

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Ein Paradies
für Radler**

Seite 14



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




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 0911 477 55-111
Ein Unternehmen der KIB Gruppe



Kunstgeschichte-Fan Angelika Hahn hat für sich das Germanische Nationalmuseum neu entdeckt. **Seite 28**

4 Aktuell
Welchen Wert hat die Arbeit für mich?

8 Trend
Die Schattenseite des Lichts

9 Magazin

10 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Mit 2000 qm die Welt verbessern

12 Gesundheit
Wenn das Herz Warnsignale sendet

14 Reportage
Zu Besuch beim schelmischen Radsherrn

17 Veranstaltungs-Empfehlungen
Große Hilfen Die Muskeln können mehr, als man denkt



Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

24 Das Klapptelefon hat endlich ausgedient

8 Angebote des Treffs Bleiweiß

28 Reportage
Türöffner zu einer neuen Seite des Lebens

30 Ansichtssache
Noch ist die KI besser als wir

31 Magazin

32 Porträt
Am Strand kam ihm die gute Idee

34 Buchtipps
Komm. Lass uns lesen!

36 Aktuell
Wer traut sich in die Alten-WG?

38 Das war schick
Die Phonokombination

38 Depp im Web

30 Impressum

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Michael Müller kann sich glücklich schätzen. Der Verleger aus Erlangen hat durch seine Reiseführer jahrzehntelang dafür gesorgt, dass uns ferne Länder schneller vertraut wurden, wenn man seine Bücher im Gepäck hatte. Außerdem machte der 72-Jährige schon frühzeitig sein Hobby zum Beruf (S. 32).

Das klappt bei weitem nicht immer. Wie sieht es also mit der Einstellung zur Arbeit bei uns aus? Sechs von uns Befragte aus drei Generationen beschreiben ihr Verhältnis zur Arbeit durchweg positiv. Sie unterscheiden sich in ihrer Argumentation aber durchaus, wenn es um diesen wichtigen Teil des Lebens geht (S. 4).

Auf das Arbeitsleben folgt der Ruhestand, und mancher findet da zu einer neuen Berufung. Wir stellen zwei Menschen vor, die die Kultur für sich entdeckt haben. Damit sind sie in der Gruppe der Älteren in bester Gesellschaft. Aber die beiden haben es nicht dabei belassen, sondern sie führen andere aktiv in die Welt der schönen Künste ein (S. 28).

Ebenfalls kreativ für seine Mitmenschen engagiert sich das Ehepaar Barbara und Manfred Schmitz, das für seine Vision von einem »Weltacker« den Nürnberger Stifterpreis erhält (S. 10).

Wer sich fit hält, kommt leichter durch den Alltag. Deshalb bietet die vorliegende Ausgabe einige Tipps, wie der Kampf gegen den Muskelabbau gelingen kann. Natürlich profitiert auch das Herz von einer regelmäßigen Vorsorge. Beim GesundheitsTalk mit dem Theresien-Krankenhaus gibt Chefarzt Dr. Karsten Pohle, Leiter der Kardiologie, einen Einblick in moderne Therapiemöglichkeiten. Bei dem digitalen Arzt-Patienten-Gespräch ist es möglich, Fragen an den Experten zu stellen (S. 12).

Den Sommer genießen und mit einem Ausflug ins Fahrradmuseum Pflugschmiede in die Geschichte der Zweiräder eintauchen, dazu regt unser Beitrag über den »Radsherrn« an (S. 14). Für den beschaulichen Aufenthalt auf Balkon oder Terrasse sorgen unsere Buchtipps (S. 34).

Viel Spaß bei der Lektüre und einen schönen Sommer wünscht

Die Redaktion



Ehrenamt öffnet Türen

Demenzbegleitung im Klinikum Nürnberg

Wir bieten:

- Schulung zur Demenzbegleitung
- regelmäßige Fortbildungen
- Austausch zwischen Ehrenamtlichen
- verschiedene Einsatzbereiche
- nettes Team

Ihre Aufgaben:

- zuhören
- spielen
- Gespräche führen
- spazieren gehen
- zu Terminen innerhalb der Klinik begleiten

Wollen Sie mehr wissen? Neugier lohnt sich!
Werden Sie Teil unseres Teams!
Information und Anmeldung: Nele Haberkern

+49 (0) 911 398-2743
nele.haberkern@klinikum-nuernberg.de
go.klinikum-nuernberg.de/Ehrenamt_Demenzbegleitung



Engagieren Sie sich!

Welchen Wert hat die Arbeit für mich?

Sechs Menschen aus drei Generationen geben sehr unterschiedliche Antworten

Auf der Internet Plattform Tiktok beschwerten sich Influencerinnen über eine Vollzeitstelle mit 40 Stunden pro Woche und 30 Tagen Urlaub, weil sie dies als Zumutung empfinden. Wo soll denn da die Work-Life-Balance bleiben, fragen sie? Dass die Jugend stets als weniger fleißig gebrandmarkt wird, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. So folgte nach den Gammlern ab 1964 um 1980 die Null-Bock-Generation, und inzwischen steht die Generation Z (um 2000 Geborene) im Fokus der Kritik. Vertreter der Altersgruppen 20 plus, 40 plus und 60 plus haben uns ihre ganz persönliche Einstellung zur Arbeit verraten. Ihre Antworten fielen höchst unterschiedlich aus.

Doris Vittinghoff, 72 Jahre, ehemalige Kuratorin des Siemens Med Museums Erlangen

Unter Arbeit verstehe ich jede Art von Tätigkeit, egal ob bezahlt oder nicht. Dass jedes Arbeitsverhältnis auf rechtlichen Grundlagen basiert, damit Arbeitsschutz und Bezahlung geregelt sind, ist eine wichtige Errungenschaft hierzulande. Die Gewissenhaftigkeit, Pünktlichkeit und der Drang, sich stark mit der Arbeit zu identifizieren, sind auch in den Augen unserer Nachbarn typisch deutsche Eigenschaften.

Ich habe sehr gerne gearbeitet, wenngleich es auch Zeiten gab, in denen Tätigkeit und Qualifikation nicht so gut zusammengepasst haben. Wenn die eigenen und die äußeren Ansprüche adäquat sind, das Klima gut ist und die zu bearbeitenden Themen machbar und spannend sind, ist es ein ideales Arbeitsverhältnis.



Foto: Ohmar Wiesenegger

Doris Vittinghoff

Ich hatte das Glück, eine wunderbare Aufgabe zu bekommen, indem ich die Firmengeschichte von Siemens Med Technik gesichert habe, Daten und Bestände dadurch für die Öffentlichkeit zugänglich wurden. Das hat mit meiner Ausbildung zur Lehrerin gut harmonisiert und mein pädagogisches Gespür war sehr hilfreich. Die Mitarbeiter waren dankbar, die eigene Firmengeschichte so zu dokumentieren. Die Besucher, darunter viele Schulklassen, haben gute Rückmeldungen gegeben.

Dabei war der Einstieg nicht einfach. Ich war Quereinsteigerin, weder Ingenieurin noch Kauffrau, wie es zur damaligen Zeit in dem Unternehmen üblich war. Es gab die alten Strukturen in hierarchischer Hinsicht zwischen Chef und Sekretärin. Als der Computer eingeführt wurde, empfand ich es als befreiend, weil ich vieles nun selbst ausführen konnte.

Natürlich ist die Bezahlung wichtig, schließlich möchte man mit seinem Beruf sein Leben finanzieren. Aber es hat auch etwas von Berufung. Bei mir war das so. Bei meinem Vater, einem absoluten Arbeitstier, war die Arbeit sehr bestimmend, sie war sein Leben.

Bei mir hat die Freizeit einen hohen Stellenwert. Im Ruhestand treibe ich Sport und reise gerne. Ich übe zudem etliche Ehrenämter aus. Ich bin mit meinem Leben jetzt zufrieden. Noch einmal zurück in die Arbeitswelt möchte ich nicht mehr. Das Arbeitsklima wird stark von Menschen bestimmt. Im Homeoffice zu arbeiten, könnte ich mir daher nicht vorstellen.

Hans Mimler, 76 Jahre, ehemaliger Vorsitzender des Gesamtpersonalrats der Stadt Nürnberg

Arbeit ist ein Teil Selbstverwirklichung, zumal ich mein Hobby später zum Beruf gemacht habe. Typisch für uns in Deutschland ist, dass wir alles ganz genau nehmen und damit manches überregulieren. Wir schaffen perfekte Vorschriften, damit wir alles richtig machen. Das ist manchmal eher hinderlich.

Ich habe bis zum letzten Tag sehr gerne gearbeitet. Mit 65 Jahren und zwei Monaten bin ich nach 49 Arbeitsjahren bei der Stadt in den Ruhestand gegangen. Für mich war es besonders wichtig gewesen, etwas für die Arbeitnehmer herauszuholen, anderen zu helfen. Der öffentliche Dienst hat sich stark geändert. Vor 60 Jahren war die Stadtverwaltung völlig anders organisiert. Jetzt wird alles aus betriebswirtschaftlicher Sicht gesehen, wie lange es beispielsweise dauert, bis ein Pass ausgestellt ist. Danach richtet sich die Organisation. Früher war es entschleunigter. Ich konnte auch als Berufseinsteiger eine Wohnung, ein Auto und kleinere Urlaubsreisen bezahlen. Das geht heute nicht mehr. Ich bin froh, dass es mir möglich war, Karriere zu machen, und damit auch eine gut bezahlte Tätigkeit zu haben.

Schwierig wurde es, wenn in den oberen Etagen wenig Bereitschaft herrschte, sich mit Sachargumenten auseinander zu setzen. Wunderbar austauschen konnte ich mich mit dem damaligen Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly.

Die junge Generation sucht mehr, den Gleichklang von Arbeit und Freizeit hinzubekommen. Bei uns stand die Arbeit oft zu stark im Mittelpunkt. Wir haben natürlich anders gearbeitet als die Leute heute. Das ergibt sich durch die technischen Möglichkeiten. Heute gibt es so viele Kopien in kürzester Zeit, wie man möchte. Früher hat man dagegen eine Kopie zum Teil per Hand von einem Schriftstück erstellt, indem man es erst auf eine Matritze abgeschrieben und per Walze abgezogen hat. Der Druck auf den einzelnen Arbeitnehmer ist heute höher.

Foto: Michael Matejka



Hans Mimler

Wenn ich etwas ändern könnte, würde ich unser Rentenniveau erhöhen und mehr Flexibilität einführen beim Renteneintritt. Es ist individuell sehr verschieden. Wenn eine Altenpflegerin mit 55 oder 60 Jahren am Ende ihrer Kräfte ist, sollte sie ohne große Abschlüsse in den Ruhestand gehen können. Auch dass die Schere zwischen Löhnen und Gehältern so weit aufgeht, ist nicht richtig. Als ich anfang, hat der Chef im Gegensatz zum Pförtner etwa das 20fache verdient. Heute ist es das 200fache. Weniger Abstand, eine Tarifvertragspflicht und höherer Mindestlohn würden zudem helfen, extreme politische Parteien zurückzudrängen.

Ich bin immer noch engagiert in meiner Freizeit. Ich unterstütze ein Fanprojekt beim Club und die Lebenshilfe. Ich reise gerne, nicht nur zu Auswärtsspielen vom Club, und freue mich über das Enkelkind. Mit anderen Worten: Bis auf ein paar Zipperleins ist mein Ruhestand genau so, wie ich ihn mir vorgestellt habe.

Holger Senechal, 45 Jahre, angestellter Geschäftsführer in einem Ingenieurbüro

Durch die Berufsausübung schafft man Werte und Mehrwert in der Gesellschaft. Bei uns in Deutschland sind die Menschen fleißig und innovativ. Wir sind immer ziemlich weit vorne mit den Erfindungen und gründlich, um den hohen Ansprüchen an Qualität zu genügen.

Wenn ich den Herausforderungen gerecht werde, Probleme löse, den Auftraggeber zufriedenstelle, dann bin ich zufrieden. Ich arbeite gerne, leite Menschen an und sehe, wie sie sich entwickeln. Auch positives Feedback von den Kunden ist motivierend. Was mich dagegen ärgert, das hat mit dem Transrapid angefangen, der nicht gebaut wird. Die Gesellschaft ist nicht mehr stolz wie früher auf Ingenieursleistungen. Auch das Aus für die Atomkraft, und dass vieles politisch angegangen wird und nicht mit technischem Hintergrund, dass auf Experten nicht mehr gehört wird, ist ein Problem.

Foto: privat



Holger Senechal



Foto: Michael Matejka

Unsere Vorgängergeneration hat anders und mehr gearbeitet. Ich bewundere meine Eltern dafür, dass sie Zeit für Ehrenämter gefunden haben. Ich engagiere mich vor allem bei den Leichtathleten und helfe beim Organisieren mit. Der Sport ist mir zum Ausgleich sehr wichtig. Aber meine Eltern haben viel mehr gemacht.

Das Ruhestandsalter müsste mehr an der Arbeitskraft ausgerichtet und flexibler sein. Über meinen eigenen Ruhestand habe ich mir noch nicht viele Gedanken gemacht. Vielleicht kann ich manches wie Reisen schon vorher machen.

Elena Czech, 27 Jahre, Teamleitung Travelmanagement für Pflegekräfte

Arbeit ist für mich der Bereich, in dem man mit Taten und Worten etwas bewirkt. Das ist super wichtig, um mich zu motivieren, dass ich etwas voranbringen kann. Bei uns in Deutschland wird die Arbeit manchmal über das Leben gestellt. Man nimmt sie sehr ernst. Ich selber passe voll in das Klischee. Ich arbeite sehr gerne, habe aber auch gerne Freizeit. Die stopfe ich dann voll, stehe früher auf, damit der Tag mehr Stunden hat.

Wenn es gelingt, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe, die Kollegen glücklich sind, gute Kundenkontakte zustande kommen und ich mein Bestes gegeben habe, dann bin ich zufrieden. Damit kann ich andere anstecken. Am meisten ärgern mich andererseits unfreundliche Menschen.

Ich würde mir wünschen, dass das starre Im-Büro-Sitzen von 8 bis 17 Uhr anders geregelt ist. Besser wäre eine flexible Mischung aus Produktivität und Leistung. Auch eine Aufwertung der Dienstleistung, etwa in der Gastronomie, ist notwendig.

Der Begriff Work steht in der digitalisierten Welt für Geldverdienen per Knopfdruck. Es geht nicht mehr darum, klassisch Hand anzulegen. Man kann überall auf der Welt arbeiten, und es gibt vielfältige Möglichkeiten. Alles wird viel schnelllebiger. Die jetzt kommende Generation hat eine ganz andere Vorstellung von Arbeit. Ich gehöre zu einer Zwischengeneration.

Man sollte auf jeden Fall nicht so lange arbeiten, dass nichts mehr vom Leben bleibt. Das meine ich auch in Bezug auf das Geld. Keiner sollte das Gefühl haben, so lange wie möglich durchhalten zu müssen, damit er ein paar Euro mehr in der Tasche hat, weil es sonst nicht reicht. Es sollte daher mehr

Wenn ich den Begriff »Work« höre, klingt er wie ein idealisierter Begriff für mich. Dahinter verbirgt sich: eine Lebensgrundlage schaffen, ein bisschen die Welt verbessern und Geld für die Freizeit haben. Also wird Arbeit als Mittel zum Zweck.

Wenn ich an den Ruhestand denke, sollte er nicht von heute auf morgen erfolgen, sondern in Etappen. Wann jemand in den Ruhestand gehen kann, ist individuell unterschiedlich und sollte auch individueller geregelt werden. Im Ruhestand würde ich mich ehrenamtlich engagieren, denn jetzt fehlt mir die Zeit dafür. Zwar hat die Freizeit einen relativ hohen Stellenwert bei mir, aber sie ist mit Familie und Hobbys gut ausgefüllt.

Tim Maisch, 54 Jahre, Biologe im medizinisch-biologischen Bereich

Mit meiner Arbeit möchte ich – neben dem Aspekt, Geld zu verdienen – etwas voranbringen und bewerkstelligen, was für die wissenschaftliche Forschung wichtig ist. Das alles geschieht in Deutschland in engen Strukturen, eingebettet in Arbeitszeiten, Hierarchien, und klar definierten Grenzen. Über den Tellerrand zu schauen, ist nicht so üblich. Ich arbeite gerne und freue mich, wenn ich Projekte verwirklichen kann, Ergebnisse liefere und Neuentwicklung gelingen, um multiresistente Keime zu bekämpfen.

Mich ärgert, dass die harten wissenschaftlichen Kriterien zur Evaluierung immer mehr verwässert werden und politischer Einflussnahme ausgesetzt sind. Das liegt unter anderem daran, dass Gelder knapp sind und immer mehr etwas vom Kuchen abhaben möchten.

Das Geldverdienen war mir bei der Berufswahl weniger wichtig, sondern mehr, dass mir die Tätigkeit Spaß macht. Dazu gehört, dass man bei manchen Experimenten nicht um 16 Uhr den Computer herunterfahren kann. Der Anspruch der heute 25 bis 30-Jährigen hat sich geändert. Ich habe als Doktorand eine Fünfzig-Prozent-Stelle gehabt und 100 Prozent gearbeitet. Die jetzigen Doktoranten schauen mehr auf das Leben. Da ist ein Wendepunkt.

Elena Czech



Foto: privat



Foto: privat

Möglichkeiten geben, in Rente zu gehen, wenn es körperlich und seelisch nicht mehr guttut. Wann das der Fall ist, hängt von vielem ab, wie Krankheit und wie viel Energie jemand hat.

In meiner Freizeit habe ich mich lange als Schwimmlehrerin in der Jugendleitung engagiert. Ich helfe gerne. Im Ruhestand werde ich jeden Moment das Leben genießen. Ich habe dann mehr Zeit für mich und so viel Geld zur Verfügung, dass ich mir ein Essen leisten kann und was ich sonst noch brauche.

Nicola Schlee, 28 Jahre, Zahnärztin

Für mich ist Arbeit ein Zwischending zwischen Geld verdienen und Leben bereichern. In Deutschland wird alles strenger genommen als vielleicht in anderen Ländern, auch das Arbeiten von 9 bis 17 Uhr. Darüber ein bisschen zu jammern, wie anstrengend das ist, gehört dazu.

Ich fühle mich wohl in meinem Beruf. Wenn ich Patienten helfen kann, Schmerzen lindere und das Team gute Laune hat, dann freue ich mich darüber. Aber es gibt auch Dinge, die mich ärgern. Dazu gehört die Bürokratie, die immer mehr wird, die Budgetierung und Kürzungen im medizinischen Bereich. Ein Problem ist der Personalengpass, besonders bei Zahnärzthelferinnen. Ein anderes sind Patienten, die zu viel fordern und sich aufregen, wenn nicht alles kostenfrei ist oder es mal zu Wartezeiten kommt.

Bei der Berufswahl hatte ich keine Vorstellung davon, was ich verdienen werde. Denn im Vordergrund standen die Tätigkeiten. Ich achte darauf, dass es nicht nur die Arbeit in meinem Leben gibt, sondern auch andere Dinge. Ob meine Eltern und Großeltern mehr gearbeitet haben, kann ich nicht sagen. In der Verwandtschaft gibt es keine Zahnärzte. Aber es ist nicht einfacher geworden. Wer jemanden einstellt, weiß heute viel mehr über die Person, unter anderem durch Social Media, als früher. Das ist für junge Leute schwieriger. Die Erwartungen an sie sind hoch.

Für mein Engagement in der Freiwilligen Feuerwehr ist im Moment keine Zeit. Besonders die Kameradschaft untereinander schätze ich sehr. Eine gute Mischung aus Arbeit und Freizeit ist mir wichtig. Mein Allheilmittel ist es, mich in der Natur zu bewegen. Das bietet mir viel Entspannung. An meine Rente denke ich noch wenig.

INTERVIEWS: PETRA NOSSEK-BOCK

Griechenland

sechs + sechzig Reise für Alleinreisende

Klöster und Berge im Meer, verborgene Schätze im Land der Götter

Erleben Sie mit uns die Faszination der einzigartigen Halbinsel Chalkidiki im Norden der Ägäis zusammen mit anderen Alleinreisenden und unserer bewährten Reisbegleitung ab/bis Nürnberg.

