

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Erlanger Seniorenmagazin

DRAMA
.....
UNTERM
.....
WEIHNACHTS-
.....
BAUM

**WEIHNACHTSPAKETE
ZUM VERSCHENKEN – ODER UM
SICH SELBST EINE
FREUDE ZU MACHEN**



Infos unter www.stadttheater.de



**Stadttheater
Fürth**



Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

ein intensives und ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. 2024 war geprägt von politischen Umbrüchen, wirtschaftlichen Herausforderungen und gesellschaftlichem Wandel. Nach der erneuten Wahl von Donald Trump als Präsident der USA ist noch nicht abzuschätzen, wie schwerwiegend die Folgen für Deutschland und Europa sein werden. Deutschland steht nach dem Ende der Ampelkoalition vor einer vorgezogenen Bundestagswahl. Auch damit sind Unsicherheiten verbunden. Zudem spüren auch heute noch viele Menschen die Auswirkungen der letzten Krisenjahre Tag für Tag im Geldbeutel.

All das liegt uns schwer auf den Schultern und ein gewisser Weltschmerz ist in vielen Gesichtern allgegenwärtig. Dagegen steht der aktuelle Glücksatlas. Dieser stellt fest: Die Lebenszufriedenheit steigt kräftig, wir sind größtenteils so glücklich wie vor der Pandemie. Doch was ist mit dem subjektiven Empfinden? Die Frage bleibt. Eine Antwort könnte jedoch sein: Jetzt erst recht. Vielleicht ist eine Idee, sich den heimlichen Freuden des Erwachsenenenseins zu widmen. Wie wäre es, mal wieder durch Pfützen zu hüpfen, im Schwimmbad die Riesenrutsche zu rutschen, Schokocreme heimlich mit dem Löffel zu naschen, auf dem Bordstein zu balancieren oder mal wieder zu schaukeln?

Wir sollten es tun. Es ist doch schrecklich, dass die Freude des Spiels im Erwachsenenalter so verpönt ist. Es gibt so viele kleine Dinge, die einen auch in schwierigen Zeiten glücklich und zufrieden machen können. Außerdem ist Glückseligkeit kein Zufall. Man muss sich bewusst darauf einlassen und es auch wahrnehmen können.

Lassen wir in diesem Sinne das neue Jahr auf uns zukommen. Ihnen danken wir ganz herzlich, dass Sie die **Herbstzeitlose** immer wieder gerne in die Hand nehmen. Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihren Zuspruch. Wir freuen uns, Sie auch 2025 wieder begleiten, informieren und unterhalten zu dürfen.

Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Adventszeit und ein friedvolles Weihnachtsfest.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

18 Titel

18 Leuchtende Augen, magische Momente

22 Aktuelles

- 22 Fragen Sie den Oberbürgermeister
26 Die Vielfalt der älteren Bevölkerung in Erlangen vertreten
28 Wo Talente zählen und Halt gegeben wird
30 Ein halbes Jahrhundert Engagement und Nächstenliebe
32 Verkauf von Schloss Atzelsberg, Bürgerentscheid, Besuch aus dem Emirat Ajman
34 Singen für die Menschenrechte, Wissen über Münzen
36 Wie geht es weiter mit der Altersvorsorge?
40 Lang im eigenen Zuhause leben
42 60 Jahre „Kleiner Adler“

44 Modernes Leben

- 44 Oma & Lotta
48 Blühende Weihnachtszeit
50 Stressfrei durch die Weihnachtszeit
52 Immer mehr macht nicht immer glücklicher
54 Das sind meine letzten Wünsche

58 Gesundheit und Sport

- 58 Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko
60 Besseres Schlafen, weniger Stürze

62 Freizeit, Reise und Erholung

- 62 Unterwegs auf der Deutschen liebsten Insel

66 Ratgeber

- 66 Ratgeber „Fit im Verkehr“
68 Sicherheitstipp

72 Unterhaltung

- 72 TV-Tipp
74 Buchtipp
76 Raten & Knobeln

79 Kultur- und Ausflugstipps

- 79 Stimmungsvolles Weihnachtserlebnis
79 Vertriebene. Flucht und Neuanfang
80 Klimawaldpfad im Tiergarten
80 Grand Moments in Nürnberg
81 Bayern, Bibeln und Beziehungen
81 Erlanger Winterzauber

82 Veranstaltungen & Termine

- 82 Veranstaltungskalender
90 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring Verlag: Stephan Bühring Verlag, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen, Telefon 09548 98275-25, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Knies **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Marlene Berthel **Veranstaltungen:** Melina Roppelt **Autoren:** Professor Siegfried Balleis, Mirjam Werner **Anzeigen:** Hella Schröder, Telefon 09548 98275-25 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in und um Erlangen verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2024

Wie wollen Sie in Zukunft wohnen?

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenfrei!



Beratung | Bewertung | Verkauf | Vermietung

Teilverkauf | Immobilienverrentung | Homestaging

RE/MAX Solutions

Würzburger Straße 15a

91074 Herzogenaurach

Tel. 09132/750 83-0

www.remax-herzogenaurach.de



RE/MAX

Meldungen



Erlanger Klimamobil ist gestartet

Das neue Klimamobil, das sogar eine eigene Solaranlage besitzt, wird ab sofort in vielen Stadtteilen die Anlaufstelle für Fragen von Bürgern sein. Bei den Vor-Ort-Terminen bietet das Team des Klimamobils aus dem Amt für Umweltschutz und Energiefragen eine kompetente und unabhängige Beratung für Haus- und Wohnungseigentümer, Mieter, aber auch Fachleute aus dem Handwerk und der Architektur an. Ist das eigene Haus, der eigene Balkon oder die eigene Garage für eine Photovoltaik-

Anlage geeignet? Lohnt sich eine energetische Sanierung? Was bringt eine Fassadenbegrünung? Die Berater ermitteln passende Lösungen zu den Themen Förderungen, energetischer Sanierung, die Nutzung erneuerbarer Energien und Maßnahmen zur Klimaanpassung und beraten zu den Umsetzungsmöglichkeiten. ♦

www.erlangen.de/umwelt

Vorverkauf für Adventssingen im Max-Morlock-Stadion gestartet

Am 14. Dezember findet im Max-Morlock-Stadion das siebte Große Nürnberger Adventssingen statt. Höhepunkte des diesjährigen Programms sind die Auftritte von Mariella Dittrich, Siegerin von „The Greatest Talent 2023“, sowie des Intergenerationschors „ConTakt“. Hinzu kommen der Fränkische Sängerbund, das Vorlesekind sowie die Nürnberger Stadtdekanen und weitere Gäste aus Sport und Gesellschaft. Eintrittskarten für 8 Euro gibt es

GENIAL
anders
NORMAL

wabe
wabe-erlangen.de



Verein zur Wiedereingliederung
psychisch kranker Menschen e. V.

Weil Isolation keine **Option** ist.

unter anderem im FCN Service-Center am Stadion, Max-Morlock-Platz 3, und im 1. FCN Club-Haus am Josephsplatz 4 zu erwerben. Mit einem Teil der Einnahmen werden in diesem Jahr die Rettungshundestaffeln der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) und der Johanner in Mittelfranken unterstützt. ♦

Umweltpreis 2024 verliehen

Zum mittlerweile 16. Mal ist der Umweltpreis der Stadt Erlangen verliehen worden. Die ersten Plätze mit einem Preisgeld von je 1.000 Euro gingen an das Marie-Therese-Gymnasium für das CompactGreens-Projekt „Vertical Farming und Urban Gardening“, die Grundschule Tennenlohe für das Eisbärenprojekt „Die Eisbären sind los!“ und das Emmy-Noether-Gymnasium für die Gründung eines Umweltrats zur Umsetzung von Projekten.

Zu den zweiten Plätzen mit einem Preisgeld von 500 Euro zählen foodsharing Erlangen-Forchheim für ihre Umweltbildung sowie das Projekt Solarcycling der Schülerinnen Nora Lindenberg und Johanna Harkort. Dritte Plätze und damit 250 Euro erhielten die „Die Pfifferlinge e. V.“ für ihre Nachhaltigkeitsprojekte im Waldkindergarten „So wird Nachhaltigkeit im Wald-

Fünf Haltestellen werden barrierefrei

Fünf Bushaltestellen im Erlanger Stadtgebiet werden barrierefrei ausgebaut. Im Rahmen des kontinuierlichen Ausbaus von mehreren Bussteigen sind für 2025 die Haltestellen Äußere Brucker Straße/Paul-Gossen-Straße Südwest, Steigerwaldallee West, Frankenwaldallee West und Ost, Kanalstraße Nord und Süd sowie die Weinstraße West und Ost an der Reihe. Insgesamt sind für die Maßnahmen rund 730.000 Euro vorgesehen. Der barrierefreie Ausbau von Busbuchten wird regelmäßig mit circa 75 Prozent der förderfähigen Kosten bezuschusst. ♦

kindergarten für Kinder erfahrbar“, die Werner-von-Siemens-Realschule für das Projekt „Dein Pfand tut Gutes“, das Albert-Schweitzer-Gymnasium für ihr städtepartnerschaftliches Kochbuch für Lebensmittelreste sowie das deutsch-französische Institut für das Projekt „Entdeckung der Natur und der französischen Sprache“. Das Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro stifteten wieder die Erlanger Stadtwerke. ♦

+ BEGLEITEN + BERATEN + VORSORGEN

+ Unsere Trauerhalle bietet Ihnen alle Möglichkeiten für eine individuelle Trauerfeier mit Sarg oder Urne

+ 24 Stunden Zugang zu unseren zwei Abschiedsräumen durch individuelle Chipkarte



Bestattungshaus



Hans Utzmann

Erstes Erlanger Beerdigungsinstitut



Foto: Airport Nürnberg

Jan Beinßen, stellvertretender Pressesprecher Airport Nürnberg, und Julia Chorus, Pressesprecherin Hamburg Airport, mit der Eurowings-Crew vor dem Flugzeug in Hamburg.

Mit Eurowings bis zu siebenmal wöchentlich nach Hamburg

Hamburg, das ist weit mehr als Fischbrötchen und Jungfernstieg: Elbphilharmonie, Musicals und Spitzengastronomie locken ebenso wie Miniaturwunderland und Reeperbahn. Auch und gerade in den Wintermonaten lohnt sich ein Besuch. Seit dem 4. November fliegt Eurowings die Elbmegropole montags bis freitags sowie sonntags an – dienstags sogar zweimal in der Tagesrandlage, so dass ein Tagesstrip möglich ist. Die Flugzeit beträgt rund eine Stunde – ein klarer Vorteil gegenüber der

Fahrt mit dem Auto (je nach Verkehr rund sechs bis sieben Stunden) oder der Bahn (die schnellste Verbindung liegt bei 4.20 Stunden). Die neue Flugverbindung ist für Geschäftsreisende genauso attraktiv wie für die private Kurzreise in die Hansestadt. Was bei einem Hamburg-Besuch nicht fehlen darf: eine Hafensrundfahrt – im Winter mit wärmendem Punsch. Etwa bei der Glühwein-Barkassenfahrt, die durch die historische Speicherstadt bis zu den modernen Werften und in den Containerhafen führt. Beispiel für einen privaten Wochenendtrip: Start am Freitag um 18.20 Uhr in Nürnberg, Rückkehr aus Hamburg am Sonntag um 20.35 Uhr. ♦

www.airport-nuernberg.de/de/hamburg-im-winter

Die Bürgerstiftung Erlangen erweitert ihr Fördergebiet

Die Bürgerstiftung Erlangen hat ihr Fördergebiet um die Nachbargemeinden Buckenhof, Spardorf, Uttenreuth, Marloffstein, Bubenreuth, Baiersdorf, Möhrendorf und Heßdorf erweitert. Pro Jahr bearbeitet sie bis zu 250 Förderanträge. Viele der derzeit etwa 180 Stifter wohnen in den Nachbargemeinden – laut Satzung der Stiftung war das Fördergebiet aber auf das Erlanger Stadtgebiet beschränkt. Mit der am 17. Ok-

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 zu Hause!



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



Betten Bühler GmbH
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
09131/24461

tober erfolgten Satzungsänderung ändert sich dies künftig. Die Bürgerstiftung gewährt Bedürftigen individuelle Hilfen in Notlagen, fördert Schulprojekte und unterstützt mit einem Sonderfonds Senioren bei der gesellschaftlichen Teilhabe. Anträge auf Unterstützung können online gestellt werden. Die Bürgerstiftung Erlangen wurde 2003 von 30 Stiftern gegründet und verwaltet ein Stiftungskapital von rund 9,5 Millionen Euro. Jährlich werden über 400.000 Euro Stiftungserträge und Spenden als Hilfen ausbezahlt, darunter viele Einzelhilfen unter 1.000 Euro. Die Bürgerstiftung Erlangen freut sich über Spenden, Spendenkonto bei der Sparkasse Erlangen IBAN DE18 7635 0000 0019 0048 84, Stichwort „Weihnachtsspende“. ♦

www.buergerstiftung-erlangen.de

Theater barrierefreier: Neuer Aufzug fertiggestellt

Das Markgrafentheater in Erlangen verfügt seit Spielzeitbeginn 2024/2025 über einen Personenaufzug, der vom Theaterplatz zu betreten ist und vom Souterrain bis in den dritten Rang alle Etagen erreicht. Damit ist ein großer Schritt für mehr Barrierefreiheit am städtischen Theater getan. ♦

Informationsveranstaltung im Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt des Landkreises Erlangen-Höchstadt lädt am 5. Februar um 14.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung in seine neuen Räumlichkeiten in der Ohmstraße 2 in Herzogenaurach ein. Besucher erhalten Einblick in die Arbeit des Pflegestützpunkts. Landrat Alexander Tritthart spricht ein Grußwort, Lisa Neubert, Leiterin des Pflegestützpunktes, stellt die Aufgaben vor. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Außerdem bietet ein Vortrag Tipps zum Thema „Von Pflege betroffen – was kann ich tun?“ (Anmeldung zum Vortrag unter Telefon 09131 803-1278 oder per E-Mail unter pflgestuetzpunkt@erlangen-hoechstadt.de erbeten). Der Pflegestützpunkt berät Bürger des Landkreises Erlangen-Höchstadt kostenfrei und neutral zu Fragen rund um das Thema Pflege. ♦



Lisa Neubert

www.erlangen.de/pflgestuetzpunkt

ELEKTRO HETZ - Beleuchtung und Kleingeräte

Leuchten . Lampen . Leuchtmittel . Haushaltskleingeräte
Elektrogeräte für Körperpflege

Wir wünschen Ihnen allen frohe Weihnachten und freuen uns darauf, Sie auch im nächsten Jahr wieder in unserem Laden begrüßen zu dürfen!



Öffnungszeiten: Mo + Di + Mi + Fr: 9:30-18:00 Uhr . Do + Sa: 9:30-13:00 Uhr

Elektro Hetz . Innere Brucker Straße 3 . 91054 Erlangen . Tel. 09131 21265 . elektro-hetz@outlook.de



Die Sparkasse ruft zum gemeinsamen Spenden auf.

Weihnachtsspenderei der Sparkasse lockt mit 60.000 Euro

Bereits zum fünften Mal bietet die Sparkasse Vereinen und gemeinnützigen Organisationen in ihrem Geschäftsgebiet eine besondere Spendenwoche in der Vorweihnachtszeit an: Die Weihnachtsspenderei startet am 25. November um 9.00 Uhr und endet am 2. Dezember um 23.59 Uhr. Jede in diesem Zeitraum eingehende Spende für eines der freigeschalteten Projekte zählt. Die Sparkasse unterstützt die Weihnachtsspenderei mit insgesamt 60.000 Euro. „260.415 Euro – diese großartige Spendensumme sammelten 2023 teilnehmende Vereine und die Sparkasse gemeinsam im Rahmen der 4. Weihnachtsspenderei auf der Spendenplattform WirWunder und die Sparkasse stellte dafür

selbst 60.000 Euro zur Verfügung“, betont Johannes von Hebel, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Erlangen. Alle Spenden kommen zu 100 Prozent an, weil die Sparkasse die Kosten für den laufenden Betrieb der Spendenplattform übernimmt. ♦

www.wirwunder.de/erlangen

Zuwachs für „die begleiter“

Bildungspaten setzen sich für Chancengleichheit ein und stehen ihrem Patenkind mit Rat und Tat zur Seite. Sie unterstützen jeweils ein Kind oder einen Jugendlichen bei schulischen Themen und begleiten deren persönliche Entwicklung mit ihren wertvollen Erfahrungen. Die Mitarbeiter des städtischen Programms hoffen, noch weitere Menschen begeistern zu können, Bildungspate zu werden. Wie oft und wie lange die Treffen stattfinden, entscheiden sie und das Patenkind gemeinsam. Auch worum es gehen soll, ist ganz individuell: ob Hausaufgaben, Vorbereitung auf eine Prüfung oder Berufsorientierung oder eine Freizeitaktivität. Während der Patenschaft begleitet das Team der Stadtverwaltung die Ehrenamtlichen und steht ihnen zur Seite. Außerdem werden Fortbildungsmöglichkeiten und Austausch mit anderen Bildungspaten ange-




Wildtiere hautnah erleben!

Lassen Sie sich auf unserem barrierefreien Rundweg von heimischen Schalenwildarten überraschen, machen Sie Halt beim schönen Waldspielplatz und erkunden Sie den Baumlehrpfad.

Eintritt: Erwachsene 2 Euro, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre frei



WILDGEHEGE HUFEISEN
Veldensteiner Forst

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln und die geänderten Öffnungszeiten auf unserer Homepage!

Forsthaus Hufeisen 1 · 91257 Pegnitz · Tel. 09241 8096-0 · info-pegnitz@baysf.de · www.wildgehege-hufeisen.de

boten. Wer Interesse hat, kann sich im Rathaus melden (E-Mail diebegleiter@stadt.erlangen.de, Telefon 09131 86-1780) oder im Internet informieren. ♦

www.erlangen.de/diebegleiter

Neues Verkehrskonzept will Fußgänger stärken

Fußverkehr ist eine umweltfreundliche und gesunde Form der Fortbewegung, die weder Energie noch Treibstoff verbraucht und keine Emissionen verursacht. Städte, die fußgängerfreundlich gestaltet sind, bieten eine höhere Lebensqualität, sind attraktiver und unterstützen den lokalen Handel. Menschen, die zu Fuß unterwegs sind, haben eine stärkere Verbindung zu ihrer Umgebung und nehmen Einzelhandelsangebote besser wahr. Gemeinsam mit den Bürgern, lokalen Experten, Vertretern aus Politik und Verwaltung will die Stadt Erlangen in den nächsten zwei Jahren ein Konzept erarbeiten, das die Sicherheit und Attraktivität des Zufußgehens in allen Stadtteilen erhöht. Noch bis zum 10. Dezember können Interessierte ihre Einschätzungen zur aktuellen Situation für den Fußverkehr sowie Wünsche und Ideen zur Verbesserung einbringen. ♦

<https://geodaten.erlangen.de/fussverkehrskonzept/>

Beratung für Menschen mit Behinderung der Stadt Erlangen

Die Beratungsstelle bietet allen Erlanger Bürgern mit Behinderung und deren An- und Zugehörigen eine erste Orientierungshilfe zum Thema Behinderung. Die Beratungsstelle hat eine Lotsenfunktion und vermittelt bei Bedarf den Kontakt zu weiterführenden Angeboten. Die Beratung ist individuell, neutral, kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Beraten wird zu den Themen Schwerbehindertenausweis, den Merkzeichen und Nachteilsausgleichen, sowie allgemein zu Hilfen für Menschen mit Behinderung. Zudem wird bei Bedarf Hilfe beim Ausfüllen von Formularen angeboten. Eine Begleitung im Widerspruchs- und Klageverfahren wird nicht angeboten.

Die Beratungsstelle ist erreichbar unter Telefon 09131 86-2498 oder E-Mail behindertenberatung@stadt.erlangen.de. Sprechzeiten: Montag 14.00 bis 16.00 Uhr, Dienstag, Donnerstag und Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr. Das Büro in der Nägelsbachstraße 38, 91052 Erlangen ist barrierefrei zugänglich. ♦

Hallo, ich bin PIA
Ihre persönliche
Immobilien-Assistentin!

vr-teilhaberbank.de/pia

PIA wurde entwickelt, um Sie bei Ihren Vorhaben rund um „Bauen und Wohnen“ zu begleiten. Nutzen Sie PIAs Expertise und das breite Netzwerk, um Geld und kostbare Zeit zu sparen und die Nerven zu bewahren! Wir machen den Weg frei.

