

# sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Christof  
Wandratsch  
liebt es eiskalt**

**Mit Sonderteil zur  
Messe inviva**

# café30



## DEIN MITTAGSTISCH IN ZABO

café30

Feine Kleinigkeiten, süße Leckereien  
und unser Mittagstisch für 12,50 €

Gericht nach Wahl ☒  
alkoholfreies Getr. (0,2l) ☒  
Espresso ☒

im stilvollen, modernen Ambiente –  
zum Genießen und Verweilen.

Café30 im Wohnstift am Tiergarten  
Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg  
» In der Nähe des Tiergarten Nürnberg «  
Reservierungen unter: 0911 40 30-235



WOHNSTIFT RATHSBERG  
ERLANGEN

Rathsberger Str. 63 · 91054 Erlangen

Interessentenberatung: Heike Kragl  
Tel. 09131-825-264 · Fax 09131-825-277  
heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de  
www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnen mit Sicherheit, Würde



und Weitblick in bester Lage

Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

Interessentenberatung: Stefanie Britting  
Tel. 0911-4030-216 · Fax 0911-4030-377  
britting@wohnstift-am-tiergarten.de  
www.wohnstift-am-tiergarten.de



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN  
NÜRNBERG

sechs+sechzig Ausgabe 1/2026

Foto: Claus Felix



Im Improtheater »Jung trifft alt« finden die Generationen zueinander. Seite 44

4 Reportage  
»Ich mag es, wenn es wild zugeht«

8 Trend  
Erinnerungen sind das wertvollste  
Erbe

10 Gesundheit  
Ein Bypass kann die Beine retten

12 Aktuell  
Niemand soll alleine sterben

16 Magazin

18 Ansichtssache  
Sag' mir, wo die Farben sind

34 Porträt  
Er wagte, die Oper neu zu denken

36 Veranstaltungs-  
kalender



41 Aktuell  
In der Jugendgruppe ergraut

42 Kleine Hilfen  
Der Herdwärter schaltet bei  
Gefahr aus

43 Aktuell  
Streiterin für die Belange der  
Älteren

Aus dem Seniorenamt  
der Stadt Nürnberg

44 Alles klar! Hier verstehen  
sich Jung und Alt prima

46 Angebote des Treffs Bleiweiß

48 Buchtipps  
Von der Last des Unglücks und  
später Liebe

50 Das war schick  
Die Reader's Digest Auswahl-  
bücher

50 Depp im Web

18 Impressum

Seite 19–33

Sonderteil zur Messe inviva  
4. bis 8. März 2026  
mit dem kompletten Programm  
der sechs+sechzig-Aktionsbühne

20 Vom Nahtod zum Marathon  
23 Das Wort zum Donnerstag  
25 Arbeit ist ihre Berufung  
26 Boogie-Woogie forever  
27 Vorhang auf!  
28 Vorsicht, Falle!  
29 Was ist gut für unser Gehirn?  
32 Der Mann aus dem Eis

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig  
erscheint am 22. Juni 2026 und liegt den  
Tageszeitungen des VNP bei. Außerdem ist  
sie kostenlos an der Pforte des Seniorenrat-  
hauses (Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg)  
erhältlich.

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

ob leise oder laut, Volkslied oder Heavy Metal, Sin-  
gen oder Tanzen – Musik ist ein Lebenselixier, das  
uns stärkt, Erinnerungen weckt und Körper wie  
Geist in Bewegung hält. Wie eine schwungvolle  
Melodie zieht sich dieses Thema durch unser Ma-  
gazin.

Auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne der in-  
viva-Messe (4. bis 8. März, Seite 19 bis 33) zum  
Beispiel wird der 1. Seniorenchor Nürnberg sein  
Repertoire hören lassen, die »Silver Swans« der  
Tanzschule »Hey Hilde« treten auf, ebenso die  
Line-Dance-Gruppe der Nürnberger Akademie  
60plus. Genauso wie Nellia und Dietmar Ehren-  
traut (Seite 26): Das Ehepaar tanzt seit über 40  
Jahren Boogie-Woogie. Inzwischen sind die beiden  
YouTube-Stars und einem Millionenpublikum be-  
kannt – mit über 70 Jahren.

Die fast 50 Veranstaltungen auf der  
sechs+sechzig-Aktionsbühne der Messe inviva  
zeigen, dass ein gutes Leben im Alter nichts mit  
Stillsein oder Stillstehen zu tun hat, sondern dass  
das Leben jenseits der 50 vielfältig, lebendig und  
überraschend sein kann. Auf der Bühne stehen  
Menschen, die Grenzen verschieben, Routinen  
hinterfragen und neue Wege gehen. So wie Chri-  
stof Wandratsch, der im eiskalten Wasser beweist,  
was mentale Stärke und Disziplin bewirken kön-  
nen. Oder Bernhard Nuss, der eindrucksvoll zeigt,  
dass sportliche Höchstleistungen keine Frage des  
Alters sind – sondern der Haltung.

Und dann ist da Ingrid Hofmann: Unternehme-  
rin, Chefin einer großen Zeitarbeitsfirma – und  
über 70 Jahre alt. Sie steht für eine Arbeitswelt, in  
der Erfahrung zählt und ältere Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer nicht als Problem, sondern als  
Potenzial gesehen werden.

Doch dieses Heft blickt nicht nur auf die inviva.  
Wir haben zum Beispiel Klaus Zacharias in sei-  
nem Probenkeller besucht (Seite 4). Der 63-Jährige  
spielt jeden Tag Schlagzeug – Heavy Metal hat es  
ihm angetan. Und in der Schreibwerkstatt im Ca-  
ritas-Pirckheimer-Haus bringen Seniorinnen und  
Senioren den einzigartigen Rhythmus, die Höhen  
und Tiefen des eigenen Lebens zu Papier – für sich  
selbst und für die Nachkommen (Seite 8).

Diese Ausgabe ist eine Einladung: neugierig zu  
bleiben, Neues auszuprobieren und Erfahrungen  
zu teilen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre  
und einen guten Start in den Frühling!

Die Redaktion

## »Ich mag es, wenn es wild zugeht«

Der Nürnberger Klaus Zacharias hat mit fast 60 Jahren das Schlagzeug wiederentdeckt

Neu-Rentner Klaus Zacharias hat sichtlich Freude am Schlagzeugspielen. Beim Üben zeigt er Disziplin.

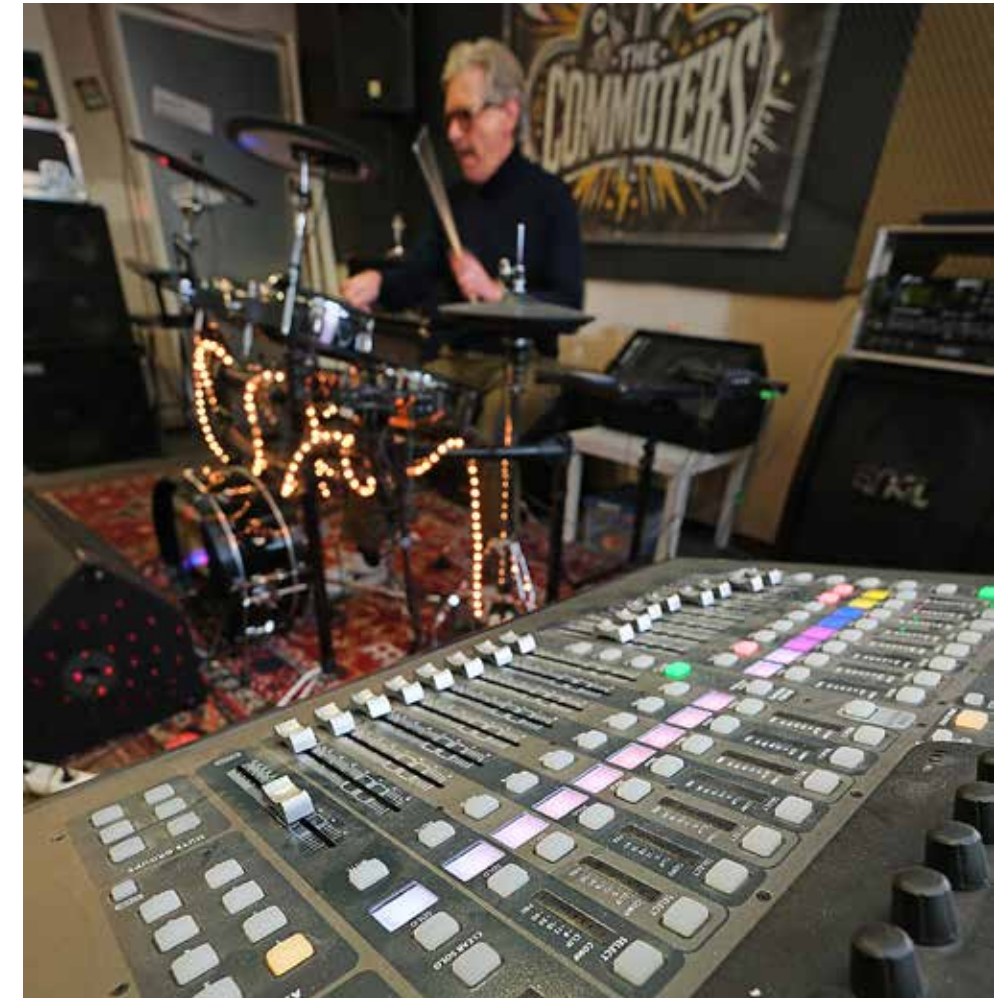
**E**in Probenraum für eine Rockband? Dieses Quartier in einem früheren Quelle-Gebäude an der Nürnberger Dieselstraße kommt dem Klischee äußerst nahe. Es wirkt ein wenig düster, an einer Seite reihen sich Elektrogitarren und Stand-Mikrophone aneinander, an den Wänden sind Dämm-Matten angebracht. Vor dem Fenster stapeln sich zwei Bierkästen – davor steht ein großes Mischpult. Der Hingucker aber ist das Schlagzeug von Klaus Zacharias. Wenn der 63-jährige loslegt, wummern die Bässe, es scheppert und rumst – der ansteckende Rhythmus gibt den Takt für die Musikstücke vor.

Der Wahl-Nürnberger ist ein »Spätberufener«. Erst als er fast 60 Jahre alt war, hat er das Schlagzeug »wiederentdeckt«. Schon in seiner Jugend hat ihn das Instrument begeistert. Damals spielte er in einer Schülerband, das Schlagzeug sei »cool« gewesen, er habe den Mädchen imponieren wollen.

Dieses Drumset aus Jugendtagen hat ihn bei allen Umzügen begleitet, blieb aber über Jahrzehnte unangetastet – bis er »in einem schwachen Moment« zugesagt hat, bei einer Band mitzumachen. »Obwohl ich gar keine besondere Begabung habe, ist der Ehrgeiz erwacht«, erzählt er. Klaus Zacharias legte los wie ehemals als Jugendlicher, und entschloss sich schließlich, Unterricht zu nehmen. Das erste Urteil seines Lehrers: Er habe noch nie einen Schüler gehabt, der mit einer so falschen Technik spiele wie er. Inzwischen kann sich seine Darbietung aber hören lassen. Das Erfolgsrezept: »Stures Wiederholen der Bewegungsabläufe. Sie müssen in Fleisch und Blut übergehen wie beim Radfahren oder Schwimmen«, sagt Zacharias.

Im Keller seines Hauses hat er ein weiteres Schlagzeug, das zum Glück elektrisch ist. So kann er leise spielen und bewahrt dadurch seine Frau Eva vor dem Wahnsinn. Erst wenn er es an einen Verstärker anschließt, entfesselt es seine volle Power und den mitreißenden Sound.

Seit der Anwalt und ehemalige Leiter einer Rechtsabteilung in Rente ist, übt er jeden Morgen eine halbe Stunde die Handbewegungen, eine weitere halbe Stunde sind die Füße an der Reihe. Abends spielt er dann noch einmal eine Stunde zu Musik. Seine Stilrichtung? »Das ist bis heute der Hardrock, irgendwie hat sich mein Musikgeschmack seit meiner Jugend nicht weiterentwickelt«, sagt er und lacht. Seine jetzige Band »The Commotors« hat er über



Da lacht jedes Musikerherz beim Anblick eines solchen Mischpults.

ein Inserat in den Kleinanzeigen von Thomann, dem weltweit größten Händler für Instrumente und Musikbedarf, gefunden. Es habe auch versiertere Mitbewerber gegeben, aber die Band wollte vor allem eines: einen unkomplizierten Schlagzeuger ohne Allüren und zu großen Ambitionen.

### Miteinander und Geselligkeit sind ihm wichtig

Man trifft sich immer montags in den Räumen von »Your Music Room« an der Nürnberger Dieselstraße zum Üben – das ist ein Unternehmen, das professionelle Studios für Bands vermietet. Da werde auch das eine oder andere »Grünerle« geleert. »Das soziale Miteinander und die Geselligkeit sind mir wichtig«, sagt Klaus Zacharias.

Anfangs waren die Mitglieder hauptsächlich zusammengekommen, um miteinander zu spielen. Inzwischen haben die »Commotors« etliche Auftritte, etwa auf

der Kellerbühne im E-Werk und der Kneipe »Strohalm« in Erlangen, beim Altstadtfest in Herzogenaurach und im integrativen Kultur- und Freizeittreff »Buni« in Nürnberg-Langwasser, absolviert.

Ihr großer Traum: Einmal auf der MUZ-Bühne beim Nürnberger Bardentreffen zu stehen, die jedes Jahr an der Lorenzkirche lokalen und regionalen Musikern die Möglichkeit bietet, sich einem breiteren Publikum zu präsentieren. Immerhin: Von der Musikzentrale (MUZ) Nürnberg werden die »Commotors« als Aushängeschild für progressiven Sound, unverkennbare Melodien und ihre kreativen Arrangements gepriesen. Seit mit Bianka Haas eine Social-Media-vertierte Sängerin dabei ist, sind die Musiker auf Instagram und bei Spotify vertreten.

Klaus Zacharias wertet es als schönes Zeichen, dass er auch »auf seine alten Tage« noch einmal musikalisch Fuß fassen

konnte. »Es zeigt, dass es nie zu spät dafür ist, ein Instrument zu erlernen oder wieder einzusteigen. Man kann das auch einfach nur für sich selbst machen.«

Ihm hilft die Musik, seine Tage zu strukturieren – das sei eine echte Kunst, wenn man plötzlich, nach einem ausgefüllten Berufsleben so viel freie Zeit habe. Sein Aha-Erlebnis als Neurentner: Nach den ersten Monaten, in denen er eingekauft, gekocht und im Haus manches repariert hatte, habe ihn der Blues gepackt und das Gefühl, »seine Zeit zu vertrittscheln«.

Seit er morgens und abends am Schlagzeug sitzt und sich mit seiner Band zum Proben trifft, ist das anders. »Ich sehe Fortschritte, das motiviert mich«, konstatiert der 63-Jährige. Mit Disziplin hat er sich eine Routine aufgebaut, die ihm das Gefühl gibt, etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun.

Neben dem Erfolgserlebnis und dem Musikvergnügen ist ihm das Schlagzeugspielen noch aus einem ganz anderen Grund wichtig: Er sieht es als effektive Demenz-Prävention. Hände und Füße müssen unabhängig voneinander verschiedene Rhythmen gleichzeitig oder versetzt spielen, um Grooves, Fills und Solos zu kreieren. Zacharias ist überzeugt: »Das ist gut für das Gehirn.« Ihm ist es wichtig, die grauen Zellen zu fordern und zu fördern. »Ich weiß, welche schlimmen Auswirkungen Demenz hat, meine Mutter ist mit dieser Krankheit gestorben«, sagt er.

Auch Mediziner heben die Bedeutung des Musizierens hervor. Eine neue Studie zeigt, dass insbesondere das Spielen eines komplexen Instrumentes wie eines Schlagzeugs den kognitiven Alterungsprozess bremsen und das Demenzrisiko deutlich senken kann.

Für einen Neustart ist es nie zu spät

Laut der Deutschen Hirnstiftung koordiniert das Gehirn dabei kognitive, emotionale und motorische Abläufe. Das macht das Organ widerstandsfähiger gegen Beeinträchtigungen und Abbau im Alter. Das Musizieren in Gruppen fördert zudem Sozialkontakte, die ebenfalls wichtig für die geistige Fitness sind. Die Deutsche Hirnstiftung rät deshalb, ein Musikinstrument zu erlernen oder in einem Chor mitzusingen. Für einen Neubeginn oder die Wiederaufnahme eines früher gespielten Instrumentes sei es nie zu spät.

Klaus Zacharias hält das Schlagzeug für ein ideales Instrument für Späteinsteiger und Menschen, die kein ausgeprägtes musikalisches Talent mitbringen: »Die Wahrscheinlichkeit, dass man die Trommel trifft, ist doch viel größer, als einer Geige schöne Töne zu entlocken.« Man sehe vergleichsweise schnell Erfolge, der Rhythmus biete viel Raum für Freiheit. »Und ich mag es,



Das Schlagzeugspielen ist keine Männerdomäne. Astrid Bönning hat vor vier Jahren angefangen, das Instrument zu lernen.

dass es beim Schlagzeug ein bisschen wild zugeht. Schließlich sind die Senioren von heute die Rocker von gestern.« Bis jetzt begeistern ihn Rockbands wie »The Rush« aus Kanada. Die Kultgruppe plant für 2026 eine Welttournee – mit der Deutschen Anika Nilles ist eine der führenden Schlagzeugerinnen mit dabei.

Dass Schlagzeugspielen keine reine Männerdomäne ist, zeigt auch die Geschichte von Astrid Bönning, die vor vier Jahren begonnen hat, dieses Instrument zu lernen. Die Nürnbergerin spielt seit vielen Jahren Klarinette und hat unter der Leitung von Marion Ludwig die Bläserklasse für Erwachsene an der Musikschule Nürnberg absolviert, nun ist sie beim Bläser-Ensemble der Musikschule mit dem Namen »Windstärke 12« mit von der Partie. Weil man hier länger vergeblich auf der Suche nach einer Schlagzeugbegleitung war, dachte sich die heute 69-Jährige, die immer aufgeschlossen für Neues ist: »Ich mag Rhythmus und versuche das!« Nach der ersten Probestunde beim Musiklehrer war klar, dass sie weitermacht. Das Spielen bereitet ihr bis heute großes Vergnügen. Sie freut sich, dass sich die Gelegenheit ergeben hat: »Von alleine wäre ich nie darauf gekommen«.

Nun nimmt sie wöchentlich Unterricht, einmal pro Woche spielt sie außerdem im Ensemble. Die rund 50 Hobbymusiker geben mehrere Konzerte im Jahr, zum Jahres-

wechsel stehen Walzer und Polka im Mittelpunkt, im Sommer eher Filmmusik, Pop und Klassisches. In der Freizeit übt Astrid Bönning mit ihrem Instrument zu Hause. Ihre größten Fans sind ihre vier Enkel: »Die finden das cool und erzählen überall: Die Oma spielt Schlagzeug!«

ALEXANDRA VOIGT  
FOTOS: MICHAEL MATEJKA; PRIVAT

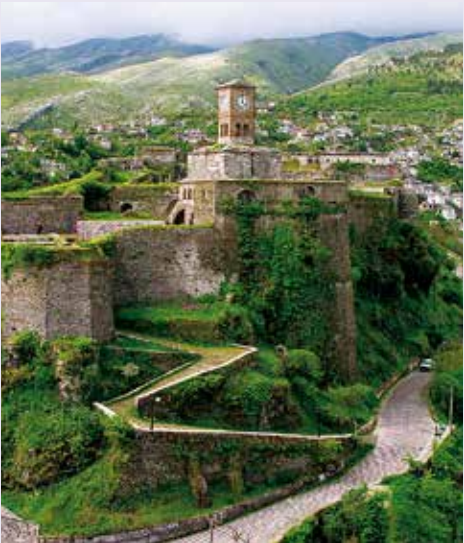
INFORMATION

Neuigkeiten zur Band und zu Auftritten der »Commotors« findet man auf ihrer Facebook-Seite (@TheCommotors), auf der Instagram-Seite (@the\_commotors\_) gibt es Einblicke hinter die Kulissen sowie Konzertankündigungen. Das Ensemble »Windstärke 12« besteht aus Absolventen der Bläserklasse für Erwachsene an der Musikschule Nürnberg, die von Marion Ludwig geleitet wird. Die Mitglieder kommen montags zum Üben zusammen, die Bläserklasse trifft sich dienstags. Beginn ist jeweils um 19:30 Uhr in der Thusneldaschule Nürnberg (Thusneldastraße 5). Weitere Informationen gibt es unter 0911/ 231-3023 oder unter der Mailadresse musikschule.nuernberg@stadt.nuernberg.de

# Reisen zu Europas verborgenen Perlen: Albanien und das Baltikum

Beliebte Leserreisen mit Reisebegleitung von sechs+sechzig

Nur noch wenige Plätze frei!  
Teneriffa für Alleinreisende: 19.04. bis 26.04.2026 im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung € 1.999,- p. P.  
Rhodos: 10.05. bis 17.05.2026 ab € 1.599,- p. P. im Doppelzimmer



Gjirokastra

## Albanien für Alleinreisende

Kultur & Baden im Reich der Illyrer

Reisetermin: 04.06. – 11.06.2026  
Reisedauer: 8 Tage

Noch können Besucher das kleine Balkan-Land in all seinen Eigenheiten, in seiner ganzen Schönheit und vor allem in Ruhe erleben. Wer das Mittelmeer und seine Strände liebt, wird in Albanien sicherlich nicht enttäuscht. Denn das Balkan-Land steht seinen Nachbarn in nichts nach. Die Albanische Riviera wartet mit tiefblauem Wasser, langen Sandstränden und kleinen Buchten auf. Wer Lust auf Natur hat, ist in Albanien ebenso richtig wie Strand- und Meerliebhaber.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km)
- Flug von Nürnberg nach Tirana und zurück
- 6 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4-Sterne) Adria Palace (oder vergleichbar) im Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 1 Übernachtung im Mittelklasse-Hotel bei Saranda (Sie behalten Ihr Zimmer im Hotel in Durrës)
- 7 x Frühstück im Hotel
- 7 x Abendessen im Hotel
- Halbtagesausflug Durrës
- Zweitagesausflug »Der Süden«, 1.Tag: Ausgrabungen Apollonia und Küstenstraße nach Saranda
- Zweitagesausflug »Der Süden«, 2.Tag: Ausgrabungen Butrint und Besichtigung Gjirokastra (beides UNESCO-Weltkulturerbe)

- Ganztagesausflug Kruja und Tirana
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge
- Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis–Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- **Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung**

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer zur Alleinnutzung: € 1.899,-

Vorab buchbar:  
Ganztagesausflug Berat (UNESCO-Weltkulturerbe) mit landestypischem Mittagessen inkl. Getränke: € 99,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

## Baltikum

Estland, Lettland und Litauen

Reisetermin: 15.07. bis 22.07.2026  
Reisedauer: 8 Tage

Die baltischen Staaten werden oft zusammen in einem Atemzug genannt, obwohl sie doch so unterschiedlich sind. Die drei Hauptstädte Litauens, Lettlands und Estlands sind liebevoll restauriert und strahlen in neuem Glanz. Riga wird Sie mit seinen imposanten Jugendstilgebäuden und dem quirligen Stadtzentrum beeindrucken. In Vilnius werden Sie von den Kathedralen und Kirchen begeistert sein. Erleben Sie die Reize der Kurischen Nehrung, die kürzlich in die UNESCO-Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurde.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km)
- Flug von Nürnberg nach Vilnius und zurück
- 7 Übernachtungen in guten Mittelklasse-Hotels (Landeskategorie: 3- und 4-Sterne) im Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück und Abendessen in den Hotels
- Stadtbesichtigung Vilnius
- Besichtigung Wasserschloss Trakai
- Stadtbesichtigung Klaipeda
- Ausflug auf die Kurische Nehrung
- Besuch des mondänen Badeortes Jurmala
- Stadtbesichtigung Riga
- Stadtbesichtigung Tallinn
- Besuch des Gauja-Nationalparks
- Besichtigung Sigulda



Geburtskathedrale, Riga

- Besichtigung Bischofsburg Turaida
- Besuch »Berg der Kreuze«
- Besichtigung Schloss Rundale
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Rundreise gemäß Programm im modernen Fernreisebus
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis–Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- **Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung**

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer: € 1.999,-  
Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinnutzung: € 399,-

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

In Planung (jeweils ab Nürnberg):  
Kanalseln vom 03.10. bis 10.10.2026  
und Sardinien vom 11.10. bis 18.10.2026

## 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



Ingeborg Höverkamp leitet die Schreibwerkstatt.



Für Kursteilnehmerin Ulrike Fuchs ist Schreiben etwas Heilsames.

## Erinnerungen sind das wertvollste Erbe

In der Schreibwerkstatt des CPH in Nürnberg lernen Ältere, ihre Biografie zu erzählen

In einem Seminarraum der Nürnberger katholischen Bildungsstätte Caritas-Pirckheimer-Haus (CPH) sitzen sechs ältere Menschen und diskutieren über einen Text. Es sind nicht irgendwelche Zeitungsartikel oder Kurzgeschichten, sondern Lebenserinnerungen, die die Senioren zu Papier gebracht haben. Teilweise sind es sehr persönliche Schilderungen, da ist Vertrauen nötig, um sie den Zuhörern vorzulesen.

Die Schwanstettener Autorin und ehemalige Lehrerin Ingeborg Höverkamp bietet seit einem Vierteljahrhundert eine Schreibwerkstatt an. Es geht darum, die eigene Biografie in Worte zu fassen, bei den monatlichen Treffen über die entstandenen Texte zu diskutieren und an den Sätzen zu feilen.

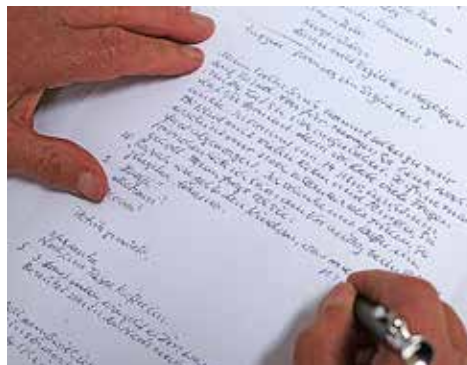
Viele Teilnehmer wollen ihre Lebensbeschreibung den Nachkommen weitergeben: »Sie können ihren Kindern und Enkeln nichts Wertvolleres hinterlassen als die Familiengeschichte«, meint die 79-jährige Kursleiterin und ermuntert die Runde, über die verschiedenen Stationen im eigenen Leben nachzudenken: »Der Erzählstoff schlummert ungeordnet in einem selbst, und ich sehe es als meine Aufgabe an, Ordnung reinzubringen.«

Ordnung und eine gewisse erzählerische Spannung. Denn das bloße Aufzählen von Ereignissen nach dem Motto »Nach der

ersten Klasse besuchte ich die zweite...« macht den Leser bestimmt nicht neugierig. Die Erinnerungen interessant zu formulieren, dafür hat die Schriftstellerin reichlich Erfahrung sowie ein Gespür für Menschen und Situationen. »Wir profitieren viel von den Finessen und Tricks unserer professionellen Autorin«, sagt Kursteilnehmer Erich Ameseder.

Als ehemaliger Lehrer weiß er, dass man trotz langer Lebenserfahrung immer noch dazulernen kann. So flicht er in seinen Text manchmal direkte Rede oder Gespräche ein, um das Geschriebene lebendiger zu machen.

Gelegentlich fordert die Kursleiterin die Fantasie der Gruppe, wenn sie abseits der



Direkte Rede kann den Text lebendiger machen.

konkreten Lebensbeschreibung ungewöhnliche, etwas märchenhafte Aufgaben stellt: So sollen die Teilnehmer eine Unterhaltung zwischen einem Teddy und einem Stoffäffchen im Kinderzimmer schildern. Oder Schriftstellerin Höverkamp gibt – ganz ehemalige Lehrerin – als Hausaufgabe einen Aufsatz zu Themen wie »Eine schöne Überraschung« oder »Ein schwerer Schicksalsschlag« auf. Über die Texte spricht die Gruppe dann beim nächsten Treffen.

Manche verlassen den Kurs nach einem Semester, Ameseder ist dagegen seit über fünf Jahren bei der Schreibwerkstatt – und er hält sein Leben für »noch nicht auserzählt«. Ihm fallen immer wieder neue Episoden ein. Außerdem ist es für den 75-Jährigen spannend, Berichte von Gleichaltrigen zu hören: »Wir sind Zeitzeugen der Nachkriegszeit und des Wiederaufbaus. Da gibt es so viel Interessantes zu erfahren.«

Kursteilnehmerin Elizabeth Ellis erinnert sich beispielsweise noch genau an eine bestimmte Situation ihrer Kindheit in England: »An dem Tag, als die Zuckerrationierung aufgehoben wurde, durften wir Süßigkeiten in der Schule essen, was sonst verboten war.« Zuhause wurde der Schokoladenriegel in vier Teile geschnitten, jedes Familienmitglied durfte sich ein Stückchen nehmen. »Das war etwas Besonderes, wir lebten damals sehr bescheiden«,

meint die gelernte Übersetzerin, »das kann man sich bei dem heutigen Überfluss gar nicht mehr so leicht vorstellen.«

Ellis beteiligt sich an dem Kurs im Caritas-Pirckheimer-Haus, weil »ich gerne über die Vergangenheit nachdenke, aber allein zu faul dazu bin.« Im Kreis von Gleichgesinnten kommt das Gehirn in Schwung: Was hat mich stark bewegt? Was hat sich mir bis heute eingeprägt? Woran denke ich gerne zurück, woran weniger? Die Anmerkungen der anderen bringen sie ein Stück weiter.

Die frühere Sozialwirtin Ulrike Fuchs macht mit, weil sie im Formulieren eine therapeutische Wirkung sieht: »Für mich ist Schreiben etwas sehr Heilsames. Konflikte lockern sich, nicht verarbeitete Dinge lösen sich auf. Mir wird bewusst, was mich bedrückt, aber auch, was mir Freude bereitet.«

»Manchmal geht es ans Eingemachte, es kann auch verletzen«, führt der einstige Kunsterzieher Thomas Wiedemann den Gedanken weiter, »über die eigene Scheidung schreibt man nicht so gern. Aber wie kam es dazu?« Zu seiner damaligen Ehefrau hat er heute ein gutes Verhältnis, betont der Rentner, doch etwas beschäftigt

ihn bis heute: »Unsere jüngere Tochter hat mich nach der Scheidung immer gefragt: »Magst du die Mama noch?« Denn sie liebte doch ihre beiden Eltern.«

### Für offene Gespräche braucht es Vertrauen

Für diese sehr privaten Schilderungen ist Platz im Gruppengespräch. Dazu braucht es das Vertrauen untereinander, Geduld und Respekt beim Zuhören und eine Empathie, die im Lauf der Zeit gewachsen ist. »Schreiben ist Leben«, bringt es Ingeborg Höverkamp auf den Punkt, die ihrem Kurs den Titel »Die Heilkraft der Erinnerung« gegeben hat.

Mittlerweile hat ihre Schreibwerkstatt »Silberjubiläum«, wie sie lächelnd anmerkt: Vor 25 Jahren hat sie damit begonnen und ihr Angebot stößt bis heute auf ein interessantes Echo – meist bei Menschen im Rentenalter, denen es wichtig ist, sich im Rückblick intensiver mit dem Auf und Ab im eigenen Leben zu beschäftigen. »Ich hätte mir nicht träumen lassen, dass es so lange weitergeht«, sagt die Kursleiterin, »aber es macht mir Freude – und den Teilnehmern auch.«

Ihre eigene Biografie hat die 79-Jährige schon vor längerer Zeit verfasst. Das Buch »Zähl nicht, was bitter war« ist allerdings vergriffen. Doch der Titel lässt ihre Einstellung zum Leben erkennen. »Viele alte Leute klagen über ihren Alltag«, merkt Höverkamp an, »aber ich konzentriere mich auf das Positive: dass die Sonne scheint, dass die Blumen blühen ...«. An dieser Haltung arbeitet sie täglich.

CPH-Direktor Siegfried Grillmeyer freut sich, dass mit diesem Angebot über die Jahre ein fester Kreis gewachsen ist, der Begegnung und Geselligkeit mit der Fortbildung im Schreiben verbindet. »Unsere Namenspatronin, die Äbtissin Caritas Pirckheimer, hat mehrfach betont, wie sehr beim Niederschreiben des Erlebten sich die Dinge erst einsortieren und deuten lassen. Heute würde man vielleicht formulieren, dass die beste Form zu reflektieren das eigene Schreiben ist.« Das werde in der Schreibwerkstatt in ganz besonderer Weise umgesetzt.

HARTMUT VOIGT  
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

MESSE  
**INTERWOHL**  
Entdecken · Erleben · Wohlfühlen

Marktplatz der Verbände

SONDERMESSE  
**BESTES ALTER**

21.10. - 22.10.2026  
**HEINRICH-LADES-HALLE ERLANGEN**

Rummelsberger Diakonie

**Erbschaft und Testament.**

Richtig entscheiden – aber wie?

Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500.

Informationen unter [rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo](http://rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo)

**Herz aus dem Takt?**  
Die Brustschmerz-Ambulanz bei Symptomen wie

- Herzrhythmusstörungen
- Atemnot – auch in Ruhe
- Herzschwäche
- Brustenge und Brennen in der Brust
- Schmerzen in der Brust in Ruhe und bei Belastung

Schnelle Terminvergabe u. a. per Mail mit dem Betreff „Brustschmerzambulanz“: [facharztpraxis-mm2@mmc-nuernberg.de](mailto:facharztpraxis-mm2@mmc-nuernberg.de)

Dr. Schwab und Dr. Schöngart, Kardiologen im Metropol Medical Center

METROPOL MEDICAL CENTER

Das medizinische Zentrum in der Metropolregion Nürnberg  
Virnsberger Straße 75-79 · 90431 Nürnberg  
Telefon Zentrale 0911 99904-0 · [www.mmc-nuernberg.de](http://www.mmc-nuernberg.de)

Medizin der kurzen Wege

Vitanas

**HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!**

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

**WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!**

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

# Ein Bypass kann die Beine retten

Rauchen und Diabetes gehören zu den Risikofaktoren der »Schaufensterkrankheit«



Professor Markus Kleemann erläutert bei der Online-Veranstaltung, wie man die »Schaufensterkrankheit« diagnostiziert.

**M**ännlich, um die 70 Jahre alt, langjähriger Raucher und auch nach Diagnosen wie Bluthochdruck oder Diabetes nicht sonderlich besorgt um die Gesundheit: So sieht das »Profil« eines typischen Gefäßpatienten aus, weiß Prof. Markus Kleemann, Chefarzt der Viszeral- und Gefäßchirurgie an den Dr. Erler Kliniken in Nürnberg aus Erfahrung.

Mit zunehmendem Alter wird der Querschnitt von Blutgefäßen ohnehin schon von Natur aus enger. Durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und vor allem Rauchen kann eine Arteriosklerose – Laien sprechen oft von Gefäßverkalkung – entstehen, die die Schlagadern noch schneller altern lässt. Vereinfacht gesagt bilden sich dabei Ablagerungen in den Arterien, also den Blutgefäßen, die das Blut vom Herz zu Organen und Gewebe leiten. Diese Ablagerungen verengen die Blutgefäße, das Blut kann nicht mehr so gut durchfließen, Gewebe und Organe erhalten nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe.

Wer die beeinflussbaren Risikofaktoren einer Arteriosklerose achselzuckend hinnimmt – spricht sich nicht groß um Bluthochdruck oder Diabetes kümmert und vor allem nicht mit dem Rauchen aufhört –,

der muss mit gravierenden Folgen rechnen: Kommt es zu einem Verschluss an den Herzkranzgefäßen, dann erleidet der Patient einen Herzinfarkt. Ist die Halsschlagader betroffen, droht ein Schlaganfall.

Aber es gibt noch eine weitere ernstzunehmende Erkrankung, die durch Arteriosklerose entsteht: die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), auch »Schaufensterkrankheit« oder – wegen des Hauptrisikofaktors – »Raucherbein« genannt. »Dabei kommt es zu einer Verengung oder einem Verschluss einer Schlagader, die das Bein versorgt«, erklärt Prof. Markus Kleemann. Die PAVK hat sich zu einem Volksleiden entwickelt, wird aber immer noch häufig unterschätzt oder ignoriert.

**Krämpfe in den Waden**

Die Erkrankung beginnt schleichend, zu Beginn von Stadium eins haben die Patienten keinerlei Beschwerden. Mit der Zeit bemerken sie dann, dass sie längere Wegstrecken ohne krampfartige Schmerzen in den Füßen, Waden, Oberschenkeln oder auch im Gesäß nicht mehr bewältigen können, sie müssen immer wieder stehen bleiben. Der Grund: Der betroffene Muskel bekommt durch die Verengung einer Schlagader nicht mehr genug Sauerstoff und verkrampft. Bleibt der Betroffene

stehen, nimmt die Sauerstoffversorgung des Muskels wieder zu, der Schmerz verschwindet. Gerne kaschieren Patienten diese Zwangspausen, indem sie bei dem Stopp vermeintlich die Auslagen eines Geschäfts bewundern – daher der Name »Schaufensterkrankheit«.

»Über Jahre hinweg werden die schmerzfrei möglichen Wegstrecken immer kürzer, die Betroffenen schaffen mit der Zeit nur noch 200 Meter oder sogar noch weniger. Das schränkt die Lebensqualität so stark ein, dass viele doch zum Arzt gehen«, erläutert der Gefäßchirurg. Wer dieses zweite Stadium ignoriert oder die Schmerzen etwa durch seine Diabeteserkrankung kaum spürt, dem drohen gravierende Konsequenzen. Wenn sich zum Beispiel plötzlich anhaltende Schmerzen in einem Bein einstellen (es ist fast immer nur eine Seite betroffen), könnte ein akuter Gefäßverschluss vorliegen, der sofort behandelt werden muss.

»Während die Patienten selbst oder auch deren Angehörige Symptome eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls kennen und schnell reagieren, ist das bei der »Schaufensterkrankheit« leider nicht so«, meint Kleemann. Dabei spielt auch hier die Zeit eine entscheidende Rolle: Wenn bei einem Gefäßverschluss nicht innerhalb von sechs Stunden operiert wird, ist eine Amputation unausweichlich.

**Qual im Bett**

Selbst wenn es nicht zu einem solchen Notfall kommt, im weiteren Verlauf der »Schaufensterkrankheit« können Schmerzen schon in Ruhe auftreten, zum Beispiel nachts im Bett. Oder es bilden sich an den Füßen und Zehen schlecht heilende Wunden oder Geschwüre. Kleemann: »Diese Symptome sind jedoch noch nicht so recht in den Köpfen von Patienten oder auch Ärzten verankert. In letzter Konsequenz bedeutet das jedoch, dass Diagnostik und Therapie verzögert werden und das Bein langsam abstirbt.«

Wie wird die Diagnose gestellt? Der Arzt oder die Ärztin sieht sich die Beine des Patienten an, fühlt den Puls an der Leiste, den Knien und am Sprunggelenk. Eine Blutdruckmessung am Knöchel und eine Ultraschalluntersuchung geben zusätzlich Aufschluss. Bei Bedarf liefern eine CT-Angiografie oder eine Kernspintomografie eine eindeutige Diagnose.

Die Kunst eines Gefäßchirurgen, so der Chefarzt, besteht nun darin, für jeden Pati-

## Online-Veranstaltung zur Schaufensterkrankheit

**Was tun, wenn die Beine schmerzen?**

Der digitale Gesundheits-Talk des Magazins sechs+sechzig am Dienstag, 10. März, 17 Uhr, informiert über die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), besser bekannt als »Schaufensterkrankheit«. Benannt wurde das Leiden, das immer mehr Menschen betrifft, nach dem Verhalten der Kranken. Sie bleiben immer wieder stehen, häufig vor Schaufenstern, bis der Schmerz nachlässt. Prof. Markus Kleemann, Chefarzt der Klinik für Viszeral- und Gefäßchirurgie an den Dr. Erler Kliniken in Nürnberg, wird in seinem Impulsvortrag auf Ursachen und Therapiemöglichkeiten eingehen. Im moderierten Chat beantwortet der Mediziner Fragen. Anmeldung zum Gesundheits-Talk des Magazins sechs+sechzig in Kooperation mit den Dr. Erler Kliniken bis zum 8. März an [info@magazin66.de](mailto:info@magazin66.de) oder unter [service.magazin66.de/gesundheits-talk](https://service.magazin66.de/gesundheits-talk). Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugesandt.

enten individuell die Therapie herauszufinden, von der er am meisten profitiert. Es bieten sich zunächst konservative Behandlungsmöglichkeiten an wie Medikamente, spezielles Gehtraining oder Physiotherapie. Es kann aber auch ein minimalinvasiver Katheter-Eingriff notwendig werden, bei dem die Engstelle wie bei einem Herzkatheter mit einem Ballon aufgedehnt und eventuell noch mit einem Stent offengehalten wird. Oder die Gefäßchirurgen legen unter Vollnarkose bei einer Bypass-Operation eine »Umleitung« um die Engstelle.

Die »Schaufensterkrankheit« ist nicht heilbar. »Ziel jeder Behandlung ist es, eine Amputation zu vermeiden und dem Patienten wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Denn es macht einen großen Unterschied, ob jemand nur 50 Meter oder noch 500 Meter gehen kann«, gibt Kleemann zu bedenken. Solche Strecken entscheiden zum Beispiel auch darüber, ob sich jemand noch selbst alleine zu Hause versorgen kann oder nicht.

TEXT: KARIN WINKLER  
FOTO: DR. ERLER KLINIKEN



Abbildung: Constantin von Mitschke-Collande Liebespaar, 1920, Sammlung von Mitschke-Collande, Foto: Annette Kradisch

**Constantin von Mitschke-Collande**  
Ein Künstlerleben zwischen  
Dresden und Nürnberg

**Kunstvilla** 28.02. — 28.06.26

 **Kunstvilla**



**Bella Italia**  
Das Land, wo die Zitronen blühen

17. Oktober 2025 bis 22. März 2026  
[www.weisses-schloss-heroldsberg.de](http://www.weisses-schloss-heroldsberg.de)

 **Weißes Schloss**  
HEROLDSBERG



**Warum nicht jetzt?**  
Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.

Das Augustinum steht seit über 60 Jahren für eine einzigartige Lebensform im Alter – mit allen Annehmlichkeiten und der Sicherheit, auch bei Pflegebedarf in der eigenen Wohnung bleiben zu können.

**Augustinum – Sie entscheiden.**

**Tel. 09171 805-18 10**  
**Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

Augustinum Roth  
Am Stadtpark  
91154 Roth  
[www.augustinum.de](http://www.augustinum.de)

**Augustinum Φ**  
Seniorenresidenzen

# Niemand soll alleine sterben

Neues Palliativkonzept: Erlangen wird zur »Mitfühlenden Stadt«



Projektleiterin Tanja Treibig will, dass das Thema Krankheit und Tod aus der Tabuecke der Gesellschaft geholt wird.

Erlangen sieht sich selbst als »Stadt für alle« und als »Offen aus Tradition«. Jetzt ist etwas Besonderes dazu gekommen: »Gemeinsam endlich – Mitfühlende Stadt Erlangen und Umland«, ein Zukunftskonzept der Palliativmedizin am Universitätsklinikum. Was sich dahinter verbirgt, erfahren wir von Tanja Treibig, die das Projekt leitet.

»Die Idee kommt eigentlich aus dem Seniorenbeirat der Stadt«, sagt Tanja Treibig, »und sie entstand aus der Frage, was wir in Erlangen und dem Umland über das schon bestehende Angebot hinaus brauchen, um schwerstkranke und sterbende Menschen besser und in Würde begleiten zu können.« Sehr schnell sei deutlich geworden, dass das nicht nur Ärztinnen und Ärzte, Pflegende und betroffene Familien angeht, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Obwohl schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer allgegenwärtig sind, ist es für viele schwierig, darüber zu reden. Das könne sich, sagt Treibig, negativ auf Betroffene auswirken. Deshalb sollten möglichst viele Bürgerinnen und Bürger mithelfen, Schwer- und Schwerstkranke sowie ihre Familien zu unterstützen und zu begleiten. Dieses gemeinschaftliche Sozialprojekt sei auch in einer Stadt nötig,

die dank der spezialisierten stationären und ambulanten Palliativversorgung und des aktiven Hospiz-Vereins auf die Versorgung von Betroffenen sehr gut aufgestellt ist. »Aber«, fügt Treibig hinzu, »das sind in dem Bereich Profis. Unser Anliegen ist es, uns mehr an die Gesellschaft zu wenden, sie für das Thema zu interessieren und sie einzubeziehen«.

**100.000 Euro flossen aus einer Stiftung**

Das Anliegen war klar, doch wer sollte solch ein Projekt umsetzen und wie? Und wie könnte es finanziert werden? Da fügte es sich gut, dass die Leiterin der Forschungsabteilung der Palliativmedizin, Dr. Maria Heckel, dem Seniorenbeirat der Stadt angehört. Also übernahm sie die Regie – und kümmerte sich um die noch schwierigere Frage der Finanzierung. Zusammen mit Mitarbeitenden aus dem Team der Forschungsstelle der Palliativmedizinischen Abteilung und Mitgliedern des Vereins zur Förderung der Palliativmedizin sowie des Seniorenbeirates machte sie sich auf die Suche nach Geldern. »Bei der Stiftung Deutsche Fernsehlotterie wurde sie schließlich fündig und erhielt eine Zusage in Höhe von knapp 100.000 Euro«, sagt Tanja Treibig. »Davon konnte auch meine

Stelle als Projektleiterin finanziert werden«. Weitere Förderer sind die Erlanger Alivia-Stiftung für Palliativversorgung und der Forschungsbeirat der Palliativmedizinischen Abteilung der Uniklinik.

Die Zusage der Fernsehlotterie war zugleich der Startschuss für die konkrete Umsetzung von »Gemeinsam endlich – Mitfühlende Stadt Erlangen und Umland«. Um möglichst viele Bürgerinnen und Bürger zu gewinnen, veranstaltete die Forschungsabteilung Ende Oktober 2025 einen Informationsabend. »Wir waren sehr zufrieden mit dem Echo«, sagt Projektleiterin Treibig, »rund 35 Interessenten kamen, es waren Vertreterinnen und Vertreter der Stadt dabei, aus der Politik und dem Gesundheitswesen, von Religionsgemeinschaften und Unternehmen sowie Betroffene, die gerade selbst Verluste erleben mussten oder an schweren Krankheiten leiden«. Runde Tische soll es künftig regelmäßig zweimal im Jahr geben, den nächsten schon am 4. März (siehe Info).

Auch mit den Ergebnissen des ersten runden Tisches ist die Projektleiterin zufrieden. Vertreterinnen und Vertreter des Erlanger Zentrums für selbstbestimmtes Leben (ZSL) und der Lebenshilfe hätten deutlich gemacht, dass ihre Einrichtungen

die »mitfühlende Stadt« mittragen werden, um Menschen mit körperlicher und geistiger Behinderung auch am Lebensende gut zu begleiten. Klar wurde aber auch, dass noch mehr Informationen etwa über die Strukturen der Zusammenarbeit nötig sein.

Solche Informationen lieferten der runde Tisch und eine anschließende Umfrage unter den Beteiligten. Sie wurden in einem Protokoll zusammengefasst, aus dem die Projektleitung wiederum einzelne Arbeitsaufträge formulierte, »die wir uns nach und nach vornehmen wollen.« Dazu zählen etwa die Unterstützung und Information für pflegende Angehörige, Begleitung von Trauernden oder das Thema Einsamkeit ganz allgemein.

**Kontakte zu Unternehmen**

Neben dieser Vernetzung nennt Treibig als weiteren wichtigen Punkt die Unterstützung von Betrieben, wenn Beschäftigte oder deren Angehörige schwer erkranken oder im Sterben liegen. »Die Frage ist«, sagt sie, »haben die Firmen dafür schon eine Kultur entwickelt? Wie sollen sie sich verhalten? Welche Bedürfnisse haben die Mitarbeitenden?« Zusammen mit der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) und

der Vereinbarkeitsstelle für Familie und Beruf der Uniklinik seien schon erste Ideen geboren und Kontakte geknüpft worden.

Bei all diesen Vorhaben gibt es laut Treibig ein klares Ziel: bereits zu einem früheren Zeitpunkt auf die Menschen zugehen, um sie mit dem Thema vertraut zu machen. Deshalb sollten auch Kinder und Jugendliche in Gespräche einbezogen werden. Weiterhin ist die Einrichtung einer Anlaufstelle zur Beratung, Information und Vernetzung geplant. Längerfristig sollen dafür Ehrenamtliche gewonnen werden. Auch bereits bestehende Ehrenamtsgruppen und Nachbarschaftsinitiativen sollen Information und Austauschmöglichkeiten zum Umgang mit Sterbenden, Angehörigen und Trauernden angeboten bekommen.

Das alles wäre nicht möglich, wenn die Stiftung Deutsche Fernsehlotterie die »mitfühlende Stadt Erlangen und Umland« nicht finanziell unterstützen würde. Das Geld wurde an den »Verein zur Förderung der Palliativmedizin am Universitätsklinikum Erlangen« überwiesen, der bisher schon viele Aktivitäten der Palliativstation unterstützt. Für das Projekt soll mit unterschiedlichsten Akteuren der Erlanger Stadtgesellschaft und dem Umland ein Zu-

kunfts-konzept erarbeitet werden. Sobald es vorliegt, wird es öffentlich bereitgestellt, damit alle Bürgerinnen und Bürger Stellung nehmen und eigene Ideen einbringen können. Dann hat die Politik das Wort.

TEXT UND FOTO: HERBERT FUEHR

**INFORMATION**

Wer an dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe mitarbeiten will, ist eingeladen, am nächsten runden Tisch teilzunehmen, sich zu informieren und eigene Ideen einzubringen. Er findet am Mittwoch, 4. März, von 16 bis 18 Uhr in den Räumen der Forschungsstelle der Palliativmedizin, Werner-von-Siemens-Straße 34, statt. Um Anmeldung wird gebeten, per Email: palliativmedizin@uk-erlangen.de oder auch telefonisch: 09131 / 85-37972. Außerdem lädt die Uniklinik zu einem Jubiläumssymposium »15 Jahre Palliativmedizin in Klinik, Forschung und Lehre« ein. Es findet am Dienstag, 31. März, von 16:30 bis 19:30 Uhr in Erlangen in den Hörsälen Medizin, Ulmenweg 18, statt.

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<sup>s</sup> 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](http://www.seleco-gmbh.de) Ein Unternehmen der KIB Gruppe  
 **0911 47755-111**

**ROST**  
WOHNBAU GMBH

**KFW-FÖRDERFÄHIG  
SONDER-AFA  
MÖGLICH**

**13 EIGENTUMSWOHNUNGEN**  
in Fürth-Burgarrnbach, Hiltmannsdorfer Straße

In bester Wohnlage mit guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr mit folgenden Highlights:

- 2- bis 4-Zimmerwohnungen
- Regeneratives, zukunfts-sicheres Heizungssystem
- Erdgeschosswohnungen mit Gartenanteil
- Tiefgaragenstellplätze
- Mehr-Personen-Aufzug
- Kontrollierte Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Sichtholzdachstuhl in den DG-Wohnungen
- Klingel-, Sprech- und Videoanlage

**ROST WOHNBAU GmbH**  
Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth  
Tel. 0911 75 10 02 | [info@rost-wohnbau.de](mailto:info@rost-wohnbau.de)

**Stadtmission**  
Nürnberg

**Diakonie**  
Erlangen

**Heute schon an morgen denken  
Ihr Testament schenkt Zukunft**

Schenken Sie Hoffnung und Perspektiven für Menschen, die dringend unsere Hilfe brauchen.

**Wir beraten Sie vertraulich und unverbindlich.**

Jochen Nußbaum, 0911 3505-108  
[stadtmission-nuernberg.de/testament](http://stadtmission-nuernberg.de/testament)

## Wir erfüllen Reiseträume! Busfahrten im 5-Sterne-Bus

### FLUGREISEN mit Klemm-Reiseleitung Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

#### GOLF VON NEAPEL 6 T ab 1.599 €

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

#### APULIEN 8 Tage Flugreise 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. 2 x HP in 4-Sterne-Hotels, inkl. Eintritte 2 x Vieste, 4 x Torre Canne, 1 x Bari

#### SIZILIEN 8 Tage Flugreise ab 1.699 €

27.09. - 05.10.26 Palermo - Monreale - Piazza Armerina Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus LH-Flug München inkl. Ausflüge 7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina inkl. 120 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

#### ROM 5 Tage Flugreise ab 1.499 €

30.10. - 03.11. Castel Gandolfo, Villa d'Este inkl. 80 € Eintritte: Sixtinische Kapelle, Forum Romanum, Kolosseum! LH-Flug 4 x HP Hotel nur 400 m zum Vatikan

#### KALABRIEN 5. - 12.10. 8 T Flug ab 1.899 €

Lipari - Vulcano - Salina - Stromboli LH-Flug ab München, inkl. 7 x 1/4 l Wein 7 x HP, inkl. Schifffahrten Wert 220 €

#### ANDALUSIEN 8 Tage Flug ab 1.799 €

25.03. - 01.04.26 + 01.10. - 08.10.26 RL Uli Westerkamp LH-Flug ab München 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

#### PORTUGAL 8 Tage Flug ab 1.799 €

07.04. - 14.04.26 + 11.10. - 18.10.26 RL Wolf Schmid Lufthansa-Flug ab München Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra - Estoril - Alcobaca - Bathalda - Porto - Santiago de Compostela LH-Flug 7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotels inkl. Wein 3 Ü Algarve - 2 Ü Lissabon - 2 Ü Porto inkl. Douroschiffahrt, inkl. 80 € Eintritte

#### Blütenzauber Algarve ab 1.599 €

15.03. - 22.03. + 02.11. - 09.11. 8 Tage 7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotel, inkl. Wein LH-Flug ab Nürnberg inkl. 80 € Eintritte

#### KASTILIEN 21. - 28.10. 8 T ab 1.699 €

Reiseleitung Uli Westerkamp Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Madrid - El Escorial - Yuste - Guadalupe LH-Flug München - Madrid - München 7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge inkl. 70 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

#### DOURO 29.10. - 5.11. 8 T ab 2.200 €

Von der Quelle bis zur Mündung Flugreise - ab Madrid bis Porto

#### JAKOBSWEG 8 Tage Flug ab 1.799 €

17.04. - 14.04.26 RL Uli Westerkamp Möglichkeit, an kleinen Wanderungen teilzunehmen! Santiago de Compostela LH-Flug München - Bilbao - München 7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge inkl. 50 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

#### COTSWOLDS 6 T Flug ab 1.799 €

03. - 08.06.26 RL Mareike Langhorst Oxford - Gloucester - Hidcote Manor - Stanton - Broadway - Cheltenham - Staddord-upon-Avon - Blenheim Palace 5 x HP 4-Sterne-Hotel Robinswood inkl. Lunch im Privatgarten Highgrove von HRH King Charles III „The Royal Gardens“ inkl. 200 € Eintritte, LH-Flug ab Nürnberg

#### CORNWALL 7 T Flug ab 1.899 €

11.06. - 17.06.26 RL Christine Conrad Brighton - Dartmoor NP - Plymouth - Bodmin Moore - Lanhydrock House - Land's End - St. Ives - Polperro - Bath - Stonehenge - London: 1 Tag Besichtigung 6 x HP (3 Ü am Meer) LH-Flug ab Nürnberg 2 x HP Zentrum Londons, inkl. 90 € Eintritt

#### SCHOTTLAND 6 Tage Flug ab 1.799 €

21. - 28.06.26 RL Marike Langhorst Balmoral - Glamis Castle - Edinburgh - Aberdeen - St. Andrews - Loch Ness - Zugfahrt Jacobite Steam Train aus Harry Potter. KLM-Flug ab Nürnberg, 5 x HP: 4 Ü Grant Arms + 1 Ü Dundee inkl. Schifffahrten/Eintritt Wert von 180 €

#### IRLAND 8 Tage Flugreise ab 1.990 €

mit Nordirland 07. - 14.07. + 14. - 21.07. Belfast - Giant's Causeway - Newgrange Sligo - Connemara - Kylemore Abbey - Cliffs of Moher - Dublin Bunnratty Castle Ring of Kerry - Rock of Cashel - LH-Flug ab München. inkl. 90 € Eintritt 7 x HP in 3-4-Sterne-Hotels

#### HIGHLAND GAMES ab 1.799 €

02. - 07.09.26 Fluganreise 6 Tage 01. - 08.09.26 Bus/Schiff 8 Tage Loch Ness - Perth - Jacobite Steam Train inkl. 170 € Eintritt, 4-Sterne-Hotels

#### AQUITANEN PERIGORD ab 1.899 €

12. - 20.09. 9 Tage Atlantik - Dordogne La Rochelle - Sarlat-la-Caneda - Höhle von Lascaux - Düne von Pilat - Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San Sebastian - Bilbao. Rückflug ab Bilbao 8 x HP inkl. 1/4 l Wein, inkl. 50 € Eintritt

#### GOLF VON BISCAYA 6 T ab 1.699 €

22. - 27.09. Biarritz - Baskenland - Bilbao 2 Ü San Sebastian - 1 Ü Bilbao 3 Ü Biarritz am Meer! 50 € Eintritt 5 x 1/4 l Wein, LH-Flug M - Bilbao - M

#### BARCELONA 17. - 21.11. 5 T ab 1.199 €

Sagrada Familia, Park Guell, Montserrat Flug ab Nürnberg, inkl. 60 € Eintritte. 4 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. im Zentrum

## BUS-/SCHIFF

#### BALEAREN 30.10. - 3.11. 13 T 2.490 €

Menorca - Mallorca - Ibiza Bus/Schiff 11 x HP 4-Sterne-Hotels, 1 Ü Fähre Menorca: Mahon - Ciudadella - El Toro Mallorca: Valdemossa - Formentor - Palma - Serra de Tramuntana Ibiza: San Carlos - Ses Salines - Dalt Vila

#### KORFU 8 Tage Bus/Schiff ab 1.499 €

31.10. - 07.11. auf Spuren von Kaiserin Sissi 2 x HP 2-Bett-Kab. Ancona - Korfu u. zur. 5 x HP im 4-Sterne-Hotel auf Korfu 4-Sterne-Hotel am Meer, Ausflüge

### FLUGREISEN: mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

#### MALLORCA 8 Tage Flug ab 1.599 €

10.04. - 17.04.26 zur Orangenblüte Flug Nürnberg - Palma; inkl. Ausflüge 7 x HP-Buffet 4-Sterne-H.Playa Esperanza

#### ZYPERN 20. - 27.04. 8 T Flug ab 1.799 €

Nordzypern 16. - 23.11.26 ab 1.699 € im April LH-Flug ab Nürnberg 11/26 LH-Flug ab München, inkl. Ausflüge 7 x HP-Buffet 4-Sterne-Hotel am Meer!

#### MALTA 6. - 13.11. 8 T Flug ab 1.699 €

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

#### KRETA 22. - 29.09.26 8 T Flug 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 7 x HP, LH-Flug ab München

#### AZOREN 8 Tage Flug ab 1.899 €

11.10. - 18.10.26 inklusive Ausflüge inkl. 2 Mittagessen, Wal-/Delfin-Tour SATA-Flug, 7 x HP 5-Sterne-H. The Lince

#### MAROKKO 10 Tage Flug ab 1.990 €

24.03. - 02.04.26 und 27.10. - 05.11.26 RL Chr. Jörg Zink - optimale Reisezeit Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas Straße der Kashbas - Ait Benhaddou LH-Flug ab Nürnberg, 9 x HH 4-Sterne-H.

#### ÄGYPTEN 11 Tage Flug ab 3.300 €

13. - 23.11. NIL-KREUZFAHRT + Hurghada Kairo: Pyramiden - Neues Ägypt. Museum 7 x HP, 3 x VP, Flug ab Nürnberg

#### TUNESIEN 8 Tage Flug ab 1.999 €

08.11. - 15.11.26 Reiseleiter Ch. J. Zink. Flug ab Nürnberg, 7 x HP inkl. Ausflüge 07. - 17.11. Bus/Schiff 11 Tage 2.099 €

#### JORDANIEN 19. - 26.10. 8 T ab 2.499 €

Amman - Jerash - Totes Meer - Berg Nebo - Madabe Shobak - Felsenstadt Petra 7 x HP, Flug Turkish Airlines ab Nürnberg

#### OMAN 15. - 23.11. 8 T ab 2.770 €

Zauber des Orients - Muskat - Nizwa 7 x HP, Flug Turkish Airlines ab Nürnberg

#### London 04. - 08.07. 5 T Flug ab 1.660 €

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

#### ALBANIEN 29.6. - 6.07. 8 T ab 1.799 €

Tirana - Kruje - Elbasan - Berat - Vlore Butrint - Sarande - Ohridsee - Sveti Naum 7 x HP in 4-Sterne-Hotels, LH-Flug ab M

#### OSTKANADA 06. - 16.10. 11 T ab 3.990 €

Indian Summer - Toronto - Niagara Falls 1000 Islands - Quebec - Montreal - Ottawa Algonquin Park- Huntsville, Condor-Flug

#### MALAYSIA 09. - 26.11. 18 T ab 3.990 €

Malakka - Kuala Lumpur - Langkwi usw. 15 x HP, Flug mit Singapur Airlines

#### TIBET 01. - 13.11. 12 Tage ab 2.999 €

Lhasa - Potala-Palast - Gyantse - Shigatse inkl. HP, Flug Air China, VISAFREI

## Reisen 2026

## BUSREISEN

## BALKAN

#### GRIECHENLAND 12 Tage ab 2.250 €

27.03. - 07.04.26 Ostern Bus/Schiff Olympia - Mykene - Epidaurus - Athen Kap Sounion - Delphi Meteoraklöster

#### KROATIEN 20. - 27.04. 8 T ab 1.599 €

Zagreb - Plitvitzer Seen - Sibenik - Trogir Insel Hvar - Dubrovnik - Split - Mostar

#### KVARNER BUCHT 6 Tage ab 799 €

12. - 17.04. + 11. - 16.10. Zimmer Meerblick Opatija - Pul a - Rovinj - Porec - Plitvitzer Seen

#### INSELHÜPFEN Kroatien 6 T ab 699 €

21. - 26.10.26 - Ausflug Plitvitzer Seen Inseln: Krk - Kosljun - Rab - Cres - Losinj

#### Mandarinenernte Kroatien 6 T ab 770 €

03. - 08.11.26 5 x HP 4-/5-Sterne-Hotels Dubrovnik - Plitvitzer Seen - Krka - Sibenik.