Dank einem typisch mediterranen Klima, großartigen Kulturschätzen wie den Meteora-Klöstern oder dem Götterberg Olymp, charmanten Bergdörfern, atemberaubenden Aussichten wird die Reise unvergesslich. Der „Dreizack Poseidons“, das sind drei pittoreske Landzungen - inklusive Athos - ist einfach atemberaubend. Ein typisches Meze-Essen, ein besonderes Abschiedessen, eine traumhafte Bootsfahrt und vieles mehr wartet in Griechenland auf Sie.



BILD: VANSILEIN @PIXABAY

- Im Reisepreis enthalten:
- Flug von Nürnberg nach Thessaloniki und zurück
 - Empfangsgetränk bei Ankunft
 - 7 Übernachtungen in einem 4-Sterne Badehotel
 - 7 x Frühstücksbuffet im Hotel
 - 6 x Abendessen im Hotel
 - 1 landestypisches Abschiedsabendessen im rustikalen Restaurant inkl. Getränke
 - Ganztagesausflug Thessaloniki mit Besuch bei einer Herstellerin von gefüllten Weinblättern mit Probe
 - Ganztagesausflug Meteora-Klöster
 - Ganztagesausflug „Land & Leute“ inkl. Meze-Essen mit Getränk
 - Ganztagesausflug Berg Athos inkl. Bootsfahrt & Besichtigung einer Farm inkl. Verkostung
 - Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
 - Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers & Ausflüge
 - Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen im modernen Fernreisebus
 - Ausführliche Reiseunterlagen
 - 1 Gutschein für 1 Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
 - Reisepreis-Sicherungsschein
 - Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
 - ReiseGlück Reisebegleitung ab/bis Nürnberg

Reisetermin 14.-21.10.2024
Preis pro Person im Einzelzimmer: 1.699,- €
Mindestteilnehmerzahl: 25

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

Die Schattenseite des Lichts

Naturschützer warnen: Zu viel Beleuchtung schadet Insekten



Zugegeben, das sieht sehr romantisch aus. Aber die Beleuchtung tötet Insekten, die dann als Bestäuber für die Pflanzen fehlen.

Wenn es Nacht wird, bleibt es hell über der Stadt, auch in Nürnberg. Nur zur »Earth Hour« am Abend des 23. März schalteten viele Städte die Beleuchtung für öffentliche Gebäude ab – für eine mickrige Stunde. Lichtverschmutzung ist Umweltfrevel, finden Aktive des BUND Naturschutz (BN) und engagieren sich deshalb im Arbeitskreis »Rettet die Nacht«. Fünf Frauen zählen derzeit zum harten Kern.

Was soll schlecht sein am Licht? Gerade Seniorinnen und Senioren schätzen das sichere Gefühl, das gut beleuchtete Straßen und Parkwege vermitteln. Sie haben aber auch andererseits noch die Ermahnung der sparsamen Eltern im Gedächtnis, die Lampen in der Wohnung sofort zu löschen, wenn sie nicht gebraucht werden. Brannten die Lichter, bedeutete das »auch ein bisschen Luxus«, erinnert sich Monika Frustkamp aus der Nürnberger Nordstadt.

Doch heute denkt die 71-jährige völlig anders. Es stört sie, dass im Garten ihrer

Nachbarn Leuchtkugeln verteilt sind, ein Baum ganzjährig mit Lichterketten behängt ist wie zur Weihnachtszeit und schließlich der Swimming Pool beleuchtet ist. »Das ist doch schlecht für die Natur«, sagt sie.

Wie sehr zu viel Licht der Umwelt schadet, beschreibt das Leibniz-Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei in Berlin. »Ökosysteme sind durch natürliche Hell-Dunkel-Zyklen strukturiert, also durch Tages-, Jahres- und Mondzyklen. Viele Lebewesen haben ihr Leben im Laufe der Evolution an diese Taktgeber angepasst. Lichtverschmutzung stört diese Zyklen, was sich auf allen Ebenen der biologischen Vielfalt auswirken kann.« Die Belastung steige kontinuierlich an, weltweit pro Jahr um etwa zwei bis sechs Prozent.

Die Mitglieder des Arbeitskreises kämpfen seit Jahren dagegen an. Claus Baierwaldes hatte die Gruppe einst gegründet und vor allem in seinem Stadtteil Zerbabelshof einiges erreicht mit der Devise »Zabo dimmt ab«. Bis auf einen, berichtet Baierwaldes, hätten alle Geschäftsleute

ihre Außenbeleuchtung zurückgefahren.

Doch Licht ist nicht gleich Licht, weiß Baierwaldes: »Der schlimmste Planungsfehler ist eine kaltweiße Beleuchtung nach oben mit hohem Blauanteil.« Kaltes Licht zieht Insekten besonders an, sie umkreisen die Lichtquellen, bis sie vor Erschöpfung sterben oder verbrennen. Das Leibniz-Institut spricht vom Staubsaugereffekt. Oder die Tiere werden vorher gefressen; den Fressfeinden bietet sich so ein Schlemmerparadies, bei dem sie nur noch zuschnappen müssten. Der milliardenfache Tod von Insekten heißt auch: Sie fehlen als Bestäuber für die Pflanzen.

Flutlicht ist am schlimmsten

Wenn schon nachts Licht nötig sei, dann müsse es warmweiß oder gelblich und nach unten gerichtet sein, wo es eben auch dem Spaziergänger nützt. Extrem schädlich sei weißes Flutlicht am Sportplatz. »Und was sollen Solarleuchten in Kleingärten, wo nachts kein Mensch ist?«, fragt Baierwaldes.

Dabei wäre Abhilfe so einfach: Ein Großteil der Beleuchtung kann nachts problemlos reduziert oder gänzlich abgeschaltet werden – Bewegungsmelder und Zeitschaltuhren helfen dabei, die Beleuchtung richtig zu dosieren. Außenlicht als Deko sollte generell vermieden werden – speziell in Gärten. Baierwaldes Wunsch für die nächste Vorweihnachtszeit: »Die riesigen Containerladungen mit Lichterketten sollten zu Ladenhütern werden.«

In Sachen Beleuchtungskonzept hat Fürth nach Ansicht des Arbeitskreises die Nase vorn. An etlichen Fuß- und Radwegen werden Leuchten auf ein Lichtlevel von 20 Prozent der üblichen Lichtstärke heruntergedimmt, wenn niemand vorbeigeht. Aber auch Nürnberg zeigt löbliche Ansätze wie etwa beim Fußweg zum Max-Morlock-Stadion, der mit Bewegungsmeldern neu ausgestattet wurde.

Ganz grandios zeigt das Projekt Sternpark Schwäbische Alb in Baden-Württemberg, wie umweltgerechte Außenbeleuchtung geht. In diesem UNESCO-Biosphärengebiet darf die Nacht so dunkel sein, dass man den Sternenhimmel mit der Milchstraße live erleben kann.

TEXT: ANGELA GIESE
FOTO: PEXELS.COM - MARLENELEPPANEN

Vorsicht bei Polstermöbel-Service

In den letzten Monaten häufen sich Meldungen über dubiose Polsterbetriebe, die per Flyer mit extrem günstigen Angeboten werben. Die Kunden erhalten am Ende minderwertiges Material, schlechte Arbeit oder ihre Möbelstücke gar nicht erst zurück. Das Fachkommissariat der Kriminalpolizei Nürnberg ermittelt seit Februar 2024 in acht Fällen gegen solch dubiose Polsterbetriebe. Bezeichnend ist, dass auf den verteilten Flyern ein Impressum fehlt und es sich bei genannten Adressen oftmals um Briefkastenfirmen handelt. Bei Hausbesuchen sollte man sich auf keinen Fall überrumpeln lassen, sondern sich Angebote weiterer Firmen einholen und die Preise vergleichen. Auch kann jederzeit über die Handwerkskammer erfragt werden, ob der Betrieb tatsächlich existiert. Geschädigte, die Opfer dieser Betrugsmasche geworden sind, sollten sich hier melden: 0911 2112-3333.

Nachruf

Helene Jungkunz war eine eindrucksvolle Persönlichkeit. Am 2. Februar 2024 ist die ehemalige Bürgermeisterin und Bürgermedaillenträgerin der Stadt Nürnberg im Alter von 91 Jahren gestorben. Für das Magazin sechs+sechzig war sie eine kluge Ratgeberin und eine treue Begleiterin über all die Jahre hinweg. Verein und Redaktion trauern um ihre Schirmfrau. Wir haben eine Weggefährtin verloren, die sich für die ältere Generation eingesetzt hat und insbesondere auch für das Anliegen unseres Vereins, das Bild vom Leben im Alter modern und wertschätzend zu verbreiten. Ihre Herzlichkeit, Offenheit und Tatkraft fehlen. Die leidenschaftli-



che Kommunalpolitikerin, die lange für die CSU im Nürnberger Stadtrat saß, hat unser Magazin sechs+sechzig gerade in den schwierigen Anfangsjahren gefördert. Wir werden Helene Jungkunz in bester Erinnerung behalten.

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

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

Lebensräume für Senioren

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

Serviceleister:
diakoneo
weil wir das Leben lieben.

Mit 2000 qm die Welt verbessern

Das Ehepaar Barbara und Manfred Schmitz erhält den »Nürnberger Stifterpreis«



Manfred und Barbara Schmitz leisten mit ihrem »Weltacker« einen preiswürdigen pädagogischen Beitrag.

Das aktuell größte und langfristige Projekt der Stiftung von Barbara und Manfred Schmitz kann man an der Von-der-Tann-Straße in Nürnberg direkt am Westpark kennenlernen. Hier ist mit Unterstützung eines kleinen, tatkräftigen Teams ein »Weltacker« entstanden, dem folgende Idee zugrunde liegt: Teilt man die globale Ackerfläche von 1,5 Milliarden Hektar durch die Zahl der gut acht Milliarden Menschen auf der Erde, ergibt dies knapp 2000 Quadratmeter pro Person. Auf dieser Fläche muss alles wachsen, was der Mensch zum Leben braucht – vom Gemüse und Obst bis zum Öl, vom Futter für die Nutztiere bis zu nachwachsenden Rohstoffen für die Industrie. Für monatlich einen Euro pachtete die Stiftung 2500 Quadratmeter – 2000 Quadratmeter Ackerfläche und 500 Quadratmeter für die Infrastruktur – für eine Laufzeit von 20 Jahren. Auf dem Gelände wachsen je nach Saison verschiedene Nutzpflanzen,

werden Rüben für die Zuckergewinnung, Raps für die Herstellung von Bio-Diesel und vieles mehr angebaut. »Das ist Bildung zum Anfassen«, betont Barbara Schmitz und freut sich, dass der »Weltacker« als Begegnungsstätte eine große Wirkung auf den bevölkerungsdichten Stadtteil hat.

Im besten Sinn »nachhaltig«

»Wir sind im Internet über den »Weltacker« in Berlin gestolpert und haben gedacht, das wäre auch toll für Nürnberg«, erzählt Manfred Schmitz über die Anfänge des Projekts, dem die Gründung der Stiftung vorausgegangen war. Vor sechs Jahren hatten sich die Eheleute von ihrem Elektronik-Unternehmen getrennt. »Wir waren noch nicht so alt, dass wir nichts mehr tun wollten«, sagt Manfred Schmitz. »Unsere Mittel wollten wir vernünftig nutzen, um die Welt ein kleines bisschen zum Guten zu verändern.« »Und etwas im besten Sinn Nachhaltiges erreichen«, ergänzt Barbara

Schmitz. Gemeinsam gründete das Ehepaar die gemeinnützige Verbrauchsstiftung »Innovation und Zukunft« zur Förderung und Unterstützung von Gesellschaft, Wissenschaft und Forschung zum Wohl der Menschen und ihrer Umwelt.

Bei der Förderung ihrer Projekte bezieht sich die Stiftung auf die UN-Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für eine globale nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, kurz: SDG). Damit will sie einen Beitrag leisten zur Förderung von Wohlergehen und Frieden auf der Welt, zum Schutz von Klima und Artenvielfalt, zur Bekämpfung von Armut und Reduzierung von Ungleichheiten. Das Engagement der beiden Stiftungsgründer bleibt nicht ohne Anerkennung: Barbara und Manfred Schmitz erhalten den diesjährigen (undotierten) »Nürnberger Stifterpreis« der Stifter-Initiative Nürnberg.

Nicht nur beim Weltacker, auch bei weiteren Projekten arbeiten Barbara und



Im Westen Nürnbergs liegt das Grundstück für die Stiftungsidee.

Manfred Schmitz mit den lokalen Hochschulen zusammen. »Zur Förderung nachhaltiger Mobilität liefern gerade an der TH Virtual-Reality-Studien zur Wirkung verkehrsberuhigter Straßen auf die Menschen«, sagt Manfred Schmitz und nennt ein Beispiel. Noch heuer wird ein Stifterpreis ausgelobt für ein Lehrprojekt oder eine Masterarbeit mit einer Wirksamkeit von mindestens drei Nachhaltigkeitszielen – also etwa in den Bereichen Geschlechtergerechtigkeit, Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei Produktion und Konsum. Mit der Stadt Nürnberg steht die Stiftung ebenfalls in Verbindung und engagiert sich bei der Stadtplanung im stark versiegelten Stadtteil Tafelhof mit dem Verkehrsknotenpunkt Plärrer. »Angesichts der zunehmenden Erhitzung der Städte halten wir es für wichtig, den Verkehr anders zu organisieren, den Radfahrern und Fußgängern mehr Raum zu geben«, sagt Barbara Schmitz.

Unterstützung für ein Kindertheater

Weil Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen wirken kann, unterstützt die Stiftung auch eine kulturelle Einrichtung: das Theater Salz + Pfeffer. »Wie bringe ich meine Besucher dazu, nicht mit dem Pkw zur Ver-

anstaltung zu kommen?«, fragt Barbara Schmitz und antwortet sogleich: »Indem ich vor dem Eingang Aufladestationen für Lasten-E-Bikes anbiete.« Finanziert wurde auch der Zertifizierungsprozess gemäß der Gemeinwohl-Ökonomie, einem weltweiten Wirtschaftsmodell mit ethischer Zielsetzung.

Anträge auf Förderung können von den Projektträgern über die Website der Stiftung Innovation und Zukunft eingereicht werden. Immer gesucht werden Partner für Bildungsprogramme. »Auch

Mitstreiter sind willkommen, denn unsere Finanzmittel sind endlich«, sagt Manfred Schmitz. »Zusammen mit weiteren Geldgebern könnten wir einen größeren Wirkungskreis erreichen.« Vielleicht motiviert das gute Beispiel, mit dem Barbara und Manfred Schmitz vorangehen. Den Partnern der Stifter-Initiative – Brochier-Stiftung, Bürgerstiftung Nürnberg, Deutschland im Plus, HypoVereinsbank, In.media.vitae foundation, Ökumenische Stiftungsinitiative, Sparkasse Nürnberg und Stadt Nürnberg – könnte das nur Recht sein. Der seit 2014 jährlich in Form einer Urkunde oder eines Symbols verliehene »Nürnberger Stifterpreis« wird dem Ehepaar Schmitz bei einem Festakt am 3. Juli 2024 überreicht.

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTOS: CLAUS FELIX

STIFTERTAG 2024

Potenzielle Neu-Stifterinnen und -Stifter, bereits Aktive und Interessierte können sich informieren am Stiftertag 2024: »Chancen stiften für ein selbstwirksames Leben« am Mittwoch, 3. Juli 2024, 16 Uhr, im Historischen Rathaussaal, Rathausplatz 2, Nürnberg. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung außer-schulischer Bildung und des non-formalen Lernens. Feierlicher Höhepunkt ist die Verleihung des Nürnberger Stifterpreises. Eine Anmeldung ist erforderlich bis 27. Juni 2024 an Ref.I-II@stadt.nuernberg.de, Telefon 0911/2 31-23 20.

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg



Wenn das Herz Warnsignale sendet

Nürnberger Kardiologe klärt im exklusiven Gesundheits-Talk über Risiken auf



Dr. Karsten Pohle ist Chefarzt der Kardiologie am Krankenhaus Martha-Maria und am St. Theresien-Krankenhaus.

Vielleicht kennt das ja die eine oder der andere: Das Trep-pensteigen gelingt nur noch mit Verschnaufpausen, die Wanderungen mit Freunden erscheinen zu anstrengend, besonders wenn's bergauf geht, für einen Sprint, um den Bus noch zu erwischen, reicht die Puste nicht. Und die Fußknöchel sind obendrein auch noch angeschwollen.

Typische Alterserscheinungen, werden jetzt viele denken und diese Beschwerden abtun. »Falsch«, meint Privatdozent Dr. Karsten Pohle, ärztlicher Direktor und Chefarzt der Kardiologie am Krankenhaus Martha-Maria und seit Anfang des Jahres auch Leiter der Kardiologie am St. Theresien-Krankenhaus in Nürnberg (siehe dazu auch den Info-Kasten über den Zusammenschluss der beiden kirchlichen Krankenhäuser). Denn solche vermeintlichen Alters-Wehwehchen können ernstzunehmende Hinweise auf eine Herzschwäche sein. Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen.

Das Herz ist – einfach erklärt – eine Pumpe, die beim Zusammenziehen das Blut in den Körper und die Lunge strömen lässt und

beim Auseinanderziehen das Blut wieder zurücktransportiert. Dadurch bekommen alle Organe genug Sauerstoff und Nährstoffe. »Wenn das Herz aber nicht mehr in der Lage ist, unseren Körper bedarfsgerecht mit Blut zu versorgen, dann entwickelt sich langsam eine Herzschwäche«, erklärt Pohle. Er unterscheidet dabei zwei Formen: Entweder »schwächelt« die Pumpe, und sie kann sich nicht mehr gut genug zusammenziehen. Oder aber dem Herzen fehlt es an der nötigen Elastizität, das heißt, es kann sich zwar zusammenziehen, aber nicht mehr richtig aufdehnen, etwa weil die Wände zum Beispiel durch Bluthochdruck verdickt sind.

Die Leistung sinkt

Die Folgen sind bei beiden Formen gleich: Der Körper und insbesondere das Gehirn, die Nieren und die Muskeln werden unter Belastung nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Betroffene nehmen am Anfang oft gar nicht richtig wahr, dass sie körperlich nicht mehr die Leistung erbringen können wie früher. »Damit sich keine chronische Herzschwäche entwickelt, sollten Patientinnen und Patienten möglichst frühzeitig zum Arzt, wenn sie bei Belastung in Atemnot geraten und Wassereinlagerungen zum Beispiel am Fußknöchel bemerken«, rät der Chefarzt.

Ursachen für eine Herzschwäche gibt es viele. Zum Beispiel Bluthochdruck oder auch verengte, verkalkte Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit). Sind die Patientinnen und Patienten dann auch noch Diabetiker, Raucher, übergewichtig und von hohen Cholesterinwerten betroffen, dann kann sich daraus eine Herzschwäche mit hohem Sterberisiko entwickeln. »Schlecht ein-

Aus zwei mach eins

Das Nürnberger Krankenhaus Martha-Maria und das St. Theresien-Krankenhaus gehen zusammen. Mit diesem Zusammenschluss wird ein Krankenhaus in kirchlicher Trägerschaft entstehen, das ambulante und stationäre Angebote auf moderne Art und Weise vereint. Am Standort Stadenstraße (Martha-Maria Krankenhaus) werden perspektivisch alle stationären Angebote konzentriert, am Standort Mommsenstraße (St. Theresien-Krankenhaus) alle ambulanten, kurzstationären und geriatrischen Leistungen.

»Bereits seit Anfang des Jahres führen wir die kardiologischen Angebote unserer beiden Krankenhäuser zusammen«, erläutert Anja Müller, Sprecherin des Krankenhauses St. Theresien. Seitdem leitet Dr. Karsten Pohle als langjähriger Martha-Maria Chefarzt und Ärztlicher Direktor die Kardiologie an beiden Standorten. »Durch diese Zusammenführung haben wir höhere Kapazitäten und können so Patientinnen und Patienten schneller einen Termin anbieten«, erklärt Müller.

