

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

25 Jahre sechs+sechzig



**Im Freibad
zu Hause**

Seite 4

Ich bestimme An- und Abfahrt
Das Deutschlandticket der VAG.

VAG RAD
600
FREIMINUTEN*



So individuell wie meine Ziele.



VAG

Nasse Wände?
Feuchter Keller?

LÜCKEMEIER
MACHTS!

JETZT KOSTENLOSE
SCHADENSANALYSE
VEREINBAREN!

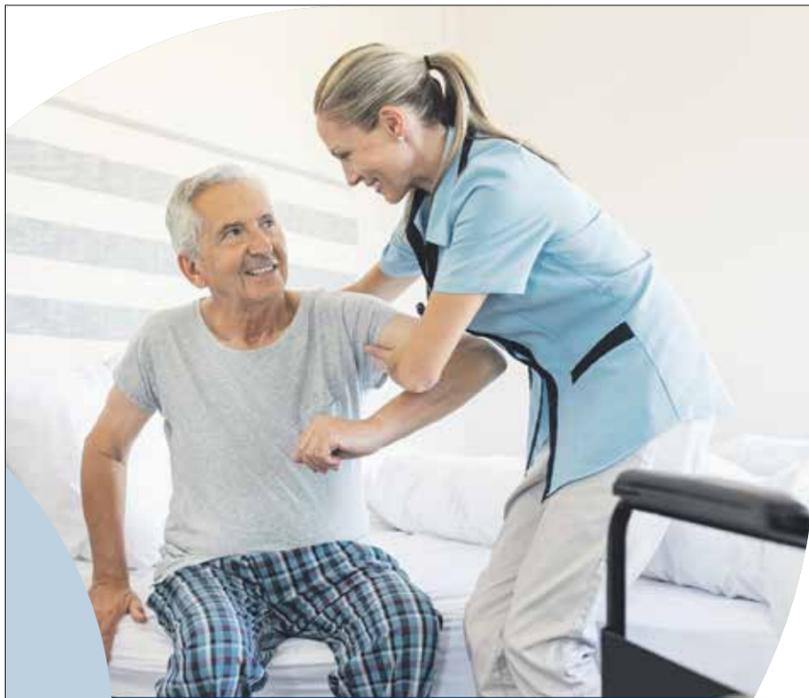
0800 98 77 66 4
bauabdichtung-nuernberg.de



GESTÜRZT?
GEBROCHEN?
genesen?

Wir versorgen
Brüche umfassend.

Frakturen im Alter sind mit chirurgischen Herausforderungen verbunden. Von der stationären Aufnahme über die Narkose bis zur Entlassung berücksichtigen wir Ihre persönliche Situation und bringen Sie mit unserem Team aus Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten schonend wieder auf die Beine.



DR. ERLER
KLINIKEN

Rufen Sie uns unverbindlich an 0911 / 27 28-202

Weitere Informationen unter www.erler-klinik.de/gestuerzt

sechs+sechzig Ausgabe 2/2025



Das 25. Jubiläum unseres Magazins war Oberbürgermeister Marcus König (re.) einen feierlichen Empfang wert. Mit dabei: Mitgründerin und langjährige Chefredakteurin Petra Nossek-Bock (li.), Chefredakteur Georg Kliez und Sozialreferentin Elisabeth Ries. [Seite 12](#)

- | | |
|---|--|
| <p>4 Reportage
Immer nah am Wasser</p> <p>6 Große Hilfen
Zuneigung und ganz klare Regeln</p> <p>8 Aktuell
In Bayern haben Ältere eine starke Stimme</p> <p>10 Porträt
Katharina Tucher lädt in ihr Schloss</p> <p>12 Aktuell
sechs+sechzig setzt Akzente</p> <p>14 Ansichtssache
Reiche haben's auch nicht leicht</p> <p>16 Zeitzeugen
Der Mann aus Kansas liebt Franken</p> <p>18 Gesundheit
Auch Oma kann noch was lernen</p> <p>20 Veranstaltungs-Empfehlungen </p> <p>24 Reportage
»Und immer lächeln!«</p> <p>28 Ansichtssache
Lauter Hass – leiser Rückzug</p> <p>29 Aktuell
Wie die KI Demenz entlarvt</p> | <p>30 Was Ältere für ein gutes Leben brauchen</p> <p>32 Angebote des Treffs Bleiweiß</p> <p>34 Ansichtssache
Einmal verrückt sein</p> <p>35 Kleine Hilfen
»Dann macht's schnapp im Hirn«</p> <p>36 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Ein Stadtteil blüht auf</p> <p>38 Porträt
Heinz löst Probleme mit dem Lötkolben</p> <p>40 Buchtipps
Absolut lesenswert</p> <p>42 Das war schick
Frauegold</p> <p>42 Depp im Web</p> <p>14 Impressum</p> |
|---|--|

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am **15. September 2025** und liegt den Tageszeitungen des VNP bei und ist kostenlos an der Pforte des Senioren Rathauses (Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg) erhältlich.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

im Nürnberger Westbad treffen sich morgens rüstige Schwimmbegeisterte und ziehen ihre Bahnen, während der Hase über die Liegewiese hoppelt. Für manche fühlt sich das Bad ein bisschen wie Heimat an. Es geht dabei um deutlich mehr als nur darum, fit zu bleiben, hat unsere Redakteurin festgestellt und ist für unsere Titelgeschichte in die Welt der Westbad-Schwimmer eingetaucht (Seite 4).

In Bewegung bleiben, körperlich und geistig – die Sommer-Ausgabe des Magazins sechs+sechzig möchte dazu anregen. Zum Beispiel mit dem Porträt über die Silver Swans im Süden Nürnbergs. Eine Ballett-Klasse Ü50, die mit Ambition und Freude zu Tschairowskis »Nussknacker« trainiert und damit selbst den scheidenden Ballettchef am Nürnberger Staatstheater, Goyo Montero, beeindruckt hat. Der gibt auch gleich Tipps, wie man im fortgeschrittenen Erwachsenenalter tanzend fit bleiben kann (Seite 24).

Jugendliche bewegen sich auch, aber meist nicht weiter weg als zwei Meter von ihrem Handy, sagt Martin Korte, anerkannter Hirnforscher der TU Braunschweig, und erklärt, wie sich die Digitalisierung auf unsere Kreativität auswirkt (Seite 35).

Bewegt hat uns außerdem die Geschichte über Christina Fix. Im Alter von 49 hat sie das erste Kind in Pflege genommen. Inzwischen nimmt sie seit 16 Jahren Jungs und Mädchen aus vorwiegend zerrütteten Familien auf und gibt ihnen ein neues Zuhause, viel Liebe und klare Regeln (Seite 6).

Noch mal eine ganz andere Dynamik bringt ein Enkelkind ins Familienleben. Marion Helfrich, Chef-Hebamme am fusionierten Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien, kennt die Tücken des Großeltern-Lebens und weiß Rat (Seite 18).

Schon seit vielen Jahrzehnten aktiv sind Margot und Dieter Löhhöfel. Mit ihrer Stiftung setzen sie sich besonders für den Stadtteil Gostenhof ein und werden dafür mit dem Nürnberger Stifterpreis ausgezeichnet (Seite 36).

Eine besondere Ehre wurde auch dem Team des Magazins sechs+sechzig zuteil. Unser 25. Jubiläum war Oberbürgermeister Marcus König einen Empfang im historischen Rathaus wert, inklusive dem Bekenntnis, dass auch er, 44 Jahre alt, immer wieder einen Blick in unser Magazin wirft (Seite 12).

Viel Vergnügen bei der Lektüre
Die Redaktion



Ursula Uhlig wohnt im Stift Hallerwiese im Nürnberger Stadtteil St. Johannis. Und wenn sie mit ihrem Rollkoffer loszieht, wird sie oft gefragt: »Willst Du verreisen?« Dann antwortet sie: »Ich verreise ins Westbad gleich nebenan.« Die 89-Jährige geht hier im Sommer mehrmals pro Woche früh zum Schwimmen.

Die Lufttemperatur beträgt heute, an einem Morgen im Mai, 15 Grad, der Himmel ist grau – nur ab und zu spitzt die Sonne hervor. Unbeirrt von dem kühlen Wetter marschiert die Seniorin auf die Umkleidekabinen neben dem großen Becken zu. Ruckzuck ist sie umgezogen, ohne Zögern gleitet sie in das Wasser. Und los geht's. Rund 600 Meter – das ist ihr Pensum.

Ursula Uhlig war schon immer eine begeisterte Schwimmerin. »Ich habe auch meistens in der Nähe eines Bades gewohnt«, erzählt sie. Im Schnitt viermal wöchentlich ist sie während der Sommersaison hier, um – meistens ab neun Uhr – ihre Runden zu drehen. »Wenn ich wiedergeboren werde, dann vermutlich als Delfin«, sagt sie und lacht. Das Westbad fühlt sich für sie ein bisschen wie Heimat an. Sie kennt viele Frühschwimmer, man grüßt sich, unterhält sich. »Das ist eine sehr nette Gemeinschaft«, meint die rüstige Seniorin.

Der Plausch ist wichtig

Wenn sie nach dem Schwimmen geduscht hat, geht es wieder nach Hause. Reibekuchen mit Apfelmus möchte sie sich dann machen – »als Belohnung«. Noch eine kleine Pause im Liegestuhl oder auf der Wiese? Nein, sie will sich fit halten und mit anderen Gästen ein paar nette Worte wechseln. »Aber eine Sonnenanbeterin bin ich nicht mehr«, sagt Ursula Uhlig und ruft einer weiteren Schwimmerin zu: »Hi Gisela!«

Gisela, die ihren Nachnamen lieber für sich behalten möchte, zieht es seit fast 40 Jahren ins Westbad. Sie ist drahtig und braun gebrannt. Man sieht auf den ersten Blick: Die 78-Jährige hat ihr

ganzes Leben lang Sport getrieben. Joggen, Radfahren, Wandern und eben Schwimmen gehören für sie dazu wie Luft zum Atmen. Als sie noch Verkäuferin in einem Lederwarengeschäft war, kam sie in aller Frühe noch vor der Arbeit her. Diese Angewohnheit hat sie als Rentnerin beibehalten. Auch wenn es kalt ist und regnet? »Ja, auch dann! Immer, jeden Tag!«, sagt sie bestimmt. Allerdings wird es jetzt manchmal etwas später.

1000 Meter krault sie zügig durch das Becken. Nach dem sportlichen Teil trinkt sie mit dem gleichaltrigen Fred Rath am Kiosk Kaffee. »Ich mag das Wasser schon, seit ich denken kann. Mit sechs

Jahren habe ich das Schwimmen gelernt und habe auch heute noch Spaß daran«, sagt der Senior. Gisela und Fred haben sich angefreundet, sie unternehmen viel gemeinsam und treffen sich zum Beispiel zum Wandern. An manchen Tagen gehen sie auch nur im Westbad spazieren und beobachten die Tie-

re, die auf dem großen Gelände an der Wiesentalstraße in Nürnberg leben. »Das ist ja wie ein großer Park. Es gibt sogar Feldhasen«, erzählt Rath.

Der Bademeister Kai Lehnhoff freut sich über das gute Miteinander in der Anlage. Er kennt die Stammgäste mit Vornamen – gerade auch die älteren, weil sie sehr regelmäßig kommen. Es gebe verschiedene Grüppchen, die ihre Rituale pflegen: einen Cappuccino am Morgen oder ein Weizen zur Mittagszeit zum Beispiel.

Seine Kollegin deutet auf ein kleines, quadratisches Rasenstück, das von einer jungen Eiche beschattet wird: »Diese Wiese haben wir nach Elisabeth benannt. Sie ist 85 Jahre alt und trifft sich an dem schönen Fleckchen mit ihrer Clique älterer Damen.« Gleich nebenan befinden sich die Dauerschließfächer, die die reiferen Semester gerne mieten, um ihre Liegen und Waschsachen zu deponieren. So müssen sie ihr Bade-Equipment nicht jeden Tag wieder herschleppen. »Elisabeth bringt uns oft leckeres Essen mit. Dann gibt es Obatzdn, Nudelsalat oder Pasta mit Bolognese-Soße«, erzählt die Saisonkraft.

»Wenn ich wiedergeboren werde, dann vermutlich als Delfin.«



Ursula Uhlig packt ihr Badeequipment in einen Rollkoffer.



Gisela schwimmt 1000 Meter – jeden Tag, bei jedem Wetter.



Gisela und Fred haben sich im Bad angefreundet.

Für Matthias Bach, Werkleiter des städtischen Eigenbetriebs NürnbergBad, zu dem auch das Naturgarten- und das Stadionbad gehören, ist es eine Freude zu sehen, dass sich so viele Leute in den städtischen Anlagen treffen und sich fit halten. »Manche stehen schon vor Betriebsbeginn an der Tür und warten auf den Einlass.« Wenige Minuten später sind die Becken voll. Berufstätige ziehen ihre Bahnen, bevor sie zur Arbeit gehen, ältere Menschen starten mit Schwimmen in den Tag – die Stammgäste lassen sich von einem bedeckten Himmel oder kühlen Temperaturen nicht abschrecken. Als NürnbergBad im April einen Termin zum »Eisbaden« angeboten hatte, waren viele mit von der Partie. Nicht alle wären da schon ins Wasser gestiegen. »Aber sie wollten die Mitarbeiter und die anderen Stammgäste treffen, sich unterhalten und sich auf die Saison einstimmen.« Etliche der älteren Besucher sind erstaunlich agil. Die regelmäßige Bewegung im Wasser tut ihnen gut, das Schwimmen stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Muskelaufbau und schont die Gelenke.

Herzliche Freundschaft mit Stammgästen

Für das leibliche Wohl im Westbad sorgen – mit viel Herzlichkeit und persönlichem Zuspruch – Nerman und Mehmet Özel. Sie kennen die meisten Stammgäste seit Jahren. »Als wir hier angefangen haben, waren die Leute noch berufstätig und manche haben Kinder großgezogen. Jetzt sind sie in Rente und kommen immer noch gerne zu uns«, sagen die beiden. Gerade zu den Älteren hat sich eine Freundschaft entwickelt, mit ihnen telefoniert Nerman Özel auch im Winter – oder wenn sie länger nicht vorbeigeschaut haben. »Ich will ja wissen, ob alles in Ordnung ist.« Eine der Kundinnen lädt ihre Clique aus dem Bad auch jeden Sommer zu einer Geburtstagsparty am Kiosk ein. Dann gibt es ein mediterranes Buffet, das die Özels zubereiten – es wird gegessen, gelacht und gefeiert.

Der Rentner Klaus Thaler freut sich zwar auch über nette Gespräche im Bad, er will sich aber vor allem sportlich betätigen, um nicht einzurosten. Auf den Geschmack gekommen ist er, notgedrungen, als er sich vor einiger Zeit bei einem Unfall den Lenden-

wirbel gebrochen hat und nicht mehr joggen konnte. Seither geht der 82-Jährige mehrmals die Woche ins Fitnessstudio und danach ins Westbad. Er schwimmt »in aller Lockerheit« zehn Bahnen, das sei wunderbar. »Man muss den Kopf anstrengen, Kontakte pflegen und seinen Körper trainieren, statt immer nur vor dem Fernsehen zu sitzen – sonst hat man verloren.«

ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: CLAUD FELIX

KOSTENLOSE WASSERGYMNASTIK

Die städtischen Bäder in Nürnberg bieten viel mehr als Schwimmen – wer Lust hat, kann an den unterschiedlichen Standorten bei der kostenlosen **Wassergymnastik** mitmachen (nicht an Feiertagen und nicht in den Schulferien):

Montags und mittwochs: im Nordostbad (9.15 – 9.45 Uhr) und im Südstadtbad (11.15 Uhr – 11.45 Uhr)
Dienstags: im Langwasserbad, 8.30 – 9.00 Uhr und im Katzwangbad, (13.30 – 14.00 Uhr)
Mittwochs: im Nordostbad (9.15 – 9.45 Uhr) und im Südstadtbad (11.15 Uhr – 11.45 Uhr)
Donnerstags: im Langwasserbad (8.30 – 9.00 Uhr)
Freitags: im Nordostbad (9.15 – 9.45 Uhr)

Angebote zum **Frühschwimmen** gibt es (nicht an Feiertagen):

Südstadtbad: Montag bis Freitag von 6 Uhr bis 8 Uhr
Langwasserbad: Montag bis Freitag von 6 Uhr bis 10 Uhr
Nordostbad: Montag bis Mittwoch sowie Freitag und Samstag ab 7 Uhr
Westbad: Montag bis Freitag ab 7 Uhr



Christina Fix hat derzeit vier Jungs zwischen sechs und zwölf bei sich aufgenommen.

Zuneigung und ganz klare Regeln

Christina Fix hat fast 90 Kindern ein Zuhause auf Zeit gegeben

Nach 16 Jahren sagen fast 90 Kinder Mama zu ihr. Klingt nach einem biologischen Wunder, ist aber keines, denn eigentlich hat Christina Fix nur ein leibliches Kind, ihre inzwischen 21-jährige Tochter. Die ist allerdings verantwortlich, dass ihre Mutter mit 49 Jahren begonnen hat, Kindersegen von außen ins Haus zu holen. Die Tochter hatte sich Geschwister gewünscht, eigene Kinder konnte ihre Mutter nicht mehr bekommen, eine Adoption wurde ihr versagt. Also wandte sie sich ans Jugendamt, und nach Standard-Checks, Gesprächen und Seminaren begann das Abenteuer Pflege-Familie.

Davon träumen viele Menschen, auch ältere, deren eigene Kinder aus dem Haus sind. Christine Hofmann vom Nürnberger Jugendamt nennt drei Hauptmotive: Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, besonders sozial engagierte Menschen und »Familien mit ein, zwei oder drei Kindern, die irgendwann feststellen, wir hätten noch Platz. Aus dieser Gruppe wachsen oft Menschen heraus, die zu kampferprobten Pflegeeltern werden, die das zur Lebensaufgabe gemacht haben bis zum Lebensende.« Wie eben Christina Fix.

Kampferprobt klingt zunächst etwas martialisch. Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich auf diese tägliche Herausforderung einzulassen, sollten ihre Kraftreserven und Kämpferherzen aber wirklich genau unter die Lupe nehmen, denn sie erwartet kein Kuschelzoo. Nicht wenige Kinder stammen aus zerrütteten Familien, wurden geschlagen, missbraucht, sind verwahrlost, verdrückt, verstummt, ängstlich und psychisch labil.

Wie begegnet man diesen kindlichen Kollateralschäden der Gesellschaft? Am besten mit starken Nerven und einer Mischung aus Empathie und Struktur. Christina Fix ist zierlich, aber sicher eine starke Frau. Ihre Biografie zeigt, dass sie sich durchbeißen kann: 1981 ist sie zu einem Verwandtenbesuch aus Polen nach Deutschland gekommen. Und dort geblieben, nachdem Lech Wałęsas Solidarność-Bewegung die Regierung auf den Plan gerufen hatte, die mit Kriegsrecht und Panzern reagierte. In Krakau hatte sie Maschinenbau studiert, hier als Technikerin und Prokuristin gearbeitet, nebenbei mit ihrem Mann, dem Inhaber einer kleinen Bau-firma, ein altes Haus umgebaut, später ein Reihenhaus im Süden Nürnbergs eingerichtet.

Reden ist Trumpf

Beim Hausbesuch zeigt sich schnell, was Struktur heißt. Vier Jungs zwischen sechs und zwölf und zwei Mischlingshunde, die als Beschützer mithelfen, dass das tägliche Abenteuer für alle Beteiligten gut ausgeht, sind Teil der Familie. Alles ist an seinem Platz, jeder hat seinen Platz. Wenn Christina spricht, spricht sie dezent, aber bestimmt. Sie erklärt viel, die Jungs, die ja nicht gerade in einem einfachen Alter sind, hören zu. Von keinem ein lautes Wort. »Wir leben in einer Herde«, sagt sie lächelnd, »irgendjemand muss der Boss sein«. Schimpfen ist erlaubt, ausflippen nicht. Die Ruhe bewahren, heißt ihr Motto, selbst wenn ein Kind anfangs notorisch lügt, »weil halt der Überlebensinstinkt sehr ausgeprägt

ist. Man muss immer verzeihen können«. Medikamente zum Ruhigstellen lehnt sie generell ab, Gespräche sind das Heilmittel. Und bei Härtefällen hilft die vom Amt bezahlte Therapeutin.

Gemacht hat sie alles, von der Bereitschafts- über die Kurz- bis zur Langzeitpflege. Ab wann ist eine Frau bereit für Pflegekinder? Was hält sie für wichtig, abseits der starken Nerven? »Ab 50+, mit eigenen Kindern, viel Lebenserfahrung, Ecken und Kanten, sehr offen und tolerant und bereit, dazulernen, denn Erziehung ist nichts für Stehengebliebene.« Und als Warnung an alle Romantiker: »Wenn eine Schmuse-Mami etwas zum Kuscheln braucht, sollte sie sich lieber einen Hund anschaffen.«

Anruf vom Jugendamt: »Haben Sie Platz?« Wenn sie zusagt, kommt danach schon mal die Polizei und bringt das oder die Kinder. Was folgt, ist immer eine Black Box. Ein sexuell missbrauchter Sechsjähriger hat die ersten zwei Tage nichts gegessen, ein anderer Junge kannte nicht einmal eine Zahnbürste und schon gar keine Tischmanieren. Manche sprechen kein Wort. Kleinkinder aus dem Drogenmilieu haben Entzugerscheinungen und bereiten schlaflose Nächte. »Das Kind muss zu mir kommen. Ich gebe jedem, das kommt, immer erst viel Zeit, das Kind muss sich entladen. Man muss reden und schweigen zugleich können, denn was in ihm drin ist, muss raus«, rät Christina.

Dabei geht es immer um das Wort, das im Gespräch mit ihr oft fällt: Respekt. »Man bekommt ihn, wenn man auch den Kindern Respekt erweist.« Eine klare, offen erklärte Struktur regelt im Hause Fix das Miteinander. Jedes Kind hat ein Handy, abgemacht ist, dass alle immer darüber erreichbar sind und dass die Handys von ihr regelmäßig gecheckt werden dürfen. Das Internet ist ein weiter, wilder Ort. Ab 11 Uhr morgens darf zum Beispiel erst gezockt werden, sie kennt alle einschlägigen Spiele. Immer ist es ein Balanceakt: Vertrauen, Zuneigung, Sicherheit gegen ein uneingeschränktes Ja zur Struktur des Zusammenlebens. Dafür sind die Kinder dankbar, denn gerade diese Struktur und damit Sicherheit haben sie vorher nicht gekannt.

Urlaub gehört dazu

Normalität ist das, was sie den Kindern so geben kann. Dazu gehört ein Familienleben. Mit ihrer Tochter macht sie selbst zweimal im Jahr Urlaub, dann passt ihr Mann auf die Pflegekinder auf: »Ohne passenden Partner kann man das nicht machen.«

Mit Mann, Kind und Pflegekindern fährt sie jedes Jahr an die Adria, und es geht auf Volksfeste, was für eine vielköpfige Familie richtig ins Geld geht. Gegessen wird gut und frisch, alle bekommen das Gleiche. Klamotten und obligatorische Sneaker kauft sie neu. Flohmärkte sind tabu, denn Mode-Mobbing ist allgegenwärtig, ob in der Schule oder bereits auf dem Spielplatz. Wer selbst Kinder hat, weiß, dass man für die Sätze, die das Jugendamt (siehe Infokasten) zahlt, nicht reich wird. Getuschelt wird trotzdem.

Sich die Kinder Fremder ins Haus zu holen, ist für Pflegeeltern oft eine emotionale Gratwanderung. Ebenso für die anderen Mitspieler im komplexen Geflecht ums Kindeswohl: Jugendämter, leibliche Eltern oder gar Gerichte. Nicht immer sind alle einer Meinung. Christina Fix ist für offene Worte und eine eigene Meinung bekannt. Ihre beiden ersten Pfleglinge, ein Geschwisterpaar, waren zwölf beziehungsweise sieben Jahre bei ihr. Dann trat die

»Ich weiß, alle werden früher oder später gehen. Aber sie sollen gehen, wenn sie stark und selbstbewusst sind.«

leibliche Großmutter auf den Plan, es folgte ein herzerreißender Abschied. Zwei andere »ihrer« Kinder wurden an Ersatzeltern vermittelt, fanden zu ihnen aber keine Bindung. Statt zu ihr zurückzukommen, landeten sie im Heim. Diese Abschiede waren tränenreich und hallen immer noch nach: »Ich bedaure, dass ich mich bei einigen Entscheidungen nicht gegen das Jugendamt durchgesetzt habe.«

Heikel kann manchmal auch der Umgang mit leiblichen Eltern sein, selbst wenn das nicht die Regel ist. Sie mögen ihr Kind in einer Krisensituation weggegeben haben oder wurden dazu gezwungen, wenn für dieses Gefahr bestand. Aber sie sind immer noch Mütter und Väter und werden vom Kind geliebt. Und irgendwann vermischen

manche es. Dazu müssen sie aber bereit sein. Christina Fix nimmt auch hier kein Blatt vor den Mund: »Viele Kinder haben zu lange in der eigenen Familie gelitten. Mütter kriegen ihre zweite Chance, manche Kinder leider nicht.« Es gibt aber auch viele versöhnliche Abschiede, und die machen sie stolz: »Ich weiß, alle werden früher oder später gehen. Aber

sie sollen gehen, wenn sie stark und selbstbewusst sind.« Und mit einer Träne im Auge fügt sie hinzu: »Dann habe ich gut abgeschlossen.«

2024 hat Christina Fix von der Nürnberger IT-Firma Ancud einen Preis für ihr Engagement bekommen. »Für Hingabe« steht in der Widmung. Die endet bei ihr wohl nie. 66 ist sie inzwischen, noch lange ist nicht Schluss, denn sie hat einen Traum: ein größeres Haus, mit mehr als den zwei heutigen Extra-Kinderzimmern, um noch mehr Schützlinge aufzunehmen.

