

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



Foto-Fund in Forchheim
gibt Rätsel auf

**Erkennen
Sie mich?**

Seite 4



Dauerhafte Federung, selbstregulierend für Seiten- und Rückenlage, kompromisslos ökologisch, für alle Matratzen geeignet, empfiehlt sich bei Problemen im Lendenwirbelbereich, nimmt den Druck von Schulter und Halswirbelsäule, passt problemlos in jedes Bett, in allen Ausführungen bis zum Motorrahmen lieferbar, denken Sie bei einem Hetzelsdorfer Festbier mal darüber nach, natürlich bei uns...

90762 Fürth/ Bayern
Königsplatz 8
Telefon 0911/775680 oder
info@bettenbauernfeind.de
Mo - Fr 8.30 - 18 Uhr
An den Advents-Samstagen von 9 - 16 Uhr geöffnet

Betten
Bauernfeind

Kube

IMMOBILIEN
DIE MAKLER AN IHRER SEITE

Wir verstehen den Markt – und Ihre Bedürfnisse.

Ihr Kube-Plus:
Kostenfreie & unverbindliche Wert einschätzung

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

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

ivd **WIR WÜNSCHEN SIE VIELE**
Kooperationspartner der Nürnberg eG

pd Bank

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

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

müller
Orthopädiotechnik

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, THERESIA^s in den Nordstadtgärten, Seepark Mögeldorf, HesperidenPark und Seniorenwohnpark Neulichtenhof.
- » Pflege und Versorgung bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch erfahrene Serviceleister, 24 Std. Notruf.
- » Hotelähnliches Flair, attraktive Gemeinschaftsräume.
- » 1,5-, 2- und 3-Zi.-Wohnungen: **MIETE** und **KAUF** möglich.

www.seleco-gmbh.de Ein Unternehmen der KIB Gruppe
0911 47755-111

sechs+sechzig Ausgabe 4/2025



Monika Fischermeier (li.) gibt Kletterkurse für Ältere. Seite 18

- | | |
|---|---|
| <p>4 Kultur
Thildas Geheimnis ist gelüftet</p> <p>6 Das liebe Geld
Keine Angst vor dem Online-Banking</p> <p>8 Ansichtssache
Soll Engagement zur Pflicht werden?</p> <p>12 Aktuell
Wie uns die digitale Welt verändert</p> <p>13 Reportage
Einmal am knallroten Mikrofon sitzen</p> <p>14 Reportage
»Der kurze Weg ist nicht immer der beste«</p> <p>16 Gutes tun
Er hat ein großes Herz für junge Mütter</p> <p>18 Trend
Hier werden Glückshormone frei</p> <p>20 Veranstaltungs-Empfehlungen</p> <p>24 Gesundheit
Auch Dialyse-Patienten können verreisen</p> <p>26 Magazin</p> <p>28 Ansichtssache
Das Klippern ist Geschichte</p> | <p>30 Interview
Lebensabend hinter Gittern</p> <p>Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg</p> <p>32 Weg mit den Stolperfallen</p> <p>34 Angebote des Treffs Bleiweiß</p> <p>36 Porträt
Drei Zutaten für das perfekte Foto</p> <p>38 Aktuell
Digitales Leben ohne Hindernisse</p> <p>39 Kultur
Auf neuen Pfaden zum Wissen</p> <p>40 Buchtipps
Bunte Mischung für dunkle Abende</p> <p>42 Das war schick
Das Fleißbildchen</p> <p>44 Depp im Web</p> <p>46 Impressum</p> |
|---|---|

Die nächste Ausgabe von **sechs+sechzig** erscheint am **23. Februar 2026** und liegt den Tageszeitungen des VNP bei und ist kostenfrei an der Pforte des Seniorenratthauses (Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg) erhältlich.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wovon mag die junge Frau wohl geträumt haben, die auf unserem Titelfoto in die Ferne blickt? Das Bild entstand vor rund 100 Jahren und ist Teil eines außergewöhnlichen Dachbodenfundes in Forchheim. 1700 Glasplatten-Negative umfasst der Schatz, in dem man auf der Website des Pfalzmuseums Forchheim stöbern kann. Wir erzählen die Geschichte von Wolfgang Prechtel, der seine beiden Eltern auf Bildern wiedererkannt hat, die entstanden, lange bevor sie sich kennengelernt hatten. (Seite 4)

Mit Fotografie beschäftigt sich auch Ulrike Reich-Zmarsly. Mit ihrer Kamera bewaffnet geht sie auf die Jagd nach spektakulären Bildern. Ihr Revier ist der Nürnberger Tiergarten, wo sie Seelöwen, Tapire und Eisbären auflauert, um sie im richtigen Moment abzulichten. (Seite 36)

Was halten Sie vom Vorschlag, dass Ältere zu einem verpflichtenden sozialen Jahr herangezogen werden sollen? Ist das nach einem langen Arbeitsleben eine Zumutung oder vielleicht die Chance, nochmal etwas Neues zu erleben? Wir haben uns ein wenig bei denen umgehört, die von der Politik nicht gefragt wurden – den betroffenen Älteren. (Seite 8)

Wer im Alter fit ist, möchte vielleicht hoch hinaus, wie zum Beispiel die Teilnehmer eines Senioren-Kletterkurses in der Nürnberger Kletterhalle Bambule. Selbst mit künstlichen Kniegelenken kann man die Wand mit ihren angeschraubten Griffen und Tritten erklimmen. (Seite 18)

Leider werden Fitness und Beweglichkeit mit den Jahren oft schlechter, irgendwann ist man sogar auf einen Rollator angewiesen. Worauf muss man dabei achten, welche Herausforderungen meistern? Zwei Nürnberger Polizistinnen geben wertvolle Hinweise; unser Autor Klaus Schrage hat's ausprobiert. (Seite 14)

Was im Alter manchmal ebenfalls notwendig wird, ist ein Umbau der eigenen Wohnung, damit man möglichst lange darin wohnen bleiben kann. Oft reichen ein paar Kleinigkeiten, um das Zuhause sicherer und komfortabler zu machen. Die Beraterinnen und Berater der Nürnberger Wohnanpassungsberatung KOWAB kommen ins Haus und geben wertvolle Tipps. (Seite 32)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und eine schöne Weihnachtszeit

Die Redaktion

Thildas Geheimnis ist gelüftet

Das Forchheimer Pfalzmuseum zeigt lange verschollene Porträts. Wer sind diese Menschen?



Das Bild von Thilda Pohl ist in der Ausstellung »Kennen wir uns?« zu sehen.

Kennen wir uns?«, scheinen all die Gesichter von längst verstorbenen Menschen auf den großformatigen Schwarz-weiß-Fotos dem Besucher zuzuflüstern und auf eine Antwort zu hoffen. Zu sehen sind Frauen, den modischen Bübikopf zur Kamera gerichtet, das Knie teils keck entblößt, andere haben den Blick schein nach innen gekehrt, Männer sitzen kerzen gerade in feinem Zwirn, die Brust voll Stolz gereckt, Buben und Mädchen mit festgezir-

keltem Scheitel oder riesiger Schleife im Haar blicken die Betrachter an.

»Kennen wir uns?« nennt sich die Ausstellung des Pfalzmuseums Forchheim, die mehr

als hundert Jahre alte, eindrucksvolle Porträtaufnahmen zeigt und damit einen tief bewegenden Einblick in das Leben der Menschen in und um Forchheim vor rund 100 Jahren gewährt. In jeder Aufnahme liegt eine ganz eigene Lebensgeschichte verborgen und das große Rätsel: Wer sind all diese Menschen?

Bei manchen wurde das Rätsel schon gelöst. Wie bei Else Harrer zum Beispiel, die verträumt in eine imaginäre Ferne zu blicken scheint, das Haar locker nach hinten gesteckt, der blütenweiße Spitzenkragen akkurat auf dem Kleid sitzend, und bei Fritz Prechtel, fesch mit Jackett, Weste, Hemd, Krawatte und Einstechtuch, die Brille auf der Nase. Ob die beiden damals, als die Fotos in den 1920 Jahren entstanden, wohl ahnten, dass sie einst ein Paar werden, dass Krieg und Gefangenschaft sie viele Jahre trennen und dass sie später einmal gemeinsam eines der bedeutendsten Forchheimer Traditionsgeschäfte führen würden?

Es war die Nachbarin

Wolfgang Prechtel, der Sohn von Else und Fritz, entdeckte seine beiden Eltern auf den Bildern des Forchheimer Pfalzmuseums wieder – und gab den Abgebildeten so ihre Identität zurück. Bei der Ausstellungseröffnung von »Kennen wir uns?«, erzählt Prechtel, habe er auf einem der Fotos sofort seine ehemalige Nachbarin erkannt, die mit ihrer Familie nur einen Straßenzug entfernt in Forchheim gewohnt hatte. »Wenn es Fotos von Thilda Pohl (*der einstige Nachbarin, Ann. d. Red.*) gibt, existieren vielleicht auch welche meiner Eltern«, dachte er sich und fing an zu suchen. In der Ausstellung konnte jedoch nur ein Bruchteil all der fotografischen Schätze, die in einem Forchheimer Fotogeschäft entdeckt worden sind, ausgestellt werden. Viele weitere Porträtfotos sind in einer Online-Dauerpräsentation des Pfalzmuseums zu sehen: »Ich war total neugierig und habe im Netz gestöbert.« Der 82-jährige Prechtel klickte sich durch den Foto-Fundus und entdeckt tatsächlich auf einem Bild seinen Vater, Fritz Prechtel, und auf einem weiteren seine Mutter, Else Harrer.

Sein Vater, im Jahr 1907 geboren, seine Mutter ein Jahr später, wurden wohl mit Anfang 20 fotografiert. Ob sie sich einst im Fotostudio getroffen hatten? Damals waren sie noch kein Paar, geheiratet haben die beiden erst im Jahr 1934.

Früh sei der Vater in die Verantwortung genommen worden. Er musste bereits mit 19 Jahren, ab dem Jahr 1926, zusammen mit der Mutter das Eisenwaren- und Haustratsgeschäft, das einst als Besen- und Bürstenbinderei im Jahr 1900 gegründet wurde, übernehmen, erzählt Prechtel. Viele Jahre im Krieg in Russland und erst 1945



Die oft mehr als hundert Jahre alten Porträtaufnahmen geben einen bewegenden Einblick in das Leben der Menschen in und um Forchheim.

zurückgekommen, habe der Vater jahrelang seiner Ehefrau jede Woche mit der Feldpost einen Brief nach Hause nach Forchheim geschrieben.

Und woher stammen all die historischen Porträt-Aufnahmen, die in der Online-Dauerpräsentation des Pfalzmuseums präsentiert werden? Entstanden sind die Bilder in einem Fotostudio am Forchheimer Paradeplatz. Und man kann sich all die Porträtierten vorstellen, wie sie sich extra fein gemacht haben für den Fotografen Gustav Luthardt. Städter in feinem Zwirn sind dabei, Sportler, die ihre Muskeln zeigen,

Hochzeitspaare, Kommunionkinder, aber auch Landbevölkerung, die wohl aus der Fränkischen Schweiz extra bis nach Forchheim fuhr, um sich ablichten zu lassen.

»Ich bin total überrascht vom hervorragenden Zustand und der Qualität der Bilder und ihrer künstlerischen Gestaltung«, sagt Prechtel. Rund 1700 Glasplatten-Negative lagerten jahrelang unbemerkt am Dachboden des Fotogeschäfts Luthardt, das heute Frank Brinke, ebenfalls Fotograf, führt. Er hat den fotografischen Schatz quasi durch Zufall gehoben, als er in Zeiten des Lockdowns in der Corona-Phase den Schrank am



Wolfgang Prechtel (li.) betrachtet die historischen Aufnahmen zusammen mit Günter Brinke. Dessen Sohn hat die Fotos entdeckt.

Dachboden ausräumen wollte und auf das fotografische Vermächtnis stieß. Der Fund enthält technisch brillante und ästhetisch faszinierende Aufnahmen von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten – festgehalten in Momenten voller Intimität, Stolz oder auch stiller Zurückhaltung. Susanne Fischer, Leiterin des Forchheimer Pfalzmuseums, ließ sich von der Entdeckerfreude anstecken und war für eine Ausstellung sofort Feuer und Flamme.

Wolfgang Prechtel hat sich von den Porträtfotografien seiner Eltern großformatige Abzüge machen lassen, die gerahmt werden und einen ganz besonderen Platz in seinem Wohnhaus bekommen werden. »Dann freuen sich auch meine Enkel, wenn ich ihnen die Geschichte ihrer Urgroßeltern Else und Fritz erzählen kann.«

Seit Ausstellungsbeginn haben bereits einige Besucher ihre Großeltern, Nachbarn und Verwandte auf den Bildern »identifiziert«.

Eine Kontaktaufnahme zum Museum ist jederzeit möglich. Die Ausstellung »Kennen wir uns?« im Forchheimer Pfalzmuseum ist online als Dauerausstellung unter www.kaiserpfalz.forchheim.de bzw. unter www.kennen-wir-uns.net zu sehen.

TEXT: BIRGIT HERRNLEBEN

FOTO: MICHAEL MATEJKA

AUSSTELLUNGSREPROS:

BRINKE_STADT FORCHHEIM PFALZMUSEUM

Keine Angst vor dem Online-Banking

Die Sparkasse Nürnberg und der Computerclub CCN50plus beraten Ältere

Bankgeschäfte online erledigen, einen Behördentermin digital buchen oder im Netz einkaufen – für viele Menschen ist das längst Alltag. Doch 38 Prozent der Bevölkerung haben Hemmungen, solche digitalen Angebote zu nutzen. Besonders ausgeprägt ist die Zurückhaltung bei Älteren: Fast jeder Zweite über 65 Jahre fühlt sich unwohl im Umgang mit digitalen Anwendungen, ergab eine vom Branchenverband Bitcom veröffentlichte, repräsentative Umfrage. Mit Blick auf Online-Banking wollten wir genauer wissen, welche Bedenken bestehen und wie berechtigt sie sind. Wir haben darüber mit Vertretern der Nürnberger Sparkasse und des auf solche Fragen spezialisierten Computer Club Nürnberg 50 plus gesprochen.

»Online-Banking ist eine schöne Geschichte«, sagt Thomas Tretter, Spezialist für Vertriebskanäle der Sparkasse Nürnberg. »Sie können es in aller Ruhe einrichten und sich über die Sicherheit schlau machen, also zum Beispiel mit kleinen Beiträgen anfangen und erst mal schauen, wie es läuft.«

Falsche Abbuchungen oder Überweisungen, Betrugsversuche, die man nicht sofort durchschaut, keine regelmäßig ausgedruckten Kontoauszüge mehr, kaum noch persönliche Kontakte zu den Bank-Mitarbeitern, dazu Unsicherheiten im Umgang mit Passwörtern und PINs, die im wahrsten Wortsinn teuer zu stehen kommen können, und vor allem die Sorge um den Datenschutz – das sind Vorbehalte, die Mitarbeitende bei der Sparkasse in Beratungsgesprächen oft zu hören bekommen. »Ich frage dann, ob die Betroffenen ein Smartphone haben und darauf WhatsApp für ihre sozialen Kontakte nutzen«, sagt Tretter. Die meisten bejahen das, aber eine App für Online-Banking wollen sie nicht. Dabei bestehe hier, auch im Interesse der Banken und Sparkassen, die höchste Sicherheitsstufe.

Sofortige Bestätigung

Zum Beispiel erhalten Nutzerinnen und Nutzer bei einer elektronischen Überweisung immer sofort auf dem Display von Smartphone oder Computer die Bestätigung, dass der Betrag abgebucht wurde. Tretter: »In der Filiale gibt es manchmal einen Stempel, dieser hat aber keine rechtliche Aussagekraft darüber, ob die Überweisung tatsächlich ausgeführt werden kann.«



Helmut Wich vom Computerclub Nürnberg 50 plus (li.) erklärt einem Kursteilnehmer, worauf er beim Online-Banking achten muss.

Über Online-Betrügereien kursieren viele Horrorgeschichten. Oft liegt das laut Tretter an der ausgeklügelten Masche der Betrüger, die die Betroffenen zur Mithilfe überreden. Doch Tretter versucht zu beruhigen: Man könne bei einem Verdacht auf Betrug sofort den Online-Banking-Zugang sperren. Eine Hotline bietet rund um die Uhr Hilfe an.

Dennoch füllen viele Ältere lieber ein Überweisungsformular handschriftlich aus. Oder in der Geschäftsstelle am Terminal – wenn es so etwas überhaupt noch gibt. »Ich steige erst auf online um, wenn ich nicht mehr in die Sparkasse kommen kann«, sei häufig zu hören, sagt Tretter. Die Erfahrung zeige aber: Wer nicht umstelle, solange er oder sie rüstig sei, täte es auch nicht, wenn die Einschränkungen zunehmen. Und dann werde man erst recht abhängig – von anderen, die einem helfen müssen.

Wie man ein Konto anlegt, mit Passwörtern und PINs sicher umgeht, – darüber beraten die Sparkassen und Banken ihre Kundinnen und Kunden. Das tut auch der Nürnberger Verein CCN50plus, der dabei oft mit Geldinstituten zusammenarbeitet, diese aber zugleich kritisiert: Der analoge Service gerade für Seniorinnen und Senioren werde immer mehr zurückgeföhrt,

kasse: »Wir schlagen unseren Kursteilnehmern vor, mit zwei Geräten zu arbeiten, also neben dem Smartphone noch mit dem Laptop. Letzterer muss nicht groß sein, er ist aber in jedem Fall übersichtlicher als ein Handy-Display.« Also: Anmeldung zum Konto auf dem Laptop, die Authentifizierung per App auf dem Handy.

Im Prinzip, so Wich, könnte man auch beide Apps aufs Smartphone laden, aber da müsse man beim Einloggen immer auf dem Handy hin und her wischen, und das sei vor allem für Ältere sehr unübersichtlich und schwer zu handhaben. Es sei einfacher, auf beiden Geräten gleichzeitig zu arbeiten und jeweils die Eingaben zu bestätigen. Außerdem lassen sich auf dem größeren Bildschirm Zahlen und Kontobewegungen viel besser ablesen. Bei der Einrichtung hilft die Bank oder Sparkasse, betont der CCN-Tutor. Für ganz entscheidend hält er, dass man anmelden, Überweisen und Einzahlung in den Kontostand mehrfach übt – am besten ganz ohne Risiko, wie es beim Computerclub möglich ist.

Und da ist noch die große Sorge um den Datenschutz. Wich betont, die Verbindung zwischen Laptop (oder Handy) und Bank sei eine exklusive Leitung, die niemand

einsehen könne. Das größte Risiko gehe nicht vom Gerät aus, sondern von »denjenigen, die davor sitzen«. Nutzerinnen und Nutzer müssten dafür sorgen, dass Handy und Laptop oder PC immer auf dem neuesten Sicherheitsstand sind, also jedes Update auch geladen wurde – bei der Umstellung von Windows 10 auf Windows 11 war das vor Kurzem bekanntlich problematisch. Außerdem sollen Passwörter komplex gestaltet werden und möglichst aus acht bis zwölf Zeichen bestehen. Man sollte sie notieren und/oder verschlüsselt speichern.

Gegen Passwort- und Datenklau gibt der CCN einen weiteren Tipp: Banken und Sparkassen schicken keine Mails mit der Aufforderung, Daten, Passwörter oder andere vertrauliche Daten zu bestätigen. Das machen nur Betrüger. Geldinstitute stellen alle relevanten Informationen in ein Postfach, auf das nur der jeweilige Nutzer mittels Authentifizierung Zugriff hat.

TEXT: HERBERT FUEHR

FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Über Einrichtung und Handhabung von Online-Banking informieren Banken und Sparkassen im Beratergespräch oder zu meist auch mit schriftlichen Anleitungen, die in den Geschäftsstellen ausliegen. Mitarbeitende kommen auch zu Gesprächen und Online-Workshops, zu denen Seniorennetzwerke, Seniorenbeiräte oder karitative Einrichtungen einladen. Näheres ist auf deren Seiten zu finden.

Der ComputerClub Nürnberg 50plus ist ein eingetragener Verein, dessen erfahrene ehrenamtliche Tutorinnen und Tutoren in den eigenen Schulungsräumen am Hans-Sachs-Platz Kleingruppen mit höchstens acht Personen beim Einstieg und der Nutzung der digitalen Medien helfen. Wer Mitglied wird (einmalige Aufnahmegebühr: 10 Euro), kann noch von weiteren Angeboten profitieren. Der Mitgliedsbeitrag beläuft sich auf 36 Euro pro Jahr, für Familienangehörige und Lebenspartner 12 Euro.

Adresse: Spitalgasse 22, 90403 Nürnberg
Internet: www.ccn50plus.de
E-Mail: info@ccn50plus.de

So lieb ich's

BADELIX
WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden
Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.
Geignet für Personen mit Demenz
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 begehbar Dusche an einem Tag zum Festpreis.
Kostenfreie Infos unter:
Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de

HansFäßler
Ideen rund ums Essen

TUI ReiseCenter

Ihr Reisespezialist, auch für organisierte Gruppen- und Wohnstiftsreisen und Incentives!
Stresemannplatz 10
90489 Nürnberg
Tel: 0911 - 5 88 88 0
Fax: 0911 - 5 88 88 22
nuernberg@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/nuernberg8

IHR ZUHAUSE FÜR'S 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!



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

Das Magazin sechs+sechzig im Internet:

magazin66.de

Unsere Service-Seiten finden Sie unter service.magazin66.de



TUI ReiseCenter
Stresemannplatz

Ihr Reisespezialist, auch für organisierte Gruppen- und Wohnstiftsreisen und Incentives!
Stresemannplatz 10
90489 Nürnberg
Tel: 0911 - 5 88 88 0
Fax: 0911 - 5 88 88 22
nuernberg@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/nuernberg8



Bäckermeister Christian Albert findet, dass sich Jung und Alt sozial engagieren sollen.

Soll Engagement zur Pflicht werden?

Die Forderung nach einem sozialen Jahr für Ältere stößt auf geteiltes Echo

Der Wirtschaftswissenschaftler Marcel Fratzscher fordert ein »verpflichtendes soziales Jahr für alle Rentnerinnen und Rentner«. Der Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) sieht eine schiefe Verteilung der gesellschaftlichen Lasten und fordert, »mehr Solidarität zwischen den Generationen zu schaffen«. Er attestiert den Älteren »zu viel Ignoranz, Selbstbezogenheit und Naivität«. Während eines verpflichtenden sozialen Jahres sollten sie sich seiner Meinung nach stärker gesellschaftlich engagieren und sich etwa in der Pflege oder bei der Bundeswehr einbringen, um die Lasten für Jüngere zu verringern. Auf dem Kieker hat er vor allem die »Boomer«, also die Jahrgänge von Mitte der 1950er bis Ende der 1960er, die er für die demographische Entwicklung verantwortlich macht, weil sie zu wenig Kinder bekommen hätten. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) kritisierte den Vorstoß scharf. Vorsitzende Michaela Engelmeier verweist darauf, dass es sich viele Paare wegen der hohen Lebenshaltungskosten gar nicht leisten könnten, mehr Kinder in die Welt zu setzen. Fratzschers Forderung bezeichnet sie als »respektlos«. Kritik kommt auch vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB): »Wer jahrzehntelang gearbeitet hat, hat seinen Ruhestand unbedingt verdient. Wir warnen davor, mit solchen Vorschlägen Generationen gegeneinander auszuspielen.«

Das Magazin *sechs+sechzig* hat vier Menschen aus der Region gefragt, die zu der betroffenen Altersklasse gehören oder nah dran sind, was sie von dem Vorschlag halten.