VR Bank
Erlangen-Höchstadt-Herzogenaurach

Was Sie über den Bezirk Mittelfranken wissen sollten... von Bezirksrätin Barbara Grille

Der Bezirk Mittelfranken ist einer von sieben Bezirken in Bayern. Er übernimmt Aufgaben in folgenden Bereichen: Soziales, Gesundheit, Bildung, Kultur, Natur und Umwelt sowie Europa. Die wichtigsten Aufgaben des Bezirks Mittelfranken sind die Sozialen Hilfen wie zum Beispiel die „Hilfe zur Pflege“. Manche Menschen brauchen Pflege, weil sie gebrechlich sind oder beispielsweise aufgrund eines Unfalls eine Behinderung haben. Wenn Menschen deshalb in ein Pflegeheim umziehen müssen, sich dieses aber nicht leisten können, dann übernimmt der Bezirk einen Teil der Kosten.

Wenn man aber noch in der eigenen Wohnung bleiben kann, dann bezahlt der Bezirk auch einen Teil der Kosten für die ambulante Pflege (durch Angehörige oder Pflegedienste) oder die Tagespflege. Allerdings hat der Gesetzgeber festgelegt, dass niemand Sozialhilfe bekommen darf, wenn er selbst ausreichend Mittel zur Verfügung



hat oder die erforderliche Leistung von Dritten erhalten kann. Deshalb prüft der Bezirk Mittelfranken vorab, ob die finanzielle Hilfe auch tatsächlich notwendig ist. ♦

bezirk-mittelfranken.de/soziales/hilfe-zur-pflege

Christkindlesmarkt-Taler

Neben Bargeld und Kartenzahlung gibt es ab 2024 ein neues offizielles Zahlungsmittel am Nürnberger Christkindlesmarkt: den Christkindlesmarkt-Taler. Er hat einen Wert von 5 Euro und kann an allen Buden am Hauptmarkt sowie am Markt der Partnerstädte eingelöst werden. Die Abgabe erfolgt in Päckchen mit zehn Talern zu einem Preis von 45 Euro (Gegenwert 50 Euro). Der Verkauf erfolgt ausschließlich in der Wöhrl-Filiale am Ludwigsplatz zu den normalen Öffnungszeiten. Abgegeben werden maximal 100 Taler pro Person, solange der Vorrat reicht. ♦



POLITISCHES
Weihnachtscafé
Plaudern über Mittelfranken
mit Ihrer ÖDP-Bezirksrätin
Barbara Grille

20/12/24
15:30 Uhr

Evangelisches Familienzentrum
Bismarckstr. 19, Erlangen

Anmeldung erforderlich:
barbara.grille@gmail.com

saubere Energie für eine
sichere Zukunft

CET
TECHNOLOGY
seit 2011

Wir **BEDANKEN** uns

bei unseren Kunden, Fachpartnern,
Freunden und Bekannten für Ihr Vertrauen,
Treue und Zusammenarbeit.

Das CET-Team wünscht Ihnen
besinnliche Weihnachtszeit,
beste Gesundheit, viel Glück und Erfolg
fürs neue Jahr.





Die Tagespflege der Diakonie Erlangen freut sich über ein neues Einsatzfahrzeug.

Neues Einsatzfahrzeug für die Tagespflege der Diakonie Erlangen

Unter dem Motto „viele Hände schaffen mehr“ haben 14 Erlanger Geschäftsleute den Kauf eines neuen Ford-Transporters für die Gäste der Tagespflege Maria-Busch-Haus der Diakonie Erlangen ermöglicht. Die Tagespflege leistet mit ihrem breitgefächerten Angebotspektrum einen wertvollen Beitrag in der Betreuung und Unterstützung Hilfs- und Pflegebedürftiger. Im Maria-Busch-Haus verbringen ältere und kranke Menschen von 8.00 bis 16.00 Uhr den Tag in angenehmer Umgebung. Für den komfortablen Transport der Gäste in die Einrichtung und wieder zurück sorgt ein eigener Fahrdienst. Felix Krauß, Leiter der ambulanten und teilstationären Dienste bei der Diakonie, bedankt sich

herzlich bei den Sponsoren des neuen Transporters: K.S.N International, Zahnarztpraxis Ringler, Fahrservice Sacher, Salon Basel, Vita-Serviceagentur, Dion Hauber Bausanierung, Kraftfahrzeug-Handel GmbH, Premo Group GmbH, Igel Apotheke, Chiko's Transport, K.S.N International, Erlanger Objekt- & Gartenlandschaftsbau und dem Seniorenservice Goetz. ♦

VdK: Neuwahl darf nicht chaotisch geplant sein

Am 23. Februar soll die Neuwahl des Bundestags stattfinden. Dazu sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Sorgfalt muss jetzt bei der Organisation der Neuwahl vorherrschen. Die Bürger müssen darauf vertrauen können, dass die Demokratie funktioniert. Eine schlecht vorbereitete Wahl würde nur weitere Unsicherheiten mit sich bringen, die das Land jetzt nicht gebrauchen kann. Eine Wahlwiederholung etwa, wie bei der vergangenen Bundestagswahl in Teilen von Berlin, wäre keine gute Basis für die neu gewählte Regierung.“ Neben einem geregelten Ablauf müsse unbedingt dafür gesorgt werden, dass jeder Wähler sein Stimmrecht selbstbestimmt wahrnehmen könne. Das bedeute auch, dass alle Wahllokale barrierefrei sein müssen. ♦



Ihr Experte in den Bereichen
Orthopädie-Technik, Sanitätshaus,
Reha-Technik und Tierorthopädie

Unsere Serviceleistungen:

- Persönliche Beratung in unserem Sanitätshaus oder bei Ihnen Zuhause
- Testmöglichkeit von vielen Hilfsmitteln
- Wartungs- und Reparaturservice



GOETHESTR. 54 | 91054 ERLANGEN | FON 09131 – 614990
INFO@OT-BASSLER.DE WWW.OT-BASSLER.DE



Doreen Lösel, Helmut Wening, Elke Bollmann, Andreas Hannweg, Alexandra Wunderlich, Doris-Maria Vittinghoff, Felizitas Traub-Eichhorn, Dinah Radtke (v.l.)

Seniorenbeirat: Konstituierende Sitzung mit neuer Vorsitzenden

Der Seniorenbeirat der Stadt Erlangen hat sich für die Amtsperiode 2024 bis 2027 neu konstituiert. Bei der Sitzung am 11. November ist mit Stadträtin Alexandra Wunderlich (CSU) auch eine neue Vorsitzende gewählt worden. Die bisherige Vorsitzende, Ehrenbürgerin Dinah Radtke, ist künftig stellvertretende Vorsitzende, gleichberechtigt mit der früheren Stadträtin Felizitas Traub-Eichhorn. Der Arbeitsausschuss besteht jetzt aus Doreen Lösel, Helmut Wening, Elke Bollmann, Andreas Hannweg und Doris-Maria Vittinghoff.

Oberbürgermeister Florian Janik dankte den bisherigen Beiratsmitgliedern für ihre wichtige Arbeit und wünschte dem neuen Gremium und der neuen Leitung alles Gute für die bevorstehenden Aufgaben. Weitere Informationen zum Seniorenbeirat gibt es im Internet. ♦

www.erlangen.de/seniorenbeirat

Kunstprojekt zum Thema Würde im Hospiz am Ohmplatz

Das Hospiz am Ohmplatz freut sich, zusammen mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V. und dem Hospiz in Erlangens Partnerstadt Jena an der vhs-Ausstellung „Würdemenschen“ des Künstlers Jörg Amonat beteiligt zu sein. Der in Berlin lebende Künstler setzt sich in der Ausstellung mit dem 1. Artikel des Grundgesetzes „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ künstlerisch auseinander. Anlässlich des Jubiläums des Hospizes am Ohmplatz – dieses feiert in diesem Jahr seinen 25. Geburtstag – sind die Werke in Erlangen sehen. Die Ausstellung mit Porträts und sehr persönlichen Aussagen von Mitarbeitenden und Bewohnern des Hospizes läuft noch bis 7. Februar, montags bis freitags von 10.00 bis 17.00 Uhr mit Ausnahme von Feiertagen und Ferien. Der Eintritt ist frei. ♦

Badespaß und Erholung

Für Gäste ab 60 Jahren:

- vergünstigtes 4-Stunden Ticket
- Gutschein für eine Tasse Kaffee
- kostenlose Wassergymnastik



Herzo Bäder- und Verkehrs-GmbH
 Würzburger Straße 35 · Herzogenaurach
 Tel. 09132 904700 · www.atlantis-bad.de

* außer an Feiertagen und in den bayerischen Schulferien



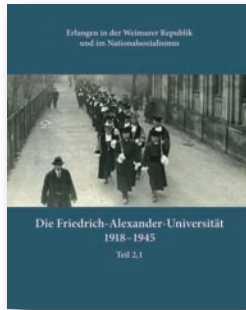


Jeden Dienstag*
**Senioren-
nachmittag**

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten

Die erste nationalsozialistische Hochschule des Reichs

Der ehemalige Stadtarchivar Andreas Jakob legt einen Band zur Geschichte der Universität Erlangen – zunächst in der Weimarer Republik – vor. Am 17. Mai 1923 hielt Adolf Hitler die erste von fünf Reden in Erlangen, einige davon exklusiv für Angehörige der Universität. Wie sehr die nationalsozialistische Ideologie gerade in Kreisen der Universität an eine völkisch-nationalkonservative und antisemitische Haltung anknüpfen konnte, macht Andreas Jakob deutlich. Dabei hebt er die Rolle der Hochschullehrer für die Entwicklung Erlangens zur „ersten nationalsozialistischen Hochschule des Reiches“ hervor und wendet sich gegen die Mär von einer „nationalsozialistischen Übernahme“ der Hochschulen. Die Kontinuitäten an der Hochschule überwogen bei Weitem. Teilband 1 enthält die Geschichte der Universität zwischen 1918 und 1933 mit einem Rückgriff auf die Vorgeschichte seit dem 19. Jahrhundert. Der Geschichte der Fried-



rich-Alexander-Universität in der Zeit des Nationalsozialismus wird ein weiterer Teilband gewidmet sein. Das Buch „Die erste nationalsozialistische Hochschule des Reiches“ kann im örtlichen Buchhandel oder beim Stadtarchiv bestellt werden. ♦

Neue Videoclips der Fränkischen Städte im Weihnachtszauber

Passend zur kalten Jahreszeit veröffentlicht FrankenTourismus 31 neue Videoclips, die den Charme und die Vielfalt der Fränkischen Städte im Winter zeigen. Auf der Webseite der Fränkischen Städte sowie in den sozialen Medien geben sie einen stimmungsvollen Einblick in die Winterwelten von Ansbach, Aschaffenburg, Bamberg, Bayreuth, Coburg, Dinkelsbühl, Eichstätt, Erlangen, Forchheim, Fürth, Kulmbach, Nürnberg, Rothenburg ob der Tauber, Schweinfurt und Würzburg. Die Kamera ist in gemütlichen Gaststuben und in stylischen Cafés dabei, es geht in Museen auf Zeitreise oder zum Eisstockschießen auf einen traditionellen Bierkeller. Je Stadt entstanden ein Winter-Clip zu vier verschiedenen Themen sowie vier Instagram-Stories. Zusätzlich wurden spezifische Clips zu den Weihnachtsmärkten erstellt. ♦

www.die-fraenkischen-staedte.de

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR SENIOREN!



IHR AUSFLUGSZIEL INS GRÜNE

Alleine oder mit den Enkelkindern – immer ein Erlebnis!

GESCHENKTIPP:

Eintrittskarten oder Souvenirs – bei uns finden Sie das ideale Geschenk für jeden Anlass!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN



Kino & Café



Das Premiumkino im Herzen Erlangens

Genießen Sie Filme in großzügigen, elektrisch einstellbaren Sitzen mit über **2 Metern Reihenabstand**. Das Foyer, das Café sowie alle Säle sind barrierefrei erreichbar.

Das Manhattan Café

Zentral gelegen bietet das Café eine große Auswahl an Kaffeespezialitäten, Kuchen, Drinks, fränkischen Bieren und Snacks. In den warmen Monaten lockt der gemütliche Außenbereich des Manhattan. Hier kann man, ob bei Kaffee und Kuchen, einem kühlen Bier oder einem Glas Wein dem bunten innerstädtischen Treiben rund um die Erlanger Arcaden zuschauen.

Das aktuelle Programm
finden Sie unter
cinecitta.de/manhattan

Güterhallenstr. 4 | 91054 Erlangen | Direkt gegenüber der Erlangen Arcaden | 0911 20 666-0



MARTINA STAMM-FIBICH

Seit 2013 für Sie
im Deutschen Bundestag

Ihre Abgeordnete für Erlangen
und Erlangen-Höchstadt

Vorsitzende des Petitionsausschusses,
Mitglied im Gesundheitsausschuss

Friedrich-List-Str. 5 | 91054 Erlangen
Telefon: 09131 - 812 65 33
martina.stamm-fibich@bundestag.de

SPD Soziale
Politik für
Dich.



Leuchtende Augen, magische Momente

Das Nürnberger Christkind im Herbstzeitlose-Interview



„Ihr Herrn und Frau'n, die Ihr einst Kinder wart, Ihr Kleinen, am Beginn der Lebensfahrt, ein jeder, der sich heute freut und morgen wieder plagt: Hört alle zu, was Euch das Christkind sagt!“

Jedes Jahr eröffnet das Christkind mit diesen Worten seines feierlichen Prologs seinen Markt, den Christkindlesmarkt. In die Rolle des weltberühmten Nürnberger Christkinds schlüpft auch heuer wieder Nelli Lunkenheimer. Ein Gespräch über das himmlische Amt, die besonderen Begegnungen und Momente, die mit diesem verbunden sind und Fragen, die dem Christkind immer wieder gestellt werden.

2024 ist das zweite Jahr, in dem Sie in die Rolle des Nürnberger Christkinds schlüpfen. Was ist das Schönste an diesem himmlischen Amt?

In besonderer Erinnerung geblieben sind mir die vielen Besuche in den Kindergärten und Seniorenpflegeheimen. Die leuchtenden Augen zu sehen, wenn ich aus meinem goldenen Buch vorlese und zu spüren, dass durch den Besuch des Christkinds für viele Menschen der Zauber von Weihnachten greifbar wird und sie vielleicht auch einen Moment aus ihrem Alltag geholt werden – das sind ergreifende Momente, die auch das Christkind nicht vergisst. Gerade ältere Menschen sind immer sehr glücklich und dankbar, dass das Christkind auch an sie denkt. Die Freude, die ich als Christkind ganz offensichtlich anderen Menschen bringe, ist das Schönste, was man erleben kann. Und die Kinder haben natürlich auch immer ganz viele Fragen (lacht).

Welche Fragen werden dem Christkind am häufigsten gestellt?

Da ist natürlich die Frage, ob ich fliegen

kann oder ob ich alle Wunschzettel schon bekommen habe und wie ich es schaffe, dass mich niemand sieht, wenn ich die Geschenke verteile. Ich habe natürlich immer alle Wunschzettel schon bekommen und fliege nur in der Nacht, weshalb man mich auch nicht sehen kann, wenn ich unterwegs bin (lacht). Erwachsene fragen mich eher nach organisatorischen Dingen, beispielsweise, wie viele Termine ich habe oder wie ich von A nach B komme.

Rund 170 Auftritte stehen auch dieses Jahr wieder auf dem Programm. Welche der Begegnungen und Termine sind die Höhepunkte des Christkinds?

Natürlich ist die feierliche Eröffnung einer der Höhepunkte. In diesem Jahr werde ich diesen Moment sicherlich noch etwas mehr genießen können als bei meiner Premiere, weil die Aufregung zumindest nicht mehr ganz so groß sein wird (lacht). Ein stimmungsvolles Erlebnis ist auch der Lichterzug der Nürnberger Schulkinder, die begleitet vom Christkind mit selbst gebauten „Lichtkunstwerken“ von der Fleischbrücke am Christkindlesmarkt vorbei hinauf zur Kaiserburg ziehen. Aber auch die Besuche von anderen Weihnachtsmärkten in der Region sind immer besondere Momente. Nicht zu vergessen natürlich die Märchenstunde, zu der ich als Christkind ab dem ersten Adventswochenende alle Kinder jeden Dienstag und Donnerstag um 14.00 Uhr in das Sternnhaus im Heilig-Geist-Haus einladen darf. Und dann sind da selbstverständlich auch



noch die Dinge des Alltags, wie Plätzchen backen mit meinen Geschwistern oder Schlittenfahren, wenn es Schnee gibt.

Wie hat sich das Leben von Nelli Lunkenheimer durch das himmlische Amt verändert?

Natürlich ist das Amt immer wieder Thema im Familien-, Bekannten- und Freundeskreis. Und auch bei meiner Arbeit, ich mache aktuell ein Freiwilliges Soziales Jahr im Südklinikum in Nürnberg, werde ich oft darauf angesprochen. Gleichzeitig kann ich



- **Fränkische Spezialitäten**
- **Mittagstisch**, für Senioren auch kleine, preiswerte Portionen möglich
- **Urige Gaststube** und gemütlicher Biergarten im Herzen der **Innenstadt**

Bohlenplatz 2 · 91054 Erlangen
Tel. 09131 25626 · www.alter-simpl.com

aber nach wie vor auch inkognito als Nelli über den Christkindlesmarkt schlendern, wenn ich Ornat und Perücke abgelegt habe (lacht). In erster Linie sind all die Begegnungen und Erlebnisse aber ein Schatz, die mich persönlich weiterbringen und mein ganzes Leben begleiten werden.

Sie haben den Zauber der Weihnacht bereits angesprochen: Was verbinden Sie selbst mit dem Nürnberger Christkind?

Ich bin in Nürnberg und mit dem Christkind aufgewachsen, durfte mit ihm Karussell fahren oder war bei den Märchenstunden dabei. Für mich ist das Christkind ein Stück meiner Kindheit. Allein diese unbeschreibliche Magie, wenn an Heiligabend das Glöckchen klingelt, man weiß, jetzt war das Christkind da. Ich freue mich, dass ich diesen Zauber, den ich als Kind auch immer selbst verspürt habe, nun selbst versprühen darf. ♦ Interview: Michael Kniess

So kommt das Christkind von A nach B

Für die Weihnachtszeit stellt die Verkehrs-Aktiengesellschaft (VAG) dem Christkind jedes Jahr das „Christkind-Mobil“ samt Fahrern zur Verfügung, das dieses sicher und pünktlich von Termin zu Termin bringt. An die 3.000 Kilometer sind es, die das Nürnberger Christkind jedes Jahr bis zum 24. Dezember zurücklegt. Die Besuche führen es zu karitativen und sozialen Einrichtungen sowie zu Weihnachtsmärkten nicht nur in der Region. Seit mehr als 40 Jahren ist das Nürnberger Christkind auch in Rheda-Wiedenbrück (NRW) zu Gast. Zudem besucht es jedes Jahr auch die USA (Philadelphia und Baltimore).

ESTELLA[®]
HOME OF TEXTILES



20%

auf einen Artikel Ihrer Wahl*

*ab einem Einkaufswert von 50,00 €

Estella Outlet Store

Gewerbepark 1
91350 Gremsdorf

Mo-Fr 9.30 - 19.00 Uhr
Sa 9.30 - 18.00 Uhr



*Angebot gültig bis 15.03.25 gegen Vorlage dieser Anzeige. Nicht auf bereits reduzierte Ware, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



FAU

Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

#FAUwissenwollen

Wissenschaft für alle

13.12.2024 // 13:00 - 14:00

**Aberglaube vs. Wissenschaft
im Alten Orient**

Waldweihnacht Bühne, Erlangen

10.02.25 // 18:30 - 20:00

Quantenphysik im panOPTICUM

SAOT, Erlangen

**Eintritt
frei
& ohne
Anmeldung**

Mehr Informationen
wissenwollen.fau.de

Medienpartner

VNP

VERLAG NÜRNBERGER PRESSE

Illustration: Adobe-Stock-Artist / Pöppel

Fragen Sie den Oberbürgermeister

Städtepartnerschaften, Volksentscheide, Gendersprache

Was wollten Sie schon immer mal mit Oberbürgermeister Florian Janik besprechen? Welches Thema rund um die Hugenottenstadt liegt Ihnen besonders am Herzen? Sie haben eine Frage, die Sie schon immer loswerden wollten? In der Herbstzeitlosen haben Sie die Gelegenheit, in den Austausch mit Erlangens Oberbürgermeister zu gehen. In der Rubrik „Sie fragen, der Oberbürgermeister antwortet“ beantwortet Florian Janik jeweils drei von unseren Lesern gestellten Fragen.



