

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Alle Kraft für
kranke Kinder**

Seite 9

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen

Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Jeweils Montag, 18:15 Uhr

Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen

Eintritt
kostenfrei

- 27.11.2023 Koronare Herzerkrankung:**
Wann Stent, wann Bypass – und wie geht das?
Prof. Dr. med. S. Achenbach, Direktor der Medizin 2
Prof. Dr. med. O. Dewald, Direktor der Herzchirurgie
- 04.12.2023 Die Zahnmedizin wird digital –**
was bedeutet das für unsere Patientinnen und Patienten?
Prof. Dr. med. M. Wichmann, Direktor der Zahnärztlichen Prothetik
- 11.12.2023 Glücklich sein und Sinn erleben:**
Was weiß die Wissenschaft darüber?
Prof. Dr. med. J. Kornhuber, Direktor der Psychiatrie
- 18.12.2023 Prostatakrebsdiagnostik:**
Was hat sich in den letzten Jahren geändert?
Prof. Dr. med. B. Wullich, Direktor der Urologie
Prof. Dr. med. M. Uder, Direktor der Radiologie
- 08.01.2024 Brustkrebs: vom Tastbefund zur Wiederherstellung**
Prof. Dr. med. A. Arkudas, stellvertretender Direktor der Plastischen Chirurgie
PD Dr. med. C. Hack, stellvertretende Direktorin der Frauenklinik
- 15.01.2024 Diagnose Multiple Sklerose – wie neue Therapien gezielt eingesetzt werden**
Prof. Dr. med. V. Rothhammer, leitender Oberarzt der Neurologie
- 22.01.2024 Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörungen –**
was heißt schon „normal“?
Prof. Dr. med. T. Kühlein, Direktor der Allgemeinmedizin
- 29.01.2024 CAR-T-Zellen als Heilung für Autoimmunerkrankungen?**
Prof. Dr. med. univ. G. Schett, Direktor der Medizin 3
Prof. Dr. med. A. Mackensen, Direktor der Medizin 5
- 05.02.2024 Schnarchen Sie noch oder schlafen Sie schon?**
Der Zungenschrittmacher bei der obstruktiven Schlafapnoe
PD Dr. med. S. Müller, geschäftsführende Oberärztin der HNO-Klinik
- 12.02.2024 Volkskrankheiten und Nierengesundheit.**
Zu fett? Zu süß? Zu salzig?
Prof. Dr. med. M. Schiffer, Direktor der Medizin 4

Weitere Infos:

www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

**Uniklinikum
Erlangen**



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



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



Faszination, Entstehung, Entwicklung, Erleben, Fragen:
Aus diesen fünf Blickwinkeln können Sie die Bibel im 2022 eröffneten BIBEL MUSEUM BAYERN neu entdecken. In der modernen Dauerausstellung gibt es neben außergewöhnlichen Exponaten auch zahlreiche Mitmachelemente. Zum Schmunzeln lädt aktuell die Sonderausstellung *Horst Haitzinger – Von Adam und Eva bis Pontius Pilatus. Die Bibel in politischen Karikaturen* (11.10.2023–28.02.2024) ein. Gezeigt wird erstmals eine Auswahl satirischer Bilder aus der Feder von Deutschlands bekanntestem Karikaturisten, in denen er sich biblischer Motive bedient hat.

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





Zu alt für die Verbrecherjagd? Bibi Fellner vom Wiener »Tatort«. **Seite 9**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, Sie halten die vierte und für dieses Jahr letzte Ausgabe des Magazins sechs+sechzig in den Händen. In diesen Wochen bereiten wir uns auf Weihnachten und den Jahreswechsel vor. Versammelt sich bei Ihnen auch die Familie zum Fest am gedeckten Tisch? Seit sich die Essgewohnheiten der Generationen immer häufiger unterscheiden, wird es schwieriger, etwas auf den Tisch zu bringen, was allen schmeckt und alle zufrieden stellt. Wie man seine Familientraditionen und ein veganes Festessen unter einen Hut bringen kann, lesen Sie auf Seite 4.

Zur lieb gewordenen Gewohnheit gehört für viele Menschen auch der gemeinsame Sonntagabend vor dem Fernseher beim »Tatort«. Wir amüsieren uns mit den Münsteraner Ermittlern, verfolgen gespannt, wie die Kripo in München, Ludwigshafen, Dortmund oder Nürnberg den Mördern auf die Schliche kommt. Wir tun das seit Jahren – ebenso wie die TV-Kommissare. Viele von ihnen sind im Lauf der Jahre sehr grau geworden, aber sie wollen und dürfen nicht sterben. (Seite 9)

Wenn nach vielen arbeitsreichen Jahren endlich der Ruhestand erreicht ist, freuen sich viele auf neue Freiheiten und mehr Zeit für Hobby und Ehrenamt. Was man nicht unterschätzen darf: Paare müssen lernen, wie man mit der Situation umgehen kann, damit es ein erfüllter, gemeinsamer Lebensabend wird. (Seite 28)

Im kommenden Jahr sind wir wieder auf der Seniorenmesse inviva vertreten (21. bis 25. Februar). Auch diesmal können Sie bei uns auf der Bühne Ihre schönsten Dachbodenfunde von Expertinnen bewerten lassen. Schicken Sie uns ein Foto und bewerben Sie sich mit ihren Kostbarkeiten. Vielleicht schlummert bei Ihnen ja ein unverhoffter Schatz? (Seite 16)

Zweimal geht es in dieser sechs+sechzig-Ausgabe ums liebe Geld: Viele Verwitwete erleben eine böse Überraschung, wenn sie den Bescheid für die Witwen- und Witwer-Rente erhalten. Sie bekommen entweder viel weniger Geld als erwartet oder sogar überhaupt nichts. Wir erklären die von den Betroffenen als ungerecht empfundene Regelung. (Seite 6)

Wer im Alter knapp bei Kasse ist, überlegt sich, wie man vielleicht noch zu etwas Geld kommen kann. Immobilienverrentung ist das Zauberwort, mit dem Finanzdienstleister ihre Kunden locken. Wo die Fallstricke einer solchen Aktion liegen können, aber auch was die Vorteile sind, erläutern wir auf Seite 12.

Keinen dicken Geldbeutel, sondern nur ein bisschen Glück braucht es, wenn Sie bei unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten. Wir verlosen einen fünftägigen Aufenthalt (vier Übernachtungen) im Gasthaus Pfandler in Pertisau am Achen-see – Halbpension inklusive. (Seite 5)

Das sind doch beste Aussichten fürs kommende Jahr. Wir wünschen Ihnen einen schönen Jahresausklang und viel Spaß bei der Lektüre unseres Magazins.

Die Redaktion

4 Ansichtssache
O du fröhliche Festtafel

5 Reise zum Achensee zu gewinnen

6 Das liebe Geld
Die böse Überraschung kam per Post

8 Aktuell
Fünf Minuten Training für die Nase

9 Ehrenamt
Ihr Herz gehört den kleinen Patienten

10 Kultur
Alles klar, Herr Kommissar?

11 Magazin

Aus dem Seniorenamt
der Stadt Nürnberg

12 Lohnt es sich, Betongold flüssig zu machen?

14 Angebote des Treffs Bleiweiß

16 sechs+sechzig Aktion
Holen Sie Ihre Schätze hervor!

18 Trend
Der Ertrag steht nicht im Vordergrund

20 Gesundheit
Unangenehmes Jucken und Brennen

21 Veranstaltungs-
Empfehlungen



26 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Wer mitmacht, darf mitbestimmen

28 Ratgeber
Reden, um einander besser zu verstehen

30 Ansichtssache
Ich bin zu alt für diesen Stil

32 Magazin

34 Buchtipps
Lesenswertes für unterwegs und zu Hause

36 Reportage
Knochen, Steine, Scherben sind seine Welt

38 Das war schick
Die Höhensonne

38 Depp im Web

30 Impressum

O du fröhliche Festtafel

Vegan oder Fleisch – was soll zu Weihnachten auf den Tisch kommen?



Fleisch, Würstchen, Vegetarisches oder Veganes: Die Essgewohnheiten ändern sich von Generation zu Generation. Das kann zu Konflikten in der Familie führen.

Was gibt es bei Ihnen an Weihnachten zu essen? Nach einer Umfrage von »YouGov« aus dem vergangenen Jahr serviert mehr als ein Viertel der deutschen Haushalte an Heiligabend Kartoffelsalat mit Bockwurst. Der Klassiker Gänsebraten belegt immerhin Platz drei. Während der Festtage sind Entenbraten, Fondue und andere Traditionsgerichte fester Bestandteil der gemeinsamen Mahlzeiten. Vegetarisches oder Veganes kommt höchstens als Beilage auf den Tisch. Was aber, wenn ein Familienmitglied plötzlich genau darauf Wert legt?

Für Anna Heid Rocha, auf Kinder und Jugendliche spezialisierte Psychotherapeutin aus Nürnberg, entscheidet die richtige Kommunikation darüber, ob aus dem Fleischverzicht ein Drama wird oder nicht. Die 38-jährige plädiert dafür, sich über das eigentliche Ziel gemeinsam verbrachter Weihnachtsfeiertage klarzuwerden. Die Beteiligten sollten sich die Frage stellen, warum sie mit der Familie zusammen sein möchten. Wenn das jeder für sich geklärt hat, ist es immer noch eine Herausforderung, die verschiedenen Wünsche unter einen Hut zu bringen.

Denn jede Generation hat ihre eigenen Vorstellungen davon, was sie in weihnachtliche Stimmung versetzt. Für die einen sind es der Geruch nach Plätzchen und Braten, für andere reicht der Tannenduft.

»Die Generation 60 plus verbindet mit einem festlichen Anlass auch ein Fleischgericht«, beobachtet Anna Heid Rocha. Denn früher »war Fleisch mit einem gewissen Wohlstand verbunden und somit etwas Besonderes«. Diese Sichtweise »kennen die 30- bis 40-Jährigen nicht, denn sie haben meist auf nichts verzichten müssen«, fügt die Psychotherapeutin hinzu. Diese Altersgruppe sei es gewohnt, dass alles – auch Fleisch und Wurst – bis 20 Uhr im Supermarkt verfügbar ist. Daher hat der Festtagsbraten für sie häufig weniger Bedeutung als für ihre Eltern und Großeltern.

Konflikte treten zutage

Selbstverständlich geht es bei der Gestaltung des Weihnachtsfests um mehr als nur das Menü. Auch wenn dieses in Internetforen meist in den Mittelpunkt gerückt wird. Tipps für vegane oder vegetarische Menüs gibt es reichlich. Aber ist es wirklich nur eine Geschmacksfrage? Am Essen scheiden sich nicht nur die Geister, sondern es kochen nicht selten unterdrückte Probleme hoch.

Es geht um Grundsätzliches, sagt Anna Heid Rocha: »Essen ist Erziehung.« In ihrer Praxis stellt sie fest, »dass die Essgewohnheiten aufbrechen«. Regeln, die für die Älteren selbstverständlich waren, »sind in Deutschland definitiv weniger geworden«. Früher

Anna Heid Rocha
kennt die Seelenlage
von Jugendlichen.



saßen alle so lange am Tisch, bis der letzte aufgegessen hat. Das ist schon deswegen häufig überholt, weil die Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit fehlt. Infolgedessen essen Kinder vor dem Fernseher oder Computer.

Laut der Psychotherapeutin hat sich in den jungen Familien die Beziehung zwischen Eltern und Kindern verändert. Die Erwachsenen wollen keine Autorität mehr sein, sie setzen mehr auf einen partnerschaftlichen Umgang mit dem Nachwuchs.

»Die Kindermeinung wird mit der Erwachsenenmeinung gleichgesetzt«, berichtet die Expertin. Aber das Aushebeln der Generationen-Hierarchie tue den Kindern nicht gut, ist Heid Rocha überzeugt. Eltern müssten Orientierung geben, Grenzen setzen, Entscheidungen für ihre Kinder treffen und Konflikte aushalten. Aber all das gehe zunehmend verloren, »da die Eltern Angst davor haben, dass sie dadurch die Liebe ihrer Kinder verlieren«.

Diese Entwicklung ist für die ältere Generation kaum nachvollziehbar, da sie anders aufgewachsen ist. Was tun? »Auf jeden Fall nicht um des lieben Friedens willen auf alles verzichten«, rät die Psychotherapeutin. Sonst bleibt etwas auf der Strecke. Besser sei es, mit allen Familienmitgliedern etwa drei Wochen vor dem Fest zu sprechen, wie sich alte Rituale durch neue ersetzen lassen.

Hier bieten sich verschiedene Lösungen an. Jede Generation steuert beispielsweise einen Gang zum Festessen bei. Wenn es vegan sein soll, wird eine Extraportion vorbereitet.

Es wird zur Machtfrage

»Essen ist eine Art Abgrenzung und kann von Aggression begleitet sein«, macht Anna Heid Rocha auf einen weiteren Aspekt aufmerksam. Manchmal gehe es dabei um die »Durchsetzung eigener Wünsche, und es wird eine Machtfrage daraus«. Wer seine Nahrungsaufnahme kontrolliert, fühle sich sicherer und den aktuellen Krisen weniger ausgeliefert.

Selbst wenn alle diese Punkte im Hinterkopf präsent sind, fällt es bestimmt schwer, von den geliebten Plätzchen Abstand zu nehmen, weil sie von einigen Familienmitgliedern wegen der Zutaten wie Eier oder Butter verschmäht werden. Die Umstellung auf vegetarische oder vegane Weihnachtsbäckerei ist nicht immer ein gleichwertiger Ersatz. Das gilt für Hauptgerichte ebenso, auf die sich der eine oder die andere jedes Jahr schon freut. Aber manchmal hilft es, nicht alles auf die Feiertage zu konzentrieren, sondern sich mit dem Freundeskreis zum Gänsebraten zu treffen, die Plätzchen mit den Nachbarn zu naschen und beim Kartoffelsalat auf Mayonnaise zu verzichten. Ein paar vegane Würste sind schnell heiß gemacht.

So bleibt die ältere Generation nicht einsam unterm Weihnachtsbaum und hat vielleicht mehr Kontakte als jemals zuvor.



Auf zum Achensee

Wer die Berge liebt, möchte auch im höheren Alter nicht auf einen Urlaub in den Alpen verzichten. Wenn sich allerdings Schwierigkeiten beim Gehen einstellen oder die Mobilität sonst beeinträchtigt ist, ist der Wunsch nur schwer erfüllbar. Denn in den Bergregionen sind viele Unterkünfte und Freizeitaktivitäten hauptsächlich auf den sportlichen Gast eingestellt. Beim Hotel »Das Pfandler« in Pertisau am Achensee ist das anders.

In dem Tiroler Vier-Sterne-Haus sind Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen bestens aufgehoben. Die Junior-Chefin Marlene Entner bietet Unterstützung an, wenn ein Gast beispielsweise auf Dialyse angewiesen ist oder andere medizinische Versorgung benötigt. Es stehen barrierefreie Zimmer zur Verfügung. Das Schwimmbad lädt zum Ausspannen ein und das nicht nur, wenn das Wetter einmal weniger schön ist.

Das Freizeitangebot rund um den Achensee ist für alle Fitness-Levels geeignet, obwohl das Karwendelgebirge mit imposanten Gipfeln aufwartet. Für aktive Urlauber, die es gemütlich mögen, bietet sich eine Schifffahrt auf dem Achensee an oder ein längerer Winterspaziergang. Die Karwendel Bergbahn ermöglicht einen entspannten Transport zum Zwölferkopf.

Das Vier-Sterne-Hotel »Das Pfandler« verlost exklusiv für die Leserschaft von sechs+sechzig einen Aufenthalt mit vier Übernachtungen und Halbpension.

Es lädt zum Kennenlernen der barrierefreien Zimmer, des schönen Gartens und der Tiroler Bergwelt mit seiner zu jeder Jahreszeit guten Luft und den regionalen Schmankerln ein.

Unsere Preisfrage lautet:

Auf welchen Berg fährt die Karwendel Bergbahn?

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 14. Dezember per Mail an folgende Adresse: info@magazin66.de oder eine Postkarte an:

Magazin sechs+sechzig
c/o Seniorenamt, Spitalgasse 22,
90403 Nürnberg



Die böse Überraschung kam per Post

Die Hinterbliebenenrente fällt oft geringer aus als gedacht – oder fällt ganz weg



Der Tod des Lebenspartners ist nicht nur ein emotionaler Verlust. Oft kommen finanzielle Einbußen hinzu, wenn die Hinterbliebenenrente winzig ist.

Wenn der langjährige Partner stirbt, ist das immer ein schwerer Schlag. Zur Trauer kommen häufig auch noch finanzielle Sorgen. Eine Hinterbliebenenrente kann wenigstens dieses Problem mildern. Doch nicht alle Witwen oder Witwer profitieren davon, manche gehen leer aus. Nicht jedem ist das bekannt.

Auch Maria W. (Name geändert) fiel aus allen Wolken, als die Mitteilung der Rentenversicherung kam. Nicht einen einzigen Cent sieht sie von dem, was ihr verstorbener Mann zu seinen Lebzeiten an Rente bekommen hat. »Ich finde das ungerecht«, sagt die 65-Jährige. »Er hat ja viele Jahre eingezahlt und die Ansprüche erworben.« Sie selbst habe zwar immer gearbeitet und beziehe eine gute Rente. »Aber sämtliche Fixkosten muss ich jetzt alleine tragen. Das hat doch mit sozialer Gerechtigkeit nichts zu tun.«

Die Nürnbergerin ist nicht die einzige, der es so geht. Auch die Versichertenälteste Petra Riegel, die seit 25 Jahren in Nürnberg zu Fragen rund um die Rente berät, stellt immer wieder fest, dass einige Hinterbliebene mit höheren Beträgen rechnen und enttäuscht sind, wenn die Zahlung niedrig ausfällt oder gar nicht erfolgt. »Viele wissen nicht, was bei der Ermittlung der Ansprüche alles berücksichtigt wird.« Das sei ungerecht, diesen Satz bekommt auch sie immer wieder zu hören. »Ich versuche dann, zu erklären, dass man sich die Ansprüche nicht selbst erworben hat«, sagt Riegel. »Man kann sein Leben nicht auf der Witwenrente auf-

»Die unterschiedliche Bezahlung von Frauen und Männern muss ein Ende haben.«

bauen. Das ist wirklich nur ein Zusatzeinkommen.«

Umgekehrt gilt aber auch: Wer nur eine geringe eigene Rente hat, der wird in der Regel von der Hinterbliebenenrente profitieren. Überwiesen werden normalerweise 55 Prozent der Rente des Verstorbenen (Ausnahmen gelten für Verwitwete vor dem 47. Lebensjahr ohne Kinder, die nur geringere und befristete Leistungen bekommen). Das eigene Einkommen wird dabei jedoch seit 1986 angerechnet.

Auch Mieteinnahmen zählen

Männer und Frauen sind seitdem bei der Hinterbliebenenrente gleich gestellt. Zuvor gingen Männer meistens leer aus. »Eine Witwenrente gab es nur, wenn die Frau überwiegend den Familienunterhalt bestritten hat«, sagt Stefan Braatz, stellvertretender Sprecher der Deutschen Rentenversicherung. Was viele nicht wissen: Seit 2002 wird bei der

Berechnung der Ansprüche nicht nur das eigene Einkommen in Form von Gehalt, Rente oder ähnlichem angerechnet, auch weitere Einkünfte wie etwa Kapitalerträge oder Einnahmen aus Vermietung zählen mit. Eine einfache Formel zur Berechnung der eigenen Ansprüche gibt es nicht, deshalb raten Experten wie Petra Riegel dazu, in jedem Fall einen Antrag zu stellen.

Laut Deutscher Rentenversicherung wird vom Bruttoeinkommen oder der eigenen Rente zunächst ein Pauschalbetrag abgezogen, um das Nettoeinkommen zu ermitteln. Von dem so er-

mittelten Betrag wird dann ein Freibetrag von derzeit knapp 1000 Euro abgezogen. Von dem Betrag, der dann noch übrig bleibt, werden 40 Prozent berücksichtigt. Dazu ein vereinfachtes Rechenbeispiel: Ein Rentner bezieht eine eigene Nettorente von 1300 Euro im Monat, damit liegt er rund 300 Euro über dem Freibetrag. Von den 300 Euro werden jedoch nur 40 Prozent, also 120

Euro, auf die Hinterbliebenenrente angerechnet. Beträgt diese Hinterbliebenenrente 400 Euro, bekommt er davon also 280 Euro. Hätte er oder sie jedoch eine höhere Nettorente von beispielsweise 2000 Euro, läge er oder sie rund 1000 Euro über dem Freibetrag. Dann würden ebenfalls 40 Prozent, also 400 Euro angerechnet und der Betroffene ginge (bei einer Hinterbliebenenrente von 400 Euro) leer aus, weil die Ansprüche das eigene Einkommen nicht übersteigen. Und das ist gar nicht mal so selten: Im vergangenen Jahr zählte die Deutsche Rentenversicherung immerhin 538.000 solcher »Nullrentner«.

Der Sozialverband VdK hält einen höheren Freibetrag für Hinterbliebene für notwendig. Der Freibetrag müsse der Lohnentwicklung folgen. Vor allem junge Hinterbliebene mit Kindern bekämen häufig Witwenrenten noch unterhalb des Existenzminimums. Grundsätzlich unterstreicht der Verband jedoch die soziale Funktion der Hinterbliebenenrente, vor allem für verwitwete Frauen, die keine oder nur geringe eigene Rentenansprüche erworben haben, weil sie sich um die Familie gekümmert haben. »Witwenrenten sind noch immer ein wirksames Mittel gegen Altersarmut bei Frauen«, betont Christiane Straub, Bezirksgeschäftsführerin des VdK in Mittelfranken.

Das zeigen aus Sicht des VdK auch Zahlen der Deutschen Rentenversicherung: Demnach bekamen Männer in den alten Bundesländern Ende 2021 im Schnitt nur 338 Euro Hinterbliebenenrente, bei den Frauen waren es mit 684 Euro im Monat mehr als doppelt so viel. Langfristig fordert der VdK jedoch, an anderen Stellschrauben zu drehen, damit sich Beruf und Familie noch besser unter einen Hut bringen lassen und jeder Erwerbstätige eine auskömmliche Rente erwirtschaften kann. »Die unterschiedliche Bezahlung von Frauen und Männern muss ein Ende haben«, betont Straub. »Es muss eine verbesserte Vereinbarkeit von Familie und Beruf geben.« Zudem müsse es einen Lohn für pflegende Angehörige und eine Sozialversicherungspflicht ab dem ersten Euro Verdienst geben.

Auf jeden Fall: Antrag stellen!

Wichtig im Übrigen: Eine Witwen- oder Witwerrente wird nicht automatisch ausgezahlt, sie muss beantragt werden. Einen Anspruch darauf haben Ehepartner sowie eingetragene Lebenspartner, wenn der Verstorbene mindestens fünf Jahre in die Rentenkasse eingezahlt hat. Ausgenommen sind Paare, die sich für das Rentensplitting entschieden haben, bei ihnen werden die erworbenen Ansprüche geteilt, eine Hinterbliebenenrente gibt es dann nicht.

In den ersten drei Monaten nach dem Tod des Partners erhält der Hinterbliebene die Rente des Verstorbenen in voller Höhe ausbezahlt, in dieser Zeit wird auch das eigene Einkommen nicht angerechnet. Auch für die Hinterbliebenenrente müssen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt werden, und zwar nicht etwa, »um einen Toten zu versichern«, wie viele Betroffene meinen, sondern weil es sich jetzt um eigene Einkünfte handelt.

SILKE ROENNEFAHRT; FOTO: PHOTOCASE.DE - EDYTA PAWLOWSKA

INFORMATION

Der Sozialverband VdK hilft seinen Mitgliedern bei allen Fragen rund um die Witwenrente sowie bei der Antragstellung. VdK-Kreisgeschäftsstelle, Rosenaustraße 4, 90429 Nürnberg
Telefon 09 11 / 27 95 50, www.vdk.de/bg-mittelfranken



Schenken Sie sich Gesundheit!

Bleiben Sie **mobil und vital** – mit einem Urlaub im **Gesundheitshotel Weißenstadt am See**, mitten im Naturpark Fichtelgebirge.

Mit unseren **therapeutischen Gesundheitsanwendungen** stärken

Sie Ihr Immunsystem, lindern Beschwerden und Schmerzen und verbessern Ihre Mobilität. Entspannen Sie bei **Wohlfühltherapien**, lassen sich in der **Kosmetikabteilung** verwöhnen und knüpfen neue Kontakte zu anderen Urlaubern im Haus.