MICHAEL NORDSCHILD; FOTO: CLAUD FELIX

INFORMATIONEN

Etwa 4000 Pflegefamilien fehlen bundesweit, schätzt der Bundesverband der Pflege- und Adoptivfamilien. Tendenz wie in Nürnberg steigend. Das dortige Jugendamt stützt sich auf 366 Vollzeit-Pflegefamilien. Für 27 Kinder von null bis sieben Jahren, vor allem Jungen, sucht man gerade trotz 23 offenen Pflegestellen akut nach einem Platz.

Aktuell beträgt der Pflegesatz für ein Kind im Alter von null bis fünf Jahren 1060 Euro monatlich, für einen Jugendlichen 1390 Euro. Der Pflegesatz setzt sich aus dem Unterhalt für das Kind und 350 Euro Erziehungsbeitrag für die Pflegeeltern zusammen. Ist der Erziehungsaufwand höher oder hat das Kind eine Behinderung, kann der Erziehungsbeitrag sich mehr als verdoppeln. Wer sich über Voraussetzungen, rechtliche Rahmenbedingungen und Ansprechpartner für Pflegefamilien informieren will, findet hier Informationsmaterial:

- Stadt Nürnberg: Jugendamt (nuernberg.de/internet/jugendamt/vollzeitpflege_service.html)
- Stadt Fürth: Adoptions- und Pflegekinderdienst (familieninfo-fuerth.de/beratung-und-hilfen/pflegekinder)
- Stadt Erlangen: Sozialdienst (erlangen.de/amt/303683)
- Bundesverband der Pflege- und Adoptivfamilien (pfad-bv.de)

In Bayern haben Ältere eine starke Stimme

Mit dem Landesseniorenrat hat der Freistaat eine neue Interessenvertretung geschaffen



Foto: pixxel.com

Gremium wird der LSR vom Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales durch eine eigene Geschäftsstelle unterstützt.

»Das Ministerium finanziert die Arbeit des LSR, aber die Entscheidungen werden eigenständig getroffen«, betont die Vorständin Kunigunde Budzinski. Die Nähe zum Ministerium erleichtert den Kontakt zu politischen Entscheidungsträgern.

Der LSR beschäftigt sich mit grundlegenden Fragen rund ums Älterwerden in Bayern und unterstützt Städte und Gemeinden bei der Gründung oder Erhaltung eigener Seniorenvertretungen. Die Mitgliedschaft steht Vertreterinnen und Vertretern kommunaler Seniorenvertretungen offen, ist freiwillig und kostenfrei. Bisher sind rund 620 von etwa 2100 bayerischen Gemeinden im LSR vertreten.

Die Struktur des LSR ist durch das Seniorenmitwirkungsgesetz und die Geschäftsordnung festgelegt. Die Mitglieder wählen Delegierte für die Landesversammlung. Die Delegierten der Bezirke wiederum wählen ihren Vorstand für den entsprechenden Bezirk. In thematischen Fachausschüssen oder vom Vorstand werden Stellungnahmen erarbeitet und nach Zustimmung durch die Landesversammlung oder bei Dringlichkeit durch den Hauptausschuss an die entsprechenden Gremien oder Ministerien weitergeleitet.

Die Landesseniorenvertretung Bayern (LSVB)

Während der LSR durch den Staat initiiert wurde und unterstützt wird, ist die Landesseniorenvertretung historisch gewachsen und seit 40 Jahren aktiv. Der Verein gründete sich auf Initiative des Seniorenbeirats München als landesweiter Dachverband für die Seniorenarbeit.

Die LSBV ist parteipolitisch unabhängig und nicht weisungsgebunden. Sie vertritt rund 200 kommunale Seniorenvertretungen und finanziert sich mittlerweile ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen, nachdem die staatliche Förderung eingestellt wurde.

Die ehrenamtliche Struktur der LSBV besteht aus der Landesdelegiertenversammlung, einem Beirat und einem Vorstand.

Eine hauptamtliche Geschäftsführung unterstützt die Arbeit der Ehrenamtlichen. Die LSBV organisiert Fachtagungen und verfasst Positionspapiere für politische Entscheidungsträger.

Eines ihrer zentralen Themen ist die Digitalisierung. Dabei verfolgt sie einen doppelten Ansatz: Einerseits werden Seniorinnen und Senioren an digitale Technik herangeführt, andererseits setzt sich die Vertretung für den Erhalt analoger Zugangswege ein.

»In der heutigen Zeit ist es dringend notwendig, dass sich ältere Menschen mit digitaler Technik auseinandersetzen können. Und das muss politisch



Foto: privat

Kunigunde Budzinski vom Landesseniorenrat.



Franz Wöfl von der Landesseniorenvertretung.

Der Landesseniorenrat soll älteren Menschen politisch Gehör verschaffen und tritt damit in Konkurrenz zur Landesseniorenvertretung.

Heute leben rund 2,7 Millionen Menschen über 65 Jahren in Bayern – Tendenz steigend. Bis 2024 wird hier voraussichtlich jeder Dritte im Seniorenalter sein. Diese demografische Entwicklung bringt neue Herausforderungen mit sich, für die Seniorenvertretungen wichtige Ansprechpartner sind. Diese Gremien arbeiten auf verschiedenen Ebenen – von der kommunalen über die Bezirks- bis zur Landesebene – und geben älteren Menschen eine Stimme in politischen Entscheidungsprozessen.

In Bayern haben sich drei wesentliche Strukturen entwickelt, die ähnliche Themen bearbeiten, aber unterschiedlich entstanden sind und verschiedene Kompetenzen haben: Neben der Landesesseniorenvertretung Bayern und kommunalen Gremien, wie beispielsweise die Stadtesseniorenräte Nürnberg oder Fürth, gibt es als neues Sprachrohr den Landesseniorenrat.

Der Landesseniorenrat (LSR)

Im März 2023 hat der Bayerische Landtag das Seniorenmitwirkungsgesetz verabschiedet, dessen zentraler Punkt die Einrichtung des Landesseniorenrats ist. Damit wurde eine Form der politischen Beteiligung älterer Menschen gesetzlich verankert. Im April 2024 nahm der LSR seine Arbeit auf. Als relativ junges

abgesichert werden«, heißt es von der LSBV. Obwohl LSR und LSBV ähnliche Ziele verfolgen, gestaltet sich die Zusammenarbeit schwierig. »Wir wollen unabhängig auftreten. Das ist wichtig, um in der Öffentlichkeit auch einmal kritische Positionen vertreten zu können«, sagt Franz Wöfl von der LSBV. Und Kunigunde Budzinski vom LSR betont: »Eine Kooperation mit der LSBV ist aufgrund der momentanen angespannten Situation leider nicht möglich.«

Der Stadtesseniorenrat Nürnberg

Auf kommunaler Ebene arbeiten Seniorenvertretungen unterschiedlich. Im Nürnberger Stadtesseniorenrat vertreten 58 Delegierte die Interessen von rund 150.000 Seniorinnen und Senioren, die etwa ein Drittel der Nürnberger Gesamtbevölkerung ausmachen. »Unsere Vision ist, dass sich Seniorinnen und Senioren in Nürnberg sicher und wohl fühlen«, sagt der Vorsitzende Christian Marguliés.

Der Stadtesseniorenrat Nürnberg hat verschiedene Arbeitskreise eingerichtet, deren Mitglieder sich um Bereiche wie Gesundheit, Wohnen, Kultur und Verkehr kümmern. Die Leiter der Arbeitskreise bringen die Themen ein, die dann bearbeitet werden, wenn sich Personen dafür gefunden haben.

Neben der politischen Teilhabe erstellt der Stadtesseniorenrat auch Informationsbroschüren für Seniorinnen und Senioren. Ein wichtiger Grundbaustein der Arbeit ist die Vernetzung mit den Stadtratsfraktionen und verschiedenen Netzwerkpartnern. Der Vorsitzende hat zudem direkten Zugang zum Oberbürgermeister und der Stadtesseniorenrat verfügt über ein Antragsrecht.



Christian Marguliés vom Stadtesseniorenrat Nürnberg.

»Es geht nicht nur darum, die Anliegen sichtbar zu machen, sondern auch schon Lösungsideen mitzuliefern«, betont Marguliés. Der Stadtesseniorenrat Nürnberg ist sowohl Mitglied bei der LSBV als auch beim LSR. Allerdings kritisiert Christian Marguliés am LSR, dass große Kommunen innerhalb der Landesversammlung weniger Gewicht haben und bedauert, »dass die Staatsregierung etwas Eigenes aufgebaut hat«, ohne die bereits vorhandenen Strukturen zu nutzen.

LEA KIEHLMEIER



Ihre persönliche Sprechstunde
können Sie unter
09128/50-42303 vereinbaren



GESUNDHEITSFORUM 2025

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Patienten, Besucher und Interessierte – immer mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr, im Vortragssaal des Krankenhauses Rummelsberg

02.07. Volksleiden Gallensteine: Wann ist eine Operation sinnvoll?	Chefarzt Sven Henne
09.07. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: bekannte & neue Therapieoptionen	Chefarzt Dr. Adrian Vizireanu
30.07. Sturzursachen im Alter	Chefarzt Dr. Dietmar W. Geiger
03.09. Darmchirurgie: Einblicke in moderne Behandlungsmöglichkeiten gut- und bösartiger Erkrankungen	Chefarzt Sven Henne

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

TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 HÜFTCHIRURGIE	TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 PARKINSON	TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 FUSSCHIRURGIE	TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 WIRBELSAULEN-CHIRURGIE	TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 MULTIPLE SKLEROSE	TOP NATIONALE FACHKLINIK 2025 GERIATRIE

16.07.2025 · Nürnberg

Marmorsaal, Presse-Club, Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg



16:00 Uhr
Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
**Arthrose an Hüfte und Knie:
Minimalinvasives Einsetzen von Kunstgelenken aus Spezialistenhand**



17:00 Uhr
Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg
Neue innovative minimalinvasive OP-Methoden bei Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose



18:00 Uhr
Chefarzt Prof. Dr. Martinus Richter
**Hallux valgus, Krallen- und Hammerzehen:
Vorfußdeformitäten richtig behandeln**

Katharina Tucher lädt in ihr Schloss

Inge Bickel schlüpft regelmäßig in die Rolle der Nürnberger Patrizierin



Den Text für ihre Rolle als Katharina Tucher hat Inge Bickel selbst recherchiert.

Als sich die Besuchergruppe nach der zweistündigen Führung durch das Tucherschloss von Inge Bickel alias Hausherrin Katharina Tucher verabschiedet, ergreift ein Zuhörer das Wort: »Vielen, vielen Dank, das war so lebendig, überhaupt nicht mechanisch auswendig gelernt, sondern der Text kam aus dir selbst. Das war großartig«, lobt der Mann, der mit seiner Frau und Tochter den Rundgang durch den Nürnberger Patriziersitz mitgemacht hat.

Es ist kein gewöhnlicher Zuhörer, sondern ein Mann vom Fach: Nürnbergs scheidender Schauspielregisseur Jan-Philipp Gloger. Er weiß genau, worauf es beim Theaterspiel ankommt, welche Wirkung ein Schauspieler mit einem Blick, einer Geste oder einem Satz ausstrahlen kann. Inge Bickel hat ihn als stolze Patrizierfrau aus dem 16. Jahrhundert überzeugt. Gloger kennt die Wahl-Nürnbergerin von der Bühne im Schauspielhaus. Im Staatstheater ist sie seit Jahrzehnten als Statistin aktiv und tritt dort außerdem mit dem Seniorentheater »Tempo 100« auch in größeren Rollen auf. »Inge ist der gute Geist des Theaters, sie ist so aktiv«, meint Gloger und macht noch rasch ein Foto von seiner Tochter mit Katharina Tucher.

Immer sonntags um 14 Uhr empfängt Inge Bickel im Patrizierge- wand die Museumsbesucher und bringt ihnen in 120 Minuten das Leben einer Frau aus Nürnbergs Oberschicht im 16. Jahrhundert nahe – und das seit über 20 Jahren.

Katharina Straub (1501-1549) war für Lorenz Tucher eine gute Partie: Ihre Mitgift machte ihn durch die Hochzeit zu einem äußerst reichen Mann – und sie wusste um ihren – nicht nur finanzi-



Immer sonntags um 14 Uhr führt Inge Bickel durch das Tucher- schloss und den Hirsvogelsaal, der hier zu sehen ist.

ellen – Wert: Die Kaufmannstochter war gebildet und beherrschte die doppelte Buchführung mit Konto und Gegenkonto. So führte sie die Geschäfte, wenn Lorenz Tucher auf Handelsreisen war.

Allerdings ist über das Leben der Katharina Tucher nicht viel bekannt. Ein – wenig schmeichelhaftes – Bild des Malers Hans Schäufelein zeigt sie als 33-jährige mit Haube als Zeichen einer verheirateten Frau. Auch Inge Bickel trägt bei ihren Rundgängen eine derartige Kopfbedeckung, dazu ein Gewand aus üppigem, weinrotem Stoff und einen Pelzkragen – das Signal an ihre Umgebung in der frühen Neuzeit: »Schaut her, ich gehöre zur Upper Class.« Dass an jedem Finger ein Ring steckt und eine Perlenkette ihren Hals zierte, muss man fast nicht erwähnen.

An Zimtstangen schnuppern

Die Darstellerin hat im Stadtarchiv und in Büchern nach Spuren ihres Alter Ego gesucht. Die gelernte Großhandelskauffrau Bickel hat den Text für ihre Rolle selbst recherchiert und geschrieben: »Das muss aus mir selbst kommen, sonst kann ich es nicht glaubhaft herüberbringen«, sagt die begeisterte Schauspielerin, die ein feines Gespür dafür hat, wenn die Konzentration ihrer Gruppe nachlässt. Dann weckt sie die Aufmerksamkeit wieder, indem sie die Zuhörer an Zimtstangen schnuppern lässt – und berichtet über den Fernhandel, den die Tuchers einst sehr erfolgreich betrieben haben.

Bevor sie sich mit der Nürnberger Patrizierfamilie beschäftigte, war Bickel allerdings schon viele Jahre als »Ehefrau von Albrecht Dürer« im Dürer-Haus unterwegs. Sie war die erste Agnes-Darstellerin und gab den Besuchern viele Eindrücke aus dem

Leben des bedeutendsten Nürnberger Künstlers mit. Besonders hilfreich für sie waren die Hinweise und Tipps der Regisseurin Tamara Kafka vom Seniorentheater »Tempo 100«. Mit deren professioneller Unterstützung hat sie sich in die Rolle der Agnes hineingearbeitet.

Was witzig ist: Die echte Agnes Dürer und Katharina Tucher kannten sich sogar. Das Künstlerpaar war nämlich zur Hochzeit der Tuchers eingeladen. Für kurze Zeit trat Inge Bickel sogar in beiden Rollen auf: Sonntags zuerst im Dürer-Haus und anschließend ging es hinüber ins Tucherschloss. Doch das war auf Dauer nicht durchzuhalten, sie entschied sich schließlich für Katharina.

Zumal die zierliche Frau fast schon so etwas wie ein Familienmitglied der heute über die ganze Welt verstreuten Tucher-Nachfahren geworden ist. »Hermann von Tucher und seine Frau haben mich oft als ihre Cousine bezeichnet«, berichtet sie. Ein anderes Familienmitglied schickte ihr nach einer Führung einen üppigen Blumenstrauß. Bei Taufen und Hochzeiten trat sie als Katharina auf. Sie gilt fast als Repräsentantin der weit verzweigten Familie: »Ich fühle mich angenommen, das tut mir gut«, meint sie.

Großes Repertoire an Geschichten

Die Tuchers verdienen ihr Geld längst nicht mehr durch den Fernhandel mit Safran, Salz oder Pfeffer, sondern als Immobilienkaufleute, Cellobauer, Ingenieure und Ärzte. Bei den Rundgängen durch das Schlösschen in der Sebalder Altstadt lässt Inge Bickel die abwechslungsreiche Familiengeschichte durch die Jahrhunderte Revue passieren. Dabei klammert sie sich nicht an dem einmal festgelegten Text, sie variiert ihre Geschichten – schließlich hat sie im Lauf der letzten 23 Jahre viele Details zusammengetragen. Das macht ihren Vortrag lebendig, unterhaltsam und interessant.

Inge Bickel war schon als Kind vom Theaterspielen begeistert. Wenn in der Schule ein Stück aufgeführt werden sollte, meldete sie sich sofort. Eigentlich hätte sie als Mädchen gerne Ballettstunden besucht, aber die Flüchtlingsfamilie hatte in der Nachkriegszeit dafür kein Geld: »Ich habe mich damals auf die Zehenspitzen gestellt und getanzt«, erinnert sich die 79-jährige. Das Schlüpfen in eine Rolle, das Sich-Hineinversetzen in einen anderen Charakter – dies hat von jeher einen großen Reiz auf die Seniorin ausgeübt: »Wenn ich auf der Bühne stehe, bin ich einfach glücklich. Ich spüre dann so eine Freude in mir.«

Wichtig ist ihr, dass ihr Mann sie in ihrem Hobby unterstützt – denn geteilte Freude ist bekanntlich doppelte Freude. Als in Corona-Zeiten die Führungen ausfielen, bat sie ihren Mann, sie trotzdem einmal vom Wohnort Oberasbach in die Nürnberger Altstadt zu fahren. Das Tucherschloss war zwar wie alle Museen Pandemie-bedingt eine Zeitlang geschlossen. »Aber ich wollte es wenigstens von außen sehen. Ich hatte Sehnsucht«, berichtet sie.

Damals litt sie unter den Auswirkungen der Pandemie. Aber niederdrücken ließ sich die feinsinnige, energiegeladene Person nicht. Ihr Lebenselixier ist ihre Familie und das Theater. Wenn negative Gedanken sie bedrücken, dann sagt sie sich: »Ich bin stark, das Leben ist schön.« Mit diesem Mantra kehren Fröhlichkeit und Lebensfreude zurück.

HARTMUT VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Mitten im Leben.

Rundum
versorgt.

Seleco

Lebensräume für Senioren



Das ist unser Service-Wohnen für Senioren:

- » Sechs Häuser in attraktiven Lagen von Nürnberg: **Service-Wohnen für Senioren im Luitpoldviertel, Quartier Langseestraße, THERESIA⁵ 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: **MIETE** und **KAUF** möglich.

www.seleco-gmbh.de Ein Unternehmen der KIB Gruppe

☎ **0911 47755-111**

IMMOBILIEN *Kube*

DIE MAKLER AN IHRER SEITE

Wir verstehen den Markt – und Ihre Bedürfnisse.

Wir sind Ihr Profi für den Immobilienverkauf. Beratung mit Herz und Verstand: handlungsschnell und ohne Verluste

Ihr Kube-Plus:
Kostenfreie & unverbindliche Wert-einschätzung

Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Sie:

Kerstin Kube & Team | info@immokube.de
Tel. 0911 14 88 72-22 | www.immokube.de

Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Sie:

ivd

WIRTSCHAFTS KAMMER

Pro Bank

Koopertionspartner der Nürnberg eG



sechs+sechzig setzt Akzente

Zum 25. Jubiläum empfing die Stadt das Team des Seniorenmagazins

Als sich vor 25 Jahren die damalige Sozialreferentin Ingrid Mielenz und einige Journalisten aus der Region Nürnberg daran machten, ein Seniorenmagazin aus der Taufe zu heben, da rechnete niemand damit, dass daraus ein Dauerbrenner werden würde. Doch »sechs+sechzig« kam an. Bis heute trifft das »Magazin für die selbstbewusste ältere Generation« den Ton, versteht sich als Lobby und Sprachrohr für einen stetig wachsenden Teil der Gesellschaft.

Für die Stadt Nürnberg und den Oberbürgermeister Marcus König (CSU) waren der runde Geburtstag und die Erfolgsgeschichte des Magazins einen Empfang im Großen Saal des Nürnberger Rathauses wert. Rund 120 Gäste, darunter die Schirmherrin von »sechs+sechzig«, Ingrid Mielenz, eine der beiden Verlegerinnen der Nürnberger Nachrichten, Sabine Schnell-Pleyer, der Intendant der Nürnberger Symphoniker, Lucius Hemmer, und Finanzreferent Thorsten Brehm feierten mit.

Marcus König hob in seinem Grußwort hervor, dass das Magazin unabhängig und frei, ohne gewerbliches Eigeninteresse die Informationen und Erfahrungen rund ums Älterwerden glaubwürdig transportiere. Das Konstrukt mit einem herausgebenden Verein und professionell arbeitenden Journalisten – viele der Autoren haben das Zielgruppenalter längst erreicht – sei bis heute bundesweit einmalig. Das 44-jährige Stadtoberhaupt gestand, selbst gelegentlich mal im Magazin zu blättern – man bekomme einen Eindruck, was im Alter auf einen zukommt. Denn die Auto-



ren »bringen eigene Erfahrungen und ihre Biographien ein. Das ist nicht nur Hochglanz, sondern die Realität«, sagte König.

In einer Gesellschaft, in der Jugendlichkeit immer noch das erstrebenswerte Ideal darstellt, hat das Alter oft ein schlechtes Image. Sozialreferentin Elisabeth Ries (SPD) beklagte in ihrer Ansprache, dass in der Gesellschaft nach wie vor ein defizitäres Altersbild vorherrsche, eines, das ältere Menschen vor allem danach beurteile, was sie nicht mehr leisten können. Viele Ältere hätten



- 1 Petra Nossek-Bock, Georg Klietz, Elke-Graßer-Reitzner, Gabriele Penzkofer-Röhl, Elisabeth Ries und Georg Reif (v.l.n.r.) von Redaktion und Vorstand des Trägervereins
- 2 Oberbürgermeister Marcus König lobte, dass das Magazin »unabhängig und frei« ist.
- 3 Gut gelauntes Trio: Sozialreferentin Elisabeth Ries (Mitte) mit Schirmherrin Ingrid Mielenz (li.) und der ersten Sekretärin Marieluise Schumann (v.l.n.r.).
- 4 Der Kabarettist Oliver Tissot sorgte für viele Lacher.

das Gefühl, nicht mehr sichtbar zu sein. »Hier setzt sechs+sechzig einen Akzent dagegen«, sagte Ries.

25 Jahre lang verantwortete Petra Nossek-Bock als Chefredakteurin den redaktionellen Teil und drückte dem Heft ihren Stempel auf. Manche Themen, wie etwa das Recht auf ein analoges Leben in Zeiten der Digitalisierung, brachte sie früher als andere ins Gespräch und sorgte dafür, dass auch diejenigen nicht abgehängt werden, deren Stimme sonst allzu leicht untergeht. Für die gut 100 Ausgaben, die seit der Gründung im Jahr 2000 erschienen sind, hielt sie Autoren, Fotografen und Grafiker zusammen und band verlässliche Partner an das Projekt, darunter den Verlag Nürnberger Presse, das Seniorenamt der Stadt Nürnberg und die Messegesellschaft Afag.

Wie geht es weiter? Sie, liebe Leserinnen und Leser, erhalten selbstverständlich weiterhin viermal pro Jahr ein Heft. Aber »sechs+sechzig ist mehr als eine Zeitschrift«, wie es Vereinsvorsitzender Georg Reif beim Jubiläum sagte. Wir betreiben die Homepage magazin66.de, und »uns hält das gemeinsame Ziel zusammen, den Dialog der Generationen zu befördern und für die Interessen der Älteren einzustehen«. Das soll zunehmend über die Berichterstattung im Heft hinaus geschehen. Sie werden noch von uns lesen.

GEORG KLIETZ; FOTOS: CLAUS FELIX

FOKUS LEIPZIG
Bittersohl | Kummer | Kursawe | Nadrau | Wölfel

Kunstvilla 05 04—21 09 25

Kunstvilla

LEZ
LUDWIG ERHARD ZENTRUM

SOMMERHIGHLIGHTS
IM LUDWIG ERHARD ZENTRUM IN FÜRTH

FÜHRUNGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE
KULTUR UND GENUSS IM CAFÉ LUISE

LUISE ERHARD – EINE SPURENSUCHE
Kabinett-Ausstellung mit besonderen Einblicken in das Leben und Wirken der Ehefrau Ludwig Erhards

WWW.LUDWIG-ERHARD-ZENTRUM.DE

Michael Mathias Prechtl
Fränkische Meisterwerke

28. März bis 5. Oktober 2025
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Reiche haben's auch nicht leicht

Ein Sechser im Lotto ist gar nicht soooo toll

Kennen Sie das? Im Schaufenster des Lottogeschäfts hängt dieses Plakat mit dem jeweils aktuellen Pegelstand des Jackpots. 24 Millionen, 30 Millionen, 36 Millionen Euro ... Da muss man einfach zuschlagen. Also ab in den Laden, die richtigen Zahlen ankreuzen – und dann für immer glücklich sein. Oder doch nicht?

Die Wahrscheinlichkeit, sechs Richtige plus Zusatzzahl zu tippen, liegt bei 1:139.838.160. Das kann eher passieren, als dass man beim Baden im Dechsendorfer Weiher von einem Killerkarpfen gefressen wird. Aber rein statistisch wäre man auf dem Weg zum Hauptgewinn 120 Mal vom Blitz getroffen worden.

Und falls doch? Zunächst wäre das wunderbar. Man gehörte zu den wenigen Menschen, die sich eine barrierefreie Luxus-Schnickschnack-Wohnung in zentraler Lage leisten könnten. Man könnte alle 14 Tage verreisen, allerlei Kulturereignisse genießen oder eine VIP-Lounge beim Club mieten. Wenn all das ab Pflegegrad 2 nicht mehr funktioniert, könnte man sich vom hauseigenen Pflegepersonal umsorgen lassen. Und die eigenen Kinder würden erleben, was für viele Nachkommen reicher Familien gilt: Großzügige Geldgeschenke der Alten sind der sicherste Weg zu dauerhaftem Wohlstand.