Zusätzlich kann die Flexibilität einer ambulanten Herzkatheterpraxis mit der Sicherheit eines Krankenhauses kombiniert werden. Das Team der Kardiologie entscheidet für jeden Patienten individuell, an welchem Standort das passende Behandlungskonzept erfolgen kann. Die kardiologischen Kapazitäten in Nürnberg werden zudem ausgebaut: Am Standort Stadenstraße wird ein weiteres hochmodernes Herzkatheterlabor direkt an die dort bestehenden angegliedert. Voraussichtlich im Sommer stehen dann insgesamt vier Herzkatheterlabore zur Verfügung.

gestellter Blutdruck oder Zucker erhöhen dieses Risiko um das 10- bis 100fache«, sagt Pohle. Weitere Ursachen sind Herzinfarkt, erkrankte Herzklappen oder auch Herzrhythmusstörungen. Diagnostizieren lässt sich eine Herzschwäche mit wenigen Untersuchungen beim Hausarzt, Internisten oder Kardiologen. Insbesondere der Blutmarker NT-proBNP gibt Aufschluss, ob eine Herzinsuffizienz vorliegt oder nicht.

Lebenserwartung verlängern

Nach der Diagnose gilt es, die Ursachen zu behandeln: Blutdruck einstellen, bei Verengungen im Herzen Stents setzen oder einen Bypass legen, einen Herzschrittmacher einsetzen oder auch eine Herzklappen-OP. Weiterer wichtiger Schritt sind Medikamente, die in einer Kombination aus fünf verschiedenen Gruppen ganz deutlich die Lebenserwartung erhöhen: Beta-Blocker, ACE-Hemmer, Medikamente, die die Elastizität des Herzens erhalten, ganz neu ein sogenannter SGLT-2-Inhibitor, der eigentlich in der Behandlung von Diabetes-Patienten eingesetzt wird, und schließlich noch, wenn Wassereinlagerungen im Körper festgestellt werden, Entwässerungstabletten (Diuretika).

Zudem sind die Betroffenen selbst gefordert: »Bewegung ist auch bei einer Herzschwäche ein ganz wichtiges Heilmittel, denn ein trainierter Muskel benötigt viel weniger Sauerstoff und Energie als ein untrainierter«, gibt Pohle zu bedenken. Wer Wassereinlagerungen hat, sollte nicht mehr als eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag trinken und sich täglich wiegen. Denn eine Gewichtszunahme kann bedeuten, dass sich mehr Wassereinlagerungen gebildet haben.

Ältere Frauen leiden übrigens häufig an der Herzschwäche, bei der die Pumpleistung zwar in Ordnung ist, aber die Elastizität des Herzens fehlt. »Die Diagnose wurde lange Jahre nicht korrekt gestellt, denn die Dehnbarkeit des Herzens ist wesentlich schwieriger zu messen als die Pumpleistung«, erklärt der Kardiologe. Erschwerend kam hinzu, dass es keine Therapie gab. Seit wenigen Jahren gibt es jedoch ein Medikament, das die Prognose deutlich verbessert. Und der spezielle Blutmarker hilft auch, diese Patientinnen rechtzeitig zu identifizieren. Pohle will niemandem Angst machen, aber Fakt ist: »Eine Herzschwäche hat trotz aller Fortschritte nach wie vor die Prognose wie bei vielen Krebserkrankungen. Wird sie rechtzeitig erkannt, wird sie aber das Vollbild nicht erreichen.«

TEXT: KARIN WINKLER
FOTO: FABIAN GENTNER / DIAKONIEWERK MARTHA MARIA

ONLINE-VERANSTALTUNG

Digitaler Gesundheits-Talk am 24.6.2024, um 17 Uhr mit Dr. Karsten Pohle. Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins »sechs+sechzig« bis 23.6. über: info@magazin66.de Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt.

arten

tein

ebäude

HANDWERKERTeam

FRANKEN

Stein-Fassaden-Reinigung

10.6.24

BIS

10.7.24

20% auf alles

Dachreinigung

Dachversiegelung

Pflastersteine

Terrassen

Treppen

Natursteine

Waschbeton

Buntsteine

Steinplatten

Glasreinigung

Fassadenreinigung

Reinigung von Solaranlagen

Gebäudereinigung

Verfugen mit Kunstharz

Versiegelung und Imprägnierung

Schimmelbeseitigung

Gartenarbeiten

Feste Fuge

VORHER

NACHHER

Feste Fuge

Bester Schutz Ihrer gepflasterten Gehwege, Terrassen und Stein gegen Unkrautwuchs, Ameisen und Gras. Wasserdurchlässig, froststabil und kann auf allen Beton- und Natursteinflächen angewendet werden.

100% Natur!

Wir arbeiten mit 80% Luft und 20% Wasser. Sie bekommen eine Garantie von 5 Jahren und haben Ruhe vor Pilz, Moos und Algen.

An- und Abfahrten im Umkreis von 100 km kostenlos!

Steigern Sie den Wert Ihrer Immobilie

Eine Steinreinigung Ihrer Terrasse, Auffahrt oder der Wege um Ihr Haus lohnt sich immer! Wenn diese erst mit Algen und Moos bewachsen sind, droht die Zerstörung der Steine. Unkraut sammelt sich in den Fugen, Wasser dringt in den Stein und lässt diesen platzen. Wenn das passiert, ist eine komplette Sanierung meist unumgänglich.

Persönliche Beratung • Kostenvoranschlag und unverbindliche Probe vor Ort kostenlos

Tel. 0911 – 130 011 56 • Mobil 0176 – 727 40 949

www.gsg-franken.de • info@gsg-franken.de

Zu Besuch beim schelmischen Radsherrn

Helmut Walter hat in der Pflugsmühle bei Abenberg ein Paradies für Pedaleure geschaffen



Man hat nicht zu viele Fahrräder, man hat höchstens zu wenig Platz – sagt einer, der es wissen muss: Helmut Walter betreibt bei Abenberg das Fahrradmuseum Pflugsmühle.

Obwohl nur einen Steinwurf vom Biergarten entfernt, liegt der Eingang doch ein wenig versteckt. Hat man ihn gefunden, betritt man eine Welt von gestern: Es geht um Alltagstechnik aus über zwei Jahrhunderten, bei der ganz viel Zeitgeschichte mitschwingt. Wir sind zu Gast im Fahrradmuseum Pflugsmühle unweit von Abenberg im Landkreis Roth, in dem sich alles um historische Zweiräder dreht. Der »Radsherr« Helmut Walter gewährt uns eine Audienz.

Wenn es nach Helmut Walter geht, dann ist Fahrradfahren vor allem auch eine spaßige Angelegenheit. Das komplette Museum ist durchzogen vom leisen, schelmischen Humor des 72-Jährigen, der selbst ein überzeugter Pedaleur ist – seit vielen Jahren. Der Umwelt wegen, eh klar, vor allem aber auch wegen der Technik. Und weil ihn Charme und Stil nachhaltig faszinieren, mit denen unsere Vorfahren die legendäre Laufmaschine von Carl Drais 1817 immer weiter verbesserten und verfeinerten. Sein ganzes spätes Berufsleben ist der Elektriker in die Arbeit geradelt, von Wassermungenau nach Schwabach und später sogar bis nach Nürnberg und wieder zurück. Jeden Tag bei Wind und Wetter, 40 beziehungsweise 70 Kilometer. Es musste schon bemerkenswertes Krötenwetter sein oder aber Eis und Schnee, dass er mal bei einem Arbeitskollegen im Auto mitgefahren ist.

»Wir sind kein pädagogisches Museum«, stellt Helmut Walter gleich zu Beginn des Rundgangs klar. Was da in der Pflugsmühle auf 200 Quadratmetern zu sehen ist, ist (s)eine Sammlung. Eine Zeitreise durch zweihundert Jahre Fahrradgeschichte, »wie der Mensch das Fahrrad und wie das Fahrrad den Mensch verändert hat ...« Ein Archiv, das Zeugnis ablegt von großartiger deutscher und internationaler Ingenieurskunst. 200 Kettenfahrzeuge zeigt Helmut Walter in der Pflugsmühle. BMX und »Bonanza« (nur echt mit Blinker, Hupe, Drei-Gang-Anzeige und Fuchsschwanz) kennt man. Doch was ist mit dem »Electra«, mit dem die Firma Hercules schon 1997 das E-Bike vorweg nahm (hier noch in Form eines Anbaumotors)? Oder mit dem frühen Lastenrad, das ebenfalls Hercules bereits in den 1930er Jahren auf den Markt warf?

Hoher Gebrauchswert der alten Exemplare

Was begeistert Helmut Walter am Fahrrad und seiner Geschichte? Warum der Blick zurück? »Die haben damals etwas gebaut, das Sinn gemacht und den Leuten eine Erleichterung gebracht hat – nicht nur einen Mehrwert für Händler«, erklärt der Handwerker, der seit 2010 im Ruhestand ist. Und sein gar nicht mal so kleines Museum seit 17 Jahren führt. Los ging's im alten Schulhaus in Wassermungenau – in der ehemaligen Hausmeisterwohnung im 1.



In den 1930er Jahren kamen Kühlerfiguren auf den Schutzblechen auf (oben links). Das landwirtschaftliche Transportrad hatte sogar Platz für Milchkannen (rechts).

Stock, die schnell zu klein wurde. Im März 2013 folgte der Umzug in die alte Backstube der Pflugsmühle, die erst einmal hergerichtet werden musste. Über viele Monate war mächtig viel zu tun für den handwerklich begabten jüngsten Sohn einer Hopfenbauernfamilie. Der Aufwand hat sich gelohnt: Das zwischen Windsbach und Spalt direkt an der fränkischen Rezat gelegene Fahrradmuseum Pflugsmühle ist die Anreize mehr als wert.

Viel Patina in zwei Räumen

Wichtig: Hier darf man das Alter sehen. Helmut Walter kümmert sich um die technische Instandsetzung seiner Zweiräder. Sein Ziel ist es jedoch, den Urzustand zu erhalten. Aufpoliert und verschönert wie bei anderen Sammlungen wird nichts, nur das Nötigste aufgehübscht. Patina darf sein, mehr noch: es braucht sie. Und da ist wahrlich wacker viel Patina in den zwei Ausstellungsräumen ...

Vor allem seltene Exemplare haben es Helmut Walter angetan, und die schrägen Ausreißer, mit denen versucht wurde, neue Wege im Fahrradbau zu gehen. Manches hat nicht wirklich funktioniert, anderes hingegen richtig gut. Durchgesetzt hat sich oftmals beides nicht. Von kleinen und großen tollen technischen Ideen und Innovationen wimmelt es nur so in dem Museum: Gesundheitslenker, Radlaufglocke oder der kleine Fahrradständer

unten am Pedal, der immerhin mal deutsches Reichspatent war, jedoch wie so viele andere praktikable Ideen irgendwann wieder in Vergessenheit geriet.

Auch Versuche, den Antrieb neu und anders zu gestalten, beschäftigten über die Jahrzehnte und Jahrhunderte die klugen Geister in den Tüftlerstuben der Fahrradfabriken. Ergebnisse sind hier etwa die »Hirondelle« (»Schwalbe«) aus der Manufacture Francaise d'Armes et Cycles, bei der am Berg plötzlich rückwärts getreten wurde, das »Cardano« von der Firma Fendt, das in den 1980er Jahren den Ansatz eines kettenlosen Antriebs verfolgte, und natürlich das sagenhafte Hercules »Cavallo«, ein großer Flop der Fahrradgeschichte. An diesem Zweirad, das mittels Ganzkörper-Reitbewegung vorwärts getrieben wird, hängt Walters Herz ganz besonders: 16 der 2000 gebauten »Cavallos« hat er in seinem Stall stehen – und bietet regelmäßige Ausritte auf ihnen an, auch für Neueinsteiger.

Thematisch hat sich Helmut Walter nie spezialisiert. Seine Sammlung ist breit aufgestellt, Schwerpunkt sind freilich die drei großen alten Standorte der Fahrradfabrikation in Deutschland: Bielefeld, Suhl und Nürnberg. »Wussten Sie, dass selbst Weißenburg mal eine Fahrradfabrik hatte? Die Firma Scharp, die von 1946 bis 1954 gefertigt hat ...« Hat der »Radsherr« einen Lieblings-Draht-

esel? »Ich bin lange ein Miele-Oparad aus den 50ern gefahren. Zur Zeit fahre ich eine Triumph von 1936, beide ohne Schaltung.«

Doch nicht nur ganze Räder gibt es in der alten Mühle zu bewundern, sondern auch Details und Zubehör wie die kunstvollen Steuerkopfschilder mit den Firmenlogos oder die nicht minder liebevoll designten Schutzblehreiter: Kühlerfiguren auf dem Schutzblech über der Gabel, die um 1930 aufkamen und ab 1960 verboten wurden. Technische Daten und Besonderheiten, Informationen über die ehemaligen Besitzer und überhaupt alles, was über die (Vor)Geschichte des jeweiligen Drahtesels bekannt ist, findet sich auf kleinen Kärtchen verzeichnet, detailverliebt und leidenschaftlich zusammengetragen, mit Herz und – wir hatten es eingangs schon erwähnt – Humor präsentiert.

Ein vergilbtes Plakat an der Wand wirbt für eine Gesäßcreme. Gab es wirklich mal eine spezielle Paste für das wundte Radler-Hinterteil? Der Radsherr lächelt, wirft eine »Wer weiß das schon?«-Handbewegung in den Raum ... und ist schon beim nächsten Ausstellungsstück: Einem BuG. Diese drei Buchstaben stehen für »Billig und gut«. Ein Nürnberger Großhändler kreierte die kurzlebige Marke, unter der neutrale Neufahrräder als BuG deklariert und an seine Nürnberger Fahrradhändler als Eigenmarke vertrieben wurden. »Hibiduri« steht für »hier bist Du richtig«, »Da-beRa« für das beste Rad. Marktschreierei war Teil des Spiels in der goldenen Zeit des Zweirads, bevor das Automobil für die breite Gesellschaft erschwinglich wurde.

Ältere Besucher erinnern sich noch an Zweiräder mit Motorunterstützung – und an den heiligen Dreiklang Mofa (Motorfahrrad), Moped (mit Pedal) und Mokick (mit Kickstarter). NSU ist hier noch ein harmlos-unverdächtiger Firmenname, das Kürzel steht für die Stadt Neckarsulm, wo ab 1880 Fahrräder, Motorräder und Autos gebaut wurden, bevor die Firma 1969 im Audi-Konzern aufging. Der vergessene Radlergruß »All Heil!« entspringt einer Zeit, als wilde Hunde und miese Straßen den Zweirad-Pionieren das Vorankommen im öffentlichen Raum schwer machten – weshalb sie oft mit Alarmpistole, Knallerbsen und Hundepeitsche unterwegs waren. »Der Kampf um die Straße begleitet den Pedaleur seit jeher, nur die Waffen wurden mit den Jahren wuchtiger«, sagt Helmut Walter und bedauert, dass das Radfahren allen Lippenbekenntnissen zum Trotz politisch nicht gewünscht ist. »Deutschland ist ein Autoland, aber Nürnberg war eigentlich schon immer eine Fahr-



Helmut Walter ist stolz auf seine Räder mit ungewöhnlichen Antrieben.

radstadt. Nicht nur, weil hier viel gefertigt wurde – das Radfahren war hier schon früh erlaubt ...«

Die Geschichte des Zweirads war stets eng mit dem Zeitgeist und mit der Zeitgeschichte verbandelt: Als vor und nach dem 1. Weltkrieg der Kautschuk knapp wurde, musste es ohne Gummbereifung gehen – wie eine frühe Victoria von 1910 zeigt. Die Triumph von 1944 hingegen fällt durch ihre schwarze Radnabe auf. Hintergrund: Der selbsternannte Führer hatte 1940 Chrom verboten, um seinen Weltkrieg weiter voran zu treiben. Das Ergebnis ist bekannt, ein paar Jahre später baute Westfalia dann Versehrtenfahrräder, die Überlebenden mit weggeschossenen Beinen das Vorankommen erleichtern sollten. Ein kleiner Spiegel der Geschichte sind auch die Ringe auf dem Schutzblech eines »Bonanza«-Rads von 1972: ein freudiger Verweis auf die Olympiade im selben Jahr.

Das Feuerwehr-Meldefahrrad

Ein weiterer Hingucker in der Sammlung sind die ausgeschiedenen Dienstdrahtesel: Das Feuerwehr-Meldefahrrad aus dem Jahr 1922, ausgestattet mit Brecheisen, Spaten, Feuerlöscher und einer Trompete, in die der »Radsherr« nur allzu gerne hinein bläst. Arztfahrrad, Postfahrrad, ein Militärvelo aus der Schweiz – viele Berufsgruppen waren früher ganz selbstverständlich aus eigenem Antrieb auf zwei Rädern unterwegs. Das landwirtschaftliche Transportrad hat eine spezielle Vorrichtung unter dem Lenker, in die man zwei Milchkannen einhängen kann.

Zehn Hundertjährige hat Helmut Walter in seiner Sammlung stehen, das älteste Stück stammt aus dem Jahr 1880. Dazwischen finden sich aber immer wieder auch junge oder sogar neue Räder. Es ist noch gar nicht so lange her, da hat sich der »Radsherr« ein modernes Hochrad rausgelassen: Von der tschechischen Firma Mésicek (»kleiner Mond«), die nach eigener Aussage keine Kopien historischer Vorbilder baut, sondern »komplette Eigenentwicklungen mit dem gewissen Blick zurück«. Kostenpunkt: 3210 Euro. »Für die Montage kam der Chef höchstpersönlich vorbei und hat sich als allererstes weiße Handschuhe angezogen ...«

Die meisten Ausstellungstücke im Fahrradmuseum Pflugsmühle sind einsatzfähig. Noch wichtiger ist es Helmut Walter jedoch, sie zu zeigen – im Museum, aber auch draußen auf der Straße. Deshalb bewegt er seine Oldtimer immer wieder im Alltag. Und lebt und pflegt das Velo-Brauchtum. Das kann bisweilen ganz schön nerdig werden, etwa wenn man mit vielen anderen Verrückten als Märchenfigur verkleidet auf einem Klapprad ohne Gangschaltung einen Berg hoch rast (»Kalmi-Klapprad-Cup 2018«, einfach mal auf YouTube gucken) oder in historischer Kleidung einen Ausflug auf einem antiken Hochrad unternimmt. Wie in vielen Sammlerfamilien, so stellen auch bei den Walters für die anderen Familienmitglieder die Parameter Geduld und Nachsicht die Weichen fürs gemeinsame Glück. Weil: Wenn du es nicht fühlst, dann kannst du es nicht verstehen. »Diesen Teil haben wir schon hinter uns«, nickt Helmut Walter. »Heute radeln sie manchmal sogar mit!«

TEXT: STEFAN GNAD
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Fahrradmuseum Pflugsmühle, Pflugsmühle 1b, in 91183 Abenberg. Öffnungszeiten sind telefonisch vereinbar. Der Eintritt ist frei, das Museum ist barrierefrei. Infos und Anmeldung unter www.der-radsherr.de und unter Telefon 098 73/97 67 44. Helmut Walter nimmt keine Räder mehr an, nur noch Kleinteile und ausgewähltes Zubehör.