Das **Vier-Sterne Gesundheitshotel** liegt einmalig ruhig am Weißenstädter See und bietet Ihnen mit seiner **großen Bade- und Saunalandschaft** einen unvergesslichen Erholungsurlaub.

Profitieren Sie von einer kurzen Anfahrt und einer unkomplizierten Anreise – gerne holen wir Sie mit dem Shuttle-Bus vom Bahnhof ab.



Gesundheitswoche

- ✓ 6 oder 7 Nächte mit Vollpension
- ✓ 2 ärztliche Beratungsgespräche mit Arztbrief
- ✓ 14 individuell auf Ihre Gesundheit abgestimmte Therapien
- ✓ 1 Blutuntersuchung

Anreise Sa oder So

im EZ ab 997 €

6 ÜN ab **922 €** p.P./DZ

DER
LIEBLING
UNSERER
STAMM-
GÄSTE

Radon-Heilquellenwoche

- ✓ 6 oder 7 Nächte mit Vollpension
- ✓ 2 ärztliche Beratungsgespräche mit Arztbrief
- ✓ 1 Blutuntersuchung (pro Aufenthalt)
- ✓ 15 spezielle Radontherapien
- ✓ 2 Wohlfühlanwendungen

Anreise Sa oder So

im EZ ab 997 €

6 ÜN ab **922 €** p.P./DZ

UNSER
STAATLICH
ANERKANNTES
NATUR-
HEILMITTEL

INKLUSIV
Leistungen

Freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenbecken, ein kostenfreier Tiefgaragenplatz pro Zimmer, Bademantel und -tasche für die Dauer des Aufenthaltes, Unterhaltungs- & Aktivprogramm.

Alle Preise pro Person je nach Saison u. Zimmerkategorie; zzgl. Kurbeitrag;
Es gelten die AGB. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG, Im Quellenpark 1, 95163 Weißenstadt

JETZT buchen unter ☎ 09253 9545-0

Kurzentrum Weißenstadt am See

Weitere Arrangements

Im Quellenpark 1

und Informationen unter

95163 Weißenstadt

www.kurzentrum-weissenstadt.de



Für Liebhaber der Mecklenburgischen Seenplatte: Entdecken Sie unser Partnerhotel, das Kurzentrum Waren (Müritz).

Weitere Informationen und Prospektanforderung unter www.kurzentrum-waren.de oder unter Tel. **03991 / 1824-0**

Fünf Minuten Training für die Nase

Professor Hanns Hatt weiß, wie sich der Riechverlust im Alter hinausschieben lässt



Hanns Hatt, Professor an der Ruhr-Universität Bochum, erforscht den Geruchssinn.

Ein Duft kann uns beglücken, ein Duft kann uns erschlagen. Lässt der Geruchssinn nach, merken wir, es schmeckt nicht mehr so wie früher. Denn so wie das Sehen und Hören mit dem Alter schwächeln, geht es mit dem Riechvermögen abwärts und folglich auch mit dem Geschmackssinn. Beides hängt eng miteinander zusammen. Hanns Hatt, der in der Wissenschaft als ein »Papst des Riehens« gilt, meidet das Wort Schmecken. Es greife viel zu kurz, denn weniger als auf die Zunge komme es auf die

Nase an. Der Professor erklärt, warum die Nase unseren Verstand oft übertrumpft.

sechs+sechzig: Ihre jüngste Mail an mich zeichneten Sie mit Prof. Dr. Dr. med. habil. Hanns Hatt. Warum haben Sie den Doktor gleich in drei Fächern gemacht, in Biologie, Medizin und Physiologie?

Hanns Hatt: Ganz einfach. Der Motor war Neugierde und Spaß.

Sie sind jetzt als emeritierter Professor 76 Jahre alt. Wie ist es um Ihre eigene Nase bestellt?

Ich gehe fast täglich ins Labor an der Ruhr-Universität Bochum, dort forschen wir über Riechzellen und Düfte, so dass ich besonders viel Übung habe. Riechen ist mein Job.

Sie empfehlen auch anderen das Riechtraining. Wie kann das aussehen?

Zwei- oder dreimal am Tag für fünf Minuten mit geschlossenen Augen an Gewürzen, ätherischen Ölen, Gemüse oder Kosmetikprodukten schnuppern und versuchen, den Duft zu erkennen. Das Gehirn analysiert die Düfte nach komplexen Mustern. So lässt sich der Riechverlust im Alter hinausschieben. Die Zellen erneuern sich normalerweise alle vier Wochen. Einmal im Monat gibt's also eine neue Nase. Das lässt aber ab dem 60. Lebensjahr nach.

Was passiert, wenn ein Duftmolekül auf Riechzellen stößt?

Das Riechen ist die einzige Sinneswahrnehmung, die schnurstracks ins Hirn geht. Die direkte Leitung von der Nase in den Riechkolben ist anatomisch so eingerichtet. Von dort laufen zwei Nervenkanäle ins Gedächtniszentrum (Hippocampus) und ins Gefühlszentrum (Limbisches System). So kann ein Duft blitzschnell eine Entscheidung bewirken, noch bevor wir überhaupt zu denken beginnen. Die Hirnforschung konnte beweisen, dass zum Beispiel Kaufentscheidungen fallen, bevor der Verstand einsetzt. Oder wir können eine Person buchstäblich nicht riechen, wir lehnen sie ab, ohne zu verstehen, warum. Im besten Fall schwelgen wir dank eines Dufts in Erinnerungen an Großmutter's Apfelkuchen, im schlechtesten kann ein Rasierwasserduft Traumatisches wiedererwecken.

Welche Rolle spielt die Nase bei der Partnerwahl?

Die Frau findet einen bestimmten Mann aufregend wegen seines Körpergeruchs. Jeder Mensch hat einen individuellen Duft, der

von seinen Genen bestimmt wird. Unbewusst bevorzugt die Frau Partner, deren Erbanlagen sich sehr von ihren eigenen unterscheiden, damit sie den besten Vater für ihre Kinder auswählt. So hat die Natur das eingerichtet. Sie strebt starke Gendurchmischungen an und möchte Inzucht vermeiden. Bei Männern dagegen geht es darum, ihre Spermien so breit wie möglich zu streuen. Zuerst wurde dies an Mäusen gezeigt.

Ein großer Durchbruch gelang Ihnen und Ihren Kollegen vor 20 Jahren beim Auffinden von Riechrezeptoren, und zwar nicht nur in Nase und Mund, sondern im ganzen Körper. Sie prägten Sätze wie »Der Mensch riecht auch mit dem Herzen gut«. Was fanden Sie selbst am aufregendsten?

Zuerst haben wir Riechrezeptoren in Spermien gefunden. Die Spermien schwimmen dem Geruch der Eizelle hinterher, wir konnten sie im Reagenzglas sogar umleiten. Aber auch Herzzellen besitzen Riechrezeptoren, zum Beispiel für Blutfette, die Frequenz und Kontraktion beeinflussen. Zudem konnten wir Fortschritte in der Krebsforschung bewirken, indem wir bewiesen, dass Tumorzellen andere Riechrezeptoren erzeugen als gesunde. Das ist doch aufregend! Stichwort Aromatherapie: Es gibt Düfte, die Krebs eindämmen können, zum Beispiel hilft der Duft aus Liguster gegen Darmkrebs.

Sie empfehlen auch, kein Parfum direkt auf die Haut zu sprühen. Warum nicht?

In Hautzellen fanden wir über 30 Riechrezeptoren. Die Aktivierung mit einem Sandelholzduft lässt Wunden schneller heilen, die Haut rascher regenerieren und Haare länger leben. Solange über die Wirkung der anderen Rezeptoren noch nichts bekannt ist, empfehle ich, ein Parfum nur auf die Kleidung zu sprühen.

Hat sich nicht schon Kleopatra mit Rosenblättern und Jasmin eingerieben, um große Feldherren zu verführen?

Damals nahmen die Menschen natürliche Essenzen. Heute sind es öfter synthetische Stoffe, manche davon sind ungesund. Weil zudem unser Wasser nicht die schlimmen Krankheitskeime enthält wie vor Hunderten von Jahren, haben wir es zum Glück nicht nötig, uns mit einem Liter Kölnischwasser zu übergießen, wie es angeblich Napoleon einst täglich tat.

Was müsste die Wissenschaft unbedingt in nächster Zukunft untersuchen?

Von den 350 menschlichen Riechrezeptoren kennen wir bisher erst von 30 Prozent den aktivierenden Duft. Hier hat die Forschung noch eine große Aufgabe, denn erst wenn man einen Rezeptor mit einem Duft aktivieren kann, ist erforschbar, welche Wirkung er auf die menschlichen Zellen hat.

INTERVIEW: ANGELA GIESE

FOTO: INSTITUT FÜR ZELLPHYSIOLOGIE DER UNI BOCHUM

WEITERLESEN

Hanns Hatt, Regine Dee, »Die Lust am Duft: Wie Gerüche uns verführen und heilen«, Verlag Springer 2023, 17,99 Euro

Ihr Herz gehört den kleinen Patienten

Der Erlanger Verein »Tigerauge« kümmert sich um schwerstkranke Kinder



Dorothea Hobeck und ihre Tochter Nora Hahn-Hobeck haben keine Angst vor schweren Themen. Ihr Verein hilft kranken Kindern und ihren Angehörigen.

In den 15 Jahren ihres Bestehens hat die Initiative »Tigerauge – Kinderhospiz Nordbayern« wahrlich Außerordentliches geleistet. Zahlreiche schwerstkranke Kinder und ihre Familien hat der Verein finanziell, sozial und auch mental unterstützt und zugleich mit Fördermitteln ein entsprechendes Hilfs- und Beratungsnetz verbessert. Ob es um die Betreuung von Geschwisterkindern ging, wenn etwa die Eltern in der Klinik bei ihrem todkranken Kind waren, oder um den Schulbesuch der sterbenskranken Kinder selbst: »Es gab zuvor in dem Bereich so gut wie nichts«, sagt Vereinsgründerin und -vorsitzende Dorothea Hobeck.

Die 74-Jährige arbeitete 21 Jahre lang als Diplompädagogin, Lehrerin und Beratungslehrerin am Sozialpädagogischen Förderzentrum (der jetzigen Otfried-Preußler-Schule) in Erlangen und zehn Jahre an der Schule für Kranke des Universitätsklinikums Erlangen. »Gerade der Schulbesuch ist für schwerkranke Kinder sehr wichtig, sie wollen das machen, was die Gleichaltrigen auch machen, den Unterricht besuchen, Klassenkameraden treffen und Noten bekommen.«

Oft musste Hobeck miterleben, wie Schulen schwerkranke Kinder mit der Begründung nicht teilnehmen ließen: »Das Kind liegt in der Klinik und ist krankgeschrieben, da kann es nicht zu uns kommen.« Diese Gespräche hätten sie oft wütend und traurig gemacht, erinnert sie sich noch heute. Es gab aber auch andere Situationen, nämlich dass Eltern die Lehrerin zuhause anriefen und sagten: »Frau Hobeck, unser Kind möchte jetzt in die Schule gehen.« Da bin ich dann ans Krankenbett oder in mein Klassenzimmer und habe das Kind unterrichtet«, erinnert sie sich.

Ihr 2009 verstorbener Ehemann Paul Hobeck, Chefsyndikus beim Siemens-Konzern, war von der Situation schwerkranker Kinder ebenfalls zutiefst angerührt und wollte helfen – und so rief das Erlanger Ehepaar den Verein »Tigerauge« ins Leben. Das

Engagement ist mittlerweile Familiensache in dritter Generation: Für die vier Enkelkinder ist Omas Einsatz Ehrensache, und sie helfen mit, wo sie können.

Wenn ein Kind mit einem unheilbaren Leiden geboren oder plötzlich schwerkrank wird, sind die Eltern mit der Situation oft erst einmal überfordert. Dorothea Hobeck und der Verein versuchen alles, um den Kindern und ihren Angehörigen die äußeren Rahmenbedingungen in dieser schwierigen Situation so gut und passend wie möglich zu gestalten: Das kann der Rollstuhl für ein Kind sein, den die Krankenkasse nicht bezahlt. Das kann ein letzter Wunsch eines im Sterben liegenden Jugendlichen sein, den die Eltern aus finanziellen Gründen nicht erfüllen können. In solchen Fällen springt der Verein mit seinem großen und zuverlässigen Spender- und Sponsorennetz ein; zudem unterstützt »Tigerauge« auch sozialpädagogische Angebote aller Art an der Kinder- und Jugendklinik des Universitätsklinikums. Mit Spenden hat man dort beispielsweise einen Abschiedsraum für verstorbene Kinder und einen Andachtsraum für Zeiten zum Innehalten eingerichtet.

Mit dem Bus zur Schule

Auf derselben Etage wie der Rückzugsort ist die Schule für Kranke, dort, wo Dorothea Hobeck jahrelang schwerkranke Kinder unterrichtet hat und oft mit ansehen musste, wie diese zusätzlich zu ihrer Krankheit auch noch vom Unterricht isoliert wurden. Aber das hat sich ja seitdem verbessert.

Jetzt können jugendliche Patienten, wenn es ihr Zustand zulässt, bisweilen doch in ihre Schule gehen: »Tigerauge« hat im Lauf der Jahre unter anderem mehrere Fahrzeuge angeschafft, mit denen die Mädchen und Jungen von zu Hause abgeholt werden können. »Diese Normalität ist ganz wichtig«, sagt Hobeck.

Die Vereinsvorsitzende möchte das schwere Thema Sterben und Tod von Kindern und Jugendlichen von Tabus befreien und in die Öffentlichkeit bringen. Auch dazu hat sie in den vergangenen 15 Jahren viel beigetragen. Es gebe aber immer noch viel zu tun, sagt sie. »Unsere Hilfe und Angebote müssen nachhaltig sein«, betont sie, »der Verein muss eine Zukunft haben.«

Noch ist Dorothea Hobeck sehr aktiv, kann sich aber vorstellen, sich langsam im Verein zurückzuziehen. Ihre beiden Töchter sind bereits Mitglied; Nora Hahn-Hobeck ist sogar im Vereinsvorstand aktiv – womöglich, sagt sie, mit der Perspektive, selbst einmal den Vorsitz von ihrer Mutter zu übernehmen.

Doch noch ist Dorothea Hobeck Vereinschefin und noch immer so engagiert wie am Anfang. Angesprochen auf weitere Ziele fällt ihr ein Projekt ein: »Es gibt ja schon Möglichkeiten, wie schwerkranke Mütter und Väter ihren Kindern etwas aufnehmen oder aufschreiben können«, erzählt Hobeck, »so etwas möchten wir auch für unsere sterbenden Kinder haben.« Viele Kinder möchten gerne irgendein Zeichen, dass sie auch einmal da waren, für die Nachwelt hinterlassen.

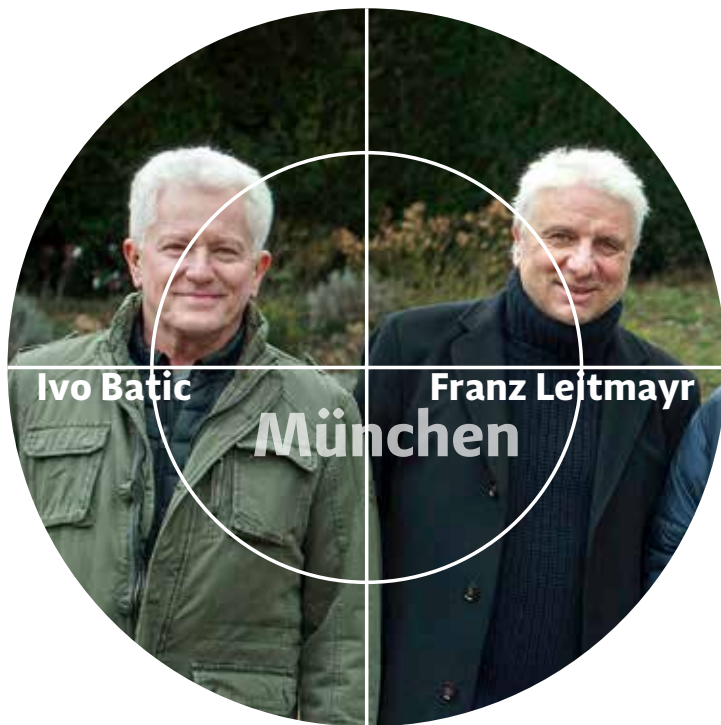
TEXT: SHARON CHAFFIN; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Der Verein »Tigerauge – Initiative Kinderhospiz Nordbayern« freut sich über Spenden auf das Spendenkonto bei der Sparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach, IBAN: DE63 7635 0000 0060 0149 95 Stichwort: »Tigerauge«.

Alles klar, Herr Kommissar?

Rüstige »Tatort«-Ermittler dürfen nicht in Ruhestand gehen



Manchmal spüren sie ihr Alter. Da haben die »Tatort«-Kommissare eine Verfolgungsjagd nach einem viel jüngeren Täter gestartet – und zwei Straßen weiter geht ihnen die Puste aus. Oder sie bleiben an einem Zaun hängen, den der Verfolgte mühelos überwand. Dann murmeln sie etwas von ausbleibender Fitness oder beschimpfen ihr gebrechliches Gerippe. Doch wahrscheinlich sind sie in der nächsten Folge der seit 1970 offensichtlich unsterblichen Reihe mit ihrem Team aus Münster oder München wieder gut drauf und rennen minutenlang locker durch ein Parkhaus. Schließlich gibt es Stunt-Doubles genug.

Tatsächlich ist der Prozess des Altwerdens kaum ein Thema im deutschen Fernsehkrimi. Die Zuschauer erleben, wie die Haare der Ermittler immer silbriger ergrauen. Sie zählen die Falten, die sich in die Gesichter graben. Die Arbeit der Zeit am Menschen ist daran bestens abzulesen. Doch physischer Verfall wird lieber nicht diskutiert, beginnende Demenz spielt keine Rolle. Eher schon der Tod. Aber der tritt gern spontan und heftig ein, wenn eine Figur aus der Serie geschrieben werden muss. Und er trifft meist Polizisten und Polizistinnen in jüngeren Jahren – heroisch im Einsatz wie die Berlinerinnen Nina Rubin (Meret Becker) oder den vornamenlosen Weimarer Lessing (Christian Ulmen). Ich kann mich an keine Folge erinnern, in der das Team einen altersschwachen Kollegen am Sterbebett besuchte. Vielleicht haben ja Leser eine Idee.

Das Altern im Fernsehkrimi ist tatsächlich keine Frage der Physik, sondern der Beliebtheit. Die Darsteller sind Stars. Ihre Auftritte garantieren die Einschaltquoten. Die beliebtesten Teams sind daher selbstverständlich auch die ältesten. Ihre Darsteller haben manchmal schon das reale Rentenalter im Berufsleben erreicht. Aber wir Zuschauer wollen sie nicht loslassen. Schließlich begleiten sie uns selbst ins Seniorenheim. Sie sind uns vertraut, wir sind an sie gewöhnt. Und erfahrungsgemäß fällt Umgewöhnung mit zunehmendem Reifegrad immer schwerer.

Also freuen wir uns am Sonntag am meisten auf unsere betagtesten Ermittler. Als da wären: Lena Odenthal aus Ludwigshafen, Ivo Batic und Franz Leitmayr aus München, Max Ballauf und Freddy Schenk aus Köln sowie Moritz Eisner und Bibi Fellner aus Wien. Keiner ihrer Darsteller und keine Darstellerin ist im wirklichen Leben unter sechzig Jahre alt. Sie könnten sich also allmählich um ihren Rentenbescheid kümmern. Vor allem Miroslav Nemec, der den Ivo Batic spielt. Er zählt tatsächlich 69 Lebensjahre und bezöge als realer Hauptkommissar längst eine gute Pension.

Doch auf der Bühne haben wir ja auch schon jugendliche Hamlets gesehen, die von stattlichen Herren verkörpert wurden. Die Rolle ist nicht das Leben – auch wenn das viele Zuschauer nach rund 100 Jahren Fernsehempfang immer noch nicht begriffen haben und den Schauspieler im Supermarkt als »Herr Hauptkommissar« ansprechen. Wenn der Typus vor der Kamera noch dienstfähig rüberkommt, darf er nach den Spielregeln des Showbusiness auch den Ermittler mimen. Zumal die alternden Kommissare ja immer mehr dem alternden Publikum entsprechen. Der »Tatort« – wie das zeitanalog empfangene Fernsehen überhaupt – hat ein Demografie-Problem. Jüngere Zuschauer und Zuschauerinnen tummeln sich auf anderen Medien in anderen Serienwelten. Sie kennen Frau Odenthal oft überhaupt nicht.

Lena Odenthal alias Ulrike Folkerts ist die dienstälteste »Tatort«-Kommissarin. Seit 1989 ermittelt sie für den Südwestfunk in Ludwigshafen und hat inzwischen 78 Fälle geklärt. Wie fast alle TV-Polizisten hätte sie ihre Arbeit im wirklichen Leben wohl längst beendet, so oft ist sie bedroht, körperlich attackiert, entführt, gedemütigt worden. Ihr langjähriger Ko-Polizist Mario Kopper, gespielt von Andreas Hoppe, ist vor langer Zeit nach Italien abgehauen.

Angesichts der brutalen Karriere, die inzwischen jeder »Tatort«-Kommissar durchlaufen muss, haben die Drehbuchautoren Lena Odenthal auch schon in den Burnout geschickt und sie





über ein mögliches Ende der Figur nachdenken lassen: »Meine größte Angst ist, dass ich allein zu Hause sterbe und dass mich niemand findet, weil mich niemand vermisst, und dass meine Katze nach ein paar Tagen, wenn das Katzenfutter aufgebraucht ist, anfängt, mich aufzufressen.« Das ist nicht die Sorge von Frau Folkerts. Es ist Lenas potentielle Zukunftsperspektive.

In der letzten Zeit mussten die Zuschauer und Zuschauerinnen zudem befürchten, dass die Kommissare ihren Job psychisch nicht allzu viele Folgen durchstehen können. So neurotisch haben die Autoren die Charaktere angelegt. Peter Faber (Jörg Hartmann) aus Dortmund ist nur die Spitze des Eisbergs. Solchen Typen (Götz Georges höchst beliebter Schimanski gehörte auch schon in diesen Kreis) möchte der Bundesbürger lieber nicht in die Fänge geraten, sollte er mal mit der Polizei in Kontakt kommen. Aber auch der »Körperbulle« Schimmi war gealtert und hatte seine letzten Fälle im Ruhestand gelöst.

Altern bedeutet Abschied. Dem Fernsehpublikum werden in nächster Zeit viele Abschiede von seinen Krimi-Helden bevorstehen – eben weil die Schauspieler in die Jahre gekommen sind. Und wer mit zitternden Händen zur Dienstwaffe greift, überzeugt weder als Medien-Figur noch kann er den Arbeitsalltag von Rechtschützern halbwegs glaubwürdig mimen.

Eine der ersten, die demnächst zu gehen hat, muss ausgerechnet das fränkische Polizeipräsidium verlassen. Paula Ringelhahn wird 2024 vor ihre letzte Aufgabe gestellt. Ringelhahns Darstellerin Dagmar Manzel ist kürzlich 65 geworden und zieht die Konsequenzen, die draußen im Leben trotz aller Renten-Diskussionen in diesem Alter auch meist gezogen werden. Der »Tatort« wird schauspielerische Umbrüche in München, Köln, Kiel und Wien erfahren. Und auch die witzigen Münsteraner kommen in die Jahre. Wenn erst einmal die Maskenbildner die meiste Arbeit an einer Serie leisten und die Text-Trainer beim Einüben der Dialoge Überstunden machen müssen, wird es heikel.

Wir leben eben in einer Epoche der Transformation, die nichts und niemanden verschont.

TEXT: HERBERT HEINZELMANN

FOTOS: WWW.ARDFOTO.DE

Magazin



Fürther fotografierte sich in die erste Reihe

Mit einem Foto von sich im Einsatz bei der Nürnberger Bahnhofsmission hat der dort ehrenamtlich aktive Thomas Henrich beim Fotowettbewerb »VielfAlt – Leben im Alter« der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) einen 3. Preis beim Thema »Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter« gewonnen. Die Jury hat das »Stullenfoto« aus rund 430 Einsendungen ausgewählt. Das Foto zeigt den Fürther Thomas Henrich mit Dienstjacke und Coronamaske zu Beginn der Pandemie bei der Ausgabe von Tee und Stullen. Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Lisa Paus, ehrte die Preisträger in Berlin. Das Preisgeld von 1000 Euro spendet Thomas Henrich zu gleichen Teilen der Nürnberger Bahnhofsmission, dem Theater Rote Bühne, dem Verein CISS e.V. sowie der Wärme-stube Fürth.