#### PORTOROZ 5 Tage ab 499 €

27. - 31.03.26 + 04.11. - 08.11.26 Piran - Izola - Koper - Schloß Miramar - Triest 4-Sterne-Thermalhotel mit Wellnessbereich

#### MONTENEGRO 9 Tage ab 1.799 €

22.10. - 31.10.26 RL Chr. Tausendpfund 5-Sterne-Hotel Splendid in Budva Becici Budva - Skadarsko See - Cetinje - Kotor Kroatien: Dubrovnik - Plitvitzer Seen

#### RUMÄNIEN 12. - 23.09. 12 T 1.990 €

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

## OSTEUROPA

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

13.08. - 25.08.26 13 Tage Busreise 13.08. - 22.08.26 10 Tage Bus/Flug Litauen - Lettland - Estland: Vilnius - Trakai Memel - Kurische Nehrung - Riga - Tallinn 7 x HP in 4-Sterne-Hotels im Baltikum

#### POLEN 08. - 16.07.26 9 T ab 1.399 €

Posen - Danzig - Marienburg - Masuren Warschau - Krakau - Tschenstochau - Breslau 8 x HP, inkl. Eintritte 110 €

#### MASUREN 21.-27.06. 7 T ab 1.099 €

Stettin - Danzig - Marienburg - Olwa Heilige Linde - Wolfsschanze - Thorn - Posen 6 x HP, inkl. Eintritte 100 €

#### SÜDPOLEN 23. - 28.05.26 6 T ab 899 €

Tschenstochau - Krakau Schlesien: Breslau Riesengebirge - Jauer - Kirche Wang

#### SCHLÖSSER Schlesiens ab 690 €

21. - 25.09.26 Hirschberg - Kirche Wang 19.07. - 23.07. Meckl. Seen - Klink 899 € 22.07. - 26.07. Sylt - Amrum - Föhr 799 €

#### HOHE TATRA 17. - 22.06.26 6 T 799 €

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

#### PERLEN BOHMENS 22. - 25.9. 599 €

Krummrau - Budweis - Schloss Frauenberg - Hollschowitz - Prachatitz - Oberplan

#### PRAG 1. - 3.6. + 9. - 11.9. 3 T ab 399 €

#### BRESLAU 06. - 09.07.26 4 T ab 550 €

## Ihre schönste Reise liegt noch vor Ihnen!

## SKANDINAVIEN

Reiseleiter Dr. Morten Laugerud

#### NORW. FJORDE 9 Tage ab 1.899 €

05.06. - 13.06.26 & 18.08. - 26.08.26 Oslo - Geirangerfjord - Florø - Bergen 7 x HP, 1 Ü Color Line Schlemmerbuffet Hurtigrutenkreuzfahrt und Zugfahrt mit der Flambahn gegen Aufpreis buchbar

#### NORDKAP 15 Tage ab 2.999 €

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

#### GOTLAND - BORNHOLM -ÖLAND

12. - 20.07.26 Bus-/Schiff 9 T ab 2.200 € 1 Ü Fähre - 3 Ü Gotland - 3 Ü Bornholm

#### LOFOTEN 8 Tage Flugreise ab 2.490 €

10. - 17.08. KLEINGRUPPE 7 x HP Lofoten inklusive Walsafari im Welt von 140 €

#### SKANDINAVISCHES HAUPTSTÄDTE

27.08. - 03.09. 7 T Bus-/Schiff ab 1.299 € Kopenhagen - Helsinki - Stockolm - Oslo inkl. 4 x Skand. Abendbuffet an Bord

#### SCHWEDEN Mittsommernacht ab 1.799 €

17. - 23.06.26 8 Tage Bus-/Schiffsreise 3 Ü Stockholm - 1 Ü Color L. Göteborg - Kiel Kopenhagen - Schärenkreuzf. - Drottningholm inklusive Mittsommerbuffet

#### POLARLICHTZAUBER ab 2.599 €

12. - 24.11.26 Bus/Schiff oder Flug

Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil Lofoten - Helsinki - Oslo

#### HURTIGRUTE Flug nach Bergen 12 Tage

04. - 15.09.26 12 Tage ab 4.699 € Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

## DEUTSCHLAND

#### INSEL RÜGEN 6 Tage ab 899 €

04. - 09.06. + 01. - 06.09.26 Hiddensee Usedom - Fischland-Darß - Stralsund 5 x Buffetabendessen IFA Binz\*\*\*Superior

23.05. - 27.05. Fehmarn-Kopenhagen 699€ 31.05. - 06.06. Hansestädte Ostsee 990 €

07.06. - 12.06. Bodensee - St. Gallen 999 € 14.06. - 18.06. Spreewald Cottbus 550 €

14.06. - 16.06. Neuschwanstein-Wies 440€ 24.06. - 28.06. Oberlausitz - Görlitz 770 €

24.06. - 26.06. KönigseeKehlsteinhaus 440€ 28.06. - 01.07. Harz - Wernigerode 499 €

04.07. - 05.07. Rhein in Flammen 350 € 12.07. - 17.07. Ostfriesland-Norderney 999€

19.07. - 23.07. Meckl. Seen - Klink 899 € 22.07. - 26.07. Sylt - Amrum - Föhr 799 €

27.07. - 30.07. Berlin - Potsdam 599 € 27.07. - 29.07. falz - Bad Dürkheim 440 €

26.07. - 29.07. Elbsandsteingebirge 599 € 14.08. - 16.06. Dessau - Wörlitz 440 €

28.08. - 31.08. Heideblütenfest 599 € 29.08. - 05.09. Usedom 5-Sterne-H. 1.299 €

06.09. - 09.09. Mosel - Luxemburg 570 € 09.09. - 12.09. Schwarzwald 550 €

12.09. - 17.09. Borkum - Spiekeroog 999 €

#### ÖSTERREICH - SLOWENIEN - ITALIEN

16.05. - 21.05. Dreiländereck 770 €

#### BEREITS BUCHBAR 2026

Advent - Weihnachten - Silvester

## FRANKREICH

#### KORSIKA SARDINIEN ab 1.699 €

22.04. - 30.04. + 27.09. - 05.10. Bus/Schiff Korsika: Bastia - Cap Corse - Calvi - Calanches - Ajaccio - Bonifacio Sardinien: Costa Smeralda - Alghero - Olbia - Sardisches Hirtenmittagessen 6 x HP 3-/4-Sterne-Hotels am Meer 2 Ü 2-Bett-Kabinen Savona - Bastia & Olbia - Livorno, inkl. 6 x 1/4 l Wein

#### CÔTE D'AZUR 20. - 25.03.26 ab 899 €

Cannes - Grasse - St. Tropez - St. Raphael Nizza - Monaco - Grand Canyon du Verdon 5 x HP 4-Sterne-Hotel Cannes, Ausflüge

#### MONACO 18. - 23.04.26 6 T ab 699 €

16. - 21.05.26 - 27.10. -01.11.26 Nizza - Cannes - San Remo - Cinque Terre 5 x HP 4-Sterne-Hotel am Meer, Ausflüge

#### PARIS - ILE DE FRANCE ab 1.299 €

16. - 21.05.26 + 08. - 13.08.26 6 Tage Versailles - Fontainebleau - Giverny Vaux-le-Vicomte - Seine-Schiffahrt - Auffahrt Eiffelturm inkl. Eintritte 100 € 5 x HP inkl. Abendessen am Montmartre und im Restaurant auf dem Eiffelturm! inkl. 5 x 1 Glas Wein und Wasser

#### PROVENCE CAMARGUE ab 1.599 €

23. - 30.06.26 zur Lavendelblüte 8 Tage Orange - Nîmes - Avignon - Arles - Cassis Pont du Gard - Les Beaux - Gordes Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr. Valensole - inkl. Eintritte 100 € 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles inkl. 7 x 1 Glas Wein und Wasser

#### SCHLÖSSER LOIRE 4. - 09.09. 1.349 €

Villandry - Azay-le-Rideau - Chambord - Blois - Chenonceau - Amboise - Tours Fontevraud - Troyes - inkl. 180 € Eintritte 5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

#### CANAL DU MIDI 24. - 31.10. 1.499 €

mittelalterl. Festungstadt Carcassonne Le-Puy-en-Velay - Perpignan - Toulouse Cordes-sur-Ciel - Albi inkl. 180 € Eintritte 7 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

#### ELSASS 26. - 28.07. 3 Tage ab 440 €

Strasbourg - Colmar - Riquewihir - Obernai 2 x HP im Zentrum Straßburgs

#### BURGUND 22. - 27.08.26 6 T 1.199 €

Beaune - Dijon - Fontenay - Vézelay - Côte d'Or - Autun - Cluny - Auxerre - Troyes - Nancy inkl. 70 € Eintritte 5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

## BENELUX

#### HOLLAND TULPENBLÜTE ab 660 €

03. - 07.05.26 + 07. - 10.05.26 4 Tage Amsterdam - Keukenhof - Käsemarkt Alkmaar - Zaanse Schans 4-Sterne-H am Meer - Buffet-Abendessen

#### BELGIEN - BRÜSSEL 4 Tage ab 660 €

28

Gespräche und Musik  
auf der Plauderbank

Vor rund einem halben Jahr hat der Verein des Magazins sechs+sechzig am Sebalder Platz in Nürnberg die erste Plauderbank aufgestellt. Dahinter steckt der Grundgedanke, dass Menschen, die sich hier niederlassen, mit anderen ins Gespräch kommen möchten. Die Bank soll auf diese Weise einen kleinen Beitrag gegen Einsamkeit leisten. Am Dienstag, 19. Mai, von 10 bis 16 Uhr laden Akteure aus der Altstadt (SeniorenNetzwerk Altstadt, WIN gGmbH in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Johannis und Stadtmission Nürnberg) zu Plaudergesprächen ein und informieren bei Bedarf über ihre Angebote und Dienstleistungen. Für Getränke ist gesorgt, Überraschungen sind geplant, Musik sorgt für eine lockere Stimmung; die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Nähere Informationen unter 0911 / 20 38 72, E-Mail: backhaus@winggmbh.org.

Altenakademie mit neuem Namen: Akademie 60plus

Seit 35 Jahren existiert in Nürnberg eine Bildungseinrichtung für Menschen im Rentenalter: die Altenakademie. Nun ist das Programmheft für das Sommersemester 2026 erschienen – erstmals unter dem neuen Namen »Akademie 60plus«. Die Umbenennung, die bereits bei der Mitgliederversammlung im vergangenen Sommer beschlossen wurde, ist das Ergebnis einer längeren internen Diskussion. Immer mehr Mitglieder, Dozenten und Hörer wollten sich mit dem alten Namen nicht mehr identifizieren, schreibt Vereinsvorsitzende Klara Rebhan. Zu sehr prägte das Wort »alt« den Namen, was viele als diskriminierend empfunden haben. Auch wenn sich die Akademie umbenannt hat, das Motto bleibt unverändert: »Bildung, Kultur und Bewegung – nachberuflich.«

Aktionswoche  
»Schnupper-Ehrenamt«  
vom 20. bis 26. April 2026

Viele, die aus dem aktiven Berufsleben in den Ruhestand wechseln oder sich im Alter noch rüstig und belastbar fühlen, denken über ein Ehrenamt nach. Doch welches Engagement wäre geeignet? Um Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich zu informieren, veranstaltet die Stadt Nürnberg vom 20. bis 26. April eine Aktionswoche »Schnupper-Ehrenamt«. Mit dabei sind unterschiedliche Einsatzstellen und Trägereinrichtungen – von der Senior\*innenhilfe bis zum Nachhaltigkeitsverein. Sie alle bieten in kompakten zweistündigen Terminen spannende Einblicke in ein potenzielles Engagement. Partner für die Umsetzung ist der Arbeitskreis »Schnupper-Ehrenamt« und insbesondere das Zentrum Aktiver Bürger (ZAB). Nähere Informationen, darunter über sämtliche Anbieter von Schnupperaktionen, sind auf der Website des ZAB unter [www.iska-nuernberg.de/zab](http://www.iska-nuernberg.de/zab) zu finden.

Nürnberger Stadtseniorenrat fühlt  
Parteien vor der Wahl auf den Zahn

Am Sonntag, 8. März sind die Bürgerinnen und Bürger in Bayern aufgerufen, neue Stadt- und Gemeinderäte und Bürgermeister zu wählen. Rund 30 Prozent der Wahlberechtigten sind älter als 65 – so viele wie nie zuvor, und ihr Anteil wird in Zukunft noch weiter steigen. Vor diesem Hintergrund wollte der Nürnberger Stadtseniorenrat wissen, wie gut die im Nürnberger Stadtrat vertretenen Parteien in den kommenden sechs Jahren die Interessen der Älteren vertreten wollen und hat ihnen Wahlprüfsteine, also Fragen zu bestimmten Themen, vorgelegt. Das Magazin sechs+sechzig sprach mit Alexander Liebel, Vorstandsmitglied des Nürnberger Stadtseniorenrats.



**sechs+sechzig:** Herr Liebel, der Stadtseniorenrat hat für die Parteien acht Wahlprüfsteine aufgestellt. Wie kamen Sie dazu, sich erstmals überhaupt in den Wahlkampf einzumischen?  
**Alexander Liebel:** Kommunalpolitik betrifft jeden von uns tagtäglich in irgendeiner Weise. Wenn wir für unsere Seniorinnen und Senioren etwas tun wollen, dann müssen wir uns auch hier engagieren. Wir haben uns zwei Sachen überlegt:

Punkt eins waren die Wahlprüfsteine und Punkt zwei ein Dialog zwischen den Senioren und den OB-Kandidierenden, den wir Ende Januar veranstaltet haben. Mit den Wahlprüfsteinen wollen wir die Älteren motivieren zu wählen. Zum anderen möchten wir auch den Parteien signalisieren, was wir für die nächsten Jahre in der Seniorenpolitik als sehr wichtig erachten. Drittens wollten wir einen Überblick über die Positionen der Parteien geben.

**Sie haben dann den Parteien Ihre Fragen gestellt. Waren Sie mit dem Rücklauf zufrieden?**

Ich muss mich ein bisschen zurückhalten und möchte nicht auf einzelne Parteien näher eingehen, aber es gibt Unterschiede. Der Rücklauf war wie erwartet, der ein oder andere hat nicht reagiert. Das akzeptieren wir. Aber es gibt deutliche Unterschiede in der Intensität der Beantwortung unserer Fragen. Das kann jeder für sich selbst beurteilen, der auf unserer Website die Antworten nachliest.

**Mir fiel auf, dass es von der AfD keine Antworten gibt. Hat sie nicht reagiert?**

Nein, bis jetzt nicht. Wir haben sie wie alle anderen Parteien im Nürnberger Stadtrat angeschrieben.

**Sie haben in Ihrem Anschreiben an die Parteien acht verschiedene Fragen gestellt, etwa nach bezahlbarem Wohnraum, Sicherheit im öffentlichen Raum, Verkehrsplanung oder der Aufenthaltsqualität der Innenstadt. Wer hat die Fragen ausgewählt?**

Das war ein mehrstufiges Verfahren. Unsere vier Arbeitskreise haben das untereinander sehr intensiv diskutiert und haben ihre Ideen und Vorschläge eingebracht. Das waren zum Teil sehr viel mehr, als wir abfragen konnten. In langen Diskussionen haben wir festgelegt, wo wir unsere Schwerpunkte setzen wollen. Die acht Fragen, die wir schließlich verschickt haben, beziehen sich ausschließlich auf kommunalpolitische Themen. Auf die Rentenpolitik haben unsere Stadträte keinen Einfluss, deshalb haben wir auch nicht danach gefragt.

INTERVIEW: GEORG KLIENTZ; FOTO: ANESTIS ASLANIDIS

Die Wahlprüfsteine des Stadtseniorenrats sind im Internet abrufbar unter [www.nuernberg.de/internet/stadtseniorenrat](http://www.nuernberg.de/internet/stadtseniorenrat)

**Was tun, wenn die Beine schmerzen?**  
Einladung zum digitalen Gesundheitstalk mit Herrn Prof. Dr. med. Markus Kleemann  
Chefarzt "Klinik für Viszeral- und Gefäßchirurgie" zum Thema:  
**Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) / Schaufensterkrankheit**

**Dienstag,  
10. März  
17 Uhr**



Schmerzfreies Gehen ist  
unser gemeinsames Ziel

Stechende Schmerzen in den Beinen, eine eingeschränkte Gehstrecke oder ein Gefühl der Unsicherheit bei Ausflügen müssen kein Dauerzustand sein.

In der Klinik für Viszeral- und Gefäßchirurgie der DR. ERLER KLINIKEN bieten wir Ihnen umfangreiche und moderne Diagnostik, individuelle Therapiekonzepte sowie eine langjährige, gefäßchirurgische Erfahrung – für mehr Mobilität und Sicherheit im Alltag.

**Rufen Sie uns unverbindlich an 0911 / 27 28-381**  
Weitere Informationen unter [www.erler-klinik.de](http://www.erler-klinik.de)

**04.-08.03.26**

**Freizeit**  
Touristik & Garten  
Messe Nürnberg

**Touristik**

**Caravanning**

**inviva**  
...was das Leben bewegt!

**Haus & Garten**

**freizeitmesse.de**

# Sag' mir, wo die Farben sind

Die früheren Paradiesvögel tragen heute schwarz, grau und beige

Wer sich in unserer U-Bahn die Menschen anschaut, wundert sich. Zwei Prozent lächeln, 78 Prozent schauen konzentriert in ihr Smartphone. Und die restlichen 20 Prozent? Schauen grantig in die Gegend. Wie seltsam. Wo doch alles so schön bunt ist. Ach? Wirklich?

Stellen wir uns einen großen Parkplatz vor. Damals, in den 1970er Jahren, wirkte es, als wäre eine hochkreative Grundschulkasse mit ihren Malkästen über den Platz gelaufen. Die Fahrzeuge hatten alle möglichen Farben. So wie meine ersten Autos. Diese waren knallgelb, entenschnabel-orange, signalrot, blau und pastellgrün. Nur ein weißer Pkw war dabei. Ein abgelegter Dienstwagen, der sich nur schlecht verkaufen ließ. Ein weißes Auto – das wollte niemand.

Und heute? Wirkt es so, als hätten die Hersteller nur vier Farben im Angebot: weiß, grau, anthrazit und schwarz. Gelegentlich fällt der Blick auf ein rotes Auto. Aber so etwas ist ziemlich selten.

Woher kommt dieser Trend zur Gleichförmigkeit? Man könnte sagen, dass es keine Rolle spielt. Moderne Autos sind eh kaum zu unterscheiden. Als statistikaffiner Schüler – Jungs sind so, auch heute noch – hatte ich Spaß daran, auf dem Heimweg vom Unterricht straßenzugweise eine Art Auto-Liga zu veranstalten, indem ich die Marken der vorbeifahrenden Wagen zählte. Gewonnen hat meistens VW, Opel und Ford waren für manche Überraschung gut.

Versuchen wir so was heute mit Kia, Hyundai oder Mercedes. So schnell schaut kein Mensch. Die Autos sehen sich dramatisch ähnlich. Allenfalls die Unterscheidung zwischen Limousine und SUV mag leicht gelingen.

Mit der Mode ist es ganz ähnlich. Als die Hippies und später die sogenannten Glam-Rocker die Trends setzten, wurde es in unserem

Stadtbild sehr, sehr bunt. Und in der 80ern, einer Ära, in der das Auffallen mittels schlimmer Geschmacksverfehlungen kein Problem war (Pudel-Dauerwelle für Herren, 8x4 Deodorant – Jetzt auch mit Moschus), glänzten Ballonseide und Knautschlack wie nie zuvor und waren die Schultern von Bomberjacken oder Frauenkleidern so breit wie nie wieder.

Die Menschen des 21. Jahrhunderts stellte man sich noch bunter, noch gewagter, noch sexier vor. Jeder Spaziergang ein Fest für die Augen. Als würden unsere Saatkörner eins zu eins durch Paradiesvögel ersetzt.

Doch wie ist's wirklich? Die gängige Kleidung eines jungen Mannes sieht so aus: schwarze Mütze, schwarze Jacke, Bluejeans oder mausgraue Trainingshose. Und bei den Frauen? Zu den Favoriten zählt Beige. Ein Farbton, wie dafür gemacht, bloß nicht aufzufallen. Im Grunde genommen die erste Wahl für Controller und Controllerinnen. Passend allerdings zur neuesten Caffè-Latte-Kreation von Starbucks.

Wie anders waren doch da die Kreationen des fränkischen Modeproduzenten Wilhelm Nägelein aus Herrieden im Kreis Ansbach. Unter dem Pseudonym Carlo Colucci brachte er in den 80ern und 90ern selbst älteste Herren dazu, die buntesten Pullover zu tragen. Heute ist diese Marke bei uns Senioren vergessen, sie ist allenfalls noch Kult bei Rappern.

Aber bunt macht so fröhlich wie sauer lustig. Also stellen wir uns unserer Verantwortung für die Gesellschaft. Bringen wir Farbe ins Leben, bringen wir andere zum Lächeln oder Lachen. Die Farbkombination Lila-Knallgelb für die Damen. Und unser Hawaii-Hemd will auch wieder an die Luft. Auf geht's!

KLAUS SCHRAGE  
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



# inviva 2026 • 4.–8.3.2026 Alle Veranstaltungen auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne



Vom 4. bis 8. März lädt die Freizeit Messe auf dem Nürnberger Messegelände dazu ein, in den Frühling zu starten und sich für die Outdoor-Saison inspirieren zu lassen. Die inviva, die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt, begleitet die Freizeit Messe an allen Tagen. Das Magazin sechs+sechzig ist dabei nicht nur mit einem Stand in Halle 9 vertreten. Wir haben auch diesmal wieder ein umfangreiches, informatives und unterhaltsames Programm zusammengestellt, das wir den Besucherinnen und Besuchern auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne täglich ab 10:30 Uhr präsentieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie zu jeder Aktion Informationen, die Ihnen die Planung Ihres Besuchs erleichtern. Freuen Sie sich auf interessante Gäste und mitreißende Vorführungen.



Bernhard Nuss



Stefanie Schardien



Dr. Markus Gosch



Ingrid Hofmann

## Eintrittspreise, Öffnungszeiten, Hinkommen

**Veranstaltungsort:**  
Messezentrum Nürnberg, Halle 9

**Eintritt:**  
Zum Besuch der inviva müssen Sie eine Eintrittskarte der parallel stattfindenden Freizeit Messe kaufen.

**Kaufen Sie Ihr Ticket online günstiger:**  
Mit unten stehendem QR-Code erhalten unsere sechs+sechzig-Leser exklusiv 10% Rabatt auf das Tagesticket.



Alternativ können Sie auf der Seite [www.messe-ticket.de/AFAG\\_SHOP/Freizeit2026/Register/SECHSUNDSECH-ZIG26FMN](http://www.messe-ticket.de/AFAG_SHOP/Freizeit2026/Register/SECHSUNDSECH-ZIG26FMN) Ihre Karte bestellen.

Neben dem normalen Ticket gibt es unterschiedlichen Ticketvarianten wie Familienticket, 5-Freunde-Ticket, Kinderticket, Tagesticket für Schüler/Studenten und Nachmittagsticket. Alle Preise finden Sie auf [www.messe-ticket.de/AFAG\\_SHOP/Freizeit2026/Shop](http://www.messe-ticket.de/AFAG_SHOP/Freizeit2026/Shop)

**Die VGN-Nutzung ist im Online-Ticket inklusive.**

**Messezeitraum:**  
4. bis 8. März 2026

**Öffnungszeiten:**  
10 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

**Öffentliche Verkehrsmittel:**  
U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd, Haltestelle: Messe

**Parkplätze:**  
Kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung.

**Veranstalter:**  
AFAG Messen und Ausstellungen GmbH  
Messezentrum 1, 90471 Nürnberg  
Tel. 0911/988 33-7000, [www.afag.de](http://www.afag.de)

**Mi, 4.3. →**  
sechs+sechzig  
Aktionsbühne auf der inviva

**10:30–11:30 Uhr**  
**Eröffnung der Freizeitmesse 2026**  
**auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne**

**11:30–12 Uhr** → Musik  
**Schöne Stimmen:**  
**Der 1. Seniorenchor Nürnberg**

**12:30-13 Uhr** → Vortrag  
**Ist noch Zeit für einen ETF?**  
**Finanztipps von Dr. Peter Kührt**

**13-13:30 Uhr** → Musik  
**Schöne Stimmen:**  
**Der 1. Seniorenchor Nürnberg**

**13:30–14.15 Uhr → Vortrag**  
**Vom Nahtod zum Marathon:**  
**Der »Eiserne Franke« Bernhard Nuss**

**14:30–15 Uhr** → Aktion  
**Fitmacher: BLSV-Kreisvorsitzender Hermann Börner**

**15-15:30 Uhr** → Vortrag  
**Erfahrung stützt Engagement:  
So arbeiten Aktivsenioren**

**15:30–16 Uhr** → Aktion  
**Fitmacher: BLSV-Kreisvorsitzender Hermann Börner**

**16–16:30 Uhr → Talk**  
**Seniorclass: Das »Curatorium Altern gestalten« macht Schule für Rentner**

Moderation: Klaus Schrage,  
sechs+sechzig-Autor

# Vom Nahtod zum Marathon

**H**akan Ural nimmt seine Atemmaske ab, steigt vom Laufband und sagt lachend: »Wenn ich schon trainiere, dann mit dem Weltbesten.« Dieser Weltbeste heißt Bernhard Nuss, demnächst 65 Jahre alt. Und dieser hat seinen Schützling gerade einem Hypoxietraining unterzogen. Während des Laufens wird über eine Maschine der Sauerstoffgehalt der Atemluft reduziert und so Sport in der Höhenluft simuliert. »Das steigert die Leistung. Man nimmt auch ab«, sagt der Coach über diese spezielle Quälerei.

Grenzen überwinden. Bei Bernhard Nuss ist das Programm. Ein Mal hätte er beinahe die größte rote Linie überschritten, die es für einen Menschen gibt, nämlich die zwischen Leben und Tod. Er war 30 Jahre alt, hatte ungesund gelebt, wusste um seine Magengeschwüre. Als er bei einem Besuch bei seinen Eltern niesen musste, hielt er sich die Nase zu. Durch den Druck platzte eine Schlagader im Bauchraum. Nuss drohte innerlich zu verbluten. Er machte eine Nahtod-Erfahrung. »Es war wunderbar warm. Ich ging auf einer Treppe einem hellen Licht entgegen. Meinen Körper habe ich auf dem Boden liegen sehen.«

Er habe, erzählt er, nicht umkehren wollen. Aber er wurde zurückgeholt. Nuss musste sich heftig übergeben, dreieinhalb Liter Blut landeten im Eimer – so seine Mutter. Ein Notarzt war rasch zur Stelle, eigentlich unwahrscheinlich im abgelegenen, unterfränkischen 500-Seelen-Ort Altbessingen, aber der Mediziner hatte gerade einen Einsatz im Nachbardorf beendet. Der Arzt erkannte das Problem, reagierte rich-

tig, vereiste die Wunde und sorgte dafür, dass das Blut gerinnen konnte.

Es folgten drei Monate im Krankenhaus. Bei drei Operationen wurden Nuss zwei Drittel seines Magens, sein Zwölffingerdarm und seine Gallenblase entfernt. Der 1,76 Meter große Patient wog nur noch 45 Kilogramm.

## Das Rennrad weckt eine neue Leidenschaft

Danach wollte Bernhard Nuss sein Leben ändern. Doch er sei immer »Vertriebler durch und durch« gewesen. Also einer, der Stress auch sucht, der gut verdienen will. Mit 40 war er ausgebrannt, stand kurz vor dem Burnout. Ehefrau Ingeborg überredete ihn zu einer Radtour. Es lief gut. Und als ihm sein Bruder sein Rennrad schenkte, entdeckte er eine neue Leidenschaft. Er schloss sich der Radsportgemeinschaft Lauf an.

Ein älterer Radfahrer ließ Nuss in seinem Windschatten fahren. Schließlich das Ereignis, an das er sich heute noch gerne erinnert: Er schaffte 100 Kilometer an einem Tag. »Das war überwältigend.«

Bernhard Nuss blieb dran. Und er erlebte die Begeisterung, die Sportler bei anderen Menschen auslösen können. Und umgekehrt: Er erlebte, wie diese Begeisterung Sportler beflügelt. Zunächst als Zuschauer der alpinen Etappen der Tour de France, schließlich als Fan beim Triathlon am Solarer Berg in Hilpoltstein, wo die Teilnehmer auch heute noch von der Jubelwelle geradezu nach oben getragen werden.

Als 42-Jähriger schaffte er seinen ersten Marathon. Aber ein Triathlon flößte



Der »Eiserne Franke« Bernhard Nuss will anderen zeigen, was er selbst erlebt hat: Sport kann beflügeln.

ihm Respekt ein, ja machte ihm Angst. Er überwand diese durch eine Radikalkur. Er absolvierte nacheinander sämtliche Wettbewerbe, die bei der Triathlon-Challenge in Roth angeboten werden. Die Herausforderungen wurden extremer. So erreichte er bei einem 100-Kilometer-Lauf in Biel den Zieleinlauf. Und in einem Feld anderer Extremsportler versuchte Nuss, bei einem Wettbewerb am Gardasee 30 Triathlons an 30 Tagen zu absolvieren. Acht Sportler haben dies geschafft, er ist einer davon.

Schließlich, im Jahr 2019, wurde er zum Weltrekordhalter. 60 Triathlons inner-

halb eines Jahres sind die Bestmarke. Er schaffte, wie es heute auf seiner Trophäensammlung zu sehen ist, seine persönliche »Route 66«. 66 Triathlons in einem Jahr, was umgerechnet bedeutet: 250 Kilometer Schwimmen, 11.880 Kilometer Radfahren und 2785 Kilometer Laufen.

## Metallplatten kamen in die Schulter

Längst ist er selbstständiger Personal-Trainer und von Sponsoren maßgeblich mitfinanzierter Selbstvermarkter. Er wird bekannt als »Eiserner Franke«. Was aber nicht bloß an seinen enormen Leistungen

liegt. Nach mehreren Radunfällen mit Knochenbrüchen – vom Auto gerammt, von der Bordsteinkante hochgeschleudert, in Hawaii vom Rad gefallen – wurden ihm in der Schulter Metallplatten eingesetzt. Auf dem Weg zu internationalen Wettkämpfen musste er die Fluglinien stets vorab darüber informieren, dass bei Sicherheitskontrollen der Alarm anschlagen würde.

Die sportlichen Erfolge und Leiden zeigen aber nicht alle Facetten von Bernhard Nuss. Denn er ist auch ein Möglich-Macher für andere. Da ist sein Lauftreff »Never walk alone« mit rund 100 Mitgliedern. Er trainiert Läufer mit Down-Syndrom bis zu einer gemeinsamen Tour auf den Kilimandscharo. »Diese Menschen«, sagt er, »können alles. Sie werden total unterschätzt.« Er hat Obdachlose zum Mitlaufen gebracht und hat dem zuverlässigsten dieser Sportler eine Nizza-Reise samt Wettbewerbsteilnahme geschenkt. Nuss dazu: »Gerade Menschen, die am Rand der Gesellschaft leben, geben mir unheimlich viel zurück.«

Im Alter von 64 Jahren hat Bernhard Nuss seinen Rücktritt als Extremsportler erklärt. Aber ein Star tritt auch mal vom Rücktritt zurück. Also will er im kommenden Jahr zehn »Ironmen« am Stück absolvieren. 14,4 Tage hat er dafür Zeit. Er ist dann 66 Jahre alt. Seine »Route 66« will noch vollendet werden.

→ Mi, 4.3., 13:30 Uhr

KLAUS SCHRAGE  
FOTO: MICHAEL MATEJKA

## Schöne Stimmen

Es gibt wenig Betätigungen, die so einfach und gleichzeitig so wohltuend sind wie das Singen. Beim 1994 gegründeten 1. Nürnberger Seniorenchor haben sich rund 50 Frauen und Männer zusammengetan, die nach ihrer Berufstätigkeit endlich den Dreh gefunden haben, um sich zu regelmäßigen Proben zu treffen: »Wir nennen uns Seniorenchor, weil vielfach erst im Ruhestand wirklich Zeit, Gelassenheit und Gefallen für regelmäßiges Proben und geselliges Singen unter Gleichgesinnten aufkommt«, sagt Chorvorstand Hans Peter Ensinger. Das Repertoire reicht von Brahms, Mozart und Mendelssohn über namhafte Volkslieder, alte Schlager, Musicals, Beatles-Songs und Lieder aus aller Welt. Geprobt wird immer montags von 14 bis 16 Uhr im Salon (früher Hinterzimmer) des Künstlerhauses in Nürnberg. Wer mitsingen möchte, erhält weitergehende Informationen per Mail von: [hanspeter.ensinger@googlemail.com](mailto:hanspeter.ensinger@googlemail.com).

→ **Mi. 4.3., 11:30 und 13 Uhr**

## Ist noch Zeit für einen ETF?

Was soll man mit dem Ersparnen anfangen, damit es noch ein bisschen an Wert gewinnt? Ist es im fortgeschrittenen Alter noch sinnvoll, Aktien zu kaufen? Ist man mit Fonds besser dran? Dr. Peter Kührt ist Fachmann auf diesem Gebiet. 30 Jahre lang hat der Diplomhandelslehrer Bankkaufleute ausgebildet, beim Nürnberger Bildungsserver kubiss vermittelt er seit vielen Jahren Finanzwissen für Ältere und – das ist vielleicht das Wichtigste – er ist vollkommen unparteiisch und neutral. In seiner Präsentation erklärt Kührt, was ein ETF (Exchange Traded Funds, zu Deutsch: Börsengehandelter Indexfonds) überhaupt ist und warum die meisten von ihnen in den letzten Jahren besser abgeschnitten haben als normale Investmentfonds. Er stellt außerdem einige ETFs vor und gibt wertvolle Tipps für eine Vermögensanlage im Alter.

→ Mi, 4.3., 12:30 Uhr

## Fitmacher

Körperliche Fitness ist ein großer Pluspunkt, wenn man gut durchs Alter kommen möchte. Wer seinen Gleichgewichtssinn schult, für körperliche Stabilität sorgt und seine Gliedmaßen regelmäßig dehnt, beugt aktiv der Gefahr von Stürzen und anderer Verletzungen vor. Übungsleiter Hermann Börner vom Bayerischen Landessportverband (BLSV) zeigt auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne einfache Übungen, die jeder bei sich zu Hause nachmachen kann.

→ Mi, 4.3., 14:30 Uhr

## Erfahrung stützt Engagement

Mit ihrer ganzen Berufs- und Lebenserfahrung bringen sich die Aktivsenioren als Berater und Helfer ein. Die ehemaligen Unternehmer, Selbstständigen und Führungskräfte aus vielen Branchen und Berufen unterstützen ehrenamtlich junge Unternehmensgründer, helfen beim Firmenübergang oder stehen jungen Menschen zur Seite, die von der Schule in einen Beruf hineinfinden oder sich beruflich weiterentwickeln wollen. Rund 400 Mitglieder haben die Aktivsenioren in Nordbayern. Hans A. Thiel, Regionalleiter für Mittelfranken und die Oberpfalz, erklärt in seinem Vortrag, wie er und seine Kollegen Unternehmen wieder flott machen und wie sie 30.000 Gründungen erfolgreich begleitet und 50.000 Arbeitsplätze gerettet bzw. geschaffen haben.

## Seniorclass

Wenn die Berufstätigkeit zu Ende geht, steht man plötzlich vor einer Fülle an Möglichkeiten. Soll ich ein Ehrenamt anfangen oder mir einen Jugendtraum erfüllen? Möchte ich aus meinem Hobby nochmal einen Beruf machen, in Zukunft vor allem die Enkel hüten oder ein Wohnprojekt gründen? Das »Curatorium Altern gestalten« möchte mit seiner »Seniorclass« Männer und Frauen in dieser Phase begleiten. Neun Monate lang besuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Nürnberg und Umgebung zweimal pro Woche ihre Klasse (online und auf AEG). Die »Schüler« erhalten zahlreiche Impulse, wie sie einen Neuanfang gestalten können. Projektleiterin Sabine Distler erklärt, warum die »Seniorclass« eine wertvolle Unterstützung sein kann.