Ausgewählte Veranstaltungen

Juni bis September 2024



Ausstellungen

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt
täglich 10-18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Interimsausstellung während des Umbaus bis 2025
Info: 0911 / 2317538

Gerhard Richter. On Display
täglich außer Mo 10-18 Uhr;
Do 10-20 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Das Neue Museum verfügt über eine der weltweit größten Sammlungen mit Werken Gerhard Richters
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

»Patrizierfamilie Geuder« und »Ortsgeschichte Heroldsbergs«
Mi 10-13 Uhr; Fr-So 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260, www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Memory Movers. Böhler & Orendt
täglich außer Mo 10-18 Uhr;
Do 10-20 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Das Berliner Künstlerduo Böhler & Orendt zeigt eine raumgreifende Installation mit über hundert Archivalien. Es geht um Erinnerungen aus unterschiedlichsten Zeiten und Kontexten.
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Henry – world influencer No. 1
Mo-Fr 10-12 und 14-16 Uhr
Ludwig Erhard Zentrum (LEZ), Ludwig-Erhard-Str. 6, Fürth
Die Geschichte der Familie Kissinger aus Fürth
Info: 0911 / 6218080

Nürnberg. Bewegte Geschichte(n)
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595

Schätze in Schachteln. Die Spielesammlung Mensenkamp
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Info: 0911 / 2313164

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

Gesprächssalon
11.06., 09.07., 10.09.2024, 15-16 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Für kunstinteressierte und debattierfreudige Seniorinnen und Senioren.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Die I.G. Farben und das Konzentrationslager Buna-Monowitz
Ab 19.06.2024; Mo, Mi, Do, Fr 9-18 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, Nürnberg
Wirtschaft und Politik im Nationalsozialismus. Eine Ausstellung des Fritz Bauer Instituts, Frankfurt am Main
Info: 0911 / 23128614

Maskenprojekt »Wer bist Du?« mit der Künstlerin Susanne Carl
22.06.2024, 14-16 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Werden Sie Teil eines Kunstprojekts.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

»Hingeschaut und Mitgemacht«
25.06., 2024, 14:30-16 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Mit Sylvie Ludwig – Kunst und Kultur für betagte Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Einführung in den Multimediaguide zur Ausstellung Gerhard Richter für Senioren und Seniorinnen
25.07.2024, 15 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Nachtadel
Bis 26.07.2024; Di-Fr 10-17 Uhr und während Veranstaltungen zu besichtigen
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Kunstwerke von Clemens Söllner
Info: www.kuf-kultur.de/loni

Beyond Boundaries. Neue Kunst trifft Renaissance
Bis 04.08.2024; Mo 10-15 Uhr, Do 13-17 Uhr und So 10-17 Uhr
Museum Tucherschloss, Schlossgarten, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421

Die Katze des Rabbiners
Bis 01.09.2024; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Mit markantem Strich entführt Comiczeichner Joann Sfar seine

Leserinnen und Leser in die jüdische Kultur Frankreichs, Algeriens und Osteuropas.
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de, www.stadtmuseum-erlangen.de

Dürer under your skin: Tattoo art
Bis 01.09.2024; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

Tapetenwechsel. Künstlertapeten aus der Sammlung Goetz
bis 01.09.2024; täglich außer Mo 10-18 Uhr, Do 10-20 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Ausstellung in den Fassadenräumen
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Bienenschwarm & Honigg Glück.
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Insektenhaltung im Spielzeug-Format
Info: 0911 / 2313164

BESTATTUNGSINSTITUT
RUMMEL
BESTATTERMEISTER
THANATOPRAKTIKER

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

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970

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

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

Beratung und Vorträge

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren

Jeden Montag, 10-12:55 Uhr, vier-zehntägig: Gemeindehaus der Melan-chthonkirche, Gumbinner Straße 10 (1. Stock), Nürnberg
Jeden Dienstag, 10-12:55 Uhr: Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der Stadtmission e. V., Burgschmiet-str. 4, Nürnberg
Bei Fragen zu Ihrem Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Jörg Fleischmann gerne weiter. Bitte Gerät mitbringen.
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 oder -23

Gefahren im Haushalt

11.06.2024, 14 Uhr
Käthe-Kränzlein-Begegnungsstätte, Werkvolkstraße 3, Nürnberg
Referent: Hr. Pöllott
VA: AWO-Seniorenclub Eibach-Röthenbach
Info/Anmeldung: 0911 / 6494210

Digitalcafé St. Johannis

11.06., 9.07., 13.08., 10.09.2024; je 14-15:30 Uhr
Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der Stadtmission e. V., Burgschmiet-str. 4, Nürnberg
Sich mit anderen Älteren z. B. über neue Apps oder die Bearbeitung von Fotos austauschen. In Begleitung von ehrenamtlichen Digitallotsen gedacht (kostenfrei).
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 oder -23

Pflege 4.0? Ethische Perspektiven auf den Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Pflege
12.06.2024, 15-16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Der Vortrag betrachtet verschiedene Technologien, beleuchtet ihre Chancen und Risiken.
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb-nuernberg.de

Wenn ich meinen Willen nicht selbst äußern kann

13.06.2024, 13:30 Uhr
Gaststätte Tinto, Lessingstr. 6 (beim DB-Museum), Nürnberg
Referent: Hr. Stier
VA: AWO-Seniorenclub Altstadt, Bleiweiß, Gostenhof-Muggenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 3236354

Formularausfüllhilfe

Dienstags 13-15 Uhr, mittwochs 13-15:30 Uhr, donnerstags 15:30-17 Uhr, freitags 13-15 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Ehrenamtlich getragener Service.
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Künstlerinnengespräch

16.06.2024, 16 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Simone Schimpf befragt die Nürnberger Künstlerin Meike Männel zu ihrem fotografischen Werk.
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde

17.06., 15.07., 16.09.2024; je 14-16 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Praktische Hilfe bei konkreten Problemen im Umgang mit Ihren Geräten. Kostenfrei, nur mit Anmeldung.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach
Info/Terminvergabe (30min): 0911 / 23116010, kulturladen-roethenbach@stadt.nuernberg.de

Patientenverfügung/ Betreuungsv Verfügung/ Vorsorgevollmacht

17.06.2024, 19-21 Uhr
Regelsbacher Str. 9, Schwabach
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info: 0911 / 89120530

Schwerbehindert – und nun?

20.06.2024, 13 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Information zum Schwerbehinder-tenantrag
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V
Info: 0911 / 537010, info@aakn.de

Änderungen des Betreuungsrechts

20.06.2024, 14 Uhr
AWO-Begegnungsstätte Gibitzenhof, Speyerer Str. 16a, Nürnberg
Referent: Jochen Schweizer, Mitarbei-ter des AWO-Betreuungsvereins.
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Kaspar Hauser – ein Mythos

24.06.2024, 14:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
Das tragische Schicksal des bekann-testen Findelkindes Europas.
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V
Info: 0911 / 537010, info@aakn.de

Umgang mit Hörverlust

24.06.2024, 15-16:30 Uhr
Nebengebäude des Feuerwehrhau-ses Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg
Vortrag der Sozialberatung für Men-schen mit Hörbehinderung; Referen-tin: Isabellé Klemm
VA: Seniorennetzwerk Altenfurt, Fischbach, Moorenbrunn
Info: 0911 / 81010015, dorothea.engel-hardt@awo-nbg.de

Digitalcafé im Loni

25.06., 23.07.2024, je 14-15 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, MarthasträÙe 60, Nürnberg
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesam-melt und wollen sich austauschen und Neues kennenlernen? Mit ehren-amtlichen Digitallots*innen.
VA: Seniorennetzwerk Mögeldorf/ Zabo im Rahmen des Projekts »Wege in die digitale Welt für Ältere«
Info: 0911 / 23111540

Das wahre Pilatushaus. Wo es stand und wie es aussah

25.06.2024, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag von Karl-Heinz Enderle: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

SeniorInnenstammtisch

27.06.2024, 15-16:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Kaffee & Kuchen; Vortrag des CCN50+ »Warum wollen ALLE meine Daten? Hintergründe aus der Welt von Big Data«
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info: 0171 / 2932964 o. 0911 / 9298360

Digitalcafé

02.07., 03.09.2024, je 14-16 Uhr
Servicezentrum Reha & Care, Sprot-tauer Str. 4-8, Nürnberg
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesam-melt und wollen sich austauschen und Neues kennenlernen? Bei Fragen steht ihnen ein Digitalotse als An-sprechpartner vor Ort zur Seite.
VA: Seniorennetzwerk Altenfurt, Fischbach, Moorenbrunn
Info: 0911 / 81010015, dorothea.engel-hardt@awo-nbg.de

Wer baut Nürnberg? Wie Stadtgestalt entsteht

02.07.2024, 19 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Thema: St.-Klara-Kirche Nürnberg, Referent: Peter Brückner, Brückner & Brückner Architekten BDA, Tirschen-reuth + Würzburg
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Wie schaut es um die Finanzen der Stadt im Jahr 2024 aus?

03.07.2024, 14 Uhr
Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 2, Nürnberg
Es berichtet der Finanz- und Perso-nalreferent Thorsten Brehm
VA: AWO-Seniorenclub Sündersbühl-Großreuth
Info/Anmeldung: 0911 / 610102

Bienen und Honig

04.07.2024, 14 Uhr
Cafestübchen im Hans-Schneider-Haus, Salzbrunner Str. 51, Nürnberg
Mit dem Imker Hr. Mages
VA: AWO-Seniorenclub Langwasser
Info/Anmeldung: 0911 / 897020 o. 0151 / 24119453, brigitte.girndt@t-online.de

Gesprächsrunde mit Renate Schmidt

04.07.2024, 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V
Info: 0911 / 537010, info@aakn.de

Der menschliche Körper als Bildträger für Tätowierungen

04.07.2024, 19 Uhr
Hirsvogelsaal des Museums Tucher-schloss, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Vortrag von Dr. Ole Wittmann
Info: 0911 / 2312568

Wohnen im Alter

10.07.2024, 15-16:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-str. 104, Nürnberg
Erika Faul vom Stadt seniorenrat AK Wohnen im Gespräch.
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 oder -23

Frauen, Heiligkeit und Mittelalter

10.07.2024, 15-16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Was volkssprachige Heiligenlegen-den übers Frau-Sein im christlichen Mittelalter verraten.
VA: Akademie CPH und KEB Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, info@keb-nuernberg.de

Infoabend Hospizarbeit und Ausbildung

15.07.2024, 19-20 Uhr
Deutschherrnstr. 15-19, Haus D1, Nürnberg
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info: 0911 / 89120530

Das Tafelwerk. Die Geschichte einer Fabrik

23.07.2024, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Vortrag von Simon Schütz
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

SeniorInnenstammtisch

25.07.2024, 15-16:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Kaffee & Kuchen; Vortrag zu Demenz.
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info: 0171 / 2932964 o. 0911 / 9298360

Ein nostalgischer Spaziergang ... durch das Fotoarchiv der Altstadtfreunde

27.08.2024, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Ein Vortrag von Werner Grethlein
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Einsamkeit im Alter

05.09.2024, 14 Uhr
Cafestübchen im Hans-Schneider-Haus, Salzbrunner Str. 51, Nürnberg
Mit der Bezirksktagsabgeordneten Sabine Knuhr
VA: AWO-Seniorenclub Langwasser
Info/Anmeldung: 0911 / 897020 o. 0151/24119453, brigitte.girndt@t-online.de

Führungen und Wanderungen

Kostümführung mit Agnes Dürer durchs Albrecht-Dürer-Haus

Jeden Di, Mi, Do und Sa, 15 Uhr, jeden So, 11 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-StraÙe 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

Führung durch das Memorium Nürnberger Prozesse

Jeden Sa, 11 Uhr; jeden So, 14 Uhr
Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg
Info: 0911 / 23128614

Führung durch die Ausstellung »Henry – world influencer No. 1«

14.06., 16.06.2024; je 16:30 Uhr
Ludwig Erhard Zentrum (LEZ), Ludwig-Erhard-Str. 6, Fürth
Die Geschichte der Familie Kissinger aus Fürth
Info: 0911 / 6218080

Großschwarzenlohe – Kornburg

15.06.2024, 10 Uhr
(Abfahrt Bus 610: 10:15 Uhr)
Treffpunkt: Langwasser Mitte (U1), Nürnberg
Dauer: ca. 2 Std.
VA: AWO-Seniorenwandergruppe
Info/Anmeldung: 0911 / 459511

Auf den Hochebenen von Plech in eine der schönsten Nicht-Schauhöhlen der Fränkischen

16.06.2024, 08:20 Uhr,
Abfahrt 08:37 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
Gehzeit ca. 5 Stunden/17km; Wan-derführer Jürgen Lange-Tropper; Be-nötigte Fahrkarte Tagesticket plus 10; Höfen - Plech - Eichenstruth - Geislochhöhle - Rupprechtstegen. Unbedingt Taschenlampen mitneh-men. Anmeldung bis 12.06.2024.
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 01523 / 1767131; j.lange-tropper@web.de

Meisterlich wohnen – meisterlich arbeiten: das Albrecht-Dürer-Haus

16.06., 07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09.2024; je 14 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-StraÙe 39, Nürnberg
Kulturhistorischer Rundgang durch das Albrecht-Dürer-Haus
Info: 0911 / 2312568

Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg

16.06., 07.07., 21.07., 04.08., 18.08.2024; je 15 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260; www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Das Nürnberger Stadtmuseum. Ein Rundgang zum Kennenlernen

16.06., 30.06., 14.07., 28.07., 11.08., 25.08., 15.09.2024; je 15:30 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595

Kuratorenführung

19.06.2024, 18:30 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Der Sammlungskurator Alexander Steinmüller gibt einen vertieften Einblick in die Jubiläumsausstellung »auf den Weg gebracht – 10 Jahre Kunstvilla«.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Ein Schloss im Grünen. So wohnte Nürnbergs High Society

23.06., 28.07., 18.08.2024; je 10:30 Uhr
Museum Tucherschloss, Schlossgar-ten, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Führung für Erwachsene
Info: 0911 / 2315421

Rundgang durch das Neue Museum

Ab 23.06.2024 jeden Sonntag, 15 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz, Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Kuratorenführung im Weißen Schloss Heroldsberg

26.06., 10.07.2024; je 10 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260; www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Der Saal 600 – seine Bedeutung früher und heute

28.06., 26.07., 30.08.2024; je 16 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, Nürnberg
Führung von »Kultouren für alle« in leicht verständlicher Sprache
Info: 0911 / 23128614

Ausgrenzung. Aufstieg. Agonie. Jüdisches Vermächtnis für Nürnberg

11.07., 08.08., 22.08., 12.09.2024, je 14 Uhr
Museum Tucherschloss, Schloss-garten, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Führung vom Museum Tucherschloss über das Haus des Spiels und den Sebalder Pfarrhof ins Stadtmuseum im Fembo-Haus
Info: 0911 / 2315421

Zur Lillachquelle

13.07.2024, 9:15 Uhr
(Abfahrt RB 21 9:30 Uhr)
Nordostbahnhof, U2, Nürnberg
Dauer: ca. 2 Std.
VA: AWO-Seniorenwandergruppe
Info/Anmeldung: 0911 / 459511

Führung durch die Ausstellung »Dürer under your skin: Tattoo art«

14.07., 11.08.2024, je 14 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-StraÙe 39, Nürnberg
Info: 0911 / 2312568

Ein Spaziergang als musikalische Performance mit dem Musiker und Komponisten Peter Gahn

20.07.2024, 14-16 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
Der Weg von der Kunstvilla zum Platz des Gedenkens an die zerstörte Synagoge erinnert an die jüdische Erbauerfamilie der Kunstvilla. Der Weg ist nicht barrierefrei.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Erinnern – Mahnen – Gedenken an jüdische Erlanger*innen

21.07., 25.08.2024; je 14 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Rundgang durch die Innenstadt
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum@stadt.erlangen.de, www.stadtmuseum-erlangen.de

Stadtteilsparzierung mit Tierbeobachtungen

25.07.2024, 14 Uhr
Treffpunkt: AWO-Begegnungsstätte Gibitzenhof, Speyerer Str. 16a, Nürn-berg
Dauer ca. 2 Stunden
Mit Lan Herzov, Tierpsychologe und Naturliebhaber.
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911/45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Weiherhof – Egersdorf – Cadolzburg

27.07.2024, 9:50 Uhr (Abfahrt RB 11: 10:03 Uhr)
Treffpunkt: 09:50 Uhr Fürth HBF Verteilergeschoss
Dauer: ca. 2 Std. bis Cadolzburg + 20 Min. nach dem Essen
VA: AWO-Seniorenwandergruppe
Info/Anmeldung: 0911 / 459511

Rallye: Auf der Suche nach den Vorstadtschönen

03.08.2024, 10-14 Uhr
Treffpunkt: Kaulbachplatz, Nürnberg
Der Spaziergang zum Selberma-chen, unterwegs in den Straßen der Nordstadt
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-freunde-nuernberg.de

Rupprechtstegen – Velden

10.08.2024, 9:50 Uhr
(Abfahrt RB 30: 10:08 Uhr)
Infopoint am Hauptbahnhof Nürnberg
Dauer: ca. 1,5 Std.
VA: AWO-Seniorenwandergruppe
Info/Anmeldung: 0911 / 459511

Eine Birglandrunde mit Burblick

24.08.2024, 8:30 Uhr,
Abfahrt 08:43 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
Gehzeit ca. 4,5 Stunden/17km; Wan-derführer Jürgen Lange-Tropper; Be-nötigte Fahrkarte Tagesticket plus 10; Högen - Lichtenegg - Heldmannsberg – Hartmannshof; Anmeldung bis 21.08.2024.
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 01523 / 1767131; j.lange-tropper@web.de

**Wegen Sortimentswechsel
Sofas, Liegen, Stühle, Betten und
Anbauwände bis zu 60% reduziert**

**Auch kostenlose Vorführung zuhause
Verstellbare Sessel mit Aufstehhilfe**

0911-225217

**Ca. 80
tolle Sessel
ausgestellt und
sofort lieferbar**



Neubauer
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM
Geprüft
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

sechs+sechzig

Das Magazin im Internet:
www.magazin66.de

Sitzkonzert
03.07.2024, 14 Uhr
Nebengebäude Feuerwehrhaus Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg
Mit Barbara Reichelt.
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info/Anmeldung: 0911 / 897020 oder 0151/24119453, brigitte.girndt@t-online.de

Fitness 60 plus
11.06.-16.07.2024, (6x), 17:15-18 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
VA: Stadt Nürnberg, Bildungszentrum
Info/Anmeldung: 0911 / 23114300 o. 2313147, BZ-Gesundheit@stadt.nuernberg.de

Gedächtnistraining
04.09.2024, 14 Uhr
Nebengebäude Feuerwehrhaus Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info/Anmeldung: 0911 / 897020 oder 0151/24119453, brigitte.girndt@t-online.de

Literatur und Theater

Theaterexpedition mit 6aufKraut, Wandern und Wandern
14.06.2024, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Wir machen uns auf zu einem thea-
tralen Spaziergang. Welche Geheim-
nisse und Geschichten stecken in und
um Mögeldorf? Improvisationsthe-
ater. Bei schlechtem Wetter gibt es
eine Improtheaterveranstaltung im
Kulturladen Loni-Übler-Haus.
VA: 6aufKraut
Info/Reservierung: 0911 / 23111540

kunstvilligen.de

Die Kunstvilligen e.V.
ist der Förderverein der
Kunstvilla in Nürnberg

10 Jahre
Kunstvilla in Nürnberg

Die Kunstvilligen gratulieren

Literarischer Abend – Eva Homrighausen stellt Lieblingsgedichte vor
16.06.2024, 18 Uhr
MarthaCafé, Marthastrasse 35, Nürnberg
Gedichtauswahl in Erinnerung an
Jochen Kapelle
VA: Eva Homrighausen
Info: 0176 / 47111459

Kaffee & Kuchen »wie bei Oma« mit Märchenstunde
23.06., 28.07., 25.08.2024; je 14-17 Uhr
Museum [22|20|18] Kühnertsgasse,
Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Nostalgischer Kaffeeegenuss in den
drei Handwerkhäusern, halbstündi-
ge Märchen um 16 Uhr
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Burlesque – Die Jubiläumsshow!
23.06.2024, 18 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-
gasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG,
Nürnberg
Seit 2008 verzaubert und begeistert
das Burlesque Ensemble des Theaters
Rote Bühne mit seinen stilvoll-
erotischen Shows Zuschauende aus
aller Welt.
VA: Kulturverein rote Bühne e.V.
Info/Reservierungen: 0911 / 402213,
info@rote-buehne.com

Literatur am Nachmittag – Lesekreis
03.07.2024, 16-18 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva
09.07.2024, 14 Uhr
Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Conny Steigleder, Expertin für
Kultur-, Frauen- und Genußreisen,
im Gespräch mit Eva Homrighausen,
spricht auch über ihr Engagement
für die Kinderhilfsorganisation Plan
International
VA: Eva Homrighausen
Info: 0176 / 47111459; Anmeldung:
marie15@winggmbh.org

Warum Krieg?
12.07.2024, 20-22 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
Im Rahmen eines ukrainischen
Theaterfestivals
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info und Karten 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva
10.09.2024, 14 Uhr
Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Sommelier Thomas Großmann verrät
u.a. im Gespräch mit Eva Homrighau-
sen, was sich hinter der »epikuräi-
schen Weinschule« verbirgt.
VA: Eva Homrighausen
Info: 0176 / 47111459; Anmeldung:
marie15@winggmbh.org

