mit uns das Zentrum des alten Vororts.
Leitung: Peter Scharrer.
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info: 0911 / 2110730

Herrensitz, Lustschloss, Stadtidyll
15.10.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Vor der Bäckerei »Hildes Backwut«, Peterstraße 66, Nürnberg
Rundgang zur Geschichte des Zelterschlosses
VA: Geschichte für Alle e.V.
Info: 0911 / 472945

Perlen der westlichen Altstadt
17.10.2023, 14 Uhr
Treffpunkt: Schöner Brunnen, Nürnberg
Vom Hauptmarkt aus geht es entlang der Pegnitz, vorbei am neuen Zukunftsmuseum über Trödelmarkt und Henkersteg zum Kettensteg und über die Weißgerbergasse und den Weinmarkt vorbei an der Sebalduskirche zurück zum Rathaus. Leitung: Christa Ochs.
VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«
Info: 0911 / 2110730

Apero-Führung mit Wicky Reindl in der Ausstellung Drunter & Drüber
17.10.2023, 18–19 Uhr
Galeriehaus Nord, Wurzelbauerstr. 29, Nürnberg
Führung mit der Künstlerin und Kunstvermittlerin Wicky Reindl
VA: Galeriehaus Nord
Info: 0911-553387; info@galeriehaus-nuernberg-nord.de

Stadteilspaziergang in Loher Moos
18.10.2023 ab 15 Uhr
Den Startpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
Sie erkunden den Stadtteil Loher Moos mit Erika Faul, Ziegelsteinerin und Mitglied im Stadt seniorenrat Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Im Oberen Pegnitz-Tal
29.10.2023
Wanderung ca. 15 km
VA: Verein Gehniessen
Info und Anmeldung: verein@gehniessen.de

Wer ist wer? Persönlichkeiten der Erlanger Stadtgeschichte, an denen man nicht vorbeikommt
14.11.2023, 14 Uhr
Treffpunkt Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Mit anschließendem Gespräch bei Kaffee und Kuchen.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Gesundheit und Sport

Sturzprävention – Standfest bleiben
Montags, 9:30–10:15 Uhr und 10:30–11:15 Uhr,
SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, Nürnberg
Die Mobilität kann durch gezielte Übungen gestärkt und dadurch erhalten werden. Eine Probestunde ist auf Anfrage möglich.
VA: SIGENA St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Sitztanz
Jeden Donnerstag, 11–12 Uhr
MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir mit Freude im Sitzen!
VA: AWO Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/ 4506-0167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Yoga für Körper, Geist und Seele
Jeden Donnerstag, 18–19:30 Uhr und jeden Samstag, 9–10:30 Uhr
MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
VA: AWO Nürnberg
Info/Anmeldung: 0179 / 4899688

Bewusstheit durch Bewegung
Jeden Sonntag, 11–12 Uhr
MGH/AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen durch bewusste Bewegung – in jedem Alter!
VA: AWO Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/ 4506-0167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Einfach.Selbst.Leben. Entspannt und resilient in bewegten Zeiten!
23.09.2023, 14–18 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Einfach in den Alltag übertragbare Erkenntnisse und Techniken, mit denen Sie sich selbst stärken können, um das eigene Leben aktiv und selbstbewusst zu gestalten.
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313717, renete.reichl@stadt.nuernberg.de

Senienschach für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Immer Donnerstags, 14–18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Egal, ob Kenntnisse vorhanden sind oder nicht: Der Einstieg ist jederzeit möglich.
VA: Schachclub Noris-Tarrasch 1873 e.V.; Info: 0911 / 23111540; www.noris-tarrasch.de

Quizfragen und Gedächtnistraining
02.11.2023, 14 Uhr
Gaststätte Loy, Hirschbacher Str. 15, Nürnberg
Mit Helga Ludwig und Jochen Mößler
VA: AWO Seniorenclub Laufamholz
Info: 0911 / 4397601

Kurzatmig? Lernen Sie, Ihr Atemvolumen zu erweitern mit atemzentrierter Körpererfahrung
12.11.2023, 11–14 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Wirksame, einfache und leicht in den Alltag integrierbare Übungen kennen, um Kurzatmigkeit vorzubeugen oder zu verringern. Alle Übungen sind auch mit eingeschränkter Beweglichkeit durchführbar.
VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg
Info: 0911 / 2313717, renete.reichl@stadt.nuernberg.de

Literatur und Theater

Autobiografische Geschichten über die Schulzeit mit Thomas Rüger
12.09.2023, 14 Uhr
Käthe-Kränzlein-Begegnungsstätte, Werkvolkstraße 3, Nürnberg
VA: AWO
Info: 0911 / 6494210

Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva
12.09.2023, 14–14:45 Uhr: Armin Ulbrich, Stadt seniorenrat, Theater 50plus
17.10.2023, 14–14:45 Uhr: Nina Konopinski-Klein, Präsidentin ZONTA

Club Nürnberg Area
14.11.2023, 14–14:45 Uhr: Katrin Arnast Veranstaltungen im offenen Hospizangebot in der Diakonie Mögeldorf, liest als Autorin aus eigenen Werken.
Café Marie15, Marienstr.15, Nürnberg
VA: Eva Homrighausen
Info: 0911 / 557220, www.gustav-hochstetter.de/termine/

Zum 150. Geburtstag von Gustav Hochstetter
17.09.2023, 11 Uhr
KaKuZe, Lausitzer Straße 6, Nürnberg
Das Buch zum Sonntag – »Das D-Zug-Telegramm«: Was einem »Agenten« (Vertreter) im D-Zug Anfang des 20. Jahrhunderts so alles passieren kann – erzählt von Gustav Hochstetter und vorgetragen von Eva Homrighausen.
Musikalische Umrahmung: Walter Molitor (Miller the Killer).
VA: Eva Homrighausen
Info/Anmeldung: ehomrighausen@t-online.de

Dürers Knechtlein
22.09.2023, 16:30 Uhr
SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, Nürnberg
Lesung mit Kerstin Trimble
VA: SIGENA St. Johannis
Info: 0911 / 30003149

Kaffee & Kuchen »wie bei Oma« mit Märchenstunde
24.9., 22.10., 26.11.2023, je 14–17 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Nostalgischer Kaffeegenuss in den drei Handwerkerhäusern, Märchen um 16 Uhr.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Treffpunkt Theater 50plus
27.09.2023, 14:30 Uhr: 20-jähriges Jubiläum mit vielen Gästen und Jens Voskamp, Kulturredakteur
25.10.2023, 14:30 Uhr: Mit Florian Zeuner – Einführung in die philharmonischen Konzerte
22.11.2023, 14:30 Uhr: Mit Corinna Scheurle – Mezzosopranistin am Staatstheater Nürnberg
Restaurant TINTO im DB Museum, Lessingstr. 6 (Aufzug Sandstraße), Nürnberg
VA: Stadt seniorenrat Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2316602, stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de

Literaturcafé
09.10.2023, 15–16:30 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Unter dem Motto »Alles, was wir lieben« laden Frieda Hermann, Gisela

Hoffmann-Mehrle und Christiane Kron-Oettner zum Literaturnachmittag bei Kaffee und Kuchen ein.
VA: Stadtbibliothek im südpunkt
Info: 0911/23114320, stb-suedstadt@stadt.nuernberg.de

Märchentage im Museum
13.–15.10.2023, je 15 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Herzensstücke: »Wunderkammer Stadtbibliothek«
19.10.2023, 17:30–18:15 Uhr
Gewerbemuseumsplatz 4, Stadtbibliothek Zentrum, Lesesaal L1, Nürnberg
Vortragsreihe zu seltenen und kostbaren Beständen. Die Sammlungsleiterin Dr. Christine Sauer berichtet von der früheren Wunderkammer.
VA: Stadtbibliothek im Bildungscampus; Info/Anmeldung: 0911 / 2313969, stb-handschriftenabteilung@stadt.nuernberg.de

Oft bemerkt die Welt uns nicht
20.10.2023, 16:30 Uhr
SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, Nürnberg
Lesung mit Anna Neder von der Goltz
VA: SIGENA St. Johannis
Info: 0911 / 30003149

Storytelling – Wild Stories of the Irish Way
21.10.2023, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Maeve und Joyce erzählen wieder alte

und jüngere Geschichten aus Irland. Das Ganze wird umrahmt von live gespielter irischer Musik.
VA: Deutsch-Irischer Freundeskreis e.V. (DIFF) in Zusammenarbeit mit dem Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Noch einmal ist alles offen – das Genick des Älterwerdens
10.11.2023, 18 Uhr
Gemeindezentrum Heilig-Geist, Max-Planck-Straße 15, Fürth
Lesung und Vortrag von Cornelia Coenen-Marx.
VA: AG »Reif fürs Leben«
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuertth.de oder www.reif-fuers-leben.de

Die Liebe an miesen Tagen – Autorenlesung mit Ewald Arenz
14.11.2023, 19 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
VA: Stadtbibliothek im südpunkt
Info: 0911 / 23114320, stb-suedstadt@stadt.nuernberg.de

Die lebende Bibliothek
23.11.2023, 19–21 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Die LEBENDE Bibliothek verleiht »lebende Bücher« – Menschen, die ihre eigene Geschichte erzählen und Fragen dazu beantworten.
VA: AWO Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Leben braucht Erinnerung Blumen trösten

Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

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

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

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

Bestattungen Sabine Englmann

Fürsorglich und individuell
0911/71 15 46
24 Stunden/365 Tage – immer für Sie da!

Nürnberg, Fürth, Oberasbach, Zirndorf und Umgebung
Büroadresse: Herrnstraße 14, 90763 Fürth

NÜRNBERG

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

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Vorsorgetelefon
0911 231 8508

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

Ihre Hilfe im Trauerfall

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

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

BESTATTUNGSINSTITUT RUMMEL
BESTATTERMEISTER THANATOPRAKTIKER

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

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970

Geschichten von den Älteren – mit musikalischer Begleitung
24.11.2023, 18 Uhr
Kulturforum, Würzburger Straße 2, Fürth
Die Theaterpädagogin Cordelia Schuster erzählt Geschichten von älteren Menschen und anderen Altgeordneten. Begleitet von Philip Tröger am Klavier.
VA: Stadt Fürth – fübs
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuerth.de

Musik und Unterhaltung

Kino am Nachmittag
Jeden Montag ab 14 Uhr
Casablanca-Kino, Brosamer Str. 12, Nürnberg
Gezeigt werden Filme aus dem aktuellen Kinoprogramm.
VA: AWO Nürnberg
Info: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

»Sing ein Lied...«
18.09.2023, 15 Uhr
Sebastianspital (»Wastl«), Veilhofstraße 38, Nürnberg (Bei schönem Wetter im Garten hinter dem Elisabeth-Bach-Haus; bei Regen im Sparkassenhaus)
Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige und andere Singbegeisterte treffen sich regelmäßig, um Lieder einzubüben und auch öffentlich aufzutreten. VA: Stadt seniorenrat Nürnberg mit freundlicher Unterstützung der Angehörigenberatung e.V. Nürnberg und des NürnbergStift
Info: 0911 / 2316629

Offener Tanztreff
24.09., 29.10.2023, je 14–17 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal
Ein Nachmittag zum Tanzen! Von Latino bis Standard über Pop und Schlager.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080, nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