Christian Albert (53), Bäckermeister und stellvertretender Nürnberger Innungsobemeister:

Christan Albert steht an sechs bis sieben Tagen die Woche nachts ab 1.30 Uhr auf, um Brot, Brötchen und anderes Gebäck vorzubereiten und zu backen – auch an Sonn- und Feiertagen. Verwaltung, Materialbestellung und Auslieferung an Hotels und Gaststätten eingeschlossen, arbeitet er mindestens 9,5 Stunden täglich. Nach seinen Berechnungen haben Bäcker das durchschnittliche Stundenpensum eines Beschäftigten bereits mit 49 Lebensjahren erreicht. Er würde dennoch »die Zähne zusammenbeißen« und sich nach seiner beruflichen Zeit noch gesellschaftlich engagieren. »Die frühere Generation der Bäcker hat das auch gemacht – wenn auch freiwillig. Sie haben im Bäckerchor gesungen, bei den Vorbereitungen von Brotmarkt, Brotverkostungen und Bäckerball geholfen.«

Albert findet, dass eigentlich alle ein verpflichtendes soziales Jahr machen sollten, »die Jungen und die Älteren«. Dann



Gerontologin Sabine Distler hilft Senioren und Seniorinnen, sich ehrenamtlich neu zu finden.



Gesellschaftliches Engagement muss aus freien Stücken kommen, meint Altenpflegerin Andrea Geier.

dürften bei den Senioren aber »nicht nur Rentner einbezogen werden, sondern auch Pensionäre«.

Der Bäckermeister hält es aber für schwierig, das gerecht umzusetzen. »Schließlich gibt es Leute, die ihr ganzes Leben lang etwa bei der Freiwilligen Feuerwehr aktiv sind. Kann oder soll man sie nach dem Berufsleben noch einmal verpflichten? Was ist mit den vielen, die körperlich gar nicht mehr in der Lage sind?« Marcel Fratzschers Forderung ist für ihn deshalb ein guter Gedanke, der aber nicht zu Ende gedacht ist. Außerdem fürchtet Albert, dass aus der Pflicht für ein Soziales Jahr schnell ein »bürokratischer Moloch« werden würde. »Und Bürokratie haben wir wirklich genug.«

Sabine Distler (60), Gerontologin aus Hartenstein und Gründerin des »Curatoriums Altern gestalten«, dessen Projekte mehrheitlich in Nürnberg stattfinden:

Fratzschers Kritik an den Älteren und seine Forderung nach einem verpflichtenden sozialen Jahr seien eine Unverschämtheit, meint Sabine Distler. Beides zeige, dass er heutige Senioren und die »Boomer« gar nicht verstanden habe. »Man muss sie nicht verpflichten. Sie wollen sich aus eigenem Antrieb einbringen – ob in einem Ehrenamt, indem sie in ihrem Beruf wei-

terarbeiten, oder sich einer neuen Aufgabe zuwenden – etwa indem sie eine Initiative oder ein Unternehmen gründen.«

Gerade die Älteren hätten in ihrer beruflich aktiven Zeit bewiesen, dass sie – bei allem, was sie anpacken – sehr engagiert sind. »Als Ökonom sollte Fratzscher eigentlich wissen, dass sich seine Kritik auf eine Generation bezieht, »die über Jahrzehnte im Job sehr diszipliniert gearbeitet hat und auch ihre aktiven Jahre nach dem Erwerbsleben nutzen will.« Nicht umsonst sei bei ihnen der Anteil derer, die Vollzeit gearbeitet haben oder noch arbeiten, besonders hoch – »auch deutlich höher, als das bei vielen jüngeren Beschäftigten heute der Fall ist. Sie werden die nachberufliche Lebensphase nutzen, um nicht nur Kaffee zu trinken und eine Kreuzfahrt nach der anderen zu machen.«

Was die Älteren bräuchten, seien Ideen und Projekte, »denn manche fühlen sich in ihrem neuen Lebensabschnitt anfangs etwas verloren«. Das von Sabine Distler gegründete »Curatorium Altern gestalten« hat deshalb eine SeniorCLASS auf AEG in Nürnberg ins Leben gerufen. Bei dem Modellprojekt, das von der Europäischen Union gefördert wird, werden seit Mitte Oktober in einem ersten Durchgang 25 Neurentner über eine Zeit von neun Mo-

naten begleitet. »Dieses kostenlose Orientierungsjahr soll helfen, sich in dem neuen Lebensabschnitt zurechtzufinden und Ideen zu entwickeln. Es geht um gesundheitliche Prävention, um Fähigkeiten und Talente, die sich für künftige Projekte nutzen lassen. »Manche entschließen sich, bei der Tafel mitzuarbeiten oder ein Praktikum bei einem Floristik-Betrieb zu machen. Es gibt viele Möglichkeiten, man muss nur das Richtige für sich finden.« In den neun Monaten entstehe so ein Netzwerk für Austausch, Ideen und Impulse, das sich künftig nutzen lasse.

Andrea Geier (59), Krankenschwester, Praxisleiterin und Ausbildungskoordinatorin bei der Caritas-Sozialstation Nürnberg-Süd:

»Mein erster Gedanke zu Marcel Fratzschers Forderung: Warum eine Pflicht?«, sagt Andrea Geier. »Es gibt ja jetzt schon so viele ältere Menschen, die sich freiwillig ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen engagieren. Viele Initiativen und Vereine würden ohne sie gar nicht mehr funktionieren.« Ihr Schwiegervater, der Mitbegründer des Jazz-Clubs in Nürnberg, ist, hält zum Beispiel heute noch, mit 93 Jahren, in der Altenakademie Vorträge über Jazz.

Andrea Geier glaubt aber, dass es durchaus noch mehr Bedarf an engagierten Älte-

ren gibt. »Wir könnten in der ambulanten Altenpflege Leute mit Lebenserfahrung brauchen, die Senioren zum Arzt oder zu Behörden begleiten, sie im Alltag unterstützen oder sich Zeit nehmen für ein Gespräch. Die Schulabgänger, die ein soziales Jahr absolvieren, haben oft noch keinen Führerschein, um die Betroffenen zu begleiten.«

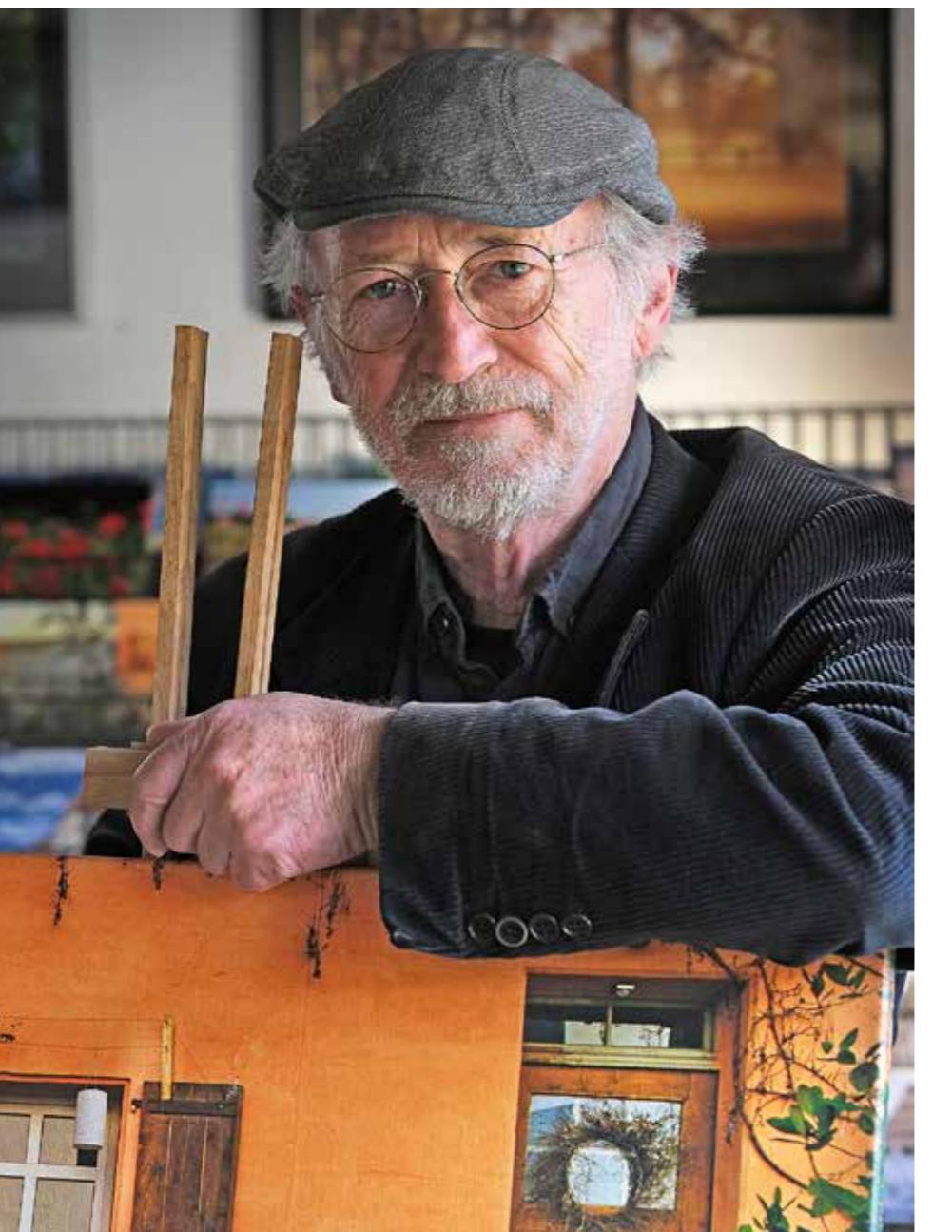
Sie hält es aber für wichtig, dass gesellschaftliches Engagement aus freien Stücken kommt. Es sei eine Aufgabe von Staat und Organisationen, dafür zu werben, dass sich Senioren und Seniorinnen einbringen. Viele Neurentner wüssten gar nicht, wo man anpacken kann. »Ihnen könnte man in Zeiten der Digitalisierung über ein Portal Wege aufzeigen, wo sie gebraucht werden.«

Grundsätzlich aber haben Menschen im Rentenalter ihrer Meinung nach ein Recht auf den Ruhestand. »Sie waren schließlich oft Jahrzehnte im Job eingespannt.« Sie selbst arbeitet seit 1984 in der Pflege. »Das ist ein schöner, aber auch anstrengender Beruf, bei dem man viel Verantwortung trägt.« Die Krankheitsrate sei hoch, dazu komme noch der Fachkräftemangel. Die Ausfallzeiten müssten ausgeglichen werden, da seien es oft die Teilzeitkräfte, die einsprangen. Dadurch häuften sich die Überstunden, die Erholungsphasen verkürzten sich.

»Viele Pflegekräfte arbeiten gar nicht bis zum regulären Rentenbeginn, weil sie das körperlich und psychisch nicht mehr schaffen oder sie unter diesen Rahmenbedingungen nicht länger arbeiten wollen.« Auch die 59-Jährige will früher aufhören. Nach über 40 Jahren im Job, in denen sie auch zwei Kinder großgezogen hat, möchte sie wieder mehr Zeit für sich haben. Doch sie kann sich gut vorstellen, sich eine neue Aufgabe zu suchen. »Aber bitte freiwillig.«

Gerd Axmann (74), früher Betriebsrat bei Grundig und Gewerkschaftsfunktionär bei ÖTV und ver.di, heute Inhaber einer Galerie mit Foto-Atelier in Fürth:

»Ich habe in meiner Zeit als hauptamtlicher Funktionär mit Beschäftigten zu tun gehabt, die froh waren, wenn sie nach 40 oder 45 Jahren Erwerbstätigkeit ihren Rentenbeginn geschafft haben – viele von ihnen gingen wegen Erwerbsunfähigkeit auch früher. Der Grund waren gesundheitliche Einschränkungen.« Axmann verweist auf körperlich schwer arbeitende Menschen. »Ein Mann, der bei der Müllabfuhr über Jahrzehnte hinter einem Müllauto her-



Gewerkschafter Gerd Axmann hält Marcel Fratzschers Forderungen für »gefährlichen Populismus«.

gerannt ist, um die schweren Tonnen zum Fahrzeug zu bringen, ist körperlich kaputt.«

Der Fürther bezeichnet Fratzschers Forderung als gefährlichen Populismus. Sie habe mit der Lebenswirklichkeit der meisten Menschen nichts zu tun. Bei vielen Beschäftigten wachse in letzter Zeit eher der Wunsch, weniger zu arbeiten als mehr und länger. Als Grund sieht er die zunehmende Arbeitsverdichtung in zahlreichen Branchen. »Die Beschäftigten sollen in immer kürzerer Zeit ein immer größeres Pensum schaffen – viele wünschen sich da mehr Freizeit, um die geistigen und körperlichen Belastungen auszugleichen. Sie sind dafür auch zu Lohn- und Gehaltseinbußen bereit.«

TEXT: ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

2026 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

FLUGREISEN: Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

GOLF VON NEAPEL 6 T ab 1.599 €

07. - 12.04.26 + 20. - 25.10.26
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji - Neapel - Amalfiküste - Paestum
LH-Flug nach Neapel, inkl. Eintritte
5 x HP 4-Sterne-H. inkl. 1/4 l Wein/Wasser

SIZILIEN 8 Tage Flug ab 1.699 €

15.03. - 22.03.26 + 27.09. - 05.10.26 Flug

Palermo - Monreale - Piazza Armerina Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus LH-Flug München
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

APULIEN 8 Tage Flug ab 1.799 €

13.04. - 20.04.26 + 12.10. - 19.10.26

Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce Castel del Monte - Alberobello - Bari Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün. 7 x HP in 4-Sterne-Hotels, inkl. Eintritte 4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

MALTA 8 Tage ab 1.699 €

10. - 17.03.26 und 06. - 13.11.26

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

ROM 5 Tage Flugreise 5 Tage ab 1.499 €

02.03. - 06.03.26 + 30.10. - 03.11.26

01.03. - 07.03.26 7 Tage Busreise 1.199 € inkl. 80 € Eintritte: Sixtinische Kapelle, Forum Romanum und Kolosseum! 4 x HP Hotel nur 400 m zum Vatikan

ANDALUSIEN 8 Tage Flug ab 1.799 €

25.03. - 01.04.26 + 01.10. - 08.10.26

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

BARCELONA 10. - 14.03.26 ab 1.199 €

Flug ab Nürnberg, inkl. Besichtigungen 4 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. Zentrum 5 Tage

LA PALMA 22. - 29.03.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

ISLAND 28.06. - 05.07. 8 T ab 3.880 €

Rundreise Flug ab München, 7 Ü, 5 x HP

KRETA 22. - 29.09.26 8 Tage ab 1.880 €

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

KYKLADEN 16. - 23.10. 8 T ab 2.490 €

Santorini - Naxos - Paros - Mykonos - Delos

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

BLÜTENZAUBER ALGARVE ab 1.599 €

15.03. - 22.03. + 02.11. - 09.11.26 8 T

7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotel, LH-Flug

KASTILien 21. - 28.10. 8 T ab 1.699 €

Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Madrid

DOURO 29.10. - 5.11. 8 T ab 2.200 €

Von der Quelle bis zur Mündung in Porto

JAKOBSWEG 8 Tage Flug ab 1.799 €

17.04. - 14.04.26 RL Uli Westerkamp

Möglichkeit, an kleinen Wanderungen teilzunehmen! Santiago de Compostela Lufthansaflug Nürnberg - Bilbao - Nbg 7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge

GROSSBRITANNIEN 26 Flug

15.03. - 22.03. + 02.11. - 09.11.26 8 T

7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotel, LH-Flug

KASTILien 21. - 28.10. 8 T ab 1.699 €

Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Madrid

DOURO 29.10. - 5.11. 8 T ab 2.200 €

Von der Quelle bis zur Mündung in Porto

ITALIEN Busreisen

Lago Maggiore Magnolien-/Kamelienblüte:

24.03. - 28.03. + 29.03. - 02.04. - 12. - 16.04.26

AbanoTermeWellness22. - 27.03. + 22. - 27.11.

Lago Maggiore 03. - 07.05. + 05. - 09.10.26

Ligurien-CinqueTerre 07. - 11.04. + 15. - 20.10.

Friaul 03.05. - 07.05. + 19.10. - 23.10.26

Gärten & Parks Norditalien 08.04. - 13.04.26

SARDINien Smeraldo Beach 25.04. - 02.05.

Gardasee Limone 29.03. - 02.04. + 17. - 21.04.

Gardasee Bardolino 27.04. - 01.05. + 10. - 14.05.

Emilia Romagna 10.05. - 14.05.26

Umbrien 17.05. - 22.05.26

Veneto - Brenta Riviera 31.03. - 05.04.26

Toskana 24.04. - 29.04. + 02.10. - 07.10.26

Lombardie - Mailand 24.05. - 29.05.26

Meraner Waalwege 28.05. - 02.06.26

Südtirol Gasslöttgelen 20.09. - 25.09.26

FLUGREISEN: örtlicher Reisebus:

MADEIRA 8 Tage Flug ab 1.990 €

14. - 21.04.26 + 21. - 28.04.26

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

MALLORCA 8 Tage Flug ab 1.399 €

23.07. - 06.08.26 Bus/Schiff

3 x HP 2-Bett-Kab. Fähren, 11 x HP Hotels 2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap Oslo - Helsinki - Stockholm

GOTLAND - BORNHOLM 2.200 €

12. - 20.07.26 Bus-/Schiffsreise 9 Tage

LOFOTEN 8 T 10. - 17.08. ab 2.490 €

bis 20 Teilnehmer - 7 x HP Lofoten Flug

SKAND. HAUPTSTÄDTE 1.299 €

27.08. - 02.09. 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

SCHWEDEN Mittsommer ab 1.799 €

Bus-/Schiff 17.06. - 23.06.26 - 7 Tage

POLARLICHTZAUBER Bus/Schiff o. Flug

Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil

Polarkreis Finnland 07. - 13.03.26

Lofoten - Helsinki - Oslo 12. - 24.11.26

KORSIKA SARDINIEN 9 T 1.699 €

22. - 30.04. + 27.09. - 05.10.26 Bus/Schiff

6 x HP 3-/4-Sterne-Hotels am Meer

2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 l Wein

PARIS ILE DE FRANCE ab 1.299 €

16.05. - 21.05. + 08.08. - 13.08.26 6 T

Versalies - Fontainebleau - Giverny

Eiffelturm inkl. Eintritte im Wert von 100 €

5 x HP inkl. Abendessen Lokal Montmartre

PROVENCE CAMARGUE ab 1.599 €

zur Lavendelblüte 23.06. - 30.06.26 8 T

Orange - Nimes - Avignon - Arles - Cassis

Pont du Gard - Les Baux - Gordes

Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.

Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

NORMANDIE BRETAGNE ab 1.799 €

30.05. - 08.06.26 + 11.06. - 20.06.26

Insel Guernsey + 120 € Aufpreis buchbar

Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux

Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel - Carnac - Rennes, 7 x HP, 4 Ü am Meer

AQUITANIEN PERIGORD ab 1.899 €

12.09. - 20.09.26 8 x HP, 4 Ü am Meer,



Die Studentin Melissa Bähr (hier mit Moderator Herbert Fuehr) war die Jüngste beim Zukunftstalk.



Susanne Grube (li.) und Gabriele Penzkofer-Röhrl sprachen darüber, dass der digitale Fortschritt auch eine soziale Komponente hat.

Wie uns die digitale Welt verändert

Der sechs+sechzig-Talk im Zukunftsmuseum Nürnberg befasste sich mit KI und ihren Folgen

Der Ort hätte passender nicht sein können: Wo sonst als im Zukunftsmuseum Nürnberg hätte der Zukunftstalk des Magazins sechs+sechzig am Weltseniorentag (1. Oktober) einen besseren Rahmen gefunden? Die digitale Welt verändert sich immer rasanter – und wir mit ihr. Online Bankgeschäfte erledigen, online Shoppen, online Termine vereinbaren, KI-gesteuerte Roboter, die im Haushalt helfen oder in der Pflege – wollen wir das? Macht es unser Leben einfacher oder verlieren wir dadurch die Kontrolle? Mit diesen Fragen befassten sich auf dem sechs+sechzig-Podium Susanne Grube, im Zukunftsmuseum zuständig für Bildung und Vermittlung, Gabriele Penzkofer-Röhrl, Stadträtin und Seniorenbeauftragte der Nürnberger SPD, sowie Melissa Bähr, Seniorenbeauftragte des TSV Altenfurt, zusammen mit sechs+sechzig-Autor Herbert Fuehr als Moderator und vielen Interessierten im Publikum.

Gleich zu Beginn machte Susanne Grube deutlich, dass ihr Haus, das zum Deutschen Museum in München gehört, kein Bild einer schönen neuen technischen Welt der Zukunft zeichnen, sondern auch deutlich machen wolle, dass der rasante digitale Fortschritt eine soziale Komponente hat und große Verantwortung mit sich bringt: Wie verändert Digitalisierung die Gesellschaft, das Zusammenleben und sogar Herrschaftsstrukturen?

Beim Zukunftstalk wurde schnell klar, dass die ältere Generation sich nicht so sehr damit beschäftigt, was die digitale Zukunft

bringen wird, sondern damit, was aktuell so ärgerlich ist. Gabriele Penzkofer-Röhrl berichtete aus ihrer Tätigkeit als Seniorenbeauftragte, dass viele Ältere (und nicht nur sie) verzweifeln, wenn sie versuchen, mit dem Handy Behörden oder Firmen zu erreichen. Oder wenn Fahrpläne und Fahrkarten nur online zu bekommen sind oder ein Ruitaxi bestellt werden soll – und sie nicht wissen, wen sie dabei um Hilfe bitten können. Auf die Frage ans Publikum, wer denn so etwas schon selbst erlebt habe, gingen fast alle Finger hoch.

»Ich habe es nicht geschafft, aber haben Sie schon mal probiert, bei docib einen Arzttermin zu bekommen, wenn eine Praxis diesen nur online vergibt?« fragte ein Mann und erntete beifälliges Nicken.

Und um beim Thema zu bleiben: Wenn die Elektronik den Praxen und Kliniken Routinearbeit abnehme, warum hätten dann Ärzte doch nicht mehr Zeit für ihre Patienten? Das scheint ein Zeichen dafür zu sein, dass die Schwachstelle nicht nur in der Digitalisierung liege, sondern irgendwie auch im Gesundheitssystem, war eine Schlussfolgerung.

Dankbar für die Möglichkeiten

Für Melissa Bähr, mit 20 Jahren die Jüngste in der Runde und als Studentin der Wirtschaftsinformatik bestens mit dem Thema vertraut, ist das ein Indiz dafür, dass diese »Technik noch nicht auf dem Level ist, auf dem sie sein könnte« – es hakt nicht am PC oder Handy, sondern am anderen Ende der Leitung. Sei es, weil Verwaltungen mit

der Digitalisierung hinterherhinken oder ein Anrufer in der Warteschleife eines Unternehmens von einem KI-gestützten Ansprechpartner zum nächsten weitergeleitet wird.

Bähr jedenfalls ist dankbar für die Möglichkeiten, die sich in der digitalen Zukunft eröffnen. Denn die Digitalisierung biete die Chance zur Teilhabe. Nicht nur den Jüngeren. Stichwort: Betreuung und Pflege. Bereits erprobt sind Roboter, die Pflegekräfte entlasten, weil sie ihnen die schwere Arbeit abnehmen. Patientinnen und Patienten ins Bett oder in die Badewanne zu heben. Dank KI, betont Susanne Grube, sei es sogar möglich, Betten zum mobilen Sofa oder Sessel werden zu lassen.