→ Mi, 4.3., 16 Uhr





Susanna Curtis vom Verein KlinikClowns Bayern.

Foto: Sebastian Höhn

### Lachen, wenn's ernst wird

Lachen ist gesund und mit Humor kommt man leichter durchs Leben. Die alte Weisheit gilt besonders für Situationen, in denen einem das Lachen vergeht, etwa weil man schwerkrank im Krankenhaus liegt. Gerade dann tut Ablenkung gut, und die KlinikClowns setzen genau da an. Stets zu zweit besuchen sie Patienten jeden Alters, singen mit ihnen, machen Späße, führen ernsthafte Gespräche oder hören einfach nur zu. Die Clowns arbeiten mit Musik und Tanz, Improvisation, Jonglage, Humor und mit Einfühlungsvermögen. Die langjährige Clownin Susanna Curtis (im Bild) vom Verein KlinikClowns Bayern berichtet im Gespräch, wie sich der Humor auf die Gesundheit auswirkt, warum ihre Besuche bei kranken und pflegebedürftigen Menschen wichtig sind und warum sich Menschen ihr gegenüber öffnen.

→ Do, 5.3., 15:30 Uhr

### Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!  
johanniter.de/hausnotruf-testen  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

\*Gültig vom 23.02. bis 05.04.26. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



### So lieb ich's

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

Geignet für Personen mit Demenz  
Tel. 0911 9332200  
hans-faessler.de



### Häusliche Betreuung, sog. 24 Std. Betreuung. Was kann sie leisten?

Die Alternative zum Pflegeheim. Wie ein Teil der Familie lebt die von Ihnen ausgewählte Betreuungsperson mit im Haushalt der hilfsbedürftigen Person. Sie übernimmt die pflegerische Alltagsunterstützung sowie die Versorgung im Haushalt. Außerdem gestaltet sie im Rahmen aktivierender sozialer Betreuung abwechslungsreiche und anregende Tagesabläufe. Für eine medizinische Betreuung benötigen Sie ergänzend einen Ambulanten Pflegedienst.

Die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft kann aber noch mehr...

Sie benötigen **Verhinderungspflege** weil Ihre Pflegeperson im Urlaub ist oder brauchen nach einem Krankenhausaufenthalt eine **Ersatz-Kurzzeitpflege** in Ihrem zu Hause. Wir können Ihnen Betreuungspersonen anbieten. Wir beraten Sie gerne, informieren Sie über Voraussetzungen, Einsatzzeiträume, Kosten und Pflegekassenleistungen.

**IN ANSCHRECHPARTNER FÜR FRANKEN/ OBERPFALZ HOME CARE SERVICES**

**HARTMUT STÖY**  
Herrnbühlstr. 4  
90602 Pyrbaum

Tel. 091 80 / 93 94 299

► IQH-zertifizierter Fachberater für Betreuung in häuslicher Gemeinschaft  
www.linara.de  
www.home-care-services.de



- PERSÖNLICH
- FACHBERATER VOR ORT
- MEHR ALS 15 JAHRE ERFAHRUNG



- INDIVIDUELLE LÖSUNGEN
- ZUKUNFTSWEISENDE BETREUUNGSMODELLE
- UNTERSTÜTZUNG BEI DER ABRECHNUNG MIT DER PFLEGEBERFÄHIGKEIT
- RECHTSSICHER



### sechs+sechzig

sechs+sechzig im Jahr 2026

Ausgabe 2  
erscheint am 22.6.2026  
Anzeigenschluss 29.5.

Ausgabe 3  
erscheint am 14.9.2026  
Anzeigenschluss 21.8.

Ausgabe 4  
erscheint am 30.11.2026  
Anzeigenschluss 6.11.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.magazin66.de  
und  
www.service.magazin66.de

### Fr, 6.3. →

sechs+sechzig  
Aktionsbühne auf der inviva

**10:30–11 Uhr** → Aktion  
**Fröhliche Folklore: Die Volkstanzgruppe Kirchfembach-Puschendorf**

**11–11:30 Uhr** → Talk  
**Lieber daheim als im Heim: Tipps zur Wohnungsanpassung vom Kompetenznetzwerk KOWAB**

**11:30–12 Uhr** → Vortrag  
**Wenn die Küchenwaage spricht: Nützliche Helfer im Alltag von Senioren**

**12:30–13 Uhr** → Vortrag  
**Pflege geht uns alle an! Michaela Heyne (VdK)**

**13–13:30 Uhr** → Aktion  
**Fröhliche Folklore: Die Volkstanzgruppe Kirchfembach-Puschendorf**

**13:30–14:15 Uhr** → Talk  
**Arbeit ist ihre Berufung: Die fränkische Vorzeige-Unternehmerin Ingrid Hofmann**

**14:30–15 Uhr** → Aktion  
**Boogie-Woogie forever: Die YouTube-Stars Dietmar und Nellia Ehrentraut**

**15–15:30 Uhr** → Vortrag  
**Digitale Helfer: Warum KI besonders für Senioren eher Segen als Fluch ist**

**15:30–16 Uhr** → Talk  
**Vorhang auf! Das Seniorentheater »Tempo 100« mit SchauspielerIn Inge Bickel**

**16–16:30 Uhr** → Talk  
**WG oder Nachbarschaft: Der Hof e.V. und seine Wohnprojekte**

Moderation:  
Gabriele Penzkofer-Röhl, Vorständin im Verein sechs+sechzig e.V. (bis 13:30 Uhr)  
Beke Maisch, sechs+sechzig-Redaktionsmitglied (ab 13:30 Uhr)

## Arbeit ist ihre Berufung

Ingrid Hofmann hat in ihrem Zeitplanbuch ein ungewöhnliches Ziel notiert: arbeiten bis 84 – bei guter Gesundheit. Heute ist die Alleingesellschafterin der international tätigen Nürnberger Zeitarbeitsfirma Hofmann Personal 71 Jahre alt und lebt ihren Mitarbeitenden jeden Tag vor, wie man auch nach vielen Jahrzehnten noch mit Leidenschaft und Freude seiner Arbeit nachgehen kann.

Vorbilder habe sie keine, sagt Hofmann. Vielleicht auch, weil es nur wenige Frauen mit einer vergleichbaren Unternehmerinnen-Biografie gibt. Ihren persönlichen Ruhestandsplan hat sie bereits 1985 notiert – damals war sie 30 Jahre alt und hatte gerade den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Möglich gemacht hatte das ihr Vater, ein Landwirt aus dem oberfränkischen Hiltlpoltstein, der sogar ein Stück Land verkaufte, um seiner Tochter den Start zu finanzieren. Schon ein Jahr später konnte sie ihm das Geld zurückzahlen. Unabhängigkeit – finanzielle wie gedankliche – war ihr von Anfang an wichtig.

Gestartet ist Hofmann mit 24 Zeitarbeits-Mitarbeiterinnen im kaufmännischen Bereich und einer internen Angestellten – eine reine Frauenmannschaft. Nach wenigen Monaten kamen die ersten Aufträge für Facharbeiter im gewerblich-technischen Bereich hinzu. »Damit war es selbstverständlich, mit Frauen und Männern zu arbeiten«, sagt Hofmann, »und im Nachhinein bin ich darüber sehr froh.« Heute beschäftigt das Unternehmen rund 15.000 Mitarbeitende in neun Ländern, darunter auch in den USA.

**Die Erwerbsbeteiligung Älterer ist gestiegen**  
Dass ältere Menschen auf dem Arbeitsmarkt zunehmend gefragt sind, ist längst kein Randthema mehr. Die Erwerbsbeteiligung der 60- bis 64-Jährigen ist in den vergangenen zehn Jahren so stark gestiegen wie in keiner anderen Altersgruppe, berichtet das Statistische Bundesamt. Auch bei Hofmann Personal zeigt sich dieser Trend: Der Anteil der Mitarbeitenden zwischen 60 und 64 Jahren ist dort in den vergangenen Jahren deutlich gewachsen.

Für Ingrid Hofmann steht dabei eines im Mittelpunkt: Nicht das Alter entscheidet, sondern Können, Motivation und Passgenauigkeit.

„Ablehnungen allein wegen des Alters erleben wir kaum“, sagt sie. Sie habe einige Industriekunden, die im Produktionsbereich gerne ältere Mitarbeiter einstellten. Auch im Handwerksbereich sei die Expertise von älteren Mitarbeitern gefragt. In ihrem eigenen Unternehmen findet sie



Seit über 40 Jahren leitet Ingrid Hofmann ihr Unternehmen.

gemischte Teams gut: wenn Erfahrung und Berufseinsteiger zusammenkommen. Vorausgesetzt, der gegenseitige Respekt stimmt. Und ja, räumt sie ein, manchmal sei es auch richtig, loszulassen, wenn eine Altersgrenze erreicht ist.

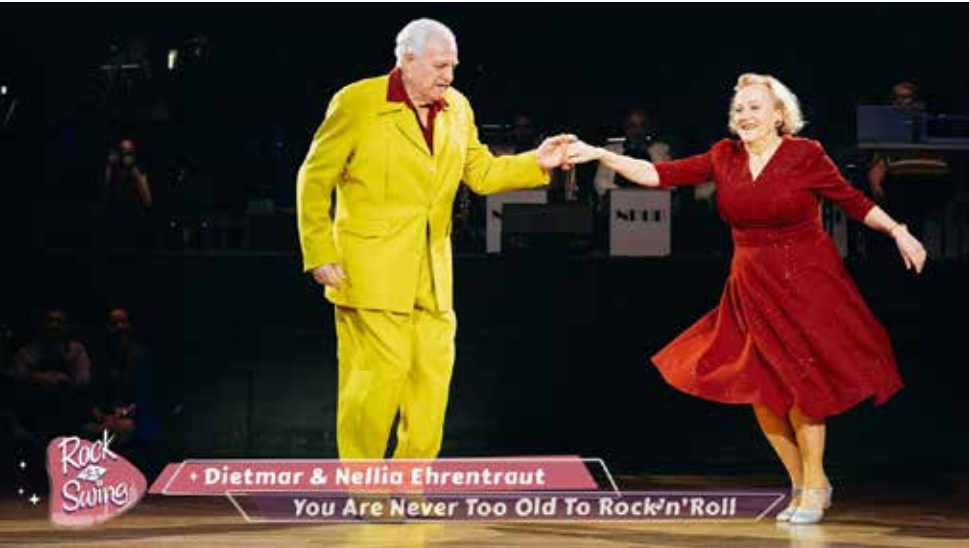
Ein Thema, das viele Unternehmerinnen und Unternehmer im Seniorenalter bewegt, ist der Generationenwechsel. Laut dem KfW-Mittelstandspanel drohen hunderttausenden mittelständischen Betrieben in Deutschland Schließungen, weil Nachfolgerinnen und Nachfolger fehlen. Ingrid Hofmann hat diesen Übergang früh vorbereitet. Ihre Tochter Sonja Heinrich (36) ist heute Mitglied der Geschäftsleitung und verantwortet unter anderem das USA-Geschäft. Klare Rollen, klare Zuständigkeiten – und eine bewusste Trennung von Beruflichem und Privatem sorgen dafür, dass das Miteinander funktioniert. „Wir vertrauen uns – und ich lasse ihr den Raum, eigene Erfahrungen zu machen“, sagt Hofmann.

Und was passiert, wenn der berühmte Eintrag im Kalender tatsächlich Realität wird? Wenn mit 84 der Ruhestand beginnt? Angst vor Leere hat Ingrid Hofmann keine. Stattdessen viele Ideen: mehr Zeit auf Mallorca, eine Galerie für ihre eigenen Bilder, gelegentlich im Dorfladen in Hiltlpoltstein aushelfen, einen Krimi mit autobiografischen Zügen schreiben, Spanisch vertiefen, öfter Tai Chi machen.

→ Fr, 6.3., 13:30 Uhr

BEKE MAISCH

# Boogie-Woogie forever



Ein YouTube-Video, in dem Nellia und Dietmar Ehrentraut tanzen, machte sie zu Internetstars.

Tanzen ist seit jeher das Hobby von Nellia und Dietmar Ehrentraut. Doch dass die 73-Jährige und ihr 79-jähriger Ehemann im hohen Alter damit noch zu Internet-Stars und sogar Ed Sheeran auf sie aufmerksam werden würde, dass Unbekannte sie beim Bäcker ansprechen, das hätten sie sich niemals träumen lassen. Doch der Reihe nach. Die amerikanische Musik der 1940er- und 1950er-Jahre ist ihre Leidenschaft und der Boogie-Woogie ihr Lieblingstanz. Das Ehepaar Ehrentraut dreht zweimal pro Woche seine Runden auf dem Parkett, und um beweglich zu bleiben, geht es noch dreimal wöchentlich ins Fitnessstudio. »Wenn man mal drei Wochen nichts gemacht hat, merkt man das sofort«, sagt Nellia Ehrentraut. Auch sie spüren morgens nach dem Aufstehen ihre Knochen, sie tanzen nicht mehr so schnell wie noch vor 20 Jahren, und 58 Takte am Stück schaffen sie heute auch nicht mehr. »Das muss man sich eingestehen.«

Aber die Energie reicht noch, um in ganz Deutschland und Europa zu Tanz-Events zu fahren und – wie man früher sagte – eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen. Aufgewachsen und kennengelernt haben sich die Ehrentrauts vor 58 Jahren im österreichischen Montafon, das Leben hat sie in den kleinen Ort Durmersheim im Nordschwarzwald verschlagen, aber der Tanz hat sie um die ganze Welt geführt. »Früher waren wir bald jedes Wochenende unterwegs«, erinnert Nellia. Sie haben an zahllosen Turnieren teilgenommen. Bei Besuchen in den USA schauten sie sich viel von den schwarzen Tänzern ab, »die sind ein bisschen freier«, sagt Nellia, »der Europäer denkt beim Tanzen.« In Europa, vor allem in England, finden zahlreiche Boogie-Woogie-Turniere statt. Heute, sagen sie, hätten sie Freunde in der ganzen Welt. Doch ein eher unbedeutender Auftritt im Jahr 2017 sollte ihr Leben verändern. Bei einem Veteranen-Turnier zeigten sie

ihre üblichen Schritte und Figuren. Was sie nicht ahnten: Einer der Besucher filmte den Tanz und stellte ihn ins Netz. Vier Tage später war das Video bereits 65 Millionen Mal angeklickt worden. Von nun an stand das Telefon bei den Ehrentrauts nicht mehr still, TV-Sender, Radiostationen, Zeitungen und Zeitschriften wollten mit dem bescheidenen Paar ein Interview führen und seine Geschichte erzählen.

### Ed Sheeran wollte sie unbedingt für ein Video

Ein Anruf stach besonders heraus: Am Telefon meldete sich die Produktionsfirma des britischen Musikstars Ed Sheeran. Der Singer-Songwriter wollte sie unbedingt in seinem Video für den Song »Put it all on me« (feat. Ella Mai) haben, hieß es. Die Ehrentrauts hielten das anfangs für einen Scherz, doch ein paar Tage später klingelte, wie angekündigt, pünktlich um 16:30 Uhr ein Filmteam an ihrer Haustür in Durmersheim. Man schob im Wohnzimmer die Möbel beiseite, richtete das Licht ein – und dann tanzten Dietmar und Nellia. In dem Song geht es darum, sich in einer Beziehung bedingungslos aufeinander verlassen zu können. Im fertigen Video sind tanzende Paare aus der ganzen Welt zu sehen, aus Guatemala, Armenien, Sansibar, Ed Sheeran selbst tanzt mit seiner Frau in seiner Küche, Paare aus den USA, aus Antigua und eben aus »Durmerstheim«, wie im Video fast korrekt eingeblendet wird.

Die späte Berühmtheit habe ihr Leben kaum verändert. »Ich bin so froh, dass es nichts Blödes ist, wofür wir so bekannt wurden«, sagt Nellia Ehrentraut. Das Paar strahlt viel Ermutigendes aus. »Wir haben zusammen das Leben gemeistert« – und das war, wie in jedem Leben, nicht immer einfach.

→ Fr, 6.3., 14:30 Uhr

GEORG KLIETZ

## Fröhliche Folklore

Wenn Stampfer, Schlamperer, Lauterbacher und Schwarzerdner auf dem Programm stehen, dann wissen die Freunde des Volkstanzes Bescheid: Hier wird traditioneller Tanz geboten, so wie er früher bei Kirchweihen und Festen üblich war und heute noch, vor allem auf dem Land, gepflegt wird. Die Volkstanzgruppe Kirchfembach-Puschendorf (Landkreis Fürth) hat für die sechs+sechzig-Aktionsbühne ein buntes und fröhliches Programm zusammengestellt – mitwippen und klatschen erwünscht! → Fr, 6.3., 10:30 und 13 Uhr

## Lieber daheim als im Heim

Der Wunsch der meisten Menschen ist es, möglichst lange zu Hause in der vertrauten Umgebung zu wohnen. Allerdings ist das eigene Zuhause oft nicht entsprechend ausgestattet und birgt zahlreiche Hindernisse und Gefahrenquellen. Eine Wohnungsanpassung hilft, Unfällen vorzubeugen und den Alltag auch mit Einschränkungen möglichst selbstbestimmt zu gestalten. Die Wohnraumberater von KOWAB (Kompetenznetzwerk Wohnungsanpassungsberatung), einem Zusammenschluss, der das Wissen von Fachleuten zu diesem komplexen Thema bündelt, geben konkrete Ratschläge – kostenlos und abgestimmt auf die individuelle Lebenssituation. »Lieber daheim als im Heim« heißt der Vortrag des Kompetenznetzwerks KOWAB. → Fr, 6.3., 11 Uhr

# Vorhang auf!



Theatergruppe Tempo100: v.l. Monika Dombrowsky, Uschi Kirsch, Sven Weber, Wolfgang Singer und Inge Bickel.

## Wenn die Küchenwaage spricht

Wenn die Gelenke schmerzen, das Augenlicht nachlässt oder die Knochen steif sind, dann werden schon Kleinigkeiten im Haushalt zur Herausforderung. Aber es gibt zahllose nützliche Helfer, die einem das Leben erleichtern. Eine Küchenwaage, die das Gewicht nicht nur anzeigt, sondern auch ansagt, oder eine Kehrschaufel mit langem Stiel, die einem das Bücken erspart – das sind nur einige der Hilfsmittel, die Martin Weidenbauer vom Stadtseniorenrat Nürnberg in seiner Präsentation vorstellt.

→ Fr, 6.3., 11:30 Uhr

## Pflege geht uns alle an

Tritt ein Pflegefall unerwartet ein, zum Beispiel aufgrund eines Unfalls oder einer plötzlichen Erkrankung, ist man oft mit der akuten Situation überfordert. Das gilt sowohl für die betroffene Person als auch für die Angehörigen. Dabei entstehen viele Fragen, zum Beispiel: Wer unterstützt einen in dieser Situation? Wie wird ein Pflegegrad beantragt? Welche Maßnahmen für ein barrierefreies Wohnumfeld müssen erfolgen? Michaela Heyne, Referentin im Ressort »Leben im Alter« bei der VdK-Landesgeschäftsstelle Bayern e.V. kennt aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung Möglichkeiten und Fallstricke. In ihrem Vortrag zeigt sie auf, welche Schritte wichtig sind und welche Hilfen in Anspruch genommen werden können.

→ Fr, 6.3., 12:30 Uhr

## Digitale Helfer

„Kann ich einen Urlaub im Dirndltal buchen?“ Wenn Joachim Maaß vom Computerclub CCN 50plus in seinem Vortrag diese Frage an eine Künstliche Intelligenz (KI) stellt, dann erzielt er bei den Zuhörern einen starken Aha-Effekt. Denn die KI spuckt allerlei Wissenswertes über die österreichische Region aus, macht Hotelvorschläge und empfiehlt beste Reisezeiten. Die KI kann eine große Hilfe sein, etwa bei smarten Lösungen für zu Hause, in der medizinischen Diagnostik oder bei Sprachassistenten wie Alexa. Maaß erläutert aber auch Risiken. Denn immer mehr Kriminelle nutzen KI, mit der sie es vor allem auf ältere Opfer abgesehen haben. → Fr, 6.3., 15 Uhr

## WG oder Nachbarschaft

Wie wollen wir im Alter wohnen? Kommt nochmal etwas Neues in Betracht, wie zum Beispiel eine Mehrgenerationen-WG? Oder ein Nachbarschaftsprojekt, bei dem jeder auf seinen Nächsten achtgibt, aber jeder seinen eigenen, abgeschlossenen Bereich hat? Suchen wir nach etwas in der Stadt oder lieber auf dem Land? Mit solchen Fragen beschäftigt sich Susanne Seybold vom Verein »Der Hof e.V. – Wohn-

nahmslos, die aber schon einschlägige Erfahrungen auf der Bühne oder am Theater gesammelt haben, so umreißt Sven Weber vom Vorstand des Theatervereins das Profil der Gruppe. Angeleitet werden die Darsteller allerdings von einem Profi: Tamara Kafka hat in ihrer Karriere unter anderem in Nürnberg und Bochum als Theaterregisseurin gearbeitet und ist seit mehr als 30 Jahren Spielleiterin bei »Tempo 100«.

Es ist eine besondere Konstellation, die für die Aktiven von »Tempo 100« großen Reiz ausübt: Als Nicht-Profi an einem professionellen Haus mit entsprechendem Bühnenbild, Kostümfundus und Probenräumen zu arbeiten – und am Ende auf einer professionell ausgeleuchteten Bühne vor Publikum zu stehen. Der Verein habe einen hohen Anspruch an sich selbst, sagt Vorstandsmitglied Weber. Das macht auch die »Nachwuchs«-Suche nicht ganz einfach. Gerne würde man das Ensemble wieder etwas vergrößern, aber beim letzten Casting konnte nur ein Kandidat von fünf Bewerbern bestehen.

Die Proben finden zweimal pro Woche statt, mit ihrem Stück stehen die ambitionierten Theaterliebhaber fünf- bis achtmal auf der Bühne. Derzeit studieren sie »Gefährliche Zufälle« ein. Gemeint sind drei etwas makabre Einakter: »Herbst« von Curt Goetz sowie »Donau so blau« und »Vanillikipferln« der in Deutschland eher wenig bekannten Wiener Autorin Lotte Ingrisch. Premiere in den Kammerspielen ist am 2. April.

Drei Schauspieler vom Theater »Tempo 100« erzählen auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne von Proben und Projekten, von Theaterdonner und Lampenfieber.

→ Fr, 6.3., 15:30 Uhr und

→ So, 8.3., 15:30 Uhr

projekte Alt und Jung« in Nürnberg. Der Verein hat es sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, Initiativen und Projekte zu vernetzen und Interessenten zu beraten. Was es zu beachten gilt, damit ein Wohnprojekt funktioniert und nicht im Streit endet, und wie man Gleichgesinnte findet, darüber berichtet Susanne Seybold im Gespräch auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne. → Fr, 6.3., 16 Uhr

## Sa, 7.3. → sechs+sechzig Aktionsbühne auf der inviva

**10:30–11 Uhr** → Aktion  
**Kraftquelle aus Fernost:**  
**Tai Chi mit dem TSV Altenfurt**

**11–11:30 Uhr** → Vortrag  
**Vorsicht, Falle!**  
**Die Polizei entlarvt die Maschen der Online-Betrüger**

**11:30–12 Uhr** → Aktion  
**Kraftquelle aus Fernost:**  
**Tai Chi mit dem TSV Altenfurt**

**12:30–13 Uhr** → Vortrg  
**Wehrhaft statt hilflos:**  
**Wie geht Selbstverteidigung im Alter?**

**13–13:30 Uhr** → Aktion  
**Gemeinsamer Rhythmus:**  
**Die Line-Dance-Gruppe der Akademie 60plus**

**13:30–14:15 Uhr** → Vortrag  
**Was ist gut für unser Gehirn?**  
**Altersmediziner Prof. Dr. Markus Gosch,**  
**Klinikum Nürnberg**

**14:30–15 Uhr** → Aktion  
**Mobil und standfest im Alter:**  
**Trainingsprogramm nach Otago,**  
**Post SV Nürnberg**

**15–15:30 Uhr** → Vortrag  
**Gefahrenort eigenes Heim:**  
**Unfallverhütung im Alltag**

**15:30–16 Uhr** → Aktion  
**Gemeinsamer Rhythmus:**  
**Die Line-Dance-Gruppe der Akademie 60plus**

**16–16:30 Uhr** → Aktion  
**Mobil und standfest im Alter:**  
**Trainingsprogramm nach Otago,**  
**Post SV Nürnberg**

Moderation:  
Elke Graßer-Reitzner, Mitglied im  
sechs+sechzig-Vereinsvorstand  
(bis 13:30 Uhr)  
Susanne Hofmann-Fraser, freie  
Moderatorin (ab 13:30 Uhr)

## Vorsicht, Falle!

Noch nie war es so einfach, sich bequem von daheim aus den angenehmen Dingen des Lebens zu widmen. Haben Sie vielleicht Ihren Urlaub über eine der gängigen Plattformen im Internet gebucht und freuen sich bereits darauf, dass es bald losgeht, in die Berge, ans Meer oder zum Städtetrip? Und haben Sie vielleicht auch noch etwas im Internet bestellt, das Ihnen die nächsten Tage ins Haus geliefert wird?

Dann sind Sie jetzt sicher glücklich und zufrieden. Aber: Sie sind in Gefahr! Denn Sie könnten eine hübsche Stange Geld verlieren, wenn Sie einen falschen Klick am Computer machen. Etwa dann, wenn Sie eine Mail erhalten, in der Sie aufgefordert werden, Ihr gebuchtes Hotelzimmer rasch zu bezahlen, weil die Nachfrage nach Bettenkontingenten am Urlaubsort plötzlich stark angestiegen ist. Am besten sollen Sie gleich online unter Angabe Ihrer Bankkartennummer und des dreistelligen Sicherheitscodes auf der Rückseite der Karte überweisen. Sonst könne man das Zimmer keinen Tag länger reservieren, heißt es drohend.

»Bloß nicht zahlen«, warnt Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer vom Polizeipräsidium Mittelfranken. Denn es handelt sich um einen versuchten Trickbetrug. Online-Betrüger schaffen es immer öfter, sich in Buchungsportale von Hotels und Herbergen einzuloggen und mit gefälschten Nachrichten Kunden zu überrumpeln und abzuzocken. »Sie nutzen den Chatverlauf mit dem Hotel«, erläutert Sporrer. Die Reise-Interessenten lesen in der – gefakten – Mail ihre eigenen Angaben, zum Beispiel, für wie lange sie welches Zimmer nutzen wollen, wie die Ausstattung sein soll und wann die Anreise geplant ist. Alles sieht täuschend echt aus. Nur: Das Hotel will tatsächlich kein Geld im Voraus und ahnt nichts davon, dass in seinem Namen Gäste übers Ohr gehauen werden.

Die Täter bitten oft auch freundlich, einen Link anzuklicken ... Dann allerdings droht neues Ungemach: Mithilfe solcher Phishing-Mails wird der Computer nach interessanten Daten ausspioniert. Namen und Wohnadresse, Kontodaten und Versicherungen fallen so leicht in die Hände von Trickdieben und Online-Gaunern.

Niemals anklicken, rät Sporrer, der stellvertretender Leiter der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle in Nürnberg ist. »Und »schauen Sie zuerst immer in die Buchung selbst, ehe sie etwas tun.« Findet sich dort

der Hinweis, dass man kostenfrei buchen und bis zu einem bestimmten Tag unentgeltlich stornieren kann, dann ist niemand verpflichtet, schon vor der Anreise etwas zu bezahlen.

Wie schnell man auf Lug und Trug in der Online-Welt hereinfallen kann, hat Michael Sporrer am eigenen Leib erfahren. Er ist selbst schon Betrügern auf den Leim gegangen, weil die Mails perfekt getarnt waren.

Der Experte weiß, warum man leichte Beute von solchen digitalen Angreifern wird: »Es wird immer Zeitdruck aufgebaut.« So zum Beispiel auch in gefälschten SMS-Nachrichten, die auf dem Smartphone erscheinen.

»Ihr DHL-Paket konnte nicht zugestellt werden«, heißt es da zum Beispiel. Wer tatsächlich gerade im Internet bestellt hat, hält diese Botschaft für echt. Im Fortgang wird dann dazu aufgefordert, einen neuen Ablageort festzulegen und die Kreditkartennummer anzugeben, ebenfalls wird nach dem Sicherheitscode gefragt. Natürlich müsse alles ganz schnell gehen damit

die Sendung anderntags wirklich geliefert werden kann ...

Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer kann eine Menge Geschichten erzählen von Menschen, die auf die geschickt getarnten Falschnachrichten hereingefallen sind. Inzwischen berät er auch Kommunalpolitiker, die häufig Ziel solcher Attacken oder auch von gefürchteten Schockanrufen werden, sowie Verwaltungen, die von gefakten Nachrichten der »Sparkasse« oder von dubiosen »Microsoft-Beratern« heimgesucht werden.

Sporrer ist mittlerweile als Fachmann weithin bekannt. Der niederbayerische Kabarettist Tom Bauer (»Tom mit dem Hut«) hat ihn als Partner für ein »Präventionsprogramm« auf die Bühne geholt. In heiterer Form schildern sie in »Ned mit mir!«, wie man Trickdiebe austricksen kann – wenn man ihre Maschen kennt.

Am 2. März um 15 Uhr sind Tom Bauer und Michael Sporrer mit »Ned mit mir« im Wildbadsaal Weißenburg zu sehen, am 29. April um 15 Uhr in der Eichwaldhalle in Puschendorf im Landkreis Fürth, am 15. September um 14 Uhr in der Stadthalle Fürth und am 9. November um 14 Uhr in der Neustadthalle in Neustadt/Aisch.

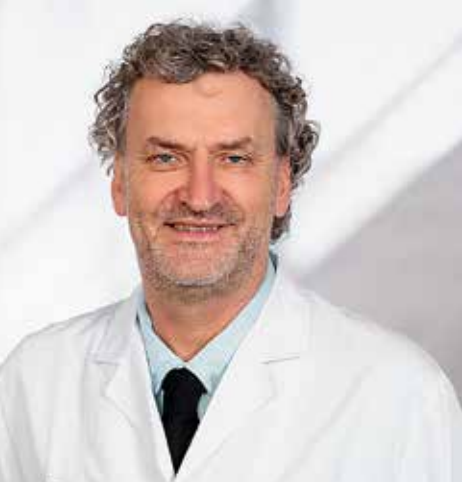
→ Sa, 7.3., 11 Uhr

ELKE GRASSER-REITZNER  
FOTO: NN-ARCHIV



Michael Sporrer

## Was ist gut für unser Gehirn?



Professor Dr. Markus Gosch

Im Kopf fit zu bleiben, das wünschen wir uns alle. Professor Dr. Markus Gosch ist Leiter der Geriatrie-Abteilung am Klinikum Nürnberg und erläutert, was jeder tun kann, um Demenz vorzubeugen.

»Auf die genetische Disposition, die man von seinen Eltern mitbekommen hat, hat man keinen Einfluss«, sagt der Mediziner. Umso wichtiger sei daher eine bewusste Lebensweise. »Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper«, betont der Fachmann. »Die Eckpfeiler sind gute medizinische Versorgung, viel Bewegung, eine mediterrane Ernährung sowie soziale Kontakte.«

Für eine wirksame Demenzprävention sollte man laut Professor Gosch Risikofaktoren minimieren. Was viele nicht wissen: Dazu zählen auch ein schlechtes Hör- und Sehvermögen. »Wer Personen nicht mehr erkennt, einem Gespräch nicht folgen oder bei Restaurantbesuchen die Speisekarte nicht entziffern kann, reagiert oft mit Rückzug«, sagt er. Isolation wiederum führe zu

Vereinsamung und Depressionen, die Demenz begünstigen. Er fordert deshalb, ein Nachlassen von Hör- und Sehvermögen nicht als typische Alterserscheinung hinzunehmen, sondern die Mängel mit Hörgerät oder Brille zu kompensieren.

Auch Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes steigern das Demenzrisiko. »Betroffene sollten sich regelmäßig bei Spezialisten durchchecken und medikamentös gut einstellen lassen«, sagt Gosch. Zu einer gesunden Lebensweise gehöre auch der Verzicht auf das Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum. »Beides gilt als Demenz-Treiber«, konstatiert der Mediziner – ebenso wie Kopfverletzungen. Es sei essenziell, den Kopf beim Sport und Fahrradfahren zu schützen. Schon kleine, wiederholte Traumata können sich negativ auswirken.