Mittagslesung mit Herbert Fuehr und Brigitte Lemberger

Es ist ein schöner Brauch, sich bei der Mittagslesung Anregungen für lesenswerte Bücher zu holen. Die persönlichen Empfehlungen von den geladenen Gästen dieser Veranstaltungsreihe werden häufig im Dialog mit dem Publikum vertieft. Die sechs+sechzig Autorin Brigitte Lemberger, die lange Zeit unsere Lesetipps zusammengestellt hat, liest am 18. Januar 2024, um 14 Uhr, im Künstlerhaus im KunstKulturQuartier, Königstraße 83 in Nürnberg. Der Journalist und sechs+sechzig-Autor Herbert Fuehr wird am 9. Februar 2024 um 14 Uhr in der Stadtbibliothek Zentrum Nürnberg in der Lernwelt ebenfalls die Nürnberger Mittagslesungen gestalten. Der Eintritt ist frei.

Lesepaten in der Kita

Für freiwillige Arbeit gibt es keine definierte Altersgrenze. Wenn es den Beteiligten Spaß macht, kann ein Engagement bis ins hohe Alter Freude bereiten. Das zeigt das Beispiel von Karl-Dieter Wilhelm aus Nürnberg, auch »Opa Dieter« genannt. Der Lesepate liest Kindern seine selbst erfundenen Geschichten vor, die er schon seit einiger Zeit in mehreren Büchern herausbringt. Die Kleinen werden bei Opa Dieter immer zum Austausch aufgefordert. »Dabei kommt auch die unglaubliche Fantasie der Kinder zutage«, schwärmt er. Der Vorteil des Einsatzes in Krippen, Kindergärten oder Horten ist der geringe Aufwand.

Interessierte wenden sich an:

Zentrum Aktiver Bürger Nürnberg

Projekt »Große für Kleine«

Ralph Zitzelsberger: (09 11) 92 97 17-17

Vanessa Vogel: (09 11) 92 97 17-16

grossefuerkleine@iska-nuernberg.de

Lohnt es sich, Betongold flüssig zu machen?

Beim Teilverkauf der eigenen Immobilie gibt es viel zu beachten



Ein Eigenheim stellt zwar einen hohen materiellen Wert dar, über den man allerdings nicht direkt verfügen kann.

Es klingt zu schön, um wahr zu sein: Man kann in seinem Eigenheim oder seiner Eigentumswohnung weiter wohnen und mit ihr dennoch schnell an Geld kommen – etwa, um die Rente aufzubessern, sich eine Weltreise zu leisten oder um das Heim sanieren und (seniorengerecht) umbauen zu können. Teilverkauf, Umkehrhypothek oder Leibrente heißen die Zauberworte, die bei genauerer Betrachtung jedoch einiges von ihrem Zauber einbüßen.

Aktuell wird der Teilverkauf der eigenen Immobilie in der Zielgruppe der Personen im Alter 50 plus von etlichen Finanzunternehmen beworben. Beim Teilverkauf veräußert der Eigentümer einen Anteil – maximal 50 Prozent – an einen Käufer, der dadurch Miteigentümer wird und das Recht erhält, die Immobilie später zu verkaufen. Der bisher alleinige Eigentümer erhält einen Kaufpreis, der sich am aktuellen Verkehrswert orientiert, und den Nießbrauch – also das Wohnrecht. Er muss jedoch ein monatliches Nutzungsentgelt zu einem bestimmten Prozentsatz (aktuell etwa 5 bis 7 Prozent) des Kaufpreises bezahlen. Für Eigentümer, die keine Erben haben oder nur solche, die keine Immobilie übernehmen wollen, ein scheinbar reizvolles Angebot.

»Für ein älteres Haus, das nicht den neuen Energiestandards entspricht, wird es nicht viel geben.«

Doch was bei der Betrachtung eines solchen Angebots nicht außer Acht gelassen werden sollte, erklärt eine übersichtliche Broschüre des Nürnberger Stadtseniorenrats zum Thema »Teilverkauf von Immobilien«. Auch die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) und die Verbraucherzentrale haben dazu Erläuterungen mit Beispielrechnungen auf ihren Webportalen. Übereinstimmend weisen sie auf die Risiken dieses noch jungen Finanzprodukts hin, zu dem bislang noch wenige Erfahrungen vorliegen.

Zum einen hat der Verkäufer zusätzlich zum Nutzungsentgelt in der Regel auch – anders als ein Mieter – sämtliche Instandhaltungs- und Sanierungskosten zu tragen. Das kann je nach verkauftem Anteil eine kostenintensive Dachreparatur oder eine vom Gesetzgeber verfügte energetische Sanierung sein. Außerdem trägt er – oder Erbende seines Immobilienanteils – beim späteren Gesamtverkauf die Nebenkosten sowie die Gebühren etwa für Notar und Umschreibung im Grundbuch. Nutzen der Verkäufer oder seine Erben das Rückkaufsrecht, müssen sie dem Teilkaufer mindestens den Teilkauferpreis »plus x« bezahlen, was vor allem bei einem gestiegenen Verkaufswert der Immobilie

erheblich sein kann. Gegen einen Wertverlust sichern sich die meisten Teilkäufer mit hohen Garantiesummen ab.

Auch kann das Nutzungsentgelt nach Ablauf der Festschreibungsfrist deutlich steigen, wenn es sich etwa flexibel am Hypothekenzins oder an der Inflationsrate orientiert. Norbert Schammann vom Arbeitskreis Wohnen des Nürnberger Stadtseniorenrats warnt: »Bin ich bei einem niedrigen Zins eingestiegen und habe nach zehn Jahren plötzlich eine Verdreifachung, kann es schwierig werden. Das Geld, das ich bekommen habe, wird ja nicht mehr.« Kann der Verkäufer die Nutzungsgebühr nicht bezahlen, ist dies ein Vertragsbruch. Das Unternehmen kann die Immobilie verkaufen und der ursprüngliche Eigentümer muss ausziehen. Nicht geschützt ist der Verkäufer auch bei der Insolvenz des Teilkäufers, bei der eine Zwangsversteigerung drohen kann. Das lebenslange Wohnrecht des Verkäufers sollte daher an erster Rangstelle im Grundbuch eingetragen sein.

»Die Anbieter suggerieren, dass sie sich um alles kümmern und dass die Verkäufer viel Geld für ihr Haus bekommen«, hat Norbert Schammann beobachtet. »Aber für ein älteres Haus, das nicht den neuen Energiestandards entspricht, wird es nicht viel geben.« Vertraglich sei alles frei vereinbar, da müsse man ganz genau aufpassen. »Ältere Leute sind da etwas leichter über den Tisch zu ziehen«, meint Schammann. »Sie sollten sich unbedingt von unabhängigen Fachleuten beraten lassen.«

Angebote in Ruhe vergleichen

Die BaFin rät, sich keinesfalls drängen zu lassen. Man solle Angebote vergleichen und gut durchrechnen. Die Bundesanstalt prüft aktuell bei einzelnen Unternehmen, ob es sich bei ihrem Immobilien-Teilverkaufsangebot um ein erlaubnispflichtiges Kreditgeschäft handelt. Je nach den Ergebnissen und den daraus folgenden Vorgaben könnte sich das Geschäftsmodell für den ein oder anderen Anbieter als unrentabel erweisen. Alternativ sollten Eigentümer einen Immobilienkomplettverkauf erwägen oder auch ein Hypothekendarlehen, für das einige Kreditgeber älteren Menschen niedrige Raten anbieten. Dass ein Darlehen erheblich günstiger sein kann, darauf weist auch die Verbraucherzentrale hin. Außerdem behält der Kreditnehmer in diesem Fall das volle Eigentum mit der Chance auf Wertsteigerung – allerdings

Festliches Programm der Weihnachtsgala

Im Advent gehört die stimmungsvolle Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Meistersingerhalle zu den Höhepunkten im Veranstaltungsreigen.

Das Programm ist wieder attraktiv und sorgt dafür, dass die Besucher auf die kommenden Feiertage eingestimmt werden. In einem festlichen Rahmen treten zahlreiche Künstler auf.

Als Stargast hat das Seniorenamt den Bariton Kurt Schober vom Staatstheater Nürnberg im Programm. Ihn begleiten das Finest Jazz Ensemble unter der Leitung von Harald Bschorr, Soloposaunist des Orchesters der Staatsoper Nürnberg. Weitere Mitwirkende sind ein stimmgewaltiger Männerchor, bestehend aus vier Männerchören aus der Metropolregion, und das virtuose Harfen-Quartett »harfussion«. Die Eleven des Ballett-Förderzentrums Nürnberg runden das Programm mit ihren eleganten Choreografien ab. Für eine charmante Moderation sorgt Sylvia Kunert. Gemeinsam mit dem Nürnberger Christkind freut sich das Seniorenamt auf zahlreiche Gäste und dankt der VR Bank Metropolregion Nürnberg eG für ihre großzügige Unterstützung!

**Donnerstag, 21. Dezember und
Freitag, 22. Dezember 2023**

Dauer: 14 bis ca. 17 Uhr (Einlass ab 13 Uhr)

Die Eintrittskarten zu 20,- Euro, 14,- Euro und 11,- Euro (zzgl. Gebühren, inkl. VGN Ticket) sind ab sofort an den gängigen Vorverkaufsstellen oder auch online unter kunstkulturquartier.de in der Rubrik „Service und Info“ erhältlich.

Weitere Infos zum Vorverkauf finden Sie unter senioren.nuernberg.de.

Beachten Sie bitte: An der Meistersingerhalle gibt es keine Tageskasse!

Zwei Projekte teilen sich den Nürnberger Pflegepreises

Es tut sich etwas in der Pflege. Innovative Konzepte erleichtern den Alltag von Menschen, die sich nicht mehr selbst versorgen können. Das trifft zunehmend nicht nur auf die ältere Generation zu, sondern immer mehr jüngere Menschen mit Handicap oder einer schweren Erkrankung benötigen externe Versorgung.

Dieser Entwicklung trägt der Mitte November im Heilig-Geist-Saal zum dritten Mal verliehene Nürnberger Pflegepreis Rechnung. Die Christliche Arbeitsgemeinschaft e.V. erhielt für ihr Projekt »Pflegekonzept für junge Bewohner mit herausforderndem Verhalten« im Dr.-Werr-Heim den ersten Preis (10.000 €). Es wurde ein nachahmungswürdiges Projekt ausgezeichnet, das versucht, eine Lücke im Bedarf zu schließen und auf die besonderen Bedürfnisse von jüngeren Pflegeheimbewohnern eingeht.

Der zweite Preis (5.000 €) ging in diesem Jahr an das Hospiz-Team Nürnberg e.V. mit ihrem Projekt »Zeitintensive Betreuung im Pflegeheim«. Auch hiermit wurde ein bedeutendes Projekt ausgezeichnet, in dem es um die Betreuung und Versorgung am Lebensende im Pflegeheim, und damit darum, in Würde zu sterben, geht.

Die Sozialreferentin Elisabeth Ries (Bild) dankte allen Bewerbern und Preisträgern für ihre Beteiligung und ihr Engagement in der Pflege. Ziel des Preises ist die Auszeichnung herausragender Projekte und Leistungen in der pflegerischen Versorgung, die in der Stadt Nürnberg erbracht wurden. Gewürdigt werden die Entwicklung, Einführung und Umsetzung innovativer praktischer Konzepte, die Vorbildcharakter besitzen.



auch mit dem Risiko von Wertverlusten. Da wäre dann der Vollverkauf die bessere Alternative.

Bei der so genannten Umkehrhypothek erhalten die Eigentümer einen Kredit, bei dem im Idealfall zu Lebzeiten keine Zins- oder Tilgungszahlungen anfallen. Rente beziehungsweise Einmalzahlung, Zinssatz und Laufzeit sind festgelegt, ein Verkauf der Immobilie ist möglich, und aus dem Erlös wird dann das Darlehen getilgt. Dieser Kreditvertrag ist jedoch relativ teuer, stellt die Verbraucherzentrale fest. Ist er zeitlich befristet, stelle sich die Frage nach der Situation der Eigentümer nach Ablauf der Vertragszeit. Bei einer Vereinbarung bis Lebensende würde sich die Bank wohl gegen das Risiko eines langen Lebens rückversichern. Problematisch außerdem: Die Immobilie könnte nicht mehr anderweitig als Sicherheit verwendet werden. Erben würden eine Immobilie mit Schulden erhalten und müssten das Objekt verkaufen, falls sie den Kredit nicht ablösen könnten.

Entscheiden sich Immobilieneigentümer für eine Leibrente, kommt es zum Verkauf, bei dem das mietfreie Wohnrecht des bisherigen Eigentümers bis ans Le-

bensende in das Grundbuch eingetragen wird. Wählen kann man zwischen einer einmaligen oder einer monatlichen Zahlung, auch eine Kombination ist möglich. Der Anbieter übernimmt die Instandhaltungskosten und zahlt bei entsprechender Vereinbarung die Leibrente weiter, wenn der Verkäufer etwa in eine stationäre Pflege umzieht.

Hier sind Experten gefragt

Auch die Umkehrhypothek oder die Leibrente sollte man gründlich prüfen, so die Verbraucherzentrale. Schlecht wäre, wenn damit zwar ein akuter finanzieller Engpass überwunden, aber ein eventuell später nötiger Verkauf durch eine teure Umkehrhypothek belastet wäre oder einem das Objekt bei Leibrente gar nicht mehr gehört.

Was sich für wen eignet, lässt sich nur nach Betrachtung der individuellen Situation entscheiden. In jedem Fall ist das Einholen von unabhängigen Expertenwissen und eine Vertragsprüfung durch eine Anwältin oder einen Anwalt angeraten. Wer die geschilderten Finanzmodelle in Erwägung zieht, findet bei der Stiftung Warentest zudem einen Immobilienrenten-

vergleich, veröffentlicht in der Zeitschrift »Finanztest« vom Dezember 2022. Aktuelle Informationen sind auf dem Onlineportal immorente.de der WIR WohnImmobilienRente GmbH, einem nach eigenen Angaben bankenunabhängigen Anbieter, sowie dem gemeinnützigen Immobilienportal IMMO.info zugänglich.

Wozu würde Norbert Schammann nun raten, wenn Eigentümer insbesondere ohne Erben mit ihrer Immobilie die Rente aufbessern möchten? »Ich kann das Haus verkaufen und auf Lebenszeit mieten. Dann habe ich alle Rechte des Mieters, habe keinen Ärger mit Renovierungen und: Ich kann kündigen und ausziehen, etwa in ein Senioren- oder Pflegeheim.« Wer seine Immobilie behalten wolle, könne auch eine Hypothek aufnehmen. »Einen Kredit mit Grundschuld aufzunehmen, also das Haus als Sicherheit zu geben, halte ich für eine vernünftige Lösung.«

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR

FOTO: PHOTOCASE.DE – COMPLIZE

Die Broschüre liegt aus im Seniorenamt, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Angebote des Treffs Bleiweiß

Bewegung und Begegnung

Treff Bleiweiß

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

Hinweis: Anmeldung (soweit nicht an-
ders 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.



Bunte Runde der VielfAlt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und
Diskutieren für queere Menschen.
Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat
14.12.23; 11.01., 25.01., 08.02., 22.02.24 jeweils
von 14.30 bis 17 Uhr. Treff Bleiweiß, Bistro; keine
Anmeldung erforderlich.

Kunst und Literatur

100 Jahre Kriminalgeschichte

Die Gäste erwartet ein spannender Nachmit-
tag mit Kriminalgeschichten aus Nürnberg.
Auch ein bis heute ungeklärter Mordfall aus
dem Bleiweißviertel wird eine Rolle spielen
– und Mord verjährt ja bekanntlich nicht ...
Im Anschluss haben die Zuhörer*innen die
Möglichkeit, Fragen z. B. über die polizeiliche
Ermittlungsarbeit, zu stellen.
Dienstag, 28. November 2023, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Bert Rauenbusch, Polizist a.D.
Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der
Veranstaltung.

PflaumenbaumLesung

Lesung mit Irmi Kistenfeger-Haupt, Werner
Haupt und Friedrich Ach, die sich unterschied-
lichsten Lebensthemen widmen, mal in Mund-
art, mal auf Hochdeutsch, mal in Gedichtform,
mal in Prosa. Lassen Sie sich überraschen.
Donnerstag, 15. Februar 2024, 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei, »Hut-
Spende« willkommen.
Keine Anmeldung erforderlich.

Freitagskonzert

der Alten-Akademie Nürnberg e.V.
»The Crossroads«
Variationen des Blues: von Country bis Rock.
Die Bandbreite dieser Musik ist groß und hat in
den letzten Jahrzehnten vor keinem Genre Halt
gemacht. Abwechslungsreich und humorvoll
präsentieren »The Crossroads« den Span-
nungsbogen des Blues und sorgen so für einen
vergnügenden Nachmittag.
Freitag, 12. Januar 2024, 15 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei; keine Anmel-
dung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Offener Spieletreff

Gemeinsam mit dem Treff Bleiweiß stellt das
Seniorennetzwerk Südstadt Ost Spieleklassi-
ker sowie Spieleneuheiten zur Verfügung, es
können aber auch gern eigene Spiele mitge-
bracht werden. Das Bistro sorgt mit kalten und
heißen Getränken sowie frisch gebackenen
Kuchen für das leibliche Wohl.
I.d.R. an jedem ersten Montag im Monat:
04. Dezember 2023 und 05. Februar 2024; jeweils
14 bis 16 Uhr; kein Treffen im Januar
Treff Bleiweiß, Werkraum
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen bei Anna Storm,
Kordinatorin Seniorennetzwerk Südstadt Ost,
Telefon 09 11 / 37 67 85 85

Filmnachmittag: Best of – Teil 2

Unser Filmteam Renate und Walter Utmann
entführt Sie nach Venedig und Mallorca.
Und auch unsere fränkische Heimat kommt
nicht zu kurz. Die filmischen Dokumentatio-
nen entstanden mit dem VideoFilmClub 50+.
Dienstag, 23. Januar 2024, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei
Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der
Veranstaltung.

Weihnachtslieder tönen im Bleiweiß

Ein Angebot in Kooperation mit dem Senioren-
netzwerk Südstadt-Ost
Ein besinnliches vorweihnachtliches Zusam-
menkommen zum gemeinsamen Singen
von Weihnachtsliedern. Es begleitet uns
Helmut Betzelt am Akkordeon, ebenso der
Singkreis Bleiweiß wird uns stimmungsvoll
unterstützen. Wir laden Sie herzlich ein!
Freitag, 15. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Weihnachtsfeier im Bleiweiß

Der Geschichtenerzähler Martin Ellrodt bringt
Geschichten mit von Zauberpinseln und
Glückskindern und vom Wünschen, Brauchen
und Bekommen. Im Anschluss stimmen wir
uns in gemütlicher Runde mit weihnachtlicher
Musik auf die besinnliche und stille Zeit ein in
Begleitung eines Quintetts des Posaunencho-
res der evang.-luth. Kirchengemeinde Nbg.-
Lichtenhof.
Im Eintrittspreis enthalten ist Kaffee und
weihnachtliches Gebäck.
Dienstag, 19. Dezember 2023, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt: 10 Euro (5 Euro Nürnberg-Pass)
Anmeldung bis spätestens 08. Dezember 2023.
Reservierte Karten können am 11. und
12. Dezember zwischen 10 und 12 Uhr im Treff
Bleiweiß abgeholt werden.

Der Vorname – Inszenierung der Theatergruppe Bühnenreiz e.V.

»Der Vorname« ist ein humorvolles Theater-
stück von Matthieu Delaporte und Alexandre
de la Patellière. Eine kontroverse Diskussion
beim Abendessen unter Freunden: Gastgeber
Vincent verkündet, dass er seinen ungebore-
nen Sohn Adolf nennen möchte. Eine unter-
haltsame Auseinandersetzung mit zeitgenös-
sischen Themen wie Identität, Tradition und
gesellschaftlichen Normen.
Sonntag, 14. Januar 2024, 15 Uhr (Einlass und
Tageskasse ab 14 Uhr)
Treff Bleiweiß, Saal; Beitrag: 5 Euro
Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der
Veranstaltung; reservierte Karten liegen ab
14 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn an der Tages-
kasse bereit.

Prunksitzung der K. K. Buchnesia

Reden, Tanz und Gesang aus dem neuen
Prunksitzungsprogramm – charmant moderiert
von Elferratspräsidentin Annette Ruff.
Samstag, 20. Januar 2024, 15 Uhr bis ca. 17 Uhr
(Saalöffnung 14.30 Uhr)
Treff Bleiweiß, Saal, Erdgeschoss
Leitung: Annette Ruff
Eintritt: 8 Euro, Kartenvorverkauf Mittwoch,
13. Dezember 2023 und Mittwoch, 10. Januar
2024 je 10 bis 12 Uhr im Bistro Bleiweiß



Tablet, Smartphone und Co.

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich über digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen?

Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Bistro bietet neben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen, wechselnden Mittagstisch. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr

Termine: 28. Nov., 12. Dez. 2023, 09. & 23. Jan. und 13. & 27. Feb. 2024
Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Weitere Infos im Digitalcafé oder im Seniorenamt unter 09 11 / 2 31-66 58.

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

Teil 1: Die Referenten Jochen Wölfel und Chris Bellaj vergleichen Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone. Beleuchtet werden Vor- und Nachteile der verschiedenen Tablet-Betriebssysteme wie Windows, Apple und Android.

Mittwoch, 06. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Telefon- und Handyverträge werden genauer unter die Lupe genommen und diskutiert, welche Leistungen der Telefonanbieter sinnvoll sind. Welche laufenden Kosten sind angemessen, wie viel Datenvolumen braucht man?

Mittwoch, 13. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Kosten: jeweils 12 Euro

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones

Im **Grundlagenseminar 1** erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Tablet-/ Smartphone-Systeme, die Hardware (Technik) und Software (Betriebssysteme) und ihre Handhabung. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz.

24. Januar 2024

Grundlagenseminar 2: Wir erkunden die Welt der Apps, Updates und die sogenannten App- bzw. Playstores, die uns Millionen von Apps anbieten. Auch Bezahlfunktionen oder das Löschen werden vorgestellt.

31. Januar 2024

Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Seminarleitung: Chris Bellaj und Jochen Wölfel

Beitrag je Seminar: 18 Euro; die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar.
Anmeldung erforderlich.

Doppelprunksitzung mit dem Narren-Club Nürnberg und der Karnevalsgesellschaft Muggenesia

Wenn die beiden Karnevalsgesellschaften zum Fasching für Senior*innen einladen, dann verheißt das einen vollen Saal in bester Laune – über einhundert Akteure bieten ein buntes Programm – mit Garde- und Schautänzen, Büttreden und Spielmannszug.

Sonntag, 21. Januar 2024, 14 bis 17 Uhr (Einlass 13 Uhr)

Gesellschaftshaus/Café Restaurant Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg
Eintritt: 9 Euro

Kartenbestellung: Frau Loos von 16 bis 20 Uhr
Tel. 0151 / 19 32 33 01,

Frau Dippold von 9 bis 20 Uhr 09 11 / 50 25 30 (Anrufbeantworter besprechen)

Kartenverkauf (Reservierungen haben Vorrang):

– Dienstag, 9. Januar 2024 von 10 bis 14 Uhr, Seniorentreff Bleiweiß

– Samstag, 13. Januar 2024 von 10 bis 14 Uhr, Geschäftsstelle des Narren-Club Nürnberg e.V., Mostgasse 14, 90402 Nürnberg

Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit Djane Floora

Ein ungezwungenes Tanzformat für queere Menschen und alle, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen. Queer ist bunt und vielfältig. Wir laden alle ein, die ihre Welt erweitern, sich ausprobieren, heimkommen und aus sich rausgehen wollen.

Freitag, 09. Februar 2024, 17 bis 19.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)
Keine Anmeldung erforderlich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache

Выплаты социальной системы страхования на случай потребности уходе
Pflegeberaterin Arina Alstut informiert über die Pflegeeinstufung und gibt einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung. В докладе мы информируем Вас на русском языке о том как правильно подать заявление на определение степени ухода и о возможных выплатах страховки по уходу. Докладчик Арина Альштут, консультант – эксперт по уходу консультационного центра по уходу при департаменте по делам пожилых людей города Нюрнберга.

Donnerstag, 25. Januar 2024, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Четверг, 25 января с 14 до 15 часов
Вход свободный.

Запись желательна, регистрация заканчивается за неделю до мероприятия

Die Seniorennetzwerke Nürnberg: miteinander – füreinander

Egal, ob Sie einfach nur Anschluss finden wollen oder Unterstützung im Alltag suchen, das Seniorennetzwerk in Ihrem Stadtteil ist die richtige Adresse.