Noch in Erprobung im Museum ist ein KI-gesteuertes Plüschtier, das einem niedlichen Robbenbaby nachempfunden ist. Es ist so programmiert, dass es mit Bewegungen und Stimme auf die Person reagiert, die es in die Hand nimmt – eine Art Ersatz für menschliche Zuwendung – aber keine unrealistische Perspektive.

Wenn es um die Frage »Mensch oder Maschine« geht, hat Susanne Grube einen Rat: Ältere sollten die Entwicklung genau beobachten und ihre Stimme erheben, wenn es um ihre Belange gehe: »Mischen Sie sich ein.« Der sechs+sechzig-Zukunftstalk am Weltseniorentag war ein gutes Beispiel dafür.

TEXT: HERBERT FUEHR

FOTOS: MICHAEL MATEJKA

Einmal am knallroten Mikrofon sitzen

Der Seniorentreff Bleiweiß war bei Radio Z am Nürnberger Kopernikusplatz zu Besuch

Er ist eine Institution in Nürnberg, ein Sender, frei, demokratisch, emanzipatorisch, links, ohne Hierarchie, mit viel Engagement von Ehrenamtlichen. Und mit langer Tradition. Seit 1986 sendet Radio Z. Eine Gruppe des Seniorentreffs Bleiweiß war zu Besuch beim Sender am Kopernikusplatz.

Der schönste Platz ist der vor dem knallroten Mikrofon. Kopfhörer aufsetzen, den richtigen Regler hochziehen und auf Start drücken. Sofort leuchtet ein rotes Licht an der Tür und signalisiert »auf Sendung«, niemand darf hereinkommen und stören. Reihum setzen sich Freiwillige vor das Mikro. Ein Mittschziger nimmt Platz und spricht frank und frei: »Ich darf hier reden, habe nichts zu sagen, rede nur Blech.« Großes Gelächter. Dann kommt die Nächste dran, Brigitte. »Ich bin so alt und froh, dass ich das hier erleben darf.«

Alt ist auch die Technik bei Radio Z, ein analoges Studio, bei dem sich Regler einfach austauschen lassen. Redakteur Chris Bellaj: »Bei uns ist alles reparierbar, Handarbeit statt Automation.« Und quasi erdbebensicher. »Wenn sich alles bewegt, der EMT-Plattenspieler mit seinen 25 Kilo wackelt nicht.« Héloïse ist Moderator, einer von 200 Mitarbeitenden von Radio Z. »RADIOgays« heißt seine Sendung für Schwule und Andere, die er ein paar Mal im Monat abends produziert. Es sei ganz und gar nicht schwierig, eine Stunde, natürlich auch mit Musik, zu füllen, er hätte sogar gerne mehr Zeit. Manchmal grätscht er dazwischen, wenn nicht gegendert wird während des Besuchs. »Hey, hier wird nicht gemännlicht«, mahnt Héloïse.

Musikstudio im Kleinformat

Die Räume am Kopernikusplatz 12, Hinterhaus, 3. Stock, waren früher Heimstätte eines Yoga-Studios und der Hare Krishnas, Hinweise darauf sind bis heute an manchen Türen mit grellbunten Heiligenbildnissen zu sehen. Interne Kalauer erinnern noch an die Sekte, etwa der Running Gag, von dem Redakteur Chris Bellaj erzählt: »Was liegt am Ende des Ganges?« – »Indien und ein Musikstudio.« Der lange, sehr enge Gang jedenfalls führt hier zum Musikstudio im Kleinformat.

Es ist an diesem Tag das Reich von Pauline Hauser, gerade noch Praktikantin und schon Musikredakteurin von Radio Z. Wie sie zur Musik kam? »Ich hatte das Glück, dass meine Eltern mich oft mitgenommen



Der schönste Platz ist der am Mischpult. Die Senioren vom Treff Bleiweiß hatten ihren Spaß bei Radio Z.

haben zu Veranstaltungen. Mein erstes Konzert gaben die ›Toten Hosen‹, da war ich zehn.« Und es war um sie geschehen, möchte man ergänzen, denn die Musik ist heute ihr Zuhause. Alle Wände sind eingeraumt von Regalen voller CDs. Pauline sucht gerade Musik aus für die Sendung »Stoffwechsel – aktuelles Magazin für Kultur und Politik«, die Chris Bellaj moderiert.

Farbe bekennen, das gehörte schon immer zum Programm von Radio Z. Ob für das Empowerment der Black People, Mütter gegen Atomkraft, überhaupt die Umweltbewegung, die griechische Polit-Community oder die Schwulen- und Lesbenbewegung – alle waren willkommene Gäste und Mitgestalter des freien Radios.



Redakteurin Pauline Hauser sucht im Musikarchiv die passenden Titel aus.

Frei heißt für Radio Z erstmal frei zu sein von der Verfolgung von Besitzinteressen, frei von der Jagd nach Einschaltquoten und Gewinnmaximierung. Auf der eigenen Website liest sich das so: »Klar – wir wollen auch gehört werden, so ganz an uns vorbei gehen die Quoten daher auch nicht, wir freuen uns über jeden und jede, die zuhören. Aber um eines geht es dabei eben nicht – es geht nicht darum, möglichst viele ZuhörerInnen zu haben, um dann Werbeeinnahmen machen zu können, wie das sonst so üblich ist im kapitalistischen Radio- und Rundfunkalltag.« Und die MacherInnen und Macher wissen auch, was sie keinesfalls sein wollen: Ein Sprachrohr für irgendeine Organisation, sondern eine Gegenplattform zum Einheitsmedienbrei.

Geld spielt natürlich trotzdem eine Rolle, um das Radio zu finanzieren. Es tun sich immer wieder Finanzlöcher auf, da es keine Basisförderung gibt und immer weniger Projekte genehmigt werden. Deshalb ist die Finanzierung durch Mitgliedsbeiträge und Spenden für Radio Z essenziell. Es kann schon richtig eng werden. Chris Bellaj berichtet von der Bedrohung vor zwei Jahren, als öffentliche Gelder gestrichen wurden. Dank der Mobilisierung der Mitglieder samt Werbekampagne ist das Finanzloch gestopft worden.

TEXT: ANGELA GIESE
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

»Der kurze Weg ist nicht immer der beste«

sechs+sechzig-Autor Klaus Schrage übt mit zwei Polizistinnen den Umgang mit dem Rollator



Magazin-Autor Klaus Schrage lässt sich von Ina Beck (li.) und Nadine Ringer von der Verkehrspolizei zeigen, wie man sicher mit einem Rollator unterwegs ist.

Hohe Bordsteinkanten, Kopfsteinpflaster oder unter frischem Laub versteckte Gullydeckel: Das Benutzen eines Rollators hat so manche Tücken. Wie man diesen ausweicht oder wie man sie bewältigt, wissen Ina Beck und Nadine Ringer. Die beiden Beamten der Verkehrspolizeiinspektion Nürnberg zeigen etwa ein Mal pro Monat älteren Menschen den richtigen Gebrauch dieses Hilfsmittels. Ich habe einen Crash-Kurs absolviert.

Der erste Eindruck ist klar: Mit Rollator altert man auf der Stelle um mindestens

zehn Jahre. Und tatsächlich sei »Was werden die Nachbarn sagen?« oft die erste Frage, die im Gespräch mit potenziellen Nutzern dieses Hilfsmittels gestellt werde, berichtet Nadine Ringer. Insbesondere Frauen befürchten, dass sie als alt und krank stigmatisiert werden. In aller Regel aber schätzen sie die Gehhilfe bald als gute Unterstützung. Männer hingegen seien schwerer für den Rollator-Parcours zu interessieren. Gemäß der alten Regel: »Ein Mann hat kein Problem.«

Ich schon. Meine erste Aufgabe ist, vom Gehsteig auf die Fahrbahn zu wechseln.

Das ist tückisch, denn zwischen Bordstein und Asphalt befindet sich eine kleine Rinne, über die Regenwasser abfließen kann. Und dort verkanten sich die Räder meines Rollators. Ich muss zurück auf Los. Vorangetreten bin ich nicht.

Schon bei dieser Herausforderung lerne ich zwei wesentliche Dinge: Geduld hilft unbedingt. Und wenn vorausschauende Routenplanung dazukommt, ist es noch besser. »Der kurze Weg ist nicht immer der Beste«, sagt Ina Beck. Also laufe ich ein paar Meter bis zu einer Stelle, an der der Gehsteig abgesenkt ist. Und komme locker ans Ziel.

Aufrechter Gang ist wichtig

Aber wie ist es mit dem Tempo? Wir sind darauf getrimmt, schnell und gut zu funktionieren. Kein Mensch will, dass sich die Straßenbahn verspätet, weil er beim Einsteigen zu langsam ist. Kann man also mit einem Rollator rennen, lautet meine Frage. Die Antwort: »Probieren Sie's. Aber wenn Sie den Rollator wirklich brauchen, wollen Sie das gar nicht mehr wissen.« Übrigens: Der richtige Gang ist aufrecht und beherrscht. Keinesfalls weit nach vorne gebeugt wie auf dem Rennrad.

Gibt es spezielle Regeln oder gar Sanktionen für Rollator-Nutzer? Alkohol? Keine Beschränkung, man gilt als Fußgänger. Handynutzung während des Laufens? Wird nicht bestraft, ist aber nicht zu empfehlen. Mangelnde Beleuchtung? Ohne Bußgeldbescheid, aber im eigenen Interesse ist gute Sichtbarkeit gerade in der dunklen Jahreszeit enorm wichtig. Gute Rollatoren verfügen über Reflektoren an der Rückseite der Handgriffe und an den seitlichen Holmen. Man kann seine Gehhilfe auch selbst schmücken.

Grundsätzlich braucht es mehr Aufmerksamkeit als beim Durchschnitts-Spaziergänger. Gerade im Herbst und Winter. Die beiden Verkehrserzieherinnen lotsen mich zu einer Stelle mit reichlich frischem Laub. Darunter befindet sich für mich unsichtbar ein Gullydeckel. Die Räder meines Rollators geraten in dessen Spalten, mein Fortbewegungsmittel kippt zur Seite. Wäre ich unbedarf mit Schwung darauf zugelaufen, wäre ich vielleicht gestürzt.

Welche Unfälle passieren hauptsächlich? Hierzu gibt es keine polizeiliche Statistik. Aber es sind Stürze, die von Unebenheiten ausgelöst sein können. Kopfsteinpflaster sei immer schwierig, starkes

Gefälle sowieso. Bei großer Nässe, Schnee oder Eis sollte man eher mal zu Hause bleiben. Nicht unterschätzt werden darf die Gefahr des toten Winkels, also dass man beim Überqueren einer Fahrbahn von den Fahrern abbiegender Lkw oder Busse übersehen wird. Hoch gefährlich ist es, zwischen zwei parkenden Autos auf die Fahrbahn zu laufen. Ein Rollator ist keine Knautschzone.

Ein Unfall-Klassiker ist auch, dass vergessen wird, bei einer Pause die Handbremse zu nutzen. Dann kann der Rollator nach hinten wegutschen und statt auf der Sitzfläche landet man schmerhaft auf dem Hosenboden. Ich teste diese Situation, bestehende Prüfung.

Immer die Bremsen festmachen

Die Verkehrserzieherinnen berichten von einer Infoveranstaltung im Stadtteil Johannis. Eine Teilnehmerin habe sich die Jacke ausziehen wollen und dafür die Hände vom Rollator genommen. Dieser setzte sich auf der abschüssigen Strecke sofort in Bewegung und rollte schließlich über eine Straße. Deshalb gilt: Immer die Bremse festmachen, bevor man die Hände wegnimmt.

Welcher Rollator ist gut geeignet? Es kommt darauf an, wie man ihn nutzt. Wer üblicherweise unebene Strecken bewältigen muss, sollte ein Modell mit großen Rädern kaufen. Die beiden Expertinnen raten dazu, bei dieser Anschaffung – soweit möglich – nicht zu sparen. Das Kassenmodell ist ein relativ schweres, unhandliches Ding. Höherwertige Rollatoren sind aus leichtem Material, sind locker auf- und zuzuklappen und haben hilfreiches Zubehör wie Kippheben und Gehstock-Halter. Ina Beck empfiehlt den Kauf im Fachhandel. Hier gebe es Beratung und bei Bedarf eine Wartung. Grundsätzlich sei ein Rollator bei richtiger Benutzung ein tolles Hilfsmittel, durch das Mobilität erhalten bleibt.

Letzte Station meines Parcours ist die Bushaltestelle an der Gustav-Adolf-Straße. »Was werden die Leute sagen?« könnte ich mich fragen, ehe ich mich eskortiert von zwei Polizistinnen einem Bus nähere. Die Neugier ist jedenfalls geweckt. »Sowas ist wichtig«, meint eine Frau, als ich das Einsteigen mit Rollator übe. Nicht ganz fehlerfrei: »Sie müssen sich hier hinsetzen, sonst rollen Sie durch den Bus«, sagt Nadine Ringer und zeigt mir einen Sitzplatz.

Und beim Aussteigen vergesse ich die richtige Reihenfolge. Diese ist: Bremse einrinnen, an der Tür festhalten, rückwärts aussteigen und den Rollator nachholen. Ich vergesse die Bremse, mein Rollator rollt weg. Nun sieht es aus wie: »Opa Klaus braucht Hilfe.«

Schließlich gehe ich ein paar Schritte in Richtung Rolltreppe. Aber nur fürs Foto, denn diese Art der Fortbewegung ist zu gefährlich. Was bedeutet: Der kluge Rollator-Nutzer ist nicht nur vorausschauend und geduldig. Er überschätzt sich nicht. Sonst hat er ein Problem.

KLAUS SCHRAGE
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Veranstalter, die einen Rollator-Parcours anbieten möchten, erreichen die Verkehrspolizeiinspektion Nürnberg unter Telefon 0911 / 6583-1530 oder per Mail unter pp-mfr.nuernberg.vpi.ve@polizei.bayern.de

sechs+sechzig Erscheinungs- termine 2026

23. Februar
22. Juni
14. September
30. November



Rummelsberger Diakonie

Erbschaft und Testament.

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

Informationen unter rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo

LAGOVIDA
• natürlich • lebendig • erhöhen •

**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



Wohnmobilstellplatz

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



Joseph Schmidt (2. v. li.) besucht mit seiner Nichte Angelika Hauer (li.) und seinem Neffen Richard Karl (re.) Sophie Willoughby (2. v. re.), die Leiterin eines Mutter-Kind-Hauses, das er mit seiner Stiftung unterstützt.

Er hat ein großes Herz für junge Mütter

Joseph Schmidt hat mit Hilfe der Rummelsberger Diakonie eine Stiftung gegründet

Stiften macht glücklich. Diesen Satz würde Joseph Schmidt sofort unterschreiben. Und wer dem 86-Jährigen begegnet, der spürt, wie sehr es ihn erfüllt, mit seinem gestifteten Vermögen anderen zu helfen. Dank seiner finanziellen Hilfen erleben Schwangere in Not oder wohnungslose Mütter mit ihren Kindern endlich Lichtblicke in ihrem bisher oft von Gewalt geprägten Leben.

Unter dem Dach des Stiftungszentrums der Rummelsberger Diakonie hat er 2007 die Joseph Schmidt Stiftung gegründet. Er unterstützt die beiden Mutter-Kind-Häuser der Rummelsberger Diakonie in Nürnberg sowie zwei Schwangerschaftskonflikt-Beratungsstellen von Donum Vitae in Neumarkt und Parsberg. Er besucht diese Einrichtungen regelmäßig und erfährt damit aus erster Hand, wie mit seinem Geld geholfen werden konnte oder wo noch der Schuh drückt. »Die Stiftung hält mich jung und gibt mir Antrieb für mein Leben«, meint er.

Seine eigene Biografie hat den Weg in seine spätere Stiftung ein Stück weit vorgegeben. Geboren 1939 in einem kleinen Ort im Landkreis Neumarkt, wird Joseph

Schmidt schon mit elf Jahren zum Vollwaisen, die älteste Schwester kümmert sich in den harten Jahren der Nachkriegszeit um ihn. Als die Schwester ein uneheliches Kind zur Welt bringt, erfährt er hautnah, wie sie aus der Dorfgemeinschaft nahezu ausgeschlossen wird und auf sich allein gestellt sich und ihr Kind durchbringen muss. »Damals war das leider so«, sagt er leise.

Sein Leben lang hat der Alleinstehende äußerst genügsam gelebt, Autos oder Urlaubsreisen waren Schmidt nicht wichtig.

Im Ruhestand überlegt er dann, mit seinen Ersparnissen anderen zu helfen und informiert sich bei einer Veranstaltung in Nürnberg über Stiftungen. Er lernt dabei Diakon

Mathias Kippenberg kennen, inzwischen Leiter des Bereichs Testamente-Schenkungen-Stiftungen der Rummelsberger Diakonie. Kippenberg ist fast sprachlos, als er erfährt, dass der so bescheiden auftretende Mann stolze 500.000 Euro in eine Stiftung einbringen möchte.

Für Joseph Schmidt ist klar, dass mit seinem Geld in Not geratene Schwangere oder Mütter mit ihren Kindern Hilfe erfahren sollen – anders als seine Schwester damals

leisten. Auch die wöchentlichen Treffs, bei denen sich die Frauen bei Kaffee und Kuchen austauschen können, wären ohne Finanzspritze der Stiftung nicht möglich.

Joseph Schmidt zückt seinen privaten Geldbeutel noch zusätzlich. Immer wieder lässt er einen Bus vor einer Kindertagesstätte der Rummelsberger vorfahren und lädt 50 Kinder zu einem Ausflug auf den Erlebnisbauernhof Auhof der Diakonie Rummelsberg in Hilpoltstein ein. Die Buben und Mädchen wissen, wem sie das zu verdanken haben. Bei seinem jüngsten Besuch haben sie ihm als kleines Dankeschön eine Kürbissuppe gekocht, weil sie sich gemerkt haben, dass er gerne Suppe isst. Ein Glas Kürbismarmelade und ein Bild gibt es noch dazu. Joseph Schmidt freut sich sichtlich und löffelt mit Appetit gleich einen Teller Suppe. Es sind solche Erlebnisse, durch die er sich reich beschenkt fühlt.

Seine Familie unterstützt Schmidts Engagement voll und ganz. Neffe Richard Karl agiert als Stiftungsvorstand und bringt sich als Rechtsanwalt ein. Und Nichte Angelika Hauer arbeitet sich bereits in die Nachfolge von Joseph Schmidt ein, damit sichergestellt ist, dass die Arbeit in seinem Sinne weitergeht. »Wir sind extrem stolz darauf,

was unser Onkel mit eigener Hände Arbeit geschaffen hat«, meinen sie.

Wie bei jeder Stiftung tagt einmal im Jahr der Stiftungsvorstand für eine Bilanz. Welche Projekte wurden realisiert, was haben sie gekostet, welche Wünsche stehen noch auf der Liste? Außerdem wird besprochen, wo das Stiftungsgeld angelegt wird, wie viel aus den Erträgen zur Verfügung gestellt werden kann und wer welche Summe bekommt. Anschließend werden die Förderbescheide verschickt und alles in einer genauen Dokumentation für die Stiftungsaufsicht zusammengestellt.

Teil einer wachsenden Gemeinschaft

Viel Aufwand also, der für den Einzelnen oft nicht zu leisten ist. Die Rummelsberger Diakonie unterstützt dabei. »Inzwischen verwalten wir 60 Stiftungen«, erläutert Mathias Kippenberg. Die Begleitung geht auf Wunsch über das Finanzielle hinaus.

»Bei uns können die Stifterinnen und Stifter Teil einer wachsenden Gemeinschaft werden«, so der Diakon. Bei regelmäßigen Treffen oder Ausflügen und Reisen entstehen neue Verbindungen.

Die Rummelsberger Diakonie kümmert sich auch, wenn es den Stifterinnen und

Stiftern selbst nicht mehr gut geht. Auf Wunsch organisiert Kippenberg Unterstützung bei Patientenverfügungen oder Vorsorgevollmachten, vermittelt Kontakte zu Betreuungsvereinen, Pflegediensten und Heimen, organisiert Besuchsdienste und vieles mehr. So finden auch die Helferinnen und Helfern immer die Hilfe, die sie brauchen.

TEXT: KARIN WINKLER
FOTO: MICHAEL MATEJKJA

INFORMATION

Wer sich für eine Stiftung unter dem Dach der Rummelsberger Diakonie interessiert, kann sich per Mail an kippenberg.mathias@rummelsberger.net wenden. Kippenberg hilft auch Interessierten, die über eine Schenkung oder eine testamentarische Verfügung nachdenken. Telefonisch ist er unter 09128 / 502299 zu erreichen. Weitere Infos unter: www.rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo

Bella Italia
Das Land, wo die Zitronen blühn

17. Oktober 2025 bis 22. März 2026
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Weißes Schloss

Oskar Koller
Aus Freude am Malen

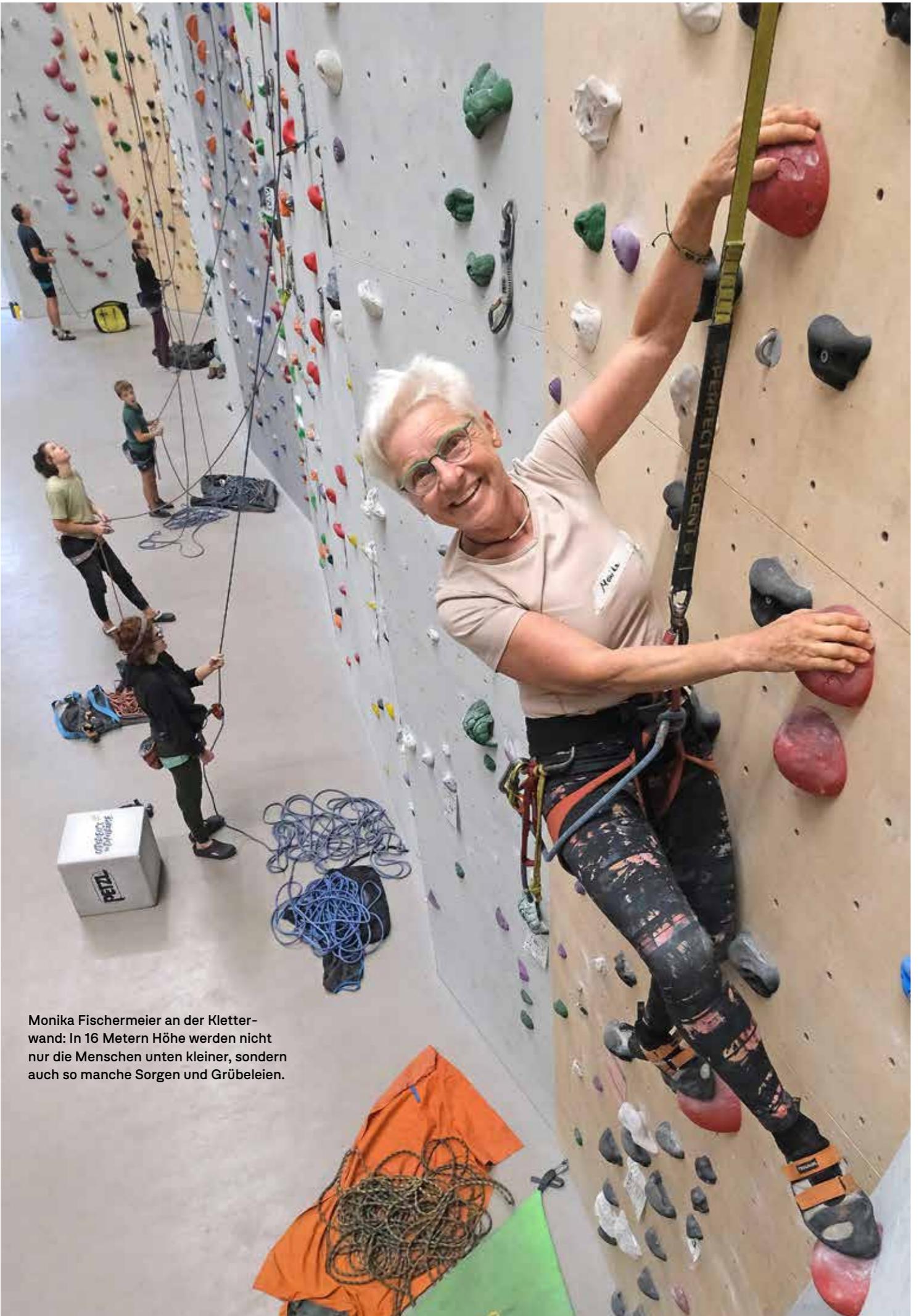
Kunstville 11.10.25 — 01.02.26

Kunstville

Ditaz
Hier lebt man lang
Gesund und Geistig vital

Das Wunder in der Fahrradstraße
30 Jahre
Wohnstift Vitalis

Erlebniswohnstift Vitalis www.wohnstift-vitalis.de
Fahrradstraße 19 . 90429 Nürnberg Telefon 0911/32020



Hier werden Glückshormone frei

Trainerin Monika Fischermeier gibt in Nürnberg Kletter-Kurse für Ältere

Wer die Halle der Nürnberger Firma Bambule im Sandreuther Industriegebiet betritt und noch nie geklettert ist, ist erst einmal überwältigt: Die steile Wand geht schwindelerregende 16 Meter in die Höhe – und ganz oben wartet außerdem ein Überhang darauf, bezwungen zu werden.