### Impfung kann das Demenzrisiko verringern

Besonders interessant: Kürzlich hat man entdeckt, dass die Impfung gegen Gürtelrose das Demenzrisiko verringern kann. Sie wird Menschen über 60 Jahren empfohlen, die sich als Kind mit Windpocken infiziert haben. Die Erreger bleiben lebenslang im Körper und können – wenn das Immunsystem im Alter schwächelt – einen schmerzhaften Ausschlag verursachen. Man nimmt an, dass die Impfung gegen Gürtelrose das schlummernde Varizella-Zoster-Virus daran hindert, sich zu reaktivieren und Entzündungen im Gehirn, Neuroinflammationen genannt, zu verursachen, die langfristig gesundes Gehirngewebe schädigen können.

Auch sonst kann jeder eine Menge dafür tun, um kognitive Fähigkeiten lange zu bewahren und Lebensqualität zu sichern. »Freundschaften pflegen, sich um Familienmitglieder kümmern, sich in Vereinen

engagieren oder ehrenamtlich tätig sein: Das alles bereitet nicht nur Freude, es hält auch das Gehirn aktiv«, betont Professor Gosch. Wichtig sei, Sport zu treiben oder sich regelmäßig zu bewegen. Die Deutsche Hirnstiftung betont, dass Menschen, die täglich rund 9000 Schritte gehen, ein deutlich niedrigeres Demenz-Risiko haben. Schon ab etwa 4000 Schritten soll sich ein schützender Effekt zeigen.

Bei einer Welt in ständigem Wandel wird immer wieder die Forderung nach »lebenslangem Lernen« laut, um den Anschluss nicht zu verlieren. Es sei aber auch ausgesprochen gut für den Kopf, sagt Gosch und appelliert: »Raffen Sie sich dazu auf, Neues auszuprobieren, fangen Sie an zu tanzen, machen sie ein Seniorenstudium oder eine Fortbildung.« Durch solche Herausforderungen werden neue Areale im Gehirn angesprochen, altersbedingte Schäden können besser ausgeglichen werden. Auch Kreuzworträtsel, Sudoku, Schach oder Logikspiele trainieren die grauen Zellen.

Die Tatsache, dass es immer mehr Menschen mit Demenz gibt, liegt laut dem Chefarzt daran, dass aufgrund der demografischen Entwicklung die Zahl der älteren Menschen zunimmt. »Dank der Gesundheitsförderung und des gesteigerten Bewusstseins in der Bevölkerung sinkt jedoch das Risiko für das Individuum im Vergleich zu früheren Generationen.« Bis vielleicht irgendwann Medikamente zur Verfügung stehen, die eine Heilung bewirken können, plädiert er dafür, den Fokus vor allem auf eine gesunde, aktive Lebensführung zu legen. »Damit kann man unheimlich viel erreichen.«

→ Sa, 7.3., 13:30 Uhr

ALEXANDRA VOIGT

FOTO: JASMIN SZABO, KLINIKUM NÜRNBERG

### Kraftquelle aus Fernost

Mit sanften, fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen, mit dem Ziel, die Lebensenergie Qi zu stärken: Das gelingt mit der meditativen chinesischen Kampfkunst Tai Chi. Die Tai-Chi-/Qi-Gong-/Yoga-Abteilung des TSV Altenfurt gibt Einblicke in diese Sportart, die sich für jedes Alter eignet. Mit Tai Chi wird nicht nur der Körper gesund und fit gehalten, die langsamen Bewegungen fördern auch die Konzentrationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung.

→ Fr, 6.3., 10:30 und 11:30 Uhr

### Wehrhaft statt hilflos

Viele Ältere fühlen sich unwohl und unsicher, wenn sie nach Einbruch der Dunkelheit alleine draußen unterwegs sind. Was will man schon ausrichten gegen einen kräftigeren Gegner? Es gibt aber erstaunlich einfache Methoden, sich gegen Angreifer zu wehren. Norbert Köhler von der Nürnberger Akademie 60plus stellt Techniken zur Erstabwehr vor. Mit diesen Methoden der Selbstverteidigung hat man das Überraschungsmoment auf seiner Seite – und oft lässt der Angreifer direkt von seinem Opfer ab.

→ Sa, 7.3., 12:30 Uhr



Foto: Akademie 60plus



Foto: privat

### Gefahrenort eigenes Heim

Das Leben ist gefährlich – und leider ganz besonders in den eigenen vier Wänden. Rund 2,8 Millionen Menschen verunglücken in Deutschland pro Jahr im Haushalt, 12.000 Menschen finden bei Unfällen in der häuslichen Umgebung gar den Tod. Und mehr als 80 Prozent der tödlich Verunglückten sind ältere Menschen. Zum Vergleich: Im Straßenverkehr lassen jährlich »nur« etwa 2700 Menschen ihr Leben. Grund genug also, sich mit den Unfallgefahren einmal genauer auseinanderzusetzen. Martin Weidenbauer vom Stadtseniorenrat Nürnberg identifiziert die größten Gefahrenquellen wie Stolperfallen, denn die häufigste Unfallursache mit Todesfolge sind Stürze. Aber auch Vergiftungen, Unfälle mit Feuer und Rauch oder der Umgang mit Medikamenten wird der Experte in seiner Präsentation ansprechen. Er gibt zudem Tipps, wie man die Gefahren, wenn sie sich auch nicht ganz abstellen lassen, so doch minimieren kann.

→ **Sa, 7.3., 15 Uhr**

### Gemeinsamer Rhythmus

Wer zum ersten Mal einen Line Dance sieht, muss unwillkürlich an Westernhüte, Cowboystiefel und Country Music denken. Tatsächlich ist der choreografierte Reihentanz im 20. Jahrhundert in den USA entstanden und populär geworden. Line Dance ist ein Gruppentanz und damit ein Gegenstück zu den in Europa eher üblichen Paartänzen. Und das ist ein großer Vorteil des Line Dance, wie Tanzlehrerin Birgit Ritter von der Akademie 60plus in Nürnberg sagt: »Wir tanzen gemeinsam und benötigen trotzdem keinen Partner.«

Beim Line Dance stehen die Tänzer neben- oder hintereinander. Die Choreografien bestehen meist aus 32 Schritten, die sich zur Musik wiederholen, oft mit Drehungen in vier Richtungen. Weil das ganz schön kompliziert sein kann, hat Birgit das Lernkonzept »Line Dance light« entwickelt. Damit kann der Tanzsport auch älteren Personen gut nahegebracht werden, ohne dass jemand Sorge haben muss, es müssten zu viele schnelle Drehungen und Sprünge absolviert werden. »Wir schlagen gleich drei Fliegen mit einer Klappe«, sagt Trainerin Ritter, »denn Line Dance ist Training für Körper, Geist und Seele. Wir bleiben in Bewegung, lernen Choreografien für das nach der Musik abgestimmte Tanzen in »Lines« und treffen uns für gemeinsame Abtanzenabende und -veranstaltungen mit Live-Musik.« Line Dance wird zu unterschiedlichen Musikstilen ausgeübt. Nicht nur Country, sondern auch Modernes und Schlager-Songs sind die Basis für die Bewegung zum Takt der Musik.

Birgit Ritter hat eine Ausbildung zur Tanztrainerin für Line Dance absolviert, aber auch die Ausbildung zur Tanzleiterin für Erlebnis-Tanz des Bundesverbands Seniorentanz, um das inzwischen seit zehn Jahren praktizierte Training professionell abzurunden.

→ **Sa, 7.3., 13 und 15:30 Uhr**

### Mobil und standfest im Alter

Stürze im Alter stellen ein großes Risiko dar. Sie führen nicht nur zu Knochenbrüchen, sondern können auch die Selbstständigkeit und Lebensqualität stark einschränken. Mit gezielten Übungen lassen sich Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit deutlich verbessern. Ein wirksames und wissenschaftlich gut untersuchtes Konzept ist das Otago-Übungsprogramm. Es wurde ursprünglich in Neuseeland entwickelt, wird heute weltweit eingesetzt und zählt zu den erfolgreichsten Programmen zur Sturzprävention. Die Übungen kräftigen gezielt die Beinmuskulatur, verbessern das Gleichgewicht und fördern die Beweglichkeit der Gelenke. Dadurch wird nicht nur die Gefahr eines Sturzes geringer – auch schon vorhandene Unsicherheit und Ängste nehmen ab. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie ohne aufwendige Geräte durchgeführt werden können. Siggie Kaiser vom Nürnberger Post Sportverein stellt das Trainingsprogramm auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne vor.

→ **Sa, 7.3., 14:30 und 16 Uhr**

## So, 8.3. → sechs+sechzig Aktionsbühne auf der inviva

**10:30–11 Uhr** → Aktion  
**Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde«**

**11–11:30 Uhr** → Vortrag  
**Ernährungstipps für sportliche Senioren von Philip Süß (FAU)**

**11:30–12 Uhr** → Talk  
**Kick it like Opa: Walking Football beim 1. FC Nürnberg**

**12:30–13 Uhr** → Vortrag  
**Gegen das Vergessen: Gedächtnistraining mit der Nürnberger Akademie 60plus**

**13–13:30 Uhr** → Aktion  
**Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde«**

**13:30–14:15 Uhr** → Talk  
**Der Mann aus dem Eis: Extremschwimmer Christof Wandratsch**

**14:30–15 Uhr** → Aktion  
**Aktiv und vital: Gelenkschonende Übungen für mehr Lebensfreude, Post SV Nürnberg**

**15–15:30 Uhr** → Aktion  
**Flow Work für die Wirbelsäure mit dem Sportverein Tennenlohe**

**15:30–16 Uhr** → Talk  
**Seniorentheater »Tempo 100« mit Monika Dombrowsky, 1. Vorsitzende**

**16–16:30 Uhr** → Aktion  
**Aktiv und vital: Gelenkschonende Übungen für mehr Lebensfreude, Post SV Nürnberg**

Moderation:  
Werner vom Busch, sechs+sechzig-Autor (bis 13:30 Uhr)  
Klaus Schrage, sechs+sechzig-Autor (ab 13:30 Uhr)

### Silberne Eleganz

»Silver Swans«, so heißt eine Ballettklasse für Menschen ab 50 Jahren. Die Silbernen Schwäne trainieren in der Ballettschule »Hey Hilde« von Lisa Dirkx in der Nürnberger Südstadt. Die Tanzpädagogin hat diese erst vor etwas mehr als zwei Jahren in der Singerstraße gegründet. Hier geht es nicht um Hochleistungssport, um hohen Anspruch, Schweiß und Tränen. Die Frauen, die sich hier treffen, sind zwischen 58 und 74 Jahren alt und tanzen mit Begeisterung Ballett – einfach, weil sie Spaß daran haben, aber niemandem etwas beweisen müssen. Ob sie schon Erfahrung haben oder Neulinge sind, alle betreiben ihr Hobby durchaus ernsthaft, aber immer mit Humor.



Lisa Dirkx (links) und ihre Silbernen Schwäne.

Unter dem Titel »Graue Grazien« zeigen die Silver Swans der Tanzschule »Hey Hilde« auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne, was sie draufhaben.

→ **So, 8.3., 10:30 und 13 Uhr**  
→ **Do, 5.3., 11:30 und 13 Uhr**

### Ernährungstipps für sportliche Senioren

Seit einiger Zeit wird das Thema »Sport im Alter« heiß diskutiert, gerade auch in der älteren, fitnessbewussten Generation. In Erlangen gibt es seit 2016 das »Hector-Center«, das sich auch mit Themen des Alterns und der Ernährung befasst. Philip Süß, der auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne zu diesen Themen sprechen wird, ist am Hector-Center tätig – und zwar als »Physician Assistant« in Ausbildung. Er hat sich als ausgebildeter Diätassistent, Diabetes-Berater und studierter

Ernährungswissenschaftler mit eben diesen Fragen befasst. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind: Klinische Ernährungsmedizin, Ernährungstherapie sowie Betreuung von Leistungs- und Amateursportler und -sportlerinnen. Die interdisziplinäre Forschungsarbeit des Hector-Centers in Sachen Ernährungs- und Sportmedizin wird auch Gegenstand seines Vortrages sein. Ein zentraler Begriff dabei ist die »mediterrane Ernährung«.

WvB

→ **So, 8.3., 11 Uhr**

### Gegen das Vergessen

Es gehört leider zu den unvermeidlichen Alterserscheinungen, dass das Gedächtnis mit den Jahren nachlässt. Aber es gibt Möglichkeiten, sich diesem Prozess entgegenzustemmen und Merkfähigkeit, Konzentration, logisches Denken und Denkfähigkeit zu bewahren und den Verlust zu verlangsamen. Die Nürnberger Akademie 60plus bietet verschiedene Kurse zum Training an. Diese orientieren sich an den Leitlinien des Bundesverbands Gedächtnistraining (BVG), der es sich zum Ziel gesetzt hat, das kognitive Training zu verbreiten und die Menschen zu überzeugen, rechtzeitig mit einem ganzheitlichen

Gedächtnistraining zu beginnen. Das Übungsprogramm des BVGT basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, der Lernpsychologie und der Pädagogik. Gedächtnistrainerin Alexandra Freiburger-Weber von der Nürnberger Akademie 60plus zeigt auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne verschiedene Übungen, die dabei helfen, sich etwas kurzfristig zu merken oder auch langfristig abzuspeichern. Freude, Lachen und Erfolgserlebnisse sind garantiert.

→ **So, 8.3., 12:30 Uhr**

# Der Mann aus dem Eis



Seit gut zehn Jahren hat es Extremsportler Christof Wandratsch das Eisschwimmen angetan.

**D**ie Lust aufs Gewinnen, auf das berauschte Gefühl, wenn man ganz oben auf dem Siegereppchen steht, diese Lust hat Christof Wandratsch auch mit fast 60 noch nicht verloren. Dabei hat der Extremschwimmer aus Veitsbronn im Landkreis Fürth in seiner jahrzehntelangen Karriere schon so viel erreicht. In seiner Jugend schwamm er in der Bundesliga und gewann Deutsche Meisterschaften im Becken. 1984, im Alter von nur 17 Jahren, machte er mit seinem ersten Sieg im Freiwasser über 25 Kilometer vor Sizilien auf sich aufmerksam. Seit her hat Wandratsch fast alles gewonnen, was man über die extremen Distanzen gewinnen kann – er hat den Weltmeistertitel geholt, ist Europa- und Deutscher Meister geworden und hat etliche Weltrekorde aufgestellt. Nur eine olympische Medaille fehlt in der Sammlung. Der 10-Kilometer-Marathon im Freiwasser ist erst seit Peking 2008 olympische Disziplin.

**Nur mit Badehose, Kappe und Brille**

Seit gut zehn Jahren ist Wandratsch vor allem im eiskalten Wasser erfolgreich. Bei Wassertemperaturen von maximal fünf Grad ist er verschiedene Rekorde geschwommen. »Ich finde das cool«, antwortet Wandratsch auf die Frage, was ihn am Eisschwimmen fasziniert – und meint damit mehr als den Wortwitz. Es reizt ihn, sich dem kalten Element auszusetzen, nur mit Badehose, Kappe und Brille ausgerüstet – sowie der mentalen Stärke, die es braucht, um der Kälte zu trotzen. Im Eiswasser gehört er zur Weltspitze. Die Wettbewerbe werden über vergleichsweise kurze Distanzen zwischen 25 und 1000

sechs+sechzig · Ausgabe 1/2026

Metern ausgetragen. Er schwimmt gelegentlich auch die Eismeile, aber was darüber hinausgeht, lehnt er ab, weil dann die Kälte für den menschlichen Organismus lebensgefährlich werden kann.

Gewinnen zu wollen, der Beste sein zu wollen – so wichtig dies für den Schwimmer Wandratsch in seinem Sport ist, als ein Lebensmotto möchte das der Mittelschullehrer nicht verstanden wissen. »In der Schule ist es schwer, etwas zu gewinnen«, sagt er. In seiner Wahlheimat Burghausen arbeitet er mit jungen Erwachsenen zwischen 17 und 21 Jahren, die aufgrund schulischer oder persönlicher Probleme keinen Abschluss geschafft und somit schlechte Chancen auf dem Ausbildungsmarkt haben. Für die Schüler geht es hier nicht um große Siege, sondern um die vielen kleinen Schritte, die notwendig sind, um vielleicht doch noch den Quali zu schaffen. Für den Lehrer Christof Wandratsch ist es – wie im Sport – »Motivation und Anspruch, das Beste zu geben« und mit seinen Schülern das Bestmögliche zu erreichen. Dass harte Arbeit zum Erfolg führt, kann er ihnen zumindest glaubhaft vorleben.

Anderen etwas zu vermitteln, das liegt dem 59-Jährigen nicht nur in der Schule am Herzen. Seit Jahren wirbt er fürs Eisschwimmen – insbesondere auch an seinem Heimatort Veitsbronn. Während der Schulferien bietet der lizenzierte Schwimmtrainer zudem mehrtägige Aqua-Camps für Sportler aller Leistungsklassen an. Dann geht es am Hintertuxer Gletscher in die Eiskammer oder vor Sizilien ins Meer.

**»Ich versuche, die Jungen zu ärgern.«**

Zuletzt trat bei »Wandi« der Leistungssport etwas in den Hintergrund. Zwei Operationen machten eine Pause notwendig. Wandratsch bekam ein neues Knie und ein neues Schultergelenk. Auch an einem Extremschwimmer gehen die Jahre eben nicht spurlos vorüber. Obwohl er im Vergleich zu seinen Konkurrenten im Training eher wenig geschwommen ist – er kam pro Woche auf maximal 100 Kilometer, andere spulen fast das Doppelte ab –, die Dauerbelastung hat nach mehr als 40 Jahren zu einem schmerzhaften Verschleiß geführt. Und wie jeder andere merkt auch Wandratsch, dass mit dem Alter die Erholungsphasen länger

und die Wettkämpfe am Ende zäher werden. Als er im September letzten Jahres im Golf von Neapel 32 Kilometer um die Insel Ischia herumgeschwommen war, sei er nach knapp acht Stunden im Wasser »sehr müde und k.o. gewesen«. Und wenn er nach einem Besuch bei seiner Mutter in Veitsbronn 260 Kilometer nach Burghausen zurückradelt, dann ist er erst einmal fix und fertig. »Vor 30 Jahren bin ich danach nochmal zwei Stunden schwimmen gegangen.«

**Er will zeigen, was er noch draufhat**

Dass er seinem Körper nicht mehr so viel abverlangen kann wie früher, ist für ihn kein Grund zum Hadern. »Das frustriert mich nicht, sondern ich bin stolz darauf, dass ich immer noch unter den Top Ten bin.« Mit seinen jüngeren Konkurrenten verbindet ihn eine »gegenseitige Anerkennung der Leistung« – und doch sagt Wandratsch: »Ich versuche, die Jungen zu

ärgern.« Er will zeigen, was er noch draufhat. Solange er noch gewinnen kann und vor allem gewinnen will, denkt er nicht ans Aufhören. »Wenn ich nicht mehr siegen will, brauche ich auch nicht mehr zu Wettkämpfen zu fahren.«

Mit den neuen Gelenken im Körper fühlt sich der Extremsportler runderneuert und geht weitere Ziele an. Den Bodensee der Länge nach durchschwimmen, den Ärmelkanal in Rekordzeit durchqueren – das hat er schon geschafft. Was er genau vorhat, darüber will er noch nicht reden, damit ihm niemand zuvorkommt. Das Gefühl, eine besondere Leistung als Erster erbracht zu haben, etwas erreicht zu haben, was ihm keiner mehr nehmen kann, das erfüllt ihn auch nach vielen Jahren noch mit Stolz.

Während seiner Rehabilitation im vergangenen Winter hatte Wandratsch genug Zeit zum Planen neuer Projekte und – zur Freude seiner Lebensgefährtin – zum Kochen. Als es Anfang Januar endlich wieder richtig geschneit hatte, ging der passionierte Skifahrer während eines Besuchs im Fürther Landkreis auch mal wieder in die Loipe. Mit dabei war seine 90-jährige Mutter. Die Sportlichkeit liegt in der Familie.

**→ So, 8.3., 13:30 Uhr**

GEORG KLIETZ  
FOTO: MICHAEL MATEJKA

**Kick it like Opa**

Wer ein Leben lang im Verein gekickt hat, hängt die Fußballschuhe nur ungern an den Nagel. Doch selbst das Spiel der Alten Herren wird irgendwann für jeden einmal zu schnell und die Gefahr, sich zu verletzen, zu groß. »Walking Football« könnte da die passende Alternative sein: Gespielt wird auf einem 20 x 40 Meter großen Feld, es wird nicht gelaufen (nur gegangen) und der Ball darf nur flach gespielt werden. Vorreiter des aus England stammenden »Walking Football« ist in der fränkischen Region der 1. FC Nürnberg, der den Sport für die Generation 60plus auf

der Aktionsbühne vorstellt. »Walking Football« ist bisher noch nicht in der Breite angekommen, aber der Club möchte sein Wissen und seine Erfahrung gerne mit anderen Vereinen teilen, die in der Region eine entsprechende Abteilung gründen möchten. Vielleicht zündet die Idee also auch bei anderen Vereinen, die dann ähnliche Erfahrungen machen wie der 1. FCN. Dort hat sich mancher Senior sogar nochmal neue Fußballschuhe gekauft, um beim »Walking Football« mitkicken zu können.  
**→ So, 8.3., 11:30 Uhr**

**Aktiv und vital**

Das Leben geht – im wahrsten Sinne des Wortes – auf die Knochen: Die Knochendichte nimmt ab, Gelenkknorpel verschleßen und Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität. Doch gerade dann sollte man etwas für seinen Körper tun. Übungsleiterin Katharina Hirschbeck vom Post Sportverein Nürnberg zeigt einfache, gelenkschonende Übungen, die nicht nur für mehr Vitalität sorgen, sondern insgesamt die Lebensfreude steigern. Sie beginnt mit mobilisierenden Übungen zum Aufwärmen für den ganzen Körper, zeigt, wie man mit Tennisbällen Koordination und Gleichgewicht schulen kann und stellt schließlich noch Übungen mit dem Theraband vor, die der Kräftigung von Armen und Beinen dienen.  
**→ So, 8.3., 14:30 und 16 Uhr**

**Flow Work für die Wirbelsäule**

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden. Mehr als ein Drittel der Frauen und Männer über 65 in Deutschland leidet unter chronischen Rückenschmerzen, in der Altersgruppe der über 80-Jährigen ist es sogar jeder Zweite. Der Sportverein Tennenlohe 1950 führt auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne einige Übungen aus seinem Sportangebot »Flow Work für die Wirbelsäule« vor. Die Übungen sind für eine sanfte Mobilisierung geeignet, sie stärken die Rückenmuskulatur und lösen Blockaden. Der SV Tennenlohe trägt das Qualitätssiegel »Seniorenfreundlicher Verein« des Bayerischen Turnverbands.  
**→ So, 8.3., 15 Uhr**

**Vorhang auf!**

Seit fast 40 Jahren gehört das Seniorentheater »Tempo 100« fest zum Nürnberger Kulturleben. Auf der Bühne stehen ambitionierte Amateure, die mit der Nürnberger Profi-Regisseurin Tamara Kafka zweimal pro Woche proben und das Stück erarbeiten. Derzeit studieren sie »Gefährliche Zufälle« ein. Gemeint sind drei etwas makabre Einakter: »Herbst« von Curt Goetz sowie »Donau so blau« und »Vanillikipferln« der in Deutschland eher wenig bekannten Wiener Autorin Lotte Ingrisch. Premiere in den Kammerspielen ist am 2. April. Drei Schauspieler des Theaters »Tempo 100« erzählen auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne von Proben und Projekten, von Theaterdonner und Lampenfieber.  
**→ So, 8.3., 15:30 Uhr und Fr, 6.3., 15:30 Uhr**



Ab 1970 hat Beat Wyrsh als Musiktheaterregisseur die Nürnberger Kultur bereichert. In die Sebalder Altstadt kommt er gerne zurück.

## Er wagte, die Oper neu zu denken

Beat Wyrsh, Gründer der Nürnberger Pocket Opera, hat seine Erinnerungen aufgeschrieben

**B**rennende Flügel. Ein bislang ungeklärter Flugzeugabsturz in der Nähe von Bologna im Jahr 1980. Über 80 Opfer. Eine Oper darüber, komponiert von Alessandro Melchiorre. Moderne Musik. Uraufführung am 18. Februar 1997 in Atzenhof bei Fürth. Regie: Peter Beat Wyrsh. Eine Produktion der Pocket Opera Nürnberg.

Und nun ist ein Buch erschienen, das den Titel trägt: »Brennende Flügel und lächerliche Vampire«. Untertitel: »Der Musiktheaterregisseur Beat Wyrsh zwischen Stadttheater und Off-Szene«. Es enthält die Erinnerungen von Wyrsh. Erinnerungen, die sich immer wieder auf Nürnberg fokussieren – egal, wohin der Karriereweg den Musiktheater-Macher gerade geführt hatte, ob nach Ulm, Münster, nach Biel oder Solothurn in der Schweiz. Nürnberg blieb sein Lebensmittelpunkt. Hier hat er die Pocket Opera Company (POC) gegründet und sein Regie-Debüt am Opernhaus gegeben. Hierher ist er immer wieder zurückgekehrt, um mit der POC zu arbeiten. Hier hat er seinen Mann geheiratet. Hier verbringt er seinen

Lebensabend. Hier hat er seine Erinnerungen aufgeschrieben.

Das Magazin sechs+sechzig hat Beat Wyrsh zu einem Gespräch getroffen. Drei Stunden voller Erinnerungen. Warum Nürnberg? »Das ist mein Rückzugsort«, sagt Wyrsh. »Das ist der Ort, an dem sich vieles entwickelt hat.« Der überschaubar sei, an dem man sich dauernd begegne, wo man sich aber auch aus dem Weg gehen könne. Anders als in Berlin oder München. »Hier ist vieles möglich gewesen, ohne dass man immer wieder übermächtigen Erwartungen ausgesetzt war. Die Stadt hat mir 2006 ihren Kulturpreis verliehen. Sie ist meine zweite Heimat.«

### „Mein Geigenspiel war sehr mühselig“

Geboren ist Beat Wyrsh 1946 in der Schweiz, in Stans. »Ein musikalisches Kind war ich. Aber mein Geigenspiel war sehr mühselig.« Doch das Interesse am Theater der etwas anderen Art war schon früh da. »In Stans gab es ein Kulturzentrum. Dort haben wir eine Festwoche mit Künstlern aus der damals aufregenden Wiener Avant-

garde veranstaltet. Es gab auch einen Protestabend gegen die Hungersnot in Biafra. Da haben wir auf der Bühne Texte verlesen und dabei alles Mögliche in uns reingefressen. Das gab natürlich einen Skandal.«

Und es war noch kein Musiktheater. Sprechtheater aber hat Wyrsh später nie mehr gemacht. Er hat in Basel Musikwissenschaft studiert und sich gleichzeitig an vielen Theatern für eine Regie-Hospitanz beworben. In Trier und in Nürnberg hatte er Erfolg. Und in Nürnberg ist er 1971 gut angekommen. »Das war das Dürerjahr«, erinnert er sich. »Der damalige Generalmusikdirektor Hans Gierster hatte viel vor. Er wollte zum Beispiel bekannte junge Regisseure vom Sprechtheater an die Oper holen. Das ist ihm etwa mit Hans Neuenfels und seinem zuerst skandalösen, später aber sehr erfolgreichen ›Troubadour‹ gelungen.«

Zu Beginn der 1970er-Jahre wurde die Kultur in Nürnberg neu sortiert. Der Kulturreferent Hermann Glaser entwickelte sein Konzept von Soziokultur, das Finanzmittel nicht nur für etablierte Musentempel wie das Stadttheater freisetzte. Man



Szene aus der Oper »Der Vampyr« von Heinrich Marschner von 1984 mit Wolfgang Schmidt als Aubry und Elizabeth Kingdon als Malwina.



Vampirkarussell mit Astrid Kessler und Robert Eller beim Jubiläum 33 Jahre Pocket Opera Company, 2007.

war bereit, auch die sogenannte Freie Szene zu unterstützen. Und so entwickelte sich aus dem Betrieb des Opernhauses heraus eine Gruppe von musikalischen Enthusiasten mit alternativen Vorstellungen. Es ging etwa darum, den gewaltigen Orchesterapparat, den eine Opernaufführung benötigt, praktikabel zu reduzieren. Das gelang dem angestellten Korrepetitor David Seaman vorzüglich. Und so versuchte sich die Gruppe, die sich zunächst »Opernstudio« nannte, erfolgreich, aber kaum beachtet an einer Mini-Produktion von Henry Purcells Barock-Werk »Dido und Aeneas«.

»Handlich wie ein Taschenbuch – so wollten wir sein.«

### Eine Diva als Mann im Fummel

Näheres ist im Buch von Beat Wyrsh nachzulesen. Auch wie es 1974 zum Durchbruch kam. Im Künstlerhaus, das gerade als KOMM erobert wurde, war Jacques Offenbachs Operette »Die Großherzogin von Gerolstein« angekündigt. Nette Melodien, aber ein bisschen verstaubt. Eine ungarische Diva namens Melitta Wolke-Desinee sollte die Hauptfigur interpretieren. Und die enttarnte sich als Mann im Fummel. Mehr noch: als Bühnenbildner des Stadttheaters. Es war Chistoph Wagenknecht, jetzt ohne Bart, aber mit köstlichem Diskant. Diese Aufführung zeigte, was Offenbach mit seiner verschwurbelten Geschichte eigentlich meinte: Es geht um Sex. Und der heftig besungene Degen erwies sich als gewaltiger Phallus.

»Wir haben eine Parodie daraus gemacht und die Travestie als Mittel benutzt«, sagt Beat Wyrsh. »Mit der Parodie muss man gar nicht stark übertreiben. Es genügt manchmal, Opern des 19. Jahrhunderts

beim Wort zu nehmen. Das haben wir 1978 mit Heinrich Marschners Schauer-Drama »Der Vampyr« in der Katharinen-Ruine gemacht. Das ist dann fast von allein lustig geworden. Und eine Ausgrabung war die kaum gespielte Oper außerdem.«

Das mit den Vampiren erklärt also die zweite Hälfte von Wyrshs Buchtitel. Seine Inszenierung erregte international Aufsehen, und das Opernstudio wurde nach Edinburgh eingeladen. »Da haben wir uns überlegt, dass wir für England vielleicht einen anderen Namen brauchen, und haben uns in Pocket Opera Company umgetauft. Handlich wie ein Taschenbuch – so wollten wir sein.«

So ist das Opernstudio zur POC geworden und geblieben. Vergangenes Jahr hat sie ihr 50. Jubiläum gefeiert. Ihre Markenzeichen waren und sind Parodien, »archaische« Entdeckungen, ungewöhnliche Schauplätze (Steinbruch, Müllverbrennung, Waschsalon, Kinosaal, Salzbergwerk), aktuelle Kompositionen – etwa zum Eisenbahnjahr 1985, als Wyrsh fahrende Züge inszenierte. Die POC ist immer wieder politisch geworden. Und längst ist das Ensemble eine internationale Größe. Es tritt in aller Welt auf. Und seine Geschichte

kann man ab dem 27. Mai in einem wunderbaren Bildband mit dem Titel »Die Pocket Opera Company – Oper am Puls der Zeit« nachblättern. Dann soll der prächtige Reader im Cadolzheimer Ars Vivendi Verlag erscheinen.