Viele Mitbürger engagieren sich für Themen wie Entwicklungshilfe und den Schutz wild lebender Tiere. Warum hat Erlangen keine Städtepartnerstadt auf dem afrikanischen Kontinent? Ich könnte mir sehr gut vorstellen, dass sich eine derartige Partnerschaft bestens mit Leben füllen lassen würde.

Erlangen pflegt derzeit 17 Kontakte in andere Städte weltweit. Die Städtepartnerschaft nach Rennes, die dieses Jahr ihr 60. Jubiläum feiern durfte, entspringt dem klassischen Gedanken von Städtepartnerschaften: dem Frieden und der Völkerverständigung durch gegenseitiges Kennenlernen und Austausch. Erlangen pflegt aber auch Städtepartnerschaften, in denen Entwicklungshilfe eine große Rolle spielt: So wird gemeinsam mit Nürnberg die Städtepartnerschaft mit San Carlos in Nicaragua gepflegt, in der beispielsweise viele Projekte zur Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung umge-

setzt werden konnte. Seit 2018 ist Erlangen durch eine Projektpartnerschaft mit der nordlibanesischen Kommune Bkeftine verbunden. Mit dieser Projektpartnerschaft folgte die Stadt Erlangen dem Aufruf des BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung), Kommunen in den wichtigsten Erstaufnahmeländer für syrische Geflüchtete durch Expertenaustausch und Know-how-Transfers zu unterstützen. Da Erlangen sich also durchaus entwicklungspolitisch engagiert, wurde die Frage, ob Erlangen nicht auch eine Städtepartnerschaft auf dem afrikanischen Kontinent pflegen sollte, wiederholt diskutiert und bisher nicht weiterverfolgt. Ziel der Partnerschaftsaktivitäten ist es nämlich stets, diese langfristig auszurichten und nicht ausschließlich an Förderprogramme von Bund oder Land zu knüpfen. Wichtig für eine Städtepartnerschaft ist deshalb nicht nur zivilgesellschaftliches Engagement,

sondern auch ausreichende finanzielle und personelle Ressourcen bei der Stadt. Vor diesem Hintergrund legt Erlangen einen anderen Schwerpunkt bei der entwicklungspolitischen Zusammenarbeit.

Warum gab es beim Arcaden-Neubau oder der Stadt-Umland-Bahn Volksentscheide und Bürgerabstimmungen, bei anderen Themen wie dem Rückbau von Parkplätzen in der Altstadt nicht? Wer legt fest, über was abgestimmt wird? Kann man als Bürger eine Abstimmung anregen?

Bürgerbeteiligung wird in der Verfassung des Freistaats Bayern und in der Bayerischen Gemeindeordnung großgeschrieben. Bei den Kommunalwahlen können Bürgerinnen und Bürger unmittelbaren Einfluss darauf nehmen, welche Personen

in den Stadtrat gewählt werden. Sie können sich während einer Wahlperiode nicht nur direkt an Stadtratsmitglieder mit ihren Anliegen werden, sondern haben über Bürgerfragestunden, Bürgeranträge und Bürgerversammlungen weitreichende Mitwirkungsmöglichkeiten. Bürgerentscheide ergänzen diese Möglichkeiten seit mittlerweile fast 30 Jahren. Sie sind ein Instrument, mit dem Bürger Themen vorantreiben oder auch Entscheidungen des Stadtrats korrigieren können. In Erlangen wird diese Möglichkeit seit ihrer Einführung gerne und häufig genutzt. Im ersten Schritt müssen in einem Bürgerbegehren ausreichend viele Bürgerinnen und Bürger das Anliegen unterstützen, für Erlangen liegt die Hürde bei derzeit fünf Prozent der Einwohnenden. Wenn das Bürgerbegeh-



BENÖTIGEN SIE HILFE ODER BERATUNG?
Die Caritas ist für Sie vor Ort!

Ambulanter Pflegedienst

Hammerbacherstraße 11 | Tel: 09131 12 08 90 | pflege.erlangen@caritas-regio.de

Betreutes Wohnen und Pflegeheim Roncallistift

Hammerbacherstraße 11 | Tel: 09131 12 08 0 | info@roncallistift.de

Allgemeine Soziale Beratung | Schulden- und Insolvenzberatung

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 0 | sobe@caritas-erlangen.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle für den Landkreis Erlangen-Höchstadt

Anna-Herrmann-Straße 3 | 91074 Herzogenaurach
Tel: 09132 80 88 | eb@caritas-erlangen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst | Gerontopsychiatrische Beratung

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 0 | spdie@caritas-erlangen.de

Tagesstätte TREFF

Bissingerstraße 32 | Tel: 09131 3 26 10 | treff@caritas-erlangen.de

Caritas Boutique

Mozartstraße 29 | Tel: 09131 88 56 41



#unsernetztraegt

www.caritas-erlangen.de

ren zulässig ist – über Aufgaben, zu denen die Gemeinde gesetzlich verpflichtet ist, und die Haushaltssatzung kann nicht abgestimmt werden – findet ein Bürgerentscheid statt. Neben dem Bürgerbegehren gibt es auch das Ratsbegehren. In diesem Fall beschließt der Stadtrat, über ein Thema abstimmen zu lassen. Dieses Instrument kommt seltener zum Einsatz und wurde vor allem bei Themen gewählt, die die gesamte Stadt betreffen, zuletzt bei der Abstimmung über den Bau der Stadt-Umland-Bahn.

Warum halten sich die Ämter der Stadt Erlangen nicht an die korrekte deutsche Rechtschreibung? Seit einiger Zeit werden durchgehend Konstrukte der sogenannten Gendersprache benutzt, vor allem der Stern im Wortinneren – zum Beispiel Bürger*innen. Die Vorgaben des Rats für deutsche Rechtschreibung sehen Sonderzeichen im Wortinneren nicht vor. Diese Vorgaben sind eigentlich für Behörden verbindlich. Das hat auch Ministerpräsident Söder als Vorgabe für Verwaltungen definitiv bestimmt. Als Bürger kann ich erwarten, dass die Stadt in richtiger Rechtschreibung mit mir kommuniziert. Warum tut sie das nicht und hält sich nicht an die Regeln?

Sprache verändert und entwickelt sich. Nicht jede Veränderung kann sich gleich in Regeln niederschlagen und oft lässt sich auch gar nicht alles regeln. Denn was in dem einen Kontext sinnvoll ist, um viele Menschen anzusprechen, ist in einem anderen vielleicht völlig unverständlich. Als Stadtverwaltung haben wir uns darauf geeinigt, möglichst verständlich, ohne Ausgrenzung und mit möglichst wenig Barrieren zu kommunizieren. Grundsätzlich werden geschlechterübergreifende Formulierungen gewählt, um der Vielfalt in unserer Gesellschaft gerecht zu werden. Sind solche Formulierungen nicht möglich, können die Dienststellen auch den sogenannten Genderstern einsetzen. Aus Gründen der Barrierefreiheit wird er aber möglichst sparsam eingesetzt. Die Regelungen des Freistaats Bayern gelten für die staatliche Verwaltung, nicht aber für Kommunen. ♦

Sie haben auch eine Frage an Oberbürgermeister Florian Janik? Schicken Sie Ihre Frage an: Herbstzeitlose Seniorenmagazin, Bayreuther Straße 1, 91054 Erlangen oder per E-Mail an frag-den-ob@herbstzeitlose-magazin.de

Vitamin B!
VITAMIN B!
Bayern, Bibeln und Beziehungen
Die Gründung des bayerischen Centralbibelvereins in Nürnberg vor 200 Jahren

Sonderausstellung
 24.10.24
 27.04.25

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

BIBEL MUSEUM BAYERN

MOBIL IN JEDEM ALTER

Probleme erkennen

Lösungen finden

16.12.24
15 Uhr
Café Mireo
Glockenstr.4

Bei Kaffee und Kuchen

**mit Ihrem Direktkandidaten
für den Bundestag**

Paulus Guter

gruene-erlangen.de

gruene-erlangen-land.de

**NUR EIN KLICK:
JETZT MIT UNS
SANIEREN**

Sie möchten Ihre Immobilie sanieren
oder modernisieren?

Nutzen Sie unseren kostenlosen
SanierungsGuide im
MeinZuhausePortal.

f @ in

www.vrbank-bafo.de/meinzuhause



VR Bank
Bamberg-Forchheim



Jetzt kostenlosen
SanierungsGuide
entdecken!



HERZLICH WILKOMMEN

Die Vielfalt der älteren Bevölkerung in Erlangen vertreten

Erlangens neue Seniorenbeiratsvorsitzende Alexandra Wunderlich im Herbstzeitlose-Interview

Am 11. November wurde Stadt- und Bezirksrätin Alexandra Wunderlich (CSU) zur neuen Vorsitzenden des Erlanger Seniorenbeirats gewählt. Im **Herbstzeitlose**-Interview spricht sie unter anderem darüber, was sie für die älteren Menschen in Erlangen erreichen möchte.

Warum war es Ihnen ein Anliegen, das Amt als Vorsitzende des Erlanger Seniorenbeirats zu übernehmen?

Mir war es ein Anliegen, das Amt als Vorsitzende des Erlanger Seniorenbeirats zu übernehmen, weil ich die Lebensqualität der älteren Menschen in unserer Stadt aktiv mitgestalten möchte. Der Seniorenbeirat bietet die Möglichkeit, die Interessen und Bedürfnisse der älteren Generation in den politischen Entscheidungsprozess einzubringen und deren Stimme zu stärken. Gerade in Zeiten des demographischen Wandels ist es wichtig, die Lebensbedingungen für Seniorinnen und Senioren zu verbessern und dafür zu sorgen, dass ihre Anliegen in Bereichen wie Gesundheit, Wohnen, Mobilität und soziale Teilhabe Gehör finden. Zudem ist es mir wichtig, durch den Dialog zwischen den Generationen Brücken zu bauen und die Vielfalt der älteren Bevölkerung in Erlangen zu vertreten. Ich möchte dazu beitragen,

dass Erlangen eine seniorenfreundliche Stadt bleibt, in der sich Menschen aller Altersgruppen wohlfühlen. Als Stadträtin und Bezirksrätin bringe ich politische Erfahrung und ein breites Netzwerk mit. Durch meine Verbindungen zur Stadtverwaltung und zu wichtigen Gremien kann ich auf Veränderungen hinwirken und dafür sorgen, dass die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren in Erlangen gehört werden.

Welche Ziele haben Sie sich gesetzt? Was wollen Sie für die Senioren in Erlangen erreichen?

Meine Ziele als Vorsitzende des Seniorenbeirats in Erlangen konzentrieren sich darauf, die Lebensqualität und Teilhabe der älteren Bevölkerung zu verbessern. Hier sind die einige Schwerpunkte:

Stärkung der Mitbestimmung: Ich möchte die Seniorinnen und Senioren stärker in Entscheidungsprozesse einbinden. Ihre Erfahrungen und Bedürfnisse sollen in der Stadtpolitik besser berücksichtigt werden, sei es in Fragen der Stadtentwicklung, des Nahverkehrs oder der Gesundheitsversorgung.

Förderung der sozialen Teilhabe: Einsamkeit im Alter ist ein wachsendes Problem. Ich setze mich dafür ein, Begegnungsorte und

Freizeitangebote für ältere Menschen zu schaffen, um Vereinsamung entgegenzuwirken und die soziale Vernetzung zu fördern.

Barrierefreiheit und Mobilität: Viele ältere Menschen sind auf barrierefreie Zugänge und eine gute Infrastruktur angewiesen. Mein Ziel ist es, Hindernisse abzubauen und so die Mobilität im Alltag zu verbessern.

Gesundheitsförderung: Präventive Gesundheitsangebote sollen ausgebaut werden. Dazu gehört die Förderung von Sport- und Bewegungsprogrammen, aber auch der Zugang zu medizinischen Informationen und Beratungen, um das Wohlbefinden im Alter zu unterstützen.

Digitalisierung: Die digitale Kluft betrifft viele ältere Menschen. Ich möchte Schulungen und Projekte fördern, die ihnen den Zugang zu digitalen Technologien erleichtern, um ihre Teilhabe an der digitalen Welt zu verbessern.

Ich möchte dazu beitragen, dass Erlangen eine Stadt bleibt, in der Menschen auch im höheren Alter ein aktives, selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können.

Auf was freuen Sie sich in Ihrer neuen Aufgabe am meisten?

Am meisten freue ich mich darauf, in meiner neuen Aufgabe als Vorsitzende des Seniorenbeirats von Erlangen auch direkt mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Der Austausch mit den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt ist mir besonders wichtig, denn ihre Erfahrungen, Anregungen und auch ihre Sorgen bieten wertvolle Einblicke, um konkrete Verbesserungen anzustoßen. Ich freue mich auch



Oberbürgermeister Florian Janik wünschte Alexandra Wunderlich nach ihrer Wahl zur neuen Seniorenbeiratsvorsitzende alles Gute.

darauf, gemeinsam mit einem engagierten Team Projekte zu entwickeln, die das Leben älterer Menschen in Erlangen bereichern. Besonders reizvoll ist für mich die Möglichkeit, Brücken zwischen verschiedenen Generationen zu bauen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, die zu einer seniorenfreundlichen Stadt beitragen. Es ist eine große Motivation für mich, aktiv zur Gestaltung eines inklusiven und lebenswerten Umfelds für alle Altersgruppen beizutragen. ♦



**Claudia's Vermittlung
von 24 Stunden Pflege**
24 Stunden Pflege durch
polnische Pflege- und
Betreuungskräfte

Claudia Sendner Tel.: 01575-2473960
Hochstr. 2.a Fax: 09135-2104671
91093 Heßdorf www.claudias-24std-pflege.de
Untermembach info@claudias-24std-pflege.de

Wo Talente zählen und Halt gegeben wird

Tag der seelischen Gesundheit: Ministerbesuch bei der wabe Erlangen

Anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit begrüßte der wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e. V. in Erlangen die bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales Ulrike Scharf sowie den bayerischen Staatsminister des Innern, für Sport und Integration Joachim Herrmann. Beide zeigten großes Interesse an den Auftragsarbeiten, die im Eltersdorfer Hauptsitz der wabe gefertigt werden. Diese reichen von einfachen bis zu hoch komplexen Tätigkeiten, die in ers-

ter Linie für mittelständische fränkische Firmen getätigt werden.

„wabe ist ein Ort, an dem Menschen mit Behinderung im Mittelpunkt stehen und an dem sie sich und ihre Talente einbringen können. Soziale Kontakte und auch der mögliche Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt werden im eigenen Inklusionsbetrieb gezielt unterstützt“, so Sozialministerin Ulrike Scharf. Innenminister Joachim Herrmann ergänzte: „wabe leistet einen wichtigen Beitrag, damit psychisch kranke Menschen bestmöglich in unserer Gesellschaft arbeiten und leben können. So helfen sie diesen Menschen bei der Heilung und geben ihnen Halt.“

Nach einem Rundgang durch die Inklusionsfirma und die Werkstatt für Menschen mit einer psychischen Behinderung stellten sich die Minister den Fragen des Werkstatttrats. Joachim Herrmann äußerte sich unter anderem zum Thema, wie Polizisten ausgebildet werden, damit sie im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen deeskalierend einwirken können. Abschließend bekamen er und seine Ministerkollegin als Zeichen der Verbundenheit die Grüne Schleife, das internationale Symbol für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht. ♦



Ulrike Scharf, bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales sowie Joachim Herrmann, bayerischer Staatsminister des Innern, für Sport und Integration, waren zu Gast bei wabe.



Winfried Stein

Münzen sammeln –

ein faszinierendes Hobby

Mittwoch, 15. Januar 2025

15:00 bis 16:30 Uhr

 vhs Erlangen, Friedrichstraße 19
Historischer Saal

www.vhs-erlangen.de

Eine Anmeldung ist erforderlich
24W201019



WIR BILDEN AUS!

Leben in ruhiger Lage - naturnah und verkehrsgünstig

- vollstationäre Pflege für 137 Menschen
- beschützender Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Kurzzeitpflege
- 25 barrierefreie Wohnungen mit Balkon
- vielfältige Serviceleistungen
- gut etablierte Kultur der Palliativbegleitung im Haus

Bodelschwings-Haus
Wohn- und Pflegeeinrichtung
für Senioren
Habichtstraße 14 und 14a
91056 Erlangen
Tel.: +49 9131 309-5
www.diakoneo.de

*weil wir das
Leben lieben.*

Ein halbes Jahrhundert Engagement und Nächstenliebe

50 Jahre Klinik-Besuchsdienst Erlangen

Egal ob Besuche am Krankenbett oder in Seniorenzentren, Erledigungen und Hilfeleistungen für Patienten, Vermittlung von Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige oder von Übersetzungshilfen für ärztliche Gespräche: Seit 50 Jahren nimmt sich der Klinik-Besuchsdienst Erlangen in sozialer Verantwortung Patienten des Universitäts-Klinikums und des Waldkrankenhauses sowie Bewohnern von Seniorenzentren in Erlangen an. Damit leistet der Verein mit seinen fast 70 ehrenamtlich Engagierten einen wichtigen Beitrag zum humanitären Auftrag unserer Gesellschaft.

Anlässlich des Jubiläums lud der Klinik-Besuchsdienst zu einer Feier in den Hallerhof nach Buckenhof. Unter den Ehrengästen war unter anderem das Direktorium

des Uni-Klinikums um Professor Heinrich Iro (Ärztlicher Direktor), Albrecht Bender (Kaufmännischer Direktor) und Professor Matthias Beckmann (Direktor der Frauenklinik) sowie Horst Huber, ärztlicher Direktor des Waldkrankenhauses. Sie alle fanden für die Aktiven um die 1. Vorsitzende des Klinik-Besuchsdienstes Elisabeth Preuß sowie Geschäftsführerin Brigitta Läger zahlreiche wertschätzende Worte.

Erlangens Oberbürgermeister Florian Janik würdigte den „unermüdlichen Einsatz der ehrenamtlich Helfenden“, der zeige, wie viel Gutes durch soziale Verantwortung in Erlangen bewirkt werde. „Ein großes Dankeschön an alle, die durch Besuche, Gespräche und Mitgefühl den Alltag der Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner unserer Seniorenzentren bereichern.“

In ihrer kurzweiligen Rückschau auf 50 Jahre Klinik-Besuchsdienst Erlangen machte Elisabeth Preuß deutlich, warum dessen Mitglieder teilweise seit Jahrzehnten aktiv sind und so Glücksmomente in das Leben von anderen bringen. Sie verwies unter anderem auf beeindruckende Zahlen: Aus den ersten Besuchen wurden schon wenige Jahre später tausende pro Jahr. Zusammengezählt: gut 90.000 Einsätze und über 110.000 Übernachtungen für Angehörige oder ambulante Patienten. Nota bene: Da bei einem Einsatz meist



nicht nur ein Besuch erfolgte, sondern mehrere, ist die Zahl der erreichten Patienten noch weit höher.

Zudem hob die Vorsitzende die gute Zusammenarbeit insbesondere mit dem Uniklinikum hervor: „Ohne das Universitätsklinikum wäre der Klinik-Besuchsdienst nicht, was er heute ist, hätte er die unglaubliche Zahl von Besuchen, Übernachtungsangeboten und Übersetzungen niemals erreichen können. Das Uniklinikum stellt uns ein Büro, IT-Ausstattung, und Finanzmittel für einen Minijob zur Verfügung.“ Genauso wichtig wie diese materiellen Voraussetzungen sei zudem die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Pflegedienstleitung, dem medizinischen Direktorium, dem Personal auf den Stationen und weiteren Dienststellen.