Seniorentanz – mit Helmut »Atze« Linke an der Orgel
26.09., 31.10., 28.11.2023, 14–17 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal
Wenn Sie Lust haben, Ihr Tanzbein zu schwingen oder guter Musik auch nur zuhören wollen, dann sind Sie bei uns richtig.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080, nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

SeniorInnenstammtisch mit Gesangsnachmittag
28.09.2023
Klaus Thaler und Angelika Schmidt laden ein zu einer fröhlichen Stunde. Mehrere Generationen Haus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
SeniorInnenstammtisch mit Gesangsnachmittag; Kaffee & Kuchen;
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info: 0171 / 2932964 oder 0911 / 92 98 360

Wie gut kennen Sie Nürnberg?
04.10.2023, 14 Uhr
Nebengebäude Feuerwehrhaus Altenfurt, Habsburgerstr. 3, Nürnberg
Bilderschau zum Mitraten
VA: AWO Seniorenclub Altenfurt
Info: 0911 / 897020

Siolta – growing new songs from old Tunes
07.10.2023, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Siolta spielen traditionelle Irish Folk Musik sowie zeitgenössische handgemachte Songs, die sehnsüchtige Bilder der grünen Insel aufkommen lassen.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Ali Ötünç – Meister an der Saz
14.10.2023, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Deutsch: Wem türkische Volksmusik gefällt, der ist hier richtig: Ali Ötünç ist ein bekannter Sazspieler der Türkei und live im Loni zu hören.
Türkisch: Eger Türk halk müziğini seviyorsanız, bu fırsatı kaçırmayın: Ali Ötünç Türkiye’de ünlü bir saz sanatçısıdır. Yıllar önce Loni sahnesinde çalmıştı ve şimdi tekrar geri döndü. Hoş geldiniz!
Info/Reservierungen: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Talk, Musik & Kunst mit Heijo Schlein
20.10.2023, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Gastgeber Heijo Schlein plaudert mit seinen Gästen aus dem Nähkästchen. Die Gäste des Abends: Britta Waltheim (Referentin für Umwelt und Gesundheit), Dieter Vatter (Politischer Songwriter) und weitere Gäste
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Postjugendlich! – Best of ... Sabine Bode
02.11.2023, 19 Uhr
Gemeindezentrum St. Heinrich, Sonnenstraße 21, Fürth
Standup-Comedy über die Freuden und Leiden des Alterwerdens, den Wohlfühlterror seitens der Wellness-industrie oder ständige Alltagsorgen jener Menschen, die definitiv zu alt sind, um jung zu sterben.
VA: AG »Reif fürs Leben«
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuerth.de oder www.reif-fuers-leben.de

Blend of Ages – Rock für Generationen
04.11.2023, 17 Uhr
Gemeindezentrum St. Heinrich, Sonnenstraße 21, Fürth
Rockmusik aus den 60er bis 80er Jahren – fetzige Musik von Kansas, Deep Purple, Tina Turner, ZZ Top und anderen lädt zum Zuhören und Tanzen ein
VA: Stadt Fürth – fübs
Info: 0911 / 9741785 oder fachstelle-fuebs@fuerth.de

Sisters of Comedy mit Lizzy Aumeier, Eva Karl Faltermeier, Teresa Reichl, Isabell Pannadl & Sonja Pikart
13.11.2023, 19:30 Uhr
Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Straße 50, Nürnberg
Krachend kabarettistisch, furios feminin und derb divenhaft.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540, www.kuf-kultur.de/loni

Europa furioso – Musik am Nachmittag
Großes Jubiläumskonzert »20 Jahre kommunale Seniorenarbeit Fürth«
15.11.2023, 14 Uhr
Stadthalle Fürth, Rosenstraße 50, Fürth
Beschwingte Musik aus Oper und Klassik – zum Genießen bei Kaffee und Kuchen
VA: Stadt Fürth – fübs
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuerth.de

Fränkischer Nachmittag
22.11.2023, 15 Uhr
Gemeindezentrum St. Heinrich, Sonnenstraße 21, Fürth
Erleben Sie die Gruppen des Kulturring D aus Fürth, die fränkisches Brauchtum in Musik, Tanz und Theater zeigen.
VA: Stadt Fürth – fübs
Info: 0911 / 9741785, fachstelle-fuebs@fuerth.de

Freitagsfrühstück mit anschließendem Sitztanz
24.11.2023, 9:30–11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnensbeckstr. 47, Nürnberg
Sitztanz mit Barbara Reichelt. Bei flotter Musik lassen wir die Stühle tanzen.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Unterwegs mit Enkeln

ik bün könig
19.10.2023, 15 Uhr
Saal der Melanchthongemeinde, Gumbinnerstraße 12, Nürnberg
Kindertheater mit dem Theater Schreiber + Post. Ab 4 Jahren, Dauer 50 Minuten.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462, www.kuf-kultur.de/ziegelstein

»STEINZEIT. Einfach genial«
21.10.2023, 11–17 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Finissage der Ausstellung mit vielen Mitmachangeboten bei freiem Eintritt.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Steinzeit-Techniken zum Ausprobieren
Bis 22.10.2023 jeden Sonntag 14–17 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Sie können Techniken ausprobieren, die schon zur Steinzeit verwendet wurden. Zur Anleitung oder Unterstützung stehen Museumsmitarbeiter parat.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

2. Familientag für Groß und Klein
25.11.2023, 14–17 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstraße 7, Nürnberg
Nach großem Anklang im Frühjahr öffnet der Kulturladen im Winter wieder seine Türen für alle Familien aus dem Stadtteil. Mit buntem Bühnenprogramm und vielfältigen Bastelaktionen.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 23172447

Sonstiges

Steinbildhauen auf der Insel
22.9., 16–19 Uhr; 23.9., 9:30–18 Uhr; 24.9.2023, 9:30–16 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
An diesem Wochenende sammeln Sie beim Bearbeiten eines Sandsteines sowohl handwerkliche wie auch künstlerische Erfahrungen. Alle nötigen Werkzeuge werden gestellt.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Keramik-Workshop: Steinzeitliche Gefäße formen und verzieren
24.09.2023, 13 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Für Teilnehmer*innen von 12–99 Jahren.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de

Inspiration Pablo Picasso
26.09.2023, 15 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Gesprächssalon mit Dr. Annette Scherer, KPZ: Über 150 Werke belegen in der Ausstellung »Vive la France!« die französische Sehnsucht. Im Zentrum des Gesprächssalons steht das Jahrhundertgenie Pablo Picasso.
VA: Kunstvilla in Nürnberg
Info: 0911 / 23114015, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

11. Aktionstag 60plus Gartenstadt / Siedlungen Süd
27.09.2023, 14–17 Uhr (Einlass 13 Uhr)
Großer Saal Gesellschaftshaus Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg
Vielfältige Infos rund ums Alterwerden treffen auf Musik und Modenschau.
VA: Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd
Info: 0911 / 2178876, birgit.staib@awo-nbg.de

Hexenküche: Kräuteryoga
27.09.2023, 18:30–20:30 Uhr
Fließende Yogasequenzen, ausgleichende Atemübungen sowie eine phantasievolle Entspannungsreise in die Natur. Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte, lockere Kleidung, ggf. ein Getränk; Leitung: Eva Rubein, Dipl. Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Heil- und Wildkräuterkundige, Yogalehrerin
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung (bis 22.09.): 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Experimentelle Filme
29.09.2023, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Der Bamberger Filmemacher Stephan Grosse-Grollmann moderiert seine Arbeiten.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Filmvorführung: Der Pellerhof – ein verloren geglaubtes Juwel
30.09., 12.10.2023, je 16 Uhr
Pellerhaus, Egidiengasse 23
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Film und Gespräch: Unser Planet von David Attenborough
11.10., 15.11.2023; je 17–19 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Sir David Frederick Attenborough ist ein britischer Tierfilmer, Naturforscher und Schriftsteller.
VA: AWO Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Schmuckfäden
07.11.2023, 18–20:30 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Workshop mit Monika Zidak: Aus mitgebrachten oder angebotenen Perlen und Steinen entstehen individuelle Schmuckstücke.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Martinimarkt
11.11., 12.11.2023, je 11–17 Uhr
Museum [22]20[18] Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Buntes Marktreiben im Museum
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

27.11.2023

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



DR.ERLER KLINIKEN

SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

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

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

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

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:
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



DR.ERLER REHA

REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

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

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM	STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Anschlussheilbehandlung (AHB) Anschlussrehabilitation (AR) Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BSW) Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer

Q Reha

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

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



Scannen & sparen:
Online-Tagesticket für nur € 12 statt € 14

Consumenta
28.10. - 5.11.2023
Messe Nürnberg
consumenta.de

AFAC



RETRO CLASSICS BAVARIA
MESSE FÜR FAHRKULTUR

8.12. - 10.12.2023
Messe Nürnberg
www.retro-classics-bavaria.de

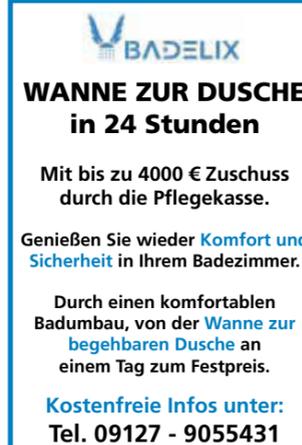
Scannen und sparen:
Online-Tagesticket für nur € 13 statt € 18



fran. frankenstolz
Werksverkauf
Aschbach

Matratzen und Bettwaren direkt vom Hersteller!

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



BADELIX

WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden

Mit bis zu 4000 € Zuschuss durch die Pflegekasse.

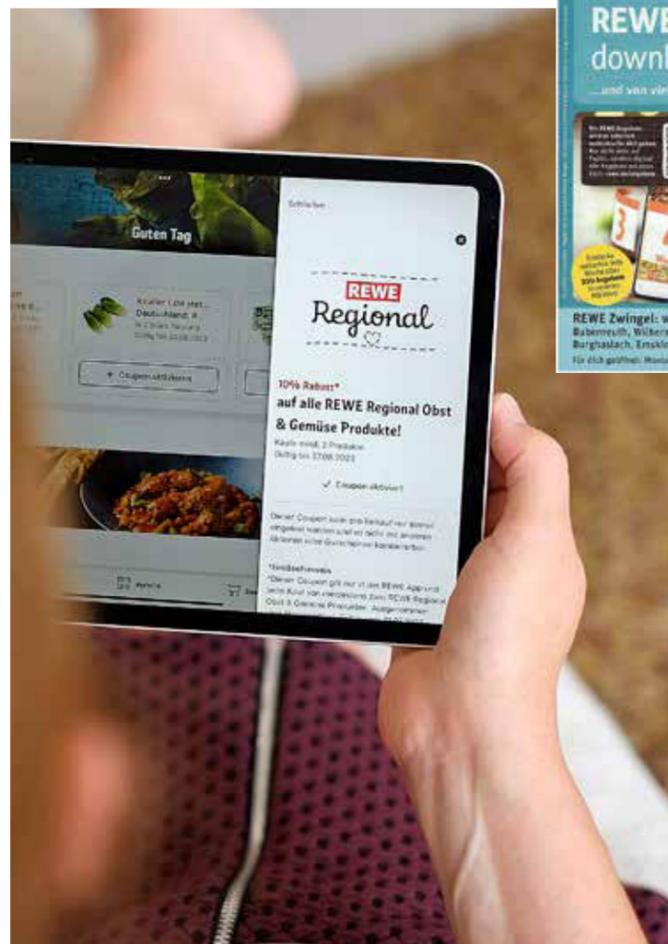
Genießen Sie wieder **Komfort und Sicherheit** in Ihrem Badezimmer.