### Ernsthaft mit Wagner auseinandergesetzt

2007 hat Beat Wyrsh die künstlerische Leitung an Franz Killer abgegeben. Da ist er Operndirektor des Theaters Biel/Solothurn geworden. Davor war er Intendant in Ulm und in Münster – wo er sich ganz ernsthaft mit den Werken Richard Wagners auseinandergesetzt. In Heidelberg war er auch noch. Und seit 2018 gibt es eine Art Ruhestand. »Ich habe etwas sehr Besonderes erlebt«, resümiert Beat Wyrsh. »Ich habe im System der Oper gearbeitet und musste nach dessen Regeln funktionieren. Gleichzeitig konnte ich mit einer Off-Gruppe diese Regeln überschreiten und Perspektiven auf ganz andere Formen des Musiktheaters entwickeln und neue Horizonte entdecken. Für den Lebensunterhalt hätte die POC kaum gereicht. Aber was wäre der Intendant und in Biel sogar der Direktor ohne sie?«

HERBERT HEINZELMANN  
FOTOS: MICHAEL MATEJKA, CLAUS FELIX,  
BERNIE MEYER



*Brennende Flügel und lächerliche Vampire: Der Musiktheaterregisseur Beat Wyrsh zwischen Stadttheater und Off-Szene*  
Verlag die brotsuppe, 2025, 216 S., 32 €



*Beat Wyrsh und Franz Killer, Die Pocket Opera Company – Oper am Puls der Zeit*  
ars vivendi Verlag, 2026 (erscheint Ende Mai), 260 S., 40 €

# Ausgewählte Veranstaltungen

Februar bis Juni 2026

## Ausstellungen

**Zeitreise Saal 600**  
täglich außer dienstags um 10:30, 12, 13:30, 15 und 16:30 Uhr (ca. 15 Min.)  
Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg  
Vorführung der Medieninstallation im Saal 600  
Info: 0911/23128614, [memorium-nuernberg.de](mailto:memorium-nuernberg.de)

**Die Wahrheit trägt bequeme Pantoffeln**  
Ausstellung bis 29.03.2026, Mi–Sa 13–18 Uhr, So und Feiertag 11–17 Uhr  
kunst galerie fürth, Königsplatz 1, Fürth  
Im Dialog. Führung für Menschen 55+:  
Dienstag, 17.3., 14 Uhr  
Großeltern-Enkel-Tag:  
Dienstag, 10.3., 14–15:30 Uhr  
Info/Anmeldung: [galerie@fuerth.de](mailto:galerie@fuerth.de) / 0911/974 1690  
[kunst-galerie-fuerth.de](http://kunst-galerie-fuerth.de)

**Constantin von Mitschke–Collande – ein Künstlerleben zwischen Dresden und Nürnberg**  
Ausstellung bis 28.06.2026  
Di, Do–So 11–18 Uhr, Mi 11–20 Uhr

**WOHNSTIFT HALLERWIESE**



**WOHNSTIFT HALLERWIESE - IN JEDEM FALL DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG.**

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

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

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!**

**Wohnstift Hallerwiese**  
Praterstraße 3,  
90429 Nürnberg  
Tel.: 0911 272 143-0  
[www.wohnstift-hallerwiese.de](http://www.wohnstift-hallerwiese.de)

*weil wir das Leben lieben.*

Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg  
Eröffnung: 1.3.2026, 11 Uhr  
Kuratorinnenführung: 12.4.26, 18:30–19:30 Uhr  
Gesprächssalon: 3.3.26, 15–16 Uhr und 11.6.26, 15–16 Uhr  
Info: 0911/231-15893, [kunstvilla.org](http://kunstvilla.org)

**Games-Geschichte(n). Vom Gesellschaftsspiel zum Computerspiel**  
Di–Fr 10–17 Uhr; Sa, So 10–18 Uhr  
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13–15, Nürnberg  
Ausstellung des Deutschen Spielearchivs Nürnberg in Kooperation mit der Universität Köln  
Info: 0911/2313164, [spielzeugmuseum-nuernberg.de](http://spielzeugmuseum-nuernberg.de)

**Vernissage und Verkaufsausstellung aus dem Nachlass der Künstlerin Barbara Wels (1933–2025)**  
26.02.2026, 19:30 Uhr  
MarthaCafé, MarthasträÙe 35, Nürnberg  
Der Erlös aus dem Bilderverkauf geht zu 80 % als Spende an das Martha-Café.  
VA: MarthaCafé, Nürnberg  
Info: 0911 80194398, [marthacafe.de](http://marthacafe.de)

**Schichtweise Sichtweisen**  
27.02.–07.05.2026; Di, Mi und Do, 13–17 Uhr oder nach Vereinbarung  
Ausstellungseröffnung am 26.2.2026, 18 Uhr  
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg  
Heidi Drahota schichtet textile Materialien.  
Info: 0911/472945, [kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de)

**Vernissage »Bilder aus Franken«**  
27.02.2026, 19:30 Uhr  
MarthaCafé, MarthasträÙe 35, Nürnberg  
Linolschnitte und Zeichnungen von Horst Sprang  
VA: MarthaCafé, Nürnberg  
Info: 0911/80194398, [marthacafe.de](http://marthacafe.de)

**DAVID HOCKNEY goes digital**  
ab 06.03.2026; Di, Mi, Fr, Sa, So 10–18 Uhr; Do 10–20 Uhr  
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg  
Acht digital entstandene Zeichnungen.  
Info: 0911/2402069, [nmn.de](http://nmn.de)

**Ansichten einer bescholtenen Stadt**  
12.03. bis 12.04.2026,  
Do–So 14–17 Uhr  
Vernissage: 11.03.2026, 18:30 Uhr  
Bilder aus der Nürnberg-Serie von Christian Vittinghoff.  
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg  
Info: 0911/5072360, [info@altstadtfreunde-nuernberg.de](mailto:info@altstadtfreunde-nuernberg.de)

**72 Augenblicke. Momente jenseits der Schlagzeilen**  
13.03. bis 10.05.2026;  
Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr  
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg  
Fotoausstellung mit Günter Distler und Stefan Hippel.  
Info: 0911/2312595, [stadtmuseum-fembohaus.de](http://stadtmuseum-fembohaus.de)

**Südart-Ateliertage 2026**  
Ab 20.03.2026; Fr 19–12Uhr (Vernissage); Sa 14–18 Uhr, So 11–16 Uhr (Ausstellung und offene Ateliers)  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg  
Die Südart-Ateliertage 2026 mit Ausstellung im südpunkt-Saal und in der Bibliothek.  
Info: [suedart-ateliertage.de](mailto:suedart-ateliertage.de), 0911/23114300

**Mit Röntgenblick – die Bildnisse von Michael Mathias Prechtl**  
28.3.–28.6.2026  
Di, Do–So 11–18 Uhr, Mi 11–20 Uhr  
Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg  
Eröffnung: 27.3., 19 Uhr  
Prechtls Briefwechsel mit Hermann Kesten, Lesung am 15.4., 18:30 Uhr  
Info: 0911 231-15893, [kunstvilla.org](http://kunstvilla.org)

**Bella Italia – Das Land, wo die Zitronen blühen**  
bis 22.03.2026; Mi 10–13 Uhr; Fr–So 15–18 Uhr  
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg  
Info: 0911/23734260; [weisses-schloss-heroldsberg.de](http://weisses-schloss-heroldsberg.de)

**Mit Dürrer im Herzen. Die niederländische Reise von Michael Mathias Prechtl**  
25.3. bis 28.6.2026; Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr  
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg  
Führungen: 29.03., 12.04., 10.05., 24.05., 31.05.2026; je 14 Uhr  
Info: 0911/2312568, [albrecht-duerer-haus.de](http://albrecht-duerer-haus.de)

**Ein Meister der Farbe im Gedächtnis der Region – Fritz Griebel zum 50. Todestag**  
Ab 27.03.2026; Mi 10–13 Uhr; Fr–So 15–18 Uhr  
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg  
Info: 0911/23734260; [weisses-schloss-heroldsberg.de](http://weisses-schloss-heroldsberg.de)

**Apéro und Art**  
27.03.2026, ab 17 Uhr  
Getränke, Häppchen, Gespräche und geselliges Beisammensein mit dem Künstler Christian Vittinghoff.  
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg  
Info: 0911/5072360, [info@altstadtfreunde-nuernberg.de](mailto:info@altstadtfreunde-nuernberg.de)

**Neu entdeckt: Georg Greve-Lindau (1876–1963)**  
Bis 12.04.2026; Di, Mi, Fr 9–17 Uhr; Do 9–20 Uhr; Sa, So 11–17 Uhr  
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen  
Info 09131-862300, [stadtmuseum-erlangen.de](http://stadtmuseum-erlangen.de)

**AZZURRO. Skulpturen von Claudia Endres**  
Ab 16.4.2026; Mo 10–15 Uhr, Do 13–17 Uhr, So 10–17 Uhr  
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9–11, Nürnberg  
Open-Air-Ausstellung im Schlossgarten  
Info: 0911/2315421, [museum-tucherschloss.de](http://museum-tucherschloss.de)

**Hört die Stimmen der Frauen – Stickkunst aus Afghanistan (2005–2025)**  
Bis 30.04.2026, Di–Fr, 10–18 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus, MarthasträÙe 60, Nürnberg  
VA: Kooperation zwischen dem Inter-Kultur-Büro, dem Kulturladen Loni-Übler-Haus, Frauen in der einen Welt e.V., der afghanischen Fraueninitiative und MOiN e.V.  
Info: 0911/231-115 40

**Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt:**  
Interimsausstellung während des Umbaus im Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände  
Bis voraussichtlich Ostern 2026; täglich 10–18 Uhr  
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg  
Achtung: Die Dauerausstellung des Dokumentationszentrums ist geschlossen. Der Umbau ist voraussichtlich 2026 beendet. In der Zwischenzeit wird eine eigens konzipierte Interimsausstellung in der GroÙen Ausstellungshalle gezeigt.  
Info: 0911/2317538, [dokumentationszentrum-nuernberg.de](http://dokumentationszentrum-nuernberg.de)

**Was gibt's denn da zu lachen? Die komische Kunst des Walter Moers**  
Ab 03.05.2026; Di, Mi, Fr 9–17 Uhr; Do 9–20 Uhr; Sa, So 11–17 Uhr  
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen  
Als geniales Doppeltalent – zeichnender Autor und schreibender Zeichner – erlangte Walter Moers Kultstatus.  
Info 09131-862300, [stadtmuseum-erlangen.de](http://stadtmuseum-erlangen.de)

## Beratung und Vorträge

**Vortragsreihe »Britische Geschichte nach 1945«**  
26.02, 05.03., 19.03., 26.03., 16.04, 23.04.2026, jeweils 13–14:30 Uhr  
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg  
VA: Akademie 60plus e.V.  
Info: 0911/537010; [info@aakn.de](mailto:info@aakn.de)

**Ägypten – Land am Nil**  
27.02.2026, 09:30–1:30 Uhr  
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nuppenbeckstrasse 47, Nürnberg  
Freitagstisch mit Diavortrag  
Info/Anmeldung: 0911/5301183

**Erste Schritte, wenn Angehörige pflegebedürftig werden**  
04.03.2026, 17:30 Uhr  
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg  
Der Pflegestützpunkt gibt einen Überblick über zentrale Anlaufstellen, rechtliche Grundlagen und praktische Tipps für den Einstieg in die Pflegeorganisation. Kostenfrei, ohne Voranmeldung  
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach  
Info: 0911/9689131, [snw.eibach-roethenbach@malteser.org](mailto:snw.eibach-roethenbach@malteser.org)

**Kleine Helfer im Alltag**  
06.03.2026, 11:30 Uhr  
sechs+sechzig-Aktionsbühne (inviva-Messe), Messezentrum Nürnberg  
Martin Wiedenbauer (AK Wohnen) stellt alltagserleichternde Hilfsmittel für Haushalt und Wohnen vor. Der Stadt seniorenrat ist während der Messe auch mit einem Infostand vertreten.  
VA: Stadt seniorenrat Nürnberg  
Info: [stadtseniorenrat.nuernberg.de](http://stadtseniorenrat.nuernberg.de)

**Sicherheit zu Hause (Vortrag)**  
07.03.2026, 15 Uhr  
sechs+sechzig-Aktionsbühne (inviva-Messe), Messezentrum Nürnberg  
Wie lassen sich Stürze, Brand- und andere Unfallrisiken vermeiden? Informationen auch am Stand des Stadt seniorenrats auf der Messe.  
VA: Stadt seniorenrat Nürnberg  
Info: [stadtseniorenrat.nuernberg.de](http://stadtseniorenrat.nuernberg.de)

**Nachmittagsakademie: Thomas Mann in Franken**  
11.03.2026, 15–16:30 Uhr  
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königsstr. 64, Nürnberg  
Vortrag und Lesung zu den fränkischen Einflüssen im Werk Thomas Manns. Mit: Wolfgang Osiander, Historiker; Gabriele Osiander, Buchhändlerin; Gebühr: 3 €  
VA: KEB MittenInFranken, Akademie CPH  
Info/Anmeldung: 0911/208111 oder [info@keb-nuernberg.de](mailto:info@keb-nuernberg.de)

**Reisebericht: Bayerische Seen**  
17.03.2026, 13:30 Uhr  
Café Schmidt, Zerzabelshofer Hauptstr. 50, Nürnberg  
Vortrag mit Sabine & Werner Haagen  
VA: AWO-Seniorenclub Zabo  
Info: 0911/4010188, [wernerhaagen@web.de](mailto:wernerhaagen@web.de)

**Mauer, Macht und Maßkrug: 500 Jahre Marientormauer**  
24.03.26, 14 Uhr  
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg  
Referentin: Dr. Jennifer Oevermann (Geschichte für Alle e.V.)  
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost  
Info/Anmeldung: 0911/472945

**Unterstützungsangebote für das Leben Zuhause**  
27.03.2026, 9:30–11:30 Uhr  
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nuppenbeckstrasse 47, Nürnberg  
Freitagstisch mit einem Vortrag; der Pflegestützpunkt informiert  
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd  
Info/Anmeldung: 0911/5301183

**Letzte Hilfe geben**  
27.03.2026, 14–18 Uhr  
St. Walburga, kleiner Pfarrsaal (EG, barrierefrei), Eibenweg 10, Nürnberg  
Sterbenden Zuwendung geben. Grundwissen, Orientierung und einfache Handgriffe.  
Nur mit Voranmeldung, kostenfrei (Spenden willkommen).  
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach  
Info: 0911/9689131, [snw.eibach-roethenbach@malteser.org](mailto:snw.eibach-roethenbach@malteser.org); Anmeldung: [uwiechers@bistum-eichstaett.de](mailto:uwiechers@bistum-eichstaett.de)

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

**Welche Medikamente gibt es bei Alzheimer und welche Kombinationen sind sinnvoll?**  
08.04.2026, 17–18:30 Uhr  
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Nürnberg – GroÙer Saal EG  
Referentin: Margit Schlenk, Moritz-Apotheke Nürnberg, Fachapothekerin für Offizinpharmazie und Medikationsmanager BaKlin Pharm  
Kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.  
VA: Angehörigen- und Demenzberatung e.V. Nürnberg  
Anmeldung: 0911/272 373 0 oder [info@angehoerigenberatung-nbg.de](mailto:info@angehoerigenberatung-nbg.de)

**Mit den Waffen eines Mannes?**  
10.04.2026, 18 Uhr  
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg  
Vortrag von Nadja Bennewitz, M.A., Historikerin  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911/5072360, [info@altstadtfreunde-nuernberg.de](mailto:info@altstadtfreunde-nuernberg.de)

**Vernetzung im Alter – Mein Beziehungsnetz**  
23.04.2026, 15 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg  
Martina Jakubek, Referentin für Alter und Generationen, ELKD Bayern  
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau  
Info/Anmeldung: [anna-katharina.atzl@awo-nbg.de](mailto:anna-katharina.atzl@awo-nbg.de), 0911/45060164

**Omas gegen Rechts**  
06.05.2026, 14 Uhr  
Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg  
Infovortrag  
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt  
Info: 0911/897020, [brigitte.girndt@t-online.de](mailto:brigitte.girndt@t-online.de)

**Infoabend Hospizarbeit und Hospizbegleiterausbildung**  
11.05.2026, 19–20:30 Uhr  
Deutschherrnstr. 15-19, Haus D1, 4. Stock, Nürnberg  
»In Würde leben bis zuletzt«  
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin  
Info/Anmeldung: 0911/89120530, [info@hospizakademie-nuernberg.de](mailto:info@hospizakademie-nuernberg.de)

**Für Demokratie und Menschenwürde: Omas gegen rechts**  
21.05.2026, 15 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg  
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau  
Info/Anmeldung: [anna-katharina.atzl@awo-nbg.de](mailto:anna-katharina.atzl@awo-nbg.de), 0911/45060164

**Hexenverbrennung**  
26.05.2026, 19:30 Uhr  
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und Kurscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg  
Auch in Oberfranken brannten die Scheiterhaufen  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911/5072360, [info@altstadtfreunde-nuernberg.de](mailto:info@altstadtfreunde-nuernberg.de)

## Digitale Welt

**Sprechstunde für »Digitale Medien« für Seniorinnen und Senioren**  
Montags, vierzehntägig  
Gemeindehaus der Melanchthonkirche, Gumbinner Straße 10 (1. Stock)  
Kosten: 10,- für 40 Minuten. Bitte Gerät mitbringen.  
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl  
Info/Anmeldung: 0911/21759-25 o. -23

**Sprechstunde für »Digitale Medien« für Seniorinnen und Senioren**  
Jeden Dienstag 10–12:55 Uhr  
Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e.V., Burgschmietstr. 4  
Kosten: 10,- für 40 Minuten. Bitte Gerät mitbringen.  
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis  
Anmeldung: 0911/21759-25 o. -23

**DigitalCafé – Sprechstunde für »Digitale Medien« für Seniorinnen und Senioren**  
Jeden 4. Dienstag im Monat, 15–16 Uhr (24.02.; 24.03.; 28.04.; 26.05.2026)

Cafeteria Heilig-Geist-Spital (Di–Fr 14–17 Uhr, außer feiertags), WIN gGmbH, Spitalgasse 22, Nürnberg  
Bei Fragen zu Ihrem Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet helfen Marie, Herma Renner, Sonja Weißner, Gaby Gehrold, Roman Dick gerne weiter. Bitte das eigene Gerät mitbringen; ohne Anmeldung.  
Info: 0911/20 38 72

**Handyberatung**  
Jeden Mittwoch, 15–17 Uhr  
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Haben Sie Probleme bei der Nutzung Ihres Handys oder haben Sie Schwierigkeiten bei der Nutzung des Internets? Vereinbaren Sie einen Termin, wir beantworten Ihre Fragen.  
Info/Anmeldung: 0911/45060167, [mgh-assistenz@awo-nbg.de](mailto:mgh-assistenz@awo-nbg.de)

**Digital-Treff im MarthaCafé**  
24.02.2026, 24.03.2026, 28.04.2026; jeweils 14–15 Uhr  
MarthaCafé, MarthasträÙe 35, Nürnberg  
Wege in die digitale Welt für Ältere  
VA: MarthaCafé und Seniorennetzwerk Mögeldorf/Zabo  
Info 0911/80194398, [marthacafe.de](http://marthacafe.de)

**Digitalcafé St. Johannis**  
10.03., 14.05., 12.05., 09.06.2026; je 14–15:30 Uhr  
Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4  
Ihr Smartphone oder Tablet ist bereits Teil Ihres Alltags. Sich mit

anderen Älteren z. B. über neue Apps oder über die Bearbeitung von Fotos auszutauschen und Neues kennenlernen, dafür sind die Nachmittage in Begleitung von ehrenamtlichen Digitallotsen gedacht (kostenfrei).  
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis  
Info: 0911/21759-25 o -23

**Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde**  
16.03., 20.04., 18.05.2026; 14–16 Uhr  
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg  
Praktische Hilfe bei konkreten Problemen im Umgang mit Ihren Geräten. Kostenfrei, nur mit Termin.  
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach  
Info/Terminvergabe (je 30min): 0911/231160-10, [kulturladen-roethenbach@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-roethenbach@stadt.nuernberg.de)

**ONLINE: Die elektronische Patientenakte – es gibt noch viele Fragen!**  
26.03.2026, 18–19:30 Uhr  
Online via Zoom  
Mit: Laura Sipple, Projektmanagerin Digitale Gesundheit, Bayern Innovativ GmbH, Nürnberg  
VA: KEB MittenInFranken e.V.  
Info/Anmeldung: 0911/208111 oder [info@keb-nuernberg.de](mailto:info@keb-nuernberg.de)

## Gesundheit, Tanz und Sport

**Zumba**  
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg  
Jeden Sonntag, 17–18 Uhr  
Women only.  
Info/Anmeldung: 0911/45060167, [mgh-assistenz@awo-nbg.de](mailto:mgh-assistenz@awo-nbg.de)

**Yoga im Neuen Museum**  
05.03.2026, 19.03.2026, 17–17:45 Uhr  
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg  
Offen für alle. Einfach ausführbare Flows, bewusste Atmung und Meditationsübungen. Mit Anmeldung.  
Info/Anmeldung: 0911/2402036, [nmn.de](http://nmn.de)

# IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN

## So schön kann Wohnen im Alter sein.

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

Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg  
Telefon 0911 / 21770-0  
[seniorenresidenz-am-schloss-stein.de](http://seniorenresidenz-am-schloss-stein.de)



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

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

**SENIORENRESIDENZ**  
**Am Schloss Stein**

**südpunkt-Disco mit Starshine GK & Harry LC**  
06.03., 10.04.2026; 20–1 Uhr  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg  
Im Wechsel sorgen die Djs Starshine GK & Harry LC und das Ratibor House Trio mit einer Mischung aus aktuellen Hits und zeitlosen Klassikern für gute Stimmung.  
Info: 0911/23114340

**Qi-Gong, die östliche Leichtigkeit erleben**  
10.03.2026, 13–14:30 Uhr  
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg  
VA: Akademie 60plus e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Literatur, Filmkunst und Theater**

**Märchen im Turm: HerrscherInnen der Kälte**  
26.02.2026, 19 Uhr  
Spittlertorzwinger 4, Nürnberg  
Erzählende: Reingard Fuchs, Heide Werner, Monika Weigel  
VA: Märchenerzählerei  
Info: 0911/402679, reingardfuchs@web.de kubiss.de/maerchen-im-turm

**Lesung »Flucht aus Königsberg« mit Pianomusik (Hilde Pohl)**  
27.02.2026, 15–16:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, Saal, Nürnberg  
VA: Akademie 60plus e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Welterfahren – Herzbetrunkene**  
28..02.2026, 19:30 Uhr  
MarthaCafé, MarthasträÙe 35, Nürnberg  
Musikalische Soirée mit Texten von Joachim Ringelnatz, mit Barbara Schofer & Walter Molitor/Piano  
Info 0911/80194398, marthacafe.de

**Frühstückskino »Book Club – Ein neues Kapitel«**  
01.03.2026, 9 Uhr Frühstück, 10 Uhr Filmstart  
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf  
Sich an einen gedeckten Tisch setzen, gemütlich frühstücken und dann einen wunderbaren Film schauen, wie kann man einen Sonntag besser beginnen? Anzahl der Frühstücksplätze ist begrenzt – bitte reservieren. Kino auch ohne Frühstück buchbar.  
Info/Reservierungen 09123/954490, dehnbergerhoftheater.de

**Al Capone – Bösewicht wider Willen**  
01.03.2026, 03.05.2026; je 18 Uhr  
Theater Rote Bühne, Vordere Cramergasse 11, Eingang E-Bau TH 9 / UG, Nürnberg  
Jazzmusik, Tanz, Schauspiel und Komik verbinden sich zu einer unterhaltsamen Revue.  
Info/Reservierungen: 0911/40990943, info@rote-buehne.com

**Online-Lesung: Rote Linien. Wie das Bundesverfassungsgericht die Demokratie schützt**  
02.03.2026, 19–20:30 Uhr  
Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Susanne Baer,



# Bestattungen

## Sabine Englmann

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

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



Der neue **Vorsorgekonfigurator**.  
Bestattungsvorsorge **bequem**  
von Zuhause aus.

Probieren Sie es unverbindlich aus!  
[bestattungsvorsorge.nuernberg.de](http://bestattungsvorsorge.nuernberg.de)  
Alle Möglichkeiten, alle Preise.

Städtischer Bestattungsdienst  
[www.bestattungsdienst.de](http://www.bestattungsdienst.de)

HU Berlin, RichterIn des Bundesverfassungsgericht a. D. gewährt persönliche Einblicke in die Arbeit des Gerichts und seine Rolle für den Schutz der Demokratie.  
VA: KEB MittenInFranken e.V.  
Info/Anmeldung: 0911/208111 oder info@keb-nuernberg.de

**Märchen am Ofenfeuer: Von Mädchen und Frauen. Märchenstunde zum Frauentag**  
07.03.2026, 19 Uhr  
Am Engelweiher, Nürnberg  
Mit Reingard Fuchs und Christine Lübeling  
VA: Märchenerzählerei  
Info/Anmeldung: 0911/402679, reingardfuchs@web.de

**Nein zum Geld**  
07.03., 24.04., 25.04.2026; je 19:30 Uhr; 08.03.2026, 16 Uhr  
Komödie über den Lottogewinn in einer jungen Familie und dessen ungewöhnliche Folgen für alle.  
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf  
Info/Reservierungen: 09123/954490, dehnbergerho heater.de

**Der Baron im Blauen Haus**  
9.3.2026, 16 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus Maxfeld, Berliner Platz 20 (Haltestelle U2, Rennweg), Nürnberg  
Helmut Haberkamm, am Klavier  
Heinrich Hartl; Kaffee und Kuchen ab 15:30 Uhr; Eintritt frei – Spenden willkommen  
VA: Seniorennetzwerk Nordstadt und Literaturzentrum Nord, KUNO  
Info: 0911/553387, kultur-nord.org

**Ludwig Bechsteins Märchen zum Gespräch:**  
19.03.2026, 14:30–16 Uhr  
Kathrin Hofmann: Der Hasenhüter Marie15, Marienstrasse 15, Nürnberg  
VA: Märchenerzählerei  
Info: 0911/402679, reingardfuchs@web.de

**Was bleibt**  
20.3.2026, 14:30 Uhr  
Café Martin, Caritas Senioren- und Pflegeheim Stift St. Martin, Grolandstr. 67 (Haltestelle U 3, Kaulbachplatz; Stadtbus 46, Martinskirche)  
Lesung mit Gesa Will; Kaffee und Kuchen ab 14 Uhr; Eintritt frei – Spenden willkommen  
VA: Seniorennetzwerk Nordstadt und Literaturzentrum Nord, KUNO  
Info: 0911/553387, kultur-nord.org

**Autorenlesung mit Monika Martin**  
20.03.2026, 18 Uhr  
Museum [22]20[18] Kühnertgasse, Kühnertgasse 22, Nürnberg  
Kabine 28 und Schleuse 72

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

**Gefährliche Zufälle**  
02.04., 06.05., 20.05.2026; je 19:30 Uhr  
Kammerspiele im Staatstheater, Richard-Wagner-Platz, Nürnberg  
Das Seniorentheater »Tempo 100« entführt nach Wien und an die schöne blaue Donau, wo sich zufällige Begegnungen als durchaus gefährlich erweisen. Tickets an allen bekannten Verkaufsstellen.  
VA: Theater »Tempo 100«  
Info: theater-tempo100.de

**Lesung »Ein bisschen Marx und lieber Gott«**  
25.04.2026, 19:30 Uhr  
MarthaCafé, MarthasträÙe 35, Nürnberg  
Ein biografisches Revival der 1970er-Jahre von Gunda Krüdener-Ackermann  
Info 0911/80194398, marthacafe.de

**Märchen im Turm: Mit 17 hat man noch Träume**  
30.04.2026, 19 Uhr  
Spittlertorzwinger 4, Nürnberg  
17-jähriges Jubiläum der Märchen im Turm; Erzählende: Alle Mitglieder der Märchen im Turm  
VA: Märchenerzählerei  
Info: 0911/402679, reingardfuchs@web.de

**Ludwig Bechsteins Märchen zum Gespräch**  
21.05.2026, 14:30–16 Uhr  
Hildegard Michaelis: Siebenschön Marie15, Marienstrasse 15, Nürnberg  
VA: Märchenerzählerei  
Info: 0911/402679, reingardfuchs@web.de

**Bühnengeflüster mit Theater SalzstreuNer**  
21.05.2026, 15–16:30 Uhr  
Dachterrasse des Cinecitta, Nürnberg  
VA: Akademie 60plus e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Musik und Unterhaltung**

**Skat-Spielen**  
Jeden Freitag, 14–17 Uhr (außer feiertags) trifft sich eine begeisterte Skat-Spieler-Runde.  
Cafeteria Heilig-Geist-Spital (Di-Fr 14–17 Uhr), WIN gGmbH, Spitalgasse 22, Nürnberg  
VA: Herbert Runge  
Info: 0911/8178982



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

# LIEBSCHER

über 130 Jahre gegründet 1895

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

Jederzeit erreichbar:  
**Telefon 0911 / 26 10 14**  
[www.bi-liebscher.de](http://www.bi-liebscher.de)  
Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg



**Singkreis mit Akkordeon-Begleitung Heilig-Geist**  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 11:30–13:30 Uhr,  
Cafeteria Heilig-Geist-Spital, WIN gGmbH, Spitalgasse 22, Nürnberg  
Herr Fischer stellt Musikblätter bereit und begleitet auf dem Akkordeon auch Wunschlieder.  
VA: Klemens Sittler  
Info: 0911/203872; Anmeldung: 0175/5556547

**Barocke Musik auf drei Fagotten**  
25.02.2026, 12 Uhr  
Kirche St. Martha, Königsstraße 79, Nürnberg  
Klasse Prof. Niklas Maler; Werke von J.S. Bach, G.P. Telemann und C. Schaffrat  
VA: Hochschule für Musik Nürnberg  
Info: hfm-nuernberg.de/veranstaltungen

**Politischer Jazzfrühschoppen – Eintritt frei**  
01.03.2026, 11 Uhr  
Theater Rote Bühne, Vordere Cramergasse 11 / Eingang E-Bau TH 9/UG, Nürnberg  
Politiker\*innen kommen miteinander ins Gespräch und beantworten Fragen aus dem Publikum. Das »Al Capone Quintett« sorgt mit swingender Jazzmusik für gute Laune.  
Info/Reservierungen: 0911/40990943, info@rote-buehne.com

**Groove Legend Orchestra**  
08.03.2026, 20–22:30 Uhr: Ladys First! – Big Band Night zum Weltfrauentag  
12.04.2026, 20–22:30 Uhr: The King of Swing – A Benny Goodman Tribute feat. Norbert Nagel  
südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg  
Das Groove Legend Orchestra setzt sich aus Musizierenden aus dem kompletten süddeutschen Raum zusammen. Taktgebend für das Programm: Die Big Band Literatur der 1960er-Jahre.  
Info: 0911/23114300

**Jazz im GNM: Rainer Dlugay González Quintett**  
11.03.2026, 18 Uhr  
Café Arte, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1, Nürnberg  
Hardbop, modal Jazz und moderne improvisierte Musik  
VA: Hochschule für Musik Nürnberg  
Info: hfm-nuernberg.de/veranstaltungen

**Simone Solga »Sie kennen mich« Kabarett**  
15.03.2026, 16 Uhr  
Sie sagt die Dinge, wie sie sind. Simone Solga: Sie kennen mich. Und Sie können mich.  
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf  
Info/Reservierungen: 09123/954490, dehnbergerhoftheater.de

**Burlesque – Golden Glamour Show**  
15.03.2026, 18 Uhr  
Theater Rote Bühne, Vordere Cramergasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG, Nürnberg  
Amüsant-erotisches Entertainment, stilvoll, glamourös und immer wieder mit einem Augenzwinkern.  
Info/Reservierungen: 0911/40990943, info@rote-buehne.com

## Leben braucht Erinnerung

## Blumen trösten



Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

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

|                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Westfriedhof</b><br>Nordwestring 65<br>90419 Nürnberg<br>Tel. 0911 / 37 97 52<br>Fax 0911 / 33 85 80 | <b>Fürther Friedhof / Nord</b><br>Erlanger Str. 103a<br>90765 Fürth<br>Tel. 0911 / 787 98 55<br>Fax 0911 / 974 97 35 | <b>Südfriedhof</b><br>Julius-Loßmann-Str. 75a<br>90469 Nürnberg<br>Tel. 0911 / 4814 55<br>Fax 0911 / 480 36 52 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Internet:** [www.grabpflege-nuernberg.de](http://www.grabpflege-nuernberg.de) **E-Mail:** [post@grabpflege-nuernberg.de](mailto:post@grabpflege-nuernberg.de)



## Ihre Hilfe im Trauerfall

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

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer  
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**  
[info@friede-nuernberg.de](mailto:info@friede-nuernberg.de) - [www.friede-nuernberg.de](http://www.friede-nuernberg.de)

**Konzert für Menschen mit Demenz, Angehörige und Jedermann**  
18.03.2026 um 15:00 Uhr  
Meistersingerhalle (Kleiner Saal)  
Dauer: 75 Minuten (ohne Pause), Kosten: 17,50 €, Karten ausschließlich über das Kartenbüro der Nürnberger Symphoniker  
VA: Nürnberger Symphoniker  
Tickets: 0911/474 01-54 oder ticket@nuernbergersymphoniker.de

**Singkreis mit Gitarrenbegleitung**  
25.03., 29.04., 20.05.2026, 15–16 Uhr  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg  
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/ Buchenbühl  
Info: 0911/21759-25 o. -23

**Gesangsnachmittag zum Frühling**  
26.03.2026, 15 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg  
Mit Klaus Thaler und Angelika Schmitz  
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau  
Info/Anmeldung: anna-katharina.atzl@awo-nbg.de, 0911/45060164

**Zum 35-jährigen Jubiläum der Akademie 60plus: Konzert mit der Franconian Jazzband**  
27.03.2026, 15–16:30 Uhr  
Townhall der Sparkasse an der Lorenzkirche, Nürnberg  
Künstlerische Leitung: Wilfried Krüger; Eintritt frei.  
VA: Neues Museum Nürnberg mit Neue Pegnitzschäfer Nürnberg e.V.  
Info: 0911/2402069, nmn.de

**Bingonachmittag**  
02.04.2026, 14 Uhr  
Sportgaststätte VfL Langwasser, Salzbrunner Str. 38, Nürnberg  
VA: AWO-Seniorenclub Langwasser  
Info: 0911/897020, brigitte.girndt@t-online.de

**Emmi & die Schlochsaitn, »Su gänga die Gäng« – eine humorvolle musikalische kabarettistische Reise ins Herz des Franken**  
21.03.2026, 19:30 Uhr  
Vereinsraum Großgeschaidt  
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.  
Info: 0911/23734260; kulturfreunde-heroldsberg.de