Für viele Jahre des guten Miteinanders dankte sie zudem dem Waldkrankenhaus, der Oase und dem Haus der McDonald-Kinderhilfe, der Elterninitiative krebskranker Kinder, den Patientenlotsinnen, dem Hospizverein, dem Patientenhilfsdienst des ASB, dem Sozialreferat der Stadt Erlangen, der Bürgerstiftung Erlangen, der Klinikseelsorge, dem evangelischen Dekanat, der Gemeinde Buckenhof, der AWO, dem Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt und vielen weiteren als Teil des Netzwerks. „Wie in einem Uhrwerk greifen auch in unserer Arbeit viele Rädchen ineinander“, so Elisabeth Preuß. „Die Herausforderungen im Gesundheitssystem sind immens, der Klinik-Besuchsdienst, eines der kleinen Zahnräder wird auch in Zukunft da sein, wo wir gebraucht werden.“ ♦ HZL

Die Bürgerstiftung Erlangen hilft!

Wir setzen uns im Raum Erlangen ein für

- **Menschen in persönlichen Notlagen**
- **gemeinnützige Institutionen**
- **Bildung, Erziehung und Gesundheit**
- **Kinder & Jugendliche, Alleinerziehende und Senioren**



Bitte unterstützen Sie uns durch Ihre **Weihnachtsspende!**

Als „Bürger für Bürger“ engagieren wir uns ehrenamtlich für das Wohl der im Raum Erlangen lebenden Menschen. Mehr zu uns unter www.buergerstiftung-erlangen.de.

Werden Sie selbst **Stifter und gestalten Sie mit!**

Kontakt: Klaus Fella, Vorsitzender des Vorstands, Telefon 09131 989678-0
E-Mail: werde-stifter@buergerstiftung-erlangen.de,

Sparkasse Erlangen IBAN DE18 7635 0000 0019 0048 84 - VR-Bank IBAN DE36 7606 9559 0100 1723 24
HypoVereinsbank Erlangen IBAN DE23 7632 0072 0040 2816 73
Stichwort „Weihnachtsspende-03“

Verkauf von Schloss Atzelsberg, Bürgerentscheid, Besuch aus dem Emirat Ajman

Bedeutende Erlanger Ereignisse vor 20 und 30 Jahren

Gastbeitrag von Professor Siegfried Balleis, Alt-Oberbürgermeister der Stadt Erlangen

Was vor 30 Jahren geschah

Am **8. Dezember** wurde ein Lufthansa-Airbus A321 auf den Namen Erlangen getauft.

Am **15. Dezember** erhielt Wilhelm Vorndran aus den Händen des Oberbürgermeisters der Stadt Erlangen, Dietmar Hahlweg, die Ehrenbürgerwürde der Stadt Erlangen. Der Geehrte war langjähriger Landtagsabgeordneter der CSU für den Wahlkreis Erlangen sowie Chef der bayerischen Staatskanzlei und später auch Präsident des Bayerischen Landtags.

Was vor 20 Jahren geschah

Am **16. Dezember** gab Oberbürgermeister Siegfried Balleis bekannt, dass sich das französische Unternehmen Framatome ANP nach intensiver Prüfung entschlossen hat, seinen deutschen Hauptsitz in Erlangen zu belassen. Zu diesem Zweck sollte

das bisherige Gebäude an der Gossenstraße 100 abgerissen und durch ein vierstöckiges Hauptgebäude mit zwei Nebengebäuden ersetzt werden.

Am **22. Dezember** übergaben der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Erlangen, Alfred Bomhard, und der Bauträger Klaus-Jürgen Sontowski der Stadt Erlangen einen Spendenscheck über 525.000 Euro für die Sanierung des Palais Stutterheim.

Am **31. Dezember** verkaufte die Stadt Erlangen Schloss Atzelsberg an die Familie Schorr, die dort 2,4 Millionen Euro für die Sanierung des – unter anderem aus Brand-



**Ihr kompetenter Partner
für barrierefreie Bäder**

Telefon 09131/908 26 64
Fax 09131/908 26 63
info@sh-habich.de
www.sh-habich.de



*Sanitär, Heizung,
mach ich!*

HABICH

Karl-Heinz Habich
Erlenfeld 32a
91056 Erlangen

schutzgründen – nicht mehr öffentlich nutzbaren Schlosses investierte.

Am **1. Januar 2005** übernahm die Stadt Erlangen, als eine von fünf deutschen Kommunen, die Arbeit als sogenannte Optionskommune auf. Das bedeutete, dass nicht mehr das staatliche Arbeitsamt, sondern in Zukunft das städtische Sozialamt für Betreuung von Arbeitslosen zuständig ist.

Am **23. Januar 2005** entschied sich im Rahmen eines Bürgerentscheids eine große Mehrheit der Bürger gegen eine Privatisierung der städtischen Bäder.

Am **8. Februar 2005** besuchte eine Delegation aus dem Emirat Ajman (Vereinigte Arabische Emirate) die Stadt Erlangen, um gemeinsam mit der Universität Möglichkeiten des Ausbaus der wissenschaftlichen, technologischen und wirt-



Sheikh Humeid Bin Raschid Al Nuaimi, Herrscher über das Emirat Ajman und Mitglied des Höchsten Rates der Vereinigten Arabischen Emirate trägt sich in das „Goldene Buch“ der Stadt Erlangen ein.

schaftlichen Zusammenarbeit zwischen beiden Partnern zu untersuchen. In diesem Zusammenhang wurden auch entsprechende Kooperationsverträge unterzeichnet. ♦



Für den Wechsel
und eine vernünftige
Politik in Berlin!

BUNDESTAGSWAHL
23. FEBRUAR 2025

**DR. KONRAD
KÖRNER**

MIT BEIDEN STIMMEN
FÜR UNS IN DEN BUNDESTAG

Treffen Sie mich bei der
Senioren Union Erlangen
am 20.01.2025, 15-17 Uhr
im Ritter St. Georg

Singen für die Menschenrechte, Wissen über Münzen

vhs Erlangen bietet im Winter ein vielfältiges Programm

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Mit diesem Satz beginnt nicht nur unser Grundgesetz, sondern dieser Satz bestimmt den Geist aller folgenden Artikel. Der Berliner Künstler Jörg Amonat hat diesen Satz zum Zentrum seines künstlerischen Schaffens gemacht. Er spricht mit unterschiedlichsten Menschen und Gruppen von Menschen über deren Blick auf Würde, wie sich in deren Leben Würde oder das Fehlen davon äußert.

Er sprach unter anderem mit Schülern, Obdachlosen, Politikern und besuchte eine Studentenverbindung. Das neueste Projekt waren Gespräche mit Menschen, die im stationären Hospiz leben oder arbeiten oder sich im Hospizverein engagieren. Aus diesen Gesprächen sind berührende und sehr persönliche Würdetafeln entstanden. Die 30 Tafeln sind noch bis Anfang Februar 2025 in einer Ausstellung in den Räumen der Volkshochschule (vhs) Erlangen in der Friedrichstraße 19 zu sehen. Die Ausstellung ist an den Wochentagen von 8.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

Mit Menschenwürde hat sich auch der kürzlich emeritierte Erlanger Professor Heiner Bielefeldt über Jahrzehnte befasst. Dass Menschenwürde auch Thema in Liedern ist, kann bei einem offenen Singen am 10. Februar ab 18.00 Uhr erfahren werden. Heiner Bielefeldt stellt einen bunten Reigen von Liedern zusammen, er begleitet



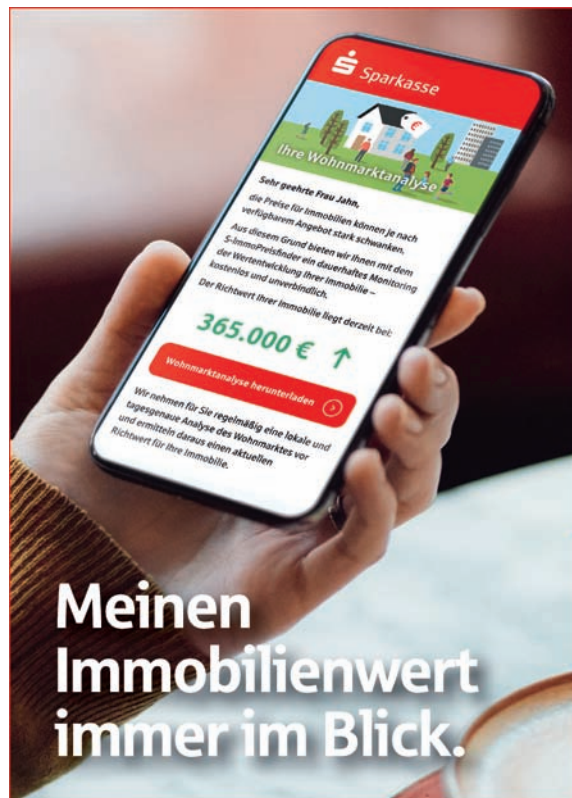
Professorin Ursula Rao vom Max Planck Institut für soziale Anthropologie in Halle

am Flügel und alle sind zum Mitsingen eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten unter der Kursnummer **24W201067** „Singen für die Menschenrechte“.

Ein anderer Abend widmet sich dem, was uns Münzen erzählen können. Münzen zu sammeln ist nicht nur ein faszinierendes Hobby, Münzen sind auch eine wichtige Primärquelle für Historiker und können uns viel über die Geschichte der Menschheit erzählen. Winfried Stein führt in das Wissen über Münzen ein am 15. Januar um 15.00 Uhr. Anmeldung bitte unter der Kursnummer **24W201019**.

Zum Abschluss der Aktionsjahres „Vielfalt Indiens“, an dem sich die vhs Erlangen mit vielen Angeboten beteiligt hat, kommt Professorin Ursula Rao vom Max Planck Institut für soziale Anthropologie in Halle an die vhs und spricht über das Thema „Indien als digitale Avantgarde“. Anmeldung unter der Kursnummer **24W201073**. Die Angebote finden sich auch online. Eine Anmeldung ist auch im Servicebüro in der Friedrichstraße 19 möglich. ♦

www.vhs-erlangen.de



Meinen
Immobilienwert
immer im Blick.

Sie wollen eine Immobilie (ver)kaufen?

Jetzt Wert ermitteln und Preis-Updates erhalten – kostenlos in wenigen Minuten mit der unabhängigen Wohnmarktanalyse Ihrer Sparkasse.

[sparkasse-erlangen.de/
preisfinder](https://sparkasse-erlangen.de/preisfinder)



Markenstiftung erfolgt in Vertretung der
Sparkassen Immobilien
Vermittlungs-GmbH



Pflegestützpunkt

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT 



Landkreis Erlangen-Höchstadt
Pflegeberatung
und -koordination

INFORMATION, BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG
RUND UM DAS THEMA PFLEGE

Veranstaltungs-
reihe des
Pflege-
stützpunktes

Die Räum-
lichkeiten sind
barrierefrei
zugänglich.

Die Veranstal-
tungen sind
kostenlos!

Fach- und Informationsveranstaltung in den neuen Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes

05.02.2025 | 14–16 Uhr | Ohmstraße 2 | 91074 Herzogenaurach

Der Weg von Antrag zum Pflegegrad

19.03.2025 | 16–17 Uhr | Ohmstraße 2 | 91074 Herzogenaurach

26.11.2025 | 16–17 Uhr | online

Versorgungsangebote im Landkreis – Was gibt es und was kann ich als Betroffener tun?

15.05.2025 | 16–17 Uhr | online

07.10.2025 | 16–17 Uhr | Ohmstraße 2 | 91074 Herzogenaurach

Für die **Vorträge** im Pflegestützpunkt wird aufgrund des begrenzten Platzes **um Anmeldung** unter 09131 803-1278 oder per E-Mail unter pflegestuetzpunkt@erlangen-hoechstadt.de gebeten.

Die **Links** zu den **Onlinevorträgen** und aktuelle Informationen erhalten Sie **über die Homepage** www.erlangen-hoechstadt.de/pflegestuetzpunkt

Wie geht es weiter mit der Altersvorsorge?

Professor Bernd Raffelhüschen sprach beim Sparkassen-Forum

Was bedeutet der demographische Wandel für die Zukunft der Altersvorsorge? Wie kann man die Rentenlücke schließen? Um diese Fragen ging es beim S-Forum der Stadt- und Kreis Sparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach mit dem bekannten Ökonom Professor Bernd Raffelhüschen in der Filiale am Marktplatz in Höchststadt. „Der demographische Wandel macht es unerlässlich, uns diesen Herausforderungen zu stellen“, betonte Johannes von Hebel, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse, beim S-Forum. „Die gesetzliche Rente allein reicht nicht mehr. Wir müssen aktiv werden, um unsere Altersvorsorge selbst in die Hand zu nehmen.“

Einen schonungslosen Blick auf die Lage warf Professor Bernd Raffelhüschen in seinem Vortrag. Beim S-Forum in Höchststadt verdeutlichte der renommierte

Wirtschaftswissenschaftler und Politikberater, der unter anderem die rot-grüne Rentenreform mit auf den Weg gebracht hat, mit einem Blick auf die demographische Situation, warum die umlagefinanzierte gesetzliche Rente in Deutschland in eine Schiefelage geraten ist: Längst ist die „Alterspyramide“ – viele junge und wenige alte Menschen – keine Pyramide mehr, sondern ähnelt immer mehr der Form einer Urne: Die Angehörigen der geburtenstärksten Jahrgänge, also der sogenannten „Babyboomer“-Generation, sind heute um die 60 Jahre alt. Die Zahl der Berufseinsteiger ist deutlich geringer.

„Die Millionenjahrgänge gehen bald in Rente“, so Professor Bernd Raffelhüschen. „Aber sie haben selbst zu wenige Kinder bekommen. Deshalb werden die nächsten zehn Jahre die härtesten für die Renten-



Beratung für Menschen mit Behinderung

Information und Einzelfallberatung

erlangen.de/behinderung-beratung



Stadt
Erlangen

Kontakt:
09131 86-2498

Montag von 14:00 bis
16:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag
und Freitag von 9:00 bis
12:00 Uhr

Bildnachweis: LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com



Ihr Schlemmerblock: 2x genießen – 1x zahlen

DEUTSCHLANDWEIT IN 250 REGIONEN

ab
9⁹⁹
9€

UVP 44,90 €
versandkostenfrei
ab 6 Exemplaren

Ihr **RABATTCODE:**

HERBSTZEITLOSE25

Jetzt online zugreifen auf www.gutscheinbuch.de
oder über die Bestellothline 06241-20260.

VMG mbH, Nievesheimer Str. 18, 67547 Worms

kasse.“ Schon heute müsse die Bundesregierung rund ein Drittel des Haushalts an die Rentenkasse zuschießen, um die finanzielle Lücke zu schließen. Bereits jetzt stehe fest, dass die Zahl der Beitragszahler in den kommenden 20 bis 25 Jahren weiter sinken werde – bei steigender Zahl von Rentnern, machte der Referent deutlich. Denn im Durchschnitt seien Menschen in Deutschland 23 Jahre alt, wenn sie beginnen, in die gesetzliche Rentenkasse einzuzahlen.

Leider werde auch Migration das Problem nicht vollständig lösen, betonte Bernd Raffelhüschen. Denn viele Migranten seien schon über 30 Jahre alt, wenn sie in Deutschland zu arbeiten beginnen – auf 40 bis 45 Beitragsjahre kommen sie so nicht. Dennoch machte Bernd Raffelhüschen deutlich: „Wir brauchen Zuwanderung.“

Die Lage ist dramatisch

Manche Länder setzen auf eine „Aktienrente“, bei der ein Teil des gesetzlichen Rentenbeitrags in einen staatlich verwalteten Aktienfonds investiert wird. Auch in Deutschland ist ein solches Modell im Gespräch. „Aber diese Medizin hilft erst, wenn der Patient bereits tot ist“, so der Experte. Denn zunächst müsse über Jahrzehnte ein Kapitalstock aufgebaut werden, um genügend Erträge zu erwirtschaften. In Ländern wie Schweden, Norwegen oder den USA, die auf eine aktienfinanzierte Rente setzen, seien die Gewinne erst 25, 30 oder gar 40 Jahre nach der Gründung der Fonds ausgezahlt worden.

Zur Rentenproblematik kommen noch die Finanzierungslücken bei der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Auch hier verschärfe sich die Lage, mahnte

Bern Raffelhüschen an: Denn durch den medizinischen Fortschritt wird das Gesundheitssystem zwar qualitativ besser, aber auch teurer. Die Menschen werden älter und häufiger pflegebedürftig. Doch immer öfter haben sie keine Kinder, die ihre Pflege übernehmen könnten – dann bleibt nur das teure Pflegeheim.

Wenn nichts Grundlegendes am System geändert werde, dann könnten die Renten- und Krankenversicherungsbeiträge auf bis zu 26 Prozent des Bruttoeinkommens ansteigen, warnte Bernd Raffelhüschen. Der Beitrag zur Pflegeversicherung könne von derzeit etwa drei auf bis zu zehn Prozent angehoben werden. Von Gleichbehandlung und Generationengerechtigkeit könne unter diesen Umständen keine Rede mehr sein, betonte der Referent gegen Ende seines nicht sehr optimistischen, aber dennoch unterhaltsamen und humorvollen Vortrags.

Im Anschluss an den etwa 70-minütigen Vortrag ging Walter Paulus-Rohmer, Vorstandsmitglied der Sparkasse, kurz auf die Möglichkeiten der finanziellen Absicherung für das Alter ein: „Unsere Finanzberater bei der Sparkasse entwickeln gemeinsam mit den Kunden eine Strategie, die auf deren individuelle Lebensumstände abgestimmt ist.“

Die private Altersvorsorge sei ein zentraler Baustein, um sich von der unsicheren Entwicklung der gesetzlichen Rente unabhängig zu machen. Ein weiterer wichtiger Schritt gegen Altersarmut ist der Erwerb einer Immobilie. „Auch die betriebliche Altersvorsorge kann die gesetzliche Rente ergänzen“, betonte Walter Paulus-Rohmer. „Für Arbeitgeber bietet sie staatliche Anreize und ist ein effektives Mittel der Mitarbeiterbindung.“ ♦



IHRE LIEBSTEN IN GUTEN HÄNDEN

- ✓ Fachliche Kompetenz
- ✓ Qualifizierte Betreuungskräfte
- ✓ Kontinuierliche Versorgung
- ✓ Vertraute Umgebung
- ✓ Entlastung für Angehörige
- ✓ Transparente Kosten



24H-BETREUUNG IN ERLANGEN & UMGEBUNG

Tel.: 0800 800 9 200 (*kostenfrei)

www.omega-homecare.de



**omega
homecare**

omega homecare GmbH
An der Weberei 4
96047 Bamberg
kontakt@omega-homecare.de

LEZ

LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM



LUDWIG
ERHARD
ZENTRUM
FÜRTH

SONDERAUSSTELLUNG

**HENRY – WORLD INFLUENCER NO. 1
DIE GESCHICHTE DER
FAMILIE KISSINGER AUS FÜRTH**



FÜHRUNGS-
TERMINE
ONLINE



WWW.LUDWIG-ERHARD-ZENTRUM.DE

Lang im eigenen Zuhause leben

Barrierefreie Umbauten richtig planen und ausführen

Fast zwei Drittel der Deutschen ab 65 Jahren leben laut einem Datenreport der Bundeszentrale für politische Bildung in selbst genutztem Wohneigentum. Und die meisten wünschen sich, dass dies bis ins hohe Alter so bleibt. Ein barrierefreier Umbau schafft gute Voraussetzungen dafür, dass man die eigenen vier Wände auch dann noch bequem nutzen kann, wenn körperliche oder mentale Einschränkungen auftreten. „Ein guter Zeitpunkt, sich über den Abbau von Barrieren Gedanken zu ma-

chen, ist, wenn sowieso Modernisierungsmaßnahmen anstehen“, sagt Erik Stange, Pressesprecher der Verbraucherschutzorganisation Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB). Der Aufwand und die Kosten seien dann meist nur geringfügig höher.

Wichtig sei es zudem, eine umfassende Planung zu erstellen. Auf ungenaue Angaben in Angeboten oder Prospekten solle man dabei nicht vertrauen, rät Stange. Aussagen wie „barrierearm“, „rollstuhl-“ oder „altengerecht“ beschreiben keine verbindlichen Standards. Unterstützung bei der Bedarfsermittlung, der Vertragsgestaltung und bei der Kontrolle einer fachgerechten Ausführung der Baumaßnahmen bieten die unabhängigen Bauherrenberater des BSB, unter www.bsb-ev.de gibt es dazu viele weitere Infos und bundesweite Berateradressen.