Doch unverhoffter großer Reichtum hat Tücken. Gut, als Lottogewinner erreicht man nicht die höchste Stufe der Neureichen-Dekadenz. Man müsste keine Super-Yacht kaufen, die innerhalb von fünf Jahren nur noch zehn Prozent des Neupreises wert und eigentlich unverkäuflich wäre, weil sie nach der eigenen Ehefrau benannt ist. Man müsste auch nicht Helene Fischer ins Weltall schießen, damit diese nach elf Minuten Schwerelosigkeit atemlos den Asphalt am Volksfestplatz küssen kann.

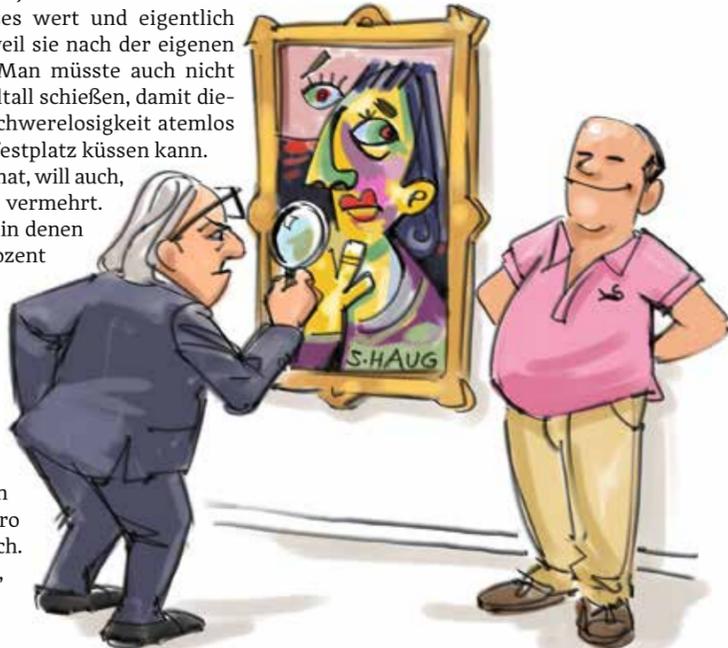
Aber: Wer viel Geld hat, will auch, dass es sich ordentlich vermehrt. Vorbei sind die Zeiten, in denen man sich über 2,5 Prozent aufs Festgeld freut und froh ist, dass die neue Waschmaschine vom Sparkonto bezahlt werden kann. Man lebt jetzt in der Welt der Aktien, der Fonds, der Derivate und der Bitcoins. Zehn Prozent Rendite pro Jahr? Absolut lächerlich. Wer das stark findet, ist für Reichtum zu schwach.

Unterschätzen wir nicht die Verlustängste. Wohlstand muss verteidigt werden. Also verfügt unser Domizil über einen Wandtresor mit Zahlenschloss, einen massiven Querriegel an der Wohnungstüre und über einen von drei Kameras überwachten Hauseingang. Wer um unser Haus herumschlurft, ist verdächtig. Und, ach ja, die alten Freundinnen und Freunde sehen wir nicht mehr. Die grillen immer noch im Park, das ist nicht mehr unser Niveau.

Wirklich schlimm wären allerdings reale Verluste. Zwar hätte man nach der nächsten großen Strafzoll-Party des besten US-Präsidenten aller Zeiten immer noch das Hundertfache des früheren Kontostands. Aber was, wenn die Leute im Golfclub erfahren, dass man knöcheltief in die Spekulantenfalle getappt ist, weil sich der Picasso als Fälschung herausgestellt hat? Diese Blamage täte unendlich weh. Ein Glück, dass es auf traurige reiche Menschen spezialisierte Psychotherapeuten gibt.

Wollen wir das wirklich? Am besten lebt es sich doch, wenn man nicht dauernd ans Geld denken muss. Auch nicht ans viele Geld. Falls uns wieder einmal das Jackpot-Plakat laut »Nimm mich!« entgegenschreit, sollten wir uns sagen: Schon gut. Vier Richtige sind auch ganz schön.

KLAUS SCHRAGE
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Wir erfüllen Reiseträume! Busfahrten im 5-Sterne-Bus

SKANDINAVIEN

Reiseleiter Dr. Morten Laugerud

NORWEGISCHE FJORDE ab 1.799 €

13.08. - 21.08. 9 Tage
Korsika: Bastia - Cap Corse - Calvi - Oslo - Geirangerfjord - Florö - Bergen - 7 x HP, 1 Ü Color Line Schlemmerbuffet Kreuzfahrt Hurtigrute + Flambahn (Aufpreis)

NORDKAP 15 Tage ab 2.799 €

27.07. - 10.08. Bus/Schiff - Weiße Nächte!
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels 2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralein/1 Ü Nordkap Oslo - Helsinki - Stockholm

GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND

12. - 20.07.25 Bus-/Schiff 9 T ab 1.880 €
1 Ü Fähre - 3 Ü Gotland - 3 Ü Bornholm

LOFOTEN 8 Tage Flugreise ab 2.390 €

21. - 28.08. KLEINGRUPPE 7 x HP Lofoten davon 5 Nächte in Scandic Svolvaer inklusive Walsafari im Welt von 140 €

SKANDINAVISCHER HAUPTSTÄDTE

30.08. - 05.09. 7 T Bus-/Schiff ab 1.199 €
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo HP inkl. 4 x Skand. Abendbuffet an Bord

IRLAND 8 Tage Flugreise ab 1.899 €

09. - 16.07.25 + 22.07. 29.07.25
Reiseleitung Christine Conrad
Belfast - Giant's Causeway - Derry - Newgrange - Glenveagh NP - Sligo - Connemara - Kylemore Abbey - Cliffs of Moher - Bunratty Castle - Ring of Kerry - Rock of Cashel - Dublin
LH-Flug ab München. inkl. 90 € Eintritt 7 x HP in 3-4-Sterne-Hotels

London 15. - 19.07. 5 T Flug ab 1.499 €

Reiseleitung Christian Jörg Zink.
inkl. Eintritte, Führungen, LH-Flug ab N HP, 3-Sterne-H Zentrum am Hyde-Park!

ANDALUSIEN 8 Tage Flug ab 1.699 €

Reiseleitung Ulrich Westerkamp
26.9. - 03.10. Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba - Marbella - Gibraltar - Malaga LH-Flug München - Malaga 7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada) inkl. 110 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

Blütenzauber Algarve ab 1.599 €

09. - 16.11. milde Herbsttemperaturen!
7 x HP Buffet 4-Sterne-H. Baia Grande LH-Flug München - Faro - München inkl. 7 x 1/4 l Wein und Wasser

Kastilien 8 Tage Flug ab 1.599 €

Reiseleitung Ulrich Westerkamp
17. - 24.10.25
El Escorial - Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Yuste - Guadalupe - Madrid 7 x HP, LH-Flug München - Madrid - Mü inkl. 7 x 1/4 l Wein/Wasser, inkl. Eintritte

FERNREISEN 2025

mit KLEMM-Reisebegleitung

Usbekistan 09. - 18.10.25 2.590 €
Vietnam - Kambodscha 12. - 27.10. 3.300 €
VAE & Oman 23.11. - 03.12. 3.300 €
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud:
Tibet Visafrei - 14. - 25.10.25 3.490 €
KUBA 10.11. - 21.11.25 3.199 €
NEW YORK City 25. - 30.11.25 2.660 €

FRANKREICH

KORSIKA SARDINIEN ab 1.599 €

24.09. - 02.10.25 Bus/Schiff
Korsika: Bastia - Cap Corse - Calvi - Calanches - Ajaccio - Bonifacio Sardinien: Costa Smeralda - Alghero - Olbia - Sardisches Hirtenmittagessen 6 x HP 3-/4-Sterne-Hotels am Meer 2 Ü 2-Bett-Kabinen Savona - Bastia & Olbia - Livorno, inkl. 1/4 l Wein

SCHLOSSER LOIRE 26. - 31.10. 1.190 €

Villandry - Azay-le-Rideau - Chambord - Blois - Chenonceau - Amboise - Tours Fontevraud - Troyes - inkl. 160 € Eintritte 5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

CANAL DU MIDI 25.10. - 1.11. 1.399 €

mittelalterl. Festungsstadt Carcassonne Le-Puy-en-Velay - Perpignan - Toulouse Cordes-sur-Ciel - Albi - Grotte Niaux 7 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

ELSASS 16. - 18.08.25 3 Tage ab 440 €

Strasbourg - Colmar - Riquewihr - Obernai 2 x HP in Strasbourg

AQUITANIEN PERIGORD ab 1.799 €

06. - 14.09. 9 Tage Atlantik - Dordogne La Rochelle - Sarlat-la-Caneda - Höhle von Lascaux - Düne von Pilat - Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San Sebastian - Bilbao. inkl. Rückflug, 8 x HP

GOLF VON BISCAYA 6 T ab 1.499 €

17. - 22.09. Biarritz - Baskenland - Bilbao 4 Ü in Biarritz am Meer! 1 Ü Bilbao 5 x 1/4 l Wein, LH-Flug M - Bilbao -

SIZILIEN 8 Tage Flugreise ab 1.499 €

28.09. - 05.10.25 Flug
Palermo - Monreale - Piazza Armerina Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus LH-Flug München - Palermo/Catania - M. 7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina inkl. Tagesausflug Lipari/Vulcano 50 € inkl. 100 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

GOLF VON NEAPEL Flug ab 1.399 €

19. - 24.10.25 6 Tage
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji - Neapel - Amalfiküste - Paestum LH-Flug München - Neapel - München 5 x HP 4-Sterne-H. inkl. 1/4 l Wein/Wasser inkl. 60 € Eintritte + 70 € Ausflug Capri

KALABRIEN Liparische Inseln ab 1.899 €

05.10. - 12.10.25 8 T Flug
Lipari - Vulcano - Salina - Stromboli LH-Flug ab München, 1/4 l Wein/Wasser 7 x HP: 4 Ü Lipari, 2 Ü Tropea, 1 Ü Bari inkl. Schifffahrten/Eintritt Wert von 230 €

APULIEN 8 Tage Flugreise ab 1.599 €

12.10. - 19.10.25
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce Castel del Monte - Alberobello - Bari Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün. 7 x HP in 4-Sterne-Hotels 4 x Torre Canne, 2 x Vieste, 1 x Bari inkl. 30 € Eintritte und 1/4 l Wein/Wasser

BARCELONA 16. - 21.11. 6 T ab 1.199 €

Flug ab/bis Nürnberg, 5 x HP-Buffet inkl. 1/4 l Wein/Wasser 4-Sterne-Hotel im Zentrum Barcelonas inklusive Rundfahrten und Besichtigungen Kloster Montserrat

FLUGREISEN

Kanalinseln 8 Tage Flug ab 2.200 €

12.07. - 19.07.25 Jersey - Sark Guernsey 7 x HP im 4-Sterne-Hotel, LH-Flug

KYKLADEN 17. - 24.10. 8 T ab 2.490 €

Santorini - Naxos - Paros - Mykonos-Delos 7 x HP, LH-Flug ab München

AZOREN 12. - 19.10.25 Flug ab 1.799 €

inkl. 2 Mittagessen, Wal-/Delfin-Tour SATA-Flug 7 x HP 5-Sterne-H. The Lince

MAROKKO 10 Tage Flug ab 1.899 €

31.10. - 09.11.25
Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas Straße der Kashbas - Ait Benhaddou LH-Flug ab München, 9 x HP

MALTA 6. - 13.11. 8 T Flug ab 1.599 €

7 x HP-Buffet, 4-Sterne-Hotel am Meer! inkl. Ausflüge, Flug Air Malta ab München

MADEIRA 22. - 29.10. 8 T ab 1.799 €

Flug ab München, 4-Sterne-H am Meer 2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen, 2 Halbtagesausflüge, 1 Lavadawanderung 7 x HP inklusive Buffet-Abendessen

OSTEUROPA

BALTIKUM Bus o Flug 8/10/13 T ab 1.990 €

15.08. - 27.08.25 13 Tage Busreise
15.08. - 24.08.25 10 Tage Bus/Flug
17.08. - 24.08.25 8 Tage Flugreise
Litauen - Lettland - Estland: Vilnius - Trakai Memel - Kurische Nehrung - Riga - Tallinn 7 x HP in 4-Sterne-Hotels im Baltikum

RUMANIEN 09. - 20.09. 12 T 1.799 €

Donaudelta - Bukarest - Moldauklöster Siebenbürgern - Schloss Peles - 11 x HP

HOHE TATRA 25. - 30.07. 6 T 770 €

Brünn - Bratislava - Schloß Austerlitz - Karpaten - Floßfahrt auf dem Dunajec

MÄHREN 21. - 25.7. 5 T ab 699 €

Brünn - Ölmütz - Nikolsburg - Pilsen - Schloß Lednice - Kromeriz - Punkva Höhlen

MONTENEGRO 9 Tage ab 1.440 €

29.10. - 06.11. Albanien: Shkoder - Kruje 5-Sterne-Hotel Splendid in Budva Becici Budva - Skadarsko See - Cetinje - Kotor Kroatien: Dubrovnik - Plitvitzer Seen

KREUZFAHRTEN

NIL-KREUZFAHRT + Hurghada ab 3.399 €
06.11. - 20.11.25 - 15 Tage
Kairo: Pyramiden - Neues Ägypt. Museum Reiseleitung Dr. Tanja Gouda

HURTIGRUTE Flug nach Bergen 12 Tage

06. - 17.09.25 12 Tage ab 4.499 €
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

FLUSSKREUZFAHRTEN

DEUTSCHLAND mit VISTA und AMADEUS
Rhein Basel/Amsterdam 02.07. - 09.07.25
FRANKREICH mit A-ROSA
Seine A-ROSA VIVA 07.08. - 14.08.25
Seine A-ROSA VIVA 16.10. - 23.10.25
Rhône A-ROSA LUNA 05.10. - 12.10.25
DONAU mit AMADEUS & VISTA STAR
Donau Royal 07.08. - 14.08.25

Reisen 2025

Musik-/Eventreisen 2025

Bregenzer Festspiele „Freischütz“ 499 €

05.08. - 07.08.25
01. - 03.08. Berlin Adlon „Cabaret“ 799 €
Möribisch „Saturday Night Fever“ 440 €
St. Margarethen „Der Fliegende Holländer“
01. - 03.08. 3 Tage 2 x HP Sopron
15.08. - 17.08.25 Erfurt - Weimar 660 €
inkl. Domstufen Festspiele „La Bohème“

GLACIER & BERNINA EXPRESS

11. - 14.08. 4 Tage ab 699 €
inkl. Glacier Express - Bernina E. Aufpreis
17. - 21.08. 5 Tage ab 1.099 €
2 x HP Zermatt + 2 x HP St. Moritz
inkl. Glacier Express St. Moritz - Zermatt
inkl. Bernina Express Tirano - St. Moritz

BELGIEN - BRÜSSEL 4 Tage ab 599 €

16. - 18.08.25
Brügge - Gent - Antwerpen - Luxemburg
3 x HP 4-Sterne-H. Zentrum Brüssel -

Italien 2025 ab

10.09. - 14.09. Piemont 770 €
30.09. - 03.10. Venedig 880 €
05.10. - 09.10. Gardasee Bardolino 770 €
06.10. - 10.10. Cinque Terre 699 €
12.10. - 16.10. Gardasee Limone 550 €
15.10. - 20.10. Toskana - Elba ab 850 €
19.10. - 23.10. Lago Maggiore 660 €
21.10. - 25.10. Friaul - Grado 770 €
22.10. - 26.10. ROM Flugreise 1.499 €
25.10. - 29.10. Monaco - Nizza 660 €
06.11. - 10.11. Trüffelmesse Alba 660 €
12.11. - 16.11. Trüffel San Miniato 599 €

SÜDTIROL

20.-25.08. + 28.9. - 3.10. Natz-Schabs 699 €
21. - 25.09. Gasslörtogelen Klausen 530 €
11. - 14.10. Südtirol Törggelen 399 €
18. - 22.10. Traubenfest Meran 660 €

DEUTSCHLAND

11.07. - 15.07. Spreewald Cottbus 550 €
13.07.-18.07. Ostfriesland-Norderney 990 €
21.07. - 24.07. Harz - Wernigerode 499 €
23.07. - 27.07. Meckl. Seen - Klink 880 €
27.07. - 30.07. Berlin - Potsdam 550 €
22.08. - 26.08. Sylt - Amrum - Föhr 770 €
29.08. - 03.09. Borkum - Spiekeroog 990 €
29.08. - 01.09. Heideblütenfest 550 €
02.09. - 07.09. Hansestädt Ostsee 880 €
04.09. - 09.09. Rügen - Usedom-Hidd. 899 €

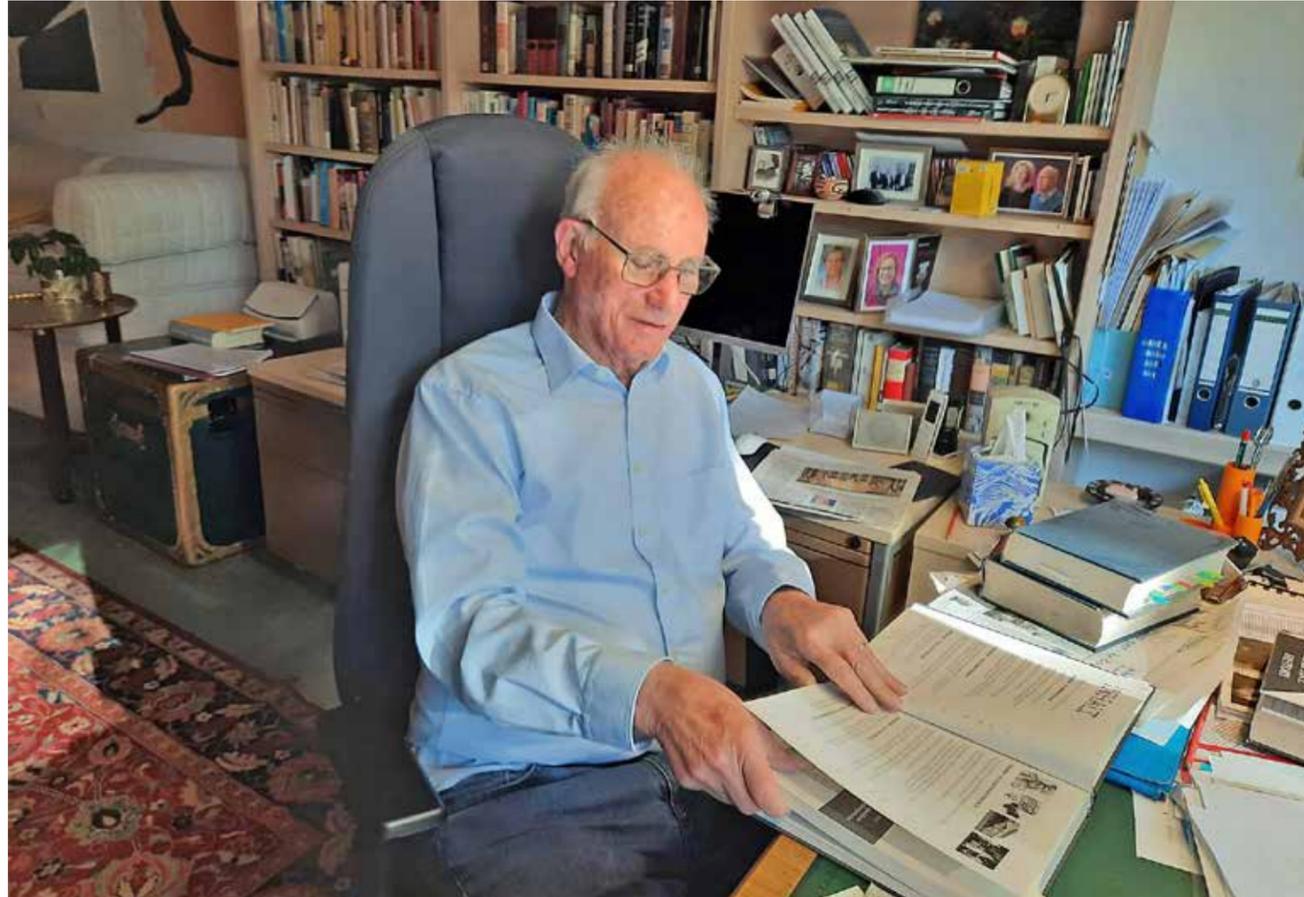
RADREISEN 2025

BITTE Sonderkatalog anfordern!
Maximal 32 Teilnehmer!
Ab 20 Personen: 2 Radreiseleiter und die Gruppe wird geteilt!
05.07. - 10.07. Bodensee 6 Tage 999 €
03.08. - 07.08. Spreewald 5 Tage 799 €
27.08. - 31.08. Chiemsee 5 Tage 799 €
09.09. - 13.09. Gardasee Nord 5 T 770 €
14.09. - 18.09. Dolomiten Südtirol 770 €
19.09. - 23.09. Prosecco 5 Tage 799 €
06.10. - 11.10. Alpe-Adria bis Grado 899 €
13.10. - 18.10. Kvarner Bucht 6 T 899 €
14.10. - 21.10. Sardinien Bus/Schiff 1.699 €
31.10. - 09.11. Apulien 10 Tage 1.599 €
13.11. - 18.11. Rad & Wellness 899 €
Abano Terme

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO
„Reiseleiter im Ohr“ –
Optimales Hörerlebnis!
Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722 780
• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)
Bitte Katalog 2025 anfordern! Sonderprospekte Radreisen und Flusskreuzfahrten 2025!

Der Mann aus Kansas liebt Franken

Der ehemalige Chef des Deutsch-Amerikanischen Instituts in Nürnberg erzählt über Jeeps, knappe Finanzen und Donald Trump



William S. Sheldon arbeitet derzeit in seinem Haus in Reichelsdorf an einem Buch über sein Wirken als Chef des Deutsch-Amerikanischen Instituts.

William S. Sheldon ist eine Erzähl-Maschine. Die Erinnerungen blitzen und funkeln so ineinander wie die politischen und kulturellen Netzwerke, die der ehemalige Direktor des Deutsch-Amerikanischen Instituts (DAI) in Nürnberg gestrickt hat und nutzte, um die Gesellschaften der USA und Deutschlands miteinander vertraut zu machen.

Wenn William S. Sheldon über ein Schmuckstück der Nürnberger Ausstellung »So viel Anfang war nie« berichtet, leuchten seine Augen. Mit der Schau wurde 1989 im Museum Industriekultur der Beginn der Nachkriegszeit gefeiert. Und das Schmuckstück ist ein Jeep. Das Auto der Befreier (für manche auch Besatzer) gehörte 1945 zu den eindrücklichen Erfahrungen der Deutschen, deren Kriegphantasien gerade in Ruinen versanken. Der Jeep in Nürnberg war ein Original aus diesen Tagen.

Und William S. Sheldon schaffte es, dass das Fahrzeug aus einer Bauernscheune in Norwegen seinen Weg über den Luftwaffenstandort Ramstein bis ins Museum Industriekultur nahm. Es waren zwei Nato-Manöver notwendig, um den Transport zu realisieren. Und Sheldon kommt mitten in seiner Geschichte auf eine

Probefahrt des damaligen Oberbürgermeisters Peter Schönlein und seines Kulturreferenten Hermann Glaser samt Stopp im Parkverbot zu sprechen.

Das war Sheldons Aufgabe: Kulturen zu vermitteln. Eigentlich ist er Historiker, 1938 in Kansas geboren, seit je her an deutscher Geschichte interessiert. Promoviert hat er über Justus Möser, einen deutschen Schriftsteller und Juristen aus dem 18. Jahrhundert, der Epoche der Aufklärung. Als Sheldon in den 1960er Jahren an der Universität Bonn studierte, traf er eine junge Kommilitonin – »in der Cafeteria«. Sofort unterbricht ihre Stimme das Gespräch. Denn Ulrike ist seine Frau geworden, Lehrerin am Wolfram-von-Eschenbach-Gymnasium in Schwabach und ihrerseits Autorin.

Bei den Schülern beliebt

»Ich habe zwei Identitäten«, sagt Bill, wie ihn seine Freunde nennen: »eine amerikanische und eine fränkische«. 1981 ist er nach Nürnberg gekommen und wurde Chef des Deutsch-Amerikanischen Instituts. Das war der Nachfolger des früheren Amerikahauses in der Gleißbühlstraße. Amerikahäuser wiederum waren Einrichtungen der amerikanischen Militärregierung mit Biblio-

theken, Kinosälen, Sprachkursen. Sie dienten sowohl der Re-Education wie der Information über die Kultur der USA. Bei den deutschen Schülern waren sie sehr beliebt. Später, während des Vietnamkriegs, waren sie Ziele der Studentenproteste.

Es waren Sparmaßnahmen, die den Historiker nach Nürnberg brachten. Finanzknappheit beendete den Brauch, Leitungsstellen mit Diplomaten zu besetzen. »Ein Wissenschaftler war billiger«, sagt Bill. Und er sagt: »Ich bin ein Produkt der deutschen Kulturpolitik.« Denn als er kam, übernahm die Kommune einen Teil der Kosten des DAI. Dennoch war er in erster Linie den Auftraggebern in Washington verpflichtet und stand dazu noch im Wettbewerb mit dem DAI in München. »Jeder wollte die interessantesten Gäste und Referenten haben. Deswegen habe ich großen Wert auf gute Presseberichte über meine Aktivitäten gelegt. Die konnte ich quasi als Arbeitsnachweise in die USA schicken.« Der Jeep in der Ausstellung »So viel Anfang war nie«

»Ich bin ein Produkt der deutschen Kulturpolitik.«

war selbstverständlich ein besonderes Schmankerl für das State Department. Sheldon hat noch viele andere Geschichten auf Lager. Zum Beispiel die von der Gründung der Franconian International School in Erlangen, gedacht vor allem für die Kinder, die im Rahmen der ökonomischen Globalisierung aus anderen Ländern nach Franken kommen. Oder die Geschichte eines Mondsteins. Es war ein ganz unauffälliger Brocken, doch er wurde als eine Art astronomische Reliquie an drei folgenden Tagen sowohl bei Veranstaltungen in Feucht (Hermann-Oberth-Museum), Leutershausen (Museum des Flugpioniers Gustav Weisskopf) und Nürnberg (astronomische Tagung im Planetarium) ehrfürchtig präsentiert.