Viele festgeschraubte Griffe in bunten Farben weisen unterschiedliche Wege nach oben. Leise Zweifel kommen auf, ob man das als Ungeübter überhaupt jemals schaffen kann.

Maria Ankenbrand nimmt mit fünf weiteren Interessierten an einem Senioren-Kletterkurs teil: An zwei Abenden in je dreieinhalb Stunden lernt man die »Basics« und soll dann fähig sein, die Wand im Zweier-Team Schritt für Schritt zu bewältigen.

»Ich habe in den Nürnberger Nachrichten von dem Angebot gelesen«, sagt Maria Ankenbrand, »das war so toll beschrieben, da wollte ich es ausprobieren.« Der erste Versuch endet in sechs Metern Höhe, doch die drahtige Frau gibt nicht auf. Beim nächsten Aufstieg kommt sie schon an die Zwölf-Meter-Marke. Wichtig ist für sie, ihre Höhenangst zu überwinden. Nicht nach unten schauen, sich voll auf die Route und den nächsten Schritt konzentrieren – mit diesen Tipps von Trainerin Monika Fischermeier schafft es die Teilnehmerin schließlich.

Die Ausrüstung gibt's zum Leihen

Fischermeier ist ausgebildete Klettertrainerin beim Alpenverein. Die 70-Jährige weiß genau, worauf es ankommt: »Klettern ist keine Sache des Alters, sondern der Fitness, der Motivation und der Konzentration.« Ihr gefällt an dem Sport besonders, dass er generationenübergreifend ist. In der Halle üben alle Altersgruppen – von kleinen Kindern bis hin zu älteren Semestern. Die notwendige Ausrüstung – Gurt, Seil, Sicherungsgerät und Schuhe – kann man bei Bambule gegen Gebühr leihen. Die Kleidung sollte leicht und sportlich sein, steife Jeans sind ungeeignet.

Als erstes lernt man in der Sandreuther Halle, wie man richtig sichert. Denn geklettert wird immer nur zu zweit: Einer erklimmt die Wand, der andere sichert mit dem Seil. Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage – und das muss erst einmal wachsen in der Seniorengruppe. Denn

die Teilnehmer haben sich zuvor nicht gekannt, sie sehen sich beim Trainingsbeginn zum ersten Mal.

Monika Fischermeier zeigt, wie man das Sicherungsgerät am Seil bedient, den Gurt anlegt und den Knoten richtig knüpft. Sie erklärt, dass man mit den modernen Sicherungen kaum mehr etwas falsch machen kann. Die erfahrene Sportlerin räumt die Befürchtung aus, dass der Sichernde die Kontrolle über das Bremsseil verlieren könnte.

Wenn alle ihre Kletterschuhe angezogen haben, kann es losgehen. Die Trainerin war früher eine begeisterte Bergsteigerin, doch um das Jahr 2000 bekam sie stärkere Knieprobleme. Sie beschloss, auf das gelenkschonendere Klettern umzusteigen. Hier kommt die Kraft hauptsächlich aus dem Rumpf. Hände und Füße sind nur für den Halt wichtig, nicht aber, um sich damit hochzuziehen. Die Körperspannung ist entscheidend.

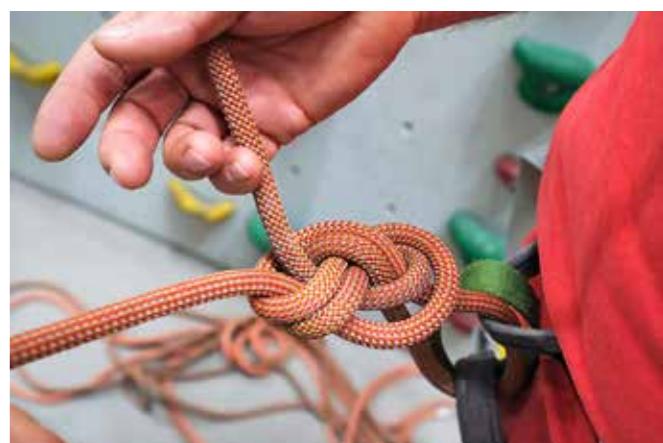
Ihre Co-Trainerin Maria Mrazkova hat zwei künstliche Kniegelenke: Einen Monat nach der Operation hat sie wieder mit dem Klettern begonnen. »Am Anfang war es nicht so einfach«, erinnert sich die 74-Jährige, »aber wenn man es will, dann schafft man es auch. Klettern macht den Kopf frei, die täglichen Sorgen sind ausgeblendet.«

Das bestätigt auch Fischermeier: »Man schreibt dem Sport eine therapeutische Wirkung auch bei Depressionen zu. Das Gefühl, etwas geschafft zu haben, und das Freisetzen von Glückshormonen stellt sich ganz oben an der Hallendecke offenbar ganz von selbst ein. Und es ist nie zu spät für diese körperliche Aktivität: Co-Trainerin Mrazkova hat erst vor sieben Jahren damit begonnen.«

Doch ist es nicht gefährlich, den im Alter steifer werdenden Körper mit dem Hochkrabbeln an der Kletterwand zu traktieren? Im Gegenteil, meinen die beiden Trainerinnen, Klettern fördert die Beweglichkeit – sowohl die körperliche wie auch die geistige. Denn beim Aufstieg ist Konzentration auf die weiteren Schritte gefordert, die Überlegung, welche Griffe man als nächstes macht. Trotzdem: Ganz ungefährlich

ist der Sport nicht, zumindest ein gewisses Risiko-Bewusstsein sollte jeder mitbringen.

Acht Seniorenkurse hat Ingenieurin Fischermeier bereits durchgeführt. Zu 95 Prozent waren es Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Daraus hat sich eine Klettergruppe gebildet, die sich alle zehn Tage bei Bambule zum gemeinsamen Sport trifft. Schließlich soll das Klettern keine einmalige Aktion sein, sondern den Alltag begleiten – als eine Möglichkeit, sich fit und



Die Teilnehmer lernen auch den richtigen Umgang mit dem Seil.

geschmeidig zu halten und dabei Glück zu empfinden.

Im Durchschnitt waren die Teilnehmer zwischen 59 und 75 Jahre alt. Es gibt keine Altersgrenze, sagt die Trainerin. Sie berichtet von einem 89-Jährigen, der noch regelmäßig die Wand hochsteigt: »Klettern ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Lebenseinstellung.«

TEXT: HARTMUT VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Wer an einem Senioren-Kletterkurs interessiert ist, kann sich per E-Mail bei der Sandreuther Kletterhalle melden: info@bambule-kletterhalle.de, Stichwort: »Ü60« oder per Telefon: 0911 / 94009809.

Ausgewählte Veranstaltungen

Dezember 2025 bis Februar 2026



Ausstellungen

Zeitreise Saal 600 / Courtroom 600:
Time Travel
täglich außer dienstags um 10.30, 12, 13.30, 15 und 16.30 Uhr (ca. 15 Min.). Entfällt am 24. und 25.12.2025, am 01.01.26 Vorführung erst ab 13.30 Uhr
Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg
Vorführung der Medieninstallation im Saal 600
Info: 0911 / 23128614, memorium-nuernberg.de

Bella Italia – Das Land, wo die Zitronen blühen
Mi 10–13 Uhr; Fr, Sa, So 15–18 Uhr
Führung mit musikalischer und kulinarischer Begleitung: 31.01.2026, 19.30 Uhr
Weiße Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weiße Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260; weisses-schloss-heroldsberg.de

Anzeige - politische Werbung



WIR HELFEN BEI KLEINER RENTE!

Kostenloses VAG-Jahresticket für Senior*innen

Unterstützen Sie diese Forderung und schenken Sie uns Ihr Vertrauen bei den

Kommunalwahlen am 08. März 2026.

LINKELISTENUERNBERG

Mehr Infos und Unterstützungsanfragen unter:
Tel: 0911 / 2 87 60 13
buero@linkeliste-nuernberg.de

Wahlwerbung der LINKEN LISTE Nürnberg zur Kommunalwahl am 8. März 2026. Für den Inhalt der Wahlwerbung ist ausschließlich die LINKE LISTE Nürnberg verantwortlich. Weitere Informationen zur politischen Werbung der LINKEN LISTE unter <https://linkeliste-nuernberg.de/transparenz>.

Drucken wie zu Dürers Zeiten
Jeden Mi, 14–16 Uhr – Achtung: ab Januar 2026 mittwochs immer 13–15 Uhr; jeden Sa, 11–13 Uhr; entfällt am 24.12.2025!
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Druckvorführung mit Kupferstecherin Sofia Fränkl
Info: 0911 / 2312568, albrecht-duerer-haus.de

Original Dürer! Dürer macht Geld
Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Präsentation von Originalgrafiken
Info: 0911 / 2312568, albrecht-duerer-haus.de

Glanzstücke 3.0. Neue Auswahl aus der Nürnberger Jugendstilsammlung Pese
Dauerpräsentation
Mo 10–15 Uhr, Do 13–17 Uhr, So 10–17 Uhr

Spielräume und Alltagshelden. 50 Jahre BRUDER-Spielwaren
bis 01.02.2026; Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13–15, Nürnberg
Info: 0911 / 2313164, spielzeugmuseum-nuernberg.de

»Patrizierfamilie Geuder« u. »Ortsgeschichte Heroldsberg«
Mi 10–13 Uhr; Fr, Sa, So 15–18 Uhr
Museumsführungen: 07.12., 21.12.2025, 04.01., 18.01., 01.02., 15.02.2026, jeweils 15 Uhr
Weiße Schloss, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weiße Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260; weisses-schloss-heroldsberg.de

**Kunst & Handwerk.
Der Markt für schöne Dinge**
bis 14.12.2025
täglich 10–18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595, stadtumuseum-fembohaus.de

Kultur in Schachteln: 40 Jahre Deutsches Spielearchiv
bis 21.12.2025; Fr–So 14–17 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidiengasse 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23115257, haussiedspiels.de

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt
täglich 10–18 Uhr

Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Interimsausstellung während des Umbaus
Info: 0911 / 2317538, dokumentationszentrum-nuernberg.de

Pressefoto Bayern 2025
22.01. bis 22.02.2026
Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Fotoausstellung
Info: 0911 / 2312595, stadtumuseum-fembohaus.de

Neu entdeckt: Georg Greve-Lindau
Ab 25.01.2026; Di, Mi, Fr, Sa, So 10–18 Uhr; Do 10–20 Uhr
Do 9–20 Uhr; Sa, So, feiertags 11–17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Ölgemälde und Radierungen.
Info 09131 / 862300, stadtumuseum-erlangen.de

In der Gegenwart mit der Erinnerung leben
29.01.2026, 18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Ernst Grube berichtet über seine Verfolgung; Zeitzeugengespräch zum Internationalen Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust
Info: 0911 / 2317538, dokumentationszentrum-nuernberg.de

Vernissage und Verkaufsausstellung aus dem Nachlass von Barbara Wels (1933 – 2025)
30.01.2026–26.02.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Der Erlös geht zu 80 % als Spende an das MarthaCafé
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Glanzstücke 3.0. Neue Auswahl aus der Nürnberger Jugendstilsammlung Pese
Dauerpräsentation
Mo 10–15 Uhr, Do 13–17 Uhr, So 10–17 Uhr

Spielräume und Alltagshelden. 50 Jahre BRUDER-Spielwaren
bis 01.02.2026; Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13–15, Nürnberg
Info: 0911 / 2313164, spielzeugmuseum-nuernberg.de

Oskar Koller – Aus Freude am Malen
Bis 01.02.2026; Di, Do, Fr, Sa, So 11–18 Uhr; Mi 11–20 Uhr
Führungen: 14.12.2025, 11.01., 25.01., 01.02.2026, je 15 Uhr, und 07.01., 28.01.2026, je 18.30 Uhr
Gesprächssalon mit Dr. Annette Scheerer: 30.12.2025, 27.01.2026, je 15 Uhr
Expertenführung mit Hans-Peter Mäsch: 14.01.2026, 18.30 Uhr
Kunstvilla im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
Info: 0911 / 23115893, kunstvilla.org

Testimony. Boris Lurie & jüdische Künstlerinnen aus New York
bis 01.02.2026; Di, Mi, Fr, Sa, So 10–18 Uhr; Do 10–20 Uhr
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg
Werke von Boris Lurie, Zoë Buckman, Fancy Feast und Marsha Pels.
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Kultur in Schachteln: 40 Jahre Deutsches Spielearchiv
bis 21.12.2025; Fr–So 14–17 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidiengasse 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23115257, haussiedspiels.de

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt
täglich 10–18 Uhr

Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Interimsausstellung während des Umbaus
Info: 0911 / 2317538, dokumentationszentrum-nuernberg.de

GRAND HOTEL PARR
bis 22.02.2026; Di, Mi, Fr, Sa, So 10–18 Uhr; Do 10–20 Uhr
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg
In der Inszenierung einer Hotelanlage lädt GRAND HOTEL PARR ein, zum ersten Mal die über 200 Fotobücher, die Martin Parr selbst veröffentlicht hat, in Augenschein zu nehmen.
Führungen: 14.12., 21.12., 28.12.2025, 04.01., 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02.2026, je 11 Uhr, 18.12.2025 und 29.01.2026 je 18 Uhr, 22.01.2026, 17 Uhr
Info: 0911 / 2402069, nmn.de

Leben mit Demenz – Gesprächsgruppe für Partnerinnen und Partner von Menschen mit Demenz
14.01.26, 22.01.26, 12.02.26, 18.02.26, 05.03.26, 18.03.26 je 14–15.30 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Kleiner Saal im EG
VA: Angehörigen- und Demenzberatung e.V.
Anmeldung: 0911 / 272 373-0, info@angehoerigenberatung-nbg.de



Ein Brückenschlag zwischen den Generationen
19.01.2026, 16–17.30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumplatz 2, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010; info@aakn.de

Feindbild Europa? Putins »russische Welt« und der Desinformationskrieg gegen Deutschland und die EU
26.01.2026, 19–20.30 Uhr (Online)
Mit Simon Moritz, Politikwissenschaftler
VA: KEB MittenlnFranken
Info/Anmeldung: 0911 / 80194398, marthacafe.de

Digital-Treff
16.12.2025; 27.01., 24.2.2026, 14–15 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Wege in die digitale Welt für Ältere
VA: MarthaCafé und Seniorennetzwerk Mögeldorf/Zabo
Info 0911 / 557200, marthacafe.de

Internetberatung
Dienstags, alle 2 Wochen: 16.12.2025; 13.01., 27.01., 10.02., 24.02.2026
MGH AWoThek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Schreiben in MS-Word, Dateistrukturen und Ablage, E-Mails versenden, Passwörter vergeben etc.
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Zuverlässig versorgt – Mehr Mobilität im Alltag
29.01.2026, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: anna-katharina.atzl@awo-nbg.de, 0911 / 45060164

Handyberatung
Jeden Mittwoch, 15–17 Uhr
Haben Sie Probleme bei der Nutzung Ihres Handys oder des Internets? Beratung mit Terminvereinbarung.
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Letzte Hilfe Kurs – am Ende wissen, wie es geht
29.01.2026, 16–20 Uhr
Deutschherrnstr. 15–19, Haus D1, 4. Stock, Nürnberg
Das 1x1 der Sterbegleitung
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info/Anmeldung: 0911 / 89120530, info@hospizakademie-nuernberg.de

Clever einkaufen – nachhaltig und gesund mit kleinem Budget
05.02.2026, 13.30 Uhr
Gaststätte »Gaismannshof III«, Regelsbacher Straße 33, Nürnberg
Referentin: Frau Bartens, Verbraucherzentrale Bayern
VA: AWO-Seniorenclub Südwest
Info: 0911 / 6411200, j-ugh@t-online.de

Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde
15.12.2025, 12.01., 09.02.2026; jeweils von 14–18 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Kostenfrei, nur mit Anmeldung.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach
Info/Terminvergabe (je 30min): 0911 / 23116010, kulturladen-rothenbach@awo-nbg.de

Vortrag Patientenverfügung/ Betreuungsverfügung/ Vorsorgevollmacht
11.02.2026, 19–21 Uhr
Deutschherrnstr. 15–19, Haus D1, 4. Stock, Nürnberg
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info/Anmeldung: 0911 / 89120530, info@hospizakademie-nuernberg.de

Standfest bleiben – Krafttraining in der Gruppe zur Sturzprävention
Jeden Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
Gemeindeaal der Himmelfahrtskirche, Baiersdorfer Str. 8–10, Nürnberg – Buchenbühl
Trainieren Sie mit Diana Hentschel mit Kleingeräten und Gewichtsmaschinen Kraft und Balance zur Sturzprävention.

Filmvortrag: Moving Parr
22.01.2026, 19 Uhr
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg
Filmabend mit Markus Schaden, dem Kurator der Ausstellung »GRAND HOTEL«
Info: 0911 / 2402069, nmn.de

Die Tür mit den sieben Schlössern
24.01.2026, 19.30 Uhr
25.01.2026, 16 Uhr
Komödie über den Lottogewinn in einer jungen Familie.
Dehnerger Hof Theater, Dehnerberg 14, Lauf
Info/Reservierungen: 09123 / 954490, dehnergerhoftheater.de

Tanztreff
21.12.2025; 25.01., 22.02.2026; je 15–18 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal, Nürnberg
Tanzten Sie in gemütlicher Atmosphäre zu ausgewählter Musik und bei freiem Eintritt.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080, nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

Freitagsfrühstück mit anschließendem Sitztanzen
31.01.2026, 09.30–11.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunneneckstraße 47, Nürnberg
Sitztanzen mit Barbara Reichelt.
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Senior*innenstammtisch: Tanzen im Sitzen mit Gaby Gehrold
26.02.2026, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Lesung mit Guido Büttgen
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260, kulturfreunde-heroldsberg.de

Martha Heimkino »Hair«
22.02.2026, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Rock-Musical mit vielen unvergessenen Songs aus der Flower-Power-Zeit
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Literatur, Filmkunst und Theater

Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva
09.12.2025; 13.01., 10.02.2026: je 14–15 Uhr
Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Eva Homrighausen im Gespräch mit interessanter Persönlichkeit.
VA: Café und Begegnungsstätte Marie15, Nürnberg
Info: 0911 / 537010; Anmeldung: marie15@winggmbh.org

Percy Schmeiser – David gegen Monsanto
12.12.2025, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Filmabend: Der alte Kampf gegen die Chemie im Saatgut ist leider aktuell

Märchenstunde mit Apfelpunsch: Advent im Museum
14.12., 21.12.2025, 14–17 Uhr
14.30 Uhr Führung durch die drei Handwerkerhäuser, 16 Uhr Märchenstunde

Gesundheit, Tanz und Sport

Bewusstsein durch Bewegung
Jeden Sonntag, 11–12 Uhr
MGH AWoThek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen kannst du durch bewusste Bewegung erreichen – in jedem Alter!
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

Adventskonzert: Tiefe Töne im Advent
12.12.2025, 17 Uhr (Einlass: 16.30)
IHK am Hauptmarkt, Hauptmarkt
25/27, Nürnberg
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: hfm-nuernberg.de/veranstaltungen

Feliz Navidad! Andalusische Weihnacht
12.12.2025, 19.30 Uhr
Ricardo Volkert & Ensemble
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14,
Lauf
Info/Reservierungen: 09123 / 954490,
dehnbergerhoftheater.de

Sing mal im Advent
14.12.2025, 18 Uhr
Marthakirche, Königstraße 79,
Nürnberg
Der Nürnberger Hauptstadtchor lädt in
die Marthakirche in Nürnberg ein.
VA: Nürnberger Hauptstadtchor
Info: hauptstadtchor.de

Abschiedskonzert beim Seniorentanz mit Helmut „Atze“ Linke an der Orgel
16.12.2025, 14–17 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Straße 6, Großer Saal,
Nürnberg
Dankbar und mit einer Träne im Knopf-
loch feiern wir Abschied.
VA: Nachbarschaftshaus Gostenhof
Info: 0911 / 2317080, nachbarschafts-
haus@stadt.nuernberg.de

Café V
18.12.2025, 16.01., 19.02.2026,
14–16 Uhr
St. Ulrich, Kölner Str. 31, Nürnberg
Das ökumenische Café V lädt ein
zu Begegnung und Gesprächen zu
unterschiedlichen Themen bei Kaffee
und Kuchen.
VA: katholische und evangelische
Kirchengemeinde St. Michael mit
St. Ulrich und St. Johannis
Info: 0911 / 330880 o. 37830

Gesangsnachmittag mit Klaus Thaler und Angelika Schmitz
18.12.2025, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau,
Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard /
Schweinau
Info/Anmeldung: anna-katharina.atzl@
awo-nbg.de, 0911 / 45060164

AnKlang: Festliche Musik für Trompete
18.12.2025, 18 Uhr
Café Arte, Germanisches National-
museum, Kartäusergasse 1, Nürnberg
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: hfm-nuernberg.de/veranstaltungen

Vintage Night And Shining Bright
21.12.2025, 16 Uhr
Tonic Sisters: Neben Klassikern der
50er- und 60er-Jahre darf man sich
auf Weihnachtssongs freuen.
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14,
Lauf
Info/Reservierungen: 09123 / 954490,
dehnbergerhoftheater.de

Burlesque – Golden Glamour Show
28.12.2025, 18.01., 22.02.2026;
je 18 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-
gasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG,
Nürnberg
Info/Reservierungen: 0911 /
40990943, info@rote-buehne.com

Konzert zum Jahresausklang mit dem Ensemble BlechQuadrat

30.12.2025, 19.30 Uhr
Evang. Kirche St. Matthäus,
Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: hfm-nuernberg.de/veranstal-
tungen

Tomaten auf den Ohren – Stand-up-Comedy von und mit Okan Seese

06.01.2026, 18 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-
gasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG,
Nürnberg

Okan Seese kann nicht hören. Dafür
hat er umso mehr zu erzählen – oder
besser: zu gebären!

Info/Reservierungen: 0911 /
40990943, info@rote-buehne.com

Konzert mit den TRUE FRIENDS

11.01.2026, 15 Uhr
Blues, Folk, Country, Swing, Balladen
und eine Prise Jazz.