**Sonja Pikart – Halb Mensch**  
21.03.2026, 20 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus, MarthasträÙe 60, Nürnberg  
Kabarett  
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus  
Info: 0911/2311540

**Pegnitzschäfer-Konzert: Saitenspiele II**  
22.03.2026, 11.15 Uhr  
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg  
Künstlerische Leitung: Wilfried Krüger; Eintritt frei.  
VA: Neues Museum Nürnberg mit Neue Pegnitzschäfer Nürnberg e.V.  
Info: 0911/2402069, nmn.de

**Festkonzert zum 50-jährigen Jubiläum des Dehnberger Hof Theaters**  
22.03.2026, 16 Uhr  
Symphonische Frühlingsklänge mit der Fränkischen Kammerphilharmonie, eine Reise durch die Epochen der klassischen Musik unter Leitung von Benedikt Ofner.  
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf  
Info/Reservierungen: 09123/954490, dehnbergerhoftheater.de

**Konzert Ad Libidum Tango Amore**  
10.04.2026, 15–15:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweiß-  
straße 15, Saal, Nürnberg  
VA: Akademie 6Oplus e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Klassik bis Tango – von Dvorak bis  
Piazzolla**  
11.04.2026, 19:30 Uhr  
MarthaCafé, Marthastrasse 35,  
Nürnberg  
Sie hören das Familien-Ensemble  
Trio Karageorgiev  
Info: 0911/80194398, marthacafe.de

**Sei gegrüßt und gekusst, mein  
herztausiger Schatz!**  
18.04.2026, 19:30 Uhr  
Dehnberger Hof Theater,  
Dehnberg 14, Lauf  
Lustige Liebesbrief-Lesung mit Musik  
Info/Reservierungen: 09123/954490,  
dehnbergerho heater.de

**Trio Sfera »Verschwiegene Lieder«**  
19.04.2026, 16 Uhr  
Fany Kammerlander, Jo Barnikel und  
Norbert Nagel begeben sich gemein-  
sam auf eine Reise in unbestimmte  
Sphären.  
Dehnberger Hof Theater,  
Dehnberg 14, Lauf  
Info/Reservierungen: 09123/954490,  
dehnbergerhoftheater.de

**Anna Piechotta – Zu viel Emotionen**  
25.04.2026, 20 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus,  
Marthastrasse 60, Nürnberg  
Kabarett  
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus  
Info: 09 11/2 31-1 15 40

**Björn Bergmann – The new Roaring 20s**  
10.05.2026, 18 Uhr  
Theater Rote Bühne, Vordere  
Cramergasse 11 / Eingang E-Bau  
TH 9/UG, Nürnberg  
Info/Reservierungen:  
0911/40990943,  
info@rote-buehne.com

**Ensemble Nürnberg Barock, The  
Musical Traveller – Charles Burney auf  
Europareise**  
17.05.2026, 17 Uhr  
Evang. Kirche St. Matthäus,  
Heroldsberg  
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.  
Info: 0911/23734260;  
kulturfreunde-heroldsberg.de

**Spaziergänge und  
Wanderungen**

**Durch die Brucker Lache**  
03.03.2026 (Startzeit und Treffpunkt  
erfahren Sie bei der Anmeldung)  
Kurze Seniorinnen- und Senioren-  
wanderung mit Einkehr  
VA: Gehniessen e.V.  
Info/Anmeldung: 0176/625496864,  
verein@gehniessen.de

**Entlang des schönen Biebertals**  
07.03.2026, Abfahrt 8:03 Uhr U3 –  
Großreuth bei Schweinau  
Treffpunkt 1: 07:45 Uhr Nürnberg  
Hbf, Gleis 3  
Treffpunkt 2: 8 Uhr Haltestelle U3  
Rothenburgerstr. Bstg. 7, Bus 113  
Gehzeit ca. 3,5 Stunden/11 km;  
Wanderführer: Roland Beck; Tages-  
ticket Plus 7 oder DT; Lentersdorf  
– Großhabersdorf – Ammerndorf;  
Anmeldung bis 28.02.2026  
VA: Fränkischer Albverein e.V.  
Info/Anmeldung:  
roland.mckeck@gmx.de

**Hochwasserweg – ohne nasse Füße**  
21.03.2026, Abfahrt 09:49 Uhr  
S1 Gleis 1;  
Treffpunkt: 09:35 Uhr Nürnberg Hbf.  
Gleis 1  
Gehzeit ca. 3,5 Stunden/10 km;

Wanderführer: Siegfried Bauer; Ta-  
gesticket Plus 4 oder DT; Bubenreuth  
– Atzelsberg – Rathausberg – Buben-  
reuth; Anmeldung bis 16.03.2026  
VA: Fränkischer Albverein e.V.  
Info/Anmeldung: 0911/454290

**Zu den Adoniströschchen**  
28.03.2026, Treffpunkt 8:50 Uhr  
N-Hbf-Mittelhalle  
Wanderung  
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein  
Nürnberg  
Anmeldung: Robert Schütz  
0173/7300864

**Ins Aurachtal**  
11.04.2026, Treffpunkt 8:45 Uhr  
Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle  
Gehzeit ca. 4 Stunden/15 km  
VA: Fränkischer Wanderverein  
Nürnberg  
Anmeldung: Karl Marr,  
01622/773284

**Frühlingswald und Pegnitz-Auen**  
02.04.2026 (Startzeit und Treffpunkt  
erfahren Sie bei der Anmeldung)  
Seniorinnen- und Senioren-Wande-  
rung mit Einkehr  
VA: Gehniessen e.V.  
Info/Anmeldung: 0176/625496864,  
verein@gehniessen.de

**Ins Schiefer(-Tafel)-Museum**  
15.04.2026 (Startzeit und Treffpunkt  
erfahren Sie bei der Anmeldung)  
Rücksturz in die Schulzeit: Ausflug  
mit Einkehr  
VA: Gehniessen e.V.  
Info/Anmeldung: 0176/625496864,  
verein@gehniessen.de

**Am Dünenweg**  
25.04.2026, Treffpunkt 9:10 Uhr  
Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle  
Gehzeit ca. 4 Stunden/15 km  
VA: Fränkischer Wanderverein  
Nürnberg  
Anmeldung: Robert Schütz  
0173/7300864

**Zum Garten-Paradies Thierach**  
13.05.2026 (Startzeit und Treffpunkt  
erfahren Sie bei der Anmeldung)  
Seniorinnen- und Seniorenwande-  
rung mit Einkehr  
VA: Gehniessen e.V.  
Info/Anmeldung: 0176/625496864,  
verein@gehniessen.de

**Das Nürnbergische in der Architektur**  
16.05.2026, 10–16 Uhr  
Treffpunkt: Irrerstr. 1, Nürnberg  
Bauen in reichsstädtischer Zeit; Start  
ca. alle 20 Minuten  
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.  
Info: 0911/5072360,  
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Führung Erfahrungsfeld Nürnberg**  
»Was hat das mit mir zu tun?«  
22.05.2026, 15 Uhr  
Erfahrungsfeld zur Entfaltung  
der Sinne an der Wöhrder Wiese,  
Nürnberg  
Mit Hartmut Uhlein; spielerisch  
Sinne (neu) erspüren und Phäno-  
mene wie Resonanz und Farben neu  
erleben. Infos zur Geschichte und  
dem Erfinder des Erfahrungsfelds  
Hugo Kükelhaus.  
Info/Anmeldung: 0911/2315445 oder  
erfahrungsfeld@stadt.nuernberg.de

**Weier im Aischgrund**  
23.05.2026, Treffpunkt 8:50 Uhr  
Nürnberg, Hauptbahnhof Mittelhalle  
Gehzeit ca. 4 Stunden/14 km  
VA: Fränkischer Wanderverein  
Nürnberg  
Anmeldung: Robert Schütz  
0173/7300864

**Unterwegs mit (Ur)Enkeln**

**Alle zusammen: Familienführung für  
Groß und Klein**  
jeden ersten Sonntag im Monat,  
11–12 Uhr  
Neues Museum Nürnberg,  
Klarissenplatz, Nürnberg  
Kunstgespräch für Kinder ab 3 Jah-  
ren in Begleitung von Erwachsenen.  
In einfacher Sprache vermitteln wir  
Fachbegriffe und beziehen Groß und  
Klein in Gespräche mit ein.  
Info: 0911/2402069, nmn.de

**Versteckt im Kuddelmuddl-Land**  
15.03.2026, 15 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus,  
Marthastrasse 60, Nürnberg  
Kindertheater Kuddlmuddl  
Anmeldung: 0911/2311540

**Mitmach-Tag für die ganze Familie**  
22.03.2026, 14–17 Uhr  
Stadtmuseum, Martin-Luther-  
Platz 9, Erlangen  
Kreativer Nachmittag zur Aus-  
stellung »Neu entdeckt: Georg  
Greve-Lindau« mit Führungen und  
Mitmachangeboten.  
Info 09131-862300,  
stadtmuseum-erlangen.de

**Märchen-Matinee: Es tönen die Lieder**  
11.04.2026, 11 Uhr  
Frei erzählte Märchen, gestaltet von  
Reingard Fuchs, Mona Gampel und  
Andrea Will. Für Kinder ab 5 Jahren  
mit erwachsener Begleitperson.  
Treffpunkt: Gemeindehaus Arche,  
Kötztinger Str. 88, Nürnberg  
VA: Märchenerzählerei.de  
Info: 0911/402679,  
reingardfuchs@web.de

**Als der kleine Koriander kam**  
19.04.2026, 15 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus,  
Marthastrasse 60, Nürnberg  
Kindertheater  
Anmeldung: 0911/2311540

**Sonstiges**

**Plauder-Café**  
Jeden Montag, 14:30–16 Uhr  
Im »FreiRaum« St. Markus Kirche  
Frankenstr. 31, Nürnberg und in  
der AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,  
Nürnberg  
Tee und Kaffee, Zeit zum Reden und  
Zuhören, Verständnis und Gleich-  
gesinnte, Infos über Angebote im  
Stadtteil.  
Info/Anmeldung: 0911/45060167,  
mgh-assistenz@awo-nbg.de

**Freitagsfrühstück**  
Jeden Freitag, 10–12:30 Uhr  
AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,  
Nürnberg  
Ungezwungen beim Frühstück mit  
anderen Menschen ins Gespräch und  
in Kontakt kommen!  
Info/Anmeldung: 0911/45060167,  
mgh-assistenz@awo-nbg.de

**Osterbasteln**  
03.03.26, 14–16 Uhr,  
Quartiersbüro Altstadt,  
Hans-Sachs-Gasse 1, Nürnberg  
Es liegen Materialien, Anregungen  
bereit; Basteln unter Anleitung bei  
Kaffee und Osterleckereien  
Info/Anmeldung: 0911/203872; back-  
haus@winggmbh.org

**Begleitete Trauergruppe**  
04.03., 15.04., 20.05.2026;  
jeweils 17 Uhr  
St. Walburga, kleiner Pfarrsaal (EG,  
barrierefrei), Eibenweg 10, Nürnberg  
Für alle Menschen offen, unabhängig  
von Geschlecht, Alter oder Religi-  
onszugehörigkeit. Kostenfrei, ohne

Voranmeldung.  
VA: Seniorennetzwerk Eibach/  
Röthenbach  
Info: 0911/9689131, snw.eibach-  
roethenbach@malteser.org

**Was uns bewegt – Gespräche über  
Alltags-, Zeit- und Lebensfragen**  
11.03., 25.03., 22.04.2026,  
15–16:30 Uhr  
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2,  
Nürnberg  
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**ReparaturCafé für  
Haushaltskleingeräte**  
19.03.2026, 16.04.2026, 17–21 Uhr  
MarthaCafé, Marthastrasse 35,  
Nürnberg  
Reparieren statt wegwerfen  
Info: 0911/80194398, marthacafe.de

**Steinbühler Trödelmarkt**  
14.03.2026 & 11.04.2026, 6–15 Uhr;  
29.03.2026, 7–15 Uhr  
Großparkplatz Gugelstraße/Ecke  
Humboldtstraße, Nürnberg  
Info:  
nuernberg.de/internet/kuf\_kultur/  
steinbuehler\_truedelmarkt.html

**Workshop: Ausdruckskraft für die  
Stimme**  
17.04.2026, 10–12 Uhr  
Haus der Kath. Stadtkirche, Vordere  
Sternegasse 1, Nürnberg, 2. Stock  
Praktische Übungen zur Stimmkräf-  
tigung; mit Elke Rosenzweig, Atem-  
und Stimpfpädagogin  
VA: KEB MittenInFranken  
Info/Anmeldung: 0911/208111  
oder info@keb-nuernberg.de

**Zu Gast bei Loni – Talk & Kultur mit  
Heijo Schlein**  
17.04.2026, 19 Uhr  
Kulturladen Loni-Übler-Haus,  
Marthastrasse 60, Nürnberg  
Info: 0911/2311540

**Austausch im deutsch-rumänischen  
Kulturzentrum DACIA**  
08.05.2026, 17–18:30 Uhr  
Dacia e.V. Brunhildstr. 3, Nürnberg  
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.  
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Letzte-Hilfe-Kurs – Am Ende wissen,  
wie es geht**  
12.05.2026, 16–20 Uhr  
Hospizverein Schwabach, Regels-  
bacher Str. 9, Schwabach  
Das 1x1 der Sterbebegleitung.  
Info/Anmeldung: 0911/89120530,  
info@hospizakademie-nuernberg.de

**Plauderbank – Komm, lass uns reden**  
19.05.2026, 10–16 Uhr  
Sebalder Platz, Nürnberg  
Akteure aus der Altstadt laden zu  
Plaudergesprächen ein, informieren  
bei Bedarf über ihre Angebote und  
Dienstleistungen. Ganz einfach ohne  
Verpflichtung ins Plaudern kommen;  
Getränke und Überraschungen sind  
eingepplant, Musik sorgt für eine  
lockere Stimmung; kostenfreie Teil-  
nahme, ohne Anmeldung.  
Sebalder Platz, SeniorenNetzwerk  
Altstadt / WIN gGmbH in Koope-  
ration mit dem SeniorenNetzwerk  
Johannis / Stadtmission Nürnberg,  
Nürnberg.  
Info: 0911/203872;  
backhaus@winggmbh.org

Diese und weitere  
Veranstaltungen  
finden Sie online  
unter

[service.magazin66.de/events](https://service.magazin66.de/events)



# In der Jugendgruppe ergraut

Dem CVJM in Nürnberg halten etliche Senioren seit Jahrzehnten die Treue

Seniorenarbeit im Verein jun-  
ger Menschen? Angelika Böhm  
schmunzelt bei dieser Frage. Denn  
schwer ist die Antwort nicht.  
Der Christliche Verein junger Menschen  
(CVJM) besteht in Nürnberg seit 125 Jah-  
ren. Und unter den Alten, die heute Seni-  
orencafé oder -bibelkreis besuchen, sind  
viele, die dem Verein seit ihrer Jugend an-  
gehören.

Bei der ehrenamtlichen Leiterin des  
Treffpunkts war das nicht anders. Die heu-  
te 70-jährige Großgrundlacherin lernte den  
CVJM durch ihre beiden älteren Brüder  
kennen. Diese waren im Erlanger Verein  
aktiv, machten dort Musik in einer Band.  
Angelika Böhm wurde schließlich Mitgrün-  
derin der Ortsgruppe ihres Heimatortes.

Aus dem Ehrenamt wurde eine haupt-  
berufliche Arbeit. Angelika Böhm war zwölf  
Jahre lang für den Reisedienst des Vereins  
in ganz Bayern unterwegs. Jeweils neun  
Jahre lang war sie beim CVJM in Regens-  
burg und in Nürnberg tätig. Bis zu ihrem  
Ruhestand im Jahr 2019 kümmerte sich  
Böhm hauptamtlich um die Altersgruppe  
55plus. Mit dem Auftrag, Menschen nach  
deren Familienphase eine neue Orientie-  
rung zu geben.

Eine Besonderheit des CVJM ist die  
Bäckerabteilung. Entstanden ist sie we-  
gen der ungewöhnlichen Arbeitszeiten der  
Brotmacher. Treffen gab es bevorzugt am  
Nachmittag, bei Seminaren an Wochen-  
enden ging es erst nach Geschäftsschluss  
los, erklärt Angelika Böhm. Zu den Bäckern  
hätten sich inzwischen auch andere Hand-  
werker gesellt.

Aus diesem Umfeld sind zahlreiche Mit-  
glieder in die seit dem Jahr 2000 organi-  
sierte Seniorenarbeit hineingewachsen.  
Zudem gebe es, so Angelika Böhm, Men-  
schen in der zweiten Lebenshälfte, die im  
Alter eine Heimat suchen, und solche, die  
durch ihre Nachbarn auf das Angebot auf-  
merksam wurden.

Die Älteren kämen sehr gerne, sagt die  
Seniorenclub-Leiterin. Und zwar gerade  
deshalb, weil das CVJM-Haus am Nürn-  
berger Kornmarkt keine typische Senioren-  
einrichtung sei. »Viele mögen es, junge  
Leute zu treffen.« Attraktiv sei auch, dass  
das Programm den ganzen Menschen im  
Blick habe. Leib, Seele, Geist – alles soll an-  
gesprochen werden.

Im Seniorencafé geht es um Begegnung  
und Gespräche bei Kaffee und Kuchen.  
Bildung und Kultur werden an den Nach-



Angelika Böhm lernte den CVJM Nürnberg durch ihre älteren Brüder kennen. Heute leitet sie die Seniorenarbeit des Vereins.

mittagen vermittelt. Dort werden lebens-  
praktische Themen wie die elektronische  
Patientenakte ebenso angesprochen wie  
die Situation von Christen in China. Für Be-  
wegung sorgen Tagesausflüge und Wande-  
rungen. Um die Seele kümmert sich der Se-  
niorenbibelkreis, in dem über ausgewählte  
Inhalte aus der Heiligen Schrift gesprochen  
wird. Auch das gemeinsame Singen neuer  
Kirchenlieder liegt der Clubleiterin am  
Herzen.

**Programm auch in den Schulferien**

Eine Pause, wie es sie früher während der  
Sommerferien gegeben hat, kennt man  
beim CVJM nicht mehr. Man habe festge-  
stellt, so Angelika Böhm, dass Seniorinnen  
und Senioren in eine Depression gefallen  
seien, weil nichts geboten wurde. Auch  
während der anderen Schulferien finden  
die regelmäßigen Termine nur dann nicht  
statt, wenn sie auf einen Feiertag fallen.

Das erste Halbjahr bringt einige Pro-  
gramm-Höhepunkte. Am 28. Februar findet  
eine Weinprobe zur fränkischen Weintra-  
dition statt. Dabei wird der Rebensaft als  
Kulturgut voller Spiritualität dargestellt.  
Eine Tagesfahrt geht am 23. April nach  
Weiden und in die KZ-Gedenkstätte Flos-  
senbürg. Wanderfreudige Frauen und Män-

ner zieht es vom 7. bis 14. Juni 2026 in die  
Wildschönau in Tirol. Die Seniorenfreizeit  
in Sulzbach/Mosbach im Allgäu vom 21. bis  
26. Juni ist auch für Menschen gedacht, die  
nicht gut zu Fuß oder auf einen Rollstuhl  
angewiesen sind.

Die Nachfrage nach dem Seniorenpro-  
gramm ist groß. Laut Angelika Böhm wer-  
den pro Woche ca. 120 Männer und Frauen  
erreicht. Was zur Frage führt, ob sich unter  
den, wie es beim CVJM heißt, »Menschen  
mit Lebenserfahrung« neue Beziehungen  
bilden. Die Clubleiterin bestätigt das. Eine  
Hochzeit habe man aber noch nicht ge-  
feiert. Was auch daran liegen dürfte, dass  
dies zum Verlust der vor allem für Frauen  
wichtigen Witwenrente führen würde. Man  
könne aber eine Beziehung ohne Standes-  
amt segnen lassen.

Und Angelika Böhm findet das gut:  
»Wenn sich zwei Menschen vor Gott ver-  
sprechen, zueinander zu stehen, wozu  
braucht es dann den Staat?«

KLAUS SCHRAGE; FOTO: MICHAEL MATEJKA

**INFORMATION**

Mehr zum Programm unter  
[www.cvjm-nuernberg.de](http://www.cvjm-nuernberg.de)

# Der Herdwächter schaltet bei Gefahr aus

Die barrierefreie Musterwohnung TABEA in Roth zeigt pfiffige Lösungen



Carmen Fuhrmann berät Menschen, die möglichst lange in der Wohnung zurecht kommen wollen.

**M**öglichst lange in den eigenen vier Wänden leben, das wünschen sich die meisten. Doch wenn im Alter körperliche Einschränkungen einsetzen, kann das Herausforderungen mit sich bringen. Im Landkreis Roth gibt die barrierefreie Musterwohnung TABEA Anregungen. Hier gibt es pfiffige Lösungen, die das Leben erleichtern – vom verstellbaren Lattenrost bis zum Dusch-WC.

TABEA steht für »Technik – Alltag – Barrierefreiheit – Erleben – für Alle«. Als zweite Musterwohnung dieser Art in Bayern zeigt sie praktische Lösungen für barrierefreies Wohnen. »Hintergrund der Wohnraumberatung ist die Förderung der Selbstständigkeit«, erläutert Carmen Fuhrmann, eine der beiden Wohnraumberater. »Je selbstständiger der Patient ist, desto mehr werden die pflegenden Angehörigen entlastet.«

In der Wohnung sind Lösungen für Küche, Bad, Wohn- und Schlafzimmer zu sehen. Das moderne Bad zeigt unter anderem ein Dusch-WC und eine schwellenlose Dusche. Solche Lösungen ermöglichen selbstständige Körperpflege, auch wenn man Einschränkungen hat.

Doch nicht jeder kann oder möchte einen aufwendigen Umbau vornehmen.

Deshalb demonstriert TABEA auch, wie sich ein Bad barrierefrei gestalten lässt, ohne dass es komplett umgebaut werden muss. Eine eingebaute Tür in der Badewanne ermöglicht den Einstieg, ohne über den hohen Wannenrand steigen zu müssen. Ein Badewannenlifter hilft beim sicheren Ein- und Aussteigen. Auch eine Boden-Decken-Stange kann nachträglich installiert werden. Sie wird einfach zwischen Boden und Decke eingespannt und bietet Halt beim Aufstehen von der Toilette, wenn links und rechts keine Wand für Haltegriffe vorhanden ist.

TABEA hat auch viele Alltagshelfer zu bieten. »Wir zeigen pfiffige Lösungen, die eine große Wirkung haben können. Aber auch für größere Maßnahmen gibt es hier Ideen«, betont Fuhrmann. So können spezielle Flaschenöffner, die leicht zu

handhaben sind, das Leben erleichtern. Tiefe Teller sind innen schräg und lassen sich auslöfen, ohne dass der Teller gekippt werden muss. Besteck mit verdickten Griffen liegt auch bei Arthrose gut in der Hand. Dafür kann das eigene Besteck mit einer Rolle aus Schaumstoff angepasst werden. Ein elektronisch verstellbarer Lattenrost kann unter der Matratze eingebaut werden. So kann man im vertrauten Bett schlafen und trotzdem verschiedene Positionen nutzen.

Bei beginnender Demenz ist die Sicherheit beim Kochen ein wichtiges Thema. Der Herdwächter überwacht Hitze, Bewegung und Rauch und schaltet den Herd bei Gefahr automatisch ab. So können Betroffene weiterhin selbst kochen. Es gibt zudem eine Funkkontaktmatte, die meldet, wenn Menschen mit Demenz das Haus verlassen.

## Fernbedienungen im XXL-Format

Auch die Lebensqualität wird berücksichtigt. So gibt es Kartenmischmaschinen oder spezielle Kartenhalter, die es ermöglichen, dem eigenen Hobby nachzugehen, wenn die motorische Fähigkeit eingeschränkt ist. Größere Fernbedienungen und Bluetooth-Lautsprecher machen das Fernsehen mit Hör- und Seheinschränkungen angenehmer.

Barrierefreies Wohnen bedeutet mehr als Sicherheit, es geht um Lebensfreude und Teilhabe. Die Musterwohnung wird kontinuierlich aktualisiert. Regelmäßig kommen neue Alltagshelfer hinzu.

TABEA richtet sich nicht nur an Ältere. Auch jüngere Menschen können frühzeitig die Weichen stellen. Wer beim Bauen heute breite Türen und eine schwellenlose Dusche einplant, erspart sich später kostspielige Anpassungen. Menschen mit Behinderungen jeden Alters finden in der Musterwohnung ebenso Ideen. Sie ist ein Ort, an dem Menschen sich über Barrierefreiheit informieren können. Das Ziel ist: so lange wie möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Die barrierefreie Musterwohnung TABEA kann jeden Donnerstag von 9 bis 13 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung besucht werden. Carmen Fuhrmann und Gerhard Kunz bieten eine kostenfreie Beratung an. »In der Musterwohnung können die Menschen alles anfassen und ausprobieren. Dadurch wird es gleich konkret«, sagt Fuhrmann.

## Online-Besichtigungen im Angebot

Für Menschen aus dem Landkreis Roth bietet Berater Gerhard Kunz auch Hausbesuche an. Er unterstützt bei der Planung von Umbauten, gibt Hinweise zu Zuschüssen und Fördermöglichkeiten und hilft bei der Antragstellung.

Wer nicht aus dem Landkreis kommt, hat die Möglichkeit, die Musterwohnung online zu besichtigen. Die 360-Grad-Führung ermöglicht es, sich virtuell durch die Räume zu bewegen. Zusätzlich werden Online-Termine angeboten, bei denen Carmen Fuhrmann per Video durch die Wohnung führt und Fragen beantwortet. Zu den meisten ausgestellten Produkten gibt es vor Ort Infokarten zum Mitnehmen, was den Kauf, zum Beispiel im Sanitätshaus, erleichtert.

LEA KIEHLMEIER; FOTO: CLAUD FELIX

## INFORMATION

TABEA befindet sich in der Gartenstraße 30a in 91154 Roth, Tel. 09171/8122, E-Mail: musterwohnung.tabea@landratsamt-roth.de. Tipps zur Wohnungsanpassung gibt auch das Kompetenznetzwerk KOWAB auf der Messe inviva am 6.3. um 11 Uhr.

# Streiterin für die Belange der Älteren



**I**n ihrem Leben hat Ursula Wolfring viel bewegt. Die Schirmfrau des Magazins sechs+sechzig würde am 12. April ihren 100. Geburtstag feiern. Aus diesem Anlass würdigen die Senioren-Initiative Nürnberg, deren Mitinitiatorin sie 1993 war, und das Seniorenamt der Stadt die engagierte Streiterin für Frauenrechte und ein aktives Altern.

Früh erlebte Ursula Wolfring Benachteiligungen, die »nicht arische« Kinder im NS-Staat ausgrenzten. Weil ihr Vater ein sogenannter Halb-Jude war und vom NS-Regime verfolgt wurde, emigrierte die Familie in die USA. Nach ihrer Rückkehr nach Franken baute Ursula Wolfring die »Sozialistische Jugend Deutschlands – die Falken« mit auf. Ab 1948 arbeitete sie für den Bayerischen Gewerkschaftsbund. In dieser Zeit machte sie prägende Erfahrungen hinsichtlich der Möglichkeiten für Frauen in der Arbeitswelt. Ab 1957 widmete sie sich als Frauensekretärin für den Bereich Südbayern intensiv der beruflichen Förderung von Frauen, sowohl in den Betrieben als auch innerhalb der Gewerkschaften.

Ein weiteres Thema, das die engagierte Gewerkschafterin sehr bewegte, war die Stellung der Alten in der Gesellschaft. Obwohl die ersten Überlegungen zu einer eigenständigen Seniorenvertretung bereits 1976 laut wurden, dauerte es noch fast 20 Jahre, bis der Stadtseniorenrat in Nürnberg gegründet wurde. Dass es 1995 überhaupt so weit kam, ist zum großen Teil das Verdienst von Ursula Wolfring. Der Wunsch aus der Bürgerschaft nach einer solchen Interessensvertretung motivierte sie, das Vorhaben tatkräftig zu unterstützen. Für sie war immer klar, dass ein solches Gremium Einfluss auf die Stadtpolitik nehmen soll.

Mit ihrem ausgeprägten diplomatischen Geschick gelang es Wolfring, die verschiedenen Interessensgruppen zu vereinen. Zwei Wahlperioden leitete sie das Gremium. Als der Wunsch nach einer eigenen Seniorenzeitung entstand, fand die Vorsitzende des Stadtseniorenrats in Sozialreferentin Ingrid Mielenz und der SIN-Mitstreiterin Magda Schleip zwei durchsetzungsstarke Verbündete. Dank dem Trio wurde die erste Ausgabe unseres Magazins sechs+sechzig zum Deutschen Seniorentag 2000 gedruckt.

Unaufgeregt und beharrlich hat Ursula Wolfring mitgeholfen, dass wir die schwierigen Anfangsjahre unseres Magazins überstanden haben. Die Redaktion und die Mitglieder des Vereins zur Förderung des Dialogs der Generationen erinnern sich gerne an Ursula Wolfring, die am 17. Februar 2006 gestorben ist. Sie war ein Mensch, der Zielstrebigkeit mit freundlicher Zugewandtheit zu verbinden wusste und den eine große innere Stärke auszeichnete.

PETRA NOSSEK-BOCK; FOTO: MICHAEL MATEJKA

**04.-08.03.26**  
**Freizeit**  
 Touristik & Garten  
 Messe Nürnberg



**freizeitmesse.de**



Beim Improtheater »Jung trifft alt« ist der Name Programm.

## Alles klar! Hier verstehen sich Jung und Alt prima

Das Seniorenamt der Stadt Nürnberg fördert mit verschiedenen Angeboten das gegenseitige Verständnis von Jung und Alt.

Der Wandel wird nie wieder so schnell voranschreiten wie heute – diese Erkenntnis betrifft nicht nur das Digitale, sondern strahlt auch unmittelbar in den analogen Alltag. Inzwischen tun sich immer öfter schon 30-Jährige schwer, 15-Jährige zu verstehen. Umgekehrt können sich viele Kinder nicht vorstellen, wie es gewesen sein mag, wenn man in den 1940er-, 1950er- oder 1960er-Jahren aufgewachsen ist.

»Ich habe den Eindruck, dass sich die Lebenswelten immer schneller voneinander entfernen«, sagt Julius Leib. Der 43-Jährige ist beim Seniorenamt der Stadt Nürnberg für Kommunikation und Teilhabe-Angebote zuständig. Außerdem leitet er die Seniorenbegegnungsstätte Bleiweiß in der Nürnberger Südstadt. Der moderne, luftige Holzbau in der Hinteren Bleiweißstraße 15 ist seit Jahrzehnten der Anlaufpunkt für Senioren in der Noris – »wie ein Jugendzentrum, nur für Ältere« hat mal wer geschrieben. »Ältere« heißt über 65 Jahre: das alte Renteneintrittsalter, auf das man sich gemeinhin geeinigt hatte, bevor

es hieß »60 ist das neue 40« und dass wir alle nach hinten raus viel länger arbeiten müssen.

»Junge Menschen verstehen nicht, wie alte Menschen ticken, umgekehrt verstehen die Alten nicht, was die Jungen umtreibt – da gewinnt die Generationenarbeit unglaublich an Bedeutung«, sagt Julius Leib. Getrieben sei diese rasante Entwicklung nicht zuletzt von sich immer schneller verändernden digitalen Lebenswelten. Doch Menschen müssten einander verstehen, damit ein Zusammenleben halbwegs möglich sei. Deshalb brauche es intergenerative Angebote zur Verständigung der unterschiedlichen Altersgruppen – und Räume für Begegnungen. Das Öffnen eines solchen Raumes ist jedoch immer nur der erste Schritt – der Eintritt bleibt eine Hürde: Da kann man drinnen noch so toll willkommen sein, man muss es trotzdem erst einmal über die Türschwelle schaffen.

Ein Ort, an dem diese Schwelle sehr niedrig ist, ist das hauseigene Café Bleiweiß, das Montag bis Freitag geöffnet hat und neben Kaffee und Kuchen auch einen

leckeren Mittagstisch – regional, saisonal und bio – anbietet, der gerne angenommen wird. Mit dem Effekt, dass hier plötzlich Menschen von 20 bis 35 am selben Ort abhängen wie Menschen mit 70 oder 85.