Die Geschichte der Beschaffung dieses Mondgesteins, wie viele andere Geschichten aus seinem Leben und seiner Tätigkeit, schreibt William S. Sheldon derzeit in seinem Haus in Reichelsdorf nieder, bebildert von all den gesammelten Presseberichten und immer wieder versehen mit Abschweifungen zu überraschenden Zusatzinformationen wie der Comic-Figur des »Jeep«. Leser und Leserinnen klassischer Comics denken dabei an ein merkwürdiges, magisches, multidimensionales Wesen, das dem Spinat-fanatischen Seemann Popeye manchen Streich spielt. Die Abschweifung ist Sheldons liebste Erzählform – wie bei Jean Paul, wie bei Laurence Sterne. So entstehen Netze aus Erinnerung, Information und Illustration.

Und die sind nötig in einer Zeit, die William S. Sheldon als kopernikanische Wende bezeichnet. »Ich war ein Botschafter der USA für Deutschland, aber genauso ein Botschafter der deutschen Kultur für Amerika. Unsere Länder waren die wichtigsten Partner füreinander. Wir haben voneinander profitiert. Donald Trump geht es aber nur um einseitigen Profit. Und Elon Musk hat Angst vor den Regeln in Europa. Deswegen möchte er sie zerstören. Ich habe durchaus Propaganda für mein Land gemacht, aber niemals Propaganda für eine Partei wie jetzt J.D. Vance. Die Welt geht plötzlich anders herum. Da bin ich ganz tief erschrocken.«

HERBERT HEINZELMANN
FOTO: PRIVAT

Der neue Vorsorgekonfigurator.
Bestattungsvorsorge bequem von Zuhause aus.

Probieren Sie es unverbindlich auf bestattungsvorsorge.nuernberg.de
Alle Möglichkeiten, alle Preise.

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

Ihre Hilfe im Trauerfall

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

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

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

BESTATTUNGSINSTITUT RUMMEL
BESTATTERMEISTER THANATOPRAKTIKER

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

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

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

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

Bestattungsvorsorge Familienbetrieb seit 1970

GBG BESTATTUNGEN

Ihre Bestattung, Ihre Entscheidung

Ob im Trauerfall oder bei der Bestattungsvorsorge: Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihre Wünsche für das Lebensende festzuhalten. Lassen Sie sich von uns beraten: 0911 / 206 200

Jetzt Vorsorge-Termin vereinbaren!

Nürnberg: Äußere Sulzbacher Str. 30 | www.gbg-bestattungen.de

Auch Oma kann noch was lernen

Im Gesundheitstalk gibt Marion Helfrich Tipps für werdende Großeltern



Marion Helfrich ist leitende Hebamme am fusionierten Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien.

Wenn Eltern zu Großeltern werden, ist die Freude über den Familienzuwachs groß. Für Oma und Opa bedeutet die neue Rolle aber auch eine Umstellung. Wie können sie ihre Kinder oder Schwiegerkinder bei Schwangerschaft und Geburt gut begleiten und wie schaffen sie den Spagat zwischen Unterstützung und gebotener Zurückhaltung?

Marion Helfrich, leitende Hebamme am fusionierten Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien in Nürnberg, kennt die Konfliktfelder gut, die sich dabei auf-tun können. »Am wichtigsten ist eine gute Vorbereitung«, meint sie. Für die werdenden Großeltern gibt es drei entscheidende Beziehungen: die zu ihrem eigenen Kind, die zum Schwiegenerkind und nicht zu vergessen die zum anderen Großelternpaar. Bei einem zwanglosen Treffen, etwa bei einem gemeinsamen Essen, sollten alle Beteiligten schon vor der Geburt ganz offen über ihre Wünsche, Erwartungen oder Bedürfnisse sprechen. Wie stellen sich die werdenden Eltern den Kontakt zu den Großeltern vor? Möchten sie Oma und Opa bei der Kinderbetreuung einbinden oder wo würden sie sich sonst Unterstützung wünschen? Die Großelternpaare könnten ihrerseits erklären, wo und wann sie sich um ihr Enkelkind kümmern könnten, ob sie das überhaupt möchten und wie sie ihre Rolle sehen.

Schon während der Schwangerschaft sind Großeltern gefragt. Vielleicht wünscht

sich die Tochter, dass ihre Mutter sie zum Gynäkologen begleitet. Oder Essen fürs Wochenbett vorkocht, die Babykleidung schon mal wäscht oder beim Hausputz hilft. Werdende Opas könnten mit dem künftigen Vater das Kinderzimmer streichen, die Möbel aufbauen oder Erbstücke wie einen Stubenwagen wieder herrichten. Ist schon ein Geschwisterkind da, wäre vielleicht ein Probeschlafen bei Oma und Opa gut, damit alles klappt, wenn Mama zur Geburt ins Krankenhaus muss.

Wichtig auch, dass die Schwangere rechtzeitig entscheidet, wer sie in den Kreißsaal begleitet. Wenn der künftige Papa nicht dabei sein kann, springt möglicherweise die Mutter, die Schwester oder Freundin ein. »Wir möchten allerdings keinen Wechsel der Begleitperson während der Geburt und auch keinen Besuch im Kreißsaal«, sagt Helfrich. Die Hebamme weiß aus Erfahrung, dass die frisch geborenen Eltern sich erst einmal ganz ungestört mit ihrem Neugeborenen als eine kleine Einheit erleben möchten. Sie rät den werdenden Eltern, es nicht zu verraten, wenn sie in die Klinik fahren – niemand soll sich zu laufenden Updates direkt aus dem Kreißsaal verpflichtet fühlen.

Hilfe anbieten

Wenn das Baby auf der Welt ist, fragen die Großeltern am besten vorher, ob ein kurzer Besuch auf der Wochenbettstation gewünscht ist. »Manche Oma wird sich an Erlebnisse rund um die Geburt des eigenen Kindes erinnern und deshalb verstehen, wenn es die frisch gebackene Mama anders haben möchte«, meint die Hebamme. Ist der Nachwuchs daheim, sollten Großeltern ebenfalls nicht unangekündigt vor der Tür stehen und sich nicht als Gast, sondern als unterstützenden Besuch verstehen, der der jungen Familie etwas Gutes tun möchte.

Großeltern erleben die Zeit aus einer doppelten Perspektive. Sie beobachten, wie eine neue Familie entsteht, begleiten ihr eigenes Kind dabei und sehen vor allem das Heranwachsen des Enkelkinds. Sie erleben viele Situationen, die sie schon aus der Kindheit ihrer Söhne und Töchter kennen. Die Versuchung ist groß, den Erfahrungsschatz weitergeben zu wollen. »Bitte aber nicht die eigenen Vorstellungen aufzwingen. Ausschlaggebend sind die Wünsche und Bedürfnisse der Eltern. Da braucht es viel Toleranz«, meint Helfrich. Schließlich soll und muss das neue Eltern-

paar eigene Erfahrungen machen und aus Fehlern lernen können. Manchmal fragen Sohn oder Tochter ja noch: Wie hast du das denn damals gemacht? Aber durch die Informationsflut im Internet sind bei der jungen Generation inzwischen oft eher Tipps von Instagram als von Oma gefragt.

Wichtig bleibt der Kontakt zu beiden Großelternpaaren. Mal fühlt sich eine Seite benachteiligt, wenn etwa die junge Mama ihr Kind lieber von der eigenen Mutter betreuen lässt als von der Schwiegermutter. Oder es gibt unterschiedliche Ansichten darüber, wie man mit einem weinenden Baby umgeht: Ruhig mal schreien lassen, weil das Kind sonst zu sehr verwöhnt wird, oder gleich ans Bettchen eilen und den Säugling tröstend herumtragen? Für Marion Helfrich ist klar: Um die Bindung zu stärken, braucht das Baby viel Körperkontakt, da ist das Herumtragen ein wichtiger Baustein. Die Sorge, das Kind damit zu sehr verwöhnen, ist unbegründet. »Früher hat man aber durchaus so gedacht.«

Großeltern leisten eine enorme Unterstützung, sowohl emotional als oft auch finanziell. Wenn sie in der Nähe wohnen und sich um die Enkel kümmern können, dann ermöglichen sie es ihren Kindern oft, Familie und Beruf besser unter einen Hut zu bringen. Dennoch: Immer im Gespräch bleiben, die eigene Erwartungshaltung zurückschrauben, nicht aufdrängen – das sind wichtige »Zutaten«, um Konflikte mit der jungen Generation zu vermeiden.

KARIN WINKLER

FOTO: KRANKENHAUS MARTHA-MARIA ST. THERESIEN

Mehr Informationen gibt es beim Deutschen Kinderschutzbund unter www.grosseltern.de

Bei der Stadtmision Nürnberg findet regelmäßig ein offener Gesprächskreis für Großeltern statt. Näheres unter 0911/352400.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Großeltern werden

Beim digitalen Gesundheits-Talk am 3. Juli 2025, um 17 Uhr, informiert Marion Helfrich zum Thema und geht auf Fragen ein. Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins »sechs+sechzig« bis 2. Juli 2025 über: info@magazin66.de Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt.

Anzeige

sechs+sechzig **Leserreisen**

Kultur + Genuss

Beliebte Gruppenreisen mit Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung

Flusskreuzfahrt Rhein-Mosel

Genuss und Kultur zwischen Köln und Trier
Köln – Koblenz – Bernkastel-Kues – Trier – Cochem – Rudesheim – Boppard – Köln

27.08. bis 02.09.2025
Reisedauer 7 Tage

Der Spätsommer ist eine ganz besondere Jahreszeit, auch in dieser Region. Wenn die Tage nicht mehr zu heiß sind, aber warm genug um in leichter Kleidung an den attraktiven Ausflügen teilzunehmen. Genießen Sie die wohligen Sonnenuntergänge an Deck oder als Kulisse während des Abendessens. Die Luft ist klar und die Natur zeigt sich von ihrer besten Seite. Erleben Sie eine wunderbare Flussreise in dieser besonderen Zeit, wenn die blühenden Uferlandschaften vorüber ziehen während Ihr Schiff durch die zauberhafte Landschaft gleitet.

- Busanreise von Nürnberg, Fürth und Erlangen nach Köln und zurück
- 6 Übernachtungen auf dem Schiff der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 4 Sterne) MS Swiss Diamond (oder vergleichbar) mit Bad/Dusche und WC
- 6 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 6 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag, 6 x Abendessen an Bord
- Kostenloses WLAN an Bord
- Flusskreuzfahrt gemäß Reisebeschreibung
- Örtliche Deutsch sprechende Reiseleitung
- Ausführliche Reiseunterlagen inkl. 1 Gutscheine für einen Reiseführer pro Kabine

Reisepreise pro Person:

Smaragd-Deck:

Dreibettkabine: € 1199,- p.P.

Zweibettkabine: € 1499,- p.P.

Zweibettkabine zur Alleinbenutzung: € 2299,-

Rubin-Deck:

Zweibettkabine: € 1899,- p.P.

Zweibettkabine zur Alleinbenutzung: € 2799,-

Vorab buchbar:
Erlebnispaket: € 129,- p.P.

Einzelpreise pro Person: Stadtrundgang Koblenz: € 22,-; Stadtrundgang Bernkastel-Kues inkl. Weinprobe: € 44,-; »Römischer« Stadtrundgang Trier: € 29,-; Stadtrundgang Cochem: € 22,-; Stadtrundgang Rudesheim: € 22,-
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen (für die Kreuzfahrt 101 Personen)



Die historische Stadt Cochem an der schönen Mosel.



Die Alhambra gilt als eines der bedeutendsten Beispiele des maurischen Stils.

Andalusien für Alleinreisende

Maurisches Erbe und Flamenco

Málaga – Granada – Sevilla – Córdoba – Mijas

16.10. bis 23.10.2025
Reisedauer 8 Tage

„Al-Andalus“ nannten die Mauren das im Jahre 711 von ihnen eroberte Südspanien und brachten das trockene Andalusien mit ihren ausgetüftelten Bewässerungsanlagen zum Blühen. Sie schufen Bauwerke wie die Mezquita in Córdoba und die Alhambra, „Die Rote Burg“, in Granada, deren ornamentale Ästhetik, klingende Wasserspiele und filigrane Lichtkuppeln es zum schönsten maurischen Bauwerk der Welt machen. Auch die andalusische Mentalität scheint von maurischen Einflüssen geprägt. Sie ist voller sinnlicher Lebensfreude, Spaß an Geselligkeit, genießerischer Freude an delikaten Tapas und einer Gemütsruhe und Gelassenheit, die sich am besten in dem Satz ‚Venga usted mañana‘, – Kommen Sie morgen noch einmal – widerspiegelt.

- Flug Nürnberg – Málaga und zurück
- 7 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4 Sterne) Alay (oder vergleichbar) im Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstücksbuffet im Hotel
- 7 x Abendessen in Buffetform im Hotel

- Halbtagesausflug Málaga inkl. Besichtigung Geburtshaus von Picasso
- Ganztagesausflug Granada inkl. Besuch der Alhambra
- Ganztagesausflug Sevilla inkl. Innenbesichtigung der Kathedrale
- Halbtagesausflug Mijas
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge
- Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Gutschein für 1 Reiseführer pro gebuchtem Zimmer

Reisepreis p.P. im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 1.999,-

Ganztagesausflug Córdoba inkl. Innenbesichtigung Mezquita: € 119,- p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Information und Buchung

sechs+sechzig Leserreisen-Telefon 0911 / 25355670
66leserreisen@mundo-reisen.de

Veranstalter der Reisen ist mundo Reisen GmbH & Co. KG
Industriestraße 38a
63150 Heusenstamm
www.mundo-reisen.de

Ausgewählte Veranstaltungen

Juni bis September 2025



Ausstellungen

Moritz Götzte – Amor & Psyche. Eine Love-Story in Emaille
Mo 10-15 Uhr, Do 13-17 Uhr, So 10-17 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogel-saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Ausstellung im Renaissance-Garten
Info: 0911 / 2315421,
museum-tucherschloss.de

Sachen gibt's! »Frag-Würdiges« zur Erlanger Geschichte
Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So, feiertags 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
stadtmuseum-erlangen.de

Die Flugzeugtank-Seifenkiste
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Objektpräsentation aus der Reihe »1945 in Nürnberg«
Info: 0911 / 2313164,
spielzeugmuseum-nuernberg.de

Michael Mathias Prechtel – Fränkische Meisterwerke
Mi 10-13 Uhr; Fr-So 15-18 Uhr
Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
weisses-schloss-heroldsberg.de

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

Kultur in Schachteln: 40 Jahre Deutsches Spielearchiv
Fr-So 14-17 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus,

Egidienplatz 23, Nürnberg
Foyer-Ausstellung
Info: 0911 / 23115257, hausdesspiels.de

»Original Dürer«-Spezial: 500 Jahre Dürer und Geometrie. Altes Wissen, neue Welten
Ab 04.07.2025; Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Präsentation von Originalgrafiken Albrecht Dürers im Grafischen Kabinett – zum Mitmachen!
Info: 0911 / 2312568, albrecht-duerer-haus.de

Pressefoto Bayern 2024
Bis 06.07.2025
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Fotoausstellung
Info: 0911 / 2312595,
stadtmuseum-fembohaus.de

Kabinett-Ausstellung zum 50. Todestag von Luise Erhard
09.07.2025 bis Mitte September,
Di-Fr 9 – 18 Uhr, Sa+So 10-18 Uhr
Letzter Do im Monat: 9-21 Uhr (ab 18 Uhr freier Eintritt mit Afterwork@LEZ – Drinks & DJ
Ludwig Erhard Zentrum, Ludwig-Erhard-Straße 6, 90762 Fürth
VA: Ludwig Erhard Zentrum
www.ludwig-erhard-zentrum.de

70 Jahre Luxemburger Abkommen Blick Richtung Mögeldorf
Bis 31.07.2025, Di-Fr 10-18 Uhr
Kunstdruck Loni-Ubler-Haus, Marthastrasse 60, Nürnberg
Ausstellung der Fotoklasse Dollhopf
VA: Bürger- und Geschichtsverein Mögeldorf e.V. in Kooperation mit dem Kulturladen Loni-Ubler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Cie La Bande Passante – Ville de Papier
Bis 14.09.2025; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr; Sa, So, feiertags 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-

Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
stadtmuseum-erlangen.de

FOKUS LEIPZIG – Bittersohl | Kummer | Kursawe | Nadrau | Wölfel
bis 21.09.25; Di, Do, Fr, Sa, So 11-18 Uhr; Mi 11-20 Uhr
Kunsthalle im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla.org

Beratung und Vorträge

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren
Vierzehntägig montags, 10 – 12:55 Uhr
Gemeindehaus der Melanchthonkirche, Gumbinner Straße 10, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl
Info: 0911 / 21759-25 o. -23

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren
Jeden Dienstag, 10 – 12:55 Uhr
Seniorenzentrum der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info: 0911 / 21759-25 o. -23

Digitaltreff im Gemeinschaftshaus Langwasser
An jedem ersten Dienstag im Monat, 14 Uhr, und dritten Dienstag im Monat, 10 Uhr. Kein Digitaltreff im August.
Gemeinschaftshaus Langwasser, Glogauer Str. 50, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Langwasser
Info: 0911 / 23956845

Formularausfüllhilfe
Dienstags 12:30 – 15 Uhr, mittwochs 12:30 – 14:30 Uhr, donnerstags 15:30 – 17 Uhr, samstags (14-tägig) 11 – 13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Internetberatung
Dienstags, alle 2 Wochen: 01.07., 15.07., 29.07., 12.08., 26.08., 09.09.2025; Terminvereinbarung bei Anmeldung.
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Politische Attentate und Morde in der Geschichte
23.06., 30.06., 07.07.2025, 14:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Digital-Treff im Martha-Café
24.06., 26.08.2025, 14 – 15 Uhr
MarthaCafé, Marthastrasse 35, Nürnberg
VA: MarthaCafé in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Mögeldorf/Zabo
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Zeitgenössische Kunst im Kirchenraum – Neue Perspektiven
24.06.2025, 19 – 20:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Vortrag von Dr. Birgit Kastner, Erzbistum Bamberg.
VA: KEB MittenInFranken e.V. in Kooperation mit der Akademie CPH
Info/Anmeldung: 0911 / 208111,
keb-nuernberg.de

Fit für KI (Künstliche Intelligenz) – auch für Seniorinnen und Senioren
25.06.2025, 9.30 – 12 Uhr
Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: BZ Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147,
bz-info@stadt.nuernberg.de

Freitagsfrühstück mit Diavortrag über Italien
27.06.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstrasse 47, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Sebald in Nürnberg – Das Verdienst eines Heiligen
30.06.2025, 19 – 20:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
VA: KEB MittenInFranken e.V. in Kooperation mit der Akademie CPH
Info/Anmeldung: 0911 / 208111,
keb-nuernberg.de

Jesus. Seine Bedeutung im Islam und im Christentum
01.07.2025, 19 – 20:30 Uhr
Pfarrzentrum St. Otto, Ottogasse 10, Lauf
Vortrag mit Helmut Hof, Philosoph und Theologe
VA: KEB MittenInFranken e.V.
Info: 0911 / 208111, keb-nuernberg.de

Nahrungsergänzungsmittel – warum, wann, in welchem Umfang?
02.07.2025, 14 Uhr
Feuerwehrhaus, Habsburger Str. 31, Altenfurt
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info: 0911 / 897020,
brigitte.girndt@t-online.de

Die Leipziger Schule
02.07.2025, 18:30 Uhr
Kunsthalle im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
Im Rahmen der Ausstellung »FOKUS LEIPZIG« stellt der Sammlungskurator Alexander Steinmüller die »Leipziger Schule« vor.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla.org

Technik für digitale Medien – verständlich erklärt, Teil 1
07.07.2025, 14 Uhr
Computer Club Nürnberg 50 plus, Spitalgasse 22, Nürnberg
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus
Info: 0911 / 9928352 (Montag, Mittwoch, Freitag von 10 – 12:30 Uhr)

Gesetzliche Betreuung und Vorsorge
09.07., 13.08., 10.09.2025; Terminvereinbarung bei Anmeldung.
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Mitarbeiter*innen des Betreuungsvereins beraten nach Voranmeldung.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde
14.07.2025, 14 – 16 Uhr
Kunstdruck Rothenbach, Rothenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Kostenfrei, nur mit Anmeldung.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Info/Terminvergabe (je 30min): 0911 / 23116010, kulturladen-roethenbach@stadt.nuernberg.de

Digitalcafé St. Johannis
15.07., 12.08., 09.09.2025, je 14 – 15:30 Uhr
Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info: 0911 / 21759-25 o. -23

Beratung und Hilfe rund um die Rente
16.07., 20.08.2025, 10 – 13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911/45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Zu den »Schwellen der Apostelfürsten« – Reisen und Pilgern nach Rom im Mittelalter
16.07.2025, 15 – 16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
VA: KEB MittenInFranken e.V. in Kooperation mit der Akademie CPH
Info/Anmeldung: 0911 / 208111,
keb-nuernberg.de

Technik für digitale Medien – verständlich erklärt, Teil 2
21.07.2025, 14 Uhr
Computer Club Nürnberg 50 plus, Spitalgasse 22, Nürnberg
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus
Info: 0911 / 9928352 (Montag, Mittwoch, Freitag von 10 – 12:30 Uhr)

Leben mit Demenz – Gesprächsgruppe für Partnerinnen und Partner von Menschen mit Demenz
24.07., 18.09., 23.10., 20.11. und 04.12.2025 jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Kleiner Saal im EG, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Gesprächsgruppe ist kostenlos.
Anmeldung: 0911 272 373-0 oder info@angehoerigenberatung-nbg.de

Freitagsfrühstück mit Vortrag über Bestattungsvorsorge
25.07.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstrasse 47, Nürnberg
Der städtische Bestattungsdienst Nürnberg beantwortet gerne Fragen.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Auf Samtpfoten durch die Kulturgeschichte. Michael Mathias Prechtls Galerie berühmter Katzen.
25.07.2025, 19 Uhr
Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
Referentin: Dr. Julia Reiß, Leiterin Stadtmuseum Amberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
weisses-schloss-heroldsberg.de

Homosexualität und Transidentität in der Bibel
28.07.2025, 19 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Der Referent ist queerer Aktivist und Christ.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

Ziemlich beste Eltern – Eine gute Beziehung zu erwachsenen Kindern
31.07.2025, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Sachs GmbH
Spezialist für Seniorenzüge
Nah- und Fernzüge
Telefon 0911 / 31 36 26
Mobil 0172 / 811 35 37
www.umzuege-sachs.com
E-Mail: peter.sachs@gmx.de

GPS-Navigation für den Outdoorsport mit der Komoot-App
09.08.2025, 9 – 15 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
VA: BZ Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147,
bz-info@stadt.nuernberg.de

Betreutes Wohnen – eine alternative Wohnform für Senioren(?)
01.09.2025, 15:30-16:30 Uhr
Tabea-Haus, Kölner Str. 33, Nürnberg
Mit Martin Wiedenbauer vom Stadt-seniorenrat.
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info: 0911 / 21759-25 o-23

Führungen und Wanderungen

Hereinspaziert! Katharina Tucher zeigt ihr Schloss
Jeden So, 14 Uhr
Treffpunkt: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg; Info: 0911 / 2315421,
museum-tucherschloss.de

Kräuterspaziergang am Valznerweiher
24.06.2025, 14 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz Valznerweiher, Nürnberg
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Ko- operation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost
Info/Anmeldung: 0911 / 472945

Hingschaut und Mitgemacht. Mit Demenz Kultur erleben
24.06.2025, 14.30 Uhr
Treffpunkt: Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Führung für Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen
Info: 0911 / 2313164,
spielzeugmuseum-nuernberg.de

Ausgewählte Exponate im GNM Nürnberg
25.06.2025, 17:45 Uhr
Treffpunkt Germanisches Nationalmu- seum, Foyer
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Der Justizpalast und die Nürnberger Prozesse
27.06., 25.07., 29.08.2025; je 16 Uhr
Treffpunkt: Memorium Nürnberg
Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg
Rundgang am historischen Ort
Info: 0911 / 23128614,
memorium-nuernberg.de

Abendspaziergang im Tennenloher Forst zu Waldschnepfen, Ziegenmelker und Fledermaus
27.06.2025, 20:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz »Wildpferde«, Kurt-Schumacher-Straße Südende, Erlangen (Google Maps: 49.558715, 11.034310)

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

VA: Landesbund für Vogel- und Natur-schutz in Bayern e.V. – Geschäftsstelle Erlangen; Info: nuernberg.lbv.de/home/veranstaltungen-2025/

Führung durch die Ausstellung »Moritz Götzte – Amor & Psyche«
29.06., 13.07., 17.08.2025; je 11 Uhr
Treffpunkt: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421,
museum-tucherschloss.de

Spielend durch die Jahrhunderte – Das Deutsche Spielearchiv
29.06.2025, 14 Uhr
Treffpunkt: Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23115257, hausdesspiels.de

Das Nürnberger Stadtmuseum. Ein Rundgang zum Kennenlernen
29.06., 13.07., 17.08., 14.09.2025; je 15:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595,
stadtmuseum-fembohaus.de

Leutershausen an der jungen Altmühl
03.07.2025 (Uhrzeit und Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)
Seniorenwanderung mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: 0165 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Zu den süßen, roten Früchten rund um das Trubachtal
05.07.2025, 8 Uhr; Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
VA: Fränkischer Albverein e.V
Info/Anmeldung: 01523 / 1767131,
j.lange-tropper@web.de

Führung durch den historischen Kern Heroldsbergs
05.07., 02.08.2025, jeweils 10.30 Uhr
Treffpunkt Löwenbrunnen am Fest-platz, Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260;
kulturfreunde-heroldsberg.de

Dekolonialer Stadtrundgang
05.07.2025, 14 – 16.30 Uhr,
Treffpunkt: Kartäusergasse 14, vor Eingang GNM, Nürnberg
Eintauchen in Nürnbergs düstere Kolonialgeschichte mit ISD (Initiative Schwarze Menschen in Deutschland Nürnberg e.V.); VA: BZ Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 2313147,
bz-info@stadt.nuernberg.de

Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg
06.07., 20.07., 03.08., 17.08.2025, jeweils 15 Uhr
Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
weisses-schloss-heroldsberg.de

Zabo einmal tierisch – Stadteilspariergang
08.07.2025, 14 Uhr
Treffpunkt: Johann-Reitenspieß-Platz in Zerbabelshof, Nürnberg
Mit Einkehr bei den Hühnerzüchtern.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Anmeldung: Tel. 0911 / 472945

Blick hinter die Kulissen. Heute öffnen sich sonst verschlossene Räume
08.07.2025, 14 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
stadtmuseum-erlangen.de

Führung durch die Sonderausstellung »FOKUS LEIPZIG«
09.07., 23.07. und 17.09.2025, je 18:30 Uhr und 20.07.2025, 15 Uhr
Kunsthalle im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla.org

Blüten ohne Stengel – Schmetterlinge auf dem Weg der Poesie
12.07.2025, 9 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Dillberg bei Post-bauer-Heng (Google Maps: 49.319701, 11.386622)
VA: Landesbund für Vogel- und Natur-schutz in Bayern e.V. – Regionalgruppe Feucht; Info: nuernberg.lbv.de/home/veranstaltungen-2025/

Agnes nimmt sich Zeit
15.07., 19.08.2025; je 15 Uhr
Treffpunkt: Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Kostümführung mit Agnes Dürer
Info: 0911 / 2312568,
albrecht-duerer-haus.de

Willkommensführung Kunstvilla
16.07.2025, 18:30 Uhr
Kunstvilla im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
Dr. Andrea Dippel, Leiterin der Kunst-villa, führt durch die Kunstvilla.
VA: Kunstvilla im KunstKulturQuartier
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla.org

Um Neunhuf
17.07.2025 (Uhrzeit und Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)
Seniorenwanderung mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: 0165 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Das Hochwasser von 1909 in der Nürnberger Altstadt
10.07.2025, 15 Uhr
Treffpunkt: Fleischbrücke, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Zwischen Fürth und Erlangen
24.07.2025, 9:20 Uhr (Abfahrt 09:38 Uhr, 56 Gleis 18)
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN
So schön kann Wohnen im Alter sein.