VA: SIGENA St. Johannis, Johannis-
str. 165, Nürnberg

Info: 0911 / 401088,
wernerhaagen@web.de

Wenn du wen brauchst, ruf mich nicht an

20.02.2026, 19.30 Uhr
Franziska Wanninger. Kabarett.
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14,
Lauf

Info/Reservierungen: 09123 / 954490,
dehnbergerhoftheater.de

Lesung: Romeo + Julia – fränkisch reloaded

18.01.2026, 11 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-
gasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG,
Nürnberg

Vorab-Lesung zur Jubiläumsproduk-

tion mit Anette Rückl und Christian

Schidowsky

Info/Reservierungen: 0911 /
40990943, info@rote-buehne.com

Horn im Konzert: Cornissimo

19.01.2026, 12 Uhr
Kammermusiksaal, Hochschule für
Musik Nürnberg, Veilhofstraße 34,
Nürnberg

Werke von: Rheinberger, Vignery, u.a.
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: hfm-nuernberg.de/veranstal-
tungen

Spieldrei

24.01.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35,
Nürnberg

Band mit Swing, Folk, Balkan, Irish,
Swedish – unverstärkt

Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Kosmos Kammermusik

30.01.2026, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweiß-
straße 15, Nürnberg

Mitwirkende: Kammermusikklaasse
Prof. Nina Janßen-Deinzer

VA: Hochschule für Musik Nürnberg

Info: hfm-nuernberg.de/veranstaltungen

Konzert mit dem Duo Cadore
08.02.2026, 15 Uhr
Keltische und Querflöte.
VA: SIGENA St. Johannis, Johannis-
str. 165, Nürnberg
Info: 0911 / 30003149

**Klavierabend im Seepark: Tastenpoesie –
Junge Meister am Klavier**

11.02.2026, 18 Uhr
Seepark Mögeldorf, Ostendstraße 127,
Nürnberg
Meisterwerke der Klassik und Romantik
VA: Hochschule für Musik Nürnberg
Info: hfm-nuernberg.de/veranstal-
tungen

Irischer Abend
14.02.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35,
Nürnberg

Songs, Geschichten und Bilder von
Gabriela Schuh
Info 0911 / 80194398, marthacafe.de

Faschingsfeier und Mittagstisch

17.02.2026, 12 Uhr
Café Schmidt, Zerrabelshofer Haupt-
str. 50, Nürnberg

Kaffee – Krapfen – Musik – viel Spaß
und lustig kostümiert

VA: AWO-Seniorenclub Zabo
Info: 0911 / 401088,
wernerhaagen@web.de

Werkunden den Stadtteil Nordbahnhof

20.02.2026, 14–16 Uhr

Treffpunkt: SIGENA Nachbarschafts-
treff, Grünewaldstr. 16c, Nürnberg

Info: 0911 / 30003138,
sigena.nordbahnhof@diakoneo.de

Ins malerische Anlauter-Tal

05.02.2026

Wanderung mit Einkehr

VA: Gehniessen e.V.

Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Am Katterbach entlang

14.02.2026,

Treffpunkt 8.35 Uhr, Hauptbahnhof
Nürnberg, Mittelhalle.

VA: FWV – Fränkischer Wanderverein
Nürnberg
Anmeldung: Robert Schütz
0173 / 7300864

K473, der Kunstweg in Langwasser Süd

26.02.2026, 10 Uhr

Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof

Gehzeit ca.4,5 Stunden/18km; Wan-
derführer Christian Ehli; Benötigte
Fahrkarte Tagesticket Plus 10; Hirsch-
brück – Kleedorf – Stöppach – Hohen-
stein – Rupprechtstegen

VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Durch die Brucker Lache

03.03.2026

Kurze Seniorinnen- und Senio-
renwanderung mit Einkehr

VA: Gehniessen e.V.

Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

**Der neue Vorsorgekonfigurator.
Bestattungsvorsorge bequem**

von Zuhause aus.

Probieren Sie es unverbindlich aus!

bestattungsvorsorge.nuernberg.de

Alle Möglichkeiten, alle Preise.

www.bestattungsdienst.de

2. Januar 1945 – Als die Altstadt unterging

02.01.2026, 10–15 Uhr

Treffpunkt: Vor Pilatushaus,
Tiergärtnerplatz, Nürnberg
Start immer zur vollen Stunde

VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Wo mal der Leuchtturm stand

17.01.2026, 9 Uhr

Treffpunkt Nürnberg Hauptbahnhof
Gehzeit ca. 2,5 Stunden/7km; Wan-
derführer Siegfried Bauer; Benötigte
Fahrkarte A Ticket.

VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 454290

Zum Messerschleifer

21.01.2026, Treffpunkt 9.05 Uhr

U-Bahn Röthenbach
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein
Nürnberg; Anmeldung: Kurt Frischholz
0160 / 94843453

Kunterbunter und fröhlicher Nachmittag

22.01.2026

Kurzwandern, Altstadtbummel,
Café- und Ausstellungs-Besuch
VA: Gehniessen e.V.

Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Wir erkunden den Stadtteil Nordbahnhof

09.02.2026, 14–16 Uhr

Treffpunkt: SIGENA Nachbarschafts-
treff, Grünewaldstr. 16c, Nürnberg

Info: 0911 / 30003138,
sigena.nordbahnhof@diakoneo.de

Spiele nachmittag für alle

14.12., 21.12.2025, 11.01., 18.01.,
25.01., 01.02., 08.02., 15.02.2026;

je 14–18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus,
Egidienplatz 23, Nürnberg

Info: 0911 / 23115257, hausdesspiels.de

Suchspiel und Escape-Game durch die Ausstellung SACHEN GIBT'S

bis 06.01.2026, Di, Mi, Fr 9–17 Uhr; Do
9–20 Uhr; Sa, So, feiertags 11–17 Uhr

Stadtmeum, Martin-Luther-Platz 9,
Erlangen

Die Ausstellung erkunden und dabei
knifflige Rätsel gemeinsam lösen.

Info: 09131 / 862300,
stadtmeum-erlangen.de

Familienworkshop: Grüße aus dem GRAND HOTEL PARR

10.01.2026, 14–16 Uhr

Neues Museum Nürnberg, Klarissen-
platz, Nürnberg
Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Info: 0911 / 2402069, nmn.de

Am Katterbach entlang

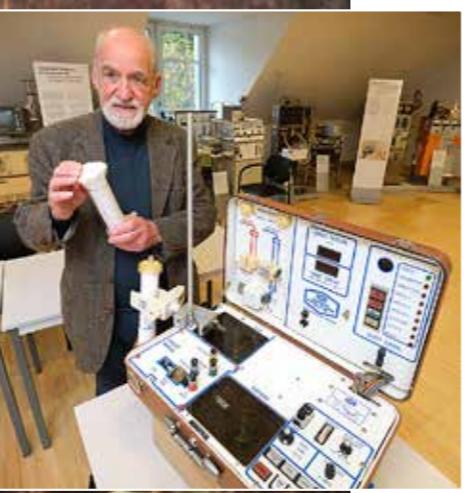
14.02.2026,

Treffpunkt 8.35 Uhr, Hauptbahnhof
Nürnberg, Mittelhalle.

VA: FWV – Fränkischer Wanderverein
Nürnberg
Anmeldung: Robert Schütz
0173 / 7300864



In den 70er-Jahren konnten Dialysepatienten aus der Region mit einem umgebauten VW-Bus in den Urlaub reisen. Der Dialyse-Koffer, den Ullrich Sander zeigt, machte es möglich. Im Fürther Dialysemuseum präsentiert der Kurator Interessantes zur Dialysegeschichte (kl. Foto).



Auch Dialyse-Patienten können verreisen

Blutwäsche-Plätze im Ausland sind rar. Doch es gibt Lösungen

Etwas 100.000 Menschen in Deutschland sind auf eine Dialyse angewiesen, so die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie. Viele von ihnen verzichten auf den wohlverdienten Urlaub, dabei ist Reisen durchaus möglich und wichtig für die Lebensqualität.

Regina Egelseer lässt sich von ihrer Nierenerkrankung nicht den Urlaub verderben. Die 58-Jährige ist seit 15 Jahren auf eine Dialyse angewiesen und verbrachte dieses Jahr sogar ihren ersten Auslandsurlaub in Griechenland. »Das hat wunderbar funktioniert«, erzählt die Mitarbeiterin des Landesverbands Niere Bayern begeistert. Ihre Erfahrungen zeigen: Mit der richtigen Vorbereitung ist vieles möglich.

Je nach Dialyseform stehen verschiedene Urlaubsoptionen zur Verfügung: die Hämodialyse und die Peritonealdialyse.

Die Hämodialyse wird dreimal wöchentlich für vier bis fünf Stunden durchgeführt. Bei dieser Behandlung müssen Patientinnen und Patienten rechtzeitig einen Platz in einem Dialysezentrum am Urlaubsort reservieren. »Je früher Sie einen Platz buchen, desto besser«, rät Egelseer

aus Erfahrung. Der Grund: Die Plätze für die Feriendialyse werden immer knapper, da Dialysezentren schließen und die verbleibenden Einrichtungen mehr Patienten versorgen müssen.

Die Peritonealdialyse, auch Bauchfell-dialyse genannt, bietet deutlich mehr Flexibilität für Reisende. Dabei wird eine sterile Dialyselösung über einen Katheter in die Bauchhöhle geleitet, wo sie Giftstoffe und überschüssiges Wasser aus dem Blut aufnimmt. Anschließend wird die gebrauchte Flüssigkeit wieder abgelassen und durch neue ersetzt. Das Verfahren ermöglicht eine Behandlung zu Hause oder unterwegs.

Regina Egelseer nutzt diese Methode seit fünf Jahren und ist damit sehr zufrieden: »Mir geht es damit körperlich viel besser, ich habe weniger Schmerzen.« Das benötigte Material lässt sich vom heimischen Dialysezentrum direkt an die Urlaubsunterkunft schicken.

Auch bei der Bauchfell-dialyse sind kreative Lösungen gefragt: In ihrem griechischen Hotel baute sich Regina Egelseer kurzerhand aus Koffern eine Vorrichtung, um den Dialysebeutel aufzuhängen. »Da

müssen Sie kreativ und flexibel sein«, sagt sie pragmatisch. Die wichtigste Voraussetzung bleibt dabei stets die Hygiene, denn die Behandlung findet im Körperinneren statt. Saubere Bedingungen sind wichtig, damit es zu keiner Infektion kommt.

Vor dem Urlaub sollte man sich schon bei der Krankenkasse informieren: Welche Kosten werden übernommen? In welchen Ländern müssen Patienten selbst etwas bezahlen? »Das ist wichtig, weil die Abrechnung in den verschiedenen Regionen unterschiedlich funktioniert«, erklärt Regina Egelseer. Sie empfiehlt außerdem dringend den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, die im Notfall auch den Rücktransport nach Hause abdeckt. Bei chronischen Erkrankungen »kann immer mal etwas passieren«.

Jeden zweiten Tag steht eine Behandlung an Bei der Hämodialyse richtet sich der Tagesablauf auch im Urlaub nach den Dialysetagen. Jeden zweiten Tag steht die Behandlung an. »Die Ferienaktivitäten planen Sie dann um die Dialyse herum«, empfiehlt Egelseer. Wichtig sei auch, körperliche Veränderungen im Blick zu behalten: »Sie sollten immer schauen, wie Sie den Ortswechsel vertragen, zum Beispiel, wenn Sie ans Mittelmeer fahren und es dort heißer ist.«

Urlaub ist also mit Nierenerkrankungen und Dialyse durchaus möglich. Allerdings ist es in den letzten Jahren für Menschen, die eine Hämodialyse benötigen, schwieriger geworden, einen Platz für die Feriendialyse zu bekommen.

Carola Qual, Vorsitzende des Hilfsfonds Dialyseferien, kennt diese Probleme. Der Berliner Verein ermöglicht es Nierenpatienten mit geringem Einkommen, trotzdem in den Urlaub zu fahren, indem er Zuschüsse vergibt. »Es liegt vor allem am Personalmangel in den Zentren und Krankenhäusern«, sagt sie. Priorität in den Dialysezentren hätten zunächst die eigenen Patientinnen und Patienten. Besonders schwierig sei die Lage in Österreich, der Schweiz und den USA.

Besonders frustrierend: Es kommt vermehrt vor, dass Patienten rechtzeitig einen Platz in einer Feriendialyse organisiert haben, dieser aber zwei Wochen vor der Reise wegen Personalausfällen wieder abgesagt wird. Betroffene versuchen dann oft verzweifelt, in einem größeren Umkreis einen anderen Anbieter zu finden. Gelingt das nicht, fällt der lang ersehnte Urlaub buchstäblich ins Wasser. Damit Patientinnen

und Patienten nicht auf den Kosten sitzen bleiben, empfiehlt sich unbedingt eine Reiserücktrittsversicherung.

Carola Qual vermutet, dass weniger Ausfälle auftreten, wenn der Urlaub über einen spezialisierten Reiseanbieter gebucht wird. Diese Anbieter arbeiten teilweise mit Kliniken zusammen, die eine Dialyse während des Urlaubs garantieren können. Bei solchen speziellen Dialyseferien sollte man die vertraglichen Bedingungen genau prüfen.

Regina Egelseer ermutigt alle Betroffenen eindringlich: »Fahren Sie auf jeden Fall in den Urlaub, denn Sie wissen ja nicht, ob Sie nächstes Jahr noch einmal verreisen können.« Bei Nierenerkrankungen können sich Begleiterkrankungen entwickeln, umso wichtiger ist es, die Chance zu ergreifen, solange es möglich ist. Ihr Fazit: »Mit der richtigen Planung, etwas Kreativität und der nötigen Vorsicht steht einem Urlaub nichts im Wege.«

Für Dialysepatienten gibt es verschiedene Unterstützungs möglichkeiten: Manche Reisegesellschaften bieten auf Dialysepatienten zugeschnittene Urlaube an, auch Kreuzfahrten sind möglich. Besonders wertvoll ist der Austausch in Selbsthilfegruppen, betont Regina Egelseer: »Sie können immer hilfreiche Tipps geben.«

TEXT: LEA MARIA KIEHLMEIER
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Wer mehr erfahren will über die Geschichte der Dialyse, zum Beispiel über den Dialyse-Bus, mit dem Menschen aus der Region früher verreisen konnten: Die Stadt Fürth beherbergt das Dialysemuseum. Kurator Ullrich Sander führt gerne durch die Ausstellung. Terminvereinbarung per mail: usander@t-online.de

Weil **Ihr Leben uns wichtig ist**
- für Sie im Einsatz:
ASB Nürnberg-Fürth

	Hausnotruf	0911 / 94 97 9 -66
	Erste-Hilfe-Kurse	0911 / 94 97 9 -20
	Ambulante Pflege	0911 / 94 97 9 -14
	Wünschewagen	0911 / 94 97 9 -88

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Wir helfen hier und jetzt.
asb-nuernberg.de

ROST
WOHNBAU GMBH

KFW-FÖRDERFÄHIG SONDER-AFA MÖGLICH

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

ESSEN NEU DENKEN NEW FOOD SYSTEMS

SONDERAUSSTELLUNG
9. JULI 2025 – 1. MÄRZ 2026

Was werden wir in Zukunft essen? Entdecken Sie, wie sich unsere Ernährung wandeln könnte.

Deutsches Museum NÜRNBERG | DAS ZUKUNFTSMUSEUM

NewFoodSystems Neue Lebensmittelsysteme

Ermäßigerter Eintritt für Seniorinnen und Senioren!
Dienstag - Freitag

Gefördert durch:

© Promip; Maren Burghard; Bearbeitung: Maren Burghard und UNIMAK



Fotografische Streifzüge durch das alte Fürth

Wer heute durch Fürth streift, kann an vielen Stellen erahnen, wie die Stadt vor hundert Jahren ausgesehen hat. Sandsteinfassaden, teilweise mit verblasenden Aufschriften, holpriges Pflaster – oft scheinen die Menschen auf dem Bürgersteig und die am Straßenrand geparkten Autos das einzige Moderne zu sein.

Der Fürther Fotograf Heinrich Lotter, ein Bohemien, Schachspieler und Original, hat in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf seinen zahllosen Streifzügen durch seine Heimatstadt das Leben der Fürtherinnen und Fürther mit der Kamera festgehalten. Tausende von Aufnahmen sind über die Jahrzehnte entstanden, ein Fotoschatz, der heute vom Fürther Stadtarchiv gehütet wird.

Stadtheimatpflegerin Karin Jungkunz und die Fotografin Karen Köhler haben diesen Schatz nun gehoben und einen Bildband mit den schönsten Aufnahmen zusammengestellt. »Heinrich Lotters Fürth – Streifzüge durch eine Stadt von 1910 bis 1950« zeigt Menschen bei der Arbeit oder in der Freizeit, das Leben in Fürth, die prächtigen Häuserfronten und die ärmlichen Hinterhöfe. Wer durch das Buch blättert, erkennt viele Orte wieder, an denen sich die Stadt kaum verändert und ihren einzigartigen Charakter erhalten hat.

»Heinrich Lotters Fürth – Streifzüge durch eine Stadt von 1910 bis 1950«, Herausgegeben von Karin Jungkunz und Karen Köhler, Edelmann Verlag Fürth 2025. 28 Euro.

Festliche Weihnachtsgala

Die Weihnachtsgala des Seniorenamts der Stadt Nürnberg ist in jedem Jahr ein besonderer Höhepunkt im Advent. Diesmal freuen sich unter anderem »Charming Tenor« Stefan Lex und das Nürnberger Christkind auf die ganz besondere Stimmung, die sich bei diesem festlichen vorweihnachtlichen Konzert im Großen Saal der Nürnberger Meistersingerhalle verbreitet. Die Gala findet am Donnerstag, 18. Dezember, ab 14 Uhr statt. Eintrittskarten zu 20 Euro, 15 Euro und 10 Euro (zzgl. Gebühren, inkl. VGN Ticket) gibt es an folgenden Vorverkaufsstellen:

- *Nürnberger Nachrichten Ticket, Hauptmarkt 2, 90403 Nürnberg, Tel. 0911 / 2162777, Mo–Fr 10 bis 18 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr*
- *Franken-Ticket, Schwabacherstr. 15, 90762 Fürth, Tel. 0911 / 74 93 40, Mo–Fr 10 bis 18 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr*
- *Kartenvorverkauf Fuchsenwiese (im e-Werk), Fuchsenwiese 1, 91054 Erlangen, Tel. 09131 / 800555, Mo–Fr 9.30 bis 18 Uhr*
- *online unter kunstkulturquartier.de
Der Kartenerwerb ist auch noch am Veranstaltungstag bis 13 Uhr möglich; in der Meistersingerhalle gibt es keine Tageskasse.*

Fasching für Seniorinnen und Senioren

Die Faschingsgesellschaften Noris Banatoris und Muggenesia veranstalten am Sonntag, 1. Februar, einen närrischen Nachmittag mit Kaffee, Gebäck und tollen Tanz-Performances. Das Vergnügen im Saal Heilig-Geist (Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg) geht von 14 bis 17 Uhr (Einlass ab 13 Uhr). Der Eintritt ist frei, Platzreservierungen werden empfohlen unter Telefon 0911 / 66483624 oder ticket@muggenesia.de.

Den eigenen Wein anbauen

»Trocken ist nur der Wein. Weinbergbaden im Ewig Leben«, lautet 2026 das Motto des 21. Projekts »Erlebnis Weinberg«, bei dem die Teilnehmer mit Winzern und bei mehreren über das Weinjahr verteilten Terminen erfahren, wie der Wein entsteht und welche Handgriffe nötig sind, bis der edle Tropfen in der Flasche landet. Projektpartner ist diesmal das Weingut Trockene Schmitts in Randersacker. Die beiden Inhaber Bruno und Lothar Schmitt betreiben auf 19 Hektar Rebfläche konsequent naturnahen, umweltschonenden Weinbau. Startschuss ist Samstag, 7. März 2026. Weitere Informationen bei Initiator Walter Moßner, mobil 0172 / 1380065, E-Mail: waltermossner12@gmail.com, www.erlebnis-weinberg.de.

Finanzwissen für Senioren

Trotz einer langen Lebenserfahrung ist bei vielen Älteren das Finanzwissen nicht besonders ausgeprägt. Der Nürnberger Kultur- und Bildungssektor kubiss.de bietet deshalb ein umfassendes Finanzbildungangebot für Senioren. In Vorträgen und bei Informationsveranstaltungen erhalten die Teilnehmer einen Überblick über unterschiedliche Formen der Geldanlage und ihre jeweiligen Risiken. Die meisten Veranstaltungen können auch im Nachhinein bei kubiss.de heruntergeladen und in Ruhe noch einmal angehört werden. Die nächsten Termine sind:

- 13. Januar 2026, 15 Uhr:
»Geldanlage mit gutem Gewissen?« (Vortrag bei der Altenakademie Nürnberg)
- 19. Januar 2026, 14 Uhr:
»Gewinnchancen bei Seitwärtskursen – Kalkulierbares Risiko mit Bonuszertifikaten?« (Vortrag beim Computerclub Nürnberg 50+)
- 6. Juli 2026, 15 Uhr:
»Gewinnchancen bei Seitwärtskursen – Kalkulierbares Risiko mit Bonuszertifikaten?« (Vortrag bei der Altenakademie Nürnberg)
- 16. November 2026, 19.30 Uhr:
»Keine Angst vor ETF!« (Vortrag im Rahmen der Röthenbacher Vorträge im Ev. Gemeindehaus Röthenbach b. St. W.)
- Weitere Informationen unter www.kubiss.de/bildung/projekte/schb_netz/finanzbildung-senioren.htm

Zeitungszusteller gesucht



Michael Hertle vom VNP sucht Zeitungszusteller.

Nein, muss man nicht. Wir schulen unsere Mitarbeiter selbstverständlich in allen Facetten des Arbeitsschutzes. Letztes Jahr haben wir sogar ein Sicherheitsseminar angeboten, das sich mit Selbstverteidigung und selbstbewusstem Auftreten befasste. Wir stellen viele Arbeitsmittel, wie wetterfeste Jacken, Sicherheitswesten oder Stirnlampen. Für extreme Wetterlagen – sollten sie eintreten – gibt es konkrete Handlungsanweisungen, zum Beispiel den Zustellvorgang zu unterbrechen, wenn Gefahr für Leib und Leben besteht.

Man muss sicher gut zu Fuß sein, wenn man bei Ihnen anfangen möchte. Welche Voraussetzungen muss ein Bewerber für den Job sonst noch mitbringen? Man muss bereit sein, nachts beziehungsweise in den frühen Morgenstunden unterwegs zu sein und an sechs Tagen in der Woche Zeitungen zuzustellen. Körperliche Fitness im Normalbereich ist sehr hilfreich. Eine gute Orientierung ist auch von Vorteil. Selbstverständlich arbeiten wir unsere Neuzugänge entsprechend ein.

Was kann man denn von Ihnen erwarten? Wie viel kann man verdienen, und was ist, wenn man mal in Urlaub fahren möchte?

Wir bieten, außer dem Grundlohn von 12,82 Euro, der ab Januar auf 13,90 Euro steigt, zehn Prozent Nachtzuschlag. Ferner gibt es für diverse familiäre Ereignisse Sonderurlaube. Wir bieten vergünstigte Einkaufsmöglichkeiten, auch online, und eine umfassende Einarbeitung in die Tätigkeit. Der Urlaubsanspruch beträgt zwei Tage mehr als gesetzlich vorgesehen, also insgesamt 26 Tage im Jahr.