Durch einen komfortablen Badumbau, von der **Wanne zur begehbaren Dusche** an einem Tag zum Festpreis.

Kostenfreie Infos unter:
Tel. 09127 - 9055431

Wo sind die Prospekte geblieben?

Rewe-Stammkunden vermissen die gedruckte Werbung



Natürlich kann man Sonderangebote am Tablet suchen – aber möchte man das?

Menschen wie Barbara S. nutzen die Werbeprospekte mit den wöchentlichen Sonderangeboten der Supermärkte als wichtige Informationsquelle. Jetzt hat die Rewe Unternehmensgruppe als erste große Handelsorganisation in Deutschland die gedruckten Prospekte abgeschafft, die bisher kostenlos an die Haushalte verteilt wurden. Diesen Aufbruch in die digitale Kundeninformation als Beitrag für den Klimaschutz hat der Markt in Weisendorf (Landkreis Erlangen-Höchstadt) vor kurzem mit einem Fest gefeiert.

Stammkundin Barbara S. hat dafür kein Verständnis. Ihr hilft auch der Hinweis nichts, dass alle Rabattaktionen über die Rewe App abrufbar sind und sie über diesen Weg zusätzliche Sparangebote erhält. Denn die 72-Jährige gehört zu der Gruppe, die den digitalen Medien skeptisch gegenübersteht. »Ich habe kein Smartphone und möchte auch keins«, sagt die agile Frau. »Das ist eine Technik, die wir nicht ganz durchblicken«, erklärt sie ihre Zurückhaltung. Welche Programme im Hintergrund aktiv sind, »wer welche Geschäfte mit unseren Daten macht, weiß ich nicht«, ergänzt sie.

Dabei nutzt die Ruheständlerin das Internet durchaus. Wenn sie mit dem Laptop online ist, versucht sie allerdings, so wenige Daten wie möglich zu hinterlassen. »Ich bestelle nichts im Internet«,



betont sie. In ihren Augen müssen immer zwei Wege offengehalten werden, damit Onliner und Offliner gleichermaßen an Informationen gelangen können. Schließlich kennt sie zahlreiche Ältere, die gar keinen Zugang zu digitalen Medien haben. Wenn man die 80 überschritten hat, werde es immer schwieriger, mit der Geschwindigkeit Schritt zu halten, mit

der in der Onlinewelt Neues etabliert wird. Mal verändert sich die Optik der Nutzeroberfläche, dann der Ablauf eines Logins oder die technischen Anforderungen. Damit hätten auch Leute Probleme, die gut im Netz unterwegs seien, beobachtet sie.

Mit Witz und Wehmut

Mit gedruckten Informationen ist das anders. Deswegen bedauert Barbara S. den Abschied der Rewe-Gruppe vom Papier, auch wenn die Entwicklung jetzt an vielen Stellen zu beobachten ist. Das Reisemagazin Geo Saison hat beispielsweise im Juli seine letzte gedruckte Ausgabe auf den Markt gebracht. Die Redaktion zelebrierte den Abschied von einer treuen Leserschaft mit Witz und Wehmut. Immer mehr Magazine aus dem Freizeitsegment stellen ihre Ausgaben ein. Die österreichische Frauenzeitschrift »Wienerin« gehört ebenso dazu wie ein Heft für Outdoor-Fans. Meist geht es dabei um Umweltschutz, und natürlich spielen die Kosten eine Rolle.

Für Matthias Zwingel steht die Nachhaltigkeit im Vordergrund. Der Rewe-Marktleiter in Weisendorf ist noch für acht weitere Märkte in der Umgebung verantwortlich und zudem Vizepräsident im Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels (BVLH). Er ist stolz darauf, dass die genossenschaftlich organisierte Rewe-Gruppe diesen Schritt gegangen ist. »Wir waren auch die ersten, die mit der Plastiktüte aufgehört haben«, verweist er auf andere Aktivitäten im Dienste der Umwelt. Die gesetzlichen Regelungen durch die Bundesregierung im Rahmen des »Green Deals« werden zu weiteren Veränderungen führen, prognostiziert er.

Etwa 20 Prozent aller Empfänger des Rewe Werbeprospekts haben ihn auch gelesen, weiß Zwingel aus Untersuchungen. Dem gegenüber steht der Produktionsaufwand. »Die Zettel werden nicht im Laden gedruckt«, sagt er. Sie müssen meist aus dem Ausland zu den Märkten gefahren werden. Das entfällt künftig.

Um Offlinern trotzdem einen Überblick über die aktuellen Angebote zu bieten, werden diese nun deutlicher als früher am Markteingang platziert. Außerdem ist es möglich, Rewe per WhatsApp zu folgen. Dadurch werden weniger Daten abgefragt als bei der Rewe-App, berichtet Zwingel. Er hofft, dass sich auch die älteren Kunden umstellen und sich über Radiowerbung und Anzeigen in den Zeitungen informieren. Denn »einen Weg zurück sehe ich nicht«, bekräftigt er. Das sei angesichts der Klimaschutzpolitik anachronistisch.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Reisen wie Könige und Kaiser

sechs + sechzig Reisen führen nach Marienbad und Marokko



Verschneiter Bäderglanz: Die Kolonnaden von Marienbad

Bäderglanz trifft Bahnromantik: Single-Weihnachten in Böhmen

Schönen Sie sich nach einem Weihnachtsfest in netter Begleitung und schöner Umgebung? Dann entdecken Sie mit uns den Bäderglanz und die Romantik Böhmens.

Tauchen Sie vom 23.12. bis 27.12.2023 ein in die herrliche Atmosphäre des weihnachtlichen Marienbad. Bei Ihrem Aufenthalt über die Feiertage können Sie sich bestens erholen und dabei bei den vielfältigen Ausflügen neue Eindrücke sammeln. Sie lernen Wissenswertes über die Entwicklung des Kur- und Bäderwesens in Marienbad und Karlsbad und begegnen den Spuren vergangener Zeiten. Die Romantik erreicht ihren Höhepunkt auf einer bezaubernden Bahnfahrt durch das malerische Tepl-Tal nach Petschau, seinem imposanten Burghaus in idyllischer Umgebung. Ein Ausflug nach Königswart mit seinem berühmten Metternich-Schloss und Loket runden Ihre Weihnachtsreise ab. Die sechs + sechzig Single-Reisen sind ein Garant für neue Kontakte und Kurzweil.

Im Reisepreis enthalten:

- Busreise mit modernem Fernreisebus (ab NUE/FÜ/ERL)
- 4x Übernachtung im 4* Hotel Ensana Butterfly in komfortablen Zimmern mit Balkon
- 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendessen im Hotel davon 1x festliches Weihnachtsmenü am Heiligabend
- Begrüßungsgetränk
- Geführte Stadtbesichtigung in Marienbad
- Malerische Bahnfahrt von Marienbad über Petschau nach Karlsbad mit qualifizierter Reiseleitung
- Geführter Stadtrundgang in Karlsbad
- Ausflug nach Königswart und Elbogen (Loket) mit qualifizierter Reiseleitung
- Außenbesichtigung des Metternich-Schlusses
- freier Eintritt ins Ensana Aqua Wellness Zentrum im Hotel
- Reisebegleitung durch ReiseGlück

Reisetermin: 23.-27.12.2023

Preis pro Person im Einzelzimmer: 899,- €

Mindestteilnehmerzahl: 18

BILDER:
MARIENBAD: JIRI VANICEK - ADOBE STOCK
MAROKKO: GLOBAL TRAFIC MOROCCO

Moscheen und Paläste: Marokko wie aus 1001 Nacht

Träumen Sie von fernen Ländern und exotischen Kulturen? Haben Sie Lust auf eine Oase der Sinne zwischen Europa und Afrika? Dann begleiten Sie uns auf unserer faszinierenden Marokko-Reise, die Sie vom 10.03. bis 17.03.2024 in eine Welt aus Moscheen, Palästen und orientalischem Flair entführt. Von den malerischen Stränden von Agadir bis zur pulsierenden Medina von Fes tauchen Sie ein in eine Welt voller Kultur, Kunst und Geschichte. Begegnen Sie Gnawa-Musikern, erleben Sie den Zauber von Marrakeschs zentralem Markt und entdecken Sie antike Ruinen in Volubilis. Lassen Sie sich verführen von orientalischen Speisen und Gewürzen bei einem kulinarischen Abend, schauen Sie Künstlern über die Schultern und besuchen Sie einen Imam und eine marokkanische Familie. Tauchen Sie ein ins authentische Marokko! Eine Reise, die Sinne und Seele berührt.



Erlebnis für alle Sinne: Der berühmte Souk-Basar in Marrakesch

Im Reisepreis enthalten:

- Bustransfer zum Flughafen und zurück (ab NUE / FÜ / ERL)
- Direktflug von München-Agadir-München
- Entdeckungsreise ab/bis Flughafen Agadir
- 7x Übernachtung in ausgezeichneten Mittelklassehotels (1x Agadir, 2x Marrakesch, 1x Rabat, 2x Fes, 1x Marrakesch)
- 7x Frühstücksbuffet im Hotel
- 7x Abendessen im Hotel oder landestypischen Restaurant
- Deutschsprachige qualifizierte Reiseleitung vor Ort
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm mit spannenden Führungen inkl. Eintritte laut Reisebeschreibung
- Kulinarischer Abend „Streetfood“ in Marrakesch
- Begegnung mit einem Imam in der Moschee von Fes
- Treffen mit einem Gnawa-Musiker in Essaouira
- Reisebegleitung durch ReiseGlück
- Reiseliteratur

Reisetermin 10.-17.03.2024

Preis pro Person im Doppelzimmer: 1.439,- €

Preis pro Person im Einzelzimmer: 1.739,- €

Mindestteilnehmerzahl: 20

BERATUNG & BUCHUNG FÜR ALLE REISEN

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

Mit Augenzwinkern geht's an die Skulptur

Heimo Ertl, der frühere Leiter des CPH-Hauses, entdeckt im Alter seine Liebe zum Bronze-Guss



Heimo Ertl fertigt aus Gips Modelle, von denen die Formen für den Bronze-Guss abgenommen werden.

Vor dem Wohnhaus von Heimo Ertl in Effeltrich bei Forchheim liegt ein mächtiger, in viele Stücke gesägter Baumstamm. Nun muss der 79-Jährige die einzelnen Teile mit seiner Spaltaxt zerkleinern, um sie als Kaminholz verwenden zu können.

»Mir liegt das Handwerkliche. Den ganzen Tag ausschließlich lesen, das wäre mir zu wenig«, meint der frühere Direktor des Nürnberger Caritas-Pirckheimer-Hauses (CPH), der zahllose Seminare gegeben, Diskussionen geleitet, Vorträge gehalten und Publikationen herausgegeben hatte, »ich musste schon immer etwas mit den Händen machen.« Das fing beim Hausbau 1979 an, viele Arbeiten – wie das Verlegen der Fußbodenheizung in drei Etagen – hat Ertl mit etwas Unterstützung selbst erledigt. Ein Jahr zuvor hatte er beim Hausbau seines Schwagers mitgeholfen und sich einiges Wissen angeeignet, das ihm später zugute kam.