Musik und Unterhaltung

Singkreis mit Gitarrenbegleitung
12.06., 17.07.2024; je 15-16 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelstein-
str. 104
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 o
-23

Alte Musik in der Museumsschmiede mit Ulrike Bergmann
14.06., 21.06., 28.06., 12.07.2024;
je 18 Uhr
Museum [22|20|18] Kühnertsgasse,
Kühnertsgasse 22, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Harmonistas & Friedrich Ach
14.06.2024, 19:30 Uhr
Schulgarten des Kulturladen Garten-
stadt, Frauenlobstraße 7, Nürnberg
Fränkischer A-Capella-Chor & Mund-
artdichter vereint
VA: Kulturladen Gartenstadt
0911 / 23172447, kulturladen-
gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Mit Blech und Stimme
15.06.2024, 19:30 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4
Sommerserenade
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Melancholia
15.06.2024, 20 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastrasse 60, Nürnberg
Johannes Reichert (Countertenor) &
Holger Stamm (Rockgitarrist): Die
Musik von John Lennon/Paul Mc-
Cartney, Stevie Wonder u.a. trifft auf
Lieder des Renaissance-Komponisten
John Dowland.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Karten: 0911 / 23111540

Tapetenwechsel
22.06.2024, 19 Uhr
Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
Ein Liederabend über Hildegard Knef
mit Elke Wollmann und Béatrice Kahl
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Musikalische Matinee
23.06.2024, 11-14 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Seniorentanz mit Helmut »Atze« Linke an der Orgel
25.06., 23.07.2024, 14-17 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal,
Nürnberg
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080,
nachbarschaftshaus@stadt.nuern-
berg.de

Offener Tanztreff
30.06.2024, 15-18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal,
Nürnberg
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Info: 0911 / 2317080,
nachbarschaftshaus@stadt.nuern-
berg.de

Erzähl-Café
05.07., 02.08., 06.09.2024,
15:15-16:45 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
Jeder bekommt 10 Minuten, in denen
er eine Geschichte von sich erzählen
kann – egal ob mit guten oder weni-
ger guten Deutschkenntnissen.
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Talk, Musik & Kunst mit Heijo Schlein
05.07.2024, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastrasse 60, Nürnberg
Heijo Schlein plaudert mit seinen
Gästen aus dem Nähkästchen. U.a.
mit Geraldino, Jo Seuss, Gottfried
Rimmele, Olena Vartanian, Theater
Beskhetnyky, Monika Camara.
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Reservierungen: 0911 / 23111540

Südstadtfest
05.07.-07.07.2024
Annapark / Ritter-von-Schuh-Platz,
Nürnberg
Nürnbergs größtes Stadtteilfest(ival)
VA: Südstadtfest e.V.
Info: www.suedstadtfest.de

Song of Songs. Frauenchor Concinite
07.07.2024, 11:15 Uhr
Neues Museum, Klarissenplatz,
Nürnberg
Der Frauenchor Concinite interpre-
tiert aus Patrick Hawes Feder.
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

40. Stadtteilfest Gartenstadt
13.07.2024, 14 Uhr
Sportplatz Regenbogenschule,
Frauenlobstraße 7, Nürnberg
VA: Kulturladen Gartenstadt
0911 / 23172447,
kulturladen-gartenstadt@stadt.
nuernberg.de

Sommerfest des Theaters Rote Bühne
13.07.2024, 18 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-
gasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG,
Nürnberg
VA: Kulturverein rote Bühne e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 402213,
info@rote-buehne.com

»While the music plays on«
19.07.2024, 19:30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Armonia Nascosta mit Jazzklassikern
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Disco für Alle
19.07.2024, 20-23 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
Für alle Menschen, ob mit oder ohne
Einschränkung.
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Loni-Sommerfest
21.07.2024, 14-19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastrasse 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Saxophonquartett Hoppin' Mad! Horns
21.07.2024, 17 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260,
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Bingo-Nachmittag
01.08.2024, 14 Uhr
Gaststätte Gaismannshof III, Klein-
gartenkolonie, Regelsbacher Str. 33,
Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Südwest
Info/Anmeldung: 0911 / 6411200

Nachbarschaftsfest mit Live-Musik im Garten
02.08.2024, 16-21 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Groove Legend Orchestra
15.09.2024, 20 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
Ein Big-Band-Jazz-Konzert
VA: Stadt Nürnberg, Kulturladen KUF
im südpunkt
Info/Karten: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Leselust – Buchempfehlungen
16.09.2024, 15-16:30 Uhr
Stadtbibliothek im südpunkt,
Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
Christiane Rumpf stellt bei Kaffee
und Kuchen tolle Bücher vor.
VA: Stadt Nürnberg, Stadtbibliothek
Südstadt im südpunkt
Info: 0911 / 23114320,
stb-suedstadt@stadt.nuernberg.de

Unterwegs mit Enkeln

Lehm und Stroh, gar nicht dumm. 600 Jahre Scheune
08.09.2024, 14-16 Uhr
Treffpunkt: Kulturscheune der
Altstadtfreunde, Zirkelschmieds-
gasse 30, Nürnberg
Ab 8 Jahren
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Familienkonzert mit Ben & the Sunshine Friends
30.06.2024, 16 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastrasse 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Karten: 0911 / 23111540

Alle zusammen: Familienführung für Groß & Klein
07.07.2024, 11-12 Uhr (Thema Design)
04.08.2024, 11-12 Uhr (Thema Archi-
tektur)
01.09.2024, 11-12 Uhr (Thema Ausstel-
lung »Memory Movers«)
Neues Museum, Klarissenplatz,
Nürnberg
Kunstgespräch für Kinder ab 3 Jahren
in Begleitung von Erwachsenen.
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, info@nmn.de

Sonstiges

Häkel- und Strickkreis
Jeden Mittwoch, 15-16:30 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Gemeinsam Zeitung lesen
Jeden Donnerstag, 14-15:30 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
Deutsch lesen und verstehen ab
Deutschniveau B1. Teilnahme kos-
tenlos!
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Offener Schreib-Treff
10.06., 08.07., 12.08., 09.09.2024
18-20 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Foodsharingdinner
12.06., 03.07., 07.08., 18-21:30 Uhr
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
Gerettete Lebensmittel werden ge-
meinsam verkocht und genossen.
VA: AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Gute Gespräche bei Café und Kuchen mit Nachbarn
20.06.2024, 14:30-16:30 Uhr
Pfarrsaal von St. Ulrich,
Kölner Straße 31, Nürnberg
VA: Kath. Kirchengemeinde St. Micha-
el/St. Ulrich und Ev.-luth. Kirchenge-
meinde St. Johannis
Info: 0911 / 37830 o. 0911 / 330880

Begleitete Trauergruppe
10.07.2024, 17:30 Uhr
Pfarrheim St. Walburga, kleiner
Pfarrsaal, Eibenweg 10, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/
Röthenbach
Info: 0911 / 9689131, snw.eibach-
roethenbach@malteser.org

Siebenteiliger WenDo-Grundkurs für Frauen
Ab 16.07.2024, je 9-11 Uhr
Ort: AURA Nürnberg e.V.
Gleißbühlstr. 10, Nürnberg
VA: AURA Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 284629,
info@aura-nuernberg.de

Kontaktaufnahme von Jung und Alt
18.07.2024, 14:30 bis 16:30 Uhr
Pfarrsaal von St. Ulrich,
Kölner Straße 31, Nürnberg
Der Kindergarten besucht die Seni-
oren – gemeinsames Erzählen und
Singen
VA: Kath. Kirchengemeinde St. Micha-
el/St. Ulrich und Ev.-luth. Kirchenge-
meinde St. Johannis
Info: 0911 / 37830 o. 0911 / 330880

Wir feiern 600 Jahre Scheune
07.09.2024, 14-24 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Deutschkurs für Senioren (15 Termine)
12.09.2024, 16:30-17:30 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
VA: Wendepunkt e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 23114300,
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

16.09.2023

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

Ausgabe 4/2024 erscheint am 25.11.

Schloßstraße
33

AUSSERGEWÖHNLICHE
2- bis 5-Zimmerwohnungen
zentral gelegen, in ruhiger
Umgebung. Energieeffizient,
Fußbodenheizung, Balkon,
Stellplätze, Aufzug,
Erdwärmepumpe.

**Fragen Sie jetzt
Ihr Exposé an!**
Gerald Schmidt
+49 179 36 60 417

**EIGENTUMSWOHNUNGEN
MITTEN IN NÜRNBERG**

ROST WOHNBAU GmbH
Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth
www.rost-wohnbau.de

**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.badumbau-jetzt.de

fan. frankenstolz®
**Werksverkauf
Aschbach**

Matratzen und
Bettwaren direkt
vom Hersteller!

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

So lieb ich's

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

Geignet für
Personen mit Demenz

**Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de**

HansFäßler
Ideen rund ums Essen

**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

www.diakonie-zu-hause.de

Diakonie zu Hause

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

Die Muskeln können mehr als man denkt

Fitness-Trainerin plädiert für Krafttraining bis ins hohe Alter



Trainerin Iris Leibrecht zeigt einer Kundin, wie sie die Geräte richtig anwendet beim Krafttraining.

Senioren beim Krafttraining? Das waren früher ein paar braungebrannte Männer mit vorgewölbten Bizeps-Muskeln à la Arnold Schwarzenegger. Wer heute ein Fitness-Studio betritt, findet dort nicht nur junge Kraftprotze, sondern immer mehr Rentnerinnen und Rentner. Nach Angaben der Betreiber sind in Deutschland etwa eine Million Menschen über 60 Jahren Mitglied in Sporthallen, das sind knapp zehn Prozent aller registrierten Nutzer. Das Magazin sechs+sechzig sprach mit Iris Leibrecht, Fitness-Trainerin und Geschäftsführerin der Beyers Aktiv-Park GmbH in Zirndorf, über Gesundheit, Muskelaufbau und Bodybuilding.

sechs+sechzig: Woher kommt der große Andrang älterer Menschen?

Iris Leibrecht: Nicht nur die frisch in Rente gegangenen Baby-Boomer kommen jetzt, sondern auch 80-Jährige und noch ältere Menschen, manche sogar im Rollstuhl und mit Rollator. Man soll nicht glauben, dass es im hohen Alter für Sport zu spät ist. Gesundheits-Experten haben inzwischen erkannt, dass für Seniorinnen und Senioren nicht nur Spaziergehen, Basteln

und Kaffeekränzchen auf dem Programm stehen sollen, sondern auch regelmäßiges körperliches Training. Es ist wichtig, Herz und Kreislauf zu kräftigen.

Doch warum wurde auf die Stärkung der Muskeln bisher weniger Wert gelegt?

Eigenartigerweise wird das erst seit 15 Jahren richtig erforscht. Nun wissen wir, dass unsere Muskulatur viel mehr kann, als nur Kraft und Leistungsfähigkeit für unsere Alltagsaktivitäten und den Sport zu geben. Muskeln fungieren als das größte Stoffwechselorgan unsere Körpers. Wenn sie viele Botenstoffe ausschütten, können sie sogar unsere zentralen Organe Gehirn, Herz, Leber und Darm beeinflussen. Es hat sich gezeigt, dass ein trainierter Muskel viel mehr Nährstoffe aufnimmt als ein untrainierter. Das wirkt sich positiv auf Blutzuckerspiegel und Blutfette aus.

Und was passiert, wenn man mit dem Muskeltraining schlampft?

Das kann fatal werden, denn bereits ab 30 baut man ab, wenn nichts dagegen getan wird. Die Sarkopenie, also der Muskelverlust im Alter, ist ein großes Problem und wird wegen der demografischen Ent-

wicklung immer größer. Es geht um einen Verlust der Lebensqualität: Wenn sich die Muskeln abbauen, fällt die Bewegung schwerer, das Sturzrisiko steigt, und damit verbundene Ängste hindern ältere Menschen an weiterer Bewegung. Es droht ein Teufelskreis.

Wer also im Alter mobil, fit und gesund bleiben will ...

...der tut gut daran, am besten noch heute mit dem Muskeltraining zu beginnen. Am besten natürlich unter fachlicher Anleitung im Studio mit passenden Geräten. Man kann natürlich auch zu Hause Kniebeugen machen oder Liegestütz. Ausdauer-Training ist wertvoll, aber Krafttraining, also der Aufbau der Muskeln, sollte nicht vergessen werden. Hauptsache, man bleibt in Bewegung.

Und im Sommer? Soll man an heißen Tagen auch in die Muckibude gehen?

Man sollte sein Pensum anpassen. Entweder in den Morgenstunden oder abends, wenn's kühler ist, trainieren. Und natürlich viel trinken. Möglichst Wasser mit einem Spritzer Zitronen- oder Apfelsaft, aber keine Saftschorle wegen des Zuckergehalts.

TEXT: HORST OTTO MAYER
FOTO: MICHAEL MATEJKA

LESETIPP

In seinem Buch »Muskeln - die Gesundheitsmacher« schreibt Professor Dr. Ingo Froböse: »Wenn es um Sarkopenie geht, den krankhaften Muskelverlust im Alter, sprechen wir immer auch über einen eklatanten Verlust an Lebensqualität. Dieser kann so weit gehen, dass die Betroffenen ihr Leben nicht mehr selbstbestimmt führen können, auf Hilfe angewiesen sind oder sogar ins Pflegeheim müssen. Dabei ist Sarkopenie kein unausweichliches Schicksal, das uns allen früher oder später droht. Wer sich regelmäßig um seine Muskulatur kümmert und sie durch gezieltes Training pflegt, kann diese Krankheit komplett vermeiden. Das gilt nicht nur für Menschen, die schon immer sportlich waren, sondern auch für jene, die sich erst später für Bewegung entscheiden.«

Info zur Dauergrabpflege

Sehr geehrte Lesende,

Sie wissen sicher, dass Sie bei uns Dauergrabpflegeverträge (auch Treuhandverträge genannt) abschließen können. Ich möchte Ihnen erklären, welche Vorteile der Abschluss eines Dauervertrages für Sie hat. Dauerverträge werden in der Regel für eine Laufzeit von 10 Jahren abgeschlossen. Kürzere oder längere Laufzeiten können ebenfalls vereinbart werden. Im genannten Beispiel (10 Jahre) würden Sie alle Leistungen (Grabpflege, Bepflanzungen etc.) im Voraus für zehn Jahre einbezahlen. Für Sie wird dann ein Treuhandkonto eingerichtet, auf dem dann Ihre einbezahlte Summe angelegt und verwaltet wird. Die Genossenschaft bucht dann einmal im Jahr die erbrachten Jahresleistungen von Ihrem Treuhandkonto ab. Auf Wunsch erhalten Sie jährlich einen Kontoauszug zur Kontrolle. Die Treuhandgelder werden mündelsicher angelegt und erbringen Zinsen. Die erzielten Zinsen werden dann Ihrem persönlichen Treuhandkonto Jahr für Jahr gutgeschrieben. Derzeit erzielen wir mit unseren Geldanlagen Erträge, die mit konventionellen Sparanlagen kaum zu erreichen sind. Mit einem Dauergrabpflegevertrag erwerben Sie eine garantierte Dienstleistung in der Zukunft, die sicher wie vereinbart ausgeführt werden wird, und unabhängig von der Entwicklung des Euros Bestand haben wird. Beim Abschluss eines Dauervertrages (Treuhandvertrages) müssen Sie zwar auf die vereinbarten Leistungen eine einmalige Abschlussgebühr von 5% erbringen, aber damit sichern Sie sich vor zukünftigen Preiserhöhungen ab. Die Vergangenheit zeigt, dass bei einer herkömmlichen, jährlichen Grabpflege, die Preise im Zeitraum von zehn Jahren in der Regel um mehr als 5% erhöht werden.

Eine weitere Variante ist der Dauervertrag nach Ableben. Das heißt, Sie bestimmen und gestalten das Aussehen Ihres Grabes zu Lebzeiten selber. Nach Ihrem Ableben wird dann alles so ausgeführt wie von Ihnen gewünscht. Auch hier wird der Geldbetrag der vereinbarten Leistungen bei Vertragsabschluss einbezahlt. Er wird auf Ihrem persönlichen Treuhandkonto verwaltet, die jährlichen Zinsen werden Ihren Vertragsleistungen gutgeschrieben und als Inflationsausgleich eingesetzt. Somit sind ihre vertraglich vereinbarten Leistungen in jedem Eventualfall garantiert. Ein Dauervertrag nach Ableben entlastet Ihre Kinder und Familienangehörigen finanziell, da die Gelder von Ihnen ja schon zu Lebzeiten einbezahlt wurden. Häufig müssen Kinder oder Familienangehörige ihren Wohnort berufsbedingt wechseln und können die Grabstelle vor Ort nicht betreuen. Dieses Problem wird durch einen Dauervertrag ebenfalls gelöst. In beiden Varianten, der Dauervertrag der zu Lebzeiten ausgeführt wird oder der Dauervertrag der nach dem Ableben beginnt, werden alle zu erbringenden Leistungen zweimal jährlich auf den Friedhöfen von einer Prüfungskommission überwacht und kontrolliert. Das gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihre gewünschten Vertragsleistungen erbracht werden. Die ordnungsgemäße Anlage der Treuhandgelder wird von einer übergeordneten Stelle (dem Genossenschaftsverband Bayern) überwacht.

Wenn Sie Interesse an einem Dauervertrag haben oder nur weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Geschäftsstellen, dort hilft man Ihnen gerne weiter.

Westfriedhof:
Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon0911 / 379752
Telefax0911 / 338580

Südfriedhof:
Julius-Lößmann-Straße 75a
90469 Nürnberg
Telefon0911 / 481455
Telefax0911 / 4803652

Fürther Friedhof/Nordeingang:
Erlanger Straße 103a
90765 Fürth
Telefon0911 / 7879855
Telefax0911 / 9749735

Internet:
www.grabpflege-nuernberg.de
e-mail:
post@grabpflege-nuernberg.de



Das Klapptelefon hat endlich ausgedient

Ein Programm des Nürnberger Seniorenamts macht Ältere fit im Umgang mit dem Smartphone



Wenn es ihnen gut erklärt wird, finden sich Ältere im Netz zurecht.

Irgendwann ging es einfach nicht mehr ohne: Helga Schober (*Name geändert*) hat lange ihr Klapp-Mobiltelefon genutzt. Das alte Gerät war zwar praktisch, aber sie konnte damit weder ins Internet gehen, noch konnte sie sich mit Freunden und Bekannten per WhatsApp austauschen. Und genau das wurde vergangenen Sommer zum Problem. Denn die 79-Jährige ist beim Herzsport, und die Mitglieder sind in einer WhatsApp-Gruppe organisiert. Lange rief die Trainerin Helga Schober per Telefon für Absprachen an; doch das war auf Dauer umständlich.

»Dann habe ich in den sauren Apfel gebissen«, erzählt Helga Schober und muss im Rückblick lachen. Sie besuchte zunächst eine Art Grundseminar zum Thema Smartphone-Nutzung. In dem Seminar saßen mehrere Teilnehmer, die, ähnlich wie sie, noch wenig bis gar keine Erfahrungen hatten. Zwei Kursleiter erklärten geduldig die wichtigsten Kniffe.

Doch das reichte Helga Schober bald nicht mehr aus. »Die beiden Kursleiter haben das wirklich toll gemacht, aber ich brauchte mehr Übung. Wenn man nicht übt, vergisst man vieles schnell wieder«, sagt sie. Zufällig las sie einen Zeitungsartikel über die Digitallotsen des Nürnberger Seniorenamtes. »Ich wollte mich

per Telefon vormerken lassen für einen Kurs und war überrascht, dass es sogenannte Tandems gibt.«

Nach dem ersten Anruf beim Seniorenamt ging es relativ schnell: Helga Schober hatte kurze Zeit später einen Tandempartner, also jemanden, der mit ihr Schritt für Schritt die Bedienung ihres neuen Smartphones, das sie mittlerweile geschenkt bekommen hatte, durchging. »Das war einfach klasse, für mich die optimale Lösung«, freut sich Schober. Der Digitallotse richtete nicht nur WhatsApp und den Gruppenchat mit der Herzsportgruppe ein, sondern zeigte ihr auch viele weitere Funktionen des Mobiltelefons.