Interessenten wenden sich an:
Sabrina Arbesmann,
Tel. 0911 / 216-1627 oder
mobil: 0151 / 43157132.
Kontaktaufnahme ist auch über E-Mail möglich:
Nzz-jobs@vnp.de
Weiterführende Informationen auf: nzz-nordbayern.de

INTERVIEW: GEORG KLIETZ

04.-08.03.26

Freizeit

Touristik & Garten
Messe Nürnberg



Touristik



Caravaning



Aktiv & Outdoor



Haus & Garten



freizeitmesse.de

Das Klippern ist Geschichte

Bargeld verschwindet langsam aber sicher aus dem Alltag

Bares wird Rares. Diese Zeiterscheinung ist eine ganz klare. Das Klippern von Münzen oder das Rascheln von Geldscheinen wird seltener. Digitale Knete ist die Zukunft. Und sie kommt mit Macht.

Als Mensch, dem der gut gefüllte Geldbeutel in der Gesäßtasche noch immer Sicherheit im Leben gibt, hatte ich vor etwa drei Jahren ein veritables Erweckungserlebnis. An einer Supermarkt-Kasse wurde ein junger Mann um 1,56 Euro gebeten. Er sagte: »Mit Karte!« Ich war baff und dachte, dass das reichlich übertrieben sei. Wo kämen wir denn hin, wenn jede Winzigkeit von Einkauf mittels Karte bezahlt würde?

Aber die Zeiten ändern sich, die Zeiten ändern mich. Inzwischen habe ich folgende Gewohnheit: Beim Bäcker zahl ich Brot und Bamberger Hörnchen mit Karte und verzichte auf den Bon. Beim Metzger, zwei Häuser weiter, zahl ich grundsätzlich bar und lasse mir den Bon geben.

Warum das so ist, kann ich nicht erklären. Kundige Psychologinnen und Psychologen mögen sich per Leserbrief melden. Vielleicht geschieht das ja, weil beim Bäcker das Kart-Lesegerät gut sichtbar auf der Theke steht, also quasi »Nimm mich!« flüstert. Oder ich schaue die Instagram-Posts von Markus Söder einfach zu intensiv und höre ihn deshalb bei meinem Einkauf in mein inneres Ohr raunen: »Bayern ist Wurst- und Bargeld-Land. Wer mit Karte zahlt, fährt auch Lastenfahrrad und bestellt Rostbratwürstchen. Kartenzahlung ist voll Habeck.«

Doch jetzt mal ehrlich: Bargeldloses Leben kann furchtbar sein. Und das nicht bloß für Bankräuber. Du kannst bald keinen vernünftigen Gebrauchtwagen mehr kaufen, wenn es, wie heute schon in Italien, eine Bargeld-Obergrenze von 5000 Euro gibt. Du wirst Hunger leiden, wenn der Russe das Zahlungssystem lahmlegt. In menschenleeren Gegenden, sagen wir im Landkreis Ansbach, werden neue Läden in der Nähe der Ortsschilder gebaut, weil das bis auf Weiteres die besten Antennen fürs Internet sind. Ohne eigenen Kartenser ist deine Trempelmarkt-Karriere beendet.



BAR ODER
MIT KARTE?

S. HAUG

Die Insel des ewigen Frühlings & Die Königin der Antike

Beliebte Gruppenreisen mit Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung



Der Strand von Puerto de la Cruz

Teneriffa für Alleinreisende

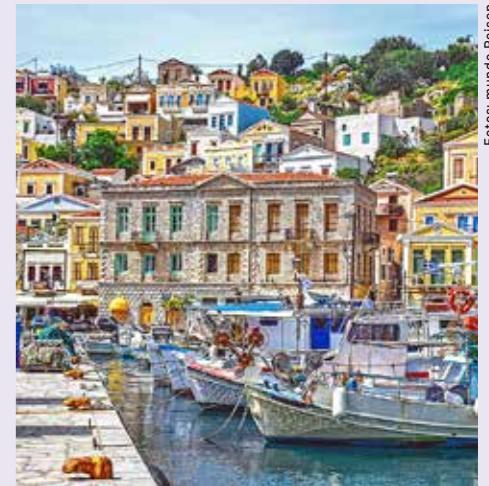
Die majestätische Kanareninsel

Reisetermin 19.04. bis 26.04.2026

Reisedauer 8 Tage

Weit reicht der Blick über eine flache, rotbraune Landschaft, eingekesselt von Bergen. Bizarre Lavafelsen ragen aus kargem Gestrüpp, hin und wieder mannshohe Blütenkügelchen – und über all dem thront der Pico del Teide, der seinen 3718 Meter hohen Gipfel in Pulverschnee hüllt. Dies ist eines der schönsten und imponierendsten Panoramen auf der Kanareninsel Teneriffa, der »Insel des ewigen Frühlings«. Sie zählt, dank ihrer Lage im Atlantik vor der Küste Westafrikas, rund 300 Sonnentage im Jahr. Auch im Winter fällt das Thermometer selten unter zwanzig Grad. Teneriffa ist mehr als das Klischee verspricht – die Insel ist ein »Kontinent im Kleinen«, voll urwüchsiger Schönheit und Einsamkeit, voller Trubel rund um die Uhr.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Rhodos und zurück
- Empfangsgetränk bei Ankunft
- 7 Übernachtungen im Hotel der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 4-Sterne) Oceanis Beach (oder vergleichbar) im Superior-Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x »all inclusive«-Verpflegung im Hotel
- Halbtagesausflug Stadtbesichtigung Rhodos-Stadt
- Ganztagesausflug Lindos
- Ganztagesausflug Unbekanntes Rhodos inkl. Meze-Mittagessen und Ouzo
- Ganztagesausflug Filerimos – Tal der Schmetterlinge – Kameiros inkl. Meze-Mittagessen und Ouzo



Ausflug zur Insel Symi

- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Gutschein für 1 Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- kleines Überraschungsgeschenk
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung

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

Vorab buchbar:

Ganztagesausflug La Gomera inkl.

Mittagessen: € 139,- p. P.

Ganztagesausflug Teide und Cañadas mit Tapas-Essen und Wein: € 69,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Rhodos

Königin der Antike

Rhodos Stadt – Lindos – Filerimos – Insel Symi

Reisetermin 10.05. bis 17.05.2026

Reisedauer 8 Tage

Wer kennt nicht den »Koloss von Rhodos«, eines der sieben Weltwunder des Altertums? Überlieferungen zufolge schmückte er die Hafeneinfahrt der Hauptstadt und war ein Symbol für die Macht der Insel in der Antike. Heute ist Rhodos eine beliebte Urlaubsinsel und bietet neben strahlendem Sonnenschein auch kulturelle Höhepunkte und landschaftliche Schönheiten. Genießen Sie ein paar unvergessliche Tage und lassen Sie sich von der griechischen Gastfreundschaft verwöhnen.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Rhodos und zurück
- Empfangsgetränk bei Ankunft
- 7 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4-Sterne) Oceanis Beach (oder vergleichbar) im Superior-Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x »all inclusive«-Verpflegung im Hotel
- Halbtagesausflug Stadtbesichtigung Rhodos-Stadt
- Ganztagesausflug Lindos
- Ganztagesausflug Unbekanntes Rhodos inkl. Meze-Mittagessen und Ouzo
- Ganztagesausflug Filerimos – Tal der Schmetterlinge – Kameiros inkl. Meze-Mittagessen und Ouzo

Reisen für 2026 in Planung:
Juni/Juli: Baltikum
September: Kanalinseln
Oktober: Flusskreuzfahrt Flandern sowie Sardinien

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

sechs+sechzig Leserreisen

Zusätzliche Leistungen für alle Reisen ab 2026:

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- kleines landestypisches Geschenk



Lebensabend hinter Gittern

Professor Stefan Pohlmann spricht über straffällige Ältere und warum die Haft sie besonders hart trifft

Warum werden ältere Menschen straffällig? Professor Stefan Pohlmann geht der Frage wissenschaftlich nach.

Manche ältere Menschen müssen ihren Lebensabend im Gefängnis verbringen. Warum sind sie überhaupt straffällig geworden? Was sind die typischen Verstöße? Das Magazin sechs+sechzig sprach darüber mit Professor Stefan Pohlmann von der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München. Er ist einer der wenigen Wissenschaftler, die sich schon seit Jahren mit dem Phänomen der Alterskriminalität auseinandersetzen.

sechs+sechzig: In der Werbung sieht man fast täglich fröhliche grauhaarige Menschen, die Probleme mit ihrem Rücken oder Darm haben, aber nicht mit dem Gesetz. Schwer vorstellbar, dass in unserer Gesellschaft das höhere Alter auch ein dunkles Gesicht hat.

Wird das Thema ausgebendet?

Stefan Pohlmann: Betagte Personen, die Freiheitsstrafen verbüßen oder Hochaltige, die vor Gericht gestellt werden – all dies haben Wissenschaft, Politik und Medien viele Jahre eher ignoriert oder verharmlost. Grund dafür ist unter anderem, dass Kriminalität im Alter nicht mit den gängigen Vorstellungen über das Altwerden übereinstimmt. Senioren lassen sich aber nicht einfach in Schubladen zwängen. Gut oder böse, richtig oder falsch,

sind Kategorien, die durch unser Verhalten und nicht durch unser Geburtsdatum bestimmt werden. Natürlich bleibt festzuhalten, dass andere Altersgruppen im Bereich der Kriminalität größere Probleme bereiten. Statistisch sind ältere Kriminelle gering vertreten. Aber auch kleinere Gruppen verdienen Beachtung, gerade dann, wenn wir Missstände und Probleme erkennen wollen.

Welche Delikte verüben Menschen über 60 Jahre am häufigsten?

Kapitalverbrechen treten zwar im hohen Alter ebenfalls in Erscheinung, sind aber vergleichsweise selten. Vielmehr dominieren weniger schwere Straftaten. Darunter fallen zum Beispiel Sachbeschädigung, Diebstahl und verschiedenste Bagateldelikte. Insgesamt handelt es sich um Vergehen, die bei einer Verurteilung Geldstrafen oder kürzere Freiheitsstrafen nach sich ziehen.

Laut demografischer Entwicklung nahmen die Straftaten im Alter zu. Welche Gründe gibt es?

Wenn mehr Menschen ein langes und aktives Leben führen, nimmt auch die Wahrscheinlichkeit für antisoziales Verhalten zu. Ein solches Verhalten kann dann auch eine strafrechtliche Dimension haben, sobald

Leben, Gesundheit und Eigentum von Personen oder die Sicherheit und Integrität des Staates betroffen sind. Zur Alterskriminalität kommen Strafprozesse hinzu, in denen ältere Menschen erst mit deutlichem Zeitverzug vor Gericht gestellt werden können. Hier werden dann vornehmlich nicht verjährungsfähige Taten verhandelt, die lange zurückliegen, aber ein derart erschreckendes Ausmaß haben, dass sie aufgearbeitet werden müssen – wie Mord, Völkermord, Verbrechen gegen die Menschlichkeit sowie Kriegsverbrechen.

Eine Rentnerin hat fast 35 Kilo Potenzhong aus der Türkei nach Deutschland mit sich geführt und ist bei einer Kontrolle im Flughafen Köln erwischt worden. Muss die Frau ins Gefängnis oder kommt sie mit einer Geldstrafe davon?

Welches Strafmaß hier folgt, ist schwer zu beantworten. Glücklicherweise leben wir in einem Rechtsstaat, der nicht blind ist und ohne Berücksichtigung der Umstände urteilt. So bleibt nach Klärung der Schuld zu prüfen, ob es sich um eine Erst-Tat, um ein organisiertes, bandenmäßiges Vorgehen handelt, wer durch die Tat geschädigt wurde, ob die Tat glaubhaft bereut wird, die Person schulpflichtig ist und vieles andere mehr.

Manchmal tauchen Meldungen auf, es gebe Rentner, die lieber ins Gefängnis gehen als den Lebensabend mit ihrer Frau zu verbringen? Und wie verkraftet man einen Freiheitsentzug im Alter?

Die erste Frage kann ich nicht seriös beantworten. Auch wenn solche Dinge nicht auszuschließen sind, erscheint ein solcher Zusammenhang weit hergeholt. Kriminalität als Furcht vor der eigenen Frau, das gehört aus meiner Sicht eher ins Kuriositätenkabinett. Wie ältere Menschen eine Haft durchzustehen vermögen, ist dagegen wissenschaftlich untersucht. Hier zeigt sich, dass ältere Inhaftierte stärker von psychischen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen sind und auch das Risiko finanzieller Notlagen nach dem Aufenthalt im Gefängnis deutlich steigt. Gesellschaftliche Ächtung und Scham sind im Alter stark ausgeprägt und haben langfristige Folgen über die Haft hinaus.

Sind ältere Kriminelle mit Promi-Status wie der Koch Alfons Schuhbeck oder der Fußball-Funktionär Uli Hoeneß die Ausnahme? Klingt das nicht nach einer kleinen Gruppe?

Je nach Altersgrenzen finden wir in den Statistiken unterschiedliche Zahlen. In Deutschland sind beispielsweise rund 16 Prozent der Gefangenen älter als 50. Der

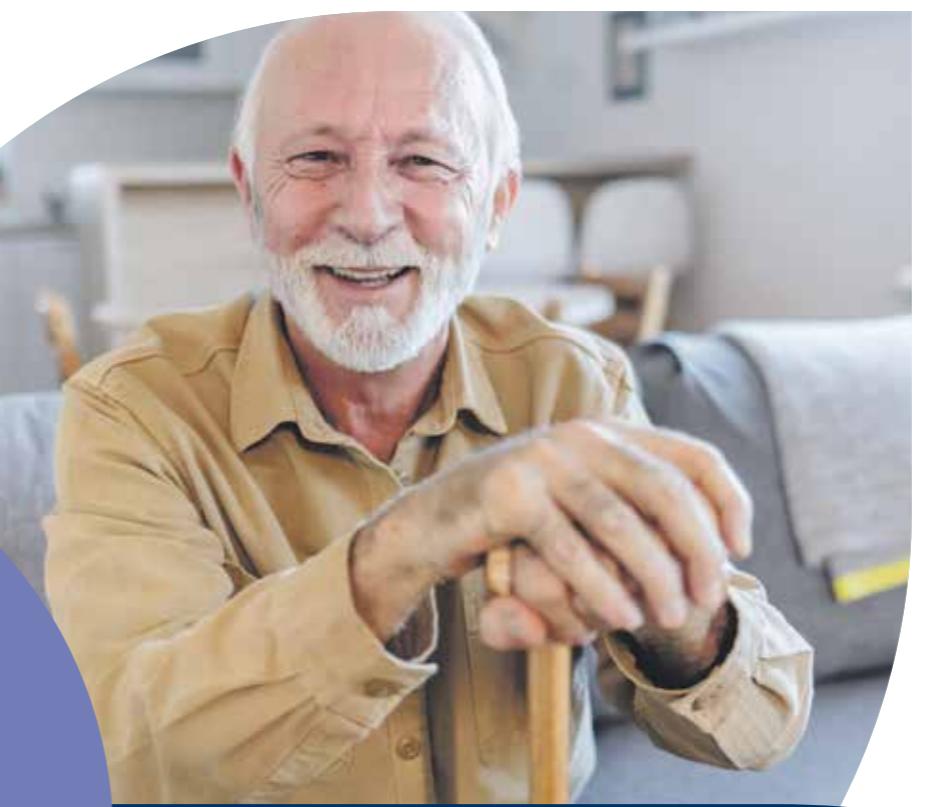
»Gesellschaftliche Ächtung und Scham sind im Alter stark ausgeprägt und haben langfristige Folgen über die Haft hinaus.«

Anteil 70-jähriger Tatverdächtiger hat im historischen Vergleich zu früher gleich alten Gruppen massiv zugenommen. Zudem ist der Prozentsatz älterer Menschen in Langzeithaft mit rund 30 Prozent derart hoch, dass es durchaus einer gesonderten Aufmerksamkeit für diese Gruppe bedarf.

Wird Deutschland also mehr kriminelle Senioren haben? Sind wir darauf vorbereitet?

Wir stehen erst am Anfang einer wissenschaftlichen Aufarbeitung. Die Erkenntnisse aus der Gerontologie können nicht nur für andere Altersgruppen relevant sein, sondern auch den unterschiedlichen beteiligten Disziplinen helfen, Straffälligkeit in der Gesellschaft besser zu verstehen und damit umzugehen. Ein gesellschaftlicher Diskurs und ein realitätsgereutes, differenziertes Altersbild sind an dieser Stelle sehr wichtig.

INTERVIEW: HORST OTTO MAYER
FOTO: STEPHAN RUMPF



**AUS
DEM
TRITT
geraten?**

**Wir bringen Sie zurück
ins Gleichgewicht.**

Sturzgefährdete Senioren brauchen eine passende Versorgung. In unserer Klinik nehmen wir Sie im Bereich Geriatrie stationär auf und checken Sie auf Herz und Nieren - damit Sie noch lange selbstständig bleiben und das Leben genießen können.

DR. ERLER
KLINIKEN

Rufen Sie uns unverbindlich an 0911 / 27 28-310

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

Weg mit den Stolperfallen

Die Wohnraumberatung KOWAB gibt Tipps für ein altersgerechtes Zuhause

Wann sich älter werdende Menschen um eine seniorengerechte Anpassung ihres Wohnumfelds kümmern sollten, ist für Ursula Barfuß und Johann Schauer keine Frage: Nicht erst, wenn man dem Aufwand nicht mehr gewachsen ist.

Kostenfrei, neutral und individuell beraten die beiden darüber, wie man im Alter möglichst lange selbstständig zuhause wohnen bleiben kann – auch wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert. Gemeinsam mit drei weiteren Ehrenamtlichen bilden sie das Team Wohnberatung im Pflegestützpunkt der Stadt Nürnberg und sind Teil des »Kompetenznetzwerks Wohnungsanpassungsberatung«, kurz KOWAB.

Barfuß und Schauer sind seit der Gründung der KOWAB vor zehn Jahren dabei. Als Architektin befasste sich Ursula Barfuß während ihres Berufslebens schon immer mit dem Thema Barrierefreiheit, und der ehemalige Sales Manager Johann Schauer war im Bereich Haustechnik tätig – so fühlten sie sich angesprochen, als das Zentrum Aktiver Bürger (ZAB) 2015 zur Gründung einer ehrenamtlichen Wohnraumberatung aufrief. »Uns geht es gut, die Familie ist versorgt, und wir können etwas zurückgeben«, erklärt Ursula Barfuß ihre Motivation.

Meist fragen Familienangehörige an

Beide erfahren sich immer wieder als Mittler im Spannungsfeld zwischen fürsorglichen Angehörigen und deren Eltern oder Großeltern, die eine solche Fürsorge gar nicht haben wollen: »Das brauche ich nicht« und »Das lohnt sich nicht mehr für mich«, heißt es dann. Etwa zu 70 Prozent sind es Familienangehörige, die eine Wohnraumberatung anfragen, und oft handelt es sich um Akutfälle. Ein Oberschenkelhalsbruch oder ein Schlaganfall können von jetzt auf gleich dafür sorgen, dass Menschen in ihrem Zuhause nicht mehr allein zureckkommen. Um nicht ins Heim zu müssen, hilft die Anpassung der Wohnung. Wer sich im Pflegestützpunkt am Hans-Sachs-Platz oder telefonisch meldet, kann die kostenlose und zu nichts verpflichtende Beratung von KOWAB nutzen. Manchmal geht es zunächst darum, einen entsprechenden Pflegegrad zu beantragen, um an Zusüsse für dringend notwendige Umbauten zu kommen. »In der Regel machen wir einen Hausbesuch und schauen uns vor Ort um: Wie sehr ist die Person eingeschränkt, wie ist der Zugang zur Wohnung,



Christel Krumwiede (Mitte), Leiterin des Pflegestützpunkts Nürnberg, im Gespräch mit den beiden Wohnberatern Ursula Barfuß und Johann Schauer.

wie ist es um die Türen zu Bad und WC bestellt?«, sagt Ursula Barfuß. Auch das soziale Umfeld wird abgeklärt: Gibt es Angehörige oder Nachbarn, die vorbeischauen und unterstützen, oder ist jemand ganz auf sich allein gestellt?

»Die meisten Wohnungen sind viel zu voll«, stellt Johann Schauer immer wieder fest. Küchengeräte, die seit Jahren nicht mehr benutzt werden, ständen oft in Griffweite, während täglich verwendete Helfer schwerer erreichbar verstaut seien. »Da hilft es umzuräumen.« Überflüssiges kann raus und schafft vielleicht Platz für die Waschmaschine, zu der man bislang über die Kellertreppe gelangte. Für die Schränke empfehlen sich Auszüge, und, wie in modernen Küchen üblich, erleichtert ein höher eingebauter Backofen die Küchenarbeit. Wer fürchtet, vergesslich zu werden, kann sich eine automatische Herdabschaltung installieren lassen. Eine optische Signalanlage ergänzt die Türklingel, wenn das Gehör nicht mehr so gut funktioniert, ein Notlicht mit Bewegungsmelder macht den nächtlichen Toilettengang sicherer. »Eine Badezimmertür, die nach innen aufgeht, kann Rettungskräfte behindern, die bei einem Sturz zu Hilfe gerufen werden«, erklärt Ursula Barfuß. »Daher sollte sie so gesetzt werden, dass sie nach außen zu öffnen ist.« Im Bad wird geklärt, ob sich statt der Badewanne eine ebenerdige Dusche einbauen lässt – und ob sich etwa ein Ehepaar mit unterschiedlichen Waschritualen

darauf einigen kann. Schwierig kann es in Mietwohnungen werden, wenn Türstöcke zu eng für den nötig gewordenen Rollstuhl sind und die Vermieter einem baulichen Eingriff nicht zustimmen wollen. Ähnliches gilt für den Einbau von Treppenliften. »In Etagenwohnungen sind die Treppenhäuser oft zu schmal, da muss man dann doch den Umzug in ein betreutes, barrierefreies Wohnen erwägen.«

Tipps für die Finanzierung

Wichtig ist allen fünf Ehrenamtlichen, dass sie niedrigschwellig beraten und mit dem geringsten Aufwand eine Verbesserung erreichen möchten. »Man kann nach und nach kleine Schritte machen, je nach Lebenssituation«, findet Ursula Barfuß. Da kann es mal nur um Teppiche gehen, die nicht zu Stolperfallen werden sollen. »Es kann reichen, einen Teppich aus dem Laufweg zu verschieben, oder ihn an die Wand zu hängen«, meint Johann Schauer. Die Beratern entscheiden, ob und wie weit sie Anpassungen vornehmen möchten, erhalten Kenntnisse über Hilfsmittel, mögliche Umbaumaßnahmen und Hinweise zur Finanzierung. Auch wenn die zu Neutralität verpflichteten Wohnberater keine Handwerksbetriebe empfehlen können, so helfen ihre Informationen bei Gesprächen mit Firmen: »Es ist immer besser, wenn man eine Ahnung hat. Sonst besteht die Gefahr, dass einem etwas Ungeeignetes empfohlen wird«, sagt Ursula Barfuß. Die

in Anzeigen häufig zu sehenden Klappstühle an Duschwänden hält sie etwa für unpraktisch. »Dem Pflegedienst ist ein freistehender Hocker viel lieber, weil man den Körper so viel besser waschen kann.«

Für Christel Krumwiede ist die Beratung zur Wohnungsanpassung ein elementarer Bestandteil im Portfolio des von ihr geleiteten Pflegestützpunkts im Seniorenamt der Stadt Nürnberg: »Das nachhaltige Konzept KOWAB lebt von den ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberatern. Mit ihrem Engagement und ihrer Zuverlässigkeit erbringen sie einen wertvollen Beitrag für Menschen mit Einschränkungen, die in der gewohnten Umgebung weiterleben möchten. Die umgesetzte Bürgernähe in der kompetenten Wohnberatung ist eine wertvolle Ergänzung im Beratungsangebot der Stadt Nürnberg.«

Das Seniorenamt unterstützt fachlich

KOWAB ist eine Kooperation von Fachstellen. Der Pflegestützpunkt organisiert als Bereich des Nürnberger Seniorenamts die Abläufe, übernimmt Dokumentation und Auswertung, begleitet den Beratungsprozess und ergänzt mit Fachwissen zum Thema Pflege. Weitere fachliche Unterstützung kommt vom Seniorenamt und vom Sozialverband VdK Bayern e.V., die Handwerkskammer Mittelfranken stellt Kontakt zu zertifizierten Handwerksbetrieben her und das ZAB akquiriert und betreut die ehrenamtlichen Wohnberater.