Doch es muss nicht die ganz große Baustelle sein, es geht auch ein paar Nummern kleiner. Während seiner fast 23 Jahre dauernden Arbeit im CPH, dem katholischen Bildungshaus der Erzdiözese Bamberg, hatte er begonnen, Bronze-Skulpturen zu entwerfen. Und das künstlerische Schaffen hat sich beim Abschied in die Rente im Jahr 2007 verstärkt. Ohne Zeitdruck, ohne Zwang kann er sich nun in sein Atelier – das einstige Kinderzimmer seiner Tochter – zurückziehen. Bei Musik von Rossini, Mozart oder Haydn versucht er, einer Idee eine Form zu geben.

Dabei muss sich der Akademiker langsam herantasten, bis die Vorstellung in seinem Kopf tatsächlich Gestalt annimmt. Manchmal ist eine Unterbrechung hilfreich: »Man muss zurücktreten und etwas aus der Ferne betrachten«, zitiert er den 1980 während einer Messe erschossenen, katholischen Erzbischof von San Salvador, Oscar Romero.

Dieser prominente Vertreter der lateinamerikanischen Befreiungstheologie hatte auch wichtige Impulse für Ertls frühere Arbeit als Akademie-Direktor gegeben. In vielen Veranstaltungen im CPH ging es um das Einfordern der Menschenrechte, um Sozialpflichtigkeit des Eigentums, um den Dialog der Religionen. Die progressive katholische Soziallehre in den politischen Alltag einzubringen, ist ihm heute noch ein Anliegen. Darüber spricht er auch, doch diese Themen sollen seinen Alltag nicht mehr zu sehr dominieren.

Endlich Herr seiner Zeit

»Ich habe meinen Beruf mit Leidenschaft gemacht, da ist für vieles Anderes nicht genug Zeit geblieben«, meint der Vater von drei Kindern, der einiges jetzt nachholt. Er genießt gemeinsam mit seiner Frau den herrlichen Garten mit seinen vielfältigen Blumen und Stauden, er freut sich über die Besuche der längst erwachsenen drei Kinder und von Freunden oder macht mit den Enkeln einen Ausflug zu einer Sommerrodelbahn. Ertl diskutiert im privaten Literaturkreis über aktuelle Romane, oder er zieht sich ins Atelier zurück, um an seinen Kunstwerken zu arbeiten. Langweilig wird ihm nicht, er freut sich, Herr seiner Zeit zu sein.

Ertl entwirft die Modelle aus Gips exakt bis ins letzte Detail. Ein Formenbauer und Metallgießer sorgt anschließend für die Umsetzung in Bronze und die Ziselierarbeiten, also den Feinschliff. Manchmal sind es biblische Motive wie die Verkündigung des Erzengels Gabriel an Maria. Die knapp einen Meter hohe Skulptur steht in der katholischen Pfarrkirche im mittelfränkischen Eckental. Der Künstler hat sich von traditionellen Darstellungen gelöst: Auf mittelalterlichen Gemälden sieht man den Engel und Maria oft fast vertraut nebeneinander stehen. Ertls Skulptur will dagegen die Schrecksekunde festhalten, von der im Lukas-Evangelium

die Rede ist: Mit Karacho stürzt der Erzengel durch die Decke ins Zimmer, die erstarrte Maria hebt abwehrend beide Hände.

Der Bildhauer will vertraute Sehgewohnheiten durchbrechen und einen Aha-Effekt erreichen – manchmal versucht er es mit Humor. So hat er eine Miniatur eines dynamisch wirkenden Jockeys geschaffen, der die Peitsche zum Antreiben seines Reittiers schwingt. Doch der Sattel liegt nicht auf dem Rücken eines muskulösen Pferdes, das im Galopp sprintet, sondern auf einer Schnecke.

Augenzwinkern auch bei der Skulptur Europas: Die Königstochter aus der griechischen Mythologie wird traditionell mit dem in einen Stier verwandelten Gott Zeus dargestellt. Sie sitzt bei Ertl ebenfalls auf dem Rücken des Rindes. Doch die junge Frau hält ein Buch in der Hand und Ertl hat der Skulptur den Titel gegeben: »Europa liest das Schengen-Abkommen.«

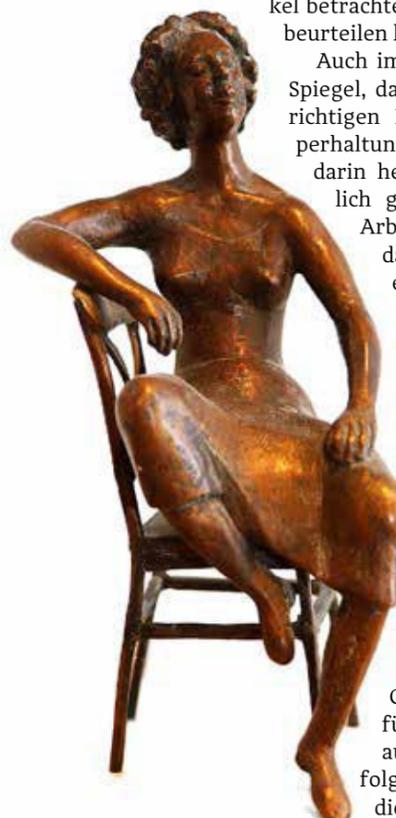
Machen, nicht schwätzen

Gelegentlich sind es Auftragsarbeiten wie »König David mit der Harfe«: Bei der Beerdigung des Künstlers Emil Wachter im Jahr 2012 bat ihn ein Bekannter, zur Erinnerung an den Verstorbenen eine Skulptur des alttestamentarischen Herrschers zu entwerfen. Denn Wachter hatte sich oft mit dem Musikinstrument und David beschäftigt.

Der in Baden-Württemberg wirkende Wachter beeinflusste Ertls Schaffen. Besonders dessen Spruch »Machen musst du es, nicht schwätzen« hat der fränkische Akademiker verinnerlicht. Und auch einen Trick schaute er sich bei seinem Vorbild ab: Wachter hatte einen Spiegel aufgehängt, in dem er seine Skulptur bei der Entstehung aus einem anderen Blickwinkel betrachten und die Proportionen besser beurteilen konnte.

Auch im Effeltricher Atelier hängt ein Spiegel, damit man beim Kunstwerk den richtigen Dreh, die überzeugende Körperhaltung hinbekommt. »Der Reiz liegt darin herauszufinden, wie das eigentlich geht. Das Interessante ist das Arbeiten«, erläutert Ertl. »Wenn das Werk fertig ist, bin ich fast ein wenig enttäuscht.« So hatte er die Figuren eines Tango tanzenden Paares zunächst einzeln geformt, um sie anschließend zusammenzufügen. Doch es funktionierte nicht, der Skulptur fehlte der Schwung, die Leichtfüßigkeit. Erst als das Duo in einem zweiten Versuch als Einheit entstand, war Ertl zufrieden.

Eine Hilfe bei seiner bildhauerischen Entwicklung war das Standardwerk von Gottfried Bammes »Anatomie für Künstler«, in dem Körperaufbau, Muskulatur und Schrittmuster exakt dargestellt sind. Auf dieses Buch ist er gestoßen, als er



Die Bronzeskulpturen, wie hier die Tangotänzer oder die sitzende Frau, zeichnen sich durch eine starke Dynamik aus.

einen Künstlerkollegen um Rat fragte, weil seine Esel nie wie die Huftiere aussahen, sondern immer wie Hunde. Daraufhin erhielt er den Tipp, doch einmal im »Bammes« nachzuschlagen.

Schon in der Schulzeit hat Heimo Ertl seine kreative Ader ausgelebt – unterstützt von seinem damaligen Kunstlehrer. Linienschnitte, Zeichnungen, Tuschemalerei, Holzschnitzereien – der Schüler probierte alles aus. Als Senior hat er schließlich den Bronzeguss für sich entdeckt: »Ich empfinde das Arbeiten daran als sehr beruhigend und meditativ. Und es ist eine große Freude, wenn etwas tatsächlich gelungen ist. Der Weg dorthin, das Wie, ist entscheidend.«

So hatte er als Jugendlicher mit Holz Gewandfalten geschnitzt und festgestellt, mit welcher unerreichbarer Meisterschaft im Vergleich dazu der fränkische Bildschnitzer Tilman Riemenschneider seine Figuren gestaltet hat. »Bei der eigenen Unvollkommenheit wächst der Respekt vor den Meistern«, meint der 79-Jährige und betont mit Understatement: »Ich bin ja nur ein kleines Licht.« Ein bisschen Bescheidenheit muss sein, signalisiert Ertl lächelnd, der neben seiner Akademie-Tätigkeit und der Herausgabe zahlreicher Publikationen auch viele Jahre als Professor für englische Literaturwissenschaft an der Universität Erlangen-Nürnberg tätig war.

Am Ende unseres Besuchs fällt sein Blick an der Effeltricher Haustür auf den mächtigen Holzstamm und die Spaltaxt: »Das Kaminholz kommt als nächstes dran, aber nicht heute.« Er genießt den Luxus, sich Zeit lassen zu können – es drängt ihn ja nichts.

TEXT: HARTMUT VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Bei einer Tasse Kaffee die Sorgen vergessen

Die Cafeteria im Heilig-Geist-Haus Nürnberg startet mit neuem Konzept



Angehörige und Gäste der Cafeteria mit Ehrenamtlichen aus dem Team des Projekts »Pause von Zuhause«.

Mehr als drei Jahre lang war sie geschlossen, jetzt ist die Cafeteria im Heilig-Geist-Haus in Nürnberg wieder geöffnet. Entstanden ist ein Begegnungsort mitten in der Stadt, an dem nicht nur ältere Menschen willkommen sind. Unter der Regie des Seniorenamtes wird er mit Hilfe eines Teams aus 20 Ehrenamtlichen betrieben.

Es ist 14.30 Uhr, die Cafeteria hat erst vor kurzem ihre Türen geöffnet, doch die ersten Tische sind schon besetzt. Zwei Damen sitzen bei einem Kartenspiel, eine fünfköpfige Gruppe plaudert angeregt. Auch draußen, im idyllischen Kreuzigungshof, haben es sich ein paar Besucher gemütlich gemacht. Irmgard Kreihsl sitzt mit ihrer Tochter und einem Bekannten bei Kaffee und Kuchen zusammen, das Trio ist sich in seinem Urteil über das neue Angebot einig. »Wir finden es super hier. Und alle geben sich so viel Mühe.« Mutter und Tochter gehören mittlerweile schon zu den Stammgästen, denn Irmgard Kreihsl wohnt im Heilig-Geist-Spital, die Cafeteria ist nur ein paar Schritte von ihrem Zuhause entfernt. Es sei mehr als praktisch, sich hier zu treffen, sagt die Rentnerin. »Hoffentlich bleibt das Café erhalten.«

Ihre Sorge ist verständlich, denn in den vergangenen Jahren mussten die Bewohner der Anlage auf diese Anlaufstelle verzichten. Der Pächter habe schon vor Beginn der Corona-Pandemie seinen Rückzug angekündigt, sagt Mareen Bähr, Leiterin des Fachbereichs Quartiersentwicklung

und Seniorennetzwerke im Seniorenamt der Stadt Nürnberg. Mit ihren Kolleginnen habe sie lange überlegt, wie es trotzdem weitergehen kann – und jetzt mit einem neuen Konzept einen Neustart gewagt. Die Cafeteria ist nun eine Begegnungsstätte ohne Konsumzwang, in der jeder willkommen ist. Möglich macht das ein Team aus Ehrenamtlichen. Um zu sehen, ob das auch auf Dauer klappt, war das Café zunächst nur ein- bis zweimal pro Woche geöffnet. »Wir wollten die Freiwilligen nicht überfordern«, sagt Bähr. Seit Juli läuft der Betrieb dank der

engagierten Helferinnen und Helfer nun immer dienstags bis freitags.