Referentin: Karin Gallert, Mitarbeiterin des Seniorenamtes im Fachbereich Qualitätsentwicklung und Seniorennetzwerke

Donnerstag, 22. Februar 2024, 14 bis 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei; Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Seniorenthemen in Nürnberg – der Stadt seniorenrat stellt sich Ihren Anregungen und Fragen

Wie können Ihre Interessen stärker in die Öffentlichkeit finden? Im direkten Gespräch mit dem Vorsitzenden des StSR, Christian Marguliés, sowie der stellvertretenden Vorsitzenden, Klara Rebhan, haben Sie die Möglichkeit Ihre Belange und Wünsche zu äußern und Anregungen für ein besseres Senior*innen-Leben in Nürnberg zu liefern.

Mittwoch, 17. Januar 2024, 10 bis 11.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Werkraum

Leitung: Christian Marguliés

Eintritt frei; Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Aktuelle Phänomene des Betrugs und des Trickdiebstahls

Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer informiert und berät zu: Callcenter-Betrug (z.B. Einzeltrick, falsche Amtspersonen, nicht existente Firmen, EUROPOL/INTERPOL-Hotline), Schockanrufe und Überweisungsbetrug mittels SMS / WhatsApp.

Donnerstag, 18. Januar 2024, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Michael Sporrer, Diplom-Pädagoge (univ.) & Kriminalhauptkommissar

Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Einbruchschutz und Sicherungstechnik

Welche Lösung bietet optimalen Schutz, wenn ich meine Wohnung oder mein Haus einbruchssicher machen möchte? Was empfiehlt die Polizei? Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle gibt Hinweise und Tipps.

Dienstag, 27. Februar 2024, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Stefan Malek, Kriminalhauptkommissar
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Holen Sie Ihre Schätze hervor!

Expertinnen bewerten auf der Messe inviva für sechs+sechzig-Leser Erbstücke



Auf der inviva 2023 präsentierte Eva Franke (l.) vom gleichnamigen Auktionshaus Ölbilder dem Publikum. Moderatorin und sechs+sechzig Chefredakteurin Petra Nossek-Bock (Mitte) erlebte bei den angebotenen Objekten so manche Überraschung.

Nach dem Erfolg bei der vergangenen Messe ist das Magazin sechs+sechzig während der Publikumsveranstaltung »inviva – mitten im Leben« im Februar 2024 wieder mit einem extra zusammengestellten Bühnenprogramm vertreten.

Unser Highlight:

Sie sind live dabei, wenn es am 21. Februar heißt: prachtvoll oder wertlos?

Auf der Bühne gegenüber dem Stand unseres Magazins beurteilen die Expertinnen Kerstin und Kathrin Weidler, öffentlich bestellte und vereidigte Auktionatorinnen, ausgewählte Raritäten.

Sie geben am Vormittag Auskunft zu

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

Erstmals dabei ist der Musikexperte und Konzert-Manager Peter Harasim, der sich im Gespräch mit dem NN-Chefpublizisten

Alexander Jungkunz über den Wert von alten Langspielplatten vor allem aus dem Bereich Pop und Rock unterhalten wird. Auch ein Comic-Fachmann kommt zu Wort.

Am Nachmittag steht die Kunsthistorikerin und Auktionatorin Eva Franke für Fragen zur Verfügung. Sie beurteilt vor allem:

- moderne Gemälde aus dem 20. Jahrhundert
- Drucke und Fotografien aus allen Epochen
- Comics, aber nur Raritäten und Erstausgaben
- Seltene Bücher

Wenn Sie mit Ihrem »Schatz« in die Nürnberger Messehalle kommen möchten, dann schicken Sie ein Foto, ggf. mit Detailaufnahmen und einer Beschreibung Ihres Objekts bis zum 17. Januar 2024 an: bueror@magazin66.de

Die Beschreibung sollte Informationen zu

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

enthalten.

Wenn Ihre Rarität ausgewählt wurde – da kommt es auf die Anzahl der Einsendungen an –, dann erhalten Sie bis zum 1. Februar 2024 Bescheid, wann und wo Sie sich mit Ihrem Besitz einfinden sollen.

Am Mittwoch, 21. Februar, sind Gäste in der Messe Nürnberg gerne gesehen, wenn die eingesandten Stücke vorgestellt und taxiert werden. Vor der Bühne sind Sitzplätze aufgestellt. Lassen Sie sich überraschen, welche Raritäten diesmal dabei sind. Vielleicht kommt den Besuchern das eine oder andere Stück bekannt vor, weil sie so etwas ähnliches in ihrem Besitz haben. Dann kommen Sie mit den Expertinnen schnell und unverbindlich ins Gespräch.

Für Ihre Fragen steht Ihnen die sechs+sechzig-Mitarbeiterin Ulrike Mönch-Heinz unter der Telefonnummer 0171-6903 767 gerne zur Verfügung.

TEXT: KARIN JUNGKUNZ
FOTOS: AFAG / DANIEL KARMANN;
MICHAEL MATEJKA



Sie kennen sich mit alten Dingen bestens aus: Herbert Weidler und seine Töchter Kathrin (links) und Kerstin.

Fluss-Genuss und Inseltraum Korfu

sechs + sechzig Reisen führen nach Korfu und über die Flüsse Belgiens & Hollands



Korfu: Malerische Buchten und eindrucksvolle Steilküsten

Korfu für Alleinreisende: Griechenlands grüne Insel

Glasklares Wasser, herrliche Strände und eine bewegte Geschichte - die griechische Insel Korfu begeistert mit ihrem angenehmen Klima, gastfreundlichen Menschen und kulturellen Akzenten. Nicht nur Kaiserin Sisi fühlte sich wohl auf der grünen Insel, auch Sie werden begeistert sein. Entdecken Sie die Schönheiten Korfus zusammen mit anderen Alleinreisenden und unserer bewährten Reisebegleitung ab/bis Nürnberg.

Diese Reise zeigt Ihnen die Höhepunkte der Insel: vom charman-ten UNESCO-Weltkulturerbe Korfu-Stadt bis zu den überall prä-sentierten venezianischen, britischen und französischen Einflüssen erwarten Sie versteckte Kleinode. Erkunden Sie den alten Palast, den einzigen Cricketplatz Griechenlands und den Faliraki-Hafen. Lassen Sie sich von den zahlreichen Cafés, Bars und Tavernen ver-führen, die zahlreiche Fotomotive und noch mehr Genussmomen-te bieten. Einblicke in das alltägliche Leben erhalten Sie bei Besu-chen in Bergdörfern und im unberührten Süden. Probieren Sie ein köstliches Essen in einer Taverne, lassen Sie sich treiben und vom örtlichen Reiseführer bestens informieren. Machen Sie sich ein Bild von diesem Inselparadies zur besten Reisezeit im Mai - der Reisespaß kommt von ganz allein und in der Gruppe.

Im Reisepreis enthalten:

- Flughafen-Transfer im modernen Reisebus (ab/bis N/FÜ/ER)
- Direktflug mit Lufthansa: München-Korfu-München
- Transfer Flughafen-Hotel und Hotel-Flughafen
- 7 x Übernachtung mit HP (Frühstücksbuffet, Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet) im Einzelzimmer im 4* Hotel Ela Beach (oder gleichwertig) in Strandnähe auf Korfu
- 1 typisches Meze-Mittagessen in einer Taverne
- 2 ganztägige Inselrundfahrten in den Süden und Norden Korfus
- 2 halbtägige Ausflugsfahrten nach Korfu-Stadt und Umge-bung sowie in den Westen der Insel
- bei allen Ausflügen diplomierte fachkundige örtliche Reise-leitung
- REISEGLÜCK-Reisebegleitung ab/bis Nürnberg

Reisetermin: 21. - 28.05.2024

Preis pro Person im Einzelzimmer: 1.899,- €

Mindestteilnehmerzahl: 20

BILDER:

KORFU: KAMRACIK - PIXAPAY
MAROKKO: COMPASS KREUZFAHRTEN

Flusskreuzfahrt: Hollands & Belgiens Schätze

Herzlich Willkommen an Bord der MS COMPASS OPERA. Begleiten Sie uns auf eine entspannte und unvergessli-che Flusskreuzfahrt und genießen Sie die Schätze Hol-lands und Belgiens. Entdecken Sie Diamanten, Grachten und Blumenmärkte, lernen Sie niederländische und belgische Kul-tur kennen und schwelgen Sie in Fritten, Bier und Meeresfrüch-ten. Ihre Reise führt Sie entlang malerischer Flüsse bis hin zu den pulsierenden Städte-Highlights Amsterdam, Rotterdam und Ant-werpen. Während Sie durch kleine Provinzen reisen, entdecken Sie herrliche Natur und bezaubernde Städtchen wie das kleine Gouda im Süden Hollands und Nijmegen, die älteste Stadt der Niederlande. Ihr schwimmendes Hotel bietet Ihnen die bequemste Möglichkeit zum Erfahren der Natur und Städte - auch am Abend erwarten Sie individuelle Erkundungen bei Lichterglanz. Tauchen Sie ein in diese einzigartige Flusskreuzfahrt, die Ihnen die Schätze Hollands und Belgiens auf unvergessliche Weise näher-bringt.



Ihr komfortables Premium-Flussschiff: Die MS Compass Opera

Im Reisepreis enthalten:

- Bustransfer zum Hafen Köln und zurück (ab N, FÜ, ER)
- 6 Übernachtungen an Bord der MS COMPASS OPERA in der gebuchten Kabinenkategorie
- Flusskreuzfahrt lt. Verlauf
- All Inclusive Verpflegung an Bord (inkl. Willkommens-Drink, Getränkepaket und Kapitänsdinner, laut Beschreibung)
- Qualifizierte deutsche Reiseleitung an Bord
- Benutzung zahlreicher Bordeinrichtungen
- Teilnahme an allen Bordveranstaltungen (inkl. Shows & Un-terhaltungsprogramm)
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafentaxen und Schleusengebühren, Einschiffs-, Ausschiffs- und Hafengebühren
- REISEGLÜCK-Reisebegleitung ab/bis Nürnberg

Reisetermin 16.-22.07.2024

Preis pro Person in der Doppelkabine: ab 1.588,- €

Preis pro Person in der Einzelkabine: ab 2.708,- €

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 Kästl Touristik GmbH, Rosenberger Straße 10,
92237 Sulzbach-Rosenberg

Der Ertrag steht nicht im Vordergrund

Das Projekt Fairpachten unterstützt auch ältere Bauern beim ökologischen Landbau



Mit den guten Ratschlägen von Barbara Ströll hat Rudolf Reuther ein Konzept für die künftige Bewirtschaftung seines Ackers erstellt.

Achtsamkeit ist für Rudolf Reuther ein ganz wichtiger Begriff – ohne sie wäre er vielleicht nicht auf die Idee gekommen, in der Landwirtschaft neue Wege zu gehen. In einem Landstrich in Westmittelfranken, der von Monokultur geprägt ist und in dem der Maisanbau für Biogasanlagen mitunter bis zum Horizont reicht, möchte er auf ökologischen Landbau umstellen. Ihm gehört zwar der sieben Hektar große Acker, den er aufwerten will, doch er kann ihn nicht selbst bewirtschaften und hat ihn verpachtet. Wie findet er einen Pächter, der seine Ideen umsetzen kann?

Mit dieser Frage ist Reuther nicht allein: Gerade vollzieht sich ein Generationenwechsel. Ältere Landwirte geben ihren Grund ab oder vererben ihn, ganz gleich, ob sie ihn selbst beackern oder verpachtet haben. Und die Nachfolger übernehmen ihn in einer Zeit, in der ökologisch orientierte, bäuerliche Landwirtschaft wieder an Bedeutung gewinnt.

Reuther, Anfang 60, der in Nürnberg wohnt und dort im Martha-Maria-Krankenhaus als Altenpfleger arbeitet, hatte den sieben Hektar großen Acker und die drei Hektar Wiese von seinem 2018 verstorbenen Vater geerbt. »Er war sein Leben lang ein leidenschaftlicher Landwirt«, sagt der Sohn. Der Senior hatte das Land auch schon verpachtet. Für ihn zählte ein maximaler Ertrag. Der Pachtvertrag lief im Sommer aus, und diese Gelegenheit wollte Reuther für eine Veränderung nutzen. Er erklärt das so: »Was mein Vater aus dem Feld herausgeholt hat, möchte ich dem Feld wieder zurückgeben.« Also will er weg von der Mono-

kultur (»da lebt halt nichts«) hin zu Vielfalt und Artenreichtum im Erdreich.

Als er sich nach Möglichkeiten umsah, stieß er auf Fairpachten, ein Projekt des Naturschutzbundes, die NABU-Stiftung Nationales Naturerbe und deren kostenloses Beratungs- und Informationsangebot für alle, die landwirtschaftliche Flächen verpachten und sich mehr Natur wünschen. Ihn habe das sofort angesprochen – immer mit der Frage im Hintergrund: »Wie sage ich es meinem Pächter?« Reuther verhehlt nicht, dass er bei fairem Verpachten auch an Finanzielle dachte und daher nicht gleich an »eine Umstellung auf Komplett-Bio«. Denn immerhin gehe es um einen ziemlich großen, bislang rein wirtschaftlichen Betrieb. Dass eine Art Mittelweg möglich ist und der Acker dennoch ökologisch bewirtschaftet werden kann, erfuhr er, als sich Fairpachten auf Einladung der Gemeinde Herrieden (Landkreis Ansbach) bei einer Video-Konferenz vorstellte. Er hat sich weiter informiert und lernte Barbara Ströll kennen.

Rechte und Pflichten wurden schriftlich festgehalten

Die Diplom-Biologin und Umweltpädagogin ist seit 20 Jahren rund um die Themen Biodiversität, Landwirtschaft, Imkerei und Ernährung tätig. Sie war Projektmanagerin einer Bayerischen Öko-Modellregion und ist nun für die NABU-Stiftung Regionalbeauftragte für Fairpachten in Mittelfranken. Sie hat schon mehreren Landwirten, älteren und jüngeren, bei der Umstellung auf Öko geholfen und kann dazu auch einen Muster-

Pachtvertrag anbieten, der juristisch korrekt Rechte und Pflichten beider Seiten festlegt.

Bevor sich Reuther festlegte, wollte er noch einmal mit seinem Pächter reden. »Er war für mehr Natur aufgeschlossen, auch wenn der Ertrag zurückgeht«, betont Reuther. Im Ort dagegen habe anfangs noch Skepsis geherrscht, denn er war der erste, der auf mehr Öko umstellen wollte.

Er und Barbara Ströll legten zunächst in den Grundzügen fest, wie Reuthers Vorstellungen über den Anbau und die ökologischen Anforderungen auf einen Nenner gebracht werden können. In jedem Fall sollten heimische Hecken und Bäume am Ackerrand angepflanzt werden – er selbst hatte das schon mal auf eigene Faust versucht, kam aber zu weit auf gemeindeeigenes Gebiet und musste einen Teil wieder entfernen. Ströll dagegen konnte auf praktische Erfahrungen und Erkenntnisse der NABU-Stiftung zurückgreifen, welche Bepflanzung mehr Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und Klimaschutz schafft.

Etliche Maßnahmen werden bezuschusst

Dann kam der Tag, an dem die Beraterin ihren Plan vor Ort präsentierte, auf dem Grundstück von Rudolf Reuther in Gunzendorf, einem Ortsteil von Geslau im Westen des Landkreises Ansbach. Hecken und Bäume sind eingezeichnet, dazu ein Grünzug für Insekten und Vögel zur benachbarten Wiese zumindest skizziert. Für die Hecken hat Ströll nicht nur den Plan, sondern auch praktische Tipps. Sie empfahl, den Landschaftspflegeverband einzubeziehen, der für Mitglieder ein fachlich passendes Konzept ausarbeitet, damit Art und Breite der Hecken ökologisch sinnvoll sind, und der die Bepflanzung und das Einzäunen übernimmt. Für die Maßnahme gibt es sogar Zuschüsse. »Ich muss nur 20 Prozent selbst zahlen und mich die nächsten Jahre ums Gießen kümmern, alles andere wird mir abgenommen«, freut sich Reuther.

Der große Acker selbst soll geteilt werden. Hier kommt sogar die Wildbiene vor, sie findet aber zu wenig Nahrung. Mit einer Änderung der Fruchtfolge und einem quer oder diagonal angelegten Blühstreifen könnte man eine Biotop-Vernetzung erzielen, sagt Ströll. Dafür gebe es auch Zuschüsse aus dem bayerischen Kulturlandschaftsprogramm (KULP) für »Agrarumweltleistungen der Landwirtschaft«. Welche Zuschüsse er im einzelnen in Anspruch nehmen, müsse letztlich der Pächter entscheiden, betont Ströll.

Das Modell des Fairpachtens ist also durchaus auch für ältere Landwirte attraktiv, die noch erleben wollen, wie sich auf ihrem Ackerland die Natur wieder entfalten kann.

Auf Rudolf Reuthers Besitz in Gunzendorf ist es bald soweit: Am 3. Oktober haben er als Eigentümer und sein Pächter den neuen ökologisch orientierten fairen Pachtvertrag unterzeichnet.

TEXT HERBERT FUEHR; FOTO: CLAUD FELIX

INFOS

Wer sich für das Projekt »Fairpachten für mehr Artenvielfalt auf Äckern und Wiesen« interessiert, kann sich bei einem Online-Vortrag mit Diskussion von Regionalberaterin Barbara Ströll informieren. Der nächste Termin ist Dienstag, 5. Dezember 2023, um 19 Uhr. Kontakt zur Anmeldung:

barbara.stroell@nabu.de

Weitere Informationen unter www.fairpachten.org



Der Goldene Herbst im Vitalis

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

*gesundheit und
geizig viel
Hier lebt man länger*



Seit 95 Jahren für Sie da!

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

„Hämorrhoiden – Ursachen, Symptome und schonende Therapie“

Online-Veranstaltung am Donnerstag, 07.12.2023, 17 Uhr

Dr. med. Veronika Zver
Fachärztin für Viszeralchirurgie
Zusatzbezeichnung Proktologie

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

Anmeldung bis 06.12.2023 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

Unangenehmes Jucken und Brennen

Arzt-Patienten-Gespräch über Hämorrhoiden, die jeden Zweiten plagen

Jeder hat sie, jeder kennt sie, aber darüber zu sprechen, fällt den meisten schwer: Hämorrhoiden.

Die gut durchbluteten Gefäßpolster befinden sich am Ausgang des Enddarms in der Nähe des Anus und erfüllen eine wichtige Aufgabe. Zusammen mit den Schließmuskeln dichten sie den Darm ab. Wenn sich aber in diesen Polstern das Blut staut und nicht mehr ungehindert abfließen kann, dann vergrößern sich die Hämorrhoiden und machen sich unangenehm bemerkbar. Jucken, Brennen, Nässen, Blutabgang oder Schmerzen sind die Symptome, die auch die Lebensqualität der Betroffenen einschränken. »Hämorrhoiden zählen zu den häufigen Leiden in der Proktologie, über 50 Prozent der Menschen bekommen vor allem mit zunehmendem Alter mehr oder weniger starke Probleme damit. Man kann von einer Volkskrankheit sprechen«, sagt Dr. Veronika Zver, Oberärztin an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg und Ansprechpartnerin für den Fachbereich Proktologie.

Sackartige Erweiterungen

Die Beschwerden der Betroffenen rühren quasi von Krampfadern in den Hämorrhoidal-Venen her. »Wenn sich das Blut staut, kommt es zu sackartigen Erweiterungen. Und je größer sie werden, desto mehr Beschwerden machen sie. Mit dem nächsten Stuhlgang können die Aussackungen durch den Analkanal auch nach außen gedrückt werden«, meint Zver.

Hämorrhoidalleiden werden in vier Schweregrade unterteilt:

Grad 1: Die Hämorrhoiden sind vergrößert, aber von außen nicht sichtbar. Sie machen den Betroffenen in der Regel kaum Beschwerden.

Grad 2: Die Hämorrhoiden sind stärker vergrößert, sie können beim Stuhlgang oder körperlichen Anstrengungen aus dem After heraustreten, ziehen sich aber von selbst zurück.

Grad 3: Sie haben sich so weit vergrößert, dass sie nicht mehr von selbst zurückschieben. Sie lassen sich aber noch mit dem Finger wieder an ihren Platz schieben.

Grad 4: Die Hämorrhoiden sind sehr stark vergrößert und treten dauerhaft aus dem After heraus. Sie lassen sich manuell nicht mehr zurückschieben.

»Bei Grad eins und zwei ist in der Regel keine Operation nötig, wir können den Pa-



Dr. Veronika Zver, Oberärztin an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg.

tientinnen und Patienten zum Beispiel mit einer Art Verödungstherapie helfen«, sagt Dr. Zver. Bei den höheren Schweregraden wird in der Regel aber ein operativer Eingriff nötig, zum Beispiel nach der sogenannten Stapler-Methode. Ein Nahtgerät, eben der Stapler, trägt zunächst überflüssiges Hämorrhoidal-Gewebe ab, drängt die Hämorrhoiden in ihre natürliche Position zurück und »verschweiß« oder verbindet die Wundränder mit winzigen Titanklammern im Mast- oder Enddarm – die Gewebepolster werden damit dort fixiert, wo sie eigentlich hingehören.

Schrumpfende Gewebepolster

Ein weiteres Verfahren ist die Hämorrhoiden-Arterien-Ligatur. Mit einer Ultraschallsonde werden die blutführenden Arterien der Hämorrhoiden lokalisiert und abgebunden; anschließend werden die schrumpfenden Gewebepolster an der Innenseite des Enddarms fixiert.

Der Vorteil dieser beiden Methoden ist, dass keine äußeren Wunden in der Analregion entstehen.

Die Eingriffe werden in der Regel stationär unter Vollnarkose durchgeführt. Um Nachblutungen unter Kontrolle zu haben, bleiben die Patienten kurz im Krankenhaus. Eine Übernachtung reicht aber meist aus.

Das klassische Ausschneiden, die sogenannte Exzision einzelner Hämorrhoidalknoten, empfiehlt sich nur in wenigen Fällen. Alle drei Methoden führen zu gleich guten, langfristigen Ergebnissen.

»Der operative Eingriff sorgt dafür, dass die vergrößerten Hämorrhoiden nicht nach außen treten«, erklärt Zver. Denn, so die Proktologin, Hämorrhoiden erfüllen eine wichtige Funktion – sie unterstützen die Feinkontinenz.

Mit freiverkäuflichen Zäpfchen oder Salben lassen sich nur die lästigen Symptome wie Brennen, Jucken, Nässen oder auch Schmerzen lindern. Wenn die Beschwerden dann zunächst nachlassen, verschreiben viele Patientinnen und Patienten den Gang zum Arzt erst einmal. Vor allem aber wenn Blut abgeht, rät die Expertin dringend dazu, die Scham zu überwinden und dies unbedingt ärztlich abklären zu lassen. Schließlich kann Blut auch ein Anzeichen für bösartige Tumore im Mast- oder Enddarm sein.

In ihrer Sprechstunde stellt die Proktologin fest, dass Patientinnen und Patienten mit ihrer Eigendiagnose Hämorrhoiden nicht selten daneben liegen: »Hinter den Beschwerden können auch Fisteln, sehr schmerzhaftes Analfissuren, die den Betroffenen sogar Angst vor den nächsten Stuhlgang machen, Perianal-Thrombosen oder auch harmlose Hautlappen, sogenannte Mariskten, stecken.« Nicht zu viel sitzen, sich gesund ernähren und immer wieder Bewegung in den Alltag einbauen – ein gesunder Lebensstil macht auch Sinn bei Hämorrhoidalleiden. Aber, so schränkt Zver ein: »Man kann daraus keine zwingende Vermeidung von Hämorrhoiden ableiten. Wie bei Krampfadern an den Unterschenkeln auch, kommt es mit zunehmendem Alter in den Hämorrhoidal-Venen einfach zu Rückflussproblemen.«

TEXT: KARIN WINKLER

FOTO: ST. THERESIEN-KRANKENHAUS

ONLINE-VERANSTALTUNG

Digitaler Gesundheitstalk am 7.12.2023 um 17 Uhr

Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins »sechs+sechzig« in Kooperation mit dem St. Theresienkrankenhaus bis 6.12.2023 über: info@magazin66.de
Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt.