Ursula Barfuß und Johann Schauer haben mit dieser Aufgabe genau das Richtige für sich gefunden. »Im Team sind wir flexibel und wechseln uns ab, so dass es für alle zeitlich passt«, meint Johann Schauer. Und Ursula Barfuß ergänzt: »Wir sehen, wie notwendig unser Einsatz ist.« Beide erleben ihr Engagement nicht als Einbahnstraße: »Viele schreiben uns Briefe oder die ganze Familie versammelt sich zum Dank, da kommt viel zurück.«

TEXT: ALEXANDRA FOGHAMMAR
FOTOS: CLAUS FELIX

INFORMATION

KOWAB Kompetenznetzwerk Wohnungsanpassungsberatung, Pflegestützpunkt Nürnberg, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, Telefon (0911) 231-87878



Foto: Rudolf Ott
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sebastianospitals freuen sich mit Sozialreferentin Elisabeth Ries (3. v. li.) über den ersten Platz.

Feierliche Verleihung des Nürnberger Pflegepreises

Am 11. November 2025 ist im festlichen Ambiente des Heilig-Geist-Saals zum vierten Mal der Nürnberger Pflegepreis verliehen worden. Die Auszeichnung ging heuer an drei innovative Pflegekonzepte und an drei Pflegeteams – letztere wurden durch ein öffentliches Online-Voting bestimmt. In ihrer Begrüßung betonte Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries die Bedeutung des Preises als »Anreiz, Pflegequalität hochzuhalten und die Lebensqualität unserer pflegebedürftigen Mitbürger in Nürnberg zu stärken.« Der mit 2.000 Euro dotierte 3. Platz bei den Pflegekonzepten ging an das Georg-Schönweiß-Heim der Christlichen Arbeitsgemeinschaft Nürnberg für seine Konzeption »Donnerstags zwischen den Generationen – Schüler:innen treffen Senior:innen«. Regelmäßig kommen junge Menschen des Schulcampus 'Werderau' in die Einrichtung, um den Nachmittag mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu verbringen. Das Adolf-Hamburger-Heim und der Pflegedienst NERIA wurden für ihr Projekt »Mut zur Zukunft – Ausbildungskonzept AHH & NERIA« mit dem 2. Platz geehrt und bekamen dafür 3.000 Euro. Das Heim setzt ein kraftvolles Zeichen für die Pflegeausbildung und die Sicherung des Fachkräftebedarfs. Im Zentrum steht die multikulturelle Vielfalt der Auszubildenden und ihrer Praxisanleitungen sowie eine gelebte Identifikation mit der Einrichtung. Auf dem Treppchen ganz oben stand das Pflegezentrum Sebastianospital des Nürnberg Stift. Es erhielt für sein Konzept »Hausgemeinschaft für Menschen mit mittelschwerer und schwerer Demenz in Kombination mit der MAKSS-Therapie als strukturierende Einheit« den mit 5.000 Euro dotierten 1. Preis. Das Ziel ist es, Menschen mit Demenz einen geschützten und wertschätzenden Platz in der Gemeinschaft zu geben. Durch »motorische, alltagspraktische, kognitive und soziale Aktivierung (MAKS)« gelingt es, herausforderndes Verhalten zu mildern und den Bedarf an medikamentöser Behandlung deutlich zu senken. Jurymitglied Professor Dr. Jürgen Härlin, Studiengangsleiter für angewandte Pflegewissenschaften an der Evangelischen Hochschule Nürnberg, hob in seiner Laudatio hervor, dass es den Preisträgern gelungen sei, dieses wissenschaftlich erprobte Vorgehen pragmatisch in den Pflegealltag zu integrieren. Damit würden mit relativ geringem Einsatz große Verbesserungen für die zu Pflegenden geschaffen. Anschließend wurden die drei Pflegeteams ausgezeichnet, die in der Online-Abstimmung von 23 nominierten Teams die meisten Stimmen erhalten hatten. Diese waren von Angehörigen, Bewohnern und Klienten, Ehrenamtlichen oder Vorgesetzten für den Teampreis Pflege vorgeschlagen worden. Auf den dritten Platz kamen das Team der Diakoniestation St. Peter und Paul, auf den zweiten Platz das Team »Blue Curaçao« vom Haus der Betreuung und Pflege Nürnberg Nord. Die meisten Stimmen erhielt das Pflegeteam des »Wohnbereich 6 für Menschen mit Demenz« im Dr.-Werr-Heim am Hasenbuck. Jedes Teams erhielt 1.500 Euro. Die Zuständigkeit für den Nürnberger Pflegepreis liegt beim Seniorenamt im Referat für Jugend, Familie und Soziales. Prämiert werden herausragende Projekte und Leistungen in der Pflege, insbesondere die Entwicklung und Umsetzung innovativer Konzepte, die zur Nachahmung ermuntern sollen.

Angebote des Treffs Bleiweiß



Weitere Veranstaltungen finden Sie auf www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/veranstaltungen_treffs.html

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8, 10 – Haltestelle
Schweigerstraße;
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.



Gemeinsamer Mittagstisch – Zusammen is(s)t man weniger allein

Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für zusammen 10 Euro – ermäßigt mit NürnbergPass 7,50 Euro.

Montag, 12. Januar und 09. Februar 2026, jeweils von 12 bis 13.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Café

Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin. Info & Reservierung:

Telefon 09 11 / 37 67 85 85,

Anna_Storm@noa.nuernberg.de oder

Treff Bleiweiß, Telefon 09 11 / 2 31-82 32

oder -82 24 oder -83 06,

seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Musik, Tanz und Unterhaltung

WeihnachtsTreff

zur Bleiweißen Weihnacht

Weihnachtliche Stimmung ist garantiert mit Musik, Glühwein, Punsch, Gegrilltem und Plätzchen.

Samstag, 13. Dezember 2025,

13 bis 18 Uhr

Treff Bleiweiß

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

KontaktKegeln

Eine Runde Kegeln und dabei Kontakte knüpfen?

Montag, 12. Januar, 13.30 bis 15 Uhr

Montag, 19. Januar, 10 bis 11.30 Uhr

Donnerstag, 05. Februar, 11 bis 12.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Kegelbahn;

Leitung: Iris Knopf

Beitrag: 2 Euro; Anmeldung erforderlich.

Quizabend mit Anna Colman

Gequizzt wird in Teams mit jeweils fünf Personen. Anmeldungen entweder als Einzelperson oder als Team. Das Gewinnerteam bekommt die Startgebühr doppelt erstattet.

Donnerstag, 15. Januar 2026,
19 bis 21.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria;

Leitung: Anna Colman

Beitrag: 3 Euro pro Person;

Anmeldung erforderlich.

»Musikalische Dialoge«

Freitagskonzert der Alten-Akademie Nürnberg e.V. in Kooperation mit der Hochschule für Musik Nürnberg

Ensembles der Kammermusikklassen der Hochschule für Musik Nürnberg spielen Meisterwerke der Kammermusikliteratur in unterschiedlichen Besetzungen.

Freitag, 30. Januar 2026,

15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.

Bunter Fasching

Mit gepflegtem Unsinn, Mitmach-Spielen, Kostümprämierung, Fitnessübungen für die Lachmuskeln und tanzbarer Musik. Das Café Bleiweiß bietet Faschings-Snacks und Getränke zu günstigen Preisen.

Mittwoch, 04. Februar 2026,

14 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte

Sie erhalten kreative Impulse zu unterschiedlichen Schreibmethoden, sammeln praktische Schreiberfahrung und bekommen Anregungen im gemeinsamen Austausch. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

12. Dezember 2025; 16. Januar,

13. Februar 2026, jeweils Freitag 14 bis

17.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum; Workshop-

Leitung: Frieda Hermann

Beitrag: 7 Euro (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

Die einzelnen Workshops verfolgen einen gewissen thematischen Aufbau, sind jedoch unabhängig voneinander buchbar. Anmeldung erforderlich.



»Was wir Sie schon immer fragen wollten, Herr Enderle!« – Bürgersprechstunde mit dem Vorsitzenden der Altstadtfreunde

in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Über 5.000 Mitglieder, 20 sanierte Bau denkmäler, der rekonstruierte Prachthof im Pellerhaus, das Museum Kühnertsgasse und die Kulturscheune Zirkelschmidsgasse sind Zeugnisse des Engagements. Karl-Heinz Enderle, Vorsitzender der Altstadtfreunde Nürnberg e.V., steht Rede und Antwort.

Mittwoch, 14. Januar 2026,

15 bis 16.30 Uhr; Treff Bleiweiß, Saal;

Moderation: Gerhard Kratzer

Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.

Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier

Verschiedene Muster ergeben am Ende ein kleines, feines Kunstwerk. Diese Art zu zeichnen ist für alle erlernbar – garantiert! Der Workshop steht unter dem Motto »Herz-/herzig«, denn der Valentinstag ist dann nicht mehr weit.

Donnerstag, 22. Januar 2026,

14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum; Workshop- Leitung: Antje Ratzesberger

Beitrag: 8 Euro zzgl. 12 Euro Materialgeld direkt an Antje Ratzesberger

Anmeldung erforderlich. Die Termine können unabhängig voneinander und ohne Vorkenntnisse gebucht werden.

KI, Tablet, Smartphone und Co. – So finden Sie sich im Digital-Dschungel zurecht

Internet und Telefon – Die besten Verträge finden

Mittwoch, 10. Dezember 2025,

14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum;

Leitung: Chris Bellaj

Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen

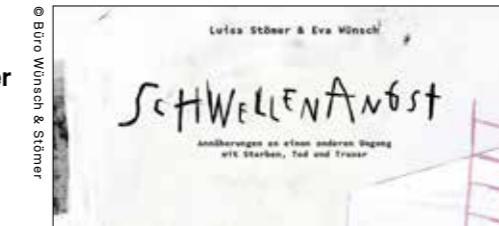
Mittwoch, 14. Januar 2026,

14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Chris Bellaj

Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.



© Büro Wünsch & Stömer



Kunstwerk

Cover des Buches »Schwellenangst«

Der Letzte Hilfe Kurs – Am Lebensende wissen, wie es geht

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, sowie tröstende und lindernde Faktoren. Abschließend besprechen wir Möglichkeiten und Grenzen eines gelingenden Sterbe- und Trauerprozesses.

Samstag, 17. Januar 2026, 10 bis 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt gegen eine kleine Spende für die Mittagspause mit Brezeln und Getränken. Anmeldung erforderlich.

Führung durch die Palliativstation des Klinikums Nürnberg

Lernen Sie die Station persönlich kennen und lassen Sie uns ins Gespräch kommen. Es gibt Raum und Zeit für Ihre Fragen und Gedanken.

Mittwoch, 21. Januar 2026, 14 bis 16 Uhr
Treppunkt: Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, Haus 10, Foyer; Leitung: Diakon Dominik Engelhaupt
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Lange zu Hause bleiben – im Alter daheim statt im Heim

Sie erfahren, wie das Leben zu Hause auch im Alter gelingen kann.

Donnerstag, 26. Februar 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Drei Zutaten für das perfekte Foto

Mit dem richtigen Blick, Zeit und Glück geht Ulrike Reich-Zmarsly im Nürnberger Tiergarten auf Foto-Safari



Ulrike Reich-Zmarsly hat das Gespür für den besonderen Augenblick, wie hier bei dem hungrigen Seelöwen.

Ein Seelöwe schnappt nach einem Fisch, den die Tierpflegerin ihm zuwirft: Das Säugetier hat sein Maul weit geöffnet und den toten Fisch aufgefangen, die Augen sind genierisch geschlossen. Das Ganze dauert nur den Bruchteil einer Sekunde, doch Ulrike Reich-Zmarsly hat genau diesen Moment im Foto festgehalten.

Die 71-Jährige ist vom Nürnberger Tiergarten begeistert. Hier hat sie bereits ztausende Aufnahmen gemacht: Porträts von Eisbären, Nabelschweinen, Zebras, Affen, Löfthunden, Löwen, Tigern, Seekühen, exotischen Faltern, Bartgeiern ... Eigentlich dürfte die Fräkin fast alle Zoo-Bewohner abgelichtet haben, doch sie entdeckt immer wieder Neues.

Es geht der ehemaligen Krankenschwester nicht um die reine Dokumentation: Sie versucht, besondere Momente einzufangen – mitunter auch Situationskomik. So hat sie beispielsweise ein Zebra mit seinem Jungtier ins Bild gesetzt. Der Nachwuchs wird von der Mutter verdeckt, so dass man nur die Füße sieht: Das wirkt, als hätte das schwarz-weiß gestreifte Huftier acht Beine.

Ein andermal hat Reich-Zmarsly die Begegnung zwischen einem Eisbären und einer Krähe eingefangen: Nicht einmal einen

Meter sind die beiden voneinander getrennt, sie beäugen sich neugierig und interessiert. Witzig wirkt das, originell – und man fragt sich: Ist der Vogel todesmutig? Solche Aufnahmen kann man nicht erzwingen. Etliche dieser Fotografien wurden bereits in den Nürnberger Nachrichten und der Nürnberger Zeitung abgedruckt: Die Leserschaft freut sich über die besonderen Tierbilder.

»Man braucht drei Dinge für gute Tierfotos«, sagt die gebürtige Nürnbergerin, »den Blick, Zeit und natürlich Glück.« Zeit hat sie schon jede Menge im Zoo am Schmausenbuck verbracht. Sogar als sie noch im Krankenhaus beschäftigt war, schaute sie bis zu viermal pro Woche hier vorbei.

Abends kehrt Ruhe ein

Für sie war der Tiergarten wichtig, um Kraft für ihre belastende, anstrengende Arbeit zu schöpfen. »In den Abendstunden, wenn die meisten Besucher schon gegangen waren, habe ich die Ruhe und Entspanntheit bei den Zoobewohnern gespürt. Das hat auch mir gutgetan, der Tiergarten ist meine zweite Heimat«, berichtet die Hobbyfotografin. Sie konnte abschalten von den bedrückenden Erlebnissen in ihrem Beruf. Mittlerweile belässt sie es bei einem wöchentlichen Besuch.

Ihre intensive Beschäftigung mit Tieren hat mit der Geburt von Eisbär »Flocke« 2007 begonnen. Damals gab es einen extremen Hype um die Handaufzucht: Alle Medien berichteten über das kleine Raubtier, die Stadt vermarktete das Junge. Auch Reich-Zmarsly ließ sich vom allgemeinen Interesse anstecken und begleitete »Flocke« mit der Kamera.

Damals lernte sie acht Gleichgesinnte kennen, die an den Gehegen regelmäßig Foto-Safaris unternahmen. Aus den Bekanntschaften wurden teilweise Freundschaften: Man tauschte sich aus, gab sich gegenseitig Tipps, informierte sich über Neuzugänge und wartete auf Auftritte der tierischen Models. Heute treffen sich dort immer noch drei dieser Hobbyfotografen jeweils freitags.

Die Beschäftigung mit der analogen, später digitalen Fotografie hat für Reich-Zmarsly aber nicht erst mit »Flocke« begonnen. Ihr Vater und ihre ältere Schwester hatten ebenfalls den Fotoapparat zur Hand genommen, so dass sie schon als Kind mit dem Hobby vertraut war. Später machte sie Kurse, lernte den Umgang mit dem PC und fand zur Fotogruppe im Kulturladen Gartenstadt: »Da bin ich heute noch dabei, denn es ist ein schönes Miteinander – kein



Inzwischen beherbergt Reich-Zmarslys Archiv viele besondere Aufnahmen: Von Eisbärin »Flocke« über »fliegende« Schneeleoparden bis zum Gorillanachwuchs und den Schabracken-Tapiren (v. li.).

Gegeneinander, wie ich es bei einer anderen Gruppe auch erlebt habe«, erzählt die 71-Jährige.

Dort wurde ihr einmal unterstellt, dass sie eine Aufnahme mit einem Bildbearbeitungsprogramm verändert habe. »Das stimmt aber nicht. Ich mache keine Fakes, sondern wähle höchstens einen anderen Bildausschnitt«, meint die Rentnerin entschieden.

Ihre Tierfotografien sind nicht nur auf die Nürnberger Einrichtung beschränkt. Sie hat sich auch in anderen Zoos, etwa in Stuttgart, München, Erfurt, Köln, Leipzig oder Augsburg umgeschaut. Einmal ist sie eigens nach Hamburg gefahren, nur um ein neu geborenes Walross abzulichten. Den Nachwuchs einer derart schwergewichtigen Robbe sieht man schließlich nicht alle Tage.

Doch Reich-Zmarsly möchte nicht den Eindruck erwecken, dass sie ausschließlich auf Tierfotos fixiert ist. »Das positive Echo freut mich natürlich, aber ich habe auch andere Hobbys – etwa meinen Schrebergarten oder Treffen mit Freundinnen.«

Wichtig ist ihr, dass ihr Mann sie bei ihrer Leidenschaft, dem Fotografieren, unterstützt. Denn sie nimmt ja eine Menge Zeit in Anspruch. Mit der Motivsuche allein ist es nicht getan. Nach einem Tag im Tiergar-

ten wertet sie ihre Aufnahmen aus und versucht, ihre Ausbeute auf unter 200 Fotos zu beschränken. Diese kommen in die digitalen Ordner am PC und auf der externen Festplatte.

»Die Fotografie und der Tiergarten sind für mich ein wichtiges Stück Lebensfreude«, betont die Nürnbergerin, die sich daher auch ehrenamtlich im Verein der Tiergartenfreunde engagiert. Beim Herumlaufen in dem riesigen Gelände vergisst sie dann auch, dass sie Arthrose und ein künstliches Kniegelenk hat. Hier könne sie einfach total abschalten.

Hat die Hobbyfotografin einen Favoriten unter ihren tierischen Modellen? Eigentlich

nicht, meint sie, sie könne jeder Kreatur etwas Interessantes abgewinnen. Natürlich freut sie sich generell, wenn es Nachwuchs abzulichten gibt – wie kürzlich bei den Chaco-Pekaris, die Wildschweinen ähneln.

Ein Blick in ihr Wohnzimmer verrät dann aber doch, dass es einen heimlichen Liebling gibt: Dort sitzen eine ganze Menge Teddybären aufgereiht. Es dürfen nur nicht zu viele werden, sonst legt ihr Mann sein Veto ein.

HARTMUT VOIGT; FOTO: CLAUS FELIX
TIERFOTOS: ULRIKE REICH-ZMARSLY



Hobbyfotografin Ulrike Reich-Zmarsly besucht den Nürnberger Tiergarten wöchentlich.

Digitales Leben ohne Hindernisse

Neues Gesetz soll Barrieren für Menschen mit Behinderung senken

Ein wichtiges Ziel muss es heute sein, das Netz – und also die digitale Welt – für alle zu öffnen. Auch und gerade für Menschen mit Beeinträchtigung. Denn ihnen kann das Internet vieles erleichtern. Einem Rollstuhlfahrer ersparen Online-Banking, der Einkauf über Apps oder die Kontaktplege über Social Media mühsame Wege. Für einen sehbehinderten Menschen hingegen können schlecht programmierte Online-Dienste unüberwindbare Hindernisse darstellen.

Etwa 13 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Beeinträchtigung. Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) soll die digitale Inklusion stärken. Zum Beispiel zugunsten von Sehbehinderten wie Gunnar Grzella.

»So, jetzt bin ich verstöpselt, es kann losgehen«, sagt der 58-Jährige beim ersten Telefonat. Er lebt in Nürnberg-Ziegelstein, war einst Polsterer und Raumausstatter in Sachsen-Anhalt. Heutzutage hat er es nicht leicht im Leben. Der Handwerksmeister ist erblindet. Bei ihm stellten Ärzte vor sieben Jahren eine Netzhautablösung fest, die sich trotz aller Behandlungen verschlimmerte. Inzwischen sieht er nur noch Grau- und Schwarztöne. Obendrein hört er auch noch schlecht.

»Mit barrierefrei verbinden die meisten Leute ja den Abbau von Hindernissen für Rolli-Fahrer«, sagt er. »Wir Blinde und fast Taube dagegen stoßen noch auf weitere Arten von Barrieren.« Auch im Virtuellen, wenn er sich an den Computer setzt und Verbindung mit der Außenwelt sucht.

Auch Unternehmen sind in der Pflicht

Zum Beispiel zu Bibliotheken und ihrer Fachliteratur. Gunnar Grzella braucht solche Dienste öfter, weil er ein Buch über die Bauerngeschichte in Ostpreußen schreibt. So ruft er die Nationalbibliothek in Leipzig an, nennt seinen Namen und die Signaturen der gewünschten Werke. Der Mitarbeiter hilft zuvorkommend. Ganz anders oft bei Ämtern, bedauert er. »Ich stelle mich als Blinder vor – und die Sachbearbeiterin will mir einen Fragebogen schicken. Wie, bitte, soll ich den ausfüllen? Ohne Hilfe kann ich das nicht.«

Der 58-Jährige wünscht sich dringend, dass das Internet barrierefrei wird. Der deutsche Gesetzgeber hat hierzu Weichen gestellt. Seit dem 28. Juni 2025 haben auch Unternehmen ab einer gewissen Größe die Pflicht, ihre Websites und -shops barriere-



Geld abheben am Automaten kann für Blinde wie Gunnar Grzella zur Barriere werden.

frei zu gestalten: Das bedeutet übersichtlich, kontrastreich und leicht verständliche Online-Auftritte. Inhalte müssen für alle Sinne wahrnehmbar und ohne Hilfsmittel wie Maus oder Tastatur bedienbar sein, damit auch Seh- und Hörgeschädigte sie nutzen können. Bei Nichteinhaltung des Gesetzes drohen Strafen wie Bußgelder oder der Ausschluss vom Online-Handel.

Für Gunnar Grzella bedeutet das Nutzen einer Internetseite meistens, dass ihm sein Bildschirmleseprogramm jeden einzelnen Befehl, jeden Button auf jeder Ebene vorliest. »Je verschachtelter die Seite aufgebaut ist, desto nerviger. Als Sehender erkennst du: Aha, der dritte Button von oben passt für mich. Ich dagegen brauche eine halbe Ewigkeit, um da durchzusteigen.«

Die digitale Wirklichkeit steckt generell voller Stolpersteine. Die Soziallotterie »Aktion Mensch« hat mit der Beratungsfirma BITV-Consult und der Stiftung Pfennigparade die Barrierefreiheit der in Deutschland meist besuchten Online-Shops getestet. Zwei Drittel der untersuchten Online-Shops sind nicht barrierefrei. Nur 20 der 65 untersuchten Websites waren allein über die Tastatur und damit ohne Maus bedienbar.

Ferner könnten Sehbehinderte schwer erkennen, welches Element sie gerade ausgewählt haben. Hinzu kämen häufig feh-

lende Kontraste, was die Lesbarkeit von Texten beeinträchtigt. Weitere Hürden stellen eingebundene Banner oder Cookie-Overlays dar, die den Hauptinhalt verdeckten. Insgesamt erleben 30 Prozent der Bevölkerung Barrieren im digitalen Raum, zum Beispiel weil sie wenig Lesekompetenz haben, keine Muttersprachler sind oder die Hände nicht bewegen können, so »Aktion Mensch«.