Im Alltag geht es nicht mehr »ohne«

In Nürnberg gibt es mehrere Möglichkeiten für Senioren, sich die digitale Welt zu erobern. Denn egal ob beim Amt, bei der Bank, im Urlaub oder in der Freizeit: Ohne digitale Kenntnisse ist heute vieles sehr umständlich, und manches geht gar nicht mehr.

Rund ein Drittel der Nürnberger Senioren und Seniorinnen haben noch keinen Zugang zur digitalen Welt. Zusammen mit der Firma Fürst startete das Seniorenamt der Stadt im Herbst 2021

daher das Projekt »Wege in die digitale Welt für Ältere«. Damit will man diesen Menschen die Chance geben, Internet und Smartphone zu erkunden oder bestehende Fertigkeiten zu vertiefen. Die Fürst Gruppe unterstützt das Projekt mit einer Spende. Darüber hinaus engagieren sich Beschäftigte der Firma, beispielsweise als Digitallotsinnen und -lotsen.

Die Lotsen sind ein essenzieller Baustein des Projekts. Das Tandem ist vor allem für diejenigen gedacht, die noch keine Erfahrung mit Smartphone oder Tablet haben. Mit dem Gegenüber lernen sie in ihrem eigenen Tempo, wie man telefoniert, Nachrichten verschickt oder Fotos aufnimmt. Die Digitallotsen treffen sich dafür mehrmals mit den Teilnehmern – manchmal auch bei ihnen zu Hause. Dort können sie beispielsweise prüfen, ob das WLAN richtig eingerichtet ist und gegebenenfalls das Smartphone damit verbinden.

Ein weiterer Baustein sind die Digital-Sprechstunden. Diese richten sich an alle, die bereits ein Smartphone oder Tablet verwenden und konkrete Fragen dazu haben. Wer sich im Alltag schon regelmäßig mit seinem Gerät beschäftigt, der kann sich im Digitalcafé mit Gleichgesinnten bei einem Kaffee austauschen. Das geht ohne Anmeldung, und auch dort sind Ehrenamtliche vor Ort und helfen bei Bedarf weiter.

Für das Projekt hat das Seniorenamt engagierte Helfer gewonnen: Insgesamt sind aktuell 74 registriert. Sie sind zwischen 18 und 83 Jahre alt und haben Spaß daran, in ihrer Freizeit Wissen weiterzugeben.

Rund ein Drittel der Nürnberger Senioren und Seniorinnen haben noch keinen Zugang zur digitalen Welt.

Spaß sollen auch die Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben. Es gab bereits Ältere, die über 90 Jahre alt waren, als sie ein Tandem in Anspruch nahmen. Das Durchschnittsalter liegt bei 79 Jahren. Gut 170 Senioren wurden seit Projektbeginn ins Tandem vermittelt.

»Wer kein Gerät hat, der hat die Möglichkeit, eines bei uns kostenlos zu leihen«, sagt Angelika Wurth, Mitarbeiterin im Projekt »Wege in die digitale Welt für Ältere« beim Seniorenamt, Fachbereich Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke.

Seit dem Beginn des Projektes, das vor knapp drei Jahren mit einem Digitalcafé im Stadtteil Bleiweiß gestartet war, sind mittlerweile zahlreiche weitere Cafés und Angebote hinzugekommen. Denn der Bedarf ist groß. »Vor allem die Tandems werden gern genutzt«, weiß Angelika Wurth. Die Tandems, Digitalcafés und fast alle Sprechstunden sind für Senioren und Seniorinnen kostenlos. Insgesamt gibt es aktuell 17 Digitalcafés (es sollen weitere hinzukommen) im Stadtgebiet, sodass jeder die Möglichkeit hat, eines in seiner Nähe aufzusuchen.

Das will demnächst auch Helga Schober. Denn sie möchte sich, nachdem sie prima via WhatsApp kommunizieren kann und die Grundeinstellungen ihres Smartphones gut beherrscht, weiter mit sozialen Medien beschäftigen, genauer: mit Instagram. »Ich bin in einem Strick-Treff und möchte mir auf Instagram zum Thema Stricken Bilder und Videos anschauen«, sagt sie. Berührungsängste hat sie keine mehr. »Ich bin froh, dass ich mich getraut und das Tandem gemacht habe.« Sie will unbedingt am Ball bleiben, »jetzt muss ich nur noch herausfinden, welches Digitalcafé in meiner Nähe ist«, sagt sie fröhlich. Aber das kann sie ja jetzt selbst googeln.

TEXT: MELANIE KUNZE
FOTOS: FÜRST GRUPPE

KONTAKT

Seniorenamt der Stadt Nürnberg
Hans-Sachs-Platz 2
1. Stock / Zimmer 112
90403 Nürnberg
Projekt »Wege in die Digitale Welt für Ältere«
Telefon 09 11 / 2 31-66 58
Email: digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de
Eine Übersicht über alle Angebote und Digitalcafés ist bei den Seniorennetzwerken und im Seniorenamt erhältlich sowie auf der Homepage unter www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/wege_in_die_digitale_welt.html aufrufbar (oder QR-Code scannen).



Das Digitalcafé bietet Gelegenheit, sich über technische Fragen auszutauschen. 17 gibt es schon in Nürnberg.

Türöffner zu einer neuen Seite des Lebens

Zwei Spätberufene teilen ihre Begeisterung für die Kunst mit anderen



Das Germanische Nationalmuseum ist Angelika Hahn seit ihrem Rentenbeginn zum zweiten Wohnzimmer geworden.

In jungen Jahren fehlt einem oft das Verständnis dafür und in den mittleren die Zeit: Kunst und Geschichte erfordern Muße, die viele erst im fortgeschrittenen Alter haben. Dann entdeckt mancher die Kunst womöglich als ganz neues Feld für sich. Was bedeutet das für sie? Wir haben mit zwei Menschen gesprochen, für die die Kunst ein Türöffner in ein neues Leben geworden ist.

»Ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen, mir ist eine ganz andere Seite aufgegangen«, erzählt Angelika Hahn. Das Germanische Nationalmuseum (GNM) ist ihr seit ihrem Rentenbeginn zum zweiten Wohnzimmer geworden. Jede Woche ist die 66-jährige mindestens zweimal hier und nimmt bei Führungen Impulse zu Gotik, Barock oder Impressionismus auf.

»Das verschafft mir eine tiefe Zufriedenheit«, sagt Hahn. Gelegentlich trägt sie wie die Fans eines Fußballvereins T-Shirts

mit einem Hinweis auf ihre Leidenschaft. Nur dass statt 1. FCN oder FC Bayern München eben Germanisches Nationalmuseum draufsteht. Diese Kleidungsstücke hat sie selbst drucken lassen, in der Öffentlichkeit sind sie ein Hingucker: »Als ich beim Bar-dentreffen damit unterwegs war, haben mir etliche Passanten ‚Daumen hoch‘ gegeben.«

Die Initialzündung kam plötzlich und unerwartet: Nach 20 Jahren Arbeit in einem Nürnberger Fotogeschäft war ihr gekündigt worden, ein Konkurrent hatte den Laden übernommen. Für die damals 64-jährige gab es keine Weiterbeschäftigung: »Ich war wahrscheinlich zu alt und zu teuer«, meint die gelernte Fotofachverkäuferin, die mit ihrer Tätigkeit, den Kollegen und dem Verdienst zufrieden gewesen war. Aber nach insgesamt 47 Arbeitsjahren hatte Hahn das Gefühl, dass es genug ist - und Zeit für einen anderen Abschnitt. Sie beantragte Rente. Auf einmal hatte sie

unendlich viel Zeit, das hauptsächlich von Arbeit getaktete Leben lag hinter ihr. Sie musste einen anderen Rhythmus entwickeln.

Einen Anstoß dazu bekam sie durch den Kunst-Podcast »Augen zu«. Dort geben der Schriftsteller Florian Illies und der Journalist Giovanni di Lorenzo einmal im Monat gut dosierte Anregungen: Eine dreiviertel Stunde reden sie beispielsweise darüber, ob Kunst einfach nur gute Laune machen darf. Dieser Podcast war für Hahn der Einstieg in eine ihr bis dahin kaum bekannte Welt: »Ich legte mich aufs Sofa, schloss meine Augen, hörte zu und dabei füllte sich mein Kopf mit vielen Bildern«, berichtet Hahn. So macht sie es heute noch, es ist zum Ritual geworden.

Lauter kleine Geheimnisse

Als es in der Sendung einmal um Nürnbergs bedeutendsten Künstler ging, beschloss die 66-Jährige, sich in der Graphischen Sammlung des GNM originale Kupferstiche von Albrecht Dürer vorlegen zu lassen. Das war ein Moment, in dem ihr fast die Luft wegblieb: Ein halbes Jahrtausend lagen zwischen ihr und dem filigranen Kunstwerk! Sie hatte das Gefühl, je länger sie das Blatt anschaute, desto mehr Details und kleine Geheimnisse konnte sie entdecken. »Am liebsten hätte ich den Kupferstich an mein Herz gedrückt, aber das geht natürlich nicht«, merkt Hahn lachend an. Was ihr wichtig ist: »Ich will mir das Staunen erhalten.«

Die Begeisterung und der Respekt vor den Werken haben sie verändert: »Es ist eine große Bereicherung für mein Leben. Ich bin auch früher gelegentlich ins Germanische gegangen. Aber jetzt nimmt die Beschäftigung mit Kunst einen ganz breiten Raum ein, es ist etwas Bestimmendes geworden.« Ihr Horizont erweitert sich, viele Puzzleteile kommen zusammen, das Wissen wächst kontinuierlich. Das mache ihr Freude, und irgendwie müsse sie ihre freie Zeit ja herbringen, sagt sie. Sie schaut dabei auch über Nürnbergs Tellerrand hinaus: etwa zur spätmittelalterlichen Holbein-Schau im Frankfurter Städel-Museum oder zur Modigliani-Sonderausstellung in der Stuttgarter Staatsgalerie.

Das Glücksgefühl über erfüllte Tage teilt sie gern anderen mit: Sie stellt abends Handy-Bilder in ihren WhatsApp-Status und Bekannte sowie Freunde aus der evangeli-

schen Nürnberger Friedenskirche schauen sich die Fotogalerie an: So nehmen auch Seniorinnen an ihren Kunstaussflügen teil, die altersbedingt nicht mehr ihre Wohnung verlassen können. Hahn hat das Gefühl, dass sie damit nicht nur etwas Bereichern-des für sich selbst, sondern auch für andere tut. Das dankbare Echo bestätigt sie.

Stadtführer aus Vergnügen

Mit Interessierten das Wissen über Nürnberg teilen, das will auch Thomas Rothe. Der 75-Jährige ist seit vielen Jahren als Stadtführer unterwegs – aus Vergnügen. Von Beruf war er Maschinenbau-Ingenieur. Wie passen seine Technik-Affinität und das ausgeprägte Interesse an Geschichte zusammen? »In der Schule war das Fach todlangweilig, hauptsächlich Schlachten, Herrscher, Jahreszahlen«, erzählt der gebürtige Hamburger, »aber ich hatte einen Kunstlehrer, der mich für Malerei und Architektur begeistert hat.« Und so freute er sich als Jugendlicher beim Familienurlaub zwar über den Strand bei Rimini, aber er wollte auch römische Überreste in Italien besichtigen.

Als er beruflich nach Nürnberg kam, ergab es sich, dass Rothe nicht nur für Programmierung und Sicherheitsanalysen

von Kraftwerken zuständig war. Er sollte gelegentlich Firmenkunden aus den USA oder Frankreich durch die City führen – als kulturelles Beiprogramm. So machte er die ersten Schritte als Stadtführer: »Man muss schon etwas von einer Rampensau haben, es muss einem Freude machen, vor anderen zu stehen und zu sprechen«, meint Rothe, »und Nürnberg ist eine tolle Stadt, voller Geschichte und Geschichten.« Doch während der Berufstätigkeit blieb nicht viel Zeit für eine tiefer gehende Beschäftigung damit.

Aber natürlich waren ihm Highlights wie der »Engelsgruß« von Veit Stoß oder das filigrane Sakramentshaus von Adam

Kraft in der Lorenzkirche schon damals vertraut. Schließlich hatte er in dem gotischen Gotteshaus eine Nürnbergerin geheiratet und dort im Chor mitgesungen. Als der Ingenieur vorzeitig in Rente ging, war endlich Zeit, sich ausführlich mit Patriziern und Künstlern, der Wirtschaftsgeschichte Nürnbergs und dem Zusammenleben von Christen und Juden zu befassen. »Wir könnten aus der Geschichte viel lernen, nur wir tun es nicht«, merkt Rothe kritisch an und verweist auf den Antisemitismus. Der lässt sich in mittelalterlichen Skulpturen am Lorenzer Weltgerichtsportal an

»In der Schule war das Fach Geschichte todlangweilig.«



Thomas Rothe (rechts) heiratete einst in der Lorenzkirche. Heute führt er mit viel Sachverstand Interessierte durch das gotische Gotteshaus.

der Westfassade genauso finden wie derzeit in hasserfüllter Hetze in den sozialen Netzwerken. Doch Nürnberg habe Konsequenzen gezogen, unterstreicht der Rentner, und verweist auf die »Straße der Menschenrechte« oder das »Memorium« im Justizpalast. Das betont er auch bei seinen Rundgängen.

Zum Schluss ein Lob

Der Senior ist mittlerweile Kirchenführer in St. Lorenz, hält Innenstadt-Touren für den Verein »Geschichte Für Alle«, informiert über die technische Entwicklung der Bahn im DB Museum und erklärt seit kurzem auch Kunstwerke im Germanischen Nationalmuseum. Jetzt in der Tourismus-Saison ist er etwa zehnmal im Monat unterwegs, um Zuhörerinnen und Zuhörer mit seiner Heimatstadt, in der er seit 1976 lebt, vertraut zu machen. Natürlich freue er sich über ein Lob am Schluss, schließlich brauche jeder Mensch Bestätigung: Das mache den Alltag sonniger. Was ist ihm noch wichtig an der Beschäftigung mit Kunst und Geschichte? Es mache ihm bewusst, wie viele Generationen schon vor ihm gelebt und diese Stadt mitgeprägt haben. Wir selbst sind nur das vorerst letzte Glied einer langen Kette: Ein Gedanke, der ihn ein wenig bescheiden und demütig mache.

Stolz ist er, dass er mittlerweile im GNM, »seiner persönlichen Champions League der Führungen«, wie er sagt, unterwegs ist. Dafür bereitet er sich akribisch vor. Schließlich liege die intellektuelle Messlatte in dem überregional sehr bedeutenden Museum hoch. Aber Rothe hütet sich vor einem elitären, mit Wissen protzendem Dünkel eines Bildungsbürgers. Da erinnert er sich lieber daran, auf welch mitreißende Weise ihn sein Kunstlehrer vor sechs Jahrzehnten motiviert hat. Und er denkt gerne an eine unerwartete Rückmeldung: Bei einer Führung hatte er einmal eine ziemlich unruhige Klasse. Ob da überhaupt etwas hängen bleibt, fragte er sich. Am Ende kam eine zehnjährige Schülerin zu ihm, reichte ihm die Hand und bedankte sich ausdrücklich. So bekam Rothe für seine Anstrengungen ein kleines Stück Freude. »Es gibt ein Leben nach der Pensionierung«, lautet sein Credo, »und das ist bisher viel schöner als zuvor.«

TEXT: HARTMUT VOIGT
FOTOS: CLAUDIUS FELIX

Herausgeber:
Seniorenmagazin sechs+sechzig –
Verein zur Förderung des Dialogs der
Generationen e.V.
c/o Seniorenamt, Spitalgasse 22,
90403 Nürnberg
Telefon 0911/14 88 59 30
E-Mail: info@magazin66.de
Internet: www.magazin66.de

Spenden sind steuerlich absetzbar:
HypoVereinsbank Nürnberg,
IBAN DE05 7602 0070 0003 7354 43
BIC HYVEDEMM460

Produktion und Anzeigenverwaltung:
Intergenerationes – Gesellschaft zur
Förderung des Dialogs der Generationen mbH
Lerchenbühlstr. 21, 90419 Nürnberg
stefan.dremer@intergenerationes.de
Tel. 0911/14 88 59 30

Anzeigenannahme und -betreuung
(Print + Online):
• Peter Horvath:
Tel. 0911/423 88 67; Mobil: 0179/208 17 49
peter.horvath@magazin66.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Petra Nossek-Bock (verantw.),
Georg Klietz, Alexandra Voigt

Autoren:
Sharon Chaffin, Herbert Fuehr, Alexandra
Foghammar, Angela Giese, Stefan Gnad, Me-
lanie Kunze, Horst Otto Mayer, Klaus Schrage,
Claudine Stauber, Peter Viebig, Hartmut Voigt,
Karin Winkler

Fotos:
Mile Cindric, Claus Felix, Fabian Gentner,
Wolfgang Gillitzer, Michael Matejka, Othmar
Wiesenegger

Illustrationen: Sebastian Haug

Titelfoto: Michael Matejka

Gestaltung: gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg,
Julius Leib

Druck: Verlag Nürnberger Presse
Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG
Auflage: ca. 180.000

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 27
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen:
Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint
am 16.9.2024, Anzeigenschluss 23.8.2024

Schirmfrauen: Helene Jungkunz (f),
Ingrid Mielenz, Ursula Wolfring (f)

Die vorliegende Ausgabe von
sechs+sechzig erscheint mit freundlicher
Unterstützung durch:

NÜRNBERG
Referat für Jugend,
Familie und Soziales
Seniorenamt

NÜRNBERGER
Nachrichten

NZ NÜRNBERGER
ZEITUNG

Noch ist die KI besser als wir

Unsere Fehlbarkeit macht uns menschlich

st in aller Munde. Auf diese Schlagzeile haben sich die Medien geeinigt, wenn es um KI geht. Um Künstliche Intelligenz also, von der wir erwarten, dass sie uns demnächst sowieso regieren wird.

Der Begriff »Künstliche Intelligenz« wurde 1955 vom US-Informatiker John Mc Carthy in die wissenschaftliche Forschung eingebracht. Meine erste Begegnung mit KI liegt indes 30 Jahre zurück. Ein guter Bekannter, der dank einer cleveren Geschäftsidee reich geworden war und deshalb neben vergoldeten Wasserhähnen stets modernste Technik anschaffte, präsentierte das Navigationssystem seines fabrikneuen 7-er BMW. »Pass auf, wir fahren jetzt in den Petzengarten«, kündigte er grinzend an. Und tatsächlich: Die KI gab die Anweisungen für die 400 Meter von der Gudrun- zur Wilhelm-Spaeth-Straße in Nürnberg ohne den kleinsten Fehler.

Über derartige Leistungen staunt heute niemand mehr. Absehbar werden viele Autos selber fahren. Man muss dann nicht mehr auf Landschaften oder Lärmschutzwälle schauen oder gestresst im zähfließenden Verkehr herumzuckeln. Der Mensch von morgen wird den Sitz zur Seite drehen und arbeitend das Bruttoinlandsprodukt steigern. Hilft einem Handwerker nichts. Aber es kann halt nicht jeder alles haben.

KI ist eine Wunderwelt. Man kann Produktivität steigern, Liebesbriefe schreiben, Krankheiten diagnostizieren oder den Satz »Ein dunkles Bier, bitte« ohne Zeitverzögerung in 160 Sprachen übersetzen. Ebenso kann KI 20 Minuten lang den Satz »Alle Mitarbeiter sind im Gespräch« hersagen, ohne sich auch nur ansatzweise von dadurch ausgelösten Beschimpfungen verunsichern zu lassen.

Doch könnte diese immer mächtigere KI scheitern? Sofern sie dem Wirtschaftswachstum, unserer Bequemlichkeit und unserer Unterhaltung dient, eher nicht. Gefährlich sind Übertreibungen. Sollte KI etwa Anweisungen formulieren, wie wir uns gesund und zugleich klimagerecht zu ernähren haben, wäre eine Grenze erreicht. AfD-Frau Alice Weidel würde ins Volk keifen: »Ich lasse niemand an mein Schnittzel. Schon gar nicht Bill Gates.« Unser Ministerpräsident würde auf seinem Instagram-Account #söderisst mit noch höherer Frequenz Fotos von gebratenen Fleischklumpen

verbreiten. Verbunden mit der Botschaft, dass solches zur bayerischen Lebensart gehört.