Ausgewählte Veranstaltungen

November 2023 bis Februar 2024



Ausstellungen

Für Kunst und Freundschaft – Das Borgo Ensemble

25.11.2023 – 05.05.2024
Werke von Künstlerinnen und Künstlern des Borgo Ensemble rund um den Nürnberger Objekt- und Performancekünstler Reiner Bergmann Kunstvilla im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, 90402 Nürnberg
Info: 0911 / 231-15893

90 Jahre Deutsches Hirtenmuseum Hersbruck

bis 28.01.2024
Eisenhüttlein 7, Hersbruck
Jubiläumsausstellung
Info: 09151 / 2161

Horst Haitzinger – Von Adam und Eva bis Pontius Pilatus. Die Bibel in politischen Karikaturen

bis 28.02.24
BIBEL MUSEUM BAYERN, Lorenzer Platz 10, Nürnberg
Info: 0911/ 477789-400

Zeitreise Saal 600 / Courtroom 600: Time Travel

täglich außer dienstags um 10:30, 12, 13:30, 15 und 16:30 Uhr (ca. 15 Min.)
(entfällt am 24. und 25.12.2023, am 01.01.2024 erst ab 13:30 Uhr)
Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg
Info: 0911 / 23128614

Drucken wie zu Dürers Zeiten

Jeden Mi, 14-16 Uhr (entfällt am 27.12.2023)
Jeden Sa, 11-13 Uhr (entfällt am 30.12.)
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Druckvorführung mit Kupferstecherin Sofia Fränkl
Info: 0911 / 2312568

Spielzeug und Rassismus. Parallel: Spielzeug der Türkei

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

Advents- und Weihnachtsausstellungen im Pfalzmuseum

01.12.2023 – 06.01.2024; Mo-Fr 15-18:30 Uhr; Sa, So, Feiertage 13-18:30 Uhr, 24., 25., 31.12. und 01.01. geschlossen.
Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstraße 16, Forchheim
Modellbahnausstellung durch eine liebevoll gestaltete Miniaturwelt. Passend zum Barbie-Film zeigt die Sonderausstellung hunderte Puppen aus der größten privaten Barbiepuppen-Sammlung der Welt.
Info: 09191 / 714326,
kaiserpfalz@forchheim.de,
www.kaiserpfalz.forchheim.de

Erlangen und die Kunst

Ab 10.12.2023, Vernissage am 10.12.2023, 11 Uhr; Di, Mi, Fr 10-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Facetten der lokalen Kunstlandschaft im 20. und 21. Jahrhundert im Wechselverhältnis mit der Stadtentwicklung
Info: 09131 / 862408,
www.stadtmuseum-erlangen.de

Rücke vor und überhole: Mobilität in Spielen des frühen 20. Jahrhunderts

Bis 31.12.2023; jeden So 14-18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidenplatz 23, Nürnberg
Spiele aus der Sammlung Mensenkamp, Teil 2
Info: 0911 / 23115257

Spielzeugland – Weihnachtsland

Bis 04.02.2024; Mi-So 14-17 Uhr
Museum [22]20[18] Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Handwerkskunst aus dem Erzgebirge
Info: 0911 / 5072360

Beratung und Vorträge

»Beim digitalen Euro geht es nicht etwa um Geld...«

04.12.2023, 14 Uhr
Cafeteria Heilig-Geist, Spitalgasse 22, Nürnberg
Was ist der digitale Euro und brauchen wir ihn?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10 – 12:30 Uhr); www.ccn50plus.de

Gesprächssalon mit Dr. Annette Scherer/KPZ

05.12.2023, 09.01.2024, je 15 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
im Rahmen der Ausstellung »Für Kunst und Freundschaft – Das Borgo Ensemble« geht die Kunsthistorikerin der Frage nach der künstlerischen Arbeit im Kollektiv nachgeht.
VA: Kunstvilla
Info: 0911 / 23115893,
kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Kleine haben eine Chance: David gegen Goliath – Hoffnungsträger über mehr als 2500 Jahre

06.12.2023, 18 Uhr
BIBEL MUSEUM BAYERN, Lorenzer Platz 10, Nürnberg
Vortrag von Prof. Dr. Stefan Ark Nitsche anlässlich der Ausstellung »Horst Haitzinger – Von Adam und Eva bis Pontius Pilatus. Die Bibel in politischen Karikaturen«
Info: 0911/ 477789-400

Mächtige Frauen in China

11.12.2023, 14:30 – 16 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Zi 3.21, Nürnberg
Berichte über mächtige, kluge und vorbildliche Frauen hat der Historiker Liu Xing bereits in der Han-Zeit (206

v. Chr. bis 220 n.Chr.) aufgeschrieben.
Referentin: Dr. Barbara Kaulbach
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 537010

Palermo, eine Stadt, die man erleben muss!

12.12.2023, 12:45 – 14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Zi 4.13, Nürnberg
Reisebericht: Palermo ist eine sensationelle Stadt, die vor Kunstschätzen geradezu überquillt. Referent: Gerhard Kotschenreuther
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 537010

Männer Forum Nürnberg – Themenabend: Erinnerungen – Rückblicke – Biografie

13.12.2023, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Brauchen wir diesen Blick zurück? Brauchen ihn andere? Was wollen unsere Kinder, unsere Freunde vielleicht noch von uns wissen. Nur für Männer.
VA: MÄNNER FORUM Nürnberg
Info: 0911 / 23111540

Blick nach Westen – mehr als Abendsonne und Sehnsuchtsländer

14.12.2023, 20 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Sternegasse 1, Nürnberg
Amazonien: über die Bedrohung der grünen Lunge der Erde. Und: In Lateinamerika sorgen Hunger, Gewalt und Krisen für Vertreibung. Begleitet von Stefan Grasse mit lateinamerikanischer Musik.
VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg | Fenster zur Stadt
Info: 0911 / 24449412,
www.stadtkirche-nuernberg.de

Flüsse-Radtour – Main-Rhein-Neckar-Jagst-Pegnitz

10.01.2024, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Digitalvortrag des ADFC: Insgesamt 1.574 Kilometer mit fast Zehntausend Höhenmetern, durch drei Bundesländer, interessante Städte, herrliche Landschaften und regionalen Köstlichkeiten...
VA: Allgemeiner Deutscher Fahrradclub (ADFC)
Info: Tel.: 09 11 / 39 61 32,
www.touren-termine.adfc.de

Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen, wie es geht

19.01.2024; 16 – 20 Uhr
Deutschherrnstr. 15– 19, Nürnberg, Haus D1, 4. Stock
Das 1x1 der Sterbebegleitung
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info: 0911 / 89120530

Freitagsschmück mit Diavortrag »Wunderschönes Südtirol«

26.01.2024, 09:30 – 11:30 Uhr
Referent: Werner Gerstmeier.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstr. 47, Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

»Eulen nach Athen tragen« – Das Fortleben der Antike im Deutschen

29.01.2024, 14:30 – 16 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Zi 3.11, Nürnberg
Weshalb tragen wir »Eulen nach Athen«? Was enthält jene ominöse »Büchse der Pandora«? Referent: Gerhard Döpfner.
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 537010

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN

So schön kann Wohnen im Alter sein.

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

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

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



SENIORENRESIDENZ
Am Schloss Stein



Sachs GmbH
Spezialist für Seniorenzüge
Nah- und Fernzüge

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

Weihnachtsgala
des Seniorenamts

Meistersingerhalle
Nürnberg

Kurt Schober
Bariton
& weitere Highlights

21. und 22. Dezember
(jeweils 14 bis 17 Uhr)

Infos zu Preisen und VVK:
go.nuernberg.de/
Weihnachtsgala-
des-Seniorenamts



Foto: Tobias Link

22 Veranstaltungskalender

sechs+sechzig · Ausgabe 4/2023

Die schönsten Ausflugsziele in Franken

30.01.2024, 12:45 – 14:15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseum-
platz 2, Zi 4.13, Nürnberg
Heike Burkhard stellt Ihnen Orte in
Franken vor, die eine Reise wert sind.
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 537010

Das Smartphone – vom Telefon zum zentralen digitalen Helfer im Alltagsleben

05.02.2024, 14 Uhr
Cafeteria Heilig-Geist, Spitalgasse 22,
Nürnberg
Welche Apps/Funktionen unterstüt-
zen Senior*innen und wo liegen die
Vorteile, Risiken und Hemmschwellen
des Einsatzes künstlicher Intelligenz?
VA: CCN 50 plus e.V.
Info: 0911/9928 352 (Mo, Mi, Fr 10 –
12:30 Uhr); www.ccn50plus.de

Lichtbildvortrag »Wien«

08.02.2024, 14 Uhr
Hans-Schneider-Haus, Salzbrunner
Str. 51, Nürnberg
Referent: Hans-Georg Büscher
VA: AWO Seniorenclub Langwasser
Info: 0911 / 897020, 0151 / 24119453

Paul Wolfgang Merckels Tagebücher – ein Einblick in das Alltagsleben um 1800

08.02.2024, 17 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burg-
straße 15, Nürnberg
Vortrag von Alice Olaru
Info: 0911 / 2312595

Betreuungsrecht

28.02.2024, 10 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenba-
cher Hauptstr. 74, Nürnberg
Vortrag über gesetzliche Änderungen
im Betreuungsrecht, Vorsorgevoll-
macht und Betreuungsverfügung.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Rö-
thenbach
Info: 0911 / 9689131, snw.eibach-
roethenbach@malteser.org

Führungen und Wanderungen

Ein fränkisches Jerusalem?

03.12.2023, 14 Uhr
Jüdisches Museum Franken in Fürth,
Königsstraße 89
Museumsführung zur jüdischen Ge-
schichte und Gegenwart in Fürth
Anmeldung: besucherservice@
juedisches-museum.org
Bedingt barrierefrei

Kultur am Nachmittag

05.12.2023, 14 Uhr
Künstlerhaus im KunstKulturQuar-
tier, Königsstr. 93, Nürnberg
Treffpunkt im Filmhauscafé bei
Kaffee und Kuchen, danach kosten-
lose Führung durch die Ausstellung
»Who's afraid of Stardust? Positionen
queerer Gegenwartskunst« mit Har-
riet Zilch, Leiterin der Kunsthalle.
Info: 0911 / 231-8195 oder 231-8598

Entlang des »Bethang«-Wegs

10.12.2023, 08:30 Uhr
Treffpunkt Nürnberg HBF, S 1
Gehzeit ca.3 Stunden/11km mit Ein-
kehr; Anmeldung bis 06.12.2023!
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0176 / 71969980

Höchst köstlich! Genussvoll Feiern in der Renaissance

10.12.2023, 10:30 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvo-
gelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Führung für Erwachsene
Info: 0911 / 2315421

Engel und Dämonen

Führung durch die Präsentation origi-
naler Druckgrafiken Albrecht Dürers
10.12.2023, 14.01., 28.01., 11.02.,
25.02.2024; je 14 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-
Dürer-Straße 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

Erlebnisweg Wallensteins Lager

14.12.2023, 09:43 Uhr
Treffpunkt: Schloß Stein, Haltestelle
Bus 67

Gezeit ca.3 Stunden/12km mit Ein-
kehr; Wanderführer Waltraud Bauer;
Anmeldung bis 09.12.2023!
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Kunst in Erlangen

Ab 17.12.2023 jeden So, jeweils 11 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz
9, Erlangen
Führung durch die aktuelle Sonder-
ausstellung.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862408,
www.stadtmuseum-erlangen.de

Durchs stille Fembachtal

17.12.2023
Wanderung ca. 7 km mit Einkehr
Treffpunkt und Uhrzeit unter
09131 / 993075
VA: Verein gehniesen

2. Januar 1945 – Als die Altstadt unterging

02.01.2023, 11, 13 und 15 Uhr
Treffpunkt: Brücke vor dem
Tiergärtnerort, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911-5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Zum Krippenmuseum in Hirschaid

06.01.2024, 12:35 Uhr
Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof
Wanderführer Waltraud Bauer; Benö-
tigte Fahrkarte Tages Ticket Plus 10.
Im Lauf von mehr als 50 Jahren sam-
melten Ingeborg und Hubert Patzelt
über 450 Krippen-Exponate.
Anmeldung bis 02.01.2024!
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Erlangens »Kleine Pinakothek«

09.01.2024, 14 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz
9, Erlangen
Seniorenführung durch die aktuelle
Ausstellung »Erlangen und die Kunst«
mit anschließendem Gespräch bei
Kaffee und Kuchen.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862408,
www.stadtmuseum-erlangen.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

Energiebedarf: B, 57 kWh, FW, Bj. 2023. Abbildung kann von endgültiger Bauausführung abweichen.

ZUR MIETE ☎ **0911 47755-177**

Unsere Datenschutzhinweise: www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung

Seleco
Lebensräume für Senioren

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

Serviceleister:
diakoneo
weil wir das Leben lieben.

SERVICE-WOHNEN
FÜR SENIOREN IM
LUITPOLD
VIERTEL



Musikalische Führung mit Ralf Bauer und dem KPZ

14.01., 28.01.2024, 15 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Bei der Künstlergruppe »Borgo Ensemble«, deren Werke die Kunstvilla bis 05.05.2024 zeigt, spielt die Verbindung verschiedener Künste eine große Rolle.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893,
kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Gesundheit und Sport

Kurs zur Sturzvorsorge

Jeden Dienstag 10 – 11 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Raum Ideenreich
Mit einfachen Hilfsmitteln trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur nach dem OTAGO-Programm.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 30003119

Offener Bridge Kurs

jeden Donnerstag, 10 – 12 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Raum Kind&Kegel
VA: Bridge für Alle, Ralf Gebhardt
Info/Anmeldung: 0177 / 7940237

Tanzen im Sitzen

07.12.2023, 14 – 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau (Kinderinsel), Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Wir trainieren in lockerer spielerischer Form Kondition, Koordination, Konzentration, Reaktion und Beweglichkeit.
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: 0171 / 2932964, 0911 / 9298360,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

WenDo Info- und Schnupperstunde für Frauen

25.01.2024, 18:30-20 Uhr
AURA Nürnberg e.V., Gleißbühlstr. 10, Nürnberg
Einblick in Techniken, um Nein zu sagen, im Alltag Grenzen zu setzen oder sich im Notfall selbst zu verteidigen zu können.
VA: AURA Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 284629, info@aura-nuernberg.de, www.aura-nuernberg.de

So lieb ich's

Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.

Geeignet für Personen mit Demenz

Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de

HansFäßler
Ideen rund ums Essen



Literatur und Theater

Dürers Knechtlein – ein literarischer Gang durchs Dürerhaus

26.11.2023, 14 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, 90403 Nürnberg
Kerstin Trimble liest beim Maler zu Hause aus ihrem historischen Action-Roman »Dürers Knechtlein«.
Anmeldung unter info@linguatory.de

Maria Sibylla Merian (1647-1717)

30.11.2023, 17 Uhr
Café Mariel5, Marienstraße 15, Nürnberg
Vortrag mit Bildern; musikalische Untermalung mit der klassischen Gitarre: Alexej Obukhov
VA: Eva Homrighausen
Info/Anmeldung: www.gustav-hochstetter.de/kontakt/

Lebende Bibliothek

30.11.2023, 18 – 20 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Brögerstr. 9, Nürnberg
Menschen, die ihre eigene Geschichte erzählen.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Der Stürmer und seine Leser. Ein analoges (a-)soziales Netzwerk

07.12.2023, 18:30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Buchvorstellung mit Dr. Melanie Wagner aus der Reihe »Talking about ...«
Info: 0911 / 2317538

Volle Möhre!

08.12.2023, 20 Uhr (Einlass: 19:30 Uhr)
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Die Improvisationstheater-Gruppe »Volle Möhre!« versteht sich bestens darauf, die Szenenwünsche des Publikums kreativ in fesselnd-unterhaltsame Stücke zu verwandeln.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info/Reservierung: 0911 / 48 23 18, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Bewahre uns Gott, behüte uns Gott

09.12.2023, 11 – 12 Uhr
Kötztinger Str. 88, Nürnberg
Singtänze und Märchen, frei erzählt von Reingard Fuchs
Info: 0911 / 402679, reingardfuchs@web.de, www.märchenerzählerei.de

Der Muslim und die Jüdin

10.12.2023, 11 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Brögerstr. 9, Nürnberg
Autorenlesung mit Ronen Steinke
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva

12.12.2023, 14 Uhr (Einlass 13:30 Uhr)
Café Mariel5, Marienstraße 15, Nürnberg
Mit Susanne Radloff, Leiterin Wohnstift Hallerwiese und Songwriterin
VA: Eva Homrighausen
Info/Anmeldung: mariel5@winggmbh.org

Weihnachten, immer wieder Weihnacht...

12.12.2023, 15:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Peter Landshuter schreibt, so wie er denkt und spricht: fränkisch.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911/ 525462, kulturladen-zielstein@stadt.nuernberg.de

Ein Wahnsinn kommt selten allein

07.01.2024, 16 Uhr
Kammerspiele im Staatstheater in Nürnberg, Richard-Wagner-Platz 2, Nürnberg
Drei Einakter zum Verrückt werden.
VA: Senioretheater Nürnberg
TEMPO 100
Info: www.staatstheater-nuernberg.de, www.theater-tempo100.de

Frauenpension – oder aus Versehen Mord

13., 14., 20. und 21.01.2024
Gemeindesaal der Passionskirche, Dr.-Linnert-Ring 30, Nürnberg-Langwasser
Eine Kriminalkomödie von Jennifer Hülser, präsentiert von der Theaterkiste Langwasser
Karten an der Abendkasse – Reservierung unter Tel. 0911/671792 oder E-Mail: Kurt.Irmer@mnet-mail.de

Die Liebe Geld – eine Komödie von Daniel Glattauer

10.02.2024, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Ein Spießrutenlauf des »kleinen Mannes« im Kampf um sein Geld und seine Rechte.
VA: Spin Off Theater
Info/Reservierung: 0911 / 2311540

Musik und Unterhaltung

Kino am Nachmittag (ausgelagerte Veranstaltung)

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

Seniorentanz mit Helmut »Atze« Linke an der Orgel

28.11., 19.12.2023, 30.01., 27.02.2024; je 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

Ensemble Saitenzauber

01.12.2023, 15 Uhr
Restaurant Weinstube Heilig-Geist, Spitalgasse 16, Nürnberg
Adventliches Konzert
VA: Ensemble Saitenzauber
Info: 0151 / 15642487

Montagskonzert im Hirsvogelsaal

04.12.2023, 05.02.2024; je 13:15 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Schülerinnen und Schüler des Labenwolf-Gymnasiums geben musikalische Kostproben
Info: 0911 / 2315421

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

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




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

Aufstehhilfe, Lendenstütze viele Bezüge, extra hohe Beinauflage, auch mit Holzgriffen

Manuell oder elektrisch oder mit Aufstehhilfe

...und sofort lieferbar...

VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer IGR
Geprüft

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

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

So jung kommer nimmer zamm!

04.12.2023, 08.01.2024, 14 – 16 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Raum AkademieLAB
Einmal im Monat bieten wir für Seniorinnen und Senioren einen offenen Treff mit Kaffee, Kuchen und Geschichten aus dem Leben an. Wer sein Haus nicht alleine verlassen kann, kann von einem Fahrdienst abgeholt werden!

VA: Kulturbüro Muggenhof in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 30003119

Geselliges Musizieren, dichten und Lieder singen mit Studentinnen der TH Nürnberg & Musikern

05.12.2023, 13 – 15 Uhr
Kulturwerkstatt auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg
VA: Technische Hochschule Nürnberg in Kooperation mit der Stadt Nürnberg, der GesundheitsregionPlus Nürnberg und dem Seniorennetzwerk Südstadt-West
Info: 0911 / 81009783

Zusammen Singen mit Kaffee und Kuchen

06.12.2023, 14 – 16 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, Nürnberg
VA: Technische Hochschule Nürnberg in Kooperation mit der Stadt Nürnberg, der GesundheitsregionPlus Nürnberg und dem Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof
Info: 0911 / 30003119

Swinging Christmas

06.12.2023, 19 Uhr
Pellerhaus, Egidenplatz 23, Nürnberg
MFL-Big Band. Bei schönem Wetter Open-Air-Konzert im Hof (nur Stehplätze), bei Regen oder Schnee in der Eingangshalle.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911-5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Winterfest

08.12.2023, 14 – 18 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Winterfest im Stadtteil mit vielfältigem kulturellen Angebot
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: 0171 / 2932964, 0911 / 9298360, anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Seniorenkino

13.12.2023, 17.01., 21.02.2024; je 15 – 17 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Es erwartet uns ein Überraschungsfilm. Für Knabbereien ist gesorgt.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Die Bulzermärl Band

15.12.2023, 20 Uhr;
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
X-Mas-Band mit Bernd Händel (Kabarettist), der zwischen den musikalischen Darbietungen amüsante Weihnachtsgeschichten erzählt.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

FolkClub: Chris Schmitt & Klaus Brandl

16.12.2023, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Konzert mit Mundharmonikavirtuose Chris Schmitt und Meistergitarrist Klaus Brandl.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Offener Tanztreff

17.12.2023, 28.01., 25.02.2024, je 15 – 18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal, Nürnberg
Von Latino bis Standard über Pop und Schlager, die Musikauswahl geht um die ganze Welt und durch alle Jahrzehnte.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Info: 0911 / 2317080, nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

Kultur am Nachmittag

19.12.2023, 15 Uhr
Künstlerhaus im KunstKulturQuartier, Königstr. 93, Nürnberg
Hinterzimmer (oder Kantine – bitte erfragen)
Weihnachtsfeier mit Livemusik und DJ
Info: 0911 / 231-8195 oder 231-8598

Fränggische Weihnacht

19.12.2023, 16 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Stern-gasse 1, Nürnberg
Karl-Heinz Röhl (ehemaliger evang. Regionalbischof des Kirchenkreises

Nürnberg) liest mit seiner Frau Ruth die »Fränggische Weihnacht«. Musikalische Begleitung: »Wursel & Freunde«
VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg, Fenster zur Stadt
Info: 0911 / 24449412, www.stadtkirche-nuernberg.de

Neujahreskonzert Windstärke 12

13.01.2024, 11 – 12 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Großer Saal
VA: Musikschule Nürnberg
Info: 0911 / 2313023

Klangwelten

13.01.2024, 20 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Stern-gasse 1, Nürnberg
Volker Luft, Gitarre, nimmt sie mit in musikalische Welten der Renaissance, des Flamenco, Barock, Tango und Klezmer.
VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg | Fenster zur Stadt
Info: 0911 / 24449412

Tanzn

16.01.2024, 30.01.2024, jeweils 18:30 – 20 Uhr
südpunkt, Großer Saal, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
»Tanzn« ist ein offenes Tanzformat für alle Menschen mit Lust auf Tanzen, Bewegung und Begegnung! Spendenbasis 5 Euro; ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse
Informationen: www.tanznnuernberg.de

Still Alive And Well

20.01.2024, 20 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Klaus Brandl & die After Christmas Party Band.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Feinfränkische Resilienz

30.01.2024, 16 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Stern-gasse 1, Nürnberg
Mundart-Konzert mit Jo Jasper
VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg | Fenster zur Stadt
Info: 0911 / 24449412

Urban Yodeling mit Susie Südstadt

03.02.2024, 11 – 15 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Raum Kleiner Saal

Workshop für Anfänger, Einsteiger und alle, die glauben, nicht singen zu können. VA: Jodeln-in-Franken, Susie Südstadt
Info/Anmeldung: jodeln-in-franken@web.de

Frauenkabarett: Teresa Reichl

03.02.2024, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Die niederbayerische Kabarettistin ist dabei, herauszufinden, wie man denn so zu leben hat als Feministin, Rampensau, Studentin, Frau und Dorfkind.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Harp & harp

08.02.2024, 20 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Stern-gasse 1, Nürnberg
Classic-harp meets Blues-harp – Chris Schmitt (Bluesharp) & Lilo Kraus (Konzertharfe)
VA: Kath. Stadtkirche Nürnberg | Fenster zur Stadt
Info: 0911 / 24449412

Musik als Lebenselixier: Musikalische Dialoge

09.02.2024, 15 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseum-splatz 2, Fabersaal, Nürnberg
Kammermusikklassen Prof. Massimiliano Mainolfi und Prof. Bernhard Schmidt
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V. in Kooperation mit der Hochschule für Musik Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 537010

Unterwegs mit Enkeln**Plätzchen wie von Oma**

01.12.2023, 15 – 18 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlob-str. 7, Nürnberg
Gemeinsam verschiedene Plätzchen-sorten backen.
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info: 0911 / 482318, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Spielenachmittage für alle

So, 03., 10. und 17.12.2023, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02.2024; je 14 – 18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidenplatz 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23115257

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970





Rechtzeitige Bestattungsvorsorge
entlastet Sie und Ihre Angehörigen
0911 231 8508

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

 Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

Von Wundern und Wünschen:**Märchen zum Lichterfest Chanukka**

10.12.2023, 14 Uhr
Jüdisches Museum Franken in Fürth,
Königstraße 89
Lesung für Kinder ab 6 Jahren im
Rahmen der Lesereihe »Jüdische
Märchenwelten«
Anmeldung: besucherservice@juedisches-museum.org
Bedingt barrierefrei

Das Christkind kommt in die Kunstvilla

10.12.2023, 14 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Das Nürnberger Christkind besucht die Kunstvilla. Im Anschluss finden eine musikalische Führung mit Ralf Bauer und die KinderKunstwerkstatt statt.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Märchen im Faberwald:**»Winterfreuden«**

17.12.2023, 11 – 12 Uhr
Faberwald Nürnberg, Eingang Rednitzstrasse/Ecke Rotbuchenstrasse
Ein Spaziergang durch den Faberwald mit Märchen für Groß und Klein ab 6 Jahren
VA: Märchenerzählerei Hildegard Michaelis/Katharina Hofmann
Info: 0172 / 2991897, hi-michaelis@t-online.de

Traumwelten – Märchenspaziergang am Schmausenbuck

31.12.2023, 14 – 15:30 Uhr
Start am Tiergartenvorplatz, Am Tiergarten 30, Nürnberg
Mit Reingard Fuchs.
Info: reingardfuchs@web.de, www.MÄRCHENERZÄHLEREI.de

Zusammen zeichnen für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern

21.01.2024, 14:30 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Uwe Gerhardt, Mitglied der Künstlergruppe »Borgo Ensemble«, lässt ein Gemeinschaftsprojekt von Kindern mit ihren Eltern oder Großeltern entstehen.
VA: Kunstvilla
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Noch vor Vollmond –**Märchenspaziergang**

24.01.2024, 18 – 19 Uhr
Treffpunkt: Café Strandgut, Johann-Soergel-Weg 50, Nürnberg
Auf der Nordseite des Wöhrder Sees in Nürnberg gehen wir mit frei erzählten Märchen dem aufgehenden Mond entgegen. An/Abreise: S1, B36,45,65.
Info: reingardfuchs@web.de, www.märchenerzählerei.de

Sonstiges**Kultur am Nachmittag**

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14 Uhr
Künstlerhaus im KunstKulturQuartier, Königstr. 93, Nürnberg
Kostenloses Kulturprogramm – Führungen, Konzerte, Kino oder Lesungen
Info: 0911 / 231-8195 oder 231-8598

»Speed-Dating« – Treffen und Kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen

01.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
AWOthek Karl-Bröger-Haus, Karl-Bröger-Straße 9, Nürnberg
VA: Technische Hochschule Nürnberg in Kooperation mit der Stadt Nürnberg, der GesundheitsregionPlus Nürnberg und dem Seniorennetzwerk Südstadt-West
Info: 0911 / 81009783

Wohlfühl-Shopping

06.12. und 13.12.2023, 17 – 20 Uhr
Hans-Sachs-Gasse 9, Nürnberg
Bei einem Glas Sekt und einem Snack stehen fünf fränkische Designerinnen wie Petra Maly (Tasche, Rock, etc.) und Yvonne Waldhäuser (Schmuck) im Pop Up Shop zu einem Plausch bereit.