Nach langer Durststrecke ohne Bewirtung leitet seit Sommer 2024 die Künstlerin und Aktivistin Simona Leyzerovich das Café – und sie hat eine Mission. »Es war mein Wunsch, mein Traum oder vielleicht sogar eine Vision, dieses Haus noch offener und zugänglicher zu machen«, erzählt sie. »Gastro dreht sich für mich vor allem darum, dass Menschen sich begegnen, austauschen und gemeinsam Dinge angehen. Der soziale Aspekt ist mir wichtiger als irgendwelche super-exklusiven Kaffeesorten, wobei unser Kaffee aus der Kaffeewerkstatt Kucha schon auch richtig lecker ist.«

### Langsam mischt sich das Publikum

Und das klappt regelmäßig. Etwa beim Stammtisch »Bunte Runde der VielfALT«, der seit 2023 im Haus ist, alle zwei Wochen stattfindet und queere und nicht queere Menschen unterschiedlicher Altersgruppen zusammenbringt. Oder bei dem inzwischen abgeschlossenen Kunstprojekt »Erfahrung trifft Farbe«, das zusammen mit Studenten der Technischen Hochschule Georg Simon Ohm umgesetzt wurde, die zum Schwerpunkt »Altern in der moder-

nen Gesellschaft« forschten. »Langsam mischt sich das Publikum bei uns«, zeigt sich Café-Chefin Simona Leyzerovich zufrieden. »Das heißt aber noch nicht, dass die Menschen immer auch gleich in den Dialog kommen ...« Also setzt das Bleiweiß auf Kulturformate: Lesungen, Konzerte, Ausstellungen – aber so konzipiert, dass das Angebot alle interessiert. »Die Ansage »Junge Menschen sind auch willkommen, funktioniert da nicht«, ist sich Simona Leyzerovich sicher. Entscheidend sei der Inhalt: »Man muss schon gezielt Formate suchen, die alle Generationen gleichwertig interessieren – sonst gibt es hinterher zwangsläufig Enttäuschung, von wegen »wir haben es versucht, aber das war voll langweilig.«

### »Kooperationen sind eine ganz große Sache«

Ein Thema zu finden, das unterschiedliche Generationen gleichermaßen interessiert, ist das eine. Der nächste Punkt ist die Werbung: Wie erreicht man die unterschiedlichen Zielgruppen? Jede Generation pflegt ihre eigenen Kommunikationskanäle, die sich im Internet auch noch ständig verändern. Auf Facebook sind nur noch die Alten, wohingegen sich die Jungen – tja, wo eigentlich tummeln? Simona Leyzerovich sieht es als Herausforderung. »Wir haben zum Glück unsere Stammgäste. Ansonsten gilt auch hier wie überall in der Kunst: Kooperationen sind eine ganz große Sache. Im Idealfall schafft man es, Menschen zu begeistern, die dann ihre eigene Bubble und Community mitbringen.«

Exakt so ein Beispiel, bei dem Generationen ungekünstelt aufeinander treffen und gemeinsam etwas auf die Beine stellen, findet sich eine Tür weiter im Jugend-KinderKulturhaus Quibble. Dort probt seit Herbst 2018 die Improtheater-Gruppe »Jung trifft alt«. Der Name ist Programm: Die Jüngste im Team ist 15, der Älteste 70. Doch von dieser enormen Altersspanne ist wenig zu spüren, wenn die Spielerinnen und Spieler loslegen. Die Gruppe ist groß, die Stimmung bestens. Auf ein Stichwort hin werden spontan und ungeprobt Szenen auf eine Bühne geworfen. Die große ewige Regel beim Impro-Theater: Wenn wer etwas anbietet – nicht ins Leere laufen lassen, sondern unbedingt reagieren. Verwirrung entsteht da nur kurz, wenn etwa das Stichwort »Vaiana« fällt und Gustav (69) die Stirn runzelt. »Ein Disneyfilm, der in Polynesien spielt«, rufen ihm die jungen Mitstreiter zu – alles klar! Wenig später passiert das Gleiche nur umgekehrt, und diesmal ist es an Gustav, zu erklären.

»Das läuft so unkompliziert bei uns«, freut sich Cordelia Schuster, Theaterpädagogin, Mitarbeiterin im Quibble und Trainerin bei »Jung trifft alt«. »Indem wir alle gleichberechtigt sind und einfach nur spie-

len wollen, ist der Austausch tatsächlich so einfach – das ist zumindest mein Eindruck und das, was ich beobachte.«

Die Improtheater-Gruppe wurde bewusst als Mehrgenerationen-Theater ins Leben gerufen, nachdem die 59-Jährige im Rahmen eines Theaterworkshops erlebt hatte, wie dort drei Generationen sowohl auf als auch abseits der Bühne zusammenfanden. Ein Wochenende lang wurde viel gespielt und viel diskutiert, hinterher hieß es »Ihr Jungen/Ihr Alten habt euch endlich mal für uns interessiert!« Cordelia Schuster: »Das fand ich so toll, dass ich gesagt habe, ich will auch so eine Gruppe haben!«

Die Trainerin, die selbst seit vielen Jahren mit den Nürnberger Impro-Lokalmata-doren »6 auf Kraut« auf der Bühne steht, weiß bundesweit von weiteren intergenerativen Gruppen, doch ein so großes Altersspektrum wie im Quibble, das sei schon ungewöhnlich. »Inzwischen gibt es ja ganz viele verschiedene Mehrgenerationenprojekte, aber lange war das doch eher ungewöhnlich, wenn so ein Austausch außerhalb der eigenen Familie stattfand.«

Ganz so dramatisch sei das Thema mit dem Generationenkonflikt freilich nicht, schiebt auch Julius Leib am Ende unseres Gesprächs noch lächelnd nach. Und sieht es wie seine Kollegin Cordelia Schuster: Allein in der Familie würden ja regelmäßig unterschiedliche Generationen an einem Tisch sitzen und müssten sich im schlechtesten Fall gegenseitig aushalten. »Insoweit ist es dann doch gar nicht so einfach, zu werten, ob es zu wenig Kommunikation zwischen den Generationen gibt. Möglicherweise sind die Leerstellen in der Seniorenarbeit am Ende gar nicht so groß. Diesen Aspekt vergisst man oft, wenn man über Generationenkonflikt klagt: Es gibt schon auch genügend Kontexte, wo unterschiedliche Altersgruppen zusammengezwungen werden ...«

Bleiweiß-Cafébetreiberin Simona Leyzerovich hingegen fehlen diese familiären Erfahrungen, sie ist ohne Großeltern aufgewachsen. »Vor dem Café hatte ich kaum Kontakt mit älteren Menschen – und durchaus Ängste und Sorgen, ob wir gut miteinander auskommen«, gesteht die 34-Jährige. »Aber ich muss sagen, das gestaltet sich alles viel leichter und viel intuitiver, als ich dachte. Ja, ich hatte mir die Generationenarbeit komplexer vorgestellt.«

STEFAN GNAD; FOTO: CLAUDIUS FELIX

### INFORMATION

Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, 90461 Nürnberg. Mo–Do 9–16:30 Uhr, Fr 9–15:30 Uhr, Sa + So geschlossen.

## »Angst essen Seele auf«

In Kooperation mit dem Seniorenamt zeigt das Casablanca Filmkunsttheater den Klassiker von Rainer Werner Fassbinder »Angst essen Seele auf«. Das preisgekrönte Drama von 1974 mit Brigitte Mira in der Hauptrolle erzählt von sozialer Unterdrückung und Ausgrenzung von Gastarbeitern in der Bundesrepublik. **Der Film ist am Freitag, 20. März, 17 Uhr, im Rahmen der »Wochen gegen Rassismus« im Programmkinos an der Brosamerstraße 12 in Nürnberg zu sehen.** Anschließend lädt das Seniorenamt gemeinsam mit Sozialreferentin Elisabeth Ries zur Diskussion über rassistische Vorurteile und deren individuelle und gesellschaftliche Folgen ein. Der Eintritt kostet 9,50 Euro (4 Euro mit NürnbergPass). Karten sind an der Abendkasse oder im Kartenvorverkauf erhältlich. Eine Kartenreservierung (ab zehn Tage vor der Vorführung) ist telefonisch unter 0911/45 48 24 (abends) oder via E-Mail an reservierung@casablanca-nuernberg.de möglich.

## Ausgewählte Kurse im Treff Bleiweiß

**Neu: Stuhlyoga – sanft, gelenkschonend, entspannend**

**Ab Montag, 02. März 2026 gibt es einen neuen Yogakurs im Treff Bleiweiß,** Hintere Bleiweißstraße 15, Nürnberg. **Jeweils montags wird von 14 bis 15 Uhr** Yoga im Sitzen und im Stand mit dem Stuhl als Hilfsmittel praktiziert. Impulse aus der Yogaphilosophie sowie Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde unter Anleitung von Sabine Bredlow ab. Der Kurs (Kursnummer 019) mit 15 Terminen kostet 45 Euro und findet im Clubraum statt.

### Malen und Gestalten

Wer seinem künstlerischen Drang Ausdruck verschaffen möchte, ist bei dem neuen Kursangebot »Malen und Gestalten« (Kursnummer 052) im Treff Bleiweiß richtig. Die Teilnehmer schaffen Kunstwerke durch Collagen und mit Öl-, Aquarell- und Pastellkreide. Der Kurs unter der Leitung von Anneliese Raab findet **ab 5. März immer donnerstags von 12 bis 13:30 Uhr** statt (14 Termine) und kostet 63 Euro. Für die Anmeldung oder bei Rückfragen zu Kursen und Veranstaltungen wenden sich Interessierte an die Verwaltung des Treffs Bleiweiß unter 0911/231-82 24; Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch 9 bis 14 Uhr, Donnerstag 11 bis 14 Uhr oder per E-Mail an senioren-treffs@stadt.nuernberg.de.

# Angebote des Treffs Bleiweiß



Weitere Veranstaltungen finden Sie auf [www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/veranstaltungen\\_treffs.html](http://www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/veranstaltungen_treffs.html)

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

**Hinweis:** Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 09 11/2 31-82 32, -82 24 oder via E-Mail an [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto: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.



**Führung durch die Lorenzer Eiswerkstatt Lo3**  
Mittwoch, 25. März 2026, 14 bis 15:30 Uhr  
Treffpunkt: Lorenzer Platz 3, 90402 Nürnberg (vor der Eisdiele)  
Beitrag: 8 Euro (inklusive Verkostung diverser Eissorten)  
Anmeldung erforderlich.

**Offene Treffs im Bleiweiß**  
**Bunte Runde der VielfAlt**  
Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, jeweils von 14:30 bis 17 Uhr  
Treff Bleiweiß, Café  
Kontakt: 0911/231-83 68 oder -232 97, [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

**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 10 Euro – ermäßigt mit NürnbergPass 7,50 Euro.  
Montag, 09. März, 13. April, 11. Mai 2026, jeweils von 12 bis 13:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Cafeteria  
Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin. Info & Reservierung: Telefon 0911/37 67 85 85, [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org) oder Treff Bleiweiß, Telefon 0911/231-82 32 oder -82 24 oder -83 06, [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

**Gesundheit und Prävention**  
**Männersport**  
Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost  
Präventionskurs nach §20 SGB V  
Für Männer ab 60 Jahren. Durch gezielte Übungen wird der Körper gestärkt.  
Wöchentlich, immer montags von 12 bis 13 Uhr  
Kurs I: 23. Februar bis 27. April 2026 (Osterpause am 30. März und 06. April 2026)  
Kurs II: 04. Mai bis 06. Juli 2026 (Pfingstpause am 25. Mai und 01. Juni 2026)  
Treff Bleiweiß, Saal; Kursgebühr: 80 Euro für 8 Übungseinheiten; bezuschusst bis zu 80 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen. Veranstalter: Seniorennetzwerk Südstadt Ost  
Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Seniorennetzwerk Südstadt Ost, Telefon: 0911/37 67 85 85

**Demenz-Screening-Tag**  
Menschen ab 65 Jahren können ihre Gedächtnisleistung kostenfrei überprüfen lassen. Der Kurztest inklusive kurzer Beratung dauert 15 bis 20 Minuten und wird in einem geschützten Rahmen durchgeführt.  
Mittwoch, 18. März 2026, 13 bis 17 Uhr  
Treff Bleiweiß  
Anmeldungen bei Anna Storm vom Seniorennetzwerk Südstadt Ost unter Telefon 0911/ 67 85 85 (i. d. R. Mo–Mi 10–16 Uhr) oder via E-Mail (Anmeldung gilt nach Bestätigung): [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)  
DigiDEM Bayern wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP).

**Gleichgewichtstraining Spezial 60+**  
Mit gezielten Yoga-Elementen werden Balance und Koordination geübt, um so das Sturzrisiko zu verringern.  
Mittwoch, 17. Juni, 10:30 bis 11:30 Uhr;  
Treffpunkt: Luitpoldhain, gegenüber der Straßenbahnhaltstelle Luitpoldhain (Linie 8).  
Beitrag: 6 Euro (3 Euro mit Nürnberg Pass)  
Anmeldungen bei Anna Storm vom Seniorennetzwerk Südstadt Ost unter Telefon 0911/37 67 85 85 (i. d. R. Mo bis Mi, 10 bis 16 Uhr) oder via E-Mail (Anmeldung gilt nach Bestätigung): [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)

**Musik, Tanz und Unterhaltung**  
**KontaktKegeln**  
Sie suchen neue Freunde oder Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen? Sie haben Spaß am Kegeln oder möchten es einfach mal ausprobieren?  
Montag, 02. März 2026, 13 bis 14:30 Uhr  
Dienstag, 05. Mai 2026, 10 bis 11:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Kegelbahn  
Beitrag: 2 Euro  
Anmeldung erforderlich.

**Spielenachmittag**  
Gemeinsame Aktion von Scharrer Mittelschule Nürnberg und Treff Bleiweiß:  
Zusammen spielen und Spaß haben, lachen, fiebern, sich ärgern und freuen – das verbindet die Generationen.  
Dienstag, 17. März 2026, 14:30 bis 16:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Cafeteria  
Eintritt frei  
Anmeldung erforderlich.

**Quizabend mit Anna Colman**  
Gequizzt wird in Teams mit jeweils fünf Personen. Anmeldungen als Einzelperson oder Team.  
Donnerstag, 19. März, 07. Mai 2026; je 19 bis 21:30 Uhr  
Treff Bleiweiß, Cafeteria; Leitung: Anna Colman  
Beitrag: 3 Euro pro Person; Anmeldung erforderlich.

**Speed Dating für Freundschaft und Freizeit**  
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost.  
In vertrauensvoller Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen. Keine Partnervermittlung!  
Dienstag, 28. April 2026, 13 bis 16:30 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Beitrag: 5 Euro (beinhaltet Kaffee und ein Stück Kuchen)  
Anmeldung und zuverlässige Abmeldung erforderlich, um Wartelistenplätze noch vergeben zu können.

**Caféhausmusik mit dem Singkreis Bleiweiß**  
Für alle, die gerne singen, die einfach der Musik lauschen oder einen bunten Nachmittag in netter Gesellschaft genießen möchten. Mit Singkisleiterin Irene Engert und Helmut Betzelt am Akkordeon. Liedtexte stehen zur Verfügung.  
Freitag, 08. Mai 2026, 14 bis 16:30 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.

**Theater, Kunst und Literatur**  
**Gedichte aus fünf Jahrhunderten: lyrische Lesung mit Harfenbegleitung**  
Ein Angebot in Kooperation mit der Akademie 60plus e.V.  
Es liest Heinz-Peter Lehmann, begleitet von Wolfgang Kerscher an der keltischen Harfe.  
Freitag, 13. März 2026, 15 bis 16:30 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.

**Halbpension mit Leiche – rabenschwarze Kriminalkomödie von »Die Acht«**  
Es spielen: Jannike Ehlbeck, Ursula Groß, Irina Harder, Ela Kowarschik, Silke Röhm, Florian Dietel, Mike Rost, Yves Simon.  
Freitag, 17. April 2026, 19:30 bis 21:30 Uhr; Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

**Kaffee. Lügen. Wahrheit.**  
Inszenierung der Theatergruppe »buehnenreiz«  
Eine spannende Krimikomödie über Wahrheit, Lügen und die Frage, ob man einem Unbekannten jemals trauen sollte.  
Sonntag, 24. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten; Anmeldung erforderlich.  
Reservierte Karten liegen zwischen 14 Uhr und 14.40 Uhr zur Abholung an der Tageskasse bereit.

**Freitagskonzerte der Akademie 60plus e.V.**  
Klassik mit Ad Libitum  
Freitag, 10. April 2026, 15 bis 17 Uhr; Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

**Birgit Endres & Band**  
Zeitreise durch die Jahrzehnte der Rock-, Pop-, Folk-, Swing- und Countrymusik.  
Freitag, 24. April 2026, 15 bis 16:30 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

**Nightgroove**  
Das Repertoire reicht von alten Blues-Musiker\*innen, Rock ’n’ Rollern über die Beatles, Rolling Stones hin zu Peter Green und den Eagles.  
Freitag, 29. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr;  
Treff Bleiweiß, Saal  
Eintritt frei; keine 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.

# Von der Last des Unglücks und später Liebe

Die Literatúrauswahl für den Frühling geht ans Herz

## Liebestürbungen am Rand der Grube

Es ist keine Vernunfttehe und schon gar kein Zweckbündnis im Kampf gegen Einsamkeit und Tod. Hier schreibt eine 80-Jährige so überraschend nüchtern und berührend hellsehtig über die Liebe zu einem 87-Jährigen, dass einen beim Lesen die Rührung packt. In Natascha Wodins Schilderung ihrer späten Liaison mit Friedrich, dem »schönen alten Mann«, der inzwischen hilflos und schwach ist »wie eine welke Blume«, schwingt großes Erstaunen mit. Dass sie »am Rand der Grube noch in späte Liebestürbungen« geraten würde, habe sie nicht erwartet. Doch auch wenn die Zeit begrenzt ist, die den beiden noch bleiben wird, kommt sie zu dem Schluss: »Die Liebe ist das einzige, was im Leben zählt, alles andere ist vergeblich. Ich musste 80 Jahre alt werden, um das zu verstehen.«

Natascha Wodin ist als Tochter russisch-ukrainischer Zwangsarbeiter in Fürth aufgewachsen. Ihre Mutter hat dort Selbstmord begangen, als die Tochter zehn Jahre alt war. Die Angst, Friedrich könne sterben, während sie schläft, rühre aus dieser Zeit, heißt es. Um die Mutter zu retten, die oft angekündigt hatte, sich das Leben zu nehmen, band das Kind nachts einen Strick von deren Knöchel an sein Handgelenk. Es half nicht.



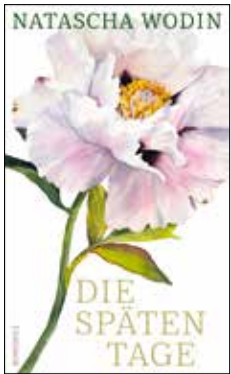
Natascha Wodin ist als Tochter russisch-ukrainischer Zwangsarbeiter in Fürth aufgewachsen.

Die späte Liebe und das Alter sind der rote Faden in dem Buch, aber frühe Traumata, die Suche nach ihren russisch-ukrainischen Wurzeln und immer wieder Reflexionen über physische Malaisen verbinden sich mit Rückblenden auf ihr schwieriges

Leben zu einem autobiografischen Memorial, das beim Lesen gewaltige Sogwirkung entfaltet. Vor allem Leserinnen und Lesern, die ebenfalls mit dem Alter – oder der späten Liebe – zu tun haben, werden Wodins mutigen Realismus wohl bewundern.

Heute lebt die Autorin mit ihrem betagten Partner am Schaalsee in Mecklenburg-Vorpommern, hier entrollt sie ihre Liebesgeschichte. 2017 hatte sie mit dem Buch »Sie kam aus Mariupol« ihren ersten großen und späten Erfolg. Geschrieben hat sie ein Leben lang, auch heute noch vergisst sie am Schreibtisch alle körperlichen Qualen. Ohne Tabus schreibt sie über Tod und Triebe. Und wie sie jeden Morgen beim Aufwachen diese Wahrheit schockiert: »Du bist alt, du wirst bald sterben.«

»Die späten Tage«, Natascha Wodin, Rowohlt Verlag, Hamburg 2025, 24 Euro



## Sensible Kopffüßer

Ein dringender Rat vorweg: Gehen Sie nochmal zum Griechen, bevor Sie dieses Buch lesen. Noch einmal frittierte Kalamari mit einem Spritzer Zitrone und Tsatsiki – es könnte gut sein, dass Sie nach der Lektüre keinen Appetit mehr darauf haben. Zu nahe kommen einem diese sensiblen Kopffüßer, in die sich Sy Montgomery, eine amerikanische Naturforscherin und erfolgreiche Sachbuchautorin, schon beim ersten »Rendezvous« rettungslos verguckt.

Dass Oktopusse Charakter haben, neugierig sind wie der Teufel und die Kunst der Tarnung wie keine andere Tierart beherrschen, ist nur ein kleiner Teil ihrer faszinierenden Eigenschaften. Ein pazifischer Riesenkrake namens Athena, der im New

England Aquarium in Boston lebt, 20 Kilogramm wiegt und 1,50 Meter Spannweite hat, begrüßt die ins Wasser getauchten Arme der Forscherin sofort freundlich und umschlingt sie mit Dutzenden weicher Saugnäpfe. Das Tier erschmeckt ihre Haut und versucht am Ende sogar, sie sanft ins Becken zu ziehen. Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft ...

Mit insgesamt drei weiblichen Exemplaren dieser Gattung wird Montgomery besonders vertraut. Tintenfische leben nur ein bis drei Jahre, nach der Eiablage sterben sie. Dennoch kann man den tiefen Schmerz der Autorin über jeden Abschied nachvollziehen. Ihr gelingt es, wissenschaftliche Fakten so lebendig wie präzise zu berichten und dabei die Emotionen der Meerestiere nicht aus den Augen zu verlieren, ganz ohne sie zu vermenschlichen.

Witzig und sehr amerikanisch: Das Liebespiel zweier Kraken wird im Aquarium von Seattle als von herzförmigen Lämpchen beschienenes Blind-Date vor großem Publikum inszeniert. Was die Wirbellosen allerdings nicht von leidenschaftlichen Umarmungen abhält.

»Rendezvous mit einem Oktopus«, Sy Montgomery, Diogenes Verlag, Zürich 2017, Taschenbuch 15 Euro



## Flucht vor der Last des Unglücks

Ein Hammer, der von einem Hochhausbalkon fällt und einen Jungen tötet. Ein Verdacht, der sich sofort gegen den arabischen Arbeiter richtet, der den Balkon renovieren sollte. Ein fatales Schweigen, das Naomi, Mutter eines Kleinkindes, erst nach drei Tagen bricht. Ihr Sohn Uri hat den Hammer versehentlich hinuntergeschubst. Die Grundzutaten zu Ayelez Gundar-Goshens Roman vermischen sich schon auf den ersten Seiten zu einem fesselnden Stoff, der einen das Buch nicht mehr so schnell aus der Hand legen lässt.

Wie beim Domino-Spiel zeigen die fatalen Folgen des tödlichen Unfalls nach und nach, wie tief der Rassismus in der israelischen Gesellschaft verankert und



wie scheinbar unausweichlich die Dynamik aus Lüge, Schuld, Vorurteil und Rache ist.

Zwar rettet Juval, Naomis Mann, den Sohn des Arabers danach vor einem zum Lynchmord bereiten Mob. Doch als er den Geretteten zusammen mit

Naomi nach Hause in sein arabisches Dorf fährt, wird deutlich, dass keiner dem anderen über den Weg traut. Der in so vielen Jahren mit Hass und Gewalt aufgeladene Nahostkonflikt vergiftet jede Begegnung, Naomi kann das angebotene Essen der arabischen Familie nicht hinunterbringen, ihr Mann wird von einem Rudel wilder Hunde blutig gebissen.

Keine dieser in ihrem Drama gefangenen Figuren wird einem besonders sympathisch. Ihre unausgesprochenen Konflikte skizziert die Autorin, die auch Psychologin ist und nach dem Überfall der Hamas am



Die israelische Autorin Ayelet Gundar-Goshen veröffentlichte ihren fünften Roman.

7. Oktober 2023 mit Traumatisierten gearbeitet hat, mit beklemmender Schärfe.

Die jüdische Mittelschichtsfamilie aus dem Hochhaus versucht schließlich, der Last der Schuld in Nigeria zu entkommen, wo Juval für den israelischen Geheimdienst arbeitet. Das Geschehen verlagert sich von Israel nach Lagos, doch das Domino-Spiel ist damit noch lange nicht zu Ende.

»Ungebetene Gäste«, Ayelet Gundar-Goshen, Kein&Aber Verlag, Zürich 2025, 25 Euro

## Telefonische Konsultationen

Man muss sich ein wenig hineinfinden in die Erzählweise dieser dänischen Autorin, die hier ihren dritten Roman vorlegt. Christina Hesselholdt, Jahrgang 1962, berichtet lakonisch, aber mit leiser Ironie von einem Geschwisterpaar, das an unterschiedlichen Wendepunkten angelangt ist. Gustava, Mitte 50, Psychiaterin und Medizinerin,

ist erschöpft vom Leid ihrer Klienten, der Sorge um den Bruder und den elterlichen Forderungen. Sie will sich im norwegischen Tromsø das Leben nehmen.

Ihr jüngerer Bruder Mikael, der seit vielen Jahren verschanzt in seinem Haus lebt, will das verhindern. Ohne den Kontakt zur Schwester wäre er vollkommen verlassen. Als sie sich im hohen Norden doch gegen den Tod und für eine Reise nach Venedig entscheidet, fliegt er hinterher. In seiner Tasche liegt ihr Abschiedsbrief, den Suizid seiner »Arztswester«, auf deren telefonische Konsultationen er angewiesen ist, muss er um jeden Preis verhindern.

Ein anonym »Erzähler« kommentiert das Geschehen immer wieder von der Seitenlinie aus, auch Bruno, Mikael's Putzhilfe, darf seinen Senf dazugeben und die eine oder andere Wahrheit in Frage stellen. Ein literarischer Kniff, Metafiktion genannt, der immer wieder unerwartete Perspektivwechsel erlaubt.

Und warum eigentlich Venedig? Gustava ist nach Thomas Mann's Tod-in-Venedig-Figur Gustav Aschenbach benannt, der sich in den schönen Tazio verliebt und in der Lagunenstadt an Cholera stirbt. Die Geschwister in »Venezianisches Idyll« bewegen sich, er auf der Suche nach ihr, auf den Spuren Aschenbachs durch die theatralischen Kulissen, bis am Ende alles anders kommt.

»Venezianisches Idyll«, Christina Hesselholdt, Hanser Literaturverlage, München 2025, 24 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 80 JAHRE  
www.betten-buehler.de

**Betten Bühler GmbH**  
Stammhaus Erlangen  
Hauptstr. 2  
91054 Erlangen  
09131/24461

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

# Die Reader's Digest Auswahlbücher

Nach dem Krieg war in der jungen Bundesrepublik fast alles schick, was aus den Vereinigten Staaten zu uns herüberkam. Das galt nicht nur für Musik und Lifestyle, sondern auch für ein Literaturangebot, das es bis dahin in Deutschland noch nicht gab: die Reader's Digest Auswahlbücher. Das Konzept ist einfach: Man wähle vier populäre Bücher aus, kürze sie ordentlich zusammen, packe alles in einen Band und verkaufe diesen nicht über den Buchhandel, sondern im Abonnement mit vier (später bis zu sieben) solcher Ausgaben pro Jahr.

Diese Sammelausgaben kamen äußerlich sehr gediegen daher, mit rotem, grünem oder blauem Kunstledereinband mit goldgeprägtem Schmuckemblem auf dem Buchdeckel. Der Buchrücken führte die einzelnen enthaltenen Titel samt Autor auf. Jeder der Texte wurde mit einer eigens gestalteten Doppelseite illustriert und eingeleitet.

Als Reader's Digest 1955 mit diesem Produkt auf den deutschen Markt kam (fünf Jahre nach der Einführung in den USA), fanden die Auswahlbücher schnell viele Freunde. Es war ja auch überaus bequem: Die Literatur kam per Post ins Haus, die Auswahl bot mit Krimis, Thrillern, Klassikern, Liebesromanen und historischen Romanen für fast jeden etwas. Außerdem durften die Leserinnen und Leser sicher sein, dass ihnen unnötige Längen in der Erzählung erspart blieben. Die Redaktion hatte freundlicherweise den Stoff



verdichtet und um ein Viertel, manchmal auch um die Hälfte gekürzt. Oder wie es der Verlag auf seiner Website formuliert (denn die Bücher gibt es bis heute): »Die kompetente Auswahl der Romane und die prägnante, professionelle Kurzfassung, die das Wesentliche eines Buches präsentiert, ohne an Charakter und Erzählstil etwas zu verändern, sparen nicht nur Zeit, sondern

garantieren beste Unterhaltung nach dem Motto »Keine Zeile Langeweile!«

Die Bildungsbürger mokierten sich freilich über diese Form der Textbearbeitung. Ein Werk kann man schließlich nicht einfach kürzen, das wäre ja so, als würde man der Mona Lisa den Rand wegschneiden oder Wagners Meistersinger von Nürnberg von viereinhalb auf zwei Stunden eindampfen. Wobei die Auswahl der Reader's Digest Redaktion weniger den Kriterien feuilletonistischer Hochkultur folgte, sondern – im besten Sinne – populäre Bestseller vereinte, die auf möglichst breites Interesse stießen.

Noch ein bisschen älter als die Auswahlbücher ist das Reader's Digest Heft »Das Beste«, das in den USA 1922 erstmals erschien und ab 1948 auch in Deutschland und in deutscher Sprache erhältlich war. Auch hier gab es einen gekürzten Roman, vor allem aber enthielt das Heft eine bunte Mischung ausgewählter Berichte und Reportagen aus aller Herren Länder, die in großen Zeitungen erschienen waren. Damit öffnete sich den Leserinnen und Lesern im vordigitalen Zeitalter ein Fenster in die große, weite Welt.

TEXT UND FOTO: GEORG KLIENTZ

## Im Gestrüpp zweitbesten Lösungen

Depp im Web®

Im Alter vergisst man gerne was. Sogar Sachen, die man selbst erlebt hat. Da google ich dann manchmal, um die Erinnerung aufzufrischen. Hinterher fällt mir allerdings auf: Die wissen ja mehr über dich als du selber. Und dabei bin ich, was Google angeht, seit jeher schon vorsichtig.

Den Chrome-Browser benutze ich schon mal gar nicht. Statt mit G-Mail schlage ich mich mit unlogisch aufgebauten Alternativen herum. Um Android mache ich einen großen Bogen und YouTube verwirre ich regelmäßig mit Anfragen zu Helene Fischer oder der Kulmbacher Modewoche. Auch was die Suche angeht, gurke ich öfter mal in den Einstellungen herum und versuche es mit DuckDuckGo oder Qwant, lande dann wegen der dürftigen Ergebnisse oder weil der Browser selbsttätig wieder zurückschaltet doch wieder bei Google. Wobei die anderen Suchmaschinen angeblich ohnehin mit Google arbeiten, weshalb ich mein Profil dort lieber mit einer Mitgliedschaft beim FC Bayern »bereiche-

re«. Sollen sie im Silicon Valley doch ruhig glauben, dass ich ein schmieriger Erfolgsfan bin. Vielleicht bin ich da aber auch als einsamer Kämpfer gegen die vollständige Machtübernahme durch den Ami-Konzern gelistet.

Inzwischen werben nämlich selbst europäische Autobauer damit, vollständig mit Google-Technologie zu arbeiten. Auch hiesige Experten schwärmen vom KI-Assistenten Gemini und davon, dass Google nun auch bei der künstlichen Intelligenz die Nase vorn hat. Sogar Apple setzt inzwischen auf Google. Nur der Depp verfranst sich weiter im Gestrüpp zweitbesten Lösungen und faselt was von russischem Gas.

Immerhin bin ich wenigstens kein schmieriger Erfolgsfan.

PETER VIEBIG

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

## MANIPULATION ODER

DARF WERBUNG ALLES?

# Wer hat das letzte Wort?

Psalm 139,1-6

Die Bibel lesen –  
zwischen Deuten und  
Verdrehen

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

30.10.2025 – 26.04.2026

Neue  
Ausstellung  
mit Begleit-  
programm

WAS WITZIG ODER KANN DAS WEG?  
MENSCHEN NEED A BIBLE  
ME, AND I HAVE  
MY FAVORITE BOOK.  
»Behandelt  
andere  
Menschen gena  
so, wie ihr selbst  
behandelt werd  
wollt.

Museum & Museumsshop  
Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg  
www.bibelmuseum.bayern

BIBEL  
MUSEUM  
BAYERN

### 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

**Und ich dachte  
immer, ohne  
Auto geht's nicht.**

**So bewegen wir was.**

**VAG**

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

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

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

**müller**  
Orthopädietechnik

NASSER-AHMED.DE

ZUM WAHLPROGRAMM:



BITTE BEACHTEN  
SIE AUCH DIE  
MÖGLICHKEIT  
DER BRIEFWAHL!



NASSER AHMED

**BESSER**  
**FÜR ALLE.**

**BESSER FÜR NÜRNBERG. SPD**

POLITISCHE ANZEIGE. Diese Anzeige wird finanziert durch die SPD Nürnberg. Sie steht im Zusammenhang mit der bayerischen Kommunalwahl am 8.3.2026. Weitere Informationen siehe unter der [ttpw.spd-nuernberg.de/26-20](http://tpw.spd-nuernberg.de/26-20)