Nicht in allen Fällen ist eine umfassende Modernisierung der Räumlichkeiten erforderlich. Oft bewirken bereits kleinere Anpassungen nützliche Veränderungen. Eine Umgestaltung der Raumnutzung kann zum Beispiel das Leben auf einer Ebene ohne tägliches Treppensteigen ermöglichen. Auch elektronische Hilfen, die unter dem Stichwort „Ambient Assisted Living“, kurz AAL angeboten werden, sind meist mit überschaubarem Aufwand nachrüstbar. Smarte AAL-Systeme können auch Gefahrensituationen in der Wohnung erkennen und bei Bedarf einen Notruf absetzen. ♦ djd



pröls
BAD & HEIZUNG

Jetzt Badumbau planen,
modern und barrierefrei.

Pröls Haustechnik GmbH
Helmut-Reimann-Straße 5 · 96132 Schlüsselfeld
Telefon 09552 415 · info@proels-bad-heizung.de

www.proels-bad-heizung.de

Ein Team, Ihr Partner:

Die Hand-in-Hand-Werker



Simone
Stäck

Martin
Merz

Nadine
Merz

Ein Ansprechpartner: Martin Merz ✓
Ein Angebot. ✓ Eine Gewährleistung. ✓
Termintreue + Festpreis wie mit Ihnen vereinbart. ✓
Umbau nach Maß: ☎ 09339/972 9000

Ihr Haus in besten Händen

Sie wollen Ihr Haus für eine neue Phase des Lebens barrierefrei und (teil-)schlüsselfertig umbauen? Gerne liefern wir sinnvolle Lösungen und Planungssicherheit für die Realisation Ihres neuen Zuhauses.

Fragen Sie uns – Ihr Team von den Hand-in-Hand-Werkern Mittelfranken

hih-mittelfranken.de

Wir wünschen
fröhliche Feiertage
und einen
guten Rutsch!

Sanitätshaus Kraus
Ortho | Reha | Kids Care



Nägelsbachstr. 49b
91052 Erlangen
im 1. Stock



Wir beraten Sie gerne auch bei Ihnen Zuhause.

Tel. 09131 40150 0

60 Jahre „Kleiner Adler“

Eine beliebte Attraktion im Tiergarten Nürnberg feiert Geburtstag

Er gehört zu den beliebtesten Attraktionen im Tiergarten Nürnberg: der „Kleine Adler“. Die maßstabsgetreue Nachbildung der ersten deutschen Eisenbahn, die 1835 von Nürnberg nach Fürth fuhr, feiert 2024 ihr 60-jähriges Bestehen. Seit 1964 fährt die Kleinbahn immer in der Hauptsaison von den Ostern bis zu den Herbstferien. Los geht es an der Erdmännchen-Anlage, dann unterhalb der Delfinlagune vorbei, entlang der Weiher bis hin zum Kinderzoo und wieder zurück.

In den sechs Waggonen haben insgesamt bis zu 45 Personen Platz. 2023 stiegen rund 107.000 Personen ein, das entspricht fast zehn Prozent aller Tiergartengäste. „Eine Fahrt gehört für viele Besucher seit Generationen zum Pflichtprogramm eines jeden Tiergartenbesuchs“, sagt Dag Encke, Leitender Direktor des Tiergartens.

Eine erste kleine zunächst dampfbetriebene Eisenbahn fuhr übrigens bereits seit 1934 auf einem etwa 900 Meter langen Gleis durch den Tiergarten. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde diese durch eine Diesellok, ähnlich einer Grubenbahn, ersetzt, die bis 1958 ihren Dienst verrichtete. Aufgrund von hohen Verschleißerscheinungen wurde schließlich von einer weiteren Instandhaltung abgesehen. 1961 wurde schließlich ein neuer Anlauf gestartet. Die Idee, den Adler maßstabsgetreu 1:2 nachzubauen, war geboren.

Von der Lehrlingswerkstatt der Firma MAN wurde der „Kleine Adler“ schließlich gefertigt und 1964 an den Tiergarten übergeben – gestiftet vom Verein der Tiergartenfreunde Nürnberg e. V. mit Beteiligung der Firmen MAN, Siemens-Schuckert-Werke und TRIX Vereinigte Spielwarenfabriken E. Voelk KG.

Anlass war das 25-jährige Jubiläum des Tiergartens am Schmausenbuck. Be-

Auch heute zählt der „Kleine Adler“ zu den beliebtesten Attraktionen im Tiergarten und wird regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht. So ist er seit Frühjahr 2024 mit nachhaltigem HVO-Diesel unterwegs.



Foto: Tiergarten Nürnberg

reits zur Inbetriebnahme am 15. Mai 1964 erfuhr die Bahn einen großen Zuspruch. Allein im ersten Jahr sind mehr als 120.000 Passagiere mitgefahren. 1995 bekam die Lok einen neuen Dieselmotor und mit dem Bau der Delfinlagune änderte sich 2012 die Trassenführung. Diese wurde durch großzügige Förderungen der SpardaBank, der Deutschen Bahn AG und des Lions Clubs Nürnberg ermöglicht.

Im Frühjahr 2024 hat die Kleinbahn einen neuen Motor bekommen und fährt seitdem mit sogenanntem HVO-Diesel. Dabei handelt es sich um einen nachhaltigen Dieseleratz, der aus pflanzlichen Reststoffen wie Altspeisefetten produziert wird.

„Dass die Kleinbahn auch heute noch so viele Gäste befördert, ist dem unermüdlichen Einsatz von Lothar Sölla und seinem Team zu verdanken. Jedes Jahr im Frühjahr geben sie alles, um die Kleinbahn wieder fit für die Sommersaison zu machen und haben dabei auch die Nachhaltigkeit im Blick“, so Dag Encke. Lothar Sölla, Technischer Leiter der Kleinbahn, hat den „Kleinen Adler“ von Beginn an maßgeblich betreut.

Der „Kleine Adler“, er ist sein Baby: „Wenn die Bahn nicht läuft, bin ich sofort an Ort und Stelle und versuche gemeinsam mit meinem Team, sie so schnell wie möglich wieder zum Laufen zu bringen.“ Dafür nötig sind viele Zusatzteile und Maßanfertigungen, was den Betrieb und die Wartung oft zu einer echten Tüftelarbeit macht – vor allem, wenn große Umbauten anstehen wie der Einbau eines neuen Motors in diesem Jahr. „Aber wenn wir es geschafft haben, ist es jedes Jahr wieder ein großartiges Gefühl, die ersten glücklichen Gäste zu befördern.“ ♦ HZL

ERLANGEN
City-Gutschein

DAS PERFEKTE GESCHENK ZU WEIHNACHTEN!

ERLANGEN City-Gutschein
SHOPPEN UND GENIEßEN
Das Erlangen City-Gutschein ist ein Geschenk, das für alle geeignet ist, die in Erlangen leben und arbeiten. Es kann für eine Vielzahl von Produkten und Dienstleistungen genutzt werden. Ein QR-Code ist auf dem Gutschein zu sehen.

Herausgeber: ER City Management Erlangen e.V.

Hauptsponsor: Stadt- und Kreisparkhaus Erlangen Hochstadt Herzogenaurach

Partner: STW ERLANGEN ERLEBEN

offizieller Medienpartner: ERLANGER Nachrichten

WWW.VISIT-ERLANGEN.DE/GUTSCHEIN/

Werksverkauf Aschbach
Entdecke Produkte unserer Marken

Frankenstolz fan SANNWALD

Kissen, Decken, Topper, Matratzen,
Lattenroste, Polsterbetten,
Boxspringbetten

Frankenstolz

Sandweg 8, 96132 Aschbach / Schlüsselfeld
Mo. & Sa. 09:00 - 13:00 Uhr, Do. & Fr. 13:00 - 18:00 Uhr
Tel. 09555 / 924141 • www.frankenstolz.de

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

wenn es jetzt draußen so richtig ungemütlich ist, ist das für Lotta und mich kein Grund Trübsal zu blasen. Wir erinnern uns einfach an die schönen Erlebnisse des vergangenen Sommers und freuen uns auf die gemeinsamen Stunden, die jetzt auf uns warten. Denn Winterzeit ist bei uns Spielzeit. Wir lieben es, wenn sich die ganze Familie um den Tisch versammelt und alle gemeinsam ein Spiel spielen. Man schaut sich in die Augen, lacht miteinander und macht eine Erfahrung, die ein so wertvoller Schatz ist: Man verbringt gemeinsam eine gute Zeit. Außerdem macht spielen nicht nur Spaß, es hält fit in Kopf und Geist, fördert die Kreativität und die Kommunikation, Lese- und Sprachverständnis und soziale Kompetenzen. Zudem ist es ein tolles Medium, um Menschen generationenübergreifend zusammenzubringen und so den gemeinsamen Austausch und das Miteinander zu fördern. Worauf also noch warten?

Viel Freude beim gemeinsamen Spiel!

Oma und Lotta



Foto: Lisa Knies

Ubongo

Das Spiel „Ubongo“ (Kosmos Verlag) von Grzegorz Rejchtman ist ein Legespaß für die ganze Familie. Die Devise des Spiels lautet: Schnell aufgebaut. Schnell losgespielt. Alle Spieler spielen gleichzeitig. Sie legen jeweils eine Aufgabe und mehrere Legeteile vor sich ab. Wer es am schnellsten schafft die eigene Aufgabe zu lösen, ruft „Ubongo“ und gewinnt die Runde. Das Beste: Neben der Variante für die „Großen“ gibt es auch ein „Ubongo Junior“. Beides kann zusammen gespielt werden, sodass wir als ganze Familie großen Spielspaß haben.



Foto: Spiel des Jahres e.V.

Die magischen Schlüssel

Eine magische Schatztruhe lockt Lotta und ihre Freunde an den Spieltisch – und sie haben nur ein Ziel: Sie wollen die Schatztruhe öffnen, um an die wertvollen Edelsteine zu gelangen. Doch die Schlüssel sind auf einem langen Weg verteilt und nur manche öffnen die Truhe tatsächlich. Aber selbst wenn der Schlüssel nicht passt, kann er später im Spiel noch helfen. Wer öfter würfelt, um weiter nach vorn zu gelangen, erhält einen größeren Teil des Schatzes – aber wer sich verzockt und am Weg einschläft, geht nicht nur leer aus, sondern verschafft der nächsten Person zusätzlich einen Vorteil. Risikoabwägung und Spannung gehen Hand in Hand, wenn die Kinder vor der Entscheidung stehen, ob sie einen Schlüssel probieren oder doch auf den nächsten Würfelwurf hoffen – auch wenn sie dann leer ausgehen könnten. „Die magischen Schlüssel“ (Game Factory/Happy Baobab) von Arno Steinwender und Markus Slawitscheck ist aus gutem Grund zum Kinderspiel des Jahres 2024 gekürt worden. Mit seiner Idee zieht es nicht nur Lotta sofort in seinen Bann.



Foto: Lisa Knies

Da ist der Wurm drin

Auch „Da ist der Wurm drin“ (Zoch Verlag) von Carmen Kleinert gehört zu Lottas Lieblingsspielen. In diesem Spiel, das 2011 als Kinderspiel des Jahres ausgezeichnet wurde, wühlen sich bunte Würmer durch den doppelten Spielplan – und zwar um die Wette. Ein Farbwürfel bestimmt, mit welchem von sechs unterschiedlich langen Teilen man gerade den eigenen Wurm verlängern darf. Lange Stücke sind besonders beliebt, denn es gewinnt derjenige, dessen Wurm am Komposthaufen als Erster seinen Kopf aus der Erde reckt. Doch schon auf dem Weg dorthin stecken alle Würmer zweimal ihre Nasen aus dem Boden. Kurz davor geben die Spieler Tipps ab, welcher Wurm diese Zwischenstopps wohl am schnellsten erreicht. Wer richtig wettet, darf seinen Wurm mit Gänseblümchen und Erdbeeren füttern, damit sich dieser noch schneller durch die Erde wühlt. Ein einfach erlernbares, sehr lustiges Wurm-Wettwühlen, das nicht nur kleinen Kindern Spaß macht. ♦

Keine Angst vor neuer Kellerabdichtung

Feuchte Wände jetzt einfach von innen abdichten - ohne Aufgraben

Die Lückemeier Bauwerksabdichtung setzt bei der Behebung von kapillaren Feuchtigkeitsschäden im Mauerwerk auf die zertifizierten Abdichtungsmethoden der BKL.LÜCKEMEIER. „Wir verzichten bewusst auf Aufgraben und Ausschachten, um den Aufwand und Sanierungsstress für unsere Kunden so gering wie möglich zu halten“, so der Geschäftsführer der Lückemeier Bauabdichtungs GmbH Günter Lückemeier. „Wir sind heute in der Lage, Mauerwerk von innen zuverlässig gegen aufsteigende und vertikal eindringende kapillare Feuchte abzdichten. All das ist möglich durch die innovativen und natürlich zertifizierten Entwicklungen der BKL.LÜCKEMEIER“, so der Geschäftsführer weiter.

Bestehende Kellerabdichtungen erreichen erfahrungsgemäß nach etwa 30 bis 40 Jahren ihre Verschleißgrenzen (leider immer häufiger auch viel früher) und sollten spätestens dann erneuert werden, damit die Gebäude durch die Feuchtigkeit keine dauerhaften Schäden nehmen und auch mögliche gesundheitliche Folgen für die Bewohner der Immobilie vermieden werden.

Wenn solche Feuchtigkeitsschäden offenbar werden, stehen die Eigentümer bisher vor der Herausforderung, ihre Außenanlagen und Beete zu zerstören,



Terrassen, Carports oder sogar Garagen oder Außentrepfen zurückzubauen - sofern das überhaupt möglich ist. Doch diese Methode ist heute zumeist überflüssig, mittlerweile gibt es modernere und günstigere Methoden. Die zuverlässigen, zertifizierten Feuchtigkeitssperren der BKL.LÜCKEMEIER haben eine hervorragende Wirksamkeit und extrem lange Haltbarkeit, auch im Vergleich zu anderen Methoden auf dem Markt, und bilden eine sichere, bleibende Sperrschicht in jeder Art von Mauerwerk. Überall dort, wo Feuchtigkeit kapillar ins Mauerwerk eindringen kann, bilden die Systeme der BKL.LÜCKEMEIER eine wirkungsvolle und dauerhafte Sperre.

Aus der Region für die Region

BKL.LÜCKEMEIER bietet in Franken für alle Hauseigentümer eine kostenlose Schadensanalyse an, unabhängig davon, ob es anschließend zum Auftrag kommt oder nicht. Man erreicht die Spezialisten der Lückemeier Bauabdichtung unter der Telefonnummer 09544/9877664 oder im Internet unter www.bkl-kemmern.de



Komplettlösung gegen Schimmel: BKL BIO-Schimmelstopper-Set!

Schimmel in den eigenen vier Wänden?
Schluss damit!

Wir präsentieren die ultimative Schimmelbekämpfung mit unserer zweistufigen Lösung: dem BKL BIO-Vorreiniger und dem BKL BIO-Schimmelstopper.

Zuerst der BKL BIO- Vorreiniger. Er ist ein hochwirksames Mittel um die negativen Auswirkungen von Schimmelbefall sicher und ohne gesundheitsschädliche Rückstände zu beseitigen.

Der BKL BIO-Schimmelstopper ist der wahre Held dieser Geschichte. Diese innovative Beschichtung revolutioniert die Schimmelbekämpfung! Sie erweitert die Wandoberfläche um das 18.000-fache durch feinste Mikroporen.

Das Ergebnis? Eine effektive Feuchtigkeitsregulierung und gleichzeitig die Reduzierung der Nährstoffe, die Schimmel zum Wachsen braucht.

**Wir sanieren Ihre feuchten Wände
im Keller oder Wohnbereich.
Ohne Ausschachten!**

Trockene Wände

mit System!



Unser kostenfreies Angebot:

- ✓ Schadensanalyse
- ✓ Sanierungskonzept
- ✓ Unverbindliches Angebot

Lückemeier Bauabdichtungs GmbH

Jetzt kostenlose Schadensanalyse anfordern!

Direkt anrufen: 0 95 44 / 98 77 66 4

www.bkl-kemmern.de



Blühende Weihnachtszeit

Lebende Pflanzen sind das Herzstück jeder Weihnachtsdekoration

Gemütlichkeit ist angesagt: Dank lebender Pflanzen sehen Dekorationsideen für die Weihnachtszeit besonders hochwertig aus. Viel Inspiration, Auswahl und Beratung bieten die Adventsausstellungen der Einzelhandelsgärtnereien. Neben fertigen Werkstücken gibt es dort auch nachhaltige Materialien zu kaufen, mit denen sich die eigene Kreativität ausleben lässt.

Ein funkelnder Adventsschmuck hebt die Stimmung. Ein festlicher Klassiker fürs Haus sind Weihnachtssterne. Bereits im 16. Jahrhundert begannen Franziskaner-Mönche die Pflanze im Dezember als Dekoration zu verwenden. Die Schönheit mit den intensiv gefärbten Hochblättern stammt aus Mittelamerika. Die Mexikaner nennen sie auch „La Flor de la Nochebuena“ („Die Blume des Heiligabends“). Am 12.12. wird dort sogar ihr Ehrentag gefeiert, der „Poinsettia Day“. Bereits die Azteken sollen den Weihnachtsstern kultiviert

und wegen der brillanten Farben als Symbol der Reinheit verehrt haben. Bei uns zählt der Weihnachtsstern trotz des Saisongeschäfts zu den beliebtesten Zimmerpflanzen. In den Fachgartencentern gibt es Poinsettien in vielen unterschiedlichen Farben, vom Mini-Topf bis zum ausladenden Strauch.

Der Weihnachtskaktus ist ebenfalls eine beliebte und pflegeleichte Zimmerpflanze, die mit wenig Pflegeaufwand viel Freude bereiten kann. Hauptgrund ist die Blütezeit im November und Dezember, wenn die meisten anderen Pflanzen eine Ruhephase einlegen. Dann öffnen sich am Ende der Triebe aus mehreren Blattsegmenten die wie ineinander gesteckt wirkenden Blüten in Weiß, Rosa, Rot, Orange, Gelb oder Violett. In einem festlich geschmückten Übertopf in passender Farbe kommt die aus Brasilien stammende Pflanze am besten zur Geltung.

Auch Echte Amaryllis und Ritterstern



Gemeinsam statt einsam

AWO Sozialzentrum Erlangen | Büchenbacher Anlage 27 | 91056 Erlangen | 09131 307-0
www.awo-sozialzentrum-erlangen.de



Sozialzentrum
Erlangen

**Kommen Sie (m/w/d)
in unser
Team als:**

**Pflegeschulung
Pflegeschulung**



blühen um die Weihnachtszeit. Die prächtig großen Blüten in Schneeweiß über Zartrosa bis hin zu klassischem Rot gibt es als Schnittblumen und als nachhaltige Topfpflanze. Die Zwiebelpflanzen mögen einen hellen Standort ohne direkte Sonne und Temperaturen um 20 Grad. Regelmäßiges Gießen und Düngen sorgen dafür, dass die Pflanze genug Energie für einen weiteren Austrieb im nächsten Jahr speichert. Schön kombinieren lassen sich die Blüten mit grünen Zweigen, farblich abgestimmten Schleifen und dezenter Beleuchtung.

Wie wäre es zusätzlich mit einem lebendigen Weihnachtsgruß vor der Haustür? Es gibt hochwertige Pflanzen, die in Töpfen und Kübeln für eine zauberhafte Weihnachtsstimmung sorgen. Mit kalter Umgebung kommt die Christrose bestens zu recht. Die großen, weit geöffneten Schalenblüten in Weiß geben der Pflanze ein elegantes Aussehen. Ihrer Blütezeit um Weihnachten herum hat die mehrjährige Pflanze ihren Namen zu verdanken. Ideale Partner sind wintergrüne Gräser wie Seggen. Grünweiß gemusterte Sorten passen farblich perfekt zur Christrose.