Gerda kocht weiter!

12.12.2023, 10 – 13 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Raum Kind&Kegel
Beim regionalen Mittagsgesicht kommen Menschen zusammen, kochen miteinander internationale Gerichte und tauschen Erfahrungen aus.
VA: Kulturbüro Muggenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555

Ökumenisches Café am Vogelherd

14.12.2023, 18.01., 15.02.2024; je 14:30 – 16:30 Uhr
Pfarrsaal von St. Ulrich, Kölner Straße 31 (Hinter der Kirche neben dem Kindergarten), Nürnberg
Gedanken zum Advent mit Pfarrerin Geißler beim offenen Cafétreff mit

Kaffee und Kuchen

Anmeldung ist nicht erforderlich
VA: Kath. Kirchengemeinde St. Michael/St. Ulrich und Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannis
Info: 0911 / 37830 oder 330880

Offene Nähwerkstatt

16.12.2023, 13.01.2024, 10.02.2024, 11 – 16 Uhr
Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg, Freiraum
Man braucht Tipps und Tricks im Umgang mit Stoff und Maschine? Dann einfach vorbeikommen.
VA: Kulturbüro Muggenhof
Info: 0911 / 23179555

Göç Hikayeleri – 2

27.01.2024, 18:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Aus der Türkei eingewanderte Frauen verschiedener Generationen erzählen und berichten von ihren Erfahrungen.
VA: Göçmen Kadınlar – Initiative der Zuwanderinnen
Info: www.kuf-kultur.de/loni

Kaffee & Kuchen »wie bei Oma« mit Märchenstunde

28.01., 25.02.2024; je 14-17 Uhr
Museum [22]20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Nostalgischer Kaffeegeuss in den drei Handwerkerhäusern, halbstündiges Märchen um 16 Uhr
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911-5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Baumschnitt für Obstbäume

03.02.2024, 9 – 12 Uhr
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Workshop mit einem erfahrenen Gärtnermeister
VA: Kulturladen Gartenstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Fotos kolorieren mit Acrylfarben

7.2.2024, 18 – 21 Uhr;
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
Workshop mit Jeanett Mayer: Ein mit Farben überarbeitetes Foto ist ein wunderbares Geschenk. Auch Kalender aus dem Vorjahr haben meist sehr schöne Fotomotive, die man nicht in den Müll geben möchte. Bringen Sie diese Drucke oder Fotos mit.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

12.02.2024

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

Leben braucht Erinnerung Blumen trösten



Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

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

Westfriedhof

Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon: 0911-37 97 52
Telefax: 0911-33 85 80

Fürther Friedhof/Nord

Erlanger Str. 103a
90765 Fürth
Telefon: 0911-787 98 55
Telefax: 0911-974 97 35

Südfriedhof

Julius-Loßmann Str. 75a
90469 Nürnberg
Telefon: 0911-48 14 55
Telefax: 0911-480 36 52

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

**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



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

LIEBSCHER über 125 Jahre
gegründet 1895

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

Jederzeit erreichbar:

Telefon 0911 / 26 10 14

www.bi-liebscher.de

Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg



Wer mitmacht, darf mitbestimmen

Die Bürgerstiftung Nürnberg öffnet sich engagierten Mitstreitern

Die Bürgerstiftung Nürnberg will die soziale und kulturelle Teilhabe der Menschen fördern und sie motivieren, sich ehrenamtlich einzubringen. Der Grundgedanke für die Gründung vor 20 Jahren war die Erkenntnis, dass Stadt und Staat nicht alle Herausforderungen bewältigen können. Die Bürgerstiftung soll Impulse geben, Projekte anstoßen und wichtige Initiativen finanziell unterstützen – zum Beispiel mit dem Mitmach-Parlament, dazu gleich mehr.

Doch zunächst noch ein paar Worte zur Bürgerstiftung Nürnberg: Schwerpunktmäßig fördert sie die Arbeit mit Kindern und Senioren sowie generationenübergreifende Projekte. Beliebt sind die im Stadtgebiet verteilten öffentlichen Bücherschränke, die die Bürgerstiftung initiiert hat und betreut: ein Gemeinschaftsprojekt, an dem jeder mitwirken kann – als Empfänger und Spender. Ohne Leihfristen können Bücher mitgenommen, gelesen und zurückgebracht oder gegen andere Bücher getauscht werden. Lesestoff für jeden, kostenfrei und unkompliziert.

»Hier kann jeder seinen Vorschlag zur Diskussion stellen und um Unterstützung werben.«

»Gemeinsam ankommen in unserer Stadt« heißt ihre Initiative, die Flüchtlingskindern auf dem Weg in den neuen Alltag hilft. Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung unterstützen neu zugewanderte Familien. Als Expertinnen für gelungene Integration motivieren sie die Eltern, gemeinsam mit ihren Kindern zu lernen und die Angebote ihres Stadtteils wahrzunehmen.

Es gibt auch Kooperationsprojekte mit anderen Trägern – wie dem Mittagstisch für bedürftige Senioren, den das Nürnberger Forum Altenhilfe ins Leben gerufen hat. Betagte Menschen, die einen Nürnberg-Pass und/oder Anspruch auf Grundsicherung haben, können bei Begegnungstätten und Seniorentreffs

ein günstiges Essen bekommen. Hier finden sie auch Gemeinschaft und Begegnung.

»Die Projekte wollen das Miteinander stärken, damit alle Bewohnerinnen und Bewohner erfahren können, wie lebenswert unsere Stadt ist«, sagt Gründungsmitglied und Vorstand Theophil Graband.

Das neue Herzstück der Bürgerstiftung Nürnberg ist das »Mitmach-Parlament«,



Gute Argumente finden Gehör.

das eine direkte Möglichkeit bieten soll, an der Gestaltung Nürnbergs mitzuarbeiten. Es ist eine digitale, in die Website der Bürgerstiftung integrierte Plattform, die Ideen, Zeit (in Form von ehrenamtlichem Engagement) und Geld (in Form von Spenden) verbindet. »Menschen, Universitäten, Unternehmen und Institutionen sollen begeistert werden, sich mit ihren Kompetenzen oder finanziellen Möglichkeiten zu engagieren«, sagt Graband.

Gute Ideen bekommen ein Herz

Und so funktioniert das Mitmach-Parlament: Man kann Vorschläge für soziale oder kulturelle Projekte hochladen, die nach spätestens 48 Stunden öffentlich ins Netz gestellt werden. Interessierte haben dann die Möglichkeit, sie auf der Ideenübersicht einzusehen und – wenn sie ihnen gefallen – mit einem Herz für gut zu befinden – bei Social Media »liken« genannt. Und auch wer sich bei Projekten engagieren oder diese finanziell unterstützen möchte, kann sich auf der Plattform registrieren.

Alle Beteiligten bekommen – unabhängig von der Zeit, die sie einbringen, oder der Höhe ihrer Spende – ein Stimmrecht für eine Parlamentssitzung. »In unseren Räumen am Nordring 98 in Nürnberg wird dann gemeinsam beraten und demokratisch entschieden, welche der Ideen umgesetzt werden sollen«, sagt der Vorstandsvorsitzende Graband. Manfred Ott, der sich in der Bürgerstiftung engagiert und das Konzept für das Mitmach-Parlament maßgeblich gestaltet hat, ergänzt: »Hier kann jeder seinen Vorschlag zur Diskussion stellen und um Unterstützung werben. Gleichgesinnte können sich direkt beteiligen und so die Idee voranbringen.« Man unterstütze die Ideengeber mit »Umset-



Gemeinsam beraten, demokratisch entscheiden – im Stiftungsparlament geht es lebendig zu.



Theophil Graband (Mitte) ist Gründungsmitglied und Vorstand der Bürgerstiftung.

zungs-Know-how, um das beste Ergebnis herauszuholen«. Das heißt: Damit die Vorschläge keine schönen Luftschlösser bleiben, werden Workshops angeboten, um einen Projektplan zu erstellen.

Die Beteiligung am neuen Angebot ist nicht schwer. Über das Portal des Mitmach-Parlaments kann man mit wenigen Klicks Vorschläge hochladen, sich für Projekte vormerken lassen oder Spenden zusagen. Die Ideen müssen dem Prinzip der Gemeinnützigkeit entsprechen. Gestiftet hat die Plattform die Firma Siemens. Ein Trainee-Jahrgang hat das Angebot entwickelt und die Programmierung übernommen.

Zum Start des neuen Angebots initiiert die Bürgerstiftung Nürnberg einen Ideenwettbewerb: Die besten Vorschläge werden von einer Jury ermittelt. Die Realisierung wird mit Preisen in einer Gesamthöhe von 10.000 Euro (erster Preis 5.000 Euro, zweiter Preis 3.000 Euro und dritter Preis 2.000 Euro) gefördert. Die Preisträger selbst erhalten zusätzlich eine persönliche Anerkennungsprämie in Höhe von zehn Prozent ihres Preisgeldes.

Die Jury ist zusammengesetzt aus Vertretern von Universitäten und Unternehmen, Repräsentanten des öffentlichen Lebens in Nürnberg sowie Mitgliedern der Bürgerstiftung. Sie trifft sich nach Ende des Ideenwettbewerbs, um die Preisträger zu ermitteln.

TEXT: ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Der aktuelle Ideenwettbewerb der Bürgerstiftung Nürnberg geht bis zum 15. Januar 2024. Mehr Informationen gibt es unter www.buergerstiftung-nuernberg.de

Hier können Interessierte ihre Idee direkt im Mitmach-Parlament einreichen. Die Bekanntgabe der besten Ideen und die Ehrung der Preisträger erfolgt im ersten Quartal 2024 in einer öffentlichen Veranstaltung. Fragen zum Wettbewerb können gesendet werden an support@buergerstiftung-nuernberg.de

Aus der Stiftungsverwaltung der Stadt Nürnberg

Ein **Stiftungsfonds Frauenhäuser** soll ab 2024 gezielt die Förderung von Einrichtungen im Bereich von Frauenhäusern für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen betreiben. Gerne werden Spenden für das Anliegen entgegen genommen.

2023 wurde die **Peter H. Richter Stiftung** neu gegründet. Stifter sind der verstorbene Peter H. Richter, ehemaliger wbg-Geschäftsführer und Mitgründer der wbg 2000 Stiftung, sowie seine Ehefrau, Rita Maczollek. Unterstützt werden konkret die Nürnberger Symphoniker, die Altstadtfreunde Nürnberg e.V. sowie Klabautermann e.V. am Klinikum Süd oder Kinder- und Jugendhospiz beim Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Zum Eigentum der **Heilig-Geist-Spital-Stiftung** gehört das namensgebende Heilig-Geist-Spital, Nürnbergs beliebtestes Foto-Motiv von der Museumsbrücke aus. Die zum Erhalt erforderlichen Arbeiten an den denkmalgeschützten Anwesen stellen für die kommenden Jahre eine große finanzielle Herausforderung für die Stiftung dar.

Aus der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg

Die Stiftergemeinschaft hat mittlerweile 281 Stiftungsfonds und verfügt über ein Grundstockvermögen von 11,5 Mio. €.

Stiften ist dabei denkbar einfach: Mit einem Stiftungsfonds zu Lebzeiten oder für den Todesfall kann bereits ab 25.000 € das eigene Herzensprojekt dauerhaft unterstützt werden. Ab 1.000 € sind Zustiftungen in bestehenden Stiftungsfonds möglich – Spenden natürlich jederzeit und in jeder Höhe. Die Förderprojekte sind dabei individuell und oftmals sehr persönlich geprägt: Ob Kinder-, Jugend- oder Altenhilfe, Unterstützung für Menschen mit Behinderung, Tierschutz, Hospizarbeit oder auch einfach Hilfe dort, wo sie gebraucht wird: Vieles ist möglich. www.stiftergemeinschaft-nuernberg.de

Stiftung Deutschland im Plus

Finanzielle Bildung ist Lebenskompetenz. Sie hilft, kompetente Entscheidungen zu treffen – ganz gleich, ob es um den ersten Mietvertrag oder die Altersvorsorge geht. Die Nürnberger »Stiftung Deutschland im Plus« engagiert sich seit 2007 bundesweit dafür, das finanzielle Wissen von Jugendlichen zu verbessern und Menschen vor Überschuldung zu schützen. www.deutschland-im-plus.de

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



Reden, um einander besser zu verstehen

Beim Renteneintritt gerät die Partnerschaft schnell in die Schieflage



Plötzlich viel Zeit miteinander: Im Ruhestand müssen die Partner neu zueinander finden.

Renate (64), Krankenschwester, und Helmut (64), Banker, sind vor einem Jahr gemeinsam in Rente gegangen. Geld ist angespart, die materielle Versorgung also gewährleistet. Sie schmiedeten Pläne, wollten ausschlafen, morgens gemütlich die Zeitung lesen, große Reisen machen, das Haus sanieren, die Enkel verwöhnen. Doch wie sieht es jetzt, ein Jahr später, aus?

Sie hat damit gerechnet, dass er nun mehr Verantwortung für den Alltag übernimmt, nachdem sie lange für seine Karriere zurückgesteckt hat. Doch er stürzt sich ausgiebig in seine Hobbys, ist tagsüber unterwegs und kümmert sich abends noch um die Büroarbeit. Sie ist frustriert, nörgelt an ihm herum, was wiederum ihn ärgert. Streitigkeiten sind vorprogrammiert. Ganz ähnlich läuft es im Lorient-Film »Pappa ante portas« (1991) ab: Seitdem der zwanghaft ordentliche Abteilungsleiter Heinrich Lohse in den Vorruhestand geschickt wird, treibt er Frau und Sohn mit seinen Putzplänen und Einkaufslisten an den Rand eines Nervenzusammenbruchs.

Viele möchten gemeinsam in den Ruhestand gehen

Das kann so kommen, muss es aber nicht. Ob ein Partner zuerst in Rente geht oder beide gemeinsam – es bedeutet in jedem Fall große Veränderungen. Bei einer Studie wurden 5000 Menschen aus den Jahrgängen 1942 bis 1958 in den Jahren 2013, 2016 und 2019

befragt. Ergebnis: Ein Drittel der Paare wünscht sich, zusammen in den Ruhestand zu gehen. Bei einem weiteren Drittel sei dies nur für einen Partner von Bedeutung. Das letzte Drittel hingegen legt darauf keinen größeren Wert.

Viele Rentner und Rentnerinnen haben anfangs Schwierigkeiten, ein neues Miteinander zu finden. Denn der Eintritt in die dritte Lebensphase ist ein gewaltiger Einschnitt. Vertrautes geht verloren, Anerkennung und soziale Kontakte fallen weg. Nach Meinung von Experten sind davon mehr Männer betroffen als Frauen, da Männer ihr Selbstwertgefühl in der Regel stärker vom Beruf abhängig machen. Überdies pflegen sie Kontakte oft vorrangig im Kollegenkreis. Und der existiert mit einem Mal nicht mehr. Frauen dagegen wissen ihr Leben in der Regel besser auszufüllen, sie pflegen vielfältigere soziale Kontakte.

Altersforscher, Sozialberater und Therapeuten empfehlen daher: Miteinander reden, reden und noch einmal reden. Es sollte aber nicht, so Ursula Zeh von der psychologischen Beratungsstelle im Erzbistum Bamberg, in einer Art Generalabrechnung enden nach dem Motto »Du hast immer schon...« Vielmehr gehe es darum, sich gegenseitig die eigenen Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen, wie es einem mit der veränderten Situation geht, um herauszufinden, wie man das Miteinander künftig gestalten kann. Die Paare sollten, so die Einschätzung der Psychologin, sich darüber

im Klaren sein, »dass diese Zeit des Umbruchs ein bis zwei Jahre dauern kann und zusätzlich Energie und Kraft kosten, bis sich alles wieder eingespielt hat«.

Auch Sozialtherapeut Wolfram Gail von der Stadtmission Nürnberg begegnet in seinen Vorträgen zum Thema »Verrentung« nachdrücklich diesem Problem. Beim Katholischen Soldatenbund sprach er viele Frauen an, die sich darüber Sorgen machten, was sie erwartet, wenn ihre Ehemänner aus Krisengebieten zurückkommen und in Rente gehen. »In einer komplexen Welt brauchen immer mehr Menschen Hilfestellung«, sagt er. Dass sich selbst ältere Paare scheiden lassen, kommt seiner Meinung nach nicht von ungefähr, »denn für selbstbewusste, finanziell unabhängige Frauen ist es viel leichter geworden, diesen Schritt zu gehen, als vor 40 oder 50 Jahren«. Es gebe sogar Fälle, dass beide Ehegatten im Altenheim getrennte Zimmer wollten.

Schwerhörigkeit macht Vieles schwer

Therapeuten machen noch auf ein spezielles Problem älterer Paare aufmerksam, das die Kommunikation erschwert und zu vielen Konflikten führt: die Schwerhörigkeit. Da wird zum Beispiel um das Tragen eines Hörgeräts gestritten. Derjenige, der schwer hört, findet, dass er es zu Hause nicht braucht, weil es juckt, laut und lästig ist. Deshalb versteckt er es sogar manchmal. Die Partnerin oder der Partner fordert aber, es ständig zu tragen, denn die Kommunikation ohne Hörgerät ist sehr mühsam. Man erlebt es als Zumutung, wenn man alles wiederholen muss. Dar- aus entstehen viele Missverständnisse und Kränkungen.

Geht es auch anders? Die gute Nachricht ist, dass sich auch ältere Menschen ändern können und dass der Eintritt in den Ruhestand viele Chancen und Möglichkeiten mit sich bringt. Vielleicht kann man ein gemeinsames Hobby aufleben lassen, einen Lebensraum verwirklichen oder ein Ehrenamt übernehmen. Manche gehen an die Senioren-Uni, kaufen sich eine Staffelei, organisieren die nächste gemeinsame Reise. Trotzdem sollte man darauf achten, dass sich jeder seine eigene Welt bewahrt, wie es Vorbereitungskurse zur Pensionierung empfehlen. So bleibt man für den anderen interessant. Betroffene können sich aber auch Hilfe holen, wenn man allein keine Lösung findet. Dazu die Psychologin Zeh: »Wir können ältere Paare nur dazu ermutigen, sich beraten zu lassen. Dass dieses Angebot der Familien- und Lebensberatungsstellen immer mehr Paare über 70 annehmen, finde ich bemerkenswert.«

TEXT: HORST OTTO MAYER; FOTO: PEXELS.COM / VLADA KARPOVICH

HILFE BIETEN AN

Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Bamberg, Nürnberg, Heideloffstraße 21-25
Tel. 0911/9928222-0
www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de

Sozialtherapeut Wolfram Gail,
Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung,
Nürnberg, Rieterstraße 23
Tel. 0911/352400, w-gail@gmx.de



REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

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

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Ernährungsberatung
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP/ EAP Berufsgenossenschaften)
- Heilmittelbehandlung (Rezepte)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Aqua-Fitness)
- Gehschule für Prothesenträger
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- Rückentrainingszentrum
- Sporttherapie (z.B. Nordic Walking, Sling)
- Wellness-Massagen

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Anschlussheilbehandlung (AHB)
- Anschlussrehabilitation (AR)
- Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BCSW)
- Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer



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

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:



REHA-ZENTRUM AM KONTUMAZGARTEN

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

www.erler-reha.de



SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

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

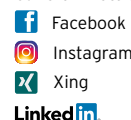
GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

Bei uns im Haus finden regelmäßig interessante, kostenlose Vorträge zu medizinischen Themen statt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.erler-klinik.de



Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:



KLINIKEN DR. ERLER

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

www.erler-klinik.de

Referat für Jugend,
Familie und Soziales
Seniorenamt**NÜRNBERGER**
*Nachrichten***NZ** NÜRNBERGER
ZEITUNG

Ich bin zu alt für diesen Stil

Wer will seine Möbel noch selbst aufbauen?

Wir haben es getan. Nach vielen Jahren haben meine Frau und ich erstmals wieder Ikea-Möbel aufgebaut. Eine Wohnzimmereinrichtung mit Sofa, zwei Schränken und einem TV/Phono-Möbel. Und wahrscheinlich möchten Sie wissen: War's schlimm?

Vor der Antwort eine Rückblende. Würden wir unserer vorherigen Generation angehören, wären wir zum mittelständischen Händler gegangen, bei dem unsere Familie schon immer eingekauft hat. Wir hätten uns für ein wuchtiges Sofa, einen Couchtisch mit Marmorplatte und eine Schrankwand entschieden.

Ein mächtiges Teil mit viel Stauraum und großer Düsternis, welches dem Augenschein nach in einer Vollmondnacht von versklavten Zwergen aus einer deutschen Eiche geschnitzt wurde. Obligatorisch die Hausbar mit Klapptür, bestückt mit Dornkaat, Jägermeister und jenem Weinbrand, der es immer wert war, wenn einem so viel Gutes beschert worden war.

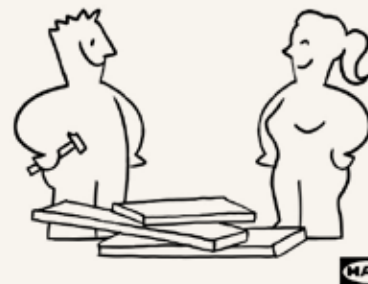
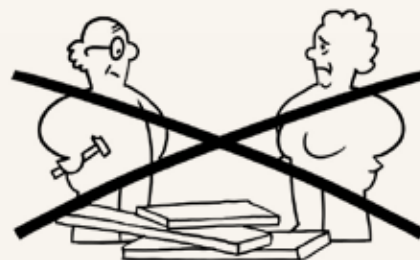
Vier schwitzende Männer hätten diese Möbel angeschleppt. Wir hätten sie nicht bedauert, weil wir sicher gewesen wären, dass diese Männer von ihrer Arbeit leben konnten. Gut genug, um an den Samstagen sorgenfrei das Auto zu waschen, danach ein Wannenbad mit Fichtennadel-Schaumbad zu genießen und schließlich beim Feierabend-Bier die Sportschau zu gucken.