Zu viele Ausnahmen

Der Sozialverband VdK lobt das BFSG als einen Fortschritt, denn erstmals würden auch die Unternehmen in die Pflicht genommen. Gleichzeitig werden die vielen Ausnahmen bemängelt. »Besonders gravierend ist das Fehlen verbindlicher Regelungen für Kleinstbetriebe, die rund 95 Prozent aller Unternehmen in Deutschland ausmachen«, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Außerdem klammere das Gesetz bauliche Barrieren etwa zu Geschäften aus. Und bei Selbstbedienungsterminals zum Beispiel zu Banken bleibt noch bis zum Jahr 2040 Zeit, die Vorgaben umzusetzen.

»Insgesamt ist das Gesetz, bei allem symbolischen Wert, ein Papiertiger: Gut gemeint, aber ohne Biss in der praktischen Umsetzung.« Geradezu »skandalös« sei – so Bentele weiter – »dass die Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes still und leise unter den Tisch gefallen ist, obwohl es im Sofortprogramm der Bundesregierung für die ersten 100 Tage stand.« Sie fordert die Koalition auf, »die notwendigen Gesetzesreformen unverzüglich voranzutreiben und die Rechte von Menschen mit Behinderungen zu einem Kernthema ihrer politischen Agenda zu machen.«

Markus Ertl vom Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund (BBSB) betont, das Gesetz sei ein »Schritt in die richtige Richtung, dennoch zu kurz gesprungen«. Nötig seien kürzere Übergangsfristen. Er honoriert, dass Rechtsverstöße mit Geldbußen und Marktverboten sanktioniert werden können, dies beschreibe einen neuen Weg der Rechtsdurchsetzung. Künftig werde es jedoch stark darauf ankommen, dass die Verstöße konsequent geahndet werden.

TEXT: ANGELA GIESE
FOTO: CLAUS FELIX

Auf neuen Pfaden zum Wissen

»Kulturfreunde für Kinder« bieten dem Nachwuchs Zugang zu Nürnbergs vielfältigen Angeboten



Im Kindermuseum (oben) gibt es für die kleinen Besucher viel zu lernen. Im Frühling können sie dort sogar Küken streicheln (rechts).

Manchen Zeitgenossen läuft bei dem Wort »Museumsbesuch« eine Gänsehaut über den Rücken. Noch schwieriger wird es, wenn Kinder mit dabei sein sollen – Enkel, Neffen und Nichten, die bespaßt werden wollen. Die »Kulturfreunde für Kinder« haben es sich zur Aufgabe gemacht, Jungen und Mädchen den Zugang zu den Nürnberger Einrichtungen und deren Angeboten zu erleichtern. Seit mehr als zehn Jahren organisieren Ehrenamtliche des »Zentrums aktiver Bürger« in Nürnberg für Kita- und Hortkinder sowie für Familien Ausflüge in die örtliche Kinderkultur.

Risse in der Eierschale

Dazu gehört auch der Ausflug des Kindergarten von St. Leonhard ins Kindermuseum. Es liegt nur wenige Minuten entfernt und befindet sich – sinnigerweise – in der Michael-Ende-Straße, benannt nach dem Autor des bekannten Kinderbuchs »Die unendliche Geschichte«.

Dort wird für die Mädchen und Jungen ein Traum wahr. Die kleine Gruppe darf beim Ausbrüten und Schlüpfen von Küken mit dabei sein. Aufregend wird es, wenn die Eierschalen kleine Risse bekommen, langsam erst ein Schnäbelchen zum Vorschein kommt und sich am Ende ein zerzaustes,



klebrig, kleines Wesen ans Licht drängt: Ein Küken oder Zieberle, wie sie in Franken genannt werden.

Die kleinen Museumsbesucher verfolgen dieses Ereignis mit großen Augen. Für die Stadt Kinder ist das ein gänzlich neues Erlebnis. Viele von ihnen waren noch nie auf einem Bauernhof, für sie kam die Milch bisher aus Tüten und die Eier aus dem Kühlschrank.

Die geschlüpften und getrockneten Küken werden in ein kleines Gehege gesetzt und können dort die ersten Schritte tun. Die Kinder dürfen die unwiderstehlichen Flaumbälle unter Aufsicht sogar in die

Hand nehmen und streicheln. Die Ras-selbande ist wie verzaubert. Doch etwas Belehrung gehört auch zum Programm: Kindgerecht erzählen Museumskräfte vom Heranwachsen der Küken und den Gefahren, denen Hühner bei Freilandhaltung ausgesetzt sind – etwa durch Füchse und Greifvögel.

Theater, Besuche und Ausflüge

Die »Kulturfreunde für Kinder« organisieren auch Theaterbesuche oder Ausflüge ins Museum für Kommunikation mit seiner Klangwerkstatt, in der die Kinder experimentieren, ein riesiges Ohr untersuchen und entdecken können, wie man Schall sehen und fühlen kann. Rasseln und Trommeln geben den Rhythmus, Posthorn und Stimmen die Melodie.

Das Projekt der »Kulturfreunde für Kinder« ist im Jahr 2010 mit ersten Angeboten gestartet. Seither haben mehr als 10.000 Jungen und Mädchen mit ihren Eltern und Betreuungskräften Absteher in die vielfältige Nürnberger Kinderkulturlandschaft unternommen. Familien, die sonst kaum in Berührung mit Theater, Museum oder Stadtgeschichte kommen, sind fasziniert von Kinderopern und -konzerten. Stadtführungen und Angebote in Stadtteileinrichtungen locken auf neue Pfade und stacheln die Neugier an.

TEXT: WERNER VOM BUSCH
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

INFORMATIONEN

Zentrum aktiver Bürger
Projekt Kulturfreunde:
Nina Aigner
Gostenhofer Haupstr. 63
90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 929717-18 (bitte auf den AB sprechen)
Email: aigner@iska-nuernberg.de
Das Zentrum aktiver Bürger hat die Broschüre »Kulturtipps in Nürnberg« herausgegeben: Darin finden sich zahlreiche Tipps und Anregungen für Aktivitäten und Ausflüge.

Bunte Mischung für dunkle Abende

Von Beziehungskisten, einem Pflegeroboter und 20.000 Elefanten

Die Zeit soll stillstehen

Dieses Mutter-Tochter-Ding ist in der Literatur schon länger vogue. Zwar nicht immer so meisterhaft aufgespannt wie von Nobelpreisträgerin Annie Ernaux (»Eine Frau«), ist der Beziehungsfaden zwischen Mutter und Tochter doch etwas, dessen Faszination man sich schwer entziehen kann. Mit Annette Byford, einer in Deutschland aufgewachsenen Psychotherapeutin, hat der Ars-Vivendi-Verlag jetzt den ersten Roman einer Autorin ins Repertoire aufgenommen, die das Sujet sowohl mit dem Blick auf Nachkriegsdeutschland als auch auf ihr Leben heute thematisiert. Die Autorin lebt seit 40 Jahren in Großbritannien, in ihrem autofiktionalen Roman geht es vor allem um eine entscheidende Lebensphase ihrer inzwischen verstorbenen Mutter.

In Wiesbaden arbeitet diese als Volkswirtin, während ihr Verlobter, ein angehender Arzt, weit entfernt lebt. »Worauf warten wir noch?« schreibt er, nicht ahnend, warum seine Zukünftige den Hochzeitstermin wie-



Foto: Luis Bonnack

Annette Byford hat mehrere Sachbücher zum Thema Familiendynamik veröffentlicht. »Tanzende Spiegel« ist ihr Debütroman.

der und wieder verschiebt. Die intelligente und lebenslustige junge Frau hat ein leidenschaftliches Verhältnis mit ihrem 20 Jahre älteren Chef, mit dem die Gespräche und der Sex so viel aufregender sind als mit ihrem nüchternen Verlobten. »Sie ist nicht dumm. Er wird seine Frau und seine vier Kinder nie verlassen. Alles, was sie will, ist, dass die Zeit so lange wie möglich stillsteht.«

Die Zeit steht nicht still. Die junge Frau muss sich schließlich zwischen illegaler Abtreibung und einem Leben als Arztfrau und Mutter entscheiden. Sie wählt letzteres, schiebt dem Gatten das Kind unter.

Viel mehr als eine Schachtel mit »Vater-Unterlagen« gibt es nicht, als sich die in Berlin lebende Tochter aufmacht in ihr Heimatland. Es beginnt die ausgesprochen fesselnd zu lesende Schilderung einer Recherche, die den Lesenden weit mehr bietet als die private Vergangenheitsbewältigung eines mit biographischen Leerstellen harrenden Halbwaisenkindes. Del Buono flieht geschickt Gespräche mit Freunden ein, gräbt einen detaillierten Unfallbericht über den Zusammenprall des väterlichen VW Käfers mit dem roten Chevrolet aus und zitiert Unfallstatistiken, die das Ausmaß des gewaltigen Sterbens auf den Straßen illustrieren. 50 Millionen Menschen seien bei Autounfällen umgekommen, seit der erste Wagen die Fabrik verlassen hat, heißt es. Das werde hingenommen, als sei es gottgegeben.

Erst 28 Jahre alt war der »E.T.« genannte Unfallverursacher, dem sie sich mit detektivischem Elan auf die Fersen heftet. Er lebt nicht mehr, aber was Zeugen und Archive über ihn berichten, beraubt ihn

Die Ehe ihrer Eltern »mit diesem Schweigen in der Mitte«, sei ein Spiegelbild der Gesellschaft damals, schreibt Byford. Sie selbst spürt früh, dass etwas nicht stimmt: »Ich konnte mich nicht ändern, konnte nicht ungeschehen machen, dass ich größer war als alle anderen in meiner Familie, dass mein Haar dunkel war unter all den Blonden.«

Eigene Erinnerungen und ihre fatale Verliebtheit in eine junge Klientin verschärft die Autorin in Kursivschrift mit den Passagen über die Mutter. Obwohl sprachlich gekonnt und mit emotionalem Tiefgang erzählt, wirkt diese Amour fou, die zum Glück nur im Kopf der Therapeutin stattfindet, manchmal ein wenig aufgesetzt. Wie die Mutter die Tochter geprägt hat, lässt sich freilich auch daran ablesen.

»Tanzende Spiegel«, Annette Byford, Ars-Vivendi-Verlag, Cadolzburg 2025, 22 Euro



»Reiß dich zusammen!«

Acht Monate war Zora del Buono erst alt, als ihr Vater bei einem furchterlichen Autounfall ums Leben kommt. Kennengelernt hat ihn die Schweizer Schriftstellerin also nie. Macht es überhaupt Sinn, 60 Jahre später nach Spuren zu suchen – nach Spuren eines fremden Vaters und eines Unfallverursachers, der vielleicht gar nicht mehr lebt? Eine Frage, die sich die 1962 geborene Autorin nicht mehr stellt. Zu drängend ist das Bedürfnis, mehr zu erfahren über diesen Mann und seinen »Töter«, wie sie ihn als Kind nannte. Ihre Mutter hat nach dem Crash kaum über den hoffnungsvollen jungen Arzt an ihrer Seite gesprochen. »Die große Schweigerin« nennt del Buono sie. Das für die Nachkriegszeit typische Credo der Witwe: »Reiß dich zusammen!« Dauernd musste sich zusammengerissen werden, erinnert sich die Tochter, der das heute noch in den Knochen steckt.

der diabolischen Aura, mit der ihn Zora del Buono ein Leben lang umgeben hat. Ein netter Mann, zu schnell und mit maroden Bremsen unterwegs, klein, mit Kugelbauch und einer Liebe zu Hunden und Wein. Was wäre gewesen, hätte sie ein paar Jahrzehnte früher mit ihm gesprochen und ihm verziehen? Wäre beiden eine Last von der Seele genommen worden? Wie diese vaterlose Tochter mit sich ins Reine kommt, ist unbedingt lesenswert.

»Seinetwegen«, Zora del Buono, C.H. Beck Verlag, München 2024, 23 Euro



Berlin stinkt wie ein Treibhaus

»In der Spree badet ein Elefantenbulle. Gemächlich lässt er seinen behäbigen Körper ins Wasser sacken, geht in die Knie und verschwindet unter der Wasseroberfläche.«

Klar, dass diese Szenerie in den sozialen Medien sofort hohe Wellen schlägt. Zumal es nicht bei einem Dickhäuter in der Landeshauptstadt bleibt: Botswanas Präsident Tebogo hat Deutschland ein wahres Danaergeschenk gemacht.

20.000 Elefanten fluten die Stadt, verursachen Auffahrunfälle, plündern Supermärkte und stellen das westliche Großstadtleben komplett auf den Kopf.

Die flämische Autorin Gaea Schoeters hat sich diesen irrwitzigen Plot ausgedacht, der zum einen die hektischen Reaktionen der Politik – die Bundestagswahl steht bevor – satirisch aufs Korn nimmt. Zum anderen geht es um globale Zusammenhänge und die Nebenwirkungen westlicher Arroganz. Ein verschärftes Einfuhrverbot für Jagdtrophäen hat dazu geführt, dass sich die Elefanten in Botswana extrem vermehrt und zur gefräßigen Plage ausgewachsen haben. Tebogos Präsent ist also nichts anderes als eine Retourkutsche.

Gaea Schoeters ist die Tochter eines flämischen Politikers, ihre höchst unterhaltsame Parabel beschreibt den Umgang der Parteien mit den invasiven Rüsseltieren entsprechend realistisch und süffisant. Schnell wird ein Elefantenministerium gebildet, die Rechten machen Stimmung gegen die schwergewichtigen Einwanderer, die per Quote auf die Bundesländer verteilt werden sollen. Nur Bayern und Baden

Württemberg weigern sich, Tiere aufzunehmen. Man kennt das irgendwoher.

Keine Sorge, die Autorin kriegt mit Schwung die Kurve, bevor es moralinsauer wird. Die tropischen Samen im Elefantenbulle überwuchern derweil ganz Berlin und die zunächst sehr erfolgreiche Idee, Unmengen Elefantenkacke europaweit als Dünger zu verkaufen, hat ebenfalls unerwartete Nebenwirkungen. »Berlin riecht wie ein Treibhaus, auf das die Sonne knallt.« Jetzt soll die Drittstaatenlösung Deutschland helfen, sich die Elefanten vom Hals zu schaffen.

Pointenreich und bis zum Ende rasant erzählt ist dieser nur knapp 140 Seiten lange Roman. Ein kleiner Leckerbissen.

»Das Geschenk«, Gaea Schoeters, Paul Zsolnay Verlag, Wien 2025, 22 Euro

Nicht alle lieben »Lisa«

Schöne neue Welt: Mit »Lisa« kann man sprechen wie mit einem normalen Menschen. Sie beherrscht alle Sprachen, kann tragen, heben und stützen. Hat man sich an sie gewöhnt, hilft sie auch gegen Einsamkeit. Altenpflege 3.0 steht im Fokus des fünften von mittlerweile acht Krimis der »Inspektor Takeda«-Reihe. Ein beunruhigend aktuelles Thema in Zeiten von Pflegekräftemangel und Künstlicher Intelligenz. Wer versorgt all die Baby-Boomer, wenn sie pflegebedürftig werden? Die ethischen Fragen, die so ein KI-Einsatz aufwirft, spart der Band keineswegs aus. Die Kolleginnen aus Fleisch und Blut freilich hassen den Automaten, weil sie sich von seinem allgegenwärtigen Kameraauge bespitzelt fühlen.

»Lisa« ist ein japanischer Pflegeroboter, der für den deutschen Markt erprobt werden soll. Doch in der Seniorenresidenz in einem noblen Hamburger Vorort, in dem

der Apparat im Einsatz ist, wird Feuer gelegt. Acht Menschen sterben, eine Bewohnerin schwiebt in Lebensgefahr. Ein Fall für den japanischen Gast-Inspektor Kenjiro Takeda und seine Kollegin Claudia Harms. Man ahnt es, die beiden waren ein Liebespaar, das allerdings mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen zu kämpfen hatte. Inzwischen hat die bindungsscheue Claudia Schluss gemacht und ihr japanischer Kollege bekämpft die Trauer darüber nach Feierabend mit seinem Jazz-Saxophon.

Können Androide auf Befehl morden? Wer steckt hinter einem zweiten Brandanschlag? Warum sind die Angehörigen so schwer zu fassen und was verbirgt der japanischen Firmenchef, der »Lisa« marktreif machen will? Autor Henrik Siebold ist in Japan aufgewachsen und hat für eine japanische Zeitung gearbeitet. Sein Ermittler aus dem Land der aufgehenden Sonne wirkt daher ausgesprochen authentisch. Klar, dass er trotz allen Liebeskummers gemeinsam mit Claudia die Fäden entwirrt, die zum Täter führen.

»Inspektor Takeda und die stille Schuld«, Henrik Siebold, Aufbau Verlag, Berlin 2021, 13 Euro



ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER

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

**Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten.
Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne.
Auch bei Ihnen zu Hause!**

Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!

Betten Bühler GmbH
Filiale Nürnberg
Sigmundstraße 153
90431 Nürnberg
0911/65678950

BETTEN
BÜHLER
SEIT 1945
www.betten-buehler.de



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



Das Fleißkärtchen

Wenn Kinder nach vier Jahren aus der Grundschule entlassen werden, sollten sie das Lesen, Schreiben und Rechnen im Zahlenraum bis eine Million beherrschen. Aber macht sie das schon zum guten Menschen? Idealerweise bekommen die Kleinen auch noch ein paar Tugenden vermittelt, wie Höflichkeit oder Pünktlichkeit.

Eine Tugend stand bei Lehrerinnen und Lehrern immer schon hoch im Kurs: der Fleiß. Wer nicht gerade mit einem genialen

Geist gesegnet ist, und das sind ehrlicherweise gesagt nur die wenigsten, muss mit konsequenter Arbeit zum Ziel kommen. Lateinlehrer glaubten später im Gymnasium, sie würden ihre Schüler mit dem Spruch »Per aspera ad astra« ansporten können, zu Deutsch in etwa: über steinige Wege zu den Sternen.

So wird der Fleiß in der Schule immer besonders belohnt – in früheren Zeiten durch Fleißkärtchen, bunte Bilder, oft noch mit einem tugendhaften Sinspruch versehen. Die Lehrerin verteilte die Karten an

vorbildliche Mädchen und (vermutlich seltener) an Buben.

Häufig wurden Zeichnungen von Maria Innocentia Hummel für die Fleißbildchen verwendet. Die Ordensschwester und Zeichenlehrerin aus Niederbayern hatte mit ihren Porträts kleiner, putziger, rundlicher, niedlicher Kinder einen riesigen Erfolg, auch wenn manche Kritiker ihre Arbeiten als Kitsch abtaten. Auch Ida Bohatta-Morpurgo, die in den 60er-Jahren viele Märchenschallplatten gestaltete, und Maria Spötl schufen zahllose Fleißbildchen.

Ihren Ursprung hatte die Tradition Ende des 18. Jahrhunderts. Das älteste nachweisbare Fleißbildchen ist 1793 an einer Hamburger Schule ausgegeben worden, heißt es bei Wikipedia. Für die Kinder dieser Zeit spielte nicht nur die Anerkennung eine Rolle. In einer an Bildern wesentlich ärmeren Zeit als heute war das Geschenk der Lehrerin ein besonderer Schatz.

Auch heute noch werden Schülerinnen und Schüler motiviert und gelobt, wenn sie sich besonders angestrengt haben, selbst wenn die Fleißbildchen ein bisschen aus der Mode gekommen sind. Bei den modernen Varianten hat sich allerdings der Ton verändert: »Das machst Du prima«, »Gib nicht auf« oder »Du bist ganz toll!« zielt nicht mehr so auf die Strebsamkeit ab.

GEORG KLIETZ

Ich habe Angst

Sind Sie noch drin? Ich jedenfalls rechne mittlerweile täglich mit meinem sozialmedialen Ableben. Seitdem da jemand gefordert hat, dass Leute über 60 von Facebook, Instagram und TikTok ausgeschlossen werden sollen, passieren merkwürdige Dinge.

Nehmen wir nur mal das bei meiner Altersklasse bevorzugte Facebook. Da werde ich neuerdings durch Werbepausen ausgebremst. Dann kommt aber nichts – nicht einmal etwas gegen Blähungen – und man fragt sich: Muss ich vielleicht für mich selber werben, damit sie mich drin behalten?

Beim Einloggen muss ich inzwischen ohnehin schon einen Sehtest absolvieren. Auf winzig kleinen Bildchen soll ich sämtliche Autos anklicken oder Motorräder. Und jedes Mal habe ich Angst: Hoffentlich habe ich kein Auto übersehen. Oder ich überlege minutenlang, ob ich bei »Motorrad« auch den Fahrer mit anklicken soll oder nur die Maschine.

Bei TikTok wiederum werden mir verstärkt Gummimenschen präsentiert, bei deren Übungen mir schon beim Zuschauen der Rücken weh tut. Oder die Videos eines Fürther Bestattungsunternehmers.

Mittlerweile hat mir zwar jemand erzählt, die Forderung sei nur in die Welt gesetzt worden, um zu zeigen, wie absurd das vorgeschlagene Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige sei. Begründet wird das damit, dass diese zu unreif und blöd für diese Internetplattformen sind. Die Bild-Zeitung habe daraus nur eine Schlagzeile gebastelt, um uns Boomern Angst einzujagen.

Mag ja sein. Aber so leicht lässt sich unsereins nicht entängstigen.

Oh Gott, jetzt komme ich bei Threads nicht mehr rein. Ich werde noch wahnsinnig.

PETER VIEBIG

Depp im Web[®]

Betreutes Wohnen mit Hotelcharakter



- Appartements von 38 m² bis 120 m² direkt am großen Kurpark und gegenüber der Franken - Therme!
- Kulturelle und gesellige Veranstaltungen, Schwimmbad, Fitnesszirkel, Bibliothek inklusive! Café, Friseur und Lädchen direkt im Haus.
- Tägliches 3-Gang Mittagsmenü inkl.
 - Hauseigene Ambulante Pflege, Tagespflege und soziale Betreuung.
 - 24-h rund um die Uhr für Sie da!
 - Ärzte, Physiotherapeuten, Podologen besuchen Sie im Haus!

Tel. 09841 - 910



Buchen Sie heute noch Ihre persönliche Hausführung!

www.seniorenresidenz.bayern



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim

starke Zuflucht.
er uns bei.
ns nicht,
der Erde schwanken
im Meer wanken:
h toben und schäumen
ner Majestät bebien!

MANIPULATION OI
DARF WERBUNG ALLES?

Wer hat das letzte Wort?

Psalm 139,1-6

Die Bibel lesen – zwischen Deuten und Verdrehen

30.10.2025 – 26.04.2026

Was Witzig oder kann das weg?

Neue Ausstellung mit Begleitprogramm

ANS NEED A BIBLE ME, AND I HAVE MY FAVORITE BOOK.

Gott sprach alle in der Sklaverei.
Du sollst dir kein darstellen.

»Behandelt andere Menschen genau so, wie ihr selbst behandelt werden wollt.



Museum & Museumshop

Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg
www.bibelmuseum.bayern

Zuhause ankommen

Mit dem Deutschlandticket der VAG.



Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

VAG



Zeit für Besseres!

Der **S-Privatsekretär** entlastet Sie von Papierkram und kümmert sich um Ihre alltäglichen Anliegen – über Finanzthemen hinaus!

Jetzt informieren:
sparkasse-nuernberg.de/einfach
oder telefonisch 0911 230-1000.



Sparkasse
Nürnberg