Und denken wir uns ein Fußballspiel, bei dem 22 mit derselben Software programmierte Roboter-Kicker gegeneinander antreten. Das Elfmeterschießen ginge bis in alle Ewigkeit, mindestens aber bis zum Erlöschen unserer Sonne.

Wertschätzen wir also die menschliche Fehlbarkeit. Sie macht unser Leben reicher. Denn unser Scheitern sorgt für die Suche nach besseren Lösungen. Und weil wir nicht auf Logik programmiert sind, fallen diese auch mal überraschend aus. Da staunt sie dann, die künstliche Intelligenz.

Doch fragen wir mal bei Chat GPT nach, bezogen auf den Namen unseres Magazins: »Fängt mit 66 Jahren tatsächlich das Leben an?« Die Antwort: »Ich kann Ihnen sagen, dass dieser Satz oft als Metapher verwendet wird, um darauf hinzuweisen, dass man auch im fortgeschrittenen Alter neue Erfahrungen machen und sich weiterentwickeln kann. Es ist nie zu spät, neue Dinge zu entdecken und sein Leben zu bereichern. Also ja, man kann sagen, dass das Leben auch mit 66 Jahren noch viele spannende Möglichkeiten bereithält.«

Wer wollte dem widersprechen? So lassen wir uns gerne regieren.

TEXT: KLAUS SCHRAGE
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Kollers Anfangsjahre

Wer kennt sie nicht, die hingetupften Aqua-
relle von Oskar Koller?
Der Künstler hinter-
ließ ein großes Werk
mit verschiedensten
Techniken. Eine Sonder-
ausstellung im Weißen Schloss Heroldsberg präsentiert einen
Querschnitt von Oskar Kollers künstlerischen Anfängen bis
ins Jahr 2000. Ein Schwerpunkt liegt auf Bildern, die während
Kollers Studiums 1954 bis 1959 an der Akademie der Bildenden
Künste Nürnberg entstanden sind. Er war Meisterschüler von
Fritz Griebel, der zu dieser Zeit die Akademie leitete. Die Aus-
stellung im Heroldsberger Kirchenweg 8 ist mittwochs von 10
bis 13 Uhr und Freitag bis Sonntag von 15 bis 18 Uhr geöffnet.
Infos: www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Foto: Oskar Koller Stiftung

Kritzelpaten gesucht

Jedes dritte Mädchen und jeder
zweite Junge haben Schwierigkei-
ten dabei, eine eigene Handschrift
zu entwickeln. Hier sind Kritzelpa-
ten im Einsatz. Das gemeinnützige
Schreibmotorik Institut e.V. in He-
roldsberg hat ein spezielles Förder-
programm entwickelt. Ehrenamtli-
che betreuen sechs Kinder bei vier
Besuchen im Kindergarten. Zuvor
gibt es eine Einführung. Es geht
darum, mit ansprechenden Ma-
terialien die Handmotorik gezielt
zu trainieren und die Freude am
Kritzeln und Schreiben nicht nur zu
entwickeln, sondern langfristig zu
festigen. Interessierte melden sich
bei: kritzelpate@schreibmotorik-institut.com
www.schreibmotorik-institut.com

So wird Schmuck wieder tragbar

Die Schmuck-Designerin
Moni Zidak bietet einen ganz
besonderen Service. Sie tauscht
den Verschluss von Halsket-
ten aus, wenn die Trägerin mit
der Handhabung nicht mehr
zurecht kommt. In der Regel er-
setzt sie die Häkchen und Ösen
durch Magnetverschlüsse. Vor
einer Zeit hat Moni Zidak
in einem Seniorenheim eine
Sprechstunde abgehalten und
stieß auf großes Interesse bei
den Bewohnerinnen. Sie bietet
auch an, beschädigte Ketten zu
reparieren. Schließlich weiß sie
vom hohen Erinnerungswert
vieler Schmuckstücke. Kontakt:
moni@monizidak.de

KREUZFARTEN 2024

FLUSS: Rhein – Mosel – Saar – Donau – Seine – Rhone – Douro – Nil
HOCHSEE: Norwegische Fjorde – Nordkap – Postcifftraute – Kreaten – Adla
FERNREISEN: Kanada Alaska – Indischer Ozean

55 Jahre **2024**

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

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

RAD-Reisen 2024

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

Bitte Kataloge anfordern:

- 2024 Hauptkatalog
- 2024 Kreuzfahrten – Fluss & Hochsee
- 2024 Radreisen

Haltestellen in FO/ER/FÜ/N/LANG
Alle Reisen im 5-Sterne-Luxusbus

KLEMM weltweit
Friedhofstraße 21 · 91320 Ebermannstadt
Telefon: 09194/ 72 27 80 · Fax 45 08
www.klemm-reisen.de · info@klemmreisen.com

Gesundheitsforum Nürnberg

Mittwoch, 12. Juni 2024

Kostenlose Informations-
veranstaltung mit Fragerunde.

Leonardo Royal Nürnberg
Bahnhofplatz 3, 90443 Nürnberg

16:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
Klinik für orthopädische Chirurgie der
unteren Extremitäten & Endoprothetik

**Arthrose an Hüfte & Knie:
minimalinvasive
Operationsmethoden**

17:30 Uhr
Prof. Dr. Martinus Richter
Klinik für Fuß- & Sprunggelenkchirurgie

**Was tun bei Hallux valgus
und anderen Vorfuß-
deformitäten?**

18:30 Uhr
PD Dr. Uwe Vieweg
Klinik für konservative & chirurgische
Wirbelsäulenthérapie

**Arthrose, Bandscheiben-
vorfall, Spinalkanalstenose,
Wirbelgleiten: Degenerative
Erkrankungen der Lenden-
wirbelsäule**

FOCUS
TOP
NATIONALE
FACHKLINIK
2024
HOFT-
CHIRURGIE

FOCUS
TOP
NATIONALE
FACHKLINIK
2024
FÜß-
CHIRURGIE

FOCUS
TOP
NATIONALE
FACHKLINIK
2024
WIRBEL-
SÄULEN-
CHIRURGIE

FOCUS
GESUNDHEIT
TOP
MEDIZINER
2024
Prof. Dr. Martinus Richter
FUßCHIRURGIE

FOCUS
GESUNDHEIT
TOP
MEDIZINER
2024
PD Dr. Uwe Vieweg
WIRBELSÄULEN-
CHIRURGIE

Am Strand kam ihm die gute Idee

Traveller schwören auf die Bücher aus dem Michael Müller Verlag



Inmitten seiner Werke fühlt sich Verleger Michael Müller wohl.

Wenn jetzt im Sommer die Ferienzeit wieder richtig losgeht, werden viele Urlauber einen Reiseführer aus dem Michael Müller Verlag mit dem charakteristischen Buchrücken in Regenbogenfarben im Gepäck haben. Gerade Ältere schätzen das gedruckte Buch für die Vorbereitung und das Nachschlagen vor Ort ganz besonders. Wo auch immer das Reiseziel liegt und wie der Urlaub aussehen soll, die Bücher gehören für viele seit Jahrzehnten zum Urlaubsgepäck wie Personalausweis und Kreditkarte.

Während die Reiseführer beinahe jeder kennt, ist der Mann dahinter nur wenigen geläufig: Verlagsgründer Michael Müller stammt ursprünglich aus Ebermannstadt, und das Unternehmen, das zu den wichtigsten Reisebuchverlagen in Deutschland gehört, hat seinen Sitz in Erlangen.

»Wir wollten nie weg von hier«, sagt Michael Müller, der den Verlag 1979 in der Hugenottenstadt ins Leben gerufen hat. Dabei gehörte die Unternehmensgründung gar nicht zu seinem Lebensplan. Er wollte lieber als freier Reiseautor schreiben. »Ich wollte ja mit dem Reisen Geld verdienen«, sagt heute der 71-Jährige. Der »kleinen Welt« seines Heimatortes Ebermannstadt im Landkreis Forchheim zu entkommen, das war sein Ziel – und dabei fremde und ferne Länder sehen.

Doch als es Probleme mit dem Verleger gab, den er belieferte, musste der gelernte Kfz-Mechaniker doch ins Verlagsgeschäft einsteigen. Dass sich daraus ein Unternehmen mit Dutzenden

»Ich hatte das Glück, immer ein hochmotiviertes Team und gute Autoren zu haben.«

kleinen Wohnung am Katholischen Kirchplatz untergebracht war. Mit den allermeisten verbindet Müller auch mehr als eine reine Arbeitsbeziehung; vielmehr sind es langjährige Freundschaften geworden, die bis heute anhalten.

Später zog der Michael Müller Verlag in neue Büroräume mit der Adresse »In der Gerberei«, einem früheren Fabrikgebäude mit alternativem Charme. Seit einigen Jahren aber sitzt Michael Müller nur noch wenige Wochen in seinem hellen, lichtdurchfluteten Büro. Die Verlagsleitung teilen sich inzwischen seine Frau Judit Ladik und eine Mitarbeiterin. Er selbst verbringt mehrere Monate im Jahr in Portugal, dort, wo seine Karriere als Reisejournalist einst begann: 1978 bereiste er drei Monate lang das Land; der daraus entstandene erste Reiseführer wurde zum Erfolg und Portugal zu Müllers zweiter Heimat. Diesen ersten Reiseführer, inzwischen in der 25. Auflage, aktualisiert er immer noch selbst. Er verbringt seine Zeit besonders gerne bei Porto im Norden Portugals und empfiehlt die Region auch älteren Reisenden: Es gibt an diesem Küstenstreifen wenig Hektik, kaum Kriminalität und anständige Preise, weiß der Experte.

Bewährtes Konzept bleibt

Wer aber glaubt, der Verleger würde nun in Portugal nur die Füße ins Meer hängen, der täuscht sich. »Ich bin zwar aus der aktuellen Produktion draußen, aber kümmere mich um weitere Projekte«, sagt er. Konkret geht es um Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Internationalisierung. »Die Inhalte sollen auch in anderen

Angestellten, rund 250 Reiseführern, etwa 100 Autoren und einem Umsatz von rund 5,3 Millionen Euro (2023) entwickeln würde, hätte er damals nicht gedacht. Und auch heute, mehr als 40 Jahre später, blickt der seit langem in Erlangen lebende Müller immer noch ein wenig ungläubig auf seinen Erfolg, so als könnte das alles gar nicht wahr sein.

Von »seinem Erfolg« würde Michael Müller dabei wohl nie sprechen. »Ich hatte das Glück, immer ein hochmotiviertes Team und gute Autoren zu haben, die über all die Jahre dabei geblieben sind«, erzählt er. Auch die Leser waren und sind oft Stammkunden, häufig bekommen die Autoren von ihnen hilfreiche Hinweise, was bei den Angaben erneuert und verändert werden sollte. Treu ist zudem die überwiegende Zahl der Stammautoren; der ein oder andere war sogar schon in den Anfangstagen dabei, als der Verlag noch in einer



Michael Müller Anfang der frühen 80er Jahre mit Bauern in Portugal am Mittagstisch.

Sprachen vertrieben werden«, erläutert Müller. Das Grundkonzept der Reisebücher ist mit seinen detailreichen Schilderungen, Tipps aller Art sowie zahlreichen Wanderungen zwar weitgehend gleich geblieben. Doch immer wieder haben sich Darstellungsformen verändert, mal kam eine App hinzu, mal ein extra Städteführer. Michael Müller ist nie stehen geblieben, deshalb befasst er sich jetzt mit Möglichkeiten, die jenseits der gedruckten Ausgabe liegen. »Die Jungen lesen immer weniger Bücher«, sagt er, »das gilt auch für Reisebücher, wir müssen uns rechtzeitig Gedanken darüber machen, wie wir den Verlag zukunftsfähig halten.«

Müllers erste Heimat ist übrigens – trotz aller Auslandsaufenthalte – nach wie vor die Fränkische Schweiz geblieben. Hier ist er fest verwurzelt. Der von ihm mitverfasste »Fränkische Schweiz«-Reiseführer ist längst ein Klassiker.

Langsam aber will er sich immer mehr aus dem Geschäft zurückziehen. Das Loslassen sei gar nicht so schwer, sagt er. Nur ganz aufzuhören, wäre schwierig: »Wenn ich hier nichts mehr zu melden hätte oder wenn ich den Verlag verkaufe, das wäre nicht schön.« Seine Frau Judit Ladik, eine studierte Kartographin, ist schon seit 1989 im Unternehmen, nun hofft Michael Müller auf seine erwachsenen Kinder. »Den Verlag weiterzuführen, können sich beide vorstellen, aber noch sind sie nicht scharf darauf. Man will ja keinen zwingen, das muss von einem selbst kommen.« Verkaufen jedenfalls ist für ihn keine Option. »Was soll ich denn dann machen, soll ich ein Wohnmobil kaufen und damit herum-schaukeln, das macht man mal zwei Jahre, dann hat es sich ausgeschaukelt«, sagt er und lacht dabei.

TEXT: SHARON CHAFFIN
FOTOS: MILE CINDRIC; PRIVAT



„Herzschwäche - Symptome und Therapie“

Montag, den 24.06.2024, 17 Uhr



PD Dr. med. Karsten Pohle
Chefarzt der Kardiologie
im Krankenhaus Martha-Maria und
im St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg

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

Anmeldung bis 21.06.2024 per Mail an:
info@magazin66.de
Den Anmeldeink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung

Wir freuen uns auf Sie!

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

"Einige Leute suchen nach einem schönen Ort. Andere machen einen Ort schön."

Zitat Hazrat Inayat Khan



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

Komm. Lass uns lesen!

Vielseitige Lektüre für den Sommer

Der Trost später Gemeinschaft



Im Alter nicht alleine sein. Das obligatorische Gedränge bei Infoabenden über Wohnprojekte zeigt, wie viele diesen Wunsch hegen. Oft bleibt er unerfüllt – allein der angespannte Immobilienmarkt macht solche Projekte nicht einfacher. Wer trotzdem unterkommt, erlebt, wie herausfordernd eine neue Gemeinschaft sein kann. In Monika Marons Alten-WG in der vorpommerschen Pampa kommen prosaische Alltagskappeleien freilich nicht vor. Katharina, eine ehemalige Tierärztin, hat ein ansehnliches Gutshaus geerbt und stellt es sieben Mitbewohnern und -bewohnerinnen kostenlos zur Verfügung. Alle sind weit über 60, vom Leben in irgendeiner Art blessiert und bereit, bei reichlich Wein angeregt übers Weltgeschehen zu philosophieren. Wer den Abwasch macht und den Einkauf bezahlt, ist kein Thema.

So weit, so realitätsfern legt Maron die Szenerie an. Ihr Roman spielt 2019, und als in Frankreich Notre-Dame brennt, spürt die bildungsbürgerliche Nobel-WG dann doch eine erste Erschütterung. Staunend erlebt Ich-Erzählerin Eva, ehemalige Feuilletonistin und voller Vorbehalte aus Berlin aufs Land emigriert, wie tröstlich jetzt ein Miteinander ist. Sie selbst ist geflohen vor »städtischem Geschwätz und der sinnentleerten Kulturbeflissenheit« und sieht das ferne Polit-Palaver nun wie durchs falsche Ende eines Fernglases. Zitat: »Es war nicht mehr mein Leben, das da heraufzog.«

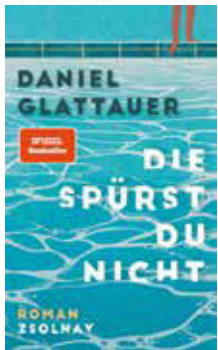
Eva ist Marons Alter Ego. Die gerne und oft provozierende Autorin, Jahrgang 1941, die zuletzt wegen Veröffentlichungen in einem neurechten Verlag aneckte und deshalb vom S. Fischer Verlag den Laufpass bekam, gibt sich hier betont abgeklärt. Ihre bisherigen Reizthemen – Islamkritik, Gendern, Migration – tauchen nur am Rande in Gesprächen auf; der drückende Hitzesommer und die Waldbrände in der Umgebung, die der Kommune am Ende die Existenzfrage stellen, werden eher beiläufig analysiert.

Erst als im Gutshaus ein verwaister Königspudel adoptiert werden soll, zeigen sich erste Risse, die bleierne Harmonie der Alten bröckelt. Alle hätten schlechte Gründe gehabt, in Katharinas Gnadenhof

einzuziehen, heißt es. Scheidung, Tod, Einsamkeit, was einen eben so ereilt im Lauf eines langen Lebens. Am Ende könnten die Bremer Stadtmusikanten das passende Motto liefern: »Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.« Ein schöner Leitsatz für Alten-WGs aller Art.

»Das Haus«, Monika Maron, Hamburg 2023, Hoffmann und Campe Verlag, 25 Euro

Drama am Swimmingpool



Zwei gutsituierte österreichische Familien, eine teure Ferienvilla in der Toskana, ein Flüchtlingsmädchen aus Somalia, das mitreisen durfte. Klischee? Zumindest ein kleiner Klischee-Verdacht keimt auf, bevor Daniel Glattauer seine Story überaus spannend und gut lesbar entfaltet. Während die vier Erwachsenen bei Sekt und Antipasti in die Liegestühle sacken, glimmt die

Lunte schon und das Ferienidyll zerbricht am ersten lauen Sommerabend. Aayana, hier zum ersten Mal ohne Kopftuch und engmaschige elterliche Kontrolle, ertrinkt unemerkt im Pool.

Die Reaktionen der Beteiligten auf das Drama enthüllen die gigantische Doppelmoral, mit der diese der Welt begegnen. Nichts ist, wie es scheint. Aayana, die Schulfreundin der 14-jährigen Sophie Luise, steht dieser gar nicht so nahe wie behauptet. Elisa, die gestresste Grünen-Nationalrätin, hat einen Lover und lügt, wenn Ruf und Karriere in Gefahr sind. Die Freundschaft beider Familien erweist sich nach dem Abbruch der Reise als brüchig und Pierre, mit dem Sophie Luise nach dem Unglück einen zunehmend obsessiven Online-Chat führt, ist gar nicht Pierre. Weder Vater noch Mutter begreifen, was sich im Inneren ihres traumatisierten Kindes abspielt. Wahrscheinlich wollen sie es auch gar nicht wissen.

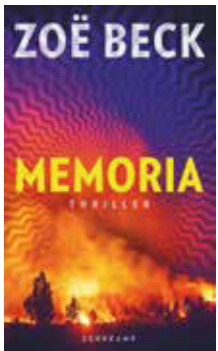
Neun Jahre sind verstrichen, seit der Wiener Autor Glattauer (64) mit »Gut gegen Nordwind« einen Briefroman in E-Mail-Dialogen veröffentlicht hat. Leider hat er sich auch im neuen Buch den Einschub ermüdender Online-Chats nicht ganz verkneifen können. Sie lesen sich nicht nur viel zu artig, denn die echte Netz-Welt kennt bekanntlich keine Etikette, sondern sind auch literarisch ganz und gar überflüssig. Bitte einfach überspringen, dann geht es spannend weiter.

Glattauers politische Botschaft wird mit dem Auftritt von Aayanas Eltern immer klarer. Sie, die sonst nicht zu Wort kommen, die niemand sieht und spürt, fordern

nun Schmerzensgeld für den erlittenen »Schockschaden«. Und sie wollen vor allem endlich reden. Es kommt zum Prozess, und die Leidensgeschichte der somalischen Familie wird zur Anklageschrift gegen eine mitleidlose Gesellschaft.

»Die spürst du nicht«, Daniel Glattauer, Wien 2023, Paul Zsolnay Verlag, 25 Euro

Wenn der Verstand den Dienst versagt



Es wiegt nur 1200 Gramm und steuert doch alles, was wir Leben nennen. Harriets Gehirn aber spielt plötzlich verrückt. Wenn es um ihre Vergangenheit geht, scheint auf die Schaltzentrale in ihrem Kopf kein Verlass mehr zu sein.