Einer von ihnen ist Albert Heid, der schon länger im Seniorennetzwerk aktiv ist und sich jetzt mehrfach pro Woche um den Verkauf von Kaffee, Kuchen und Getränken kümmert, die zum Selbstkostenpreis angeboten werden. Ihm gefällt der Kontakt mit den Besuchern. »Wenn Stammgäste ausbleiben, fällt uns das auf.« Eine 79-jährige Helferin, die lieber anonym bleiben möchte, hat anfangs »nur« Kuchen für das Projekt gebacken, doch jetzt steht auch sie hinter dem Tresen in der Küche. »So habe ich eine Aufgabe«, sagt die Rentnerin. Auch sie schätzt die Gespräche. Unter den Gästen seien einige froh, einfach mal mit jemandem reden zu können. »Manche sind sehr einsam.«

Noch kommen die Besucher überwiegend aus dem Heilig-Geist-Spital. Doch das Team hofft, dass sich das allmählich ändern wird. Zielgruppe sind auch Menschen mit Beeinträchtigungen. Die Mitarbeiter sind entsprechend geschult und erkennen, wenn jemand Hilfe braucht. Wenn einem Parkinson-Patienten die Hände zittern, tragen sie gerne das Geschirr an den Tisch, auch wenn eigentlich das Prinzip der Selbstbedienung gilt.

Seit Öffnung der Cafeteria gibt es das zusätzliche Betreuungsangebot »Pause von Zuhause«, das vom Curatorium Altern gestaltet koordiniert wird. Während der Öffnungszeiten entlastet ein Gästeas-



V.l. n.r.: Georg Weigl, Projektleiter Curatorium Altern gestalten, Sylvie Lamotte, Koordinatorin der Heilig-Geist-Cafeteria, Anja-Maria Käßer, Leitung Seniorenamt, Elisabeth Ries, Sozialreferentin, Sabine Distler, Curatorium Altern gestalten, freuen sich über den gelungenen Start.

Gesundheitstag 2023 | Montag, 18.9.2023

Treff Bleiweiß · Hintere Bleiweißstraße 15 · 90461 Nürnberg

Eintritt frei.
Eine Anmeldung
ist nicht
erforderlich.

Uhrzeit	Saal	Clubraum
09:45 – 10:00	Grußwort Elisabeth Ries (Referentin für Jugend, Familie und Soziales)	
10:00 – 11:00	Polypharmazie Prof. Markus Gosch (Klinikum Nürnberg)	
11:15 – 12:00	Männersport – Fit und stark in jedem Alter (Seniorennetzwerk Südstadt-Ost)	Tai Chi Ursula Gottschalk
12:00 – 13:00	Mittagspause	
13:00 – 13:45	Yoga Claudia Lange	Aromatherapie – mit guten Düften durch die dunkle Jahreszeit Anja Weigmann
14:00 – 15:00	QiGong Elmar Loth (Bildungszentrum Nürnberg)	Ernährung im Alter Robert Speer (Klinikum Nürnberg)
15:15 – 16:00	Zumba® Gold Mariana Martin (Bildungszentrum Nürnberg)	Apps für Gesundheit und Fitness Chris Bellaj (Bildungszentrum Nürnberg)
Uhrzeit	Hobbyraum	
10:00 – 12:00	»Gut gewappnet gegen den Herbstblues« Information und Beratung für Ihre psychische Gesundheit Sina Degirmenci (Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe gGmbH)	
13:00 – 16:00	»Pause von Zuhause« Information und Beratung zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige Georg Weigl (Curatorium Altern Gestalten)	



sechs+sechzig-Vorstandsfrau und SPD-Stadträtin Gabi Penzkofer-Röhr (l.) im Gespräch mit Heidi Schwarz, Mitglied im Stadt seniorenrat.

sistenz-Team dienstags und donnerstags, und nach Bedarf und Voranmeldung, pflegende Angehörige. »Ehrenamtliche bieten eine individuelle Cafebetriebsbetreuung an«, sagt Bähr. Die Begleitpersonen können dann die Zeit für sich nutzen.

Koordinatorin Sylvie Lamotte hat für den Herbst noch weitere Pläne. So soll es regelmäßige Vorträge geben, außerdem stehen Konzerte, Sitztanz und – in Kooperation mit dem Computerclub CCN50+ – Hilfe für Ältere beim Weg in die digitale Welt auf dem Programm. Freitags treffen sich zudem die Skatfans. Bei Bedarf lässt sich der hintere Teil des Raumes durch eine neu eingebaute Falлтür abtrennen.

Besonders begehrt ist schon jetzt der Mittagstisch: In Zusammenarbeit mit dem Restaurant Heilig Geist Spital bietet das Team nach Voranmeldung einmal im Monat ein warmes Essen an. »Die Menschen hätten das gerne täglich«, sagt Lamotte. »Sie freuen sich, weil sie nicht alleine essen müssen.« Doch ob sich dieser Wunsch irgendwann erfüllen lässt, ist derzeit noch offen. Erstmal hoffen die Organisatoren, dass sich das Angebot auf Dauer etabliert. Mareen Bähr und Sylvie Lamotte sind da aber zuversichtlich, weil die Zahl der Gäste von außerhalb allmählich steigt. »Es wird immer bekannter.«

TEXT: SILKE ROENNEFAHRT
FOTOS: KARIN STÖHR

INFORMATION:

Die Cafeteria ist an Werktagen dienstags bis freitags jeweils von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Dank einer Rampe und eines Aufzugs ist der Zugang vom Hans-Sachs-Platz aus barrierefrei möglich. Außerdem lässt sich die Begegnungsstätte von der Vorderen Insel Schütt aus auch über den Kreuzigungshof erreichen. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter (0911) 231 666 21 oder 231 46 95.

Noch wärmen die Spätsommertage die Seele, aber bald steht die dunkle Jahreszeit vor der Tür. Wie es gelingt, gut durch Herbst und Winter zu kommen, zeigt der Gesundheitstag am 18. September im Treff Bleiweiß in Nürnberg unter der Regie des Nürnberger Seniorenamtes. Einen Überblick über die Vielzahl von Möglichkeiten, im Alter aktiv zu bleiben, gibt Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries zum Auftakt um 9.45 Uhr. Anschließend beschäftigt sich Prof. Markus Gosch, Chef der 2. Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Geriatrie am Nürnberger Klinikum, mit einem brisanten Thema: Es geht um »Pillen, Pillen, und noch mehr Pillen«. Welche Wechselwirkungen gibt es? Welche Tabletten sind sinnvoll? Welche sollten im besten Fall durch eine geänderte Lebensführung ersetzt werden? Darüber spricht der erfahrene Mediziner.

Es ist nicht gesagt, dass Männer mehr Medikamente einnehmen als Frauen. Aber augenscheinlich besuchen sie weniger Präventionskurse. Und deswegen heißt es in einem weiteren Programmpunkt »Beweg Dich, Mann«. Das kann gleich im Anschluss an den Vortrag von allen Besuchern ausprobiert werden. Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Zumba Gold werden mit Übungen zum Mitmachen vorgestellt. Informationen zu gesunder Ernährung, Aromatherapie sowie Rezepte gegen den Herbstblues und das Angebot »Pause von Zuhause« für pflegende Angehörige runden das Programm ab. Die Digitalisierung ist allgegenwärtig. Chris Bellaj führt vor, welche Apps für Gesundheit und Fitness hilfreich sind. Wie gut funktionieren Notfall-Apps? Was bringt mir die NINA-Warn-App oder der Schrittzähler oder Trainings-Apps für Rücken? Diese und noch viel mehr Fragen werden beim Gesundheitstag beantwortet.

Angebote des Treffs Bleiweiß

Bewegung und Begegnung



Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8 – Haltestelle
Schweiggerstraße;
Straßenbahnlinie 6 – Haltestelle Hars-
dörfferplatz

Hinweis: Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 0911/231-8232 o. -8224 oder via E-Mail an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de Büro- und Kassenzeiten:
Mo, Di, Mi und Fr 9–14 Uhr; Do 11–14 Uhr
Die Anmeldung ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Neu im Bleiweiß

Manpower – fit und stark in jedem Alter

Seniorennetzwerk Südstadt Ost in Kooperation mit Treff Bleiweiß und Post-SV Nürnberg e.V. Als Mann aktiv sein und aktiv bleiben: Im Kurs wird der gesamte Körper trainiert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichtes und Übungen mit Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit verbessert.
ab Montag, 02. Oktober 2023, 12–13 Uhr – 10 mal Clubraum
Teilnahme kostenfrei. Leitung: Frau Franke.
Info/Anmeldung: 0911 / 37678585,
anna_storm@noa.nuernberg.de

Literarische Abende – Tertulia Literaria

CECLAM (Centro Cultural Latinoamericano Alemán de Mittelfranken e.V.) möchte den Austausch zu lateinamerikanischer und anderer Literatur fördern. Es werden Werke in Originalsprache mit deutscher Übersetzung vorgestellt und diskutiert. Anschließend kann jede*r Teilnehmer*in ein Lieblingsbuch vorstellen und so den anderen neue Perspektiven eröffnen. Beim ersten Treffen am 6. September stellen wir den Klassiker eines der humorvollsten Autoren Perus, Alfredo B. Echenique, vor: »Un mundo para Julius« – »Eine Welt für Julius« (Suhrkamp).
Jeden ersten Mittwoch im Monat: 6. September, 4. Oktober, 6. Dezember 2023 je 18 Uhr
Lounge-Eck im Bistro
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Koordination: Esteban Cuya – 0176 2759 8576,
esteban.cuya@fen-net.de

Ausflüge, Führungen und Wanderungen

Radtour »Zum Valznerweiher«

Die Tour startet an der Umweltstation. Bei Interesse können Sie gerne mit einkehren in den Biergarten Geflügelhof (eigenständige, vorherige Reservierung notwendig). Sie radeln auf eigene Gefahr.
Donnerstag, 21. September 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: um 13.45 Uhr am Wöhrder Wiesenweg 45
(vor der Umweltstation), 90489 Nürnberg
Leitung: Rainer Eck
Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten
Anmeldung ab sofort möglich.

Besichtigungen

Die Fürther Prachtpromenade

Der Spaziergang führt zu zwei Prachtstraßen aus der Gründerzeit: Königswarterstraße und Hornschuchpromenade. Reich verzierte Jugendstilfassaden und die großzügige Promenadenanlage zeugen vom Reichtum der damaligen Besitzer.
Freitag, 13. Oktober 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Hornschuchpromenade/ Ecke Luisenstraße
Leitung: Gerda Distler
Eintritt: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung ab sofort möglich.
Für Menschen mit Gehbehinderung geeignet.