Aber zurück zu Ikea. Der Inbus-Schlüssel ist im April 1981 in unser Leben getreten. Damals eröffnete das hiesige schwedische Möbelhaus. Und wir Nürnberger hatten nun neben der Kirchweih einen zweiten Grund, um nach Fürth zu fahren. Lustige Produktnamen, das Bällebad für die Kleinen und die Köttbullar (kleine Bällchen, die entstehen, wenn man Mutters Fleischküchle durch zehn teilt und neu formt) machten aus Ikea unsere Kultstätte des Familien-Einkaufs.

Und damals wie heute muss man zugeben: Sie sind clever, diese Schweden. Du glaubst ja, dass du zum billigsten Preis beste Qualität bekommst. Was indirekt die ersten Seiten der Bauanleitung vermitteln. In 37 Sprachen wird davor gewarnt, dass umkippende Möbelstücke lebensgefährliche Verletzungen verursachen können. Was absoluter Kokoloeres ist. Mit einer Ikea-Schrankwand kannst du einen Goldhamster erschlagen, aber sicher keinen Menschen. Es ist halt dünnes Pressspan-Holz.

Die Bauanleitung wiederum ist wahrhaft global, sie besteht aus Bildern und Zahlen. Aber dann: Während das Sofa zack-zack-zack innerhalb von Minuten aufgebaut ist, wird es bei den Schränken fieselig. Man könnte zwar

NEDFÖR ALDELEUD



loben, dass ein Ikea-Möbel – ganz zeitgeistgemäß – auch von einem Single ohne jegliche soziale Beziehungen in die Wohnung geschafft werden kann. Wer das Teil aber alleine aufstellen möchte, sollte in seiner Jugend Flugzeugträger-Modelle gebaut haben.

Man braucht mindestens einen starken Daumen, um Plastik-Stifte zwecks Befestigung nach unten zu drücken. Und es gibt das Kleingedruckte: »Schrauben und Dübel sind nicht im Lieferumfang enthalten.« Tja, und Schrauben und Dübel sind im Durchschnitts-Haushalt das, was Schrauben und Dübel halt sind. Zu lang, zu kurz, zu dick, zu dünn...

Nach getaner Arbeit, Stunden später, spürst du die Schmerzen in Rücken und Knien. Die Glückshormone hingegen sind eher bei den Ikea-Bossen: Ihr Konzern verkauft billiges Material und lässt statt schwitzender Männer die Kundschaft für sich arbeiten. Das sorgt weltweit für 45 Milliarden Euro Jahresumsatz.

Man könnte sagen: Sie verdienen sich dumm, denn wir sind dämlich. Aber was soll's? Wir haben es gewollt. Wir haben es getan.

TEXT: KLAUS SCHRAGE

CARTOON: SEBASTIAN HAUG

2024 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

FLUGREISEN:

Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

KALABRIEN 21. - 28.04. 8 T ab 1.799 €
29.09. - 06.10. Lipari - Vulcano - Stromboli
LH-Flug ab München, 1/4 I Wein/Wasser
7 x HP inkl. 4 Ü auf Lipari, 2 Ü Tropea

GOLF VON NEAPEL 6 T Flug ab 1.199 €
07. - 12.03.2024 + 08. - 13.04.2024 Flug
06. - 13.03.2024 8 Tage Bus 1.099 €
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji -
Neapel - Amalfiküste - Paestum
LH-Flug nach Neapel, 5 x HP 4-Sterne-H.
inkl. 40 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

SIZILIEN 8 Tage Flug ab 1.399 €
17. - 24.03.24 + 14. - 21.04.24
16. - 25.03.24 10 T Bus/Schiff ab 1.399 €

Palermo - Monreale - Piazza Armerina
Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus
LH-Flug München - Palermo/Catania - M.
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina
inklusive Tagesausflug Lipari/Vulcano
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

APULIEN 8 Tage Flugreise ab 1.599 €

31.03. - 07.04.2024 + 28.04. - 05.05.2024
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce
Castel del Monte - Alberobello - Bari
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.
7 x HP 4-Sterne-Hotels, inkl. 1/4 I Wein
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

ROM 5 T Flug ab 1.399 € 7 T Bus ab 999 €
Flug: 22.-26.03. + 08.-12.05. + 25.-29.09.
Sixt. Kapelle, Forum Romanum, Kolosseum!
LH-Flug ab Nürnberg, alle Führungen!
4 x HP neues 3-Sterne-Hotel nur 400 m
vom Vatikan entfernt!, inkl. 1/4 I Wein

ANDALUSIEN 8 T Flug ab 1.599 €
22. - 29.03. + 19. - 26.04. + 27.09. - 04.10.
06. - 13.10.24 - Reisel. Uli Westerkamp
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -
Marbella - Gibraltar - Malaga
LH-Flug nach Malaga, inkl. 110 € Eintritt
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)

PORTUGAL 8 Tage Flug ab 1.599 €
02. - 09.04.24 + 09. - 16.04.24
15. - 22.10.24 + 22. - 29.10.24
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -
Estoril - Alcobaca - Bathalda - Porto -
7 x HP-Buffer in 4-Sterne-Hotels
LH-Flug München - Faro/Porto - Münch.

Blütenzauber Algarve ab 1.399 €
10. - 17.03.24 + 19. - 26.11.24 8 T Flug

JAKOBSWEG 8 Tage Flug ab 1.599 €
01. - 08.05.24 Reiseleiter Uli Westerkamp
Möglichkeit, an kleinen Wanderungen
teilzunehmen! Santiago de Compostela
LH-Flug München - Bilbao - München
7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge

KASTILIEN 30.10. - 06.11.8 T Flug 1.399 €

DOURO DUERO 07.-16.11. Flug 2.200 €
10 Tage von der Quelle bis zur Mündung

Spanien 16. - 27.10.24 12 T ab 2.600 €
Parador zu Parador: Madrid - Andalusien

BARCELONA 03. - 08.03.6 T Flug 999 €

Kanaren 08. - 19.05.24 12 T Flug 2.550 €
Teneriffa - La Gomera - Gran Canaria -
Fuerteventura - Lanzarote, 11 x Buffet-A.

FLUGREISEN: mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

MADEIRA 8 T 19. - 26.03.24 ab 1.399 €
06. - 13.04. + 16. - 23.04.24 ab 1.599 €
08. - 15.10.24 ab 1.599 €

inkl. Flug, 4-Sterne-Hotel am Meer
2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,
2 Halbtagesausflüge, Lavadawanderung
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

MALLORCA 8 Tage Flug ab 1.299 €
12.04. - 19.04. + 18.10. - 25.10.24
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick
4-Sterne-H Playa Esperanza, Flug ab N

ZYPERN 8 Tage Flug ab 1.699 €
19. - 26.04. + 19. - 26.10.24 Flug ab N
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

MALTA 8 Tage Flugreise ab 1.599 €
11. - 18.04.24 + 07. - 14.11.24
Flug ab München, inkl. Ausflüge/Eintritte
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

Busreisen im KLEMM-Bus

SARDINIEN 8 T Bus/Schiff ab 1.299 €
10. - 17.04. + 24. - 31.10.24
5 x HP 4-Sterne-Hotel an Baja Sardinia
2 x HP in 2-Bett-Kab. DU/WC

KORSIKA SARDINIEN ab 1.499 €
28.04. - 06.05. + 24.09. - 02.10. Bus/Schiff
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 I Wein

ALBANIEN 13. - 22.05. 10 T ab 1.599 €
Bus-/Schiffsreise Sarande - Bue Eye - Fji-
rokaster - Tirana - Krue - Elbasan - Sveti
Naum - Ohrid - Berat - Vlore - Butrint
2 x HP an Bord in 2-Bett-Kabinen Innen
7 x HP in 4-Sterne-Hotels laut Programm

GROSSBRITANNIEN 2024

Fluganreisen - Landandreise möglich!
Gartenreise Frühling 07.04. - 12.04.24
Wales 12.05. - 17.05.24
Cotswolds 23.05. - 28.05.24
Cornwall 12. - 17.06. + 11. - 16.07.24
Schottland 25. - 30.06. + 03. - 08.07.24
Irland/Nordir. 21. - 28.07. + 01. - 08.08.24
Lewis-Orkney-Shetland 30.05.-05.06.24
Highland Games 04.09. - 09.09.24
London 5 Tage Flug 18.07. - 22.07.24
Jersey - Guernsey Flug 20.07. - 27.07.24

Flugreisen Klemm-Reiseleitung

Marokko 03.03. - 12.03. + 03. - 12.11.24
Marrakesch 21.04. - 26.04. + 20. - 25.10.24
Istanbul nach Troja 07.03. - 14.03.24
Kappadokien 29.09. - 06.10.24
Jordanien Dr. Gouda 22.04. - 29.04.2024
Azoren neuer Termin 29.09. - 06.10.2024
OMAN Dr. Gouda 20.02. - 28.02.2024
Namibia Dr. Bahr 01.03. - 12.03.2024
JAPAN Kirschblüte 18.04. - 28.04.2024
ARMENIEN - GEORGIEN 26.05. - 04.06.24
USBKISTAN 26.09. - 05.10.24
DUBAI + VAE 26.10. - 03.11.24
SÜDAFRIKA 05.11. - 19.11.24
MEXICO Dr. Gouda 03.11. - 17.11.24
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud:
KUBA 04.04. - 15.04.2024
PEKING - HONGKONG 29.05. - 08.06.24
NEW YORK 25.09. - 30.09.24
TIBET 11.10. - 22.10.24
INDIEN „Diwali“ 29.10. - 08.11.24
CHINA mit Yangtse 12.11. - 25.11.24

ISLAND 8 Tage Flug ab 2.999 €

18. - 25.07.2024 Rundreise Klemm-Bus
Flug ab Frankfurt, 7 Nächte, 5 x HP

NORWEGISCHE FJORDE ab 1.599 €
09.06. - 16.06. + 18.08. - 26.08.24 9 Tage
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen -
Hurtigrute 6 x HP, 1 x HP Color Line

Wildromantische Fjorde ab 1.990 €
Atlantikstraße 01.07. - 09.07.24 9 Tage

NORDKAP 15 Tage ab 2.799 €
16.06. - 30.06. + 28.07. - 11.08. Bus/Schiff
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap
Helsinki - Stockholm - Weiße Nächte!

GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND
23. - 30.05.24 Bus-/Schiff 8 T ab 1.699 €

LOFOTEN 8 Tage Flugreise ab 2.200 €
KLEINGRUPPE - 7 x HP Lofoten 11. - 18.8.

SKANDINAV. HAUPTSTÄDTE
05. - 11.09.24 7 T Bus-/Schiff ab 1.099 €

Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

SCHWEDEN Mittsommernacht ab 1.499 €
Bus-/Schiffsreise 19. - 25.06.24 8 Tage

POLARLICHTZAUBER Bus/Schiff o. Flug
Finnland Polarkreis 09. - 13.03. 1.999 €
Nordlicht Lofoten 17. - 29.03. 2.200 €

PARIS - ILE DE FRANCE ab 1.099 €

23. - 28.05.24 + 23. - 28.08.24 6 Tage
Versailles - Chartres - Fontainebleau -
Vaux-le-Vicomte, Auffahrt Eiffelturm,
Seine-Schiffahrt - inkl. Eintritte 150 €
5 x HP inkl. Abendessen Montmartre

PROVENCE CAMARGUE ab 1.399 €
zur Lavendelblüte 8 Tage - Flug möglich!
12. - 19.06.24 + 23. - 30.06.24 Orange -
Nîmes - Avignon - Arles - Pont du Gard
Les Beaux - Gordes - Marxeille - Cassis
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

NORMANDIE - BRETAGNE ab 1.499 €
31.05. - 09.06. 10 T + 05. - 13.07.24 9 T
Insel Jersey + 100 € Aufpreis, Flug mögl.
Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel
Carnac - Rennes, 8/9 x HP, 4 Ü am Meer

BRETAGNE 03.05. - 11.05. 9 T ab 1.599 €
Auf den Spuren von Kommissar Dupin

AQUITANIEN PERIGORD ab 1.699 €
07. - 15.09.24 9 T Atlantik - Dordogne
Rochelle - Sarlat-la-Caneda - Höhle von
Lascaux - Dune von Pilat - Bordeaux -
Arcachon - Biarritz - St. Jean-de-Luz - San
Sebastian - Bilbao, inkl. Rückflug, 8 x HP

GOLF VON BISCAYA 7 T ab 1.499 €
17. - 23.09. Biarritz - Baskenland - Bilbao
5 Ü Club Biarritz-Anglet am Meer!
1 x Ü in Bilbao - LH-Flug Bilbao

Schlösser Loire 31.08. - 05.09. ab 1.099 €
inkl. 140 € Eintritte für 7 Schlösser

BURGUND 15. - 20.05.24 8 T ab 999 €

CANAL DU MIDI 20. - 27.10. ab 1.199 €
Carcassonne (3 Ü) - Toulouse - Albi

Reisen 2024

STUDIENREISEN IM KLEMM-BUS:

FRANKREICH: Elsass - Monaco
ITALIEN: Toskana - Umbrien - Veneto
Gardasee - Comer See - Cinque Terre
Friaul - Venedig - Lago Maggiore
Piemont - Trüffel - Elba - Südtirol
Marken - Lombardei - Emilia Romagna
OSTEUROPA: Polen - Masuren -
Hohe Tatra - Böhmen - Mähren - Prag
BALKAN: Griechenland - Kykladen
Kroatien - Slowenien
DEUTSCHLAND: Bodensee - Mosel
- Harz - Insel Sylt - Insel Rügen -
Oberlausitz - Ostfriesland
SCHWEIZ: Glacier Express - Zermatt
Mönch - Jungfrau - Eiger Nordwand
BENELUX: Belgien - Holl. Tulpenblüte
Sommerreise Holl. Nordseeküste

Musikreisen 2024

08. - 10.01.24 Hamburg Elbphilharmonie
15. - 17.03.24 Leipzig Konzert Lang-Lang
29.3. - 1.4.24 Ostern Leipzig Gewandhaus
22. - 24.03.24 Berlin Adlon - Oper
22. - 24.03.24 Dresden Semperoper
26. - 28.07.24 Berlin Adlon „Cabaret“
André Rieu - Sommernachtskonzert 3 T
Maastricht 10. - 12.07. + 17. 19.07.24
Bregenzer Festspiele „Freischütz“
24.07. - 26.07.24 und 06.08. - 08.08.24
09.08. - 11.08.24 Erfurt „Anatavka“
17. - 20.07. + 14. - 17.08.24 Mörbisch
„My Fair Lady“ - AIDA

FLUSSKREUZFAHRTEN

DEUTSCHLAND
Rhein Basel/Amsterdam 16.06. - 23.06.24
Rhein - Mosel - Saar 13.09. - 18.09.24
FRANKREICH MIT A-ROSA - Flug möglich
Rhone Blütenzauber 06.04. - 13.04.24
Seine A-ROSA VIVA 03.10. - 10.10.24
Rhône A-ROSA LUNA 12.10. - 19.10.24

DONAU
Donau 8 Länder bis 29.06. - 14.07.24
zum Schwarzen Meer
Donau Royal 30.05.-06.06. + 22.-29.08.24
Donau Geschichten 6 T 14.07. - 19.07.24
NIEDERLANDE UND BELGIEN
Holland Tulpenzauber 03.04. - 07.04.24
A-ROSA AQUA
Belgien & Niederlande 27.07. - 03.08.24
PORTUGAL MIT A-ROSA ALVA
Douro 17.04. - 24.04. + 09.10. - 16.10.24

KREUZFAHRTEN

MS ARTANIA mit Morten Laugerud
Norwegische Fjorde 28.08. - 04.09.2024
NIL-KREUZFAHRT - Kairo - 5 Ü Hurghada
08.04. - 22.04.2024 15 Tage
Pyramiden - Neues Ägypt. Museum

HURTIGRUTE Flugreise nach Bergen

11. - 22.09.24 RL Dr. Morten Laugerud
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

ALASKA Kreuzfahrt 16 Tage Flugreise

17.08. - 01.09.24 Westkanada

Sonderprospekt Radreisen 2024

NEU: nur bis zu 20 Radler pro Radguide!

Wandereisen im Hauptkatlaog

Meraner Waalwege - Dolomitentraum
Sardinien: Hotel an der Flamingolagune
Jakobsweg - Madeira - Lago Maggiore
Elbsandsteingebirge - Liparische Inseln

„Reiseleiter
im Ohr“ –
Optimales
Hörerlebnis!

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO
Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780
• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)
Bitte Reisekatalog 2024 anfordern! Sonderprospekt Flusskreuzfahrten 2024!

Stadtseniorenrat neu gewählt

Mitte Oktober wurde der Stadtseniorenrat in Nürnberg neu gewählt. Das Gremium vertritt die Menschen in ihrer nachberuflichen Phase. In verschiedenen Arbeitskreisen werden Fachthemen intensiver behandelt. Der Stadtseniorenrat organisiert Veranstaltungen und kümmert sich um seniorengerechte Angebote. Dem Gremium gehören in der 8. Wahlperiode 58 Delegierte an, davon 26 zum ersten Mal.

Für weitere vier Jahre wurde Christian Marguliés mit großer Mehrheit als Vorsitzender wiedergewählt. Klara Rebhan ist als stellvertretende Vorsitzende bestätigt worden. Schriftführerin ist Christa Michalik, ihre Stellvertreterin ist Ingrid Debler. Auf Vorschlag des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit wurde Alexander Liebel zum Medienbeauftragten gewählt. Die Arbeitskreise (AK) vertreten als Sprecher Gertraud Krammer (AK Gesundheit und Pflege), Frank Hummert (AK Öffentlichkeitsarbeit) und Norbert Schammann (AK Wohnen). Für die Arbeitskreise Kultur und Sicherheit werden noch Sprecher benannt.

In ihrer Eröffnungsrede zur neuen Wahlperiode betonte die Nürnberger Sozialreferentin Elisabeth Ries, dass der Stadtseniorenrat »das Sprachrohr für die Belange der älteren Generation« in der Stadt sei. Es sei entscheidend, »dass es Menschen gibt, denen das Miteinander der Stadtgesellschaft wichtig ist«.



Foto: Seniorenamt / Anestis Aslandis

Viel Erfahrung fürs Engagement zugunsten Älterer: der neu gewählte Vorstand des Nürnberger Stadtseniorenrats. Der Vorsitzende Christian Marguliés (3.v.r.) und seine Stellvertreterin Klara Rebhan (2.v.r.) freuen sich im Kreis der Mitstreiter über ihre Wiederwahl.



Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

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

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

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN

unabhängig. solidarisch. stark.

Mitziehen.



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

www.diakonie-zu-hause.de



Diakonie zu Hause

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

fan. frankenstolz® Werksverkauf Aschbach

Matratzen und
Bettwaren direkt
vom Hersteller!

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



Richtig hinfallen kann man lernen

Es ist vermutlich ein Teufelskreis. Wer Angst vor einem Sturz hat, bewegt sich weniger. Dadurch beschleunigt sich der Muskelabbau, der wiederum für einen Teil der Stürze verantwortlich ist. Daher führt das Institut für Biomedizin des Alterns (iba) in Nürnberg die Studie »Fearfall« durch, bei der diese Zusammenhänge wissenschaftlich untersucht werden. Insbesondere eine Frage steht im Mittelpunkt, nämlich ob die Angst vor einem Sturz die Entzündungsmarker im Blut ansteigen lässt, was wiederum negative Auswirkungen auf die körperliche Verfassung hat.

Wer kann mitmachen? Personen ab 70 Jahre, die unsicher beim Gehen im Alltag sind, Bedenken haben zu stürzen und keine entzündungshemmenden Medikamente einnehmen (z.B. Glucocorticoide). Die Teilnehmer erhalten eine Kombination aus körperlichem und verhaltensorientiertem Training. Alle Untersuchungen und Termine finden in der Kobergerstraße 60 in Nürnberg statt. Die Senioren werden über ein Jahr an der Studie teilnehmen, die drei Untersuchungen und eine viermonatige Kursphase mit 20 Kurseinheiten umfasst.

Interessierte wenden sich an das Projektteam Prof. Nicolas Rohleder, Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, und Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns, Tel.: 0911 / 5302 96160, iba-team@fau.de

Generationenwechsel in der Geschäftsstelle



Foto: Seniorenamt / Anestis Aslandis

Nach 15 Jahren in der Geschäftsstelle des Stadt seniorenrats geht Karin Behrens (r.) in den Ruhestand. Die langjährige Expertin für die Belange älterer Nürnberger hat viele Entwicklungen in dieser Zeit begleitet. Ihr Fazit fällt durchaus positiv aus, »weil es sich in wesentlichen Bereichen der Stadtverwaltung und der Stadtgesellschaft durchgesetzt hat, die Interessen der älteren Generation zu berücksichtigen, und so viele Menschen daran aktiv beteiligt waren«. Als Beispiele nannte die städtische Mitarbeiterin die Mit-

wirkung bei der Entwicklung des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes, bei der Installation der Wohnungsanpassungsberatung, dem Antragsrecht des Stadt seniorenrats im Stadtrat beziehungsweise den Ausschüssen sowie der Einrichtung von bald 19 Seniorennetzwerken in den Stadtteilen.

Ihre Nachfolge tritt die 32-jährige Tessie Peter (l.) an. Nach dem Studium mit Masterabschluss in Politikwissenschaften ist sie seit 2018 beim Referat für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Nürnberg tätig, zuletzt als Mitarbeiterin in der „Regiestelle für Flucht und Integration“ im Bereich Monitoring.

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

Vitanas

HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

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

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

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

OS OBERSCHARRER GRUPPE

SEHEN UND DAS LEBEN GENIEßEN

In unserer Augenarztpraxis stehen unsere Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt.

Wir bieten Ihnen:

- eine freundliche und kompetente Behandlung
- Diagnostik durch moderne Technik

OSG Augenzentrum Nürnberg
MVZ Nürnberg · Neumeyer Str. 48
90411 Nürnberg · Tel. 0911/5805480
www.osg.de/augenzentrum-nuernberg

OSG Augenzentrum Fürth
MVZ Fürth · Moststr. 12 + 19
90762 Fürth · Tel. 0911/779820
www.osg.de/augenzentrum-fuerth

Lesenswertes für unterwegs und zu Hause

Drei berührende Geschichten und ein Ratgeber

Die Bibel fürs fahrende Volk

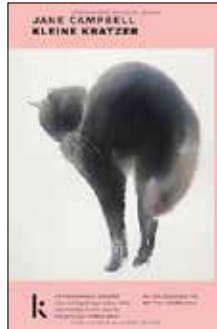
Warum sollte man, so rätseln Ahnungslose, mit der eigenen Toilette auf Reisen gehen? Wer solche entlarvenden Fragen stellt, sollte besser nicht weiterlesen. Immerhin geht es um nichts weniger als eine brandneue Bibel für reiselustige Wohnmobilisten. Und die wissen, keine Frage, ihren motorisierten Sanitärebereich sehr wohl zu schätzen. Traumziele in Deutschland, Österreich und der Schweiz hat Stiftung Warentest-Autor Michael Hennemann angesteuert und nebenbei auch das kleine Einmaleins des fahrenden Volkes nicht vernachlässigt. Von der Packliste (Panzertape und Kabelbinder nicht vergessen) über den Gasflaschenaustausch bis hin zu technischen Problemen (Was tun, wenn der Kühlschrank nicht kühlt?) ist alles zu finden, was fürs ungetrübte Abenteuer wichtig ist.

Der Wohnmobil-Tourismus boomt, angeheizt auch durch Corona. Dass es die große Einsamkeit auf idyllischen Stellplätzen kaum mehr gibt, wird nicht verschwiegen. Umso wichtiger sei die akribische Vorbereitung, nicht nur des Reisegefährts, sondern auch der Route. 30 Reiseregionen werden beschrieben, vom Nord-Ostsee-Kanal bis zum Chiemgau, vom Tessin bis in die Hohen Tauern. Zu jedem der zahlreichen Stellplätze gibt es Informationen zu Ausstattung, Zahl der Stellplätze, Betriebszeiten und Internetadressen. Darf der Dackel mit auf den Platz? Auch auf diese existenzielle Frage hat der 271-Seiten-Führer eine Antwort. Zehn kostenlose Stellplatz-Perlen abseits ausgetretener Pfade gibt es obendrauf.