Die junge Frau hat eine andere vor einem Waldbrand gerettet und die Verletzte mit einem Auto in die Klinik gefahren. Gas geben, Schalten, Bremsen, alles funktionierte wie geschmiert. Dabei hat Harriet nie einen Führerschein gemacht. Zumindest glaubt sie das, bis ihr die Behörden nach dem Verlust ihrer Papiere ungefragt eine neue Fahrerlaubnis ausstellen. Autorin Zoë Beck legt hier den Keim für eine ganze Reihe von übermächtigen Zweifeln, die ihre Protagonistin befallen und die alles in Fra-

ge stellen, was sie bislang für gewiss hielt. Becks spannender siebter Krimi spielt in einer nicht näher bezeichneten nahen Zukunft, und es ist die fortgeschrittene Klimakatastrophe, die bei Harriets Suche nach der Wahrheit im Subtext bedrohlich mitvibriert. Scheinbar gelassen zücken die Menschen ihre vibrierenden Handys und lesen in der Warn-App, dass es heute wieder 40 Grad heiß werden soll. Ständig brennt es irgendwo im ausgedörrten Land, der Strom ist rationiert, doch man hat sich offenbar daran gewöhnt. Alles durchaus realistisch, sagen die Szenarien der Wissenschaft.

Klar im Vordergrund der Story stehen Harriets verwirrende Erinnerungen, die in Bruchstücken auftauchen und ihr Angst machen. Einst stand sie am Beginn einer Karriere als Konzertpianistin, als eine Operation an der Hand alles zunichte machte. Oder war es ganz anders? Ist ihre Mutter damals wirklich bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen, und was haben ihr zwei Klassenkameraden angetan? Besonders peinigt sie ein Albtraum, in dem sie selbst gewalttätig wird. Ist das alles wirklich passiert?

Nach und nach kreist sie das »schwarze Loch« in ihrem Leben ein, und sie zögert nicht, in eigener Sache mutig und mit kriminalistischem Spürsinn zu ermitteln, bis sie der gefährlichen Wahrheit immer näher kommt.

»Memoria«, Zoë Beck, Berlin 2023, Suhrkamp Verlag, 16,95 Euro

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER



Spurensuche in Mittelfranken

Ein schlichtes »Tiny House« aus dem vierten Jahrtausend vor Christus, nachgebaut nach archäologischen Funden bei Thalmässing, der prächtige Lustsaal des Laufer Wenzelschlosses oder die Pappenheimer Weidenkirche (im Bild), die ganz von alleine in den Himmel wächst: In ihrem reich bebilderten Band listen Reinhard Kalb (Text) und Tilmann Grewe (Fotos) »55 Meilensteine der Geschichte« Mittelfrankens auf. Die beiden Journalisten liefern auf 120 Seiten einen erfreulich kompakten Überblick über Bekanntes und weniger Bekanntes; dazu immer einen kurzen historischen Abriss, der Appetit macht auf Streifzüge durch die eigene Heimat. Vieles, was Mittelfranken im Lauf der Jahrhunderte deutlich geprägt hat, scheint hier auf. Wer weiß, dass Bechhofen ein Zentrum des Pinselmacher-Handwerks ist und dort Deutschlands einziges Pinselmuseum steht? Wer ist schon mal vorbeigewandert am mächtigen Pleikershof bei Cadolzburg, der dem hetzerischen »Stürmer«-Herausgeber und »Frankenführer« Julius Streicher gehört hat? Hier brachten die Amerikaner übrigens nach dem Krieg ehemalige KZ-Häftlinge unter – eine beispiellose Ironie der jüngeren Historie.

»Die Geschichte wurde oft nicht mit Tinte, sondern mit Blut und Tränen geschrieben«, schreibt Reinhard Kalb in seinem Vorwort. Wer nach Spuren der Vergangenheit suchen möchte, ist mit diesem Wegweiser gut ausgerüstet.

»Mittelfranken – 55 Meilensteine der Geschichte«, Erfurt 2024, Sutton Verlag, 24,99 Euro

Seniorenbetten können im Alltag viel leisten, denn spezielle Funktionen werden im Laufe des Lebens immer wichtiger. Elektrisch verstellbare Lattenroste oder Liftbetten bieten nicht nur beim Aufstehen und zu Bett gehen eine große Erleichterung.
Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten. Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne. Auch bei Ihnen zu Hause!

Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!

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



Betten Bühler GmbH
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
09131/24461



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

Wer traut sich in die Alten-WG?

Bei einem Neubaukomplex in Stein entsteht bezahlbarer Wohnraum



Gemeinsame Interessen sind Voraussetzung für ein gelingendes Zusammenleben in einer Wohngemeinschaft.

Es klang wie ein Hilferuf: »Gemeinsam statt einsam ... Suche eine Senioren-WG.« Die Kleinanzeige schloss mit den Worten »ich würde mich freuen« und einer E-Mail-Adresse. Ob die Frau Erfolg hatte, wissen wir nicht, er wäre ihr zu wünschen. Mittlerweile lebt jeder dritte Mensch über 65 alleine. Mit dem Alter und der Einsamkeit wächst die Gefahr der Isolation, steigen auch Risiken für die körperliche und geistige Gesundheit. Wohngemeinschaften könnten eine Lösung sein. Aber wie eine finden, wie herausfinden, ob man nach dem Tod eines Partners, nach dem Auseinanderbröseln einer Familie auch tatsächlich geeignet ist, mit meist zunächst unbekannten Menschen ähnlichen Alters zusammen zu leben, mit eigenem Zimmer, aber gemeinsamem Wohnbereich und gemeinsamer Küche? Die Experimentierfreude steigt mit den Lebensjahren wohl eher nicht, auch wenn diese Lebensform unbestreitbar finanzielle Vorteile hat.

Drei Wohnungen für WG-ler

Interessierte können sich etwa bei Senioren-Netzwerken am Heimatort beraten lassen. Ein konkretes Angebot haben aktuell die diakonischen Ambulanten Dienste von Diakoneo, einem der größten Gesundheits- und Sozialunternehmen in Deutschland. In Zusammenarbeit mit dem Bauträger Schultheiß Projektentwicklung AG ist in Stein bei Nürnberg ein ganz besonderes WG-Modell entstanden.

Vielen etwas Älteren im weiten Umkreis dürfte Möbel Krügel noch ein Begriff sein. In Stein bei Nürnberg war das Stammhaus, doch davon ist so gut wie nichts mehr übrig. Die meisten Gebäude wurden abgerissen, und auf dem rund 2,5 Hektar großen Gelände – das in Erinnerung an die Besitzer des einstigen Möbelhauses »Krügel-Park« heißt – errichtete der Bauträger Schultheiß ein Wohnquartier mit insgesamt 254 neuen Mietwohnungen. Besitzer des Areals ist inzwischen der Immobilien-Investor »Industria«.

Fast ein Drittel der Wohnungen ist gemäß den Richtlinien des geförderten Wohnungsbaus mit preisgünstigen Mieten für Personen mit geringem und mittlerem Einkommen bestimmt. 69 davon hat Diakoneo gemietet – das Unternehmen engagiert sich seit 2018 im sozialen Wohnungsbau, wie Stefan Matz betont, der Leiter der Ambulanten Dienste Nürnberg. Dazu zählen auch die drei 4-Zimmer-Wohnungen, die Diakoneo für Senioren-Wohngemeinschaften gemietet hat und an die WG-ler weitervermietet.

Einziehen darf nach den Worten von Matz nur, wer eine geringe Rente bezieht, konkret: Wer einen Wohnberechtigungsschein (Bezugsschein) für die Einkommensorientierte Förderung (EOF) der Stufen I, II oder III hat, wobei die Stufe I den höchsten Förderbetrag vorsieht. Den Schein bekommt man in der Regel bei den zuständigen Wohnungsämtern.

Was erwartet die potenziellen Mitglieder der WG? Der Krügel-Park nahe am Stadtzentrum hat viele Grünflächen, der Stadtpark

ist nah, ebenso das Einkaufszentrum »Forum« sowie Sparkasse, Apotheken, Frisöre, Ärzte und Bushaltestellen. Die drei WG-Wohnungen haben je 173 Quadratmeter Wohnfläche, davon 50 Quadratmeter für einen großen gemeinsamen Wohn- und Essbereich. Die Küche und den Hauswirtschaftsbereich können ebenfalls alle nutzen. Zusätzlich gibt es ein separates Gäste-WC. Die vier privaten Zimmer haben jeweils ein eigenes Bad mit WC und direkten Zugang zu einem der beiden Balkone. Alles natürlich barrierefrei.

Das persönliche Gespräch ist wichtig

Erste Mieter sind schon eingezogen. Wer noch hinzu kommen wird, darüber entscheidet in erster Linie Stefan Matz, der schon viele WGs betreut hat und daher über große Erfahrung verfügt. Zuerst einmal, so betont er, müssen die formalen Voraussetzungen stimmen, also der Wohnberechtigungsschein. Außerdem wird ein hoher Grad an Selbständigkeit verlangt, denn es gibt zwar grundsätzlich Pflege- und Betreuungsmöglichkeiten über den Ambulanten Dienst von Diakoneo, »aber wir bieten kein Betreutes Wohnen«, sagt er.

Nötig sei in jedem Fall das persönliche Gespräch mit Bewerberinnen und Bewerbern. »Der Großteil der Interessenten, die sich gemeldet haben, war sehr offen für eine WG«, sagt Matz. »Sie konnten sich gut vorstellen, mit anderen Senioren in einer Gemeinschaft zusammen zu wohnen.« Bei den Gesprächen habe er »herausgehört, dass viele sich auf die WG freuen, viele kennen das tatsächlich noch aus ihrer Studienzeit und wollen jetzt wieder mit Gleichgesinnten zusammen wohnen.«

Natürlich muss bei den Bewohnern »vor allem die Chemie stimmen«, meint Matz. »Es ist ja, anders als beim Betreuten Wohnen, niemand sonst vor Ort, etwa ein Sozialpädagoge, der im Krisenfall intervenieren könnte.« Deshalb schaue er genau auf das, was er das »Matching« nennt: Er prüft die persönlichen Profile, also, ob die Voraussetzungen gegeben sind, dass die Bewohner miteinander harmonisieren. Kleinere Konflikte gebe es immer mal, aber die könne man sachlich im Gespräch lösen. Eine Garantie gebe es freilich nicht. Aber der Diakoneo-Experte hat, wie er betont, schon viele Bewerber-Profile genau angeschaut »und ich habe bisher nur positive Erfahrungen gemacht«. Das heißt aber auch, dass einzelne Bewerberinnen oder Bewerber abgelehnt werden müssen. Damit könne er ebenfalls gut umgehen.

All das hat Stefan Matz zu einem entschiedenen Befürworter von Senioren-Wohngemeinschaften gemacht. Sein Resümee: »Diese Wohnform hat Zukunft.«

TEXT: HERBERT FUEHR
FOTO: WESTEND61 / PHOTOCASE.DE

INFORMATION

Interessierte können sich an Stefan Matz wenden, den Leiter der Ambulanten Dienste Diakoneo Nürnberg. Wallensteinstraße 61-63, 90431 Nürnberg
Telefon 0911 30003-0, E-Mail: stefan.matz@diakoneo.de

REHABILITATION MIT KOMPETENZ, QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

Stationäre Rehabilitation in Erler-Qualität: Wir haben uns auf Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats spezialisiert. Im Fokus stehen die Linderung von Beschwerden am Rücken, auch nach Operationen, nach Implantation von Endoprothesen (Knie, Hüfte, Schulter) sowie Unfall- und Sportverletzungen.

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)
- Heilmittelbehandlung (auf Rezepten)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Aqua-Fitness)
- Gehschule für Prothesenträger
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- SportsLab: (Sport-)orthopädische Performanceanalysen
- Wellness-Massagen
- Regelmäßige Vorträge zum Thema Rückengesundheit

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

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

Die DR. ERLER REHA ist räumlich und therapeutisch direkt an die DR. ERLER KLINIKEN angebunden.

REHA ZENTRUM AM KONTUMAZGARTEN
Kontumazgarten 19
90429 Nürnberg
Tel.: 0911/ 66 0 55 - 0
info@reha-kontumazgarten.de

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

www.erler-reha.de

UNSERE NOTAUFNABME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

SPITZENMEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

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

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

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

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

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:

www.erler-klinik.de

Die Phonokombination

Auf zur Plattenparty: Wer Ende der 60-er, Anfang der 70-er Jahre sein Wohnzimmer mit einer solchen Phonokombination aus dem Hause Grundig ausstatten konnte, der war sicher ganz vorne dabei.

In den Wirtschaftswunderjahren nach dem Zweiten Weltkrieg hielt nach und nach der Wohlstand Einzug in die deutschen Haushalte. Noch bevor die Fernseher schick wurden, stellte man sich gerne eine Musikttruhe auf. Das Möbelstück enthielt meist ein Radio und einen Plattenspieler, manche Exemplare boten auch Platz für einige Schallplatten. Als besonders exklusiver Hersteller galt die Firma Braun mit ihren stilprägend gestalteten Geräten. Wer einen solchen »Schneewittchensarg« besaß, bewies einen extraordinären Geschmack.

Für Otto Normalverbraucher war ein Grundig erschwinglicher. »Ein besonderes Vergnügen, das Programm selbst zu gestalten« - mit diesen Worten warb der fränkische Elektronikhersteller im Jahr 1969 für den »RF118 Ph«. Gegenüber den wuchtigen Möbeln der 50-er Jahre wirkte das Edelholzgehäuse mit mattierter Front (»passt zu jeder Einrichtung«) schmal und elegant. Den sich hier bereits abzeichnenden Trend zur Miniaturisierung ermöglichten die elf Transistoren im Inneren, die wesentlich platzsparender als die früher üblichen



Röhren ihren Dienst verrichteten. Das Radio empfing - wie damals allgemein üblich - Langwelle, Mittelwelle und UKW. Für den richtigen Klang sorgte ein ovaler 3-Watt-Lautsprecher. Eine rauschende Party war damit zwar gewiss nicht zu beschallen, für einen romantischen Abend zu zweit dürfte es aber gereicht haben. Auf der Vorderfront zwischen den Tasten und Reglern stand gut sichtbar »Made in Germany« als Zeichen von Wertarbeit und Zuverlässigkeit.

Ein Highlight des »Mini-Konzertschranks« (Grundig) war aber der viertourige Dual 410 Plattenspieler mit wahlweise

16, 33, 45 und 77 Umdrehungen, der sich unter dem Schiebedeckel befand. Welchen Hit mochten die ersten Eigentümer dieses Geräts wohl damals als erstes gehört haben? Der Besitzer der hier vorgestellten Phono-Kombination, heute 59 Jahre alt, erinnert sich, dass er damals seine Hörspiele von »Sindbad der Seefahrer« hörte - solange, bis die Mutter wieder Elvis Presley mit »Love Me Tender« auflegte.

TEXT: GEORG KLIENTZ
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

Saftladen!

Meta mag mich nicht. Und ich weiß noch nicht einmal warum. Der Internetkonzern hat mich ohne Angabe von Gründen bei Instagram und Threads rausgeschmissen. Bei Facebook und Whatsapp, die beide ebenfalls zu Meta gehören, ließ man mich hingegen noch gewähren.

Als ich neulich ein fröhliches Frühlingsbild bei Instagram hochladen wollte, um auf meinen wöchentlichen Franken-Newsletter hinzuweisen, ging nichts mehr. Blockiert! Wegen »Verstoßes gegen die Gemeinschaftsrichtlinien«. Auf die Plattform Threads kam ich auch nicht mehr.

Wenn ich wenigstens Nippel, Pimmel oder Zuckerberg-Belädigungen gepostet hätte. Aber nichts dergleichen. Ich hatte keine Ahnung, was ich falsch gemacht haben könnte. Deswegen wollte ich selbstverständlich wissen, was los ist. Dazu sollte ich zunächst zur Identifikation meine Handynummer eingeben. Die hatte ich der Datenkrake bislang vorenthalten. Aber gut, wenn's der Wahrheitsfindung dient.

Doch als ich mich dann per Handy identifiziert hatte, wollten sie ein Passbild von mir. Hä? Und als nächstes vielleicht noch meine IBAN mit PIN oder was? Da müssen Hacker dahinter stecken, die mein Profil kapern wollen, dachte ich. Deshalb schrieb

ich eine Mail an Meta, bekam aber nur eine Empfangsbestätigung.

Letztlich tröstete ich mich mit dem Gedanken, dass auf Threads eh nicht viel los ist und auf Instagram eigentlich auch nicht, wenn man von Söderschen Essensfotos und touristischen Aufenthaltsnachweisen absieht.

Eines Tages bekam ich dann aber eine Nachricht von Threads, dass ich einen neuen Follower hätte. Offenbar war ich wieder drin. Auch Instagram ging plötzlich wieder.

Na, dann entschuldige ich mich gleich mal bei meinen Lesern für die Abstinenz und weise sie darauf hin, was das hier für ein seltsamer Verein ist, der ohne Grund Nutzer sperrt. Doch kaum gepostet, waren diese Informationen schon wieder gelöscht.

Während öffentlich vor allem Twitter/X und TikTok in der Kritik stehen, kann ich sagen: Die Zuckerberg-Plattformen sind auch nicht besser.

Immerhin darf ich wenigstens in sechs+sechzig noch schreiben: Meta ist ein blöder Laden.

PETER VIEBIG

Depp im Web®

auf den Weg gebracht

10 Jahre Kunstvilla

Kunstvilla 02 06 — 22 09 24

NÜRNBERG

Kunstvilla

LEZ

LUDWIG ERHARD ZENTRUM

LUDWIG ERHARD ZENTRUM FÜRTH

SONDERAUSSTELLUNG

HENRY – WORLD INFLUENCER NO. 1

DIE GESCHICHTE DER FAMILIE KISSINGER AUS FÜRTH

WWW.LUDWIG-ERHARD-ZENTRUM.DE

Koller und Griebel

Kunst im Dialog

26. April bis 6. Oktober 2024 · www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Weißes Schloss

Betreutes Wohnen mit Hotelcharakter

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.
- Tägliches 3-Gang Mittagsmenü inkl.**
 - Hauseigene Ambulante Pflege, Tagespflege und soziale Betreuung.
 - 24-h rund um die Uhr für Sie da!**
- Ärzte, Physiotherapeuten, Podologen besuchen Sie im Haus!

Tel. 09841 - 910

Buchen Sie heute noch Ihre persönliche Hausführung!

www.seniorenresidenz.bayern

RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim

Deutsches Museum NÜRNBERG

DAS ZUKUNFTS MUSEUM

ZUKUNFT FÜR ALLE!

Mobilität, Gesundheit, Künstliche Intelligenz, Klimawandel, Ernährung, Robotik

Direkt neben dem Hauptmarkt – Klimatisiert Sitzgelegenheiten – Führungen

Augustinerhof 4, 90403 Nürnberg, Tel.: 0911 21548 880 www.deutsches-museum.de/nuernberg

Mobilitätstraining für Senioren



Am **11. September** und **9. Oktober 2024** finden jeweils **nachmittags** im Historischen Straßenbahn-depot St. Peter unsere kostenlose Mobilitätstrainings für Senioren statt*.

Erfahren Sie in unserem dreistündigen Theorie- und Praxistraining viel Wissenswertes für Ihre Fahrten mit dem ÖPNV. Selbstverständlich ist auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt – vor dem Praxisteil gibt es Kaffee und Kuchen zur Stärkung.

Bitte melden Sie sich an unter:

markt-sekretariat@vag.de

*max. 15 Teilnehmer

Freunde der
Nürnberg-Fürther Straßenbahn



VAG



Alle Mal Heimkommen!

- Neubau von 27 barrierefreien Wohnungen
- 1-4-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen 33 m² bis 110 m²
- Eisspeicherheizung
- U-Bahnstation fußläufig in 5 Minuten erreichbar

Beratung und provisionsfreier Verkauf
ESW Bauträger GmbH
0911 2008 – 370 | bautraeger@esw.de
www.alle-mal-heimkommen.de

Ein Projekt des
ESW
raum für perspektive



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN

Wohnstift Rathsberg e. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen

Interessentenberatung:

Heike Kragl

Tel.: 09131 - 825 - 264

Fax: 09131 - 825 - 277

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG

Wohnstift am Tiergarten e. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg

Interessentenberatung:

Stefanie Britting

Tel.: 0911 - 4030 - 216

Fax: 0911 - 4030 - 377

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de