Wer es farbig mag, findet sicherlich Gefallen an winterharten Alpenveilchen. Im Fachhandel gibt es viele dekorative Sorten



Mit lebenden Pflanzen wird die Weihnachtsdekoration besonders hochwertig.

mit Blüten in Reinweiß über Rosa und Rot bis zu Tiefviolett. Je nach Region blühen die Pflanzen bereits ab Dezember und überstehen auch Minustemperaturen unbeschadet. Kombiniert werden können die Pflanzen mit zarten Lichterketten und Naturmaterialien wie Tannenzweigen und Rindenstücken sowie Schleifen, Holzfiguren und Glaskugeln zu einem attraktiven Adventsschmuck. ♦ GMH/BVE

Beratungstelefon:
0921 150 845-0

ISKomed

Für einen selbstbestimmten Alltag

Das Aufstehen ist für viele Menschen ein erheblicher Kraftakt. Rotadorm Aufstehbetten bringen Sie auf Knopfdruck in eine Position, aus der Sie sicher in den Tag starten können.

Aufstehbetten sind auch als **Kassenleistung** erhältlich!

ISKO Koch GmbH · Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

www.iskomed.de

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Tipps, wie Weihnachten und die Feiertage entspannt bleiben

Weihnachten bringt oft eine Mischung aus Vorfreude und Stress mit sich. Geschenke besorgen, die Wohnung schmücken und das Festtagsessen planen – all das kann schnell überwältigen. Eine gute Planung kann jedoch helfen, Stress zu vermeiden und die Adventszeit entspannt zu genießen. Hier sind sechs praktische Tipps:

1. Rechtzeitig planen und priorisieren:

Eine To-do-Liste für die Aufgaben im Dezember hilft, den Überblick zu behalten. Prioritäten zu setzen ist dabei entscheidend: Welche Traditionen sind wirklich wichtig? Was kann man streichen? Durch das Vereinfachen oder Weglassen bleibt mehr Zeit für das Wesentliche. Wichtige Vorbereitungen wie den Geschenkeinkauf sollte man auf mehrere Tage verteilen.

2. Dekoration in Etappen:

Eine festliche Stimmung braucht oft weniger Aufwand, als man denkt. Statt alles auf einmal zu dekorieren, kann man dies Schritt für Schritt tun. Eine Woche steht der Adventskranz im Vordergrund, in der nächsten der Weihnachtsbaum. Natürliche Materialien wie Tannenzweige, Nüsse und Zapfen sind nicht nur nachhaltig, sondern schaffen auch eine gemütliche Atmosphäre.

3. Geschenke ohne Hektik besorgen:

Der Geschenkeinkauf kann leicht zur größten Belastung der Vorweihnachtszeit werden.

Eine Liste mit den Namen und möglichen Geschenkewünschen hilft, Zeit zu sparen. Online-Shopping kann eine gute Alternative sein, um Gedränge zu vermeiden. Für Einkäufe in der Stadt sind weniger frequentierte Zeiten wie Vormittage unter der Woche entspannter.

4. Menüplanung vereinfachen:

Viele Gerichte lassen sich im Voraus gut planen. Bewährte und einfache Rezepte sind besser als komplizierte Menüs. Vielleicht kann eine Speise bereits Tage vorher vorbereitet werden, was am Festtag selbst Zeit spart. Ein strukturierter Einkaufsplan hilft zudem, alle Zutaten rechtzeitig zu besorgen und Stress in der Küche zu vermeiden.

5. Unbedingt Pausen einplanen:

Die Adventszeit sollte nicht nur aus Hektik bestehen. Ein Adventskaffee, ein Winterspaziergang oder ein warmes Bad bieten kleine, achtsame Momente der Entspannung. Auch eine bewusste Auszeit mit Tee oder einem Buch kann helfen, die Batterien wieder aufzuladen.

6. Gemeinsam vorbereiten:

Familie und Freunde können bei den Vorbereitungen mithelfen. (Enkel-)Kinder können dekorieren, Erwachsene kochen oder verpacken Geschenke. Durch die gemeinsame Arbeit wird nicht nur der Aufwand verringert, sondern auch die Vorfreude geteilt. ♦

djd

UNSERE SERVICELEISTUNGEN:

Zufriedenheitsgarantie

Umtausch und Rücknahme möglich

24-monatige Qualitäts- & Funktionsgarantie

für Ihre individuell angefertigte Brille

Sicherheitsgarantie

Ihre Absicherung gegen Bruch, Beschädigung & Diebstahl

Kostenloser Sehtest

Vereinbaren Sie vorab einen Termin

Reinigungs- und Pflegespray

zu jeder Brille geschenkt, kostenfrei nachfüllbar

Professionelle Brilleninspektion

jederzeit kostenlos vor Ort – inkl. Ultraschallreinigung

Kostenloser Führerscheintest

Wir sind eine amtlich anerkannte Sehteststelle

OPTIK **Amberg**

Besoldsches Haus



Erlangen | Hauptstraße 26 | Tel. 09131 21162 | optik-amberg.de | [f](#) [@](#)



Rupprecht Gillet

DIE TANZSCHULE

TANZEN IST
DER BESTE
SPORT FÜR
KÖRPER, GEIST
UND SEELE

TANZFIT – TANZEN OHNE PARTNER FÜR JUNGGEBLIEBENE AB 58+

MONTAGS	10:30 UHR
DONNERSTAGS	15:15 UHR
FREITAGS	11:00 UHR

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH
JETZT PROBESTUNDE VEREINBAREN!

TANZFIT



TEL: 09131 / 21 29 4
E-MAIL: INFO@RUPPRECHT-GILLET.DE
WEB: WWW.RUPPRECHT-GILLET.DE

Immer mehr macht nicht immer glücklicher

Bewusster konsumieren, nachhaltiger leben, die Haushaltskasse entlasten

Ob ein schickes Paar Schuhe oder ein toller neuer Mantel – wohl jeder Mensch hat schon einmal einen spontanen Impulskauf getätigt. Und ihn vielleicht auch wenig später bereut. Dinge zu kaufen, die im Grunde überflüssig sind, belastet nicht nur das private Budget, sondern verbraucht auch viele Ressourcen und vergrößert die Abfallberge.

Wer hingegen bewusster konsumiert und häufiger mal „Nein“ sagt, kann zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz beitragen und sich gleichzeitig neue finanzielle Freiräume verschaffen.

Einkaufsgewohnheiten erkennen und ändern

Stress und Ärger, das Bedürfnis nach Zerstreuung oder einfach ein kurzes Glücksgefühl nach einem misslungenen Tag: Gründe für Spontankäufe kann es viele geben. Wer das ändern möchte, sollte sich selbst hinterfragen: Welchen Impuls gibt es für mich, um etwas zu kaufen? Fühlt man sich unglücklich, möchte man sich ablenken oder belohnen? „Wer derartige Muster erkennt, sollte in Zukunft die Triggerpunkte ausschalten und die Impulse in andere Aktivitäten umlenken. Hilfreich ist es, sich selbst Ziele zu setzen und die eigenen Einkaufsgewohnheiten zu überdenken“, sagt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe.

Ihr Tipp: Eine Bestandsaufnahme machen, zum Beispiel im heimischen Kleiderschrank, um festzustellen, was man wirklich braucht – und welche überflüssigen

BayWa

Gute Energie kommt von BayWa.

Wir bieten:

- ✓ Heizöl und Diesel
- ✓ Digitale Füllstandsmessung – BayWa OilFox
- ✓ BayWa Wärme-Abo – Volle Kostenkontrolle durch monatliche Teilzahlungen

Sie erreichen uns unter unserer kostenlosen Telefonnummer
0800 5 600 600

BayWa AG Energie
www.baywa.de/energie



Brauche ich das wirklich? Mit einem nachhaltigen Konsum kann man Ressourcen schonen, unnötigen Abfall vermeiden und sich neue finanzielle Freiräume verschaffen.

Gegenstände man vielleicht verkaufen, verschenken oder spenden könnte. Viele Menschen entscheiden sich auch für ein regelmäßiges Konsumfasten oder einen „Kauf-nix-Tag“ mehrfach im Jahr. So lässt sich selbst erleben, wie sich der Gegenstand zum Überfluss anfühlt.

Ein übermäßiger Konsum birgt zudem finanzielle Risiken, so Korina Dörr weiter: „Wer viel kauft, läuft ständig Gefahr, über seine Verhältnisse zu leben und somit keinen Geldpuffer für Krisen zu haben.“ Mit dem Führen eines Haushaltsbuchs hingegen lässt sich schnell erkennen, welche Dinge wirklich gebraucht werden und wo Einsparpotenziale schlummern. Unter Telefon 030 20455818 etwa ist es möglich, den gedruckten Helfer „Mein Haushaltsbuch“ kostenfrei anzufordern. Empfehlenswert ist es zudem, im Alltag kurzlebige Dinge durch hochwertigere Produkte zu setzen: Diese halten in der Regel länger und wirken sich somit auf Dauer ebenfalls positiv auf den Geldbeutel aus. ♦ djd



Erleben. Genießen. Wohlfühlen!

Verkehrsgünstig gelegen

Idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten in der Region

Gut ausgebautes Rad- und Wanderwegenetz

Malerische und abwechslungsreiche Landschaften

Hervorragende Gastronomie

Bestes Preis-/Leistungsverhältnis

Wohnmobilstellplätze

Innenstadtnah am Festplatz oder idyllisch am Waldbad

STADT NEUSTADT A.D.AISCH

Marktplatz 5

91413 Neustadt a.d.Aisch

Tel. 09161 666-14

stadtmarketing@neustadt-aisch.de

www.neustadt-aisch.de

MUSEEN IM ALTEN SCHLOSS

Untere Schlossgasse 8

91413 Neustadt a.d.Aisch

Tel. 09161 662 09 05

info@museen-im-alten-schloss.de

www.museen-im-alten-schloss.de



Aischgründer Karpfenmuseum

1200 Jahre Karpfenzucht im Aischtal

Markgrafmuseum

Die Hohenzollern in Franken

KinderSpielWelten

Spielzeug im Wandel der Zeit

Schaudepot

Ein Blick hinter die Museumskulissen

Stadt- und Museumsführungen

Gute Unterhaltung garantiert



Das sind meine letzten Wünsche

Checkliste Bestattungsvorsorge: Die Abschiedsfeier nach eigenen Bedürfnissen planen

Die Bestattungsvorsorge-Checkliste berücksichtigt alle wichtigen Aspekte für die Planung der eigenen Bestattung. Sie hilft dabei, persönliche Wünsche für die Art der Bestattung, den Ort und die Gestaltung der Trauerfeier festzulegen. Außerdem unterstützt sie bei finanziellen Planungen, der Vorbereitung wichtiger Dokumente, der Kommunikation mit Angehörigen, der Regelung des digitalen Erbes sowie bei Überlegungen zu Nachrufen und Abschiedsbriefen. So lässt sich sicherstellen, dass die eigene Bestattung gemäß den individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen abläuft.

Hat man bereits einer Bestattung und Trauerfeier beigewohnt, die als besonders angemessen empfunden wurde, sollte man auch diese Eindrücke in die Planung einfließen lassen. Mit dem Bestatter vor Ort kann man alle Punkte in einem Bestattungsvorsorgevertrag zusammenfassen.

1. Persönliche Wünsche festlegen:

- Entscheiden Sie, welche Art der Bestattung Sie wünschen (Erdbestattung, Feuerbestattung, Seebestattung, etc.)
- Wählen Sie den Ort für Ihre Bestattung und Beisetzung
- Legen Sie fest, welche Art von Sarg oder Urne Sie bevorzugen
- Gestalten Sie Ihre Trauerfeier nach Ihren Vorstellungen (Musik, Lesungen, Rituale)



- Teilen Sie Ihre Wünsche bezüglich Blumenschmuck und Dekoration mit
- Bestimmen Sie einen Trauerredner oder Verantwortlichen
- Wer soll an Ihrer Trauerfeier in welcher Form teilnehmen (Trauerfeier, Beisetzung, Trauercafé, Gedenktag usw.)

2. Finanzielle Vorsorge treffen:

- Kalkulieren Sie, entsprechend Ihren Vorstellungen die Kosten für Ihre Bestattung
- Holen Sie mindestens zwei Kostenvorschläge ein
- Vereinbaren Sie einen Termin zur Planung Ihrer Bestattungsvorsorge mit einem Bestattungsunternehmen
- Sichern Sie Ihre geplante Bestattung finanziell ab: durch Ratenzahlung in eine Sterbeversicherung oder als einmalige Einzahlung in einen Bestattungsvorsorge-Treuhandvertrag

Bestattungen
Seelenfrieden

Tag und Nacht erreichbar!
☎ 09131 99 30 99

Wir bieten Ihnen:

- Erd-, Feuer-, Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge
- Überführungen weltweit
- Erledigungen aller Formalitäten

„Abschied Leben“

In Würde Abschied
nehmen - neu zum
Leben finden!



Dorfstraße 19 · 91056 Erlangen (Büchenbach)
www.seelenfrieden-erlangen.de

**MEYER &
HOFMANN-RASCU
RECHTSANWÄLTE**



ERLANGEN · NÜRNBERG · NEUSTADT/AISCH

Ihr gutes Recht

Rechtsanwalt

Gerhard Meyer

Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht

**MEYER & HOFMANN-RASCU
RECHTSANWÄLTE**

Fürther Straße 19 · 91058 Erlangen
info@ra-meyer-erlangen.de
www.senioren-rechtsanwalt.de

Telefon 09131.69560-0



*Andreas Schaufler
Trauerredner*

*Gestalten Sie Ihre eigene
Trauerfeier noch zu Lebzeiten –
individuell und persönlich!*

*Vorher darüber zu sprechen, kann
für Hinterbliebene hilfreich sein.*

Lassen Sie uns darüber im Vorsorgegespräch reden.
Tel. 09131 6120156 · Zeisigweg 5 · 91056 Erlangen
www.trauerredner-schaufler.de

- Legen Sie fest, wer ansonsten – oder darüber hinaus – die Kosten übernimmt
- Falls Sie noch keinen Vertrag mit einem Bestattungsunternehmen treffen wollen, halten Sie Ihre Bestattungswünsche in einer Bestattungsverfügung fest

3. Wichtige Dokumente vorbereiten:

- Verfassen Sie Testament oder Erbvertrag
- Erstellen Sie eine Vorsorgevollmacht
- Verfassen Sie eine Patientenverfügung
- Organisieren Sie Ihre persönlichen Unterlagen (Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, etc.)
- Behalten Sie Versicherungspolizen (Lebensversicherung, Sterbegeldversicherung) und wichtige Verträge bereit (z. B. Bestattungsvorsorgevertrag und die finanzielle Absicherung der Bestattung)



Hilfe im Leben

Ambulanter Pflegedienst
Tagespflege
Demenzbetreuung
Stationäre Pflegeheime
Hospiz

T. (09131) 63 01 - 200
info-pflege@diakonie-erlangen.de
www.diakonie-erlangen.de/pflege

4. Kommunikation mit Angehörigen:

- Besprechen Sie Ihre Wünsche mit engen Angehörigen oder Vertrauenspersonen
- Informieren Sie diese Personen darüber, wo sie wichtige Dokumente und Informationen finden können
- Legen Sie fest, wer im Todesfall benachrichtigt werden soll

5. Digitales Erbe regeln:

- Geben Sie Anweisungen für den Umgang mit Ihren Online-Konten und sozialen Medien
- Hinterlegen Sie Zugangsdaten und Passwörter an einem sicheren Ort
- Bestimmen Sie einen Verantwortlichen, der über Ihren digitalen Nachlass entscheiden soll

6. Nachruf und Traueranzeigen:

- Überlegen Sie, ob und in welcher Form ein Nachruf veröffentlicht werden soll
- Legen Sie Textvorschläge oder Richtlinien für Traueranzeigen fest
- Wer soll für den Nachruf verantwortlich sein

7. Abschiedsbriefe oder -botschaften:

- Verfassen Sie persönliche Briefe oder Aufzeichnungen für Ihre Liebsten
- Legen Sie fest, wie und wann diese übergeben werden sollen

Die Checkliste soll helfen, alle Aspekte der Bestattungsvorsorge zu berücksichtigen. Der Bestattungsplaner auf der Homepage des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V. vermittelt eine erste Kostenschätzung. ♦

www.bestatter.de/bestattungsplaner



kompletter Liefer- und Einbauservice,
Hausberatung kostenlos und unverbindlich

**Betten
Bauernfeind**

Ihr Spezialist für orthopädische Matratzen, Senioren-
betten, Pflegebetten sowie Motor-Lattenroste

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr · Sa 9:00 - 13:00 Uhr

90762 Fürth · Königsplatz 8 · Tel. 0911 775680
info@bettenbauernfeind.de · www.bettenbauernfeind.de

09131 - 82 91 293

ELEMENTZ Erlangen

Studio für Gesundheit und Lifestyle

Drei Gründe für einen Besuch

- Salzgrotte**
Unterstützung bei Atemwegserkrankungen
- Höhenluftbehandlung**
Erneuert Zellen und Mitochondrien
- VITUS Core Cooling®**
Revolutionäre Kälteanwendung für Ihr Wohlbefinden

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 10% auf eine
5er oder 10er Karten für die Salzgrotte

www.elementz.de Gebbertstraße 62
91052 Erlangen

Kreisverband
Erlangen-Höchstadt

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Die Küche, die an die Haustür kommt.

Mit uns kommt noch mehr Genuss ins Haus.
Täglich, auch an Sonn- und Feiertagen.



Jetzt bestellen
Tel. 09131 1200-410
www.brk-erlangen.de

Kennenlern-Angebot
„3 x Menügenuss ins Haus“
für nur 8,90 € pro Menü.

ESTW
ERLANGER STADTWERKE

So fühlt sich's an mit
ECHTEM Grünstrom*

**Grünstrom
in Premiumqualität**

- 100 % Strom aus erneuerbaren Energien
- Unterstützung der Energiewende (Neuanlagenförderung + Ausbau)
- faire und kundenfreundliche Vertragsbedingungen
- zertifiziert durch die Nr. 1 der deutschen Ökostromsiegel

* TÜV-zertifiziert und mit ok-power-Siegel | www.estw.de/gruenstrom

Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko

So kann man neue Kontakte knüpfen

Alleinsein kennt jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann.

Wie beeinflusst Einsamkeit das Alzheimer-Risiko?

Soziales Miteinander hält geistig fit. Zwar führt Einsamkeit nicht automatisch zu Alzheimer, dennoch gilt ungewolltes Alleinsein als großer Risikofaktor, zu erkranken. Einsamkeit und fehlende Ansprache können auf Dauer dazu führen, dass das Gehirn nicht mehr gefordert wird und die kognitive Leistung abnimmt. Einsamkeit kann Auslöser für Depressionen sein, die die Forschung mit der Entstehung von Alzheimer in direkten Zusammenhang bringt.

Was können Gründe für Einsamkeit sein?

Kaum jemand sucht sich Einsamkeit selbst aus. Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken. Diese können sich vorher ankündigen, wie der Auszug der Kinder oder der Eintritt in die Rente. Manchmal sind es aber auch unerwartete Ereignisse, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen, wie plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen. Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft leichter gesagt als getan. Für viele erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht. Ein guter Startpunkt ist, sich zu überlegen, worin die Gründe für die Einsamkeit liegen: Ist der Partner verstorben oder fehlt eher die Gemeinschaft, weil



Seniorenservice
Dr. Elke Goetz

Ansprechpartnerin
Gespräche
Begleitung
Plaudern
Spielen
Vorlesen

Meine Dienstleistungen

- Stundenweise **Betreuung**
- Alltagshilfen und **Einkaufsservice**
- Privatsekretariat und **Schriftverkehr** aller Art
- Aufräumen, Ordnen, Ausmisten
- **Sanfte Aktivierung** bei beginnender Demenz
- Begleitung zum **Arzt**
- Aufbau einer sinnvollen **Tagesstruktur**



Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Tel. 0151 15212798
elke.goez@t-online.de

sich der Freundeskreis ausdünnert oder der tägliche Kontakt zu den Kollegen nicht mehr besteht? Oft kommen auch mehrere Faktoren zusammen. Wenn man weiß, was fehlt, fällt es leichter, sich Aktivitäten zu suchen, die den Alltag lebendiger machen.

Das kann man gegen Einsamkeit tun:

Alte Kontakte auffrischen: Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck – aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten oder Arbeitskollegen melden? Ob ein Anruf oder eine E-Mail – es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, alte Kontakte wieder zu reaktivieren.

Nachbarschaftliche Kontakte pflegen: Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist – auch ein guter nachbarschaftlicher Kontakt kann bei Einsamkeit helfen.