Wie gesagt: Wer mit dem eigenen Klo auf die Piste geht, tut das aus Lust und Leidenschaft. Und in der Camper-Bibel erfährt er oder sie haarklein, wie das mit der Entsorgung funktioniert. Es kann also losgehen ...

Michael Hennemann, »Traumziele mit dem Wohnmobil in Deutschland, Österreich und der Schweiz«». Stiftung Warentest, Berlin 2023, 29,90 Euro

Eine gute Übung für die Schenkel



Jane Campbell war 35 Jahre Psychoanalytikerin in Oxford und hat erst mit 75 begonnen zu schreiben – über ein Thema, das ihr sehr vertraut ist: über alte Frauen.

Denken Sie ans Enkel hüten und Stricken, an null Libido und viel Altersmilde? Campbell wird Sie schwer enttäuschen. Ihre Alten sind ganz anders. Sie sind renitent und hintertrieben wie jene »abgetakelte Fregatte«, die es mit Hilfe von reichlich Schminke und Augenklimpern hinkommt, den geltungsbedürftigen Leo so einzuwickeln, dass er am Ende dem eigenen Hund zum Opfer fällt. Oder sie sind unverblümt wie die alte Katzenfreundin, die beim mühsamen Aufstehen nach dem Bürsten ihres Lieblings eindeutige Erinnerungen heimsuchen. »Ich sage mir, dass es eine gute Übung für meine

Schenkel ist. Und dann kommen mir unweigerlich die anderen Übungen in den Sinn, in die meine Schenkel einst involviert waren.« Es gibt reichlich schwarzen Humor und gnadenlosen Sarkasmus in diesen 13 Episoden, die die mittlerweile über 80-Jährige da abliefert. Manchmal schlägt sie dabei über die Stränge, oft aber erinnern ihre Storys an den längst verblichenen Roald Dahl, der Spezialist war für Makabres und Drastisches jenseits aller moralischen Grenzen.

Da verliebt sich eine Pflegebedürftige Knall auf Fall in ihre propere Pflegerin und kann nach vollzogenem Kuss glücklich entschlafen. Eine andere trickt den Pflegeroboter aus, der ihr das Rauchen und Fluchen verbietet. Ihn bringt sie mit einem deutlichen »Verpiss dich« zur Raison.

Kurz: Jane Campbells alte Frauen haben etwas von Grund auf Widerständiges. Das ist amüsant und sympathisch. Vom Enkel hüten und Stricken halten sie wenig.

Jane Campbell, »Kleine Kratzer«, Kijona Verlag München 2023, 23 Euro

Die Mutter auf der Anklagebank



Als rührte man mit einem Löffel schnell in einem Glas Wasser und ließe sich mit dem entstehenden Sog bis zum Grund ziehen. So ist dieses 400-Seiten-Buch. Immer tiefer und immer schneller saugt es einen hinein in einen zähen Kampf Tochter gegen Mutter. Die eine, 60, erfolgreiche Malerin, ist nach 30 Jahren in Amerika wieder zurück in Norwegen. Die andere, 80, verweigert eisern den Kontakt, den die Tochter vor so vielen Jahren abrupt abgebrochen hat und jetzt wieder aufnehmen will. Sie will reden, will Heilung von einem alten Schmerz.

Dass sich die Romane der Norwegerin Vigdis Hjorth (64) aus ihrem eigenen Leben speisen, weiß man in Norwegen. Denn literarische Selbstentblößung hat Nebenwirkungen, etwa bei Familienangehörigen, die sich missbraucht fühlen und dies beklagen.

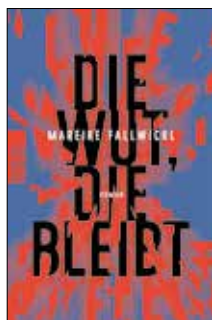
»Ich dachte früh, mein Vater ist nicht

mein Vater.« Die Hauptperson des Familiendramas ist schon tot, mit ihr kann Johanna, die Tochter, nicht mehr ins Gericht gehen. Bleibt die Mutter, der allerdings kein fairer Prozess gemacht wird. Ihre Sicht kommt nicht zur Sprache, sie schlägt der Tochter, die sie regelrecht stalkt, die Türe vor der Nase zu. »Mutter ist zu einem fremden Land geworden«, stellt Johanna fest. »Ich erdichte dich mit Wörtern, um ein Bild von dir zu haben.«

Für diese einseitige Beziehung findet Vigdis Hjorth wunderbare Bilder. Etwa wenn die Tochter im Müll der Verfolgten wühlt oder sich im Auto vor ihrer Haustüre verschanzt, um ihr dann wie ein Schatten zu folgen. Der manische Kampf wird härter, er wird zur Raserei. Das ist trotz aller Endlosschleifen so packend, weil er sich ausschließlich auf die Tochter-Perspektive konzentriert. Literatur ist kein Strafprozess, auch wenn in diesem Roman an Anklagen kein Mangel herrscht. Lesenswert.

Vigdis Hjorth, »Die Wahrheiten meiner Mutter«, S. Fischer Verlag Frankfurt 2023, 24 Euro

»Ich tu es doch gerne«



Mareike Fallwickel (40) in den Mittelpunkt. Da ist, natürlich, die tote Helene, die ihrer langjährigen Freundin Sarah immer wieder als abgeklärte Wiedergängerin erscheint. »Du bist nicht verpflichtet, hier zu sein«, sagt sie der kinderlosen Schriftstellerin, als diese die Stelle der über den Balkon entschwundenen Freundin einnimmt und das schlingernde Familienschiff wieder auf Kurs bringen will. »Ich tu es doch gern«, meint Sarah. »Das sagen die Frauen immer«, entgegnet Helene, der posthume Geist.

Und da ist die 15-jährige Lola, Helenes Älteste, die so viel feministischen Furor in sich hat, dass er auch für Mutter und Ersatzmutter reicht. Denn diese beiden tun sich (noch) schwer mit der Wut, die dem Buch den Titel gab.

Lola reagiert zunächst mit Magersucht auf den Freitod der Mutter, bis sie die Selbstverteidigung entdeckt und lernt, dass zur Stärke auch das Essen gehört. Schnell wird sie dick und stark und findet sich wunderbar. Ach, wär's so einfach. Hie und da kommt Mareike Fallwickels Story ein wenig holzschnittartig daher. Was nicht sehr stört, denn gegen Ende zieht das Tempo an, Lola schließt sich einer weiblichen Schlägertruppe an, die gewalttätige Machos abstrafte, und selbst die opferbereite Sarah lernt die Wut kennen, die befreit. Merke: Es gibt bessere Wege in die Freiheit als den über den Balkon.

Mareike Fallwickel, »Die Wut, die bleibt«, Rowohlt Taschenbuch Hamburg 2023, 14 Euro

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN: CLAUDINE STAUBER

Ein Duo kommt selten allein



Wenn es überhaupt Prominente in Franken gibt, dann gehören Volker Heißmann und Martin Rassau definitiv dazu. Die beiden Fürther mischen seit vielen Jahren erfolgreich die deutsche Comedy-Szene auf. Durch ihre regelmäßigen Sendungen im BR Fernsehen sind sie einem großen Publikum vertraut. Jetzt haben die beiden erfolgreichen

Bühnen-Profis eine gemeinsame Biografie veröffentlicht. »Ein Duo kommt selten allein« ist der Titel des Buchs, das der Journalist und Autor Andreas Hock geschrieben hat.

Vierzig Jahre stehen Heißmann und Rassau inzwischen für lustige Sketche und humoristische Programme. Eine ihrer bekanntesten Figuren sind Waltraud und Mariechen. Die beiden alten Damen sind Sympathieträgerinnen ersten Ranges. Aber auch in vielen anderen Rollen glänzen die Humoristen, die nach ersten Versuchen in der Schultheatergruppe schnell wussten, dass sie auf die Bretter, die die Welt bedeuten, gehören.

In ihren Erinnerungen verfolgen die Leser mit, wie sich Volker und Martin erst kritisch beäugten, um dann doch zueinander zu finden, und wie sie im Nürnberger Mautkeller ihr erstes eigenes Theater gründeten. 1998 war die Zeit reif für ein kühnes Projekt. Die beiden schafften es, dass aus dem auffälligen Berolzheimerianum mit viel Idealismus und einem abenteuerlichen Kredit die Comödie Fürth wurde. Die Anstrengung hat sich gelohnt. Bis heute ist der geschichtsträchtige Bau die Zentrale der Fürther Comödie, und damit der Mittelpunkt des Wirkens von Heißmann und Rassau.

Natürlich werden die beiden Mittfünfziger weiter machen und ihr Programm immer wieder neu gestalten. Die Biografie stimmt jedenfalls perfekt auf die närrische Zeit ein, schließlich sind die Zwei Stammgäste bei der Fastnacht in Franken.

Volker Heißmann und Martin Rassau mit Andreas Hock, »Ein Duo kommt selten allein«, ars vivendi Cadolzburg 2023, 22 Euro

PETRA NOSSEK-BOCK

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

www.betten-buehler.de



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

Knochen, Steine, Scherben sind seine Welt

Seit mehr als 50 Jahren ist Norbert Graf in der Naturhistorischen Gesellschaft aktiv



Norbert Graf hat sich enorm viel Wissen angeeignet. Von der Vorgeschichte ist er immer noch fasziniert. »Wie haben sie auf dem Walberla Feste gefeiert?« fragt er sich.

Von Vereinen, Verbänden und Kirchengemeinden ist öfter zu hören, dass Interessierte sich nur kurzfristig engagieren wollen, bei einem Projekt mitmachen, dann aber wieder abtauchen. Doch es gibt sie noch, die »Lebenslänglichen«, die sich über Jahrzehnte hinweg in ihrer Freizeit mit einem Thema beschäftigen. Zum Beispiel Norbert Graf, seit 54 Jahren Mitglied der Abteilung Vorgeschichte in Nürnbergs Naturhistorischer Gesellschaft (NHG).

Der Rentner ist einer von etwa 200 aktiven Ehrenamtlichen, die Schwung, Ideen und Zeit in die verschiedenen Sparten einbringen – ob dies nun Archäologie, Botanik, Geologie, Pilzkunde, Vorgeschichte oder ein anderes Fachgebiet ist. Die NHG lebt von dieser Begeisterung, denn im Gegensatz zu anderen Museen läuft hier alles ehrenamtlich. Doch wie bindet man Menschen langfristig und nicht nur für ein paar Monate an den Verein? »Wenn man sich in eine Sache vertieft, wird man glücklich und bleibt«, meint die NHG-Vorsitzende Gabriele Prasser, die seit vielen Jahrzehnten Gesteinsschichten in der Region und weltweit erkundet. »Man findet Gleichgesinnte, baut sein Wissen aus und entwickelt sich ständig weiter.« Selbst aktiv werden, mitbestimmen – dies sei das Band, das die NHG-Mitglieder zusammenhält.

Bei Norbert Graf hatte der Vater das Interesse für die Vergangenheit geweckt, als er mit den beiden Söhnen Burgen, Ruinen und Höhlen in Mittelfranken erforschte. In der Petershöhle bei Velden

fand der kleine Norbert einst ein paar Bärenknochen, die er zuhause wie einen Schatz hütete. Später faszinierten ihn Versteinerungen, die ein Bekannter in seiner Wohnung an der Wand aufgehängt hatte. »Wenn du mehr darüber wissen willst, schau dich doch mal bei der Naturhistorischen Gesellschaft um. Vielleicht gefällt's dir dort«, riet ihm der Mann.

Bei seinem ersten Besuch stieß Graf auf eine Gruppe junger Leute, die versuchte, Tonscherben wieder zu kompletten Gefäßen zusammenzufügen. »Ich habe dann bei den 'Töpfles flickern' mitgemacht«, erinnert sich der mittlerweile 72-jährige. Ihm bereitete damals das Puzzeln mit den Bruchstücken Freude, weil am Schluss ein konkret sichtbares Ergebnis steht: Zunächst wurden die Keramikreste gewaschen, gesäubert, gehärtet und beschriftet. Anschließend versuchte man, eine Schale, Vase oder ein Trinkgefäß in

der ursprünglichen Form zusammenzusetzen, Fehlstellen wurden mit Gips ergänzt.

Bei der akribischen Arbeit hat Graf von den Kollegen viel über Archäologie und Vorgeschichte erfahren – und außerdem einen Freund fürs Leben gefunden. Seine Frau hat der Franke ebenfalls bei der NHG kennengelernt – der Kitt, der ihn bei dem Verein gehalten hat, besteht also auch aus menschlichen Beziehungen. Grafs Fachgebiet, über das er Vorträge sowie Führungen hält und wissenschaftliche Aufsätze publiziert, ist die Vorgeschichte Süddeutschlands – die Zeit vom Auftauchen der ersten Menschen bis zu den schriftlichen Quellen in der Römerzeit.

Spannende Spuren der Vorgeschichte

Spannend waren für ihn die zahllosen Geländebegehungen in seiner Heimat, um auf Spuren der Vorgeschichte zu stoßen: Beim Pflügen tauchten auf Äckern gelegentlich Knochenreste und Tonscherben auf. Nach dem Abholzen eines Wäldchens bei Wendelstein für eine Wohnsiedlung und dem Abschieben der obersten Erdschicht kamen Reste eines Gräberfelds aus der Urnenfelderzeit zum Vorschein – also aus der Zeit 1200 bis 1000 vor Christus. Für Graf war dies damals eine Sensation. Die NHG-Mitglieder legten zwölf Gräber frei, eines ist im NHG-Museum in der Norishalle in Nürnberg zu sehen. »Da habe ich einen tollen Fund gemacht: einen noch als Schatten erkennbaren Erdabdruck eines hölzernen



Aus Knochen und Grabbeigaben können Experten viel herauslesen.

Schmuckkästchens, die Bronze-Armreifen waren erhalten. Bei anderen Grabungen stieß ich auf Halsringe und Gewandnadeln«, schwärmt Norbert Graf. Solche Entdeckungen haben ihn immer wieder zum Weitermachen animiert. Auch die Möglichkeit, in Fachblättern die Grabungen und Funde wissenschaftlich auszuwerten, hat ihn stets aufs Neue motiviert: »Das ist gut fürs Ego«, meint er augenzwinkernd.

Der frühere Großhandelskaufmann hält fest, dass die NHG-Gruppe im Gegensatz zu Raubgräbern absolut wissenschaftlich arbeitet: Es geht nicht um das Aufspüren von wertvollem Schmuck oder Waffenresten, sondern um das professionelle Auswerten eines vorgeschichtlichen Ortes. Mit der – seit einigen Jahren verschärften – gesetzlichen Verpflichtung, Bodendenkmäler bei Bauvorhaben umfassend zu dokumentieren, sind zahlreiche archäologische Grabungsfirmen gegründet worden. Daher hat die NHG-Abteilung Vorgeschichte ihre eigenen Grabungen weitgehend eingestellt. Das Netzwerk, das die Mitglieder über viele Jahre mit anderen Experten aufgebaut haben, trägt aber weiterhin zum fachlichen Austausch bei. Jede Woche kommt bei der Naturhistorischen Gesellschaft in der Norishalle ein Stapel mit neuen Fachzeitschriften, Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten an – allmählich wird der Platz knapp in der umfassenden Fachbibliothek.

Schon früher wurden die Menschen alt

Doch die 150 Mitglieder der Vorgeschichte-Abteilung wollen keineswegs nur die akademische Elite erreichen: Mit Führungen durch die Ausstellung möchte man alle Interessierten ansprechen – auch Familien mit Kindern. Dabei räumt Graf mit weit verbreiteten irrigen Meinungen auf. »Viele Besucher glauben zum Beispiel, dass die Menschen früher generell nicht alt geworden sind. So pauschal stimmt das aber nicht, ich bin schon auf Skelettreste von 75-Jährigen aus der Vorgeschichte gestoßen«, erzählt der Ehrenamtliche, »und dass die Menschen früher viel kleiner waren, ist allgemein gesprochen ebenfalls nicht richtig.«

Aber ist das Einordnen alter Knochen und zerbrochener Bronzeringe nach einem halben Jahrhundert nicht langsam langweilig? »Nein, überhaupt nicht«, widerspricht der Rentner, »es gibt ja immer wieder neue Befunde. Und man lernt häufig weitere Fachleute zum Austausch kennen. Das Thema ist bis heute spannend.« Auch weil sich die Menschen der Vorgeschichte mit Fragen beschäftigt



In der Norishalle werden die Funde entsprechend präsentiert.

haben, die man sich heute genauso noch stellt: Woher kommen wir und wohin gehen wir? Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Die Vorgeschichte fasziniert Norbert Graf unvermindert. Er ist allerdings froh, dass er nicht in der Stein- oder Bronzezeit gelebt hat. Die medizinischen Kenntnisse waren minimal, ein eitriger Zahn konnte bereits das Todesurteil sein. »Das wäre definitiv keine Zeit für mich gewesen«, merkt er an, »doch zumindest für einen Tag mal einen Einblick zu bekommen in das Leben um 500 vor Christus auf dem Walberla, das wäre schon interessant. Wie sie dort Feste gefeiert haben, wie sie sich aus dem Umland versorgt haben – über diesen Hotspot aus der Hallstatt-Zeit wüsste ich gern mehr.«

Der frühere Kaufmann bleibt aber nicht in den vergangenen Jahrtausenden stecken, unterschiedliche Kulturen heute sind für ihn ebenso spannend. Von seinen Reisen hat er beispielsweise indigene Flechtarbeiten aus Panama mitgebracht, schwere Ohringe aus Borneo und Jagdwerkzeuge von namibischen Ureinwohnern. Noch bevölkern die Souvenirs sein Zuhause, doch später einmal soll die NHG sie bekommen – schließlich gibt es dort unter den vielen Abteilungen auch eine für Völkerkunde, die sich der Darstellung der Kulturen der Welt widmet.

HARTMUT VOIGT; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Interessierte sind bei der Vorgeschichte-Abteilung der Naturhistorischen Gesellschaft (NHG) herzlich willkommen. Jeden Freitag treffen sich die Mitglieder ab 17 Uhr bis 21 Uhr im Arbeitsraum der Nürnberger Norishalle am Marienortgraben. Vielleicht lässt sich dabei die/der eine oder andere sogar so begeistern, dass sie/er wiederkommt.

Wer den Sonntags-Rundgang im Museum mit Fachleuten der NHG verpasst, kann sich mit Hilfe von QR-Codes an den Vitrinen selbst einen Überblick über die Sammlung verschaffen.

Die Höhensonne

Das ewige Grau in Grau in Herbst und Winter kann einem ganz schön aufs Gemüt schlagen. Ach, wie schön wäre es, wenn einem mal wieder die warme Sonne ins Gesicht schiene! Vor einem halben Jahrhundert oder länger hätte da mancher einen guten Rat parat gehabt: Geh doch unter die Höhensonne, hieß es damals.

Höhensonne – klingt das nicht nach Urlaub in den Schweizer Bergen? Nach Luxus und Erholung pur?

Tatsächlich galt die Höhensonne eine ganze Zeit lang als probates Hausmittel bei den unterschiedlichsten Beschwerden. Die Apparatur enthielt eine Quecksilberdampf-Lampe, die Licht mit einem hohen Anteil an UV-Strahlen erzeugte. Die Strahlung war so hoch, dass man zum Schutz der Augen eine dunkle Brille aufsetzen musste, andernfalls riskierte man eine Bindehautentzündung. Sobald man die Lampe einschaltete, verbreitete sich ein typisch stechend-scharfer Geruch nach Ozon.

Neben der Quarzlampe verbauten die Hersteller auch Infrarot-Leuchten in der Höhensonne, damit dem Nutzer nicht nur UV-Licht entgegenstrahlte, sondern auch wohlige Wärme. Schließlich gehörte noch eine Eieruhr zur Ausstattung dazu, denn die Dauer der Anwendung war streng limitiert.

Wer in der Nachkriegszeit »in« sein wollte, der hatte eine solche Höhensonne zu Hause. In vielen Kliniken und Sanatorien standen die Apparate ebenfalls zur Verfügung. Ärzte verschrieben die Anwendung gerne bei Akne und anderen Hautkrankheiten, aber auch bei psychischer Verstimmung oder bei Rachitis. Zum Wohle der Volksgesundheit wurden nach dem Krieg sogar ganze Schulklassen der künstlichen Sonne ausgesetzt.

Zu Hause diente die Quecksilber-Lampe wahrscheinlich vor allem einem Zweck: der Bräunung des winterlich blassen Teints. Schließlich machte es der Jet-Set damals vor, dass reiche und erfolgreiche Menschen nicht abgearbeitet, sondern stets bestens erholt aussehen mussten.

Es wäre schön, wenn die Geschichte von der Höhensonne an dieser Stelle enden könnte. Aber leider blieb die Freude über die



heimische Bräunungsquelle nicht ungetrübt. Die Quarzlampen erzeugten nämlich einen hohen Anteil harter UV-Strahlen, die, wie sich bald herausstellen sollte, besonders krebserregend sind. Zwar gelang es durch Zusätze im Glaskolben, den Anteil an harter Strahlung zu verringern, aber trotzdem bleibt ein gesundheitliches Risiko, weshalb die Höhensonne aus der Mode gekommen ist.

TEXT: GEORG KLIENTZ

Foto: commons.wikimedia.org

From Station to Station

Depp im Web®

Werden die Jungen immer blöder? Ältere haben das schon gemutmaßt, als ich noch jung war. Lag vielleicht an mir. Vielleicht gehört dieser Verdacht aber auch zum Älterwerden.

Aktuell ist die Jugend wieder mal nicht die hellste. In einer aktuellen Studie der Kultusministerkonferenz (die freilich auch mal unter die Lupe gehört, aber das nur nebenbei) kam heraus, dass die jetzigen Neuntklässler einen oft gar nicht mehr verstehen, wenn man mit ihnen redet. Demzufolge scheitern sie schon im Fach Zuhören. Immer nur Bahnhof, da schaltet der Youngster halt ab.

Dafür können sie Englisch besser als frühere Jahrgänge. Das liegt offenbar daran, dass sie verschärft vor irgendwelchen Bildschirmen hocken, und da ist dann halt vieles auf Englisch.

Unsereins tut sich da eher etwas hart. Beim Surfen muss ich öfter mal den Google-Übersetzer bemühen, der allerdings etwas holprig und ziemlich unpersönlich daher kommt. Umso erfreuter war ich, als das Fürther Satireorgan »Postillon« das Übersetzungstool DeppL präsentierte. Das ist was für meines Enkels Opa, jubelte ich.

Die Funktion ist selbsterklärend. Also deppenkompatibel. Man tippt links was ein, klickt auf »übersetzen« und rechts kommt das Ergebnis. So liebe ich das. Kein Brimborium, keine Werbung, keine In-App-Käufe, keine Abos, kein Zusatzschnickschnack. Also ließ ich das Tool gleich mal eine Botschaft an das hier eventuell mitlesende internationale Publikum translaten. Hier ist sie:

Love readers of the magazine Six and Sick, come see good through the vinter and loser sigh, despite the widdersome understandings, their humor knot.

Angeblich sei da einiges nicht richtig, wurde mir von polyglotten Zeitgenossen signalisiert. Beim »Postillon« wiederum erklärte man mir, wenn es richtig sei, dann sei es falsch. Jetzt verstehe ich gar nichts mehr.

Wie so ein kleiner Neuntklässler.

PETER VIEBIG

JETZT NEU

ROSENGARTEN
RESIDENZ • FÜRTH
★★★★

Betreutes Wohnen im Herzen von Fürth

Rosengarten Residenz Fürth | Rosenstraße 16, Fürth
rosengartenresidenz.de | Telefon 0151 52046242
Buchen Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin!




**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

FASZINATION KAISERPFALZ

VIER MUSEEN UNTER ZWEI DÄCHERN.



PFALZMUSEUM FORCHHEIM • www.kaiserpfalz.forchheim.de

Seleco

Lebensräume für Senioren



Mitten im Leben. Rundum versorgt.

Das ist unser Service-Wohnen für Senioren:

- » Fünf Häuser in attraktiven Lagen von Nürnberg: Quartier Langseestraße, THERESIA^s 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

LEZ
LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM

NEUE SONDERAUSSTELLUNG

HENRY –

WORLD INFLUENCER NO. 1

DIE GESCHICHTE DER FAMILIE KISSINGER
AUS FÜRTH



WWW.LUDWIG-ERHARD-ZENTRUM.DE



Degussa
GOLD UND SILBER.



Werte, die Generationen begleiten.



degussa-goldhandel.de



Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?

Der **S-Immopreisfinder**
ermittelt **schnell** und **kostenfrei**
den Wert Ihres Zuhauses.

Damit Sie entspannt in die
Zukunft blicken.

sparkasse-nuernberg.de/preisfinder



Sparkasse
Nürnberg