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

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

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

SENIORENRESIDENZ Am Schloss Stein

Jeden 1. Mittwoch im Monat Besichtigungstag von 14.00 - 17.00 Uhr

ROST WOHNBAU GMBH

4 EIGENTUMSWOHNUNGEN
im Zentrum von Altdorf, Silbergasse 14

- In bester Wohnlage, mit umliegender Infrastruktur, fußläufig zum belebten Altstadtkern.
- Zentral und ruhig gelegen
- Jede Wohnung mit Freisitz und Fußbodenheizung
- Zentrale Brennwert-Gastherme mit Solarthermie für Warmwasser und Heizung
- Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Mit Personenaufzug vom KG-DG durchgehend
- Videosprechanlage

ROST WOHNBAU GmbH
Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth
Tel. 0911 75 10 02 | www.rost-wohnbau.de

BEREITS 3 WHG. RESERVIERT

Fliegende Fledertiere an der Schwarzach
25.07.2025, 20:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schwarzachklamm, Moorweg 13a, Schwarzenbruck
VA: Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V. - Regionalgruppe Feucht; Info: nuernberg.lbv.de/home/veranstaltungen-2025/

Ein Schloss im Grünen. So wohnte Nürnbergs High Society
27.07., 24.08.2025; je 10.30 Uhr
Treffpunkt: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg; Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss.de

„Ottos Mops hopst“ - Literarische Kleinstadt-Erkundung
01.08.2025 (Uhrzeit und Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)
Seniorenwanderung mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: 0165 / 625496864, verein@gehniessen.de

Ausgrenzung, Aufstieg, Agonie. Jüdisches Vermächtnis für Nürnberg
07.08. und 21.08.2025; je 14 Uhr
Treffpunkt: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg; Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss.de

Straubing mit dem NAWAREUM
20.08.2025 (Uhrzeit und Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: 0165 / 625496864, verein@gehniessen.de

Auf zu einer gemütlichen und waldreichen Birglandrunde
23.08.2025, 08:30 Uhr (Abfahrt 08:53 Uhr); Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 01523 / 1767131, j.lange-tropper@web.de

Führung durch die Ausstellung »Sachen gibt's« mit dem Sprichwort-Experten Rolf-Bernhard Essig
31.08.2025, 11 Uhr und 13 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300, stadtmuseum-erlangen.de

Der Erlebnispfad in Bad Windsheim
06.09.2025, 9:50 Uhr (Abfahrt 10:05 Uhr, R10 Gleis 17)
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, Familiäre Frömmigkeit im Hause Tucher
07.09.2025, 11 Uhr
Treffpunkt: Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg; Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss.de

BADELIX
WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden
Mit bis zu 4180 € 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. 09189 / 4390686
www.badelix.de

80 Jahre danach
14.09.2025 (Uhrzeit und Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung)
Besuch der Gedenkstätte Flossenbürg (Fahrt mit Öffis); VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: 0165 / 625496864, verein@gehniessen.de

Gesundheit und Sport

Spazierengehen - 3.000 Schritte
Dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: »Steinerne Brücke«
Mittwochs, 10 - 11 Uhr
Treffpunkt Wohnstift Hallerwiese, Praterstraße 3
Historische Brücke am Alten Kanal
Donnerstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt Eingang Faberpark, Ecke Rotbuchenstraße/Rednitzstraße
VA: Zentrum Aktiver Bürger / Mehrgenerationenhaus Schweinau
Info: 0911 / 9298360

Sitztanzen
Jeden Donnerstag, 11 - 12 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911/45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Seniorenstunde für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; offene Gruppe
jeden Donnerstag, 14 bis 18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 487492, noris-tarrasch.de

Bewusstheit durch Bewegung
Jeden Sonntag, 11 - 12 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Zumba
Jeden Sonntag, 17 - 18 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Women only. Jede Frau kann teilnehmen. Spenden erwünscht.
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Seniorentanz
Ab 23.06.2025, 8 Einheiten, montags 15 Uhr
Gruppenraum im Haus an der Wied, Skopjestr. 7, Nürnberg
Keine Vorkenntnisse, kein fester Tanzpartner. Kursgebühr 45 Euro
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Infos und Anmeldung: 0911 / 9689131, snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Der Hausnotruf
Wir sind für Sie da.

24-Stunden Entgegennahme der Notrufe

Eine kostenfreie Beratung unter:
0911/5301-267

Literatur und Theater

»Robin Hood« oder »Die ganze spekulative Wahrheit aus dem Sherwood Forest«
26.06., 27.06., 28.06., 04.07., 05.07., 10.07., 11.07., 12.07., 18.07., 19.07.2025; je 19:30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf; Info/Reservierungen: 09123 / 954490, dehnbergerhoftheater.de

Whispering Walls. Eine inklusive site-specific Tanz- und Soundperformance für Hörende und nicht Hörende
03.07.2025, 18.30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg; Info: 0911 / 2317538, dokumentationszentrum-nuernberg.de

Literatur am Dienstag - Zu Gast bei Eva Marie15
08.07.2025, 14 - 15 Uhr
Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Laurence Grangien, Fotografin, im Gespräch mit Eva Homrighausen
VA: Café und Begegnungsstätte Marie15, Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 557220, marie15@wingmbh.org

Die Vögel
10.07.2025, 19:30 Uhr
Kammerspiele, Richard-Wagner-Platz 2, Nürnberg
VA: Seniorentheater Nürnberg Tempo 100; Info/Karten: 0911 / 660696000

Das Spiel um Freiheit. Szenen aus Europa
17.07., 18.07., 19.07.2025, je 19 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
VA: KUF im südpunkt
Info/Karten: 0911 / 23114300

Wandern und wandern - Theaterexpedition mit Gaudikraut
25.07.2025, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Ein theatraler Spaziergang in den Pegnitzauen.
VA: Gaudikraut; Info 0911 / 23111540

Wortkünstler - Lesung
29.07.2025, 16 Uhr; Einlass 15.30 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Sternstraße 1, Nürnberg; Info: 0911 / 24449412

Sommer-Schreibwerkstatt
23.08.2025, 10 - 16 Uhr
Gemeinschaftsraum des Marthawohnprojekts, Marthastr. 35, Nürnberg
Anmeldung: beate.dittrich@web.de
VA: Marthacafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Geschichten zu einem Glas Sekt
04.09.2025, 14 Uhr
Haus, Salzbrunner Str. 51, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Langwasser
Info: 0911 / 897020, brigitte.girndt@t-online.de

Literatur am Dienstag - Zu Gast bei Eva Marie15
09.09.2025, 14 - 15 Uhr
Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Hermann Imhof, MdL a.D., im Gespräch mit Eva Homrighausen
VA: Café und Begegnungsstätte Marie15, Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 557220, marie15@wingmbh.org

Musik und Unterhaltung

Kino am Nachmittag - Casablanca-Kino
Jeden Montag ab 14 Uhr
Casablanca-Kino, Brosamer Str. 12, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Spielenachmittag für Erwachsene & Kinder ab 10 Jahren
Jeden Freitag, 13 - 15 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, Mail: mgh-assistenz@awo-nbg.de

Freitagskonzert Liedernachmittag
27.06.2025, 15 Uhr
Seniorenzentrum Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Sommerserenade
28.06.2025, 19:30 Uhr
Hof Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260; kulturfreunde-heroldsberg.de

Stummfilm mit Live-Musik im Filmhaus Nürnberg
29.06.2025, 18 Uhr
Filmhaus im KunstKulturQuartier, Königstraße 93, 90402 Nürnberg
10.08.2025, 21 Uhr
VA: Filmhaus im KunstKulturQuartier
Info/Tickets: 0911 / 2317340

Soundgarten
29.06.2025, 19:30 Uhr
Garten des südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Zeynep Sibel Basaran singt türkische, kurdische, armenische und persische Lieder.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

Montagskonzert im Hirsvogelsaal
30.06.2025, 13.15 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Konzert von Schülerninnen und Schülern des Labenwolf-Gymnasiums
Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss.de

südpunkt-Disco
04.07., 12.09.2025, 20 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Mit induktive Hörschleife und Assistenzen durch Integral e.V.
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

Le CLOU - Cajun Swamp Groove
05.07.2025, 20 Uhr
»Südstaaten-Sumpf-Rock'n Roll«
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info 0911 / 23111540

Ukulele-Stammtisch
06.07., 03.08., 2025, 19 Uhr
Marthacafé, Marthastr. 35, Nürnberg
VA: Marthacafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Offenes Café
10.07., 14.08., 11.09.2025, je 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau und MGH Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164, anna-katharina.atz@awo-nbg.de

Sunday Morning Orchestra
10.07.2025, 19 Uhr
Garage Jazz, Pop Noir, Blue Notes.
VA: Kulturladen Zeltnerschloss
Info/Kartenreservierung: 0911 / 472945, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Caretta Blue und Daniela Heydt
10.07.2025, 20 Uhr; Einlass 19.30 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Sternstraße 1, Nürnberg; Info: 0911 / 24449412

Zu Gast bei Loni - Talk & Kultur mit Heijo Schlein
11.07.2025, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info 0911 / 23111540

Gartenkonzert mit Amy Lions & Band
12.07.2025, 15 - 15.50 Uhr
Marthacafé, Marthastr. 35, Nürnberg
Pop-Rock-Indie-Folk
VA: Marthacafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Sommer Break Show - Studio Amar
12.07.2025, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Stars und Sternchen der orientalischen Tanzwelt. VA: Studio Amar
Info: 0171 / 5 38 97 34

Dreiklang in der Kongresshalle
12.07.2025, 20 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Konzert der Staatsphilharmonie Nürnberg; Info: 0911 / 2317538, dokumentationszentrum-nuernberg.de

Café V
17.07., 21.08., 18.09.2025, 14 - 16 Uhr
St. Ulrich, Kölner Str. 31, Nürnberg
Das neue ökumenische Café V lädt ein.
VA: katholische und evangelische Kirchengemeinde St. Michael mit St. Ulrich und St. Johannes
Info: 0911 / 330880 oder 37830

Müller & Friends - Different Ways
18.07.2025, 20 Uhr
Hof Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260; kulturfreunde-heroldsberg.de

Swing im Innenhof
17.07.2025, 14 - 20 Uhr
Ludwig Erhard Zentrum, Ludwig-Erhard-Straße 6, 90762 Fürth
Hoffest mit Livemusik und Sonderführungen
VA: Ludwig Erhard Zentrum
www.ludwig-erhard-zentrum.de

Matinee
27.07.2025, 11 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
Kammermusikensembles und Solodarbietungen
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

»Smokestack Lightnin'« Rockabilly, Country, Soul
01.08.2025, 19:30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
VA: Dehnberger Hof Theater
Info/Reservierungen: 09123 / 954490, dehnbergerhoftheater.de

Der Schief - Fränkische Rockmusik
02.08.2025, 20 Uhr
Hof Weißes Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260; kulturfreunde-heroldsberg.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

Mayrni - Das Dschungelbuch
19.07.2025, 16 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
Theater in ukrainischer Sprache.
VA: Kinder- und Jugendschauspielgruppe »Beschketnyky.DE« in Kooperation mit dem Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911 / 23111540

Tag des offenen Denkmals
16.08.2025, 19:30 Uhr
Marthacafé, Marthastr. 35, Nürnberg
Harfe, Percussion & Wort
VA: Marthacafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Dany Tollemer und Andreas Rüsing
11.09.2025, 20 Uhr; Einlass 19:30 Uhr
Fenster zur Stadt, Vordere Sternstraße 1, Nürnberg
Info: 0911 / 24449412

Picknicken im Schlossgarten
06.04. bis 30.10.2025
Mo 10-15 Uhr, Do 13-17 Uhr, So 10-17 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss.de

Mobiles Friedhofs-Café St. Peter - Kaffee, Kuchen und Begegnung
10.06., 15.07.2025, je 14 - 16 Uhr
Friedhof Sankt Peter, Historischer Bereich, Schlossstr. 9, Nürnberg
Info: 0160 / 96638107, hans.hertel@elkb.de

Philosophischer Stammtisch
25.06.2025, 19 Uhr
Marthacafé, Marthastr. 35, Nürnberg
Denkaustausch, offen für andere Gedanken, die Gedanken Anderer.
VA: Marthacafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de; Anmeldung: heinrichhaussmann@t-online.de

Social Sunday - Ein Nachmittag für neue und alte Bekannte
29.06.2025, 16 Uhr
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg
VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

Internationaler Frauentreff
30.06., 28.07.2025, jeweils 10:30 - 12:30 Uhr
14.07., 21.07., jeweils 15 - 17:00 Uhr
Seminarraum KHG, Königstr. 64, Nürnberg (Eingang durch Innenhof des CPH)
Frauen aller Altersgruppen, Herkunftsorte, Religionen sind herzlich willkommen! Leitung: Khadeeja Al-Maliki, zertifizierte Kulturdolmetscherin
VA: A: KEB Mittelfranken e.V.
Info: 0911 / 208111, keb-nuernberg.de

15.9.2025

Auch kostenlose Vorführung zuhause

Verstellbare Sessel mit Aufstehhilfe
hohe Fußauflage
sofort lieferbar
Ergo-Rücken
0911-225217

VERWANDLUNGSMÖBEL

Neubauer IGR
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM
Geprüft

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag 10-17 Uhr
und jederzeit auf Terminwunsch bei Ihnen, oder bei uns im Hause
Nürnberg · Lorenzer Str. 5 · Eingang Dörrergasse · Tel. 0911-225217
www.moebel-neubauer.de info@moebel-neubauer.de



Lisa Dirx (vorne) hat ihre Tanzschule in der Nürnberger Südstadt. Hier unterrichtet sie u.a. die Silver Swans.

»Und immer lächeln!«

Die Tänzerinnen des Seniorenballetts Silver Swans trainieren mit Freude für ihre erste Aufführung



Für die Silver Swans geht es vor allem um den Spaß. Aber Tanzen ist auch gut für Herz und Hirn.

Schritt, Schleif, Punkt ... und durch die Arme gucken.« Und gleich nochmal: »5, 6, 7, 8!« Alle Anwesenden folgen der Stimme. Kollektive Schrittfolgen vor der raumhohen Spiegelwand, Tschaikowskis »Nussknacker« läuft vom Band. Spannung. Konzentration. Anstrengung. »Linker Arm in die Hüfte, der rechte öffnet«, kommt die Anweisung. »Und immer lächeln!« Die Gruppe, die an diesem Vormittag in Nürnberg zusammengekommen ist, gibt es erst seit einem Jahr. Doch das, was da gerade noch im geschlossenen Raum passiert, kann sich schon sehen lassen.

Wir sind zu Gast bei den Silver Swans – in ihrem natürlichen Habitat, sprich: ihrem Trainingsgelände, dem noch jungen »Hey Hilde«-Tanzstudio in der Nürnberger Südstadt. Lisa Dirx hat ihre kleine Schule in der Singerstraße vor zwei Jahren eröffnet. Die 35-Jährige ist studierte Tanzpädagogin und hat zwischenzeitlich in London, New York und Antwerpen gelebt. Nun hat sie sich selbstständig gemacht und bietet Kurse für alle Altersklassen an. Nicht nur klassisches Ballett, sondern auch Yoga, Jazzdance, Modern Dance, spezielle Angebote für Kleinkinder sowie diverse Fitness-Klassen. Und eben die Silver Swans – die Silberschwäne: Eine Ballettklasse für Menschen ab 50.

Und da rattert es schon unvermittelt los, das Kopfkino der Klischees: Ballett für Senioren? Kein Mensch über 35 tanzt Ballett! Man denkt an Hochleistungssport und Hochkultur, große Kunst, hohen Anspruch, viel Schweiß, viele Tränen ... und die Angst, sich übel zu verletzen. Und überhaupt, wie war das gleich noch in dem Oscar-prämierten Kinofilm »Black Swan«? Der Schwanensee ist doch in Wirklichkeit ein Haifischbecken!

Bei den Silver Swans im »Hey Hilde – Studio für Tanz & Bewegung« sieht es aber gar nicht nach Hochleistungssport aus und auch nicht nach Seniorenkreis. Gestandene Frauen, das schon

– aber zugleich auch ein kichernder Hühnerhaufen in jeder Verschnaufpause. Das dürfen wir hier schreiben, weil sie das selbst von sich sagen. Die zwölf Frauen, die sich hier jeden Mittwoch treffen, sind zwischen 58 und 74 Jahren alt – und tanzen Ballett. Weil sie es können. Weil sie Lust darauf haben. Und weil hier keine sich selbst oder den anderen etwas beweisen muss. Was nicht heißt, dass da kein Anspruch herrscht – gearbeitet wird auf ein Ziel hin, und das ist der erste öffentliche Auftritt im Sommer bei »Kunst im Dorf« in Oberhembach (Landkreis Neumarkt), wo ein Teil der Tänzerinnen wohnt und auch Tanzlehrerin Lisa aufgewachsen ist. »Sie merken schon: Wir machen das durchaus ernsthaft, aber immer mit Humor«, bringen es die Damen auf den Punkt.

Gewinn an Lebensqualität

Nicht alle im Raum sind Neulinge, manch eine hat schon vorher Ballett getanzt – in der Kindheit und dann ein paar Jahrzehnte lang nicht mehr. »Lisa hat den Kurs auf uns zugeschnitten«, sagen die Frauen. Dass hier und da ein künstliches Gelenk im Spiel ist – kein Problem. In allererster Linie geht es um den Spaß. Wer zudem unbedingt auch noch einen Mehrwert ableiten möchte, findet reichlich Stoff: Tanzen ist gut für Herz und Hirn, Kreislauf und Konzentration, Beweglichkeit und Balance. Es stärkt die Seele und die Muskelkraft und ist ganz generell ein Gewinn an Lebensqualität. Tatsächlich wurden die Kursteilnehmerinnen schon privat angesprochen: »Du hast in letzter Zeit so eine andere Haltung, eine andere Körperspannung.«

Es ist aber auch so, dass die Chemie in der Gruppe von Anfang an gestimmt hat. Kein Wunder, dass man die Silver Swans bisweilen auch abseits der Tanzstunden gemeinsam antrifft – etwa bei einem gemeinsamen Theaterbesuch. Ganz besonders hat die Gruppe eine Einladung ins Staatstheater gefreut, wo sie sich hinter den Kulis-

sen umschauen und für eine Einheit den Probensaal des Opernhauses nutzen durfte. Sogar ein Meet&Greet mit dem scheidenden Ballettchef Goyo Montero vom Nürnberger Staatstheater bekamen die Frauen, der sie prompt zu seinem großen Abschiedsabend einlud. Seither herrscht nochmal eine andere Motivation und es gibt sogar eine andere Tanzchoreografie. Spricht man die Schwäne auf dieses Treffen an, so geraten sie sofort ins kollektive Schwärmen.

Trotzdem: Wie ist denn das nun mit dem Alter? Ist Ballett nicht doch ein Junge-Menschen-Sport? Kann das funktionieren, wenn man wie die Silver Swans spät einsteigt und anfängt? Eine kurze Nachfrage bei dem bereits erwähnten Goyo Montero. Der sieht Ballett als eine Kunst- und Kommunikationsform, um sich selbst über Musik und den eigenen Körper auszudrücken. »Es ist eine sehr alte Technik, die einem die Möglichkeit gibt, seiner eigenen physischen, psychischen und musikalischen Form Ausdruck zu verleihen. Natürlich kann jeder Ballett, Tanz generell, bis zu seinem persönlichen körperlichen Limit betreiben. Wie in jedem Sport kann man diese Limits natürlich immer höher setzen, was aber nicht nötig ist.«

Was das (Einstiegs-) Alter angeht, gibt der langjährige Balletttänzer und international gefeierte Choreograph aus Madrid Entwarnung. »Wenn man jung anfängt, besteht die Möglichkeit, dass man seinen Körper noch entsprechend formen und anpassen kann. Ich persönlich kenne aber auch viele Menschen, die erst später mit dem Tanzen begonnen haben und großartige Karrieren starteten.«

Aber wie lange kann man Ballett professionell tanzen? Gibt es da nicht - vergleichbar mit dem Fußball - eine natürliche Alters-

»Natürlich kann jeder Ballett, Tanz generell, bis zu seinem persönlichen körperlichen Limit betreiben.«

Goyo Montero

grenze? Das hat seiner Meinung nach etwas mit dem eigenen Körper zu tun und wie lange man sich fit hält. »Bei Männern würde ich sagen, bis 40 Jahre, 45 Jahre, wenn man Glück hat. Bei Frauen sieht es anders aus. Dadurch, dass sie weniger Hebefiguren stemmen müssen und weniger Sprünge tanzen, werden - also zumindest in klassischen Ballett - die Gelenke nicht so belastet.« Sein Vater habe getanzt, bis er 65 Jahre alt war. »Tanzen ist Bewegung mit Musik, es hält in jedem Alter fit. Aber natürlich tanzt man nicht mehr wie ein junger Mann.«

Jetzt ist das nächste Stichwort gefallen: Männer. Ein Thema bei den Silberschwänen in der Singerstraße - oder besser gesagt: keines. Denn dass die Tanzgruppe rein weiblich ist, war nie so gedacht oder geplant. Bislang hat nur noch kein Mann zu ihnen gefunden oder es gewagt oder das Universum einen in die Gruppe geworfen (je nach Sichtweise). Ein Grundproblem in dieser Disziplin: Auch in den anderen Erwachsenen-Klassen tanzt kein einziges männliches Exemplar, bei den Kindern und bei den Zwergen (ab 1,5 Jahren) vereinzelt. Warum tun sich Männer (vor allem in der Altersklasse Ü50) schwer mit Ballett? »Ich denke, das hat et-



Hey Oma! Die namensgebende Hilde war die Großmutter von Tanzlehrerin Lisa Dirx.

was mit Konventionen zu tun«, erklärt Goyo Montero. »Zum Glück verschwindet das immer mehr. Sobald Männer die ersten Versuche beim Ballett unternommen haben, haben die meisten Blut geleckt. Man merkt schnell, wie viel Energie man durch die Kombination von Musik, Konzentration und Bewegung bekommt.«

Zurück in die Nürnberger Südstadt. Da ist noch die schöne Geschichte, die das markante Eckhaus in der Singerstraße erzählt. Denn die namensgebende Hilde, die gab es tatsächlich: Es war die Oma von Tanzlehrerin und Betreiberin Lisa, die hier ein Leben lang gelebt hat und um ein Haar noch den Start des nach ihr benannten Tanzstudios ihrer Enkelin miterlebt hätte. Das hätte ihr gefallen: Hilde war selbst Opernfan und begeisterte Tänzerin. Doch im Sommer 2022 - ein

Jahr vor der Eröffnung - starb sie im Alter von 94 Jahren. Ein gerahmtes Foto, auf dem sie als Marilyn Monroe verkleidet ist, erinnert an die tanzbegeisterte Vorfahrin. Darauf ist Hilde so alt wie Lisa Dirx heute.

Das Haus ist seit Generationen im Familienbesitz. Hier im Erdgeschoss hat der Uropa ab den 1920er Jahren eine Bäckerei betrieben, die dann im Weltkrieg zerbombt wurde. Danach war eine Laborhandelsfirma beheimatet, zuletzt standen die Räume mit den hohen Decken leer. Lisa baute im großen Stil um, riss Wände heraus, zog eine Spiegelwand ein, ließ einen professionellen Schwingboden samt Tanzteppich verlegen. So entstand im Haus von Oma Hilde auf 80 Quadratmetern ein kleiner, aber feiner langgestreckter Trainingsraum, dank Tageslicht frisch, hell und freundlich. Angeschlossen ist ein kleines Café, das während der Unterrichtseinheiten am Donnerstag und Freitag geöffnet hat.