Ein Ehrenamt übernehmen: Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen – und dabei in Kontakt zu kommen. Ein ehrenamtliches Engagement wird oft als erfüllend und sinnvoll erlebt.

Ein neues Hobby suchen: Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennenlernen. Volkshochschulen haben oft ein sehr vielseitiges Programm.

Digitale Möglichkeiten nutzen: Es gibt Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann. Auch über soziale Medien wie Facebook kann man mit Menschen in Kontakt kommen, die ähnliche Interessen haben. ♦

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen

Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen & Bürger

Jeweils Montag, 18.15 Uhr

Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen

- 02.12.2024 Hilfe, meine Beine sind zu dick – was kann die Plastische Chirurgie dagegen tun?**
Dr. med. W. Müller-Seubert, geschäftsführende Oberärztin der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik
- 09.12.2024 Mehr sehen – genauer operieren: Hightech in Bildgebung und Navigation im OP**
Prof. Dr. med. M. Perl, Direktor der Unfallchirurgischen und Orthopädischen Klinik
- 16.12.2024 Armut als Risikofaktor: psychische Störungen durch finanzielle Not**
Prof. Dr. med. J. Kornhuber, Direktor der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik
- 13.01.2025 Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung: Welche davon brauche ich? Aufgeklärte Wege persönlicher Entscheidungsfindung**
Prof. Dr. med. T. Kühlein, Direktor des Allgemeinmedizinischen Instituts
- 20.01.2025 Selten ist nicht selten – Vorstellung des Zentrums für Seltene Erkrankungen Erlangen (ZSEER)**
Prof. Dr. med. B. Winner, Leiterin der Stammzellbiologischen Abteilung und Sprecherin des ZSEER
- 27.01.2025 Neue interdisziplinäre Ansätze zur Behandlung von Epilepsien**
PD Dr. med. D. Delev, stellvertretender Direktor der Neurochirurgischen Klinik
Prof. Dr. med. H. Hamer, Sprecher des Epilepsiezentrums der Neurologischen Klinik
Prof. Dr. med. R. Trollman, Leiterin der Fachabteilung Neuropädiatrie und Oberärztin der Kinder- und Jugendklinik
- 03.02.2025 CAR-T-Zellen bei Krebserkrankungen: Herausforderungen und Chancen**
Prof. Dr. med. A. Mackensen, Direktor der Medizinischen Klinik 5 – Hämatologie und Internistische Onkologie

Neu in der Mediathek abrufbar:

- Vorhofflimmern – wenn das Herz aus dem Takt gerät
- Kranke Aorta ... und nun?
- Neue Immuntherapien – kein Kortison mehr!
- Wenn die Haut wie Feuer brennt
- Kopfschmerz – wenn der Schädel brummt
- Gesund oder anders krank? – Leben mit Organtransplantation
- Wie gefährlich sind Geschwülste im Weichgewebe?

www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

Uniklinikum Erlangen



Besseres Schlafen, weniger Stürze

Schöller-Preis für Altersmedizin nimmt guten Schlaf und Sturzprävention in den Blick

Mit Strategien gegen Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz und mit einem neuen Gleichgewichtstraining für Sturzgefährdete haben sich Forschungsteams im Wettbewerb um den Theo und Friedl Schöller-Preis durchgesetzt. Das Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg und die Theo und Friedl Schöller-Stiftung zeichnen 2024 zwei wissenschaftliche Studien gleichrangig mit dem Preis aus. Das Preisgeld wird geteilt.

„Die beiden Preisträger-Arbeiten dieses Jahres sind von herausragender wissenschaftlicher Qualität und Originalität“, sagt Professor Thomas Hillemacher, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats für den Schöller-Preis und Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Nürnberg. Der Theo und Friedl Schöller-Preis wird seit 2013 jährlich vom Klinikum Nürnberg ausgeschrieben, um gemeinsam mit der Theo und Friedl Schöller-Stiftung Forschungsarbeiten auszuzeichnen, die eine gute Versorgung älterer Menschen konstruktiv untersuchen. Mit dem Preisgeld von 20.000 Euro ist die Auszeichnung die am höchsten dotierte auf dem Gebiet der Altersmedizin in Deutschland.

Ohne Medikamente den Schlaf in Pflegeheimen zu verbessern, das war das Ziel des Preisträgerprojekts „MoNoPoL-Sleep“. Ein Zusammenschluss von Forschenden der Universität zu Lübeck, der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, des

Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen und der Universität zu Köln hat dafür ein Konzept entwickelt – und ihre gemeinsame Studie konnte die Wirksamkeit bei Menschen mit Demenz tatsächlich belegen.

„Für gute Schlafqualität zu sorgen, stellt stationäre Altenpflegeeinrichtungen vor große Herausforderungen“, erklärt Martin Dichter vom beteiligten Institut für Pflegewissenschaft der Universität zu Köln. „Häufig werden Medikamente wie Schlafmittel und Psychopharmaka eingesetzt, die jedoch größtenteils unwirksam, ja sogar schädlich sind. Darum braucht es dringend Maßnahmen, die direkt bei den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz ansetzen und schlaffördernde Konzepte in den Einrichtungen selbst schaffen.“

Im Verlauf einer Demenz sind Ein- und Durchschlafprobleme und nächtliche Unruhe ein häufiges Symptom. Unter anderem verschiebt sich ihr Tag-Nacht-Rhythmus. Aber auch Medikamente, Ängste, der typische Bewegungsdrang oder schlafhemmende Routinen in den Einrichtungen können bewirken, dass die Menschen schlecht schlafen. Pflegewissenschaftler Martin Dichter fasst zusammen: „Durch unser Programm reduzierte sich der Anteil an Menschen mit Schlafproblemen um etwa 25 Prozent. Der bessere Schlaf wirkt sich im Verlauf auch positiv auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Men-



schen mit Demenz aus.“ „MoNoPoL Sleep“ soll nun in einer Folgestudie weiterentwickelt und an einer größeren Stichprobe weiter untersucht werden. Interessierte Pflegeeinrichtungen können die im Projekt entwickelten Schulungsmaterialien im Internet abrufen.

Schlafstörungen ein häufiges Symptom von Demenz

Ebenfalls mit dem Schöller-Preis 2024 wird die Studienarbeit „Training der reaktiven Balance auf einem Perturbationslaufband bei geriatrischen Patienten“ von Ulrike Trampisch aus der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Universitätsklinikum Marien Hospital Herne ausgezeichnet. Die Sportwissenschaftlerin hat mit Klinikdirektor Professor Rainer Wirth eine vielversprechende Methode der Sturzprävention für gebrechliche ältere Menschen untersucht.

Für die randomisierte kontrollierte Studie erhielten insgesamt 127 geriatrische Patienten, die mehrfach erkrankt und funk-

tionell eingeschränkt waren, ein mindestens 60-minütiges Training auf einem sogenannten Perturbationslaufband. Dieses Trainingsgerät kann Stolpersituationen beim Gehen simulieren, indem es plötzlich beschleunigt, stoppt oder sich zur Seite bewegt – diese unerwarteten Bewegungen gilt es auszugleichen. Bei der Benutzung ist man angegurtet, um nicht zu stürzen.

Die Interventionsgruppe mit 67 Patienten trainierte mit unangekündigten Störungen. Die Vergleichsgruppe übte ohne Störungen. „Die Gruppe mit den Störungen während des Trainings zeigte gegenüber der Kontrollgruppe eine klinisch bedeutsame Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit der unteren Extremität“, erläutert Ulrike Trampisch. „Ob dieses Training auch tatsächlich dazu beiträgt, Stürze zu reduzieren, ist allerdings noch nicht nachgewiesen.“ Gerade beginnt das Forschungsteam deshalb eine neue Studie mit mehreren Einrichtungen, um Auswirkungen des Störungslaufband-Trainings auf die Sturzhäufigkeit bei älteren Menschen zu untersuchen. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert diese Folgestudie. ♦

www.monopol-sleep.de

Unterwegs auf der Deutschen liebsten Insel

Reisebericht über einen Kurzurlaub auf Mallorca

Ein Kurzurlaub auf Mallorca bietet eine wunderbare Mischung aus Entspannung, Kultur und Naturerlebnissen. Schon der erste Tag in Palma, der Hauptstadt der Insel, zeigt, wie facettenreich Mallorca ist. Die engen, historischen Gassen der Altstadt führen zu einem der beeindruckendsten Bauwerke der Insel: der Kathedrale La Seu. Die riesigen gotischen Bögen und die kunstvollen Glasfenster sind wahrlich ein Meisterwerk und vermitteln ein Gefühl von Erhabenheit. Die Kathedrale und die umliegenden Plätze sind gut zugänglich und barrierefrei gestaltet. Das gilt übrigens für zahlreiche touristische Orte in Palma. Nach einem Rundgang kann man sich auf der Plaza Mayor

einen Kaffee gönnen und das lebendige Treiben in der Stadt beobachten.

Über dieser thront das Castell de Bellver, eine mittelalterliche Burg mit kreisrunder Architektur, die einen fantastischen Blick über Palma und das Mittelmeer bietet. Die Besichtigung der Festungsanlage ist ein echtes Highlight.

Mallorca lässt sich auch prima mit dem Fahrrad erkunden. Vermietstationen gibt es zuhauf, ebenso wie gut ausgebaute Radwege, die durch Olivenhaine und ruhige Dörfer führen. Die sanfte Brise und die herrliche Landschaft machen eine Radtour über die Insel zu einem unvergesslichen Erlebnis. Um von Palma aus den Nordosten der Insel zu erkunden, bietet sich ein preiswer-



Die Kathedrale La Seu in Palma ist eines der Wahrzeichen von Mallorca.



In der Altstadt von Alcudia fühlt man sich in der Zeit zurückversetzt.

tes Mietauto an, so ist man flexibel und gleichzeitig komfortabler als mit dem Drahtesel unterwegs. Nach einer etwa 65 Kilometer langen Tour durch das Landesinnere erreicht man Alcudia, ein charman-tes Städtchen mit einer gut erhaltenen mittelalterlichen Stadtmauer. Die engen Gassen und die kleinen Plätze laden zum Bummeln ein, auf dem Markt gibt es lokale Produkte wie Oliven, Käse und Kunsthandwerk. Hier spürt man den authentischen mallorquinischen Charme.

Wer Entspannung sucht, findet in der Bucht von Alcudia wunderschöne, endlose Strände, die zum schwimmen und planschen im klaren, türkisfarbenen Wasser des Mittelmeers einladen. Angeboten werden hier sämtliche Wassersportmöglichkeiten, wie Surfen, Segeln, Tauchen und

Kitesurfen. Da sich der Strand in der Bucht auf einer Länge von mehr als 20 Kilometern erstreckt, hat man hier aber auch die Chance, dem Trubel zu entgehen und ein etwas ruhigeres Plätzchen zu finden.

Kultur, Natur und Entspannung

Ganz im Norden der Insel gibt es ein weiteres Highlight: Cap Formentor. Schon die kurvenreiche Fahrt dorthin ist ein Erlebnis. Am Ziel angekommen – dem nördlichsten Punkt der Insel – bietet sich eine atemberaubende Aussicht über das tiefblaue Meer und die steilen Klippen. Der Aussichtspunkt mit seinem höchsten Punkt Fumart liegt 385 Meter über dem Meer.



LAGOVIDA
- natürlich · lebendig · erholen -

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

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

Hotel „Casa Marina“

Dünenhäuser

Hafenhäuser

Familienappartements

Hafenappartements

Wohnmobillahafen

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

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



Foto: Marlene

Das 385 Meter über dem Meer gelegene Leuchtturm am Cap Formentor.

Etwa 20 Kilometer nördlich der Inselhauptstadt Palma liegen die „Gärten von Alfabia“ – eine versteckte Oase am Rande der Serra de Tramuntana. Die Kombination aus üppiger Vegetation, plätschernenden Brunnen und herrlicher Ruhe ist der perfekte Kontrast zur Betriebsamkeit der touristischen Zentren. Die Gärten sind teilweise barrierefrei und lassen einen in eine friedliche und fast schon exotische Welt einzutauchen.

Aber auch unter der Erde hat die Lieblingsinsel der Deutschen einiges zu bieten: „Cuevas del Drach“ heißen die faszinierenden Tropfsteinhöhlen, die sich ganz im

Osten der Insel kurz unterhalb von Cala Millor befinden. Sie sind für ihre beeindruckenden Formationen und den unterirdischen See weltbekannt. Eine Führung durch die Höhle ist ein wahres Abenteuer, bei dem man tief in die Geschichte der Insel eintaucht. Der Weg durch die Höhlen ist gut organisiert und auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Was bei einem Aufenthalt auf Mallorca natürlich nicht fehlen darf, ist einmal in das Nachtleben von Arenal einzutauchen. Bekannt für seine lebendige Promenade – auch als Ballermann bekannt – und seine Vielzahl an Bars und Clubs, bietet Arenal sowohl entspannte Strandlokale und Themenrestaurants, als auch pulsierende Clubs und Partylokale mit Livemusik zum Mitsingen und Mitschunkeln. Mallorca zeigt hier sein aufregendes, dynamisches Gesicht und es macht Spaß, Teil des nächtlichen Treibens zu sein.

Insgesamt ist ein Kurzurlaub auf Mallorca ein vielseitiges Erlebnis. Die Insel hat für jeden Geschmack etwas zu bieten: Historische Städte, unberührte Natur und tolle Strände. Palma erreicht man ab Nürnberg in der Saison täglich, teilweise für unter 100 Euro für den Hin- und Rückflug. ♦ Text: Stephan Bühring u. Marlene Berthel

KUR- UND FERIENCAMPING HOLMERNHOF DREIQUELLENBAD

5-Sterne Thermal-Campingresort in Bad Griesbach im niederbayerischen Bäderdreieck

- Zeitlich unbegrenzte & kostenlose Nutzung der Thermal-Vital-Oase
- Therapie- und Wellnesszentrum: Ideal für die Durchführung einer ambulanten Vorsorgeleistung (Kur-Hotline: 0800 / 000 5707)
- Natur pur: Bio-Badeweiher, Kneipp-Parcours, Yoga, Wassergymnastik, zahlreiche Wander- und Radwege uvm. für Ihr Wohlbefinden
- Hunde willkommen auf dem gesamten Gelände

Singham 40 · D-94086 Bad Griesbach
Telefon: +49 (0) 85 32 / 96 13 - 0
E-Mail: info@camping-bad-griesbach.de





Jeder Lebensabschnitt stellt individuelle Anforderungen an ein Zuhause. Und manchmal ist eine räumliche Veränderung der beste Weg, das Leben weiterhin genießen zu können.

Falls Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen oder ein neues Zuhause suchen, welches Ihren persönlichen Ansprüchen gerecht wird, ich unterstütze Sie gerne. Lassen Sie uns bei einem unverbindlichen Gespräch die Möglichkeiten ausloten. Ganz einfach.



RALF SOLDNER
IMMOBILIEN / REAL ESTATE

0176 / 634 494 58 | ralf.soldner@immo-soldner.de
www.immo-soldner.de



Mein Zuhause.

Vitanas.

LIEBEVOLLE UND QUALIFIZIERTE PFLEGE

Was wir Ihnen z.B. alles bieten:

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege in allen Pflegegraden
- Stationäre Pflege
- Eigene Möblierung ist gerne möglich
- Schöner Garten mit großzügiger Terrasse
- Frische Mahlzeiten aus der hauseigenen Küche

Vitanas Senioren Centrum St. Anna

Am Brauhaus 1 | 91315 Höchstadt a. d. Aisch
☎ (09193) 506 - 09 | www.vitanas.de/stanna

BERGMÜLLER

ENERGIE

Bergmüller Energie & Service GmbH seit 1892

Heizöle - Pellets
Brennholz - Kohlen
Tankreinigung

IHR WÄRMELIEFERANT

www.bergmueller-gmbh.de ☎ 0 91 31 / 2 19 17

BERGMÜLLER

ENERGIE

Bergmüller Energie & Service GmbH seit 1892

Meisterfachbetrieb für

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Heizungstechnik | <input type="checkbox"/> Kaminsanierung |
| <input type="checkbox"/> Solaranlagen | <input type="checkbox"/> Sanitärtechnik |
| <input type="checkbox"/> Komplett Badsanierung | <input type="checkbox"/> Kundendienst |
| <input type="checkbox"/> Gas- und Ölfeuerung | <input type="checkbox"/> Rohrreinigung |



www.bergmueller-gmbh.de ☎ 0 91 31 / 89 110



TOP Service
schafft Vertrauen!

Die Fachwerkstatt für Ihr Freizeitfahrzeug!

- | | |
|-----------------|------------------------|
| • Nachrüstungen | • Wohnmobil-Vermietung |
| • Ersatzteile | • Abstellplätze |
| • Reparaturen | • Gasprüfung |
| • TÜV-Abnahmen | • Gasflaschen |

Sprechen Sie uns einfach an!

B2-VarioCamp · Hohe Birke 14 · 92283 Lauterhofen
Tel. 09157-9277155 · info@b2-variocamp.de
www.b2-variocamp.de

Augen auf

Tipps und Warnsignale für Müdigkeit am Steuer

Ständiges Gähnen und eine etwas zu gemütliche Sitzposition: Die dunkle Jahreszeit in Kombination mit warm beheizten Autos in den Herbst- und Wintermonaten führen vermehrt zu Müdigkeit am Steuer. Ob morgens auf dem Weg zur Arbeit oder am Abend nach Hause vom Sport – wenn sich Schläfrigkeit im Auto bemerkbar macht, kann es schnell gefährlich werden. Der Mietwagen-Anbieter Sunny Cars gibt hilfreiche Tipps, wie Fahrende der Müdigkeit vorbeugen und richtig reagieren, wenn die Augen schwer werden.

Achtung, müde! Bestimmte Anzeichen führen beim Fahren dazu, sofort am nächstgelegenen Rastplatz anzuhalten. Die Alarmglocken schrillen, wenn Schwierigkeiten bestehen, die Spur zu halten, das Gefühl aufkommt, die Straße würde sich verengen, der Blick nur noch starr auf die Fahrbahn gerichtet ist, die letzten Kilometer ohne Erinnerung bleiben oder ein Straßenschild übersehen und die Ausfahrt verpasst wurde. Auch brennende Augen, unscharfes Sehen, vermehrtes Gähnen oder zunehmendes Frösteln stellen Warnsignale dar. Neuere Autos sind häufig mit fortschrittlicher Technik und Sensoren ausgestattet, die die Müdigkeit des Fahrenden erkennen. Verschiedene Fahrassistenz-Sys-



teme, wie der Lenk- und Spurführungsassistent oder der Seitenkollisionsschutz, schlagen Alarm, wenn sie ein unnatürliches Fahrverhalten bemerken.

Tipps gegen zufallende Augen: Wie lässt sich der Müdigkeit trotzen? Während der Fahrt ist das beste Mittel gegen Schläfrigkeit, eine Pause einzulegen. Nur ein paar Minuten an der frischen Luft – sei es ein kurzer Spaziergang über den Rastplatz oder wenige leichte Gymnastikübungen – bringen den Kreislauf wieder in Schwung. Denn Bewegung transportiert Sauerstoff ins Blut und steigert so die Konzentration. Falls gerade keine Haltemöglichkeit in Sicht ist, hilft es, das Fenster zu öffnen und tief durchzuatmen. Die Wirkung hält jedoch nicht so lange an, weshalb Steuernde rund alle zwei Stunden die Fahrt einmal kurz unterbrechen sollten.

Auch ein Kaffee oder ein Energydrink können kurzfristig helfen, die Wachsamkeit zu steigern. Allerdings wirkt Koffein nur für eine begrenzte Zeit und ist keine langfristige Lösung gegen Übermüdung. Generell passen Auto-Fans ihre Reisezeiten am besten an biologische Tiefpunkte des Körpers an. Sowohl zwischen zwei und fünf Uhr morgens als auch zwischen 13 und 15 Uhr am Nachmittag befindet sich der Körper mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit im Tief. Wenn möglich verzichten Reisende auf Fahrten zu diesen Uhrzeiten komplett.

Ein weiterer Tipp gegen zufallende Augen: ein anregendes Gespräch. Ganz egal ob mit der Person auf dem Beifahrersitz oder als Zuhörer eines spannenden Hörbuches oder Podcasts - Spannung und konzentriertes Zuhören wirken der Müdigkeit entgegen. Wenn ein Beifahrer im Auto ist, empfiehlt es sich zudem, die Strecke aufzuteilen, und bei den kleinsten Hinweisen auf Müdigkeit einen Fahrerwechsel vorzunehmen.