Führung durch das Klärwerk 1

Während einer Führung erleben Sie, wie die Abwasserreinigung funktioniert. Zudem erfahren Sie Interessantes über die mehr als 100-jährige Geschichte der Abwasserreinigung in Nürnberg.
Donnerstag, 14. September 2023, 10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt: Zufahrt Klärwerk 1, Adolf-Braun-Straße 55, 90429 Nürnberg; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.
Keine Parkmöglichkeit auf dem Gelände.
Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Kunst und Literatur

Vernissage »Farbe bekennen«

Die Ausstellung zeigt Arbeiten, die zahlreich geschichtet, gerakelt oder geschüttet sind. Sie sind ein Bekenntnis zur Farbe. Bei allem ist der Malerin wichtig, dass der Zufall eine gewichtige Rolle spielen darf und so baut sie das gesamte Bild auf. Das Trio »Jazz for fun« unterhält die Gäste mit Latin Jazz.
Ausstellungseröffnung Freitag, 08. September 2023, 16 bis 18 Uhr.
Ausstellungsende Freitag, 13. Oktober 2023
Treff Bleiweiß, Cafeteria; Eintritt frei
Keine Anmeldung erforderlich.

PflaumenbaumLesungen

Lesungen mit fränkischen Autorinnen und Autoren, die sich unterschiedlichsten Le-bensthemen widmen, mal in Mundart, mal auf Hochdeutsch, mal als Gedicht, mal in Prosa.
Donnerstag, 21. September 2023, 14 Uhr:
Christiane Kron-Oettner, Frieda Hermann und Friedrich Ach.
Donnerstag, 16. November 2023, 14 Uhr:
Gisela Mehrle-Hoffmann und Christiane Kron-Oettner.
Donnerstag, 15. Februar 2024, 14 Uhr:
Irmi Kistenfeger-Haupt, Werner Haupt und Friedrich Ach.
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei, Hutspende willkommen.
Keine Anmeldung erforderlich.

100 Jahre Kriminalgeschichte

Die Gäste erwartet ein spannender Nachmittag mit Kriminalgeschichten aus Nürnberg. Auch ein bis heute ungeklärter Mordfall aus dem Bleiweißviertel wird eine Rolle spielen...
Dienstag, 28. November 2023, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Bert Rauensbusch, Polizist a.D.
Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung ab sofort möglich.

Freitagskonzerte der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

»Boombtown Blues Band«

Die Band um den Gitarristen Peter Hirsch widmet sich neben Blues-Klassikern den Songs großer amerikanischer Songwriter. Sven Markuske, Tommy Lindner und Achim Kasch bilden zusammen mit dem Bandleader eine etwas andere Bluesband.
Freitag, 29. September 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

So oder so – kabarettistische Songs

Das Ensemble »ad libitum« mit Lorenz Trottmann am Klavier singt freche, böse, nachdenkliche und gaaaanz liebe Lieder und Chansons.
Freitag, 03. November 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

»The Franconian Jazzband«

Sechs erfahrene Musiker aus Franken haben sich dem Old-Time-Jazz verschrieben. Garantiert sind frohe Stunden in harmonischer Atmosphäre des alten New Orleans um 1910.
Freitag, 10. November 2023, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Tanztee mit Djane floora

Lange her, aber die Schritte nie wirklich vergessen? Wir lassen die alten Zeiten wieder aufleben und schwelgen in der musikalischen Vergangenheit. Ob alleine oder zu zweit – alle, die Lust haben, sind herzlich willkommen!
Freitag, 22. September 2023, 17 bis 19 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung ab sofort möglich.

Offener Spieletreff

Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost
Beim Spielenachmittag kann zusammen gelacht, gefiebert, sich geärgert oder sich gefreut werden. Spieleklassiker und Neuheiten stehen zur Verfügung.
Ab Oktober an jedem ersten Montag im Monat:
02. Oktober, 06. November; jeweils 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Werkraum; Eintritt frei.
Keine Anmeldung erforderlich.
Info: 09 11 / 37 67 85 85

Collegium Dixicum

Seit ihrer Gründung 1961 in Nürnberg hat die Jazzband »Collegium Dixicum« ihre Zuhörer*innen mit New Orleans, Dixieland, Swing oder Blues begeistert. Besonders hervorzuheben sind auch die fränkischen Mundartstücke wie der Meiers Gerchlä und Casey Jones, der Eiserbohmo.
Freitag, 06. Oktober 2023, 16 bis 18 Uhr, Einlass ab 15 Uhr; Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt: 5 Euro
Telefonische Kartenreservierung ab sofort.
Reservierte Karten liegen ab 15 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.
Übrige Karten werden danach verkauft.

Tanztage im Herbst und Winter

Mit Tanzleiterin Christa Frohse vom Bundesverband genießen Sie beschwingte Musik und einfache Bewegungsabläufe bei Tänzen aus Europa und Amerika. Getanzt wird ohne festen Partner – zu zweit oder in der Runde. Vorkenntnisse sind von Vorteil.
Samstag, 11. November 2023 und 24. Februar 2024, 10 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt: 6 Euro
Keine Anmeldung erforderlich.

Filmnachmittage

Best of – Teil 1
Was haben ein Fluss, ein Orgelstimmer und das kleinste Marionettentheater der Welt gemeinsam?
Es sind prämierte Kurzfilme und Dokus, geschaffen von Renate und Walter Utzmann, die in Zusammenarbeit mit dem VideoFilmClub 50+ entstanden.
Dienstag, 14. November 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Älter werden zu Hause – Überblick über Versorgungsstrukturen

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Versorgungsmöglichkeiten in Nürnberg und erfahren, wie Sie sich schon im Vorfeld auf das Älterwerden vorbereiten können.
Donnerstag, 28. September 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Das Wohnprojekt Marienhof

Susanne Seybold ist 67 Jahre alt und lebt seit Januar 2020 in Nürnberg im Wohnprojekt »Marienhof«. 2017 hat sie begonnen, sich mit dem Thema »Nicht allein und nicht ins Heim« zu beschäftigen.
Donnerstag, 26. Oktober 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Depression oder doch Demenz?

Die Krankheitsbilder von Demenz und Depression ähneln sich und können deshalb oftmals nur schwer unterschieden werden. Claudia Dorn, Psychogerontologin am Klinikum Nürnberg, zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie Therapiemöglichkeiten auf.
Donnerstag, 23. November 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Gesundheitstag »Fit durch den Herbst« am 18. September

Näheres und Programm siehe Seite 35.

Vorträge und Workshops

Als das Telefon nach Hause kam

Ja bitte? – Rainer Eck, ehemaliger Beamter bei der DBP/Telekom führt in eine Zeit, als das private Telefon (Fernsprechapparat) noch echter Luxus war. Sie erfahren Historisches und Geschichten eines Zeitzeugen.
Donnerstag, 19. Oktober 2023, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt: 5 Euro (in dem Beitrag sind 4 Euro für das Kaffeegedeck sowie 1 Euro als Spendenbeitrag für das Museum für Kommunikation enthalten)
Anmeldung ab sofort möglich.



Foto: Tim Reckmann flickr.com

Tablet, Smartphone und Co.

Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones

Grundlagenseminar 1 (Technik und Betriebssysteme): 06. September 2023
Grundlagenseminar 2 (Apps): 20. September
Seminar 3 (Foto und Film): 27. September
Seminar 4 (Navigation): 04. Oktober
Seminar 5 (E-Books): 18. Oktober
Seminar 6 (Gesundheit): 08. November
Seminar 7 (Unentbehrliche Apps): 22. November
Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Seminarleitung: C. Bellaj und J. Wölfel
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 über digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung und das Bistro bietet neben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen Mittagstisch.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Termine: 12. und 26. September, 10. und 24. Oktober, 14. und 28. November 2023.
Treff Bleiweiß, Bistro
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Seniorenthemen in Nürnberg

Der Stadtseniorenrat stellt sich Ihren Anregungen und Fragen
Im Gespräch mit dem Vorsitzenden des StSR, Christian Margulies, sowie der stellvertretenden Vorsitzenden, Klara Rebhan, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Belange und Wünsche zu äußern und darüber ins Gespräch zu kommen, Fragen zu klären oder Anregungen für ein besseres Senior*innen-Leben in Nürnberg zu liefern.
Mittwoch, 11. Oktober 2023 und 17. Januar 2024, jeweils 10 bis 11.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Werkraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

In einer Betreuungsverfügung kann jeder Mensch Regelungen für den Fall einer zukünftigen Betreuungsbedürftigkeit treffen. Über die Möglichkeiten informiert Sie Robert Gatzka, Mitarbeiter der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.
Donnerstag, 12. Oktober 2023, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung ab sofort möglich.

Mit einem Bein im Grab

Gesundheitstipps können einem ziemlich Angst machen

Also sprach mein Hausarzt: »Die neue Apotheken Umschau lese ich immer sofort. Dann weiß ich, mit welchen Krankheiten die Patienten zu mir kommen.« Kluger Mann. Tatsächlich gehört es zum Leben, dass uns aus allen möglichen Richtungen gesagt wird, woran wir leiden könnten. Denn: Krankheit mag lästig sein, aber jeder Arztbesuch, jede Pille, jede Impfung, jeder Kur-aufenthalt steigert das Bruttosozialprodukt.

Nehmen wir gewisse Fernsehzeitschriften. Diese bestehen aus einem kleinen redaktionellen Teil und dem von den Sendern festgelegten Programm. Schon deshalb richten sie sich an uns Ältere. Wir glauben ja noch, dass wir einen Film oder eine Show tatsächlich verpassen können. Die junge Generation streamt souverän. Sie weiß, dass man den Sonntagskrimi auch am Mittwoch zum Frühstück anschauen kann.

Aber was steht in solchen Heften? Was tun bei Gelenkschmerzen? Mit Hilfe welcher Pille kommt auch der 80-Jährige zu spontanem Sex? Was bekämpft Schmerzen besser als die Spalt-Tablette? Spalt Forte, logisch. Wie können Gesichtsrötungen beseitigt werden? Dank welcher Arznei schwitzt man 64 Prozent weniger? Welcher Trick stoppt Schwindelbeschwerden?

Unsere schon erwähnte Apotheken Umschau mischt da eifrig mit. Im Sommer erfahren wir, dass man in einem kühlen Raum besser schläft. Experten erklären die familiäre Hypercholesterinämie, erläutern, wie man ein Loch im Trommelfell therapieren und wie man Nierensteine zertrümmern kann, Diabetes kommt als Thema immer gut, Bluthochdruck und Gicht auch.

Wer sich aber auf dem Sofa von so viel Leid erholen möchte, wird im TV-Vorabendprogramm eingeladen, ein Pflaster für den Darm zu kaufen und dank Einschlafspray zuverlässig nachts dem Leid dieser Welt zu entfliehen. Schließlich ist da dieser Typ, der sagt: »Ich möchte mit Dir über Harnverlust reden.« Aber ich nicht mit Dir, Depp.

Seien wir ehrlich. Jeder Mensch hat seine Sollbruchstellen. Da geht es uns nicht besser als unserem Gefrierschrank oder unserer Waschmaschine. Wer ohne Beschwerden stirbt, ist entweder jung oder mit dem Teufel im Bunde. In der Bibel, dass wissen nicht nur die weniger werdenden organisierten Christen, wird nicht versprochen, dass wir immer fröhlich und

leidensfrei leben. Ganz im Gegenteil. Der Sündenfall im Paradies war die ferne Geburtsstunde der Apotheken Umschau.