Die Idee der Silver Swans kommt übrigens aus England, genauer gesagt von der Royal Academy of Dance mit Hauptsitz in London, einer privaten Einrichtung, die per Fernstudium ausbildet - weltweit, nach einheitlichen Standards. »Hey Hilde« ist der einzige lizenzierte Anbieter in und um Nürnberg.

Finale Frage an Goyo Montero: Hat der Nürnberger Ballettchef einen Profi-Tipp für Späteinsteiger? »Stretching, Stretching, Stretching - und viel Geduld mit sich selbst.«

STEFAN GNAD
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

www.heyhilde.de

**Leben braucht
Erinnerung
Blumen trösten**



**Genossenschaft und Treuhandstelle
der Nürnberg-Fürther Friedhofsgärtner eG**

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
Telefon 0911 / 379752
Telefax 0911 / 338580

Südfriedhof:
Julius-Löbmann-Straße 75a
90469 Nürnberg
Telefon 0911 / 481455
Telefax 0911 / 4803652

Fürther Friedhof/Nordeingang:
Erlanger Straße 103a
90765 Fürth
Telefon 0911 / 7879855
Telefax 0911 / 9749735

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

Lauter Hass – leiser Rückzug

Aggressive Rede versetzt Menschen in den Kampfmodus

Junge Menschen sagen heute oft »Ich hasse das«. Der Spruch ist für sie gleichbedeutend mit »Ich mag das nicht« oder »Das gefällt mir nicht«. Für Ältere ist diese Ausdrucksweise oft unverständlich: »Hassen ist mir fremd. Meine Generation hat höchstens gesagt: Ich mag das oder denjenigen nicht. Und so rede ich noch immer«, meint zum Beispiel die 71-jährige Maria Greff.

Die systemische Therapeutin Sabine Eichmüller empfiehlt, sich Zeit zu nehmen »und genauer nachzufragen, welches Gefühl tatsächlich gemeint ist«, wenn Jugendliche sich so drastisch ausdrücken. Die Heranwachsenden meinten oft nur, dass sie etwas ablehnen. Sie sieht dennoch die Gefahr, dass durch die Ausdrucksweise möglicherweise trotzdem Aggressionen nach innen wirken und die Außenwelt als feindlich wahrgenommen wird.

Zerstörung und Vernichtung

Sie und ihr Mann Helmut Eichmüller, auch er Therapeut, plädieren dafür, hier deutlich zu unterscheiden. Hass bedeute Zerstörung und Vernichtung. Doch in der Regel hasse man niemanden, sagt Helmut Eichmüller. »Höchstens bin ich wütend.«

Was passiert, wenn Begriffe wie Hass zur Normalität werden? Helmut Eichmüller sieht die Gefahr, dass sich ein Sprecher damit selbst in einen Kampfmodus versetzt. Der Körper schüttet Botenstoffe aus, Muskeln spannen sich an, vielleicht sinkt auf die Dauer die Hemmschwelle zu Gewalttaten – besonders, wenn Gleichgesinnte einander mit Worten hochschaukeln. Mit der Sprache fange es oft an, wenn Gewalt eskaliert. Was Hassbotschaften bei den Empfängern auslösen können, beschreibt Sabine Eichmüller so: »Die Person fühlt sich existenziell bedroht und zieht sich zurück, das kann bis zum Trauma führen.«

Erwartung bestimmt die Wahrnehmung

Hirnforscher gehen davon aus, dass Hassrede das Denken verändert. Rainer Rosenzweig leitet Kortizes das Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs und Veranstalter des jährlichen Hirnforschungssymposiums in Nürnberg. Seines Erachtens braucht man gar nicht ins Hirn zu schauen. »Da genügen wahrnehmungs- und kognitionspsychologische Ansätze. Wir nehmen die Welt immer aus der Perspektive unserer Vorerfahrungen und Erwartungen wahr. Wenn diese durch Hassrede beeinflusst oder getrübt sind, bestimmt es das, was wir wahrnehmen und denken«, sagt er. Die Erwartung bestimme die Wahrnehmung.

Zum Beleg verweist er auf Beispiele aus dem Nürnberger Turm der Sinne.

»Hier nehmen wir zwei Klötzchen als schwerer wahr als ein einzelnes, wenn diese in bestimmter Weise konstruiert sind. Warum? Weil wir erwarten, dass beide aus dem gleichen Material sind, was sie aber nicht sind.« Ähnlich ist es, wenn Frauen, die ein Kind erwarten, plötzlich überall Schwangere sehen. Unser Denken ist also immer abhängig von dem, was wir bereits denken, wissen oder zu »wissen« glauben.

Manche ziehen sich zurück

Viele Menschen machen sich ebenso wie Maria Greff Sorgen wegen der zunehmenden Aggressivität im Internet. Welche Hassreden wuchern hier besonders? Das

»Kompetenznetzwerk Hass im Netz« hat das wissenschaftlich untersuchen lassen. Die Studie trägt den Namen »Lauter Hass – leiser Rückzug«. Demnach fürchten drei Viertel der Befragten, dass durch Hass im Netz auch die Gewalt im Alltag zunimmt. Mehr als die Hälfte äußerte aus Angst seltener die eigene politische Meinung, beteiligte sich seltener an Diskussionen und formuliere Beiträge bewusst vorsichtiger. Die Folge: Rückzug aus demokratischen Diskursen.

Deshalb haben die Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM) und das Bayerische Justizministerium die Initiative »Justiz und Medien – konsequent gegen Hass« ins Leben gerufen. Sie soll allen Beteiligten ein einfaches und effizientes Verfahren für Strafanzeigen bieten. Über ein Online-Formular können Hasspostings direkt an die bayerische Justiz übermittelt werden. Beleidigungen, Bedrohungen oder gar volksverhetzende Kommentare sind kein Kavaliersdelikt.

Website: konsequent-gegen-hass.de

TEXT: ANGELA GIESE
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



Wie die KI Demenz entlarvt

Künstliche Intelligenz soll helfen, Krankheiten schneller zu erkennen



Korbinian Riedhammer vom Zentrum für Künstliche Intelligenz (KIZ) an der Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Erst seit wenigen Jahren wird in der breiten Öffentlichkeit über Künstliche Intelligenz diskutiert, und mittlerweile scheint es kaum mehr einen Lebensbereich zu geben, in den die lernenden Computersysteme noch nicht Einzug gehalten hätten. Auch die Medizin erhofft sich deutliche Fortschritte. Schon heute wird KI etwa bei der Auswertung von MRT-Bildern eingesetzt. An der Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm forschen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler derzeit an Künstlicher Intelligenz, die an der Sprache des Patienten erkennen kann, ob sich bereits erste Anzeichen einer dementiellen Erkrankung zeigen. Wir sprachen mit Informatik-Professor Korbinian Riedhammer vom Zentrum für Künstliche Intelligenz (KIZ).

Wie läuft ein KI-gestützter Demenz-Test ab?

Zunächst sollten wir den Begriff Demenz etwas genauer fassen. Umgangssprachlich meinen wir damit meist ein dementielles Syndrom, also den graduellen Abbau geistiger Fähigkeiten. Die Alzheimerdemenz ist hier die häufigste – und bis dato nicht heilbare – Form. Es kann aber auch andere – gegebenenfalls behandelbare – Ursachen für Gedächtnisschwierigkeiten geben, wie z.B. eine Depression oder Durchblutungsstörungen. Es gibt nun eine Reihe von Testverfahren, um eine differenzierte Diagnose zu stellen, diese reichen von invasiven Tests wie Lumbalpunktionen zur Liquoranalyse (*Entnahme und Analyse von Hirnflüssigkeit, d. Red.*) über bildgebende Verfahren hin zu den nicht-invasiven kognitiven Tests. Letztere zielen auf Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit ab. Hier gibt es etwa einen Wortflüssigkeitstest, bei dem man so viele verschiedene Tiere wie möglich nennen soll, einen Konfrontationstest, bei dem Bilder zu benennen sind, oder kombinierte Tests wie den Syndromkurztest (SKT), an dessen Automati-

sierung wir am Institut arbeiten. Wichtig ist aber: Gerade im frühen Stadium erfordert eine fundierte Diagnose eine ausführliche Anamnese sowie meist eine Vielzahl verschiedener Tests. In den Gedächtnissprechstunden der Kliniken nimmt man sich hier ein bis zwei Stunden Zeit, um alle Aspekte sorgfältig zu untersuchen.

Woran erkennt eine Künstliche Intelligenz, ob ein Patient an einer beginnenden Demenz leidet?

Gehen wir zunächst wieder einen Schritt zurück: Da es nicht die Demenz gibt, kann die KI das auch nicht ohne weiteres erkennen. Wir können sie aber dazu einsetzen, bestehende Testverfahren zu automatisieren und zu objektivieren. Der SKT eignet sich besonders um bereits leichte kognitive Einschränkungen (engl. mild cognitive impairment, MCI) zu erkennen; da er Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistung evaluiert, kann ein inhomogenes Testergebnis bereits bei der Differentialdiagnose z.B. zu einer depressiv bedingten Pseudodemenz helfen. Der SKT ist weitgehend sprachbasiert und besteht aus Aufgaben wie Gegenstände benennen und erinnern, Zahlen sortieren oder Auszählen. Die KI übernimmt hier die Rolle des Testleiters, führt den Test durch und wertet ihn aus.

Wie zuverlässig sind die Ergebnisse und wie konkret?

Für den SKT konnten wir im Rahmen einer größeren Studie am Klinikum Nürnberg zeigen, dass die automatische Auswertung des bestehenden SKT sich zu 98 Prozent mit der von Experten deckt. Darüber hinaus verwenden wir nun Machine Learning, um etwaige Fehler in der automatischen Auswertung zu kompensieren. Aktuell arbeiten wir an einer App-basierten digitalen Variante des Tests, um so die Durchführung zu erleichtern.

Was geschieht nach der Diagnose; muss ein Arzt oder eine Ärztin diese bestätigen? Und wenn die KI heute schon in der Lage ist, derartig komplexe Erkrankungen zu diagnostizieren, was ist dann der nächste Schritt?

Die Diagnose wird weiterhin eine qualifizierte Ärztin oder ein Psychologe stellen, aber eben unter Zuhilfenahme moderner KI-unterstützter Diagnostik, um den Prozess zu beschleunigen und zu objektivieren. In nächsten Schritten untersuchen wir nun, in welchen weiteren Elementen der Diagnostik KI unterstützen kann: Wir arbeiten an einer KI, die bereits während des Anamnesegesprächs diagnostische Informationen einsammelt, um gegebenenfalls unmittelbar weitere Tests vorschlagen zu können. Trotz aller Erfolge stehen wir hier jedoch noch ziemlich am Anfang.

GEORG KLITZ
FOTO: TECHNISCHE HOCHSCHULE NÜRNBERG GEORG SIMON OHM

INFORMATION

Das Zentrum für Künstliche Intelligenz (KIZ) an der Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm, Keßlerstraße 1 in Nürnberg veranstaltet am 1. Juli 2025 von 17 bis 19 Uhr einen Informationsabend zum Thema »Welche Chancen bietet KI bei der Therapie von Sprachproblemen?«. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.th-nuernberg.de/oit



Was Ältere für ein gutes Leben brauchen

Auch für die Nürnberger Altstadt und die Marienvorstadt gibt es nun ein Seniorennetzwerk

Renate Backhaus, die Koordinatorin des Seniorennetzwerkes Altstadt, in der Cafeteria Heilig-Geist.

Allzu oft werden betagte Menschen als Problem gesehen. Wer soll deren Renten bezahlen, wer soll die Alten pflegen? Die Nürnberger Seniorennetzwerke zeichnen ein anderes Bild von den späten Lebensjahren. Wer alt ist, soll möglichst lange im gewohnten Umfeld selbstbestimmt leben und aktiv am Geschehen in seiner Nachbarschaft teilhaben. Offenbar eine gute Idee, denn das Projekt wächst: In diesem Jahr ist für die Altstadt und die Marienvorstadt das 20. Seniorennetzwerk gestartet.

»Die Nürnberger Seniorennetzwerke sind ein preisgekröntes Unikat«, sagt Mareen Bähr vom Amt für Senioren und Generationenfragen. Bis zum Jahr 2006 war der Austausch über die Bedürfnisse alter Menschen an großen Stammtischen mit bis zu 200 Teilnehmern und Teilnehmerinnen gepflegt worden. Unter dem früheren Sozialreferenten Reiner Pröhl sei die Idee umgesetzt worden, die Dinge künftig anders, dezentral anzugehen.

»Alte Beine, kurze Wege« beschreibt Mareen Bähr, Leiterin des Fachbereichs Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke, den Grundgedanken. Alte Menschen sollten gut erreichbar alles finden, was sie für ein selbstbestimmtes Leben brauchen. Also sei das Stadtgebiet in möglichst homogene Quartiere aufgeteilt worden. Die Leitung der jeweiligen Netzwerke sei Projektpartnern – allesamt gemeinnützige Organisationen wie AWO, BRK, Diakonie, Malteser, Stadtmission, Nachbarschaftstreff der wbg oder der NOA – übertragen worden. 19 Frauen und ein Mann erkunden heute die Bedürfnisse im jeweiligen Viertel und organisieren die

Runden Tische, an denen einmal pro Quartal alle Akteure der Seniorenarbeit zusammenkommen. Die Tätigkeit der professionellen Koordinatorinnen und des Koordinators wird von der Stadt bezuschusst. Auch viele Ehrenamtliche wirken mit.

Nürnberg ist vielfältig

Das Konzept der dezentralen Netzwerke habe sich als richtig erwiesen, versichert Mareen Bähr. Nürnberg sei total unterschiedlich, entsprechend divers sei die Nachfrage nach Angeboten. Werde in der Südstadt der gemeinsame Mittagstisch besonders gerne angenommen, kommt in Ziegelstein/Buchenbühl ein breites Sport-Angebot sehr gut an. In St. Leonhard/Schweinau treffen sich Senioren, die türkisch und russisch sprechen. Die Kulturläden sind wichtige Orte der Begegnung, herausragende Standorte für die kommunale Altenarbeit sind der Seniorentreff Bleiweiß und das Nachbarschaftshaus Gostenhof.

Ein übergreifendes Thema ist digitale Kompetenz. Hierzu gibt es in mehreren Netzwerken Service- und Fortbildungsangebote. Mareen Bähr hält dies für wichtig. Denn ohne Internet seien die Teilhabe am öffentlichen Leben oder das Nutzen von Dienstleistungen immer weniger möglich.

Die Partner im jeweiligen Netzwerk profitieren vom Mitmachen. Für ihre Angebote wird geworben. In der Broschüre für Eibach/Röthenbach etwa sind 29 Adressen für Senioren aufgeführt. Das beginnt bei einer Liste der ambulanten Dienste und endet beim Supermarkt, der an ältere Menschen im Stadtteil liefert. In

Laufamholz wiederum hat sich gezeigt, dass ein sozialer Treffpunkt reicht. Und in Gebersdorf wurde kein Netzwerk gewünscht. Angebote für Seniorinnen und Senioren gibt es dort gleichwohl.

»Wir drängen uns nicht auf«, sagt Mareen Bähr. Es werde versucht, Informationen über die Netzwerke an die Zielgruppe zu bringen, und sei es mit dem Verteilen von Flugblättern vor einem Supermarkt. Aber wer sich gar nicht bewege, werde auch nicht erreicht. »Ein bisschen Eigeninitiative muss schon sein«, sagt Bähr.

Einsamkeit erschwert die Arbeit

Dass es schwer sein kann, alte Menschen zu aktivieren, weiß auch Renate Backhaus. Kurz nachdem sie Anfang dieses Jahres als Koordinatorin des neuen Senioren-Netzwerkes für die Altstadt und die Marienvorstadt gestartet war, sei sie von einer älteren Frau angerufen worden. Sie suche jemanden zum Spaziergehen, lautete das Anliegen. Die Netzwerk-Koordinatorin schlug einen Termin vor, klingelte sogar an der Haustüre. Doch der Kontakt sei abgerissen. »Das große Problem ist die Einsamkeit«, meint Renate Backhaus. Wer sich in sein Schneckenhaus verkrochen hat, kommt nur schwer wieder heraus.

Backhaus arbeitet bei der gemeinnützigen WIN gGmbH. Diese Abkürzung steht für Wohnen und Integration im Stadtteil. Die Vorläufer-Organisation war 1924 als Nürnberger Nothilfe gegründet worden. Deren Schwerpunkt war Essen für arme Menschen. Doch 1999 wurde die Küche in der Flaschenhofstraße aufgegeben. Sie konnte nicht mehr wirtschaftlich betrieben werden.

Auf der Suche nach neuen Aufgaben entdeckte der Verein den Bedarf für generationen-übergreifendes Wohnen. Er wurde Träger für ein Vorzeige-Projekt: In der Marthastrasse entstand im Jahr 2014 eine Anlage mit 62 barrierefreien Wohnungen für alle Altersgruppen. Das Ziel, eine lebendige Gemeinschaft zu gestalten,

wurde erreicht. Als Treffpunkt der Bewohner und Bewohnerinnen etablierte sich das von einem ehrenamtlichen Team geführte Martha-Café.

Dieser Erfolg beflügelte die WIN gGmbH: In der Marienstraße startete im Jahr 2022 das zweite Projekt, Marie 15. Auch hier gibt es gemeinsame Aktivität, geliebten Zusammenhalt und ein spannendes Programm im angeschlossenen Café. So etwa Jazz-Nachmittage an Sonntagen, aber auch ein solidarisches Projekt, in dem Migrantinnen und Migranten die deutsche Sprache und unsere kulturellen Eigenarten kennenlernen.

Für Renate Backhaus war Marie 15 der Anlass zum Berufswechsel. Die Diplomkauffrau und Betriebswirtin war 34 Jahre lang als Fachreferentin in der Verwaltung des Diakonischen Werkes Bayern beschäftigt. Und als das Altstadt-Seniorennetzwerk ausgeschrieben worden ist, habe sie sofort gewusst: »Das ist genau mein Ding.« Heute leistet sie je 20 Stunden für das Netzwerk sowie für die Quartiersarbeit in der Marienstraße.

Die Lorenzer und Sebalder Altstadt, die Marienvorstadt sowie der Stadtteil Himpfelshof sind der Arbeitsbereich von Renate Backhaus. Noch erforscht sie, welche Bedürfnisse die Leute in diesem Gebiet haben. Aber sie profitiert von der reichhaltigen Infrastruktur im Seniorenratshaus am Hans-Sachs-Platz. Es gibt das von 18 Ehrenamtlichen geführte Café mit Sitzplätzen im schönen Innenhof des Heilig-Geist-Spitals, der Pflegestützpunkt ist vor Ort, der Computerclub CCN 50 bietet seine Kurse an, die laut Backhaus immer stärker von Frauen genutzt werden.

Frische Impulse verspricht sich die Netzwerk-Koordinatorin vom Runden Tisch. Über ihre Arbeit spricht sie voller Freude und Zuversicht. In diesem Jahr feiert Renate Backhaus ihren 66. Geburtstag. Aber sie sagt: »Das bremst mich nicht. Zwei Jahre will ich auf jeden Fall noch machen.«

Bleibt die Frage nach dem Geld. Die Senioren-Netzwerke werden von der Stadt Nürnberg mit 750.000 Euro unterstützt. Es handelt sich um eine freiwillige Leistung, Kürzungen per Stadtrats-Beschluss sind also möglich. Mareen Bähr blickt gleichwohl optimistisch in die Zukunft, denn: »Wenn alte Menschen aktiv und selbstständig leben, sind die Kosten für Pflege geringer.« Oder anders gesagt: Man muss weniger über Probleme reden.

KLAUS SCHRAGE
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Alle Seniorennetzwerke sind auf der Website der Stadt Nürnberg unter nuernberg.de/internet/seniorenamt zu finden oder telefonisch über die Telefonnummer des Seniorenamtes: 0911 2316664



Mareen Bähr ist für Quartiersentwicklung und Stadtteilnetzwerke zuständig.

Angebote des Treffs Bleiweiß

Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8, 10 – Haltestelle
Schweiggerstraße;
Straßenbahnlinien 6, 10 – Haltestelle
Harsdörfferplatz

Hinweis: Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 09 11/2 31-82 32, -82 24 oder via E-Mail an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:
Mo, Di, und Mi 9 –13 Uhr; Do 11–13 Uhr
Anmeldungen sind ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung möglich.



Offene Treffs im Bleiweiß

Bunte Runde der VielfAlt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat:
26. Juni, 10. und 24. Juli, 11. September 2025, jeweils von 14.30 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro
Kontakt: 09 11 / 2 31-83 68 oder -2 32 97, seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Theosophische Arbeitsgruppe

Die Theosophie vereint Perspektiven der Wissenschaft, Religion und Philosophie, um ganzheitlichere Welterklärungen und mehr Verständnis zwischen den Menschen zu ermöglichen.
An jedem 2. Samstag im Monat, 14 bis ca. 17 Uhr:
12. Juli 2025, Treff Bleiweiß, Hobbyraum
Kontakt: Herr Reinhardt,
Telefon 01 57 / 50 15 37 82

Häkeln, Stricken & Co.

Spaß am Handarbeiten und Kreativität? Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jede und jeder ist herzlich eingeladen, am Treff in geselliger Runde teilzunehmen.
Donnerstag, 03. Juli, 17. Juli; jeweils ab 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Zwischen Fürth und Erlangen

Burgfarnbach – Untermichelbach – Hüttenbach – Eltersdorf
Donnerstag, 24. Juli 2025
Treffpunkt: 09.20 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof
Abfahrt: 09.38 Uhr (S6, Gleis 18)
Gezeit: ca. 3,5 Stunden, ca. 12 km; leichtes und steiles Gelände
Benötigte Fahrkarte: TTplus 4 oder DT
Wanderführerin: Waltraud Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 18
Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 21. Juli 2025 möglich.

Musik und Unterhaltung

Sängertreffen 2025

Singkreisleiterin Irene Engert und Musiker Helmut Betzelt laden zum bunten Liederreigen mit alten Volksweisen und Schlagern.
Freitag, 11. Juli 2025, 14 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Leitung: Irene Engert und Helmut Betzelt
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Entspanntes Malen: Kreative Auszeit

Die bildende Künstlerin Jeannett Mayer alias Yani zeigt, wie Sie mit schlichten Materialien wundervolle Ergebnisse erzielen können. Mit oder ohne Vorkenntnisse – alle sind herzlich willkommen!
Mittwoch, 25. Juni 2025, 11 bis 12 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Jeannett Mayer
Beitrag: 15 Euro zzgl. 10 Euro Materialgeld; das Material beinhaltet Papier-Zuschnitte, 2 Fineliner, Bleistift und Radiergummi.
Anmeldung erforderlich.

Tablet, Smartphone und Co.

Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones

Im **Grundlagenseminar 1** erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Tablet-/Smartphone-Systeme, die Hardware (Technik) und Software (Betriebssysteme) und ihre Handhabung. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz.
25. Juni 2025

Im **Grundlagenseminar 2** erkunden wir die Welt der Apps, Updates und die sogenannten App- bzw. Playstores, die uns Millionen von Apps anbieten. Auch Bezahlfunktionen werden vorgestellt.

02. Juli 2025
Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Beitrag: 20 Euro, vor Ort zu entrichten.
Anmeldung erforderlich.
Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

Digitalcafé im Treff Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich darüber austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Termine: 24. Juni, 08. und 22. Juli 2025
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Info: 09 11 / 2 31-66 58

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Beratungsangebote der Angehörigen- und Demenzberatung e.V. Nürnberg

Die Angehörigen- und Demenzberatung e.V. informiert über Beratung, Unterstützungsmöglichkeiten, Gruppenaktivitäten und Freizeitangebote für Angehörige von Menschen mit Demenz.
Donnerstag, 26. Juni 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei
Anmeldung erforderlich.

Straßenfest Bleiweiß 2025

Das Familienzentrum, der Kinderhort, das Jugendzentrum Quibble und der Treff Bleiweiß gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Südost bringen ein buntes Programm auf die Straße. Es gibt Kaffee und Kuchen, Gegrilltes, Warmes und Kühles, einen Kinderflohmärkte und vor allem ein extra vielfältiges Bühnenprogramm.
Freitag, 27. Juni 2025, von 13.30 bis 21.30 Uhr
Fußgängerzone vor dem Treff Bleiweiß

Die Stadt Nürnberg lobt den Pflegepreis 2025 aus

Um herausragende Leistungen in der Altenpflege zu würdigen, verleiht die Stadt Nürnberg im Herbst dieses Jahres zum vierten Mal den Nürnberger Pflegepreis.

Neu ist heuer, dass es neben dem Konzeptpreis Pflege, der innovative Ansätze in der Pflege auszeichnet, nun auch den Teampreis Pflege gibt, mit dem die Arbeit ganzer Pflegeteams gewürdigt wird.

Nominierungen und Bewerbungen sind bis 31. Juli 2025 online möglich. Jeder und jede kann ein Pflegeteam nominieren, dass er oder sie für herausragend hält. Pflegeteams können sich aber auch selbst bewerben. Voraussetzung ist, dass sie in einer ambulanten, teilstationären oder stationären Einrichtung der Altenpflege im Stadtgebiet Nürnberg arbeiten. Weitere Informationen zur Online-Anmeldung finden sich auf der Website des Seniorenamts: www.senioren.nuernberg.de. Informieren können sich Interessierte auch unter sena-info@stadt.nuernberg.de oder telefonisch unter 09 11 / 2 31-7 84 86 oder -67 44.



Foto: pixels.com

Nürnberger Digitalprogramm gewinnt Preis beim Bundeswettbewerb

Das Nürnberger Programm »Wege in die digitale Welt für Ältere« des Seniorenamts hat einen besonderen Erfolg erzielt: Beim 14. Deutschen Seniorentag im April wurde das Nürnberger Projekt beim bundesweiten Wettbewerb »Kommunal.Digital.Genial« ausgezeichnet. Die damals geschäftsführende Bundesseniorenministerin Lisa Paus (Bündnis 90 / Die Grünen) überreichte den Preis, den Nürnberg gemeinsam mit zwei weiteren Kommunen in der Kategorie »Vernetzung« gewann.

Das Nürnberger Programm »Wege in die Digitale Welt für Ältere« des Seniorenamts wird ermöglicht durch das ehrenamtliche Engagement von über 75 Digitallotsinnen und -lotsen sowie maßgeblicher finanzieller Beteiligung der »Fürst Gruppe«. Es bietet älteren Offlinern Chancen für einen möglichst niedrigschwelligen Zugang in die digitale Welt sowie Digitalsprechstunden und Digitalcafés für Fortgeschrittene.

Das Programm startete 2021 und ist inzwischen in 20 Nürnberger Seniorennetzwerken verankert. Eine Broschüre mit allen Angeboten erhalten Sie in den Seniorennetzwerken und im Seniorenamt. Weitere Informationen finden sich auf der Website des Seniorenamts www.senioren.nuernberg.de. Interessierte erhalten weitere Informationen auch unter der Mail-Adresse digitale.welt.seniorenamt@stadt.nuernberg.de oder telefonisch unter 09 11 / 2 31-66 58.

Hilfe kommt per Fragebogen

»Wie schätzen Sie ihre Gesundheit ein? An wen können Sie sich wenden?« Ein Senioren-Selbsteinschätzungsbogen mit Fragen zu Befindlichkeit und Lebensumständen soll älteren Menschen helfen, für ihre Situation die richtige Hilfe zu finden, damit sie so lange wie möglich zuhause wohnen können. Entwickelt wurde er von Dr. Ralf Cramer-Ebner, Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin und Psychosomatische Grundversorgung in Abstimmung mit Ärztinnen und Ärzten des Gesundheitsnetzes QuE (Qualität und Effizienz) in Nürnberg. Der Grund: »In meiner hausärztlichen Tätigkeit treten zunehmend Versorgungslücken für ältere Menschen zutage. Eine Verbesserung der Versorgungssituation ist nicht in Sicht, im Gegenteil«, sagt der Mediziner. Da es keine aufsuchenden Dienste gibt, die Versorgungslücken systematisch identifizieren und dann unterstützend wirken, sei der Fragebogen die einfachste Form herauszufinden, ob und welcher Bedarf bei den jeweiligen älteren Menschen besteht – und das ganz ohne Kosten.

Die Fragen im Senioren-Selbsteinschätzungsbogen, dem sogenannten Selbstausfüller, orientieren sich am Alltag. Sie lauten zum Beispiel: »Können Sie problemlos Treppen steigen?«, »Sind Sie in den letzten Monaten gestürzt?«, »Haben sich in letzter Zeit Ihr Sehen und Hören verschlechtert?«, »Fühlen Sie sich oft traurig oder niedergeschlagen?« Und sie sind nach Themen geordnet: Mobilität, Selbstversorgung, unterstützende Systeme und medizinische Gesichtspunkte. Über die Fragen können Senioren und ihre Angehörigen herausfinden, ob und bei welchen Punkten es Probleme gibt und wo man Hilfe organisieren kann. Den Themen sind nämlich kostenfreie Ansprechpartner (etwa die Seniorennetzwerke, der Pflegestützpunkt, Stellen zur Angehörigenberatung) zugeordnet, die kontaktiert werden können. Auf diese Weise soll der »individuelle und selbstbestimmte Zugang zum Erhalt der Selbstständigkeit hergestellt werden«, so Cramer-Ebner.

Eine Bevormundung will der Mediziner vermeiden. Scham- oder angstbesetzte Themen (etwa Armut und Einsamkeit) sind enthalten und können – soweit von den älteren Menschen gewünscht – besprochen werden. »Die genannten Ansprechpartner«, so Cramer-Ebner, »sind auch für schwierige Themen kompetent«.

Die Fragen hat er aufgrund seiner Erfahrungen als geriatrischer Experte formuliert und angeordnet. Der Mediziner war, wie er sagt, »in so ziemlich allen Formen der geriatrischen Versorgung tätig«, hat geforscht und publiziert. Die Entwicklung und Verbreitung des Bogens bezeichnet er als eine Art »Graswurzelprojekt«, das er unentgeltlich betreibt. Das ist eine Metapher für Initiativen, die in erster Linie von Einzelpersonen ausgehen und von unten her entstehen. »Ich kontaktiere viele Ansprechpartner und biete das Non-Profit-Projekt an«, so Cramer-Ebner. Unter anderem haben Stadt und Landkreis Fürth sowie die Stadt Nürnberg den Senioren-Selbstaufüller aufgegriffen. Der Fragebogen ist auf www.senioren.nuernberg.de zu finden. Auf der Startseite ist ein Button »Hilfreiches zu verschiedenen Senienthemen« – darunter liegt (unter anderem) der Downloadlink. Bei Fragen können sich Interessierte unter der Rufnummer 0911 / 2 31-67 01 informieren. Nutzen kann den Bogen jeder, der Interesse daran hat und die Versorgung der Senioren verbessern möchte – insbesondere Angehörige, aber auch Apotheken und Pflegedienste.

ALEXANDRA VOIGT

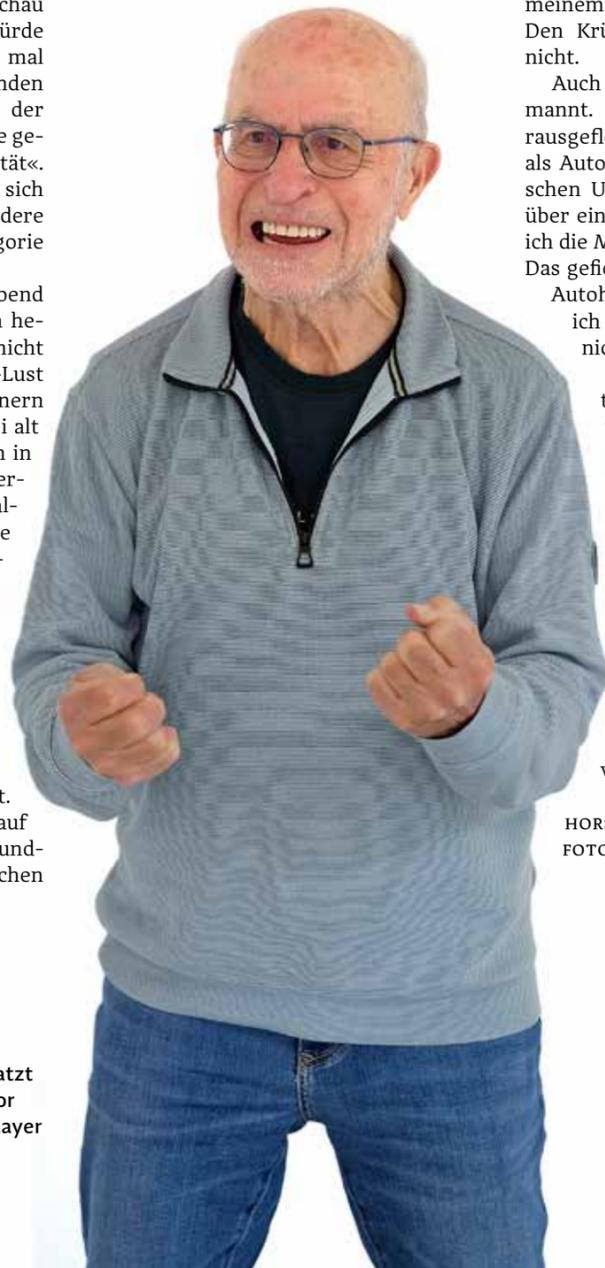
Einmal verrückt sein

Vom (Über)Mut des Ruheständlers

Es gibt verschiedene Typen von Ruheständlern: Den normalen Senior, der aus der Arbeitswelt ausscheidet und seinen Hobbys frönt; den Kreuzfahrt-Rentner, der bei jeder Gelegenheit betont, er sei demnächst wieder wochenlang unterwegs; den strengen Aufsicht-Rentner, der Menschen belehrt, die eine weiße Flasche in den Grünglas-Container werfen; den sinnierenden, leicht traurigen Rentner, der in der Rückschau seines Lebens darauf verweist, er würde vieles anders machen, wenn er noch mal könnte. Oder den vor Energie berstenden Rentner, der seinen Ruhestand mit der schönen Formulierung feiert, er erlebe gerade eine »Explosion der Lebensqualität«. Er unternehme jetzt Sachen, die er sich früher nicht getraut hätte und die andere für verrückt halten. Um diese Kategorie geht es im Folgenden.

Kann es sein, dass der Lebensabend dazu verlockt, sich Verhaltensweisen herauszunehmen, die man sich früher nicht erlaubt hätte? Wenn diese Abenteuer-Lust bei normalen Rentnerinnen und Rentnern auftaucht, fällt sie meist nicht auf. Bei alt gewordenen Promis muss es dagegen in die Welt hinausposaunt werden. So verkündete Schauspieler Katharina Thalbach (70), die 2019 in Rente ging, sie finde es erstrebenswert, eine verrückte Alte zu werden und sich um gar nichts mehr zu kümmern; zu spucken, wenn man Leute nicht leiden könne. Ein Leben nach dem Lustprinzip. Wenn schon Rollstuhl und Rollator, dann mit Aschenbecher und Bordbar. Einen Gehstock fände sie toll, mit kleinen Messern darin, zur Selbstverteidigung und fürs Obst. Rollstühle und Stöcke habe sie schon auf der Bühne erprobt, manchmal aus gesundheitlichen, manchmal aus künstlerischen Gründen.

Manchmal platzt unserem Autor Horst Otto Mayer der Kragen.



Ex-Moderator Frank Elstner, der unter Parkinson leidet, kehrt mit 82 Jahren ins Fernsehen zurück. Seinen Fans verrät er, dass er sich »mit Boxen sowie mentalem Training, guter Ernährung und eiserner Disziplin fit hält«. Er soll 2025 »heimische Tiergeschichten erzählen, die vor unserer Haustür passieren«. Die erste Sendung soll ihn in den Bärenpark in Bad Füssing führen.

Auch Regisseur Leander Haußmann (65) betreibt Kraftsport mit dem Ergebnis, er hätte nicht geglaubt, »dass mir in meinem Alter noch Muskeln wachsen«. Der in Quedlinburg geborene Ostberliner zeigt sich besonders sensibel. »Ich bin nach wie vor ein Entdeckerkind, immer noch innerlich pubertierend«, erzählt er. Allerdings verkündet Haußmann in den Medien: »Ich jage den Ersten, der mich Senior nennt, mit meinem Krückstock durch die Straßen.« Den Krückstock hat er allerdings noch nicht.

Auch mich hat der Mut des Alters übermannt. Als Rentner bin ich mehrmals rausgefliegen. Ich habe mal wochenlang als Autowäscher in einem großen fränkischen Unternehmen gearbeitet und darüber eine Reportage veröffentlicht, in der ich die Missstände des Betriebs aufdeckte. Das gefiel der Leserschaft, aber nicht dem Autohaus. Dessen Chefs eröffneten mir, ich solle mich auf dem Firmengelände nicht mehr blicken lassen.

Bei einer Polizeikontrolle nannte ich die Beamten »Knalldeppen«, worauf ich 400 Euro Strafe zahlte, um nicht einsitzen zu müssen. Bei der abschließenden Bewertung meines Verhaltens im Polizeirevier durch einen Psychologen wurde mir geraten, mich hier nicht mehr sehen zu lassen. Außerdem erhielt ich Lokalverbot in einem fränkischen Gasthaus, weil ich den Wirt verbal beleidigte.

Wenn das mit meiner Alt-Energie so weitergeht, wer weiß, was noch kommt?

HORST OTTO MAYER
FOTO: WOLFGANG GILLITZER

»Dann macht's schnapp im Hirn«

Neurobiologie Martin Korte rät, das Denken auf den Kopf zu stellen



Martin Korte lehrt an der TU Braunschweig.

U-Bahn-Fahrer konnten vor einiger Zeit in Nürnberg Zitate des berühmten Dichters Bernhard Shaw lesen: »Das Alter hat zwei große Vorteile: Die Zähne tun nicht mehr weh, und man hört nicht mehr all das dumme Zeug, das ringsum gesagt wird.« Von einer dritten ersparten Plage konnte Shaw nichts wissen: Ältere leiden seltenst an Nomophobie. Das ist die englische Abkürzung für No-Mobile-Phone-Phobia, was so viel bedeutet wie: Angst davor, ohne Handy zu sein. Bei Jugendlichen dagegen ist das Phänomen verbreitet. Darüber sprach in Nürnberg Martin Korte, Neurobiologe von der Technischen Universität (TU) Braunschweig. Eingeladen hatte ihn Kortizes, das Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs in Nürnberg.

Kanadische Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass unentwegte Handynutzung Gehirnstrukturen negativ verändert, was besonders bei Heranwachsenden verheerende Folgen für die Denkfähigkeit habe, so Martin Korte »Allein die Anwesenheit eines Smartphones senkt die Aufmerksamkeit.« Mit der Augenbewegung zum Handy klinkt sich der Nutzer aus seiner Umgebung aus. »Er bekommt nichts mehr mit, ist sich dessen aber nicht bewusst.« 17-Jährige von heute bewegten sich nie weiter als zwei Meter weg von ihrem Handy. Immer in der Erwartung, dass das Gerät die kurzfristigen Belohnungssysteme im Gehirn aktiviere.

Die Ergebnisse der kanadischen Studien über zehn Jahre seien so eindeutig, dass man sich wundern dürfe, dass das allgemeine Handyverbot an Schulen erst jetzt näher rücke – zumindest in Hessen und Baden-Württemberg. »Auf Schulhöfen haben Smartphones nichts zu suchen«, sagt Korte. Woanders sei man weiter. Ausgerechnet im Silicon Valley, der Wiege der High-Tech-Industrie, würden Handys an allen Schulen in Boxen verstaut und erst nach Unterrichtsschluss wieder ausgeteilt.

Enger Blick verengt Gedanken

Die Erkenntnisse der Hirnforscher lassen sich auch auf das Berufsleben übertragen. So haben Videokonferenzen unbestreitbare Vorteile, doch der fokussierte Blick auf Kacheln engt gewissermaßen auch die Gedanken ein. Weil zudem die Verbindung zu den Konferenzteilnehmern mit allen Sinnen nicht wirklich gegeben ist, kommen gute, weiterführende Ideen seltener, als wenn sich die Personen in einem Raum treffen.

Bei aller Kritik sieht Korte durchaus die Vorteile der Smartphone-Nutzung: Gerade für alleine lebende Ältere könne es das Tor zur Welt oder zumindest zu den Enkeln bedeuten. Und bei den öffentlichen Verwaltungen könne es gar nicht digital genug zugehen im Vergleich zum heutigen Stand. Doch individuell schade das Übermaß allen, bei Kindern könne man sogar von Körperverletzung durch Entwicklungsverzögerung sprechen.

Um Ideen und Kreativität dreht sich fast alles in Kortes neuem Buch »Gute Idee – In sieben Schritten kreativ denken lernen«. Darin stecken generelle Tipps wie »Wählen Sie das Gegenteil von Schema F«, »Überwinden Sie die Gewohnheit durch Originalität«. Wer für ein neues Problem einen Lösungsweg suche, könne dies nicht mit althergebrachten Ideen schaffen. Denn das tut das Gehirn: Es klopft das vorhandene Wissen ab, stößt auf Erfahrungen, die schon funktioniert haben. Das ist normal. Bei völlig neuen Fragestellungen allerdings führen die alten breiten Trampelpfade doch nur auf den Holzweg. Stattdessen, so der Neurobiologe Korte, heißt es, das Denken auf den Kopf zu stellen.

Tagträumen ist geboten

Das gelinge seiner Ansicht nach am besten durch Ausspannen: Tagträumen sei nicht nur förderlich, sondern geradezu geboten, egal ob in der Badewanne oder im Grünen. Professor Korte: »Dann macht's schnapp im Hirn.«

Die Anleitung dazu heißt: Fokussieren auf ein Problem, dann wieder fröhlich loslassen, dem Druck ausweichen, einfach Pause machen, Gedanken schweifen lassen – kurzum, den Tag locker gestalten, damit Ideen auftauchen können. »Besonders kreative Menschen sind zwar sehr umtriebig, aber selten hektisch.«

Und welche Rolle spielt das Alter? Im Gegensatz zur Jugend verfügen Ältere bestenfalls über mehr Kompetenz und Weisheit, vorausgesetzt, der Stirnlappen bleibt permanent gut trainiert, denn dort sitzen unter anderem die Fähigkeiten zu Aufmerksamkeit, Nachdenken, Entscheidung und Planung.

ANGELA GIESE
FOTO: KORTIZES INSTITUT FÜR POPULÄRWISSENSCHAFTLICHEN DISKURS

Ein Stadtteil blüht auf

Das Ehepaar Lölhöffel erhält den Stiftungspreis für sein Engagement in Gostenhof



Wohnt mit Blick auf den von ihm geförderten Stadtteil in Nürnberg: das Stifterehepaar Margot und Dieter Lölhöffel.

Tue Gutes und rede darüber«, dieses Politiker-Mantra ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn das diesjährige Motto der Stiftungsinitiative Nürnberg so perfekt auf einen Stiftungsfonds passt, bleibt dessen Urheber die Verleihung des Nürnberger Stiftungspreises 2025 und eine damit verbundene Öffentlichkeit nicht erspart. »Zuhause. Stiften – Gut wohnen in lebendigen Nachbarschaften« – Margot und Dieter Lölhöffel erfüllen dies bereits seit vielen Jahrzehnten mit Leben, seit ihrer Stiftungsgründung 2016 auch formal. Sozialverträgliche Wohnraumvermietung und Engagement für eine gemeinschaftliche Gestaltung der Nachbarschaften – was im Mittelpunkt des 13. Nürnberger Stiftungstags am 17. Juli 2025 steht, liegt auch den Preisträgern am Herzen.

Der Nürnberger Stadtteil Gostenhof ist die Nachbarschaft, für die sich die beiden Sozialwissenschaftler besonders einsetzen. Dieter Lölhöffel, dessen Berufsleben wie das seiner Frau der Stadtverwaltung Nürnberg gewidmet war, hatte ab

1980 die Stadterneuerung des damaligen »Glasscherbenviertels« mitgestaltet. Der Aktivspielplatz in der Austraße und Degrin – Begegnung und Bildung in Vielfalt in der Gostenhofer Hauptstraße – sind zwei eingetragene Vereine, die das Ehepaar von Anfang an immer wieder mit großzügigen Spenden bedachte.

Mit der Gründung des Stiftungsfonds kam die Angehörigen- und Demenzberatung im Nachbarschaftshaus in der Adam-Klein-Straße hinzu. Zudem entlasten Margot und Dieter Lölhöffel den angespannten Wohnungsmarkt mit Vermietungen zu sozialverträglichen Konditionen. Davon profitiert etwa ein syrischer Flüchtling, mit dem sie sich gerne austauschen. »Die Nürnberger waren immer offen Migranten gegenüber, man denke nur an Albrecht Dürers Vater«, der bekanntlich aus Ungarn stammte. Die gebürtige Düsseldorferin und ihr aus Hamburg stammender Ehemann Lölhöffel finden, dass Nürnberg eine Stadt mit Neugier auf Neues ist und unterstützen dies gerne.

»Uns sind soziale Projekte in der Nähe wichtig, zu denen wir persönlichen Kontakt halten können. Gerade in Gostenhof ist diese Arbeit so wichtig. Die Stadt hat nicht nur eine Schokoladenseite«, betont Margot Lölhöffel, die sich neben ihrer Arbeit im Amt für Internationale Beziehungen zur Stadtführerin hat ausbilden lassen.

Zusammenhalt, Kommunikation und Integration in der Stadtgesellschaft bedeuten der 84-Jährigen und ihrem 87-jährigen Mann viel. Lölhöffels schätzen die integrative Wirkung: Sowohl an Degrin, wo etwa im Kinderhort, bei Frauentreffs und im Projekt »Heroes – gegen Gewalt im Namen der Ehre« Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenkommen und gegenseitige Vorurteile abgebaut werden, als auch am Aktivspielplatz, wo den Kindern neben Hausaufgabenbetreuung auch Naturerfahrung, Vertrauen und Selbstbewusstsein vermittelt wird. »Wir sind all denen dankbar, deren Arbeit wir etwas unterstützen können«, so Margot Lölhöffel. »Sie sind die Wichtigen, nicht wir!«



Mit Unterstützung geht es besser: Erzieher Jens Becker betreut die Kinder auf dem Aktivspielplatz Gostenhof.

Jens Becker ist einer der Wichtigen. Auf dem Aktivspielplatz betreut der Erzieher täglich rund 30 Kinder, baut mit ihnen Hütten, lässt sie in der Erde buddeln und auf den inzwischen 20 angeschafften Einrädern ihre Geschicklichkeit trainieren. Die offene Einrichtung profitiere sehr durch die Förderung mit den Erlösen der Stif-

tergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg verwaltet wird. Der Appell richtet sich an die Macher der geförderten Projekte, aber auch an potenzielle Zustifter und Spendengeber. »Nürnberg hat eine fantastische Stiftungsgeschichte, weil es immer eine Bürgerstadt war. Das Stiftungswesen gehört für uns zur Persönlichkeit der Stadt

tergemeinschaft der Sparkasse Nürnberg verwaltet wird. Der Appell richtet sich an die Macher der geförderten Projekte, aber auch an potenzielle Zustifter und Spendengeber. »Nürnberg hat eine fantastische Stiftungsgeschichte, weil es immer eine Bürgerstadt war. Das Stiftungswesen gehört für uns zur Persönlichkeit der Stadt

Nürnberg«, sagt Margot Lölhöffel. »Deswegen würden wir uns freuen, wenn sich mehr Bürgerinnen und Bürger anschließen würden. Wir müssen uns für unsere Stadt einsetzen!«

Beraten lassen können sich Interessierte von Claus Löw, bei der Sparkasse Nürnberg zuständig für die Stiftungen. Gerade private Stiftungen seien für Zustiftungen und Spenden geeignet: »Mit einer Summe ab 1000 Euro kann man schon etwas erreichen«, meint er. Die Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse gibt jeder und jedem die Möglichkeit, zu Lebzeiten oder testamentarisch verfügt Nürnbergs jahrhundertelange Tradition im bürgerschaftlichen Engagement fortzuführen.

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTOS: CLAUD FELIX

Stiftungstag 2025

Potenzielle Neu-Stifterinnen und -Stifter, bereits Aktive und Interessierte sind eingeladen zum Stiftungstag 2025: »Zuhause.Stiften – Gut wohnen in lebendigen Nachbarschaften« am Donnerstag, 17. Juli 2025, 16 Uhr, im Historischen Rathaussaal, Rathausplatz 2, Nürnberg. Im Fokus steht die Frage, wie durch das Stiften von Wohnraum und die Förderung sozialer Strukturen lebendige Nachbarschaften für alle aktiv gestaltet werden können. Feierlicher Höhepunkt ist die Verleihung des Nürnberger Stiftungspreises an Margot und Dieter Lölhöffel. Veranstalter sind die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg: Brochier-Stiftung, Bürgerstiftung Nürnberg, Deutschland im Plus, Hypo-Vereinsbank, In.media.vitae foundation, Ökumenische Stiftungsinitiative, Sparkasse Nürnberg und Stadt Nürnberg.

Eine Anmeldung zum Stiftungstag ist erforderlich bis 11. Juli 2025, vorzugsweise online unter www.stiftungsinitiative.nuernberg.de, Telefon 0911/2 31-52 19.

Die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg



Heinz löst Probleme mit dem LötKolben

Erlanger sammelt leidenschaftlich alte Radios und Fernseher

Heinz Horbaschek ist ein gefragter Interviewpartner und Fachmann bei Veranstaltungen sowie Fragen rund um Klimawende und erneuerbare Energien. Wärmepumpen, PV-Anlagen, Heizkraftwerke – der Experte des Erlanger Bund Naturschutz (BN) kennt sich aus. Womit sich der 82-Jährige aber noch auskennt, weiß kaum jemand: mit alten und antiken Radios, auch Plattenspielern, Grammophonen und allem, was damit zu tun hat. Eigentlich zeigt er seine Sammlung kaum jemandem, doch für sechs+sechzig macht er eine Ausnahme.

»Das sind die schönen Stücke«, sagt Horbaschek, als er ins Wohnzimmer führt. Links der moderne Teil mit dem Sofa, rechts die Ecke mit Radios, Grammophonen und Röhren. Auch im Keller und im ersten Stock hat der Erlanger historische Geräte, die meisten aus den 1930er oder auch den 1950er und 1960er Jahren. Darunter sind unter anderem Fabrikate von Siemens, Loewe, Edison, Saab, Telefunken, Philipps oder Lumophon. Sein ältestes Radio ist mehr als 100 Jahre alt.

Über den Wert seiner Stücke spricht er, verständlicherweise, nicht. Umso mehr aber über deren Technik und seine Liebe für die Geräte: »Mich fasziniert das Design, da waren noch Ideen und Formgebung drin«, sagt er und deutet auf verschiedene Lautsprecher, »die haben noch einen Charakter, das gibt es heute nicht mehr«. Auch der Klang sei einzigartig, schnell wechselt er bei einem Plattenspieler die Nadel aus, legt eine Scheibe auf und schon erklingt der typische Sound, den man aus den 30er Jahren kennt. Ähnlich ist es bei den Radios, die Heinz Horbaschek an- und ausschaltet – alle Geräte funktionieren noch. Oder wieder.

Denn (fast) wichtiger als das Sammeln sind für den Diplom-Ingenieur, der viele Jahre lang bei Siemens in der Medizintechnik in Erlangen gearbeitet hat, das Tüfteln, Problem finden und Reparieren. Und, wenn es sein muss, sogar das neue Zusammensetzen aus verschiedenen Teilen. So wie bei dem Radio-Gehäuse, das er gerade im Garten lagert: »Ein Wurm hatte sich ins Holz gefressen«, erzählt er, »ich hatte es eine gute Stunde im Backofen bei hoher Temperatur, jetzt müsste der Wurm weg sein«. Die von ihm gebohrten Löcher sind allerdings noch deutlich zu sehen. »Wie bekomme ich die jetzt auch noch raus?«, fragt er und blickt kritisch auf das Gerät. Aber keine Sorge: Auch dafür wird Heinz Horbaschek eine Lösung finden.