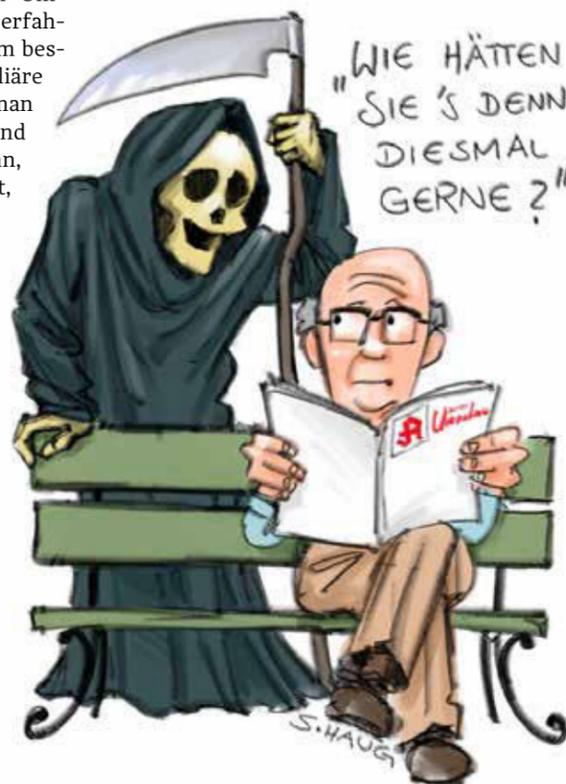
Und wir haben doch schon früher geforscht, ob sich hinter unseren aktuellen Beschwerden etwas Schlimmes verbergen könnte. »Gesundheit von A-Z« hieß eines dieser 1000-Seiten-Lexika. Wer unter K wie Kopfweg nachschaute, konnte erfahren, dass er nicht zwingend, jedoch möglicherweise nur noch acht Wochen zu leben hätte. Diese A-Z-Bücher gibt es auch heute noch in vielen Variationen.

Aber der größte Beipackzettel der Welt ist das Internet. Hier sind tatsächlich alle Krankheiten vertreten, die es gibt. Und noch ein paar eingebilddete obendrauf. Wer hier geschickt nachgeschaut hat, wird seinem Arzt oder seiner Ärztin nur noch mitteilen, welche Medikamente zu verschreiben sind.

Ein Mediziner hat darauf mit einem Ausgang an der Praxistür reagiert: »Wenn Sie Ihre Diagnose bei Google gefunden haben, holen Sie sich bitte die zweite Meinung nicht bei mir, sondern bei Yahoo.« Na denn.

TEXT: KLAUS SCHRAGE

CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Das Fernweh kennt keine Feiertage

Es ist gar nicht so schwer, den Traum vom Überwintern zu verwirklichen



Letzten Winter in Bangkok: »O Tannenbaum« auf thailändisch.

Mir wurde beim Nachrichtenhören angst und bange: Schlechte News im Winter 2022, als es um Energie ging. Ich sah mich schon, bei Kerzenschein und frierend, im Winter in meiner Wohnung sitzen.

Deshalb, und das war wohl auch die Überlegung von Tausenden von Rentnern speziell im vergangenen Winter, beschloss ich, in der Sonne zu überwintern. Das Ziel war schnell gefunden: Thailand. Das Land kannte ich von früheren Reisen. Ich wollte nach Hua Hin, einen Küstenort rund 400 Kilometer südlich von Bangkok, der mit dem Bus, direkt vom Flughafen Bangkok aus, gut zu erreichen ist. Ein Quartier war auch schnell gefunden. Die Wahl fiel auf ein großes, zweckdienlich ausgestattetes Zwei-Zimmer-Apartment direkt am Meer. Das Ganze gab es für einen Übernachtungspreis, für den man im Bayerischen Wald gerade mal ein schlichtes Hotelzimmerchen gefunden hätte.

Wenn einer eine Reise tut... dann muss er sich vorher schon ein paar Gedanken machen, vor allem, wenn der Trip rund drei Monate dauern soll. Was nehme ich mit?

In den Tropen genügen ein paar leichte Kleidungsstücke, die Kisten für eine Wäsche sind sehr niedrig, sofern man das nicht direkt im Hotel machen lässt. Notwendig sind auch Medikamente,

die man zu Hause einnimmt, die aber im Ausland vielleicht nicht zu kriegen sind. Vor allem muss auch Lesestoff mit, was aber im Zeitalter von Kindle und E-Books kein Problem mehr darstellen sollte.

Falls man außerhalb Europas reist, ist es ratsam, sich am besten schon am Zielflughafen eine SIM-Karte fürs Handy zu kaufen, sonst kann das Telefonieren ziemlich teuer werden.

Übrigens ist es ein Irrtum, dass es in nichtchristlichen Ländern nicht weihnachtlich zugeht. Ob in Bangkok, Singapur oder Kuala Lumpur – auch dort erstrahlen viele Geschäfte und Restaurants in festlichem Glanz, allerdings bei 26 bis 30 Grad. Der Glitzer in den prächtigen, ein bisschen kitschigen Weihnachtsbäumen ist kein Schnee, sondern »Sternenstaub«.

Es müssen ja nicht immer Heuschrecken sein

Beim Thema Essen gilt es, ein paar Regeln zu beachten. Stichwort »Flotter Otto« (Durchfall). In tropischen Ländern ist man gut beraten, Wasser nicht aus der Leitung zu trinken. Trinkwasser gibt es an diesen Orten immer in Flaschen. Ich persönlich nehme zwei Wochen vor Abreise jeden Tag eine Kapsel Perenterol vorm Frühstück. Das baut die Darmflora auf und wirkt bei mir Wunder. Probleme mit meiner Verdauung habe ich auf Reisen keine mehr. Auf thailändischen Fressmärkten kann man schon mal Exotisches zu sich nehmen, es müssen ja nicht gleich Heuschrecken sein. Und von wegen: Es gibt kein Bier auf Hawaii! Im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten schmeckt das Bier in Asien alles in allem gut, nur für echte Aficionados ist es eventuell ein bisschen gewöhnungsbedürftig.

Wer einmal im Süden überwintert hat, tut es oft wieder. Heike und Michael, ein Pärchen aus dem Ruhrgebiet, fand den Aufenthalt in Hua Hin so schön, dass es Anfang 2024 wieder nach Thailand fliegen will, diesmal allerdings auf die Insel Pukhet. Heike sagt dazu: »Das letzte Mal war alles perfekt, jetzt wollen wir mal sehen wie es in Pukhet ist. Jedenfalls freuen wir uns schon auf das nächste Überwintern.« Peter und Cloe aus England, die ich vor kurzem in Griechenland traf, sind aus dem kühlen Großbritannien ganz nach Malaga in Spanien gezogen. Als Gründe dafür nennen sie die Wärme, die Freundlichkeit der Menschen und nicht zuletzt die günstigeren Preise in Spanien im Vergleich zu England.

Beliebt zum Überwintern sind Süds Spanien, die Kanarischen Inseln, Zypern oder die Südtürkei, um nur einige Länder zu nennen. Aufpassen sollte man allerdings darauf, ob es dort Heizmöglichkeiten für die kühleren Tage gibt. Sonst finden Sie sich womöglich doch wieder frierend und bei Kerzenschein in der Ferienwohnung vor.

TEXT UND FOTO: WERNER VOM BUSCH

INFORMATION

Wer in dieser Art von Unternehmung noch unerfahren ist, sollte sich bei seinem Reisebüro informieren. Die meistens Reiseagenturen kennen einschlägige Adressen.

Im Internet helfen folgende Seiten für eine erste Orientierung weiter:

Beliebte Ziele fürs Überwintern: www.auswandern-handbuch.de
Überwintern in Europa – Tipps, Kosten und die sieben wärmsten Regionen: www.pincamp.de

Carlos und Little Joe bewirken Wunder

Das Awo-Pflegeheim in Cadolzburg bekommt regelmäßig Besuch von Alpakas



Für Eugen Näser (oben) und Margarete Conrad (unten) ist der Kontakt mit den sanften Tieren ein besonderes Vergnügen.

Tänzelnd und ohne zu zögern springen Carlos und Little Joe aus dem Transporter und marschieren – geführt von ihrem Besitzer – auf den Eingang des Awo-Pflegeheims in Cadolzburg zu. In dem Haus laufen die Alpakas durch die Gänge und blicken sich interessiert um. Sie sind auf dem Weg zur Cafeteria, wo sie von Bewohnerinnen und Bewohnern schon erwartet werden.

Alpakas sind in der Einrichtung regelmäßig zu Besuch. Sie sollen für Abwechslung und Freude sorgen. Markus Enßner vom Aurachtal-Alpakahof aus Neuendettelsau hat einen großen Eimer Kraftfutter dabei, den er an die betagten Frauen und Männer weiterreicht. Carlos und Little Joe fressen den Anwesenden buchstäblich aus der Hand.

»Wie schön, dass ihr wieder da seid, ich habe mich schon auf euch gefreut«, sagt Margarete Conrad, als Little Joe die Futterpellets vorsichtig mit seinen fein behaarten Lippen aus ihrer hohlen Hand aufnimmt.

Die fast 90-jährige lacht und verlangt gleich noch einen Nachschlag für den jungen Alpakahengst. »Ich liebe Tiere und hatte früher einen Rauhaardackel«, erzählt die Seniorin. Die Hundedame habe sie Susi genannt, aber in der Ahnentafel des Züchters war

– ganz vornehm – »Baschka von den Wasserrädern« eingetragen.

»Mit den Alpakas werden schöne Erinnerungen wach«, sagt der Vorsitzende der Bewohnervertretung, Ulrich Jaeger. Viele mögen Tiere oder hatten, wie Margarethe Conrad, selbst einmal welche. »Für die Menschen, die hier leben, sind das echte Glücksmomente«, betont er. Es sei eine wahre Freude zu beobachten, wie die Senioren bei dem tierischen Besuch aufblühen.

Das Awo-Heim hat schon vor Jahren gute Erfahrungen mit Therapiehunden gemacht. Das ließ die Idee entstehen, die aus Südamerika stammenden, aber in den letzten Jahren auch in unseren Breiten gehaltenen Alpakas ins Seniorenheim zu holen.

Sie eignen sich durch ihr gelassenes Wesen sehr gut für therapeutische Besuche. Die Alpakas kommen den Senioren nicht von sich aus zu nahe, lassen den Kontakt aber gerne zu.

»Die Ruhe und Ausgeglichenheit dieser menschenfreundlichen Tiere überträgt sich auf die Leute«, so Jaeger. Das habe einen positiven Einfluss auf die Stimmung der Heimbewohner und wirke Depressionen entgegen. »Die Tiere spenden emotionale Nähe und nehmen die Menschen so an, wie sie sind – egal, ob sie mental noch fit oder dement sind«, betont er. Auch das Gefühl des Zusammenseins während der Alpakatermine wirkt sich laut Jaeger positiv auf die Psyche der Heimbewohner aus.