So wie bereits als Zehnjähriger in Ansbach. »Der AFN-Sender der Amerikaner war oben am Berg, und wir haben darunter gewohnt, da konnte ich mit einem einfachen Detektor und einem Stück Draht, das ich von einem Haus zum anderen gespannt habe, den Sender empfangen. Ich bin dann auf dem Kopfhörer eingeschlafen«, erzählt er. Daher habe er schon damals alle amerikanischen Sender gekannt.



Heinz Horbaschek ist nicht nur Sammler, sondern findet für jedes Problem auch eine Lösung.

»Mich fasziniert das Design, da waren noch Ideen und Formgebung drin.«

Das war quasi der Beginn seiner »Radio«-Karriere. Der junge Horbaschek macht in Ansbach eine Ausbildung zum Radio- und Fernsehtechniker, arbeitet für eine kurze Zeit als Geselle in dem Beruf. Auch dann noch, als er über den zweiten Bildungsweg an der Fachhochschule in Nürnberg, der jetzigen Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm, Elektrotechnik studiert. »Das Studium habe ich mir im Wesentlichen mit der Arbeit bei meinem zweiten Ansbacher Chef verdient. Von meinem Vater hat es nicht viel gegeben, mein Chef hat mir vom Bügeleisen bis zum Fernseher alles auf eine Werkbank gestellt und das habe ich dann am Wochenende repariert.«

Bald beginnt er in Erlangen bei Siemens im Unternehmensbereich Medizintechnik (UB Med), heute Siemens Healthineers AG. Die Radio-Leidenschaft gerät da mit Arbeit und Familie kurz ins Hintertreffen, bis der Ingenieur 1990, als er von der Vor- in die Produktentwicklung wechselt, mehr Verantwortung bekommt, abends wach liegt und – wieder einmal – über Probleme und Lösungswege nachdenkt. »Ich habe mich in dem Moment an die Radios erinnert und mir sofort wieder eines gekauft, das war für mich dann Ablenkung und Hobby zugleich.« Außerdem nützt es ihm bei seiner Tätigkeit: »Das Praktische aus meiner Lehrlingszeit hat mir in meinem Beruf immer geholfen.«

Dazu kommt: Er ist in seinem Beruf viel auf Dienstreisen unterwegs. »Was soll man am Wochenende in den USA im Hotel machen? Da bin ich dann zum Beispiel in Chicago, San Francisco oder New Orleans in Geschäfte oder auf Trödelmärkte gegangen und habe nach alten Radios geschaut.« Auch auf Flohmärkten und in Auktionshäusern in Deutschland findet er so manches Stück – bis es schließlich über 1000 Röhren und mehr 100 als Radios sind.



Die besten Stücke werden im Wohnzimmer präsentiert.

Inzwischen hat Heinz Horbaschek schon einige weggegeben oder verkauft. Knapp 90 Radios sind es noch, die im ganzen Haus verteilt sind, etliche Plattenspieler, Grammophone und unzählige Röhren. Seine Frau, sagt er, habe das nie gestört. Einige Stücke haben sich seine Enkel schon ausgesucht. Und die vielen anderen? »Ich muss mal sehen«, antwortet Horbaschek, »ich wollte schon eine Liste an das Rundfunkmuseum in Fürth schicken, ob sie dort etwas brauchen können«. Er überlegt auch, einige Geräte über das Internet zu verkaufen. Vielleicht wisse der eine oder andere Liebhaber die Stücke zu schätzen. Was er aber auf keinen Fall möchte: dass die Radios irgendwann einmal verschrottet werden.

SHARON CHAFFIN
FOTOS: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer ein altes Radio oder ein anderes antikes Gerät hat, das nicht funktioniert und das dem Besitzer oder der Besitzerin am Herzen liegt, kann sich an Heinz Horbaschek wenden; er versucht dann zu helfen. E-Mail: siemed@horbiradio.de oder moehrendorf@energiewende-erlangen.de – auch beim Repaircafé in Möhrendorf (Landkreis Erlangen-Höchstadt) ist Horbaschek ehrenamtlich engagiert.

Kulturkarte jetzt auch direkt an den Kassen der Städtischen Museen erhältlich

Die Stadt Nürnberg bietet für Seniorinnen und Senioren ab dem 63. Lebensjahr für 20 Euro (Nürnberg-Pass-Besitzer: 10 Euro) eine Kulturkarte an. Diese ermöglicht den kostenlosen Besuch von 14 städtischen Museen in Nürnberg für ein Jahr. Der Wohnsitz in Nürnberg ist nicht erforderlich. Auf Anregung des Stadtseniorenrats Nürnberg kann die Kulturkarte ab sofort auch an den Kassen der beteiligten Ausstellungshäuser erworben werden. Die Liste aller beteiligten Museen ist auf der Kulturkarte aufgedruckt. Im Internet ist sie zu finden unter: www.nuernberg.de/internet/stadtseniorenrat/kulturkarte.html

Endlich geregelt! Vorsorge für Unfall, Alter und Krankheit

Für alle, die ihre eigene Vorsorge regeln möchten, bietet die Betreuungsstelle im Sozialamt Nürnberg regelmäßig eine Informationsveranstaltung über die Möglichkeiten von Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung an. Der nächste Termin ist am Donnerstag, 24. Juli 2025, um 15.30 Uhr im Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, 1. Stock, Raum 101. Der Vortrag behandelt die Themen Ehegattenvertretungsrecht, Form und Inhalt einer (Vorsorge)Vollmacht, Regelungen im Innenverhältnis, Sinn und Wirkung einer Beglaubigung, Voraussetzung einer rechtlichen Betreuung, Ablauf eines Betreuungsverfahrens und Vorteile einer Patientenverfügung. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist notwendig per E-Mail an shabetreuungsstelle@stadt.nuernberg.de. Weitere Termine sind der 25. September und 20. November.

Wie möchte ich im Alter wohnen?

Was ist für mich die richtige Wohnform? Diese Frage treibt viele Ältere um. Dabei geht es oft auch darum, im Alter nicht einsam zu sein, sondern gemeinschaftlich mit anderen zu leben. Die Broschüre »Gemeinschaftliches Wohnen für Seniorinnen und Senioren« des Stadtseniorenrats Nürnberg stellt Wohnformen vor, in denen sich die Bewohner selbst organisieren, so zum Beispiel das Mehrgenerationenhaus und Senioren-WGs. Zu jeder Wohnform werden die Aspekte Rechtsformen, Finanzierung, Organisation des Zusammenlebens sowie die Abwägung von Vorteilen und Nachteilen ausführlich thematisiert und Vorschläge für mögliche Vertragsinhalte genannt. Darüber hinaus beinhaltet die Broschüre zahlreiche weitergehende Informationsquellen für Beratung, zu Förderungsmöglichkeiten und Informationen über bereits verwirklichte Projekte. Zu beziehen ist die Broschüre beim Stadtseniorenrat Nürnberg, Hans-Sachs-Platz 2, 90425 Nürnberg, Telefon 0911/2316629, E-Mail: stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de

Absolut lesenswert

Unsere Literaturoauswahl dreht sich um Themen wie Traumata und ewigen Jugend

Anti-Aging mit Nebenwirkungen

Dass die Kosmetikindustrie, die von Verjüngungsversprechen lebt, dagegen sein würde, war keine Überraschung. Wie sehr die neue Wunderpille aber sowohl das Leben der vier Testpersonen als auch Gesellschaft und Politik auf den Kopf stellen würde, war so nicht abzusehen. Worum geht's? Martin Moosländer, Forscher am Biowissenschaftlichen Institut der Charité in Berlin, entwickelt ein Medikament, das er an vier todgeweihten Herzkranken testet – und an sich selbst. Heilung tritt ein, doch die Nebenwirkungen sind enorm, denn die Pille entpuppt sich als wahrer Jungbrunnen.

Wenger, der reiche Immobilienmensch und Patriarch, der seinen Freitod schon geplant hatte, Jakob, ein verliebter Jugendlicher, Verena, eine einst erfolgreiche Schwimmerin, und Jenny, die mit Macht

schwanger werden will, werden nicht nur wieder gesund, sondern im Zeitraffer jünger. Im Kopf freilich, und das ist problematisch, kommen sie nicht ganz mit beim unerwarteten Anti-Aging.

Autor Maxim Leo, Jahrgang 1970, hat auch für den »Tatort« Drehbücher geschrieben, weshalb sein salopp formuliertes Buch über den alten Menschheits Traum vom ewigen Leben eine kriminalistische Note hat. Kein Schaden, denn die Story bekommt so reichlich Rasanzen.

Spätestens als der Wissenschaftler von einer linksradikalen Gang entführt wird, die sein Medikament den Armen dieser Welt zur Verfügung stellen will, liegen alle existenziellen Fragen auf dem Tisch.



Wer kann sich diese Wunderpille leisten? Was bedeutet das für die Jungen, wenn die Alten nicht mehr abtreten? Und was sind die Kosten dieser neuen Freiheit, die alle so verlockend finden und die doch die Regeln des Zusammenlebens grundlegend verändern wird?

Jakob, der Frischverliebte, ist körperlich plötzlich sieben Jahre alt und kann mit seiner Freundin im Bett nichts mehr anfangen. Und Patriarch Wenger, der seine Firma schon an Sohn und Tochter übergeben hatte, will plötzlich doch nicht mehr loslassen. Mit viel Witz und philosophischem Tiefgang lotst Leo seine Leser*innen durch den Plot. Dem Forscher winkt am Ende der Nobelpreis und die Welt hat einen Sack neuer Probleme.

»Wir werden jung sein«, Maxim Leo, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2024, 24 Euro

»Das bisschen Gefummle«



»Die Risse im Bild zeigten sich erst, als mit vorrückendem Alter unübersehbar wurde, dass ich bei aller Liebe am Ende allein bleiben würde.« Helene Bracht schreibt das ohne Bitterkeit und mit großer Zuneigung zu dem Kind, das sie einmal war

und dessen folgenschwere Verletzung sie erst als ältere Frau mit großer Klarheit erkennt. Ihr ganzes bewegtes Leben lang hielt sie die sexuelle Gewalt, der sie, die kleine Leni, ausgeliefert war, für »gänzlich unerheblich«.

Das »bisschen Gefummle«, so spielt sie das Geschehen ihr Leben lang herunter, sei doch nicht der Rede wert. Bis sich der fast 70-jährigen plötzlich, allein im Urlaub

auf den Kanaren, ein »großes, wenig ausgeleuchtetes Land« eröffnet. Bracht richtet mutig den Scheinwerfer dorthin, sie ist Psychologin und weiß um das Unheil, das Jungen und Mädchen erschreckend häufig widerfährt. Sie kennt den (mageren) Forschungsstand und die monströsen Fallzahlen, die doch nur die Spitze des Eisbergs markieren. Nach medialer Ausschlachtung werde alles schnell wieder verdrängt, schreibt sie.

Umso plastischer wird Jahrzehnte später die Katastrophe beschrieben. Strecker, ein Untermieter ihrer Eltern, hat sie als Grundschülerin regelmäßig missbraucht und ihr dabei mit perfider Berechnung das Gefühl gegeben, »etwas ganz Besonderes« zu sein. Lenis Eltern lassen Streckers Übergriffe, als sie aufliegen, unter schamhaftem Schweigen verschwinden. Die Autorin analysiert das eigene Trauma in ihrem ersten Roman in einer bestechend klaren, eindringlichen und schonungslosen Sprache; sie, die bisher ausschließlich psychologische Fachbücher geschrieben hat, hat großes Talent, das sie, man hofft es sehr, weiter schreibend einsetzen sollte.

Alle Liebesversuche der erwachsenen Leni jedenfalls scheitern früher oder später, weil sich Sicherheit und Vertrauen nicht herstellen lassen. Es habe wohl Momente des Glücks gegeben, berichtet sie. Doch sie wurden »sofort verjagt und weggeschlossen von Angst und Scham«. Wohl habe sie Gelegenheiten zu Hautkontakt oft beim Schopf gepackt. Der Deal sei ihr fair erschienen: Intimität ohne Bindung, Nähe ohne Gefahr. Der One-Night-Stand als Überlebensmaßnahme.

Ob es am Ende des Lebens Versöhnung mit sich selbst und auch alleine schie-re Daseinsfreude geben kann? Helene Brachts aufrüttelnde Autobiografie endet mit einem versöhnlichen Blick auf das letzte Kapitel ihres früh beschädigten Lebens.

»Das Lieben danach«, Helene Bracht, Carl-Hanser-Verlag, München 2025, 22 Euro

Auch noch katholisch



Sie waren die »Polacken«, die »Rucksackdeutschen«, für die man widerwillig zusammenrückte. Wer genau hinschaut, wie Heimatvertriebenen nach dem Zweiten Weltkrieg begegnet wurde, erkennt Parallelen zur heutigen Debatte über Flüchtlinge. Obwohl sie deutsch sprach wie die Einheimischen, erfuhr die Familie des siebenjährigen Wolfgang jahrelange Ausgrenzung, seit sie 1946 aus Nordmähren ins mittelfränkische Schauerheim bei Neustadt an der Aisch gekommen war.

Was denn die am Gymnasium wollten, fragte der Lehrer. Dass die Vertriebenen auch noch Katholiken waren, machte das Maß im evangelischen Umfeld voll. Die Kategorien des Fremdseins mögen sich geändert haben, die Mechanismen der Ablehnung sind dieselben geblieben.

Es ist eine Autobiografie, die nebenbei viel fränkische Alltagsgeschichte der Zeit nach 1945 transportiert. Das Indianerles-Spiel, die Heimarbeit, das Sammeln von Zigarettenstummeln oder die Schulspeisung mit Corned Beef, nach und nach teilen die jungen Flüchtlinge ihr Leben mit den Schauerheimer Kindern. Der Vater im Krieg vermisst, die Mutter alleine mit drei Buben, das Geld so knapp wie der Wohnraum. Wolfgang Mücks akribische Schilderung der ersten Jahre in dem 400-Seelen-Dorf ist spannend, auch wenn der promovierte Historiker den Überlebenskampf im Franken der Lebensmittelkarten und Wohnraumzuweisungen fast lakonisch und ohne großen Spannungsbogen schildert. Die lange verdrängte Erinnerung an eine Nacht kurz vor der Flucht, als der kleine Wolfgang drei russische Offiziere im Bett der Mutter entdeckt und sich auf den Gewaltakt lange keinen Reim machen kann, fährt einem auch so in die Glieder.

Seine Mutter, so Wolfgang Mück, habe sich wahrscheinlich nie wirklich intergriert. Bis zu ihrem Tod unterschied sie scharf zwischen denen, die ihr damals geholfen haben, und jenen, die sich das verkniffen hatten. Ihr Sohn, der Autor, ist in seiner zweiten Heimat angekommen. Der Flüchtlingsbub wurde SPD-Bürgermeister von Neustadt.

»Schauerheim. Eine Kindheit im Franken der Nachkriegszeit«, Ars Vivendi Verlag, Cadolzburg 2025, 24 Euro

Die gute alte Milch mit Honig



Dieser Arzt würde Donald Trump vermutlich sofort ins Bett schicken. Schlafmangel, schreibt Dr. Hans Gasperl, beeinflusst laut Studien menschliche Regungen wie Empathie und Hilfsbereitschaft enorm. Also good night, Mr. President! Spaß beiseite, auch wenn man nicht selig schnarchend zu einem besseren Menschen werden kann, so ist guter Schlaf doch die Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness. Wird das Bett zum Ort der Qual, ist es Zeit,

sich mit der eigenen Nachtruhe intensiver zu beschäftigen.

Das Buch dazu liefert der 81-jährige erfahrene Haus- und Kneipparzt aus dem Salzburger Land, der Betroffenen (unter denen leider viele Ältere sind) hier einen gut lesbaren Ratgeber an die Hand gibt. Vom komplexen Zusammenspiel der unterschiedlichen Hormone über die vier Schlafphasen bis hin zur inneren Uhr liefert er auf 186 Seiten zunächst wissenschaftlich belegte Grundlagen aus Psychologie und Neurologie. So zeigt die Schlafforschung, dass der Körper auch nachts auf Hochtouren arbeitet und, vereinfacht ausgedrückt, vieles repariert, was tagsüber Schaden genommen hat. Vorausgesetzt, das mit dem Schlummern funktioniert.

Was uns den Schlaf raubt, benennt Dr. Gasperl ebenso ausführlich wie die »Wege zum guten Schlaf«, zu denen reichlich Bewegung, feste Rituale, Entspannung und sicher kein knurrender Magen gehören – Gruß an alle, die aufs Intervallfasten schwören. Den Schlaf herbeizuzwingen, werde niemandem gelingen, der Autor selbst geht nachts im Geist auf virtuelle Bergtour oder bepflanzt einen Garten, um Ruhe zu finden. Merke, es muss nicht immer Schafe zählen sein.

Sind Sie der Schlaftyp Eule oder Lerche? Daddeln Sie am Handy, bevor Sie das Licht ausmachen? Immer wieder werden praktische Tipps eingestreut, auch die gute alte Milch mit Honig findet hier neben Baldriantee und ätherischen Ölen ihren Platz. Ganz sicher hilft es auch, konzentriert ein Kapitel des Buches zu lesen, um endlich in Morpheus' Armen zu landen...

»Natürlich schlafen«, Dr. Hans Gasperl, Servus-Verlag, Salzburg 2025, 24 Euro

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN: CLAUDINE STAUBER

LAGOVIDA
natürlich · lebendig · erholen

Urlaub im besonderen Ambiente in Ihrer Traum-Location - dem Leipziger Neuseenland ...

Nur 20 Minuten vom Pulsschlag der Stadt Leipzig entfernt, bietet LAGOVIDA**** eine natürliche Idylle inmitten des Leipziger Neuseenlandes. Nehmen Sie sich bei uns eine Auszeit vom Alltag. Getreu dem Wortlaut LAGOVIDA – Leben am See, genießen Sie von fast jeder Unterkunft garantiert Seeblick. Wohl einmalig in Sachsen.

Hafenhäuser	Dünenhäuser	Hotel „Casa Marina“
Familienappartements	Hafenappartements	Wohnmobillahafen

Das Ferienresort am Störthaler See.
Hafenstraße 1 · 04463 Großpösna · Telefon: 03 42 06 - 77 50
E-Mail: info@lagovida.de · www.lagovida.de

Geschenkidee gesucht?
Verschenken Sie doch einen Gutschein für einen Kurzurlaub im 4 Sterne Ferienresort LAGOVIDA.



Erschöpfte Frauen

sind jene ewig gehetzten, geplagten Frauen und Mütter, die weder eine 40- noch 48-Stundenwoche kennen. Wie oft gehen sie abgespannt, zerschlagen und innerlich verbittert an Familien- und Eheglück vorbei. Gerade diese Frauen aber brauchen FRAUENGOLD, das unübertroffene Konstitutions-Tonikum für die Frau, welches speziell auf den weiblichen Organismus abgestimmt ist. Frauengold belebt und beschwingt von innen her, schenkt neue Kraft, ruhiges Herz, gesunden Schlaf, starke Nerven und ein jugendfrisches Aussehen an » allen Tagen«. Mit FRAUENGOLD wachsen erschöpfte Frauen in eine kraftvolle Lebensfreude und in ein neues glückliches Frauenleben hinein.



Nimm Frauengold - und Du blühest auf!

... und für jeden strapazierten Menschen: EIDRAN, die Gehirn- und Nervennahrung

Frauengold

Es wurde einst als »Der große Helfer der Frauen« gerühmt: »Je größer die Belastung Ihrer körperlichen, seelischen und nervlichen Kräfte ist, desto überzeugender wird der Umschwung sein. Ja, Ihre Persönlichkeit wird durch den inneren Wandel erst richtig zum Ausdruck kommen. Vor allem das ewige Auf und Ab Ihrer Tage wird zu Ihrer Überraschung an Gleichmaß gewinnen, und kritische Tage und Jahre werden Ihr Leben nicht mehr belasten.«

Das Wundermittel mit den unglaublichen Kräften hieß »Frauengold« und war in der Nachkriegszeit ein großer Verkaufsschlager. Das »unübertroffene Konstitutions-Tonikum« (so die Werbung) war angeblich speziell auf den weiblichen Organismus abgestimmt. Es sollte bei Depressionen und Überreiztheit helfen, es förderte den Schlaf, machte die Ehefrau verträglicher und war überdies »ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk«, die »große Kurflasche« für 22,75 DM.

Jenseits aller Versprechungen verstört heute das Frauenbild, mit dem die Werbung in den 50er und 60er Jahren »Frauengold« anpries. Dem Ehegatten hatte sie zu gefallen, die Mühen des Alltags sollte man ihr weder ansehen noch anmerken, »nicht früh gealtert und verzehrt, nein: mädchenhaft verführerisch und so von Neuem liebenswert« sollte die Frau sein.

Die gute Laune erzeugte das Wundermittel mit den wertvollen Kräuteressenzen vor allem durch seinen Hauptbestandteil: Alkohol. Die großen braunen Flaschen fanden in Apotheken und Drogerien reißenden Absatz. 1963 entlarvte »ein Stuttgarter Professor Dr. Ritter«, wie der Spiegel schrieb, den »aufwendig beworbenen Kräutertrunk« als »glatten Betrug« und kam zu dem Schluss: »Besaufen war billiger.«

Für den Hersteller kam es aber noch schlimmer. 1981 schaute sich das Bundesamt für Gesundheit die Inhaltsstoffe genauer an. Das Präparat enthielt Aristolochiasäuren, eine Substanz, die die Nieren schädigt und das Krebsrisiko erhöht. Am 20. August 1981 wurde der Verkauf von »Frauengold« verboten.

GEORG KLIENTZ

Depp im Web®

Höflich war gestern

Überall ist jetzt KI drin. An der künstlichen Intelligenz kommt keiner mehr vorbei, selbst wenn man blöd und deppert bleiben will. Bei der Suche, beim Chatten, beim Liken, sogar beim Fotos machen wurstelt irgendeine KI mit. Im Augenblick soll ich sie auch noch kostenlos anlernen. Damit sie so wird wie ich und mich am Ende nachhelfen kann.

Gleichzeitig soll ich sie aber auch korrekt behandeln. Indem ich zum Beispiel die richtigen Fragen stelle, indem ich nach fünf wenig zielführenden Antworten ein Abo abschließe, damit ich vielleicht endlich eine brauchbare Antwort bekomme. Mittlerweile soll ich ihr auch noch Strom sparen helfen und deswegen auf Höflichkeitsfloskeln verzichten.

Neulich hat der ChatGPT-Chef beklagt, er verliere Millionen Dollar, wenn die Nutzer »bitte« und »danke« sagen. Bei mir verliert er noch mehr, schreibe ich doch immer zuerst »Lie-

ber Dschipitie, darf ich dir eine Frage stellen?« Schließlich hat man Kinderstube, weshalb ich zuvor auch gefragt habe, ob GPT ein Er oder eine Sie ist und es dann geantwortet hat, es sei geschlechtslos, aber »lieber« sei ihm lieber.

Freilich kann man es auch anmaulen, ist schließlich nur eine Maschine. Aber welche Folgen hat das für unseren Umgang? Als ich das mit dem ChatGPT-Chef gelesen habe, hatte ich gerade erst wieder meinen um Eis bettelnden Enkeln »das Zauberwort« erklären müssen. Ohne »bitte« gab es nämlich bei mir bislang kein Eis. Jetzt muss ich mich wohl umstellen und ihnen derartige Freundlichkeiten austreiben: »Schlimm genug, dass ihr mein Eis fresst, müsst ihr auch noch Strom fressen.«

PETER VIEBIG

Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien

#wirsindeins

Von Eltern zu Großeltern – wie Sie Ihre Kinder bei der Schwangerschaft und Geburt gut unterstützen



Donnerstag, 3.7.2025
17 Uhr – online

Marion Helfrich
Leitende Hebamme
Frauenklinik am
Standort St. Theresien

Online-Präsentation mit Fragen im Chat in Kooperation mit dem Magazin „sechs+sechzig“.

Anmeldung bis 1.7.2025 per Mail an:
info@magazin66.de

Den AnmeldeLink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Sie!

www.kh-nuernberg.martha-maria.de
Telefon: 0911 959-0

Unternehmen Menschlichkeit



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



Meine Residenz



SERVICE WOHNEN NACH IHREN BEDÜRFNISSEN!

Genießen Sie Ihren Ruhestand in Ihrem individuellen Appartement – direkt gegenüber der Franken-Therme! Erleben Sie hohen Wohnkomfort und Sicherheit dank unseres umfangreichen Serviceangebots. Sie entscheiden, mit welchen Leistungen wir Sie unterstützen dürfen!

- Fordern Sie heute noch unser Exposé an!
- Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 09841 910.
- Vereinbaren Sie gleich Ihre persönliche Hausführung!

Seniorenresidenz Bad Windsheim • Erkenbrechtallee 33
91438 Bad Windsheim • info@seniorenresidenz.bayern

Einfühlsame Begleitung am Lebensende



Unser ambulanter Hospizdienst bietet seit über 30 Jahren qualifizierte Begleitung und Unterstützung für schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen. Unser Ziel ist es, Lebensqualität und Selbstbestimmung bis zuletzt zu erhalten.

www.hospiz-team.de · 0911 891205 10 · info@hospiz-team.de




Rummelsberger Diakonie

Erbschaft und Testament.

Richtig entscheiden – aber wie?

Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 091 28 500

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



Schon immer für Senioren da!



**Alles geregelt?
Wohnen optimiert?
Fit am PC?**

Alles mit unserer Hausbank.
sparkasse-nuernberg.de/meine-hausbank

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Nürnberg**