Schwärmen von Alpaka-Wolle

Sichtlich erfreut ist auch Eugen Näser, als die Vierbeiner auf der Terrasse des Heimes eintreffen. Während er Carlos füttert, kommt ihm seine frühere Arbeit in den Sinn. Der fast 92-jährige war Zentraleinkäufer für Heimtextilien bei Quelle. »Da hatten wir Zudecken und Kopfkissen im Sortiment, die mit Alpakawolle gefüllt waren«, erzählt der Senior, der zwar nicht mehr gut hört, aber geistig rege und fröhlich ist. Das sei ein tolles Material, sinniert er und streichelt Carlos ausgiebig über das Fell.



»Erster Stock, bitte.« Die Alpakas fahren sogar mit dem Aufzug.

Markus Enßner muss schmunzeln. Denn tatsächlich lassen auch er und seine Frau Daniela aus der Alpakawolle Bettdecken fertigen. Aktuell halten die Enßners und ihre fünf Kinder auf ihrem Hof 57 Alpakas, bald sollen es 80 sein. Sie bieten unter anderem Wanderungen an, kommen mit ihren Tieren in Kindertagesstätten, Schulen und zu Hochzeiten. Da musste schon so mancher Brautstrauß daran glauben, wenn die vierbeinigen Gäste dem Blumenbouquet nicht widerstehen konnten. Auf Märkten werden Mützen, Handschuhe und Socken aus Alpakawolle verkauft. Und ein Café ist in Planung, damit Gäste des Enßner'schen Alpaka-Hofs künftig Genuss und Begegnung mit den sanften Tieren gut verbinden können.

Obwohl Alpakas (lateinisch Vicugna pacos) keine Höcker haben, gehören sie zur Familie der Kamele. Die Fellfarben reichen von Reinweiß über Beige, alle Brauntöne bis hin zu Grauabstufungen und Tiefschwarz. Es gibt außerdem geschleckte Tiere in vielen Variationen.

Mit ihren Schwielensohlen sind Alpakas erstaunlich trittsicher. Das kommt den Vierbeinern vom Aurachtal-Hof auf dem glatten Boden im Seniorenheim zugute. Allerdings sind nicht alle für diese Ausflüge geeignet. »Das müssen schon besonders ruhige Alpakas sein«, sagt der Besitzer. So wie Carlos und Little Joe. Wenn das freundliche Duo auf Tuchfühlung geht, tauchen selbst schwer demente Bewohner auf, so etwa eine Frau, die zuvor vollkommen teilnahmslos am Tisch saß. Als die Vierbeiner zu ihr kommen und nach Futter suchen, huscht erst ein fragender Blick und dann ein Strahlen über ihr Gesicht.

Wegen dieser Momente ist es für Dorothea Mühlbauer immer ein Höhepunkt im Heimalltag, wenn die Alpakas im Haus sind. Sie ist Leiterin der Sozialen Betreuung der Cadolzburger Seniorenresidenz, ihr Team organisiert Beschäftigungsangebote, Liederabende und Feste. »Menschen, die kaum noch sitzen oder alleine essen können, fangen plötzlich wieder an zu sprechen«, berichtet sie. Die Alpakas kommen deshalb auch zu jenen, die ihr Zimmer nicht mehr selbstständig verlassen können, und schauen direkt am Bett vorbei. Weil sich die Zimmer in den oberen Etagen befinden, fahren Carlos und Little Joe sogar Aufzug.

Wenn die Tiere auf Visite bei bettlägerigen Bewohnern sind, kommt es manchmal zu berührenden Begegnungen. So waren die Vierbeiner unlängst bei einem Mann, der kaum noch reagierte und nicht mehr sprach. Als die Tiere sein Zimmer betraten, leuchteten seine Augen und er lachte. Am nächsten Tag ist er verstorben. Jaeger ist sichtlich bewegt, als er erzählt: »Die Alpakas haben ihm buchstäblich die letzte Freude bereitet.«

TEXT: ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Unterstützen Sie einen Angehörigen, Nachbarn, Freund?

Kostenfreies Kreativangebot

Geriatric | DUERER-Studie

Für ein Studienprojekt suchen wir Pflegepersonen ab 65 Jahren. Sie erhalten einmal wöchentlich ein kreatives Entlastungsprogramm. Keine kreativen Vorkenntnisse oder Begabung notwendig.

Bei Interesse

DUERER-Studienteam, Sibylle Brons
0 911 398-114821
duerer.studie@klinikum-nuernberg.de

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.**

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 Φ
Seniorenresidenzen

8. Hospiz- und Palliativwoche
14. – 21.10.2023



„Auf Winter folgt Frühling – Gemeinsam durch die Trauer“ ist das Motto der diesjährigen Hospiz- und Palliativwoche. In 25 Veranstaltungen können Sie sich bei Workshops, Vorträgen, Infoveranstaltungen, Lesungen und Konzerten zu den Themen rund um Trauer und ihre Bewältigung, aber auch zu allgemeinen Hospizthemen informieren. Die Teilnahme erfordert eine vorherige Anmeldung. Weitere Infos unter: <http://hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de>

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

Der Kleinbild-Film

Seit Smartphone und Digitalkamera Einzug gehalten haben, fristet die alte Kleinbildkamera nur noch ein Schattendasein. Was war sie doch früher für ein wichtiges Reiseutensil gewesen! Und wie aufregend war es, mit ihr die schönsten Urlaubsmomente festzuhalten.

Schon vor der Abreise musste man sich einige Gedanken machen. Wie ist das Licht im Hochgebirge oder am Meer? Wie viel ASA muss mein Film haben? Die üblichen 100 oder doch besser 400, weil man mit schlechteren Lichtverhältnissen rechnen muss? Und überhaupt: Wieviele von den kleinen Kapseln soll man mitnehmen? Besser zwei oder drei mehr zur Reserve, denn im Ausland (vor allem in Urlaubsorten) waren Filme genauso unverschämt teuer wie Sonnencreme.

36 Aufnahmen passten normalerweise auf einen Film, aber wenn man das Band geschickt in die Kamera einfädelt, konnte man auch 37 bis 38 Belichtungen herausholen. Blöd war es allerdings, wenn man bei 40 oder 41 Aufnahmen angelangt war. Dann konnte man sicher sein, dass der Film nach der Belichtung wohl gar nicht transportiert worden war und damit der gesamte Filmstreifen unbelichtet geblieben war. Wie ärgerlich! Ein schlimme Panne war es auch, wenn man den Kameradeckel unvorsichtigerweise und aus Versehen öffnete, bevor der Film wieder in die Kapsel zurückgespult worden war. Es gab dann nur die Hoffnung, dass vielleicht das eine oder andere Foto vorm unvorhergesehenen Lichteinfall verschont geblieben war und einem das Labor doch noch ein paar taugliche Abzüge oder Dias schicken würde.



Im Kühlschrank gelagert, halten die Filme deutlich länger als auf der Packung angegeben.

Heute unvorstellbar, musste man nach dem Urlaub tagelang warten, ehe man seine Bilder im Fotogeschäft abholen konnte. Wie spannend war es doch zu sehen, ob die Bilder zu hell, zu dunkel oder verwackelt waren.

Ob es diese Kleinbildfilme heute noch gibt? Wenn man sieht, wie viele Menschen sowieso nur noch das Smartphone zum Knipsen benutzen, hält man es kaum für möglich, dass es für die analoge Fotografie überhaupt noch einen Markt gibt. Tatsächlich sind Kleinbild- und Rollfilme nicht nur wieder zu haben, die Auswahl ist größer denn je. Manchmal gibt es aber Produktionsengpässe, dann steigen oder fallen die Preise wie an der Börse. In der jungen Generation ist es wieder schick, analog zu fotografieren. Der Look ist einfach individueller als beim Handybild, das von einer Künstlichen Intelligenz intensiv bearbeitet

wird, bevor es der Fotograf auf dem Display zu sehen bekommt.

Mancher Hobbyfotograf wird sich bestimmt noch daran erinnern, dass man seine Filme am besten im Kühlschrank aufbewahrte. Dann konnte man sie guten Gewissens noch einige Zeit übers Haltbarkeitsdatum hinaus verwenden, ohne Farbfehler befürchten zu müssen. Für abgelaufene Filme gibt es heutzutage einen richtigen Liebhabermarkt, denn gerade auf die Farbfehler haben es manche Fotografen abgesehen. Wer beim Stöbern im Hobbyraum jetzt noch ein paar unbelichtete Filme findet, kann auf einschlägigen Online-Märkten sogar noch gutes Geld dafür bekommen.

TEXT: WOLFGANG GILLITZER/GEORG KLIETZ
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Hatschi!

Ein paar Allergien braucht man heutzutage. Gehört zum guten Ton. Zum Nachweis von Sensibilität.

Das geht auch ohne Birkenpollen oder Hausstaub. Ich reagiere zum Beispiel allergisch auf die Musik, die sie in »Bayern 3« oder »Antenne Bayern« spielen. Aber auch auf bestimmte Begriffe. Vor allem auf Klugscheißerslang. Etwa bei jenen Wichtigen, die offenbar nur Karriere gemacht haben, um ein paar Mal »tatsächlich« in irgendein Mikrofon flöten zu dürfen. Sagt zwar nichts aus, gehört aber wohl zum Nachweis von Kompetenz.

Bei X (vormals: Twitter), wo ich trotz Elon Musk mitunter noch unterwegs bin, schreiben die gleichen Klugscheißer am Ende ihres ersten Tweets häufig: »ein Thread«. Will heißen: Da kommt noch mehr. Am Anfang habe ich mich immer brav

durchgeklickt. Aber irgendwann merkt man, da stehlen einem bloß selbst ernannte Experten die Zeit. Wenn einer »ein Thread« schreibt, dann geht es mir mittlerweile genauso, wie wenn »Viva la Vida« aus dem Radio dudelt: Sofort umschalten, sonst krieg ich Pusteln!

Dass die von Facebook und Instagram angebotenen Twitter/X-Alternative ausgerechnet »Threads« heißt, hat mich davon abgehalten, da beizutreten. Das ging mit ein paar Tricks und ein bisschen Gefrickel auch in Deutschland kurzzeitig. Inzwischen ist das Schlupfloch gestopft. Der Aufwand wäre also für die Katz gewesen.

Ein allergischer Depp ist offenbar nur ein halber Depp.

PETER VIEBIG

Depp im Web®

Ihre Seniorenresidenz in Franken



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

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

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



Tel. 09841 - 910

Inkl. Mittagmenü, Reinigung u.v.m.

www.seniorenresidenz.bayern



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim



Treppenlifte ermöglichen Gehbehinderten den Zugang in das obere Stockwerk oder den Keller des eigenen Heims. Da wir nicht auf einen Hersteller fixiert sind, finden wir für die meisten Treppen eine optimale Montagelösung, egal ob gerade, sehr steile oder Wendeltreppen.

Beratung, Einbau und Wartung aus einer Hand.
Wir beraten auch über Fördermöglichkeiten und Miete.

Orthopädie Müller GmbH
Alte Reutstr. 117 · 90765 Fürth
Telefon 0911 979460
www.omueller.de



Heilig-Geist-Spital

zu Nürnberg

Restaurant und Weinstuben direkt über der Pegnitz



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

Degussa 
GOLD UND SILBER.

SPITZENPREISE FÜR IHR GOLD. JETZT VERKAUFEN

DEGUSSA-GOLDHANDEL.DE

Prinzregentenauer 7
90489 Nürnberg
Telefon: 0911 669488-0

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



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



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 BeratungsCentern
und unter www.sparkasse-nuernberg.de/einfach

oder telefonisch unter 0911 230-1000.