Keine Chance für Müdigkeit – die Vorbeugung: Eine lange Autofahrt nach viel Stress und einer Nacht mit wenig Schlaf kann nicht nur die Fahrer selbst, sondern auch alle anderen Verkehrsteilnehmer gefährden. Neben ausreichend Schlaf kurbeln sportliche Aktivitäten am Morgen das Herz-Kreislauf-System schon vor der Fahrt an und lassen der Müdigkeit keine Chance. Auch das natürliche Licht ist nicht zu unterschätzen – und das trotz Wolken. Wer bei kalten Temperaturen ungern das Haus verlässt, holt sich die Sonne in die eigenen vier Wände. Tageslichtlampen imitieren das natürliche Sonnenlicht und unterdrücken schon ab einer halben

Stunde Nutzung die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon.

Auch das Hunger- und Sättigungsgefühl sind von Bedeutung. Die richtige Ernährung ist nicht nur gesund, sondern hilft gegen Ermüdung. Sowohl zu viel als auch zu wenig Essen vor der Fahrt wirken sich möglicherweise negativ auf die Leistungsfähigkeit aus. Eine leichte Kost mit Gemüse und ausreichend Vitamin D versorgt den Körper mit Energie und ist dabei gesund. Als Snack zwischendurch eignen sich ebenfalls gesunde Varianten, denn zum Beispiel Zucker entfaltet zwar schnell seine Wirkung, lässt einen aber genauso schnell wieder in ein Tief sinken. Und nicht vergessen: immer ausreichend Getränke an Bord haben – am besten Wasser. ♦



Ihr PC-Fachgeschäft in Erlangen
Individuelle Beratung und Reparaturen



Unser stressfreier Komplettservice

- ✓ Persönliche und individuelle Beratung
- ✓ Maßgeschneiderte Geräteauswahl für Ihre Bedürfnisse
- ✓ Programm-Installation und Datenübernahme vom Altgerät
- ✓ Lieferung und Anschluss bei Ihnen Zuhause durch unsere Techniker
- ✓ Ihr Ansprechpartner bei Fragen

Jetzt beraten lassen

☎ 09131 - 35035

📍 Nürnberger Straße 88

🕒 Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr

🌐 www.computer-erlangen.de

91052 Erlangen

Sa 10.00 - 14.00 Uhr

Wer kauft nun die Weihnachtsgeschenke?

**Der aktuelle Sicherheitstipp von Mirjam Werner,
Ermittlungsbeamtin bei der Polizeiinspektion Erlangen-Stadt**

Frau Mayer (Name geändert) hat bei einem sogenannten „Schockanruf“ bzw. „Anruf von falschen Polizeibeamten“ 80.000 Euro verloren. Mirjam Werner von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle hat sich im Rahmen der „polizeilichen Betreuung“ mit Frau Mayer unterhalten. Sie arbeitet im Rahmen ihrer beruflichen Fortbildung seit September bei der Polizeiinspektion Erlangen-Stadt. Eindrücklich kann sie daher schildern, wie es den Opfern solcher Betrugsfälle in der Folgezeit ergeht und gibt Hinweise, wie man sich vor den Telefonbetrügern schützen kann.

Alle Opfer berichten ähnliches: Sie sind während des betrügerischen Anrufs durch die Hölle gegangen. Und bis heute sind

viele Opfer in ärztlicher Behandlung und psychisch labil, weil ihnen die Betrüger regelrecht alles genommen haben.

Der Fall, der sich im Dezember 2023 ereignet hat, klingt wie aus einem Actionfilm. Bei Frau Mayer klingelt das Telefon. Nichts Außergewöhnliches. Immer wieder rufen Freundinnen oder Familienangehörige an und erkundigen sich nach ihrem Wohlergehen. Doch dieser Anruf veränderte ihr Leben.

Am Telefon ist kein Bekannter, es ist ein Betrüger, der sich als Polizist ausgibt. Die schreckliche Nachricht, die ihr übermittelt wird, versetzt Frau Mayer in einen Schockzustand. Ihr Sohn soll einen schweren Verkehrsunfall verursacht haben. Eine schwangere Frau und ihr Ungeborenes haben den Unfall nicht überlebt. Ihr dreijähriges Kind wurde schwer verletzt. Auch der angebliche Unfallverursacher (der Sohn von Frau Mayer) steht unter Schock und kann aktuell nicht mit ihr sprechen.

Die Betrüger treffen mit der frei erfundenen Geschichte den Nerv von Frau Mayer. Mitgefühl macht sich in ihr breit. Eine tote



Foto: shutterstock

Schwangere, ein Waisenkind, ihr armer Sohn, den nun eine hohe Strafe erwartet. Wie unter Trance folgt sie allen Anweisungen, die der Betrüger am Telefon gibt. Dieser hat sicherlich schon Tausende solcher Anrufe getätigt und ab und zu erwischt er einen älteren Menschen auf dem falschen Fuß und dann läuft alles ähnlich ab.

Dreister Betrug mit frei erfundener Geschichte

Frau Mayer muss ihm vertrauen. Er entlockt ihr den Namen des Sohnes, Wohnort und viele andere persönliche Daten und am Schluss weiß niemand mehr, was der Betrüger wirklich wusste oder Frau Mayer ihm „freiwillig“ mitgeteilt hatte. Nach langen Minuten (manchmal sogar Stunden) kommt es bei dem betrügerischen Anruf dann zu einer Geldforderung. Wieder wird an das Gewissen von Frau Mayer appelliert, ob sie ihrem Sohn nicht helfen möchte. Der Sohn müsse für seine Tat ins Gefängnis. Nur Frau Mayer könne jetzt noch helfen, denn sie könne beim Amtsgericht eine Kaution hinterlegen.

Großzügig packt Frau Mayer all ihr Erspartes zusammen. Weil das Bargeld nicht ausreicht, legt sie ihren Ehering sowie weiteren Schmuck in die Tasche. 80.000 Euro müssen doch reichen, um ihren Sohn freizukaufen? Die Betrüger freuen sich über das verfrühte Weihnachtsgeld. Doch für Frau Mayer sind das Geld und Weihnachtsgeschenke nun zweitrangig. Sie muss ihrem Sohn helfen und übergibt an einen dunkel gekleideten Mann die gepackte Tasche. Sie hat ein ungutes Gefühl, doch dafür ist es bereits zu spät. Der von



RECHTSANWÄLTE
JACOBS & KOLLEGEN

Seit 1972 in Erlangen



RECHTSANWALT
ROLF J. JACOBS †



RECHTSANWALT
NORBERT SCHRECK



RECHTSANWALT
JENS KREIPL
Fachanwalt für Verkehrsrecht



RECHTSANWALT
JOHANNES KUHN
Fachanwalt für Verkehrsrecht



RECHTSANWALT
MATTHIAS MAYER



RECHTSANWÄLTIN
KATHARINA BENEDIKT
Fachanwältin für Verkehrsrecht



RECHTSANWÄLTIN
ÜMÜS BERK-BASALAK



RECHTSANWALT
BJÖRN HOMMERT
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

RECHTSANWÄLTE JACOBS & KOLLEGEN
Essenbacher Straße 19 · 91054 Erlangen
Tel. 09131 7881-0 · Fax 09131 7881-30
info@kanzlei-jacobs.de
www.kanzlei-jacobs.de

den Betrügern geschickte Abholer nimmt das Geld und läuft weg.

Das Telefonat bricht ab. Frau Mayer ist 80.000 Euro ärmer, besitzt keinen Schmuck mehr, selbst den Ehering bekommt sie nie wieder zurück. Und ihr Sohn? Der hatte gar keinen Unfall. Die Betrüger haben sie regelrecht an der Nase herumgeführt und um ihre gesamten Ersparnisse gebracht. Für Frau Mayer bricht eine Welt zusammen. Sie weiß nicht mehr, wem sie vertrauen kann.

So schützt man Geld und Schmuck

Im Rahmen der polizeilichen Prävention betreut und berät Mirjam Werner solche Opfer von Betrugsfällen. Ähnliche Geschichten hat sie schon Dutzende Male gehört. Die Opfer sind keineswegs dumm, ganz im Gegenteil. Solch ein Anruf stellt eine Ausnahmesituation dar und trifft vor allem hilfsbereite, feinfühligere oder verwitwete Senioren, die bereit sind, anderen zu helfen. Die Betrüger ergaunern sich so Geld und Schmuck in Millionenhöhe und hinterlassen verunsicherte und teilweise traumatisierte Opfer.

Goldankauf Weiß

Pelze bis 8.000 Euro, Gobelin, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, bis zu **84 Euro/g für Goldschmuck**, auch defekt, Silber, Zahngold (auch mit Gebiss und Zahn), Bestecke, Münzen, Barren, Bernstein, jetzt auch älteren Modeschmuck, Uhren (auch defekt), Zinn, Militaria, Rolex, Breitling, Cartier, Omega, Glashütte!

**Hindenburgstraße 8, 90556 Cadolzburg,
Tel. 0151 59938525 oder 09103 7902708**

Auch kostenlose Hausbesuche möglich.

Im Fall von Frau Mayer konnten Kollegen von Mirjam Werner den Geld-Abholer ermitteln. Anfang Dezember wird es zu einer Gerichtsverhandlung kommen. Seit Monaten sitzt der Straftäter bereits in Untersuchungshaft, doch seine Betrüger-Kollegen sind noch auf freiem Fuß und können jederzeit weitere betrügerische Anrufe tätigen.

Viele Fälle können leider nicht geklärt werden, die Hintermänner sitzen im Ausland und gehen professionell vor. Deshalb rät die Polizistin, Geld und Schmuck zu schützen:

- Sie sollten nur wenige hundert Euro Bargeld zuhause haben. Mit der Bank sollte man vertraglich regeln, dass eine hohe Geldsumme nur nach Rücksprache mit einer Vertrauensperson abgehoben werden kann.
- Die eigene Telefonnummer sollte nie im Telefonbuch verzeichnet gewesen sein. Ein Telefonnummernwechsel kann dazu führen, gar nicht erst solch einen betrügerischen Anruf zu erhalten.
- Polizei, Ärzte, Anwälte oder andere Behörden werden Sie nie am Telefon auffordern, Geld zu zahlen. Übergeben Sie niemals Bargeld oder Schmuck an Unbekannte.
- Sie dürfen und sollen bei verdächtigen Anrufen und Beobachtungen jederzeit die Polizei unter der Notrufnummer 110 verständigen.
- Sprechen Sie mit Nachbarn, Freunden und Angehörigen über die Betrugsmasche und warnen damit andere. Informieren Sie sich gern persönlich bei den Kriminalpolizeilichen Beratungsstellen. ♦



Haus und Grund Erlangen
Verlag und Immobilien Service GmbH



Hausverwaltung · WEG-Verwaltung
Mietverwaltung · Immobilienverkauf

Wir bieten Ihnen dazu den kompletten Service an. Kompetent und zuverlässig.



Kommen Sie zu uns und sprechen uns an. Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Tel. 09131 9779560 · Fax 09131 97795626
verwaltung@haus-und-grund-erlangen.de

Wir sind Mitglied im Verband der Immobilienverwalter Bayern e.V.

Sonnen PV GmbH
Die Kraft der Sonne nutzen...

Mit Energie in die Zukunft

www.sonnen-pv.de
Großenseebach Tel: 73 57 775

Gut geplant und sorgfältig betreut

Wir sind Ihr Spezialist für Photovoltaikanlagen und Energiespeicher im Großraum Erlangen, Höchststadt an der Aisch und Oberpfalz.

Wir planen mit Ihnen gemeinsam eine Anlage, die Ihren Bedürfnissen entspricht und die die Gegebenheiten berücksichtigt. Mit einer Photovoltaikanlage können Sie sich die Sonnenenergie zunutze machen. Sonnenenergie ist die regenerative Energie der Zukunft. Wir bieten Ihnen nach Planung und Montage auch den vollen Service für Ihre Photovoltaikanlage.

Sonnen PV GmbH

Hannberger Weg 13 · 91091 Großenseebach
Telefon 09135 7357775 · info@sonnen-pv.de

HEYDE ENERGIE
IHR PELLETPARTNER FÜR NORDBAYERN

Bestellung-Hotline:
09191-1697-90

Beste Premium-Qualität von heimischen Herstellern!

zertifizierter Betrieb nach:

**Holzpellets
Holzbriketts
Anzündhilfen**

In der Büg 6a · 91330 Eggolsheim
www.heyde-energie.de
kontakt@heyde-energie.de

Stadt Erlangen

**Stadt-
bibliothek
Erlangen**

Hier ist meine
Bibliothek.

Marktplatz 1, 91054 Erlangen
09131 86-2282
www.stadtbibliothek-erlangen.de

Mo, Di, Do und Fr 10:00-18:30 Uhr
Sa 10:00-14:00 Uhr, Mi geschlossen

Foto © Jureco Klisch

Bewegende Filme für die besinnliche Zeit

Das ARD-Weihnachtsprogramm 2024

„BACH – Ein Weihnachtswunder“

18. Dezember, 20.15 Uhr im Ersten (ab 13. Dezember in der ARD Mediathek)

Der historische Event-Familienfilm erzählt von der Entstehung des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach in den Tagen vor Heiligabend 1734. Drehbuchautor Christian Schnalke richtet den Fokus auf den nahbaren Bach, der inbrünstig davon überzeugt ist, den Gläubigen die Geschichte von der Geburt Jesu mit Musik eindrücklicher näherbringen zu können, als es das Wort jemals vermochte. Der Name Bach steht hier nicht nur für den genialen Patriarchen, sondern auch für dessen musische Familie. Neben Devid Striesow in der Rolle des Leipziger Kantors spielt Verena Altenberger die gefragte Sängerin und Ehefrau Anna Magdalena Bach. Eine besondere Würdigung findet Bachs talentierter, erwachsener Sohn Emanuel – besetzt mit Striesows Sohn Ludwig Simon –, der später an die Bekanntheit des Vaters heranreichte.

„Alle Jahre wieder“

6. Dezember, 20.15 Uhr im Ersten (ab 4. Dezember in der ARD Mediathek)

Alle Jahre wieder – das klingt nach wenig aufregender Weihnachtsroutine. Dass

auch in der Wiederholung ein romantischer Chaosfaktor liegen kann, erleben vier Menschen im Fernbus: Charly Hübner als Fahrer sowie Sinje Irslinger, Klaus Steinbacher und Maria Simon als Passagiere finden bei den alljährlichen Fahrten zu ihren wahren Wünschen, die ihre bisherigen Fahrpläne über den Haufen werfen. Unterhaltsam spielt Drehbuchautor und Comedian Tommy Wosch in dem ungewöhnlichen Roadmovie mit Beziehungskonzepten. Felix Herzogenrath führte Regie bei der turbulenten Komödie, die unter anderem mit Lisa Kreuzer, Elena Uhlig und Philipp Moog prominent besetzt ist.

„Die schönste Bescherung“

13. Dezember, 20.15 Uhr im Ersten (ab 11. Dezember in der ARD Mediathek)

Weihnachten ist das Fest der kleinen und großen Überraschungen. Ein unerwarteter Neuzugang verzaubert eine Familie, die ein Wunder gut gebrauchen kann. Anna Unterberger und Reza Brojerdi stehen als frisch getrenntes Paar im Zentrum. Als Schwiegereltern versuchen auch die vielfach ausgezeichneten Ramin Yazdani und Jutta Speidel, die Liebe der Eheleute zu retten. Unterhaltsam zeigt Regisseurin Karin Heberlein, dass sich

im Leben nicht immer alles planen lässt und dass man – trotz der emotionalen Achterbahnfahrten des Alltags – seine Liebsten nicht aus den Augen verlieren sollte. Schauplatz des modernen Weihnachtsfilms ist die Thüringer Landeshauptstadt Erfurt. Den berühmten Weihnachtsmarkt setzte Yunus Roy Imer, Kameramann des Oscar-Kandidaten „Systemsprenger“, bildstark in Szene.

„Engel mit beschränkter Haftung“

4. Dezember, 20.15 Uhr im Ersten (bis zum 3. Januar 2025 in der ARD Mediathek)

Oskar (Harald Krassnitzer) ist Schutzengel – seit über 30 Jahren – und hat mit Mira (Maresi Riegner) erstmals einen Lehrengel an seiner Seite. Gemeinsam sollen sie einen Kleinkriminellen beschützen, mit dem Mira aber noch eine Rechnung offen hat. „Engel mit beschränkter Haftung“ ist ein vorweihnachtlicher Film ohne die typischen, erwartbaren Weihnachtsfilmattribute, ein Film, in dem „Engel“ nur ein Job ist wie jeder andere auch, und man darauf hofft, irgendwann in Pension gehen zu können.

„Tatort: Stille Nacht“

8. Dezember, 20.15 Uhr im Ersten und in der ARD Mediathek

Weihnachten in Bremen: Die Ermittlerinnen Liv Moormann (Jasna Fritzi Bauer) und Linda Selb (Luise Wolfram) haben Feiertagsdienst. Das passt ihnen gut. Denn beide freuen sich, nicht mit ihren Familien feiern zu müssen. Doch dann werden sie zu einem Tatort gerufen. Der „Stille Nacht“ ist ein klassischer „Whodunit“ mit weihnachtlichem Herz: Vergebung und Schuld in einer Bremer Schneekugel. ♦



NÜRNBERG

Die wiedergefundenen Gärten
Verena Waffek / Hubertus Hess

Kunstvilla 26 10 24—09 03 25

Q Kunstvilla

Wohnzimmer. Atmosphäre.



1/1
[zwei:takt]
Neujahrskonzert
Dances, Tunes and Fireworks

12/1
Württembergische Philharmonie Reutlingen

29/3
Versailles
Sinfonietta Cracovia
Gabor Boldocki,
Trompete

24/2
SWR2 New Talent
Lionel & Demian Martin
Cello & Klavier

11/4
Pelzig
Wer wir werden.

u.v.m.

tickets+info:
07934 995 999 9
tauberphilharmonie.de

TAUBERPHILHARMONIE



Herbstzeitlose-Buchtipps

„Des Neue Tesdamend“

Fränggische Bibl: Bibel im Dialekt

Angestoßen vom Verein „MundArt in der Kirche e. V.“ arbeiteten etwa 100 Autoren um Pfarrer Claus Ebeling aus allen Teilen Frankens an der Übersetzung der Bibel in die regional verschieden gefärbten fränkischen Dialekte. Herausgekommen ist die „Fränggische Bibl“, die den aktuellen Stand fränkischer Dialektkultur mit kunstgeschichtlichen biblischen Zeugnissen aus Franken vereint und den Menschen in Franken das Wort Gottes in ihrer Muttersprache nahebringt. Die biblischen Worte werden illustriert mit Bildern aus fränki-

Claus Ebeling (Hg.), „Fränggische Bibl – Des Neue Tesdamend. Mid Bilder aus Franggn“, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2024, 576 Seiten, 28,00 Euro.



schen Kirchen, Kapellen, Klöstern, Gemeinde- und Tagungshäusern oder von fränkischen Künstlern. Mit Fritz Pustet wurde ein engagierter Verleger gefunden, der die „Fränggische Bibl“ zu seinem Herzensprojekt gemacht hat. Eine tief sinnige spirituelle Inspiration und ein wunderbares (Weihnachts-)Geschenk. ♦

Rätselfhafter Mord in winterlicher Idylle

Neuer Elsass-Weihnachtskrimi von Jean Jacques Laurent

Das Elsass hat ganz eigene, uralte Weihnachtstraditionen. Auch Colmar mit seinen hübsch dekorierten Fachwerkhäuserfronten geht ganz im vorweihnachtlichen Trubel auf. Doch mitten in der unbeschwerten Weihnachtsidylle bekommt es Gendarmerie-Major Jules Gabin mit einem heimtückischen Giftmord zu tun. Das Opfer ist ausgerechnet ein alter Schulfreund von ihm, der mäßig erfolgreiche Autor Clément, denn Jules hatte ihn, gemeinsam mit weiteren Freunden aus Royan zu einem Wochenende im Elsass in Clotildes Auberge de la Cigogne eingela-

Jean Jacques Laurent, „Elsässer Bescherung“, Gmeiner-Verlag, Meßkirch 2024, 208 Seiten, 12,00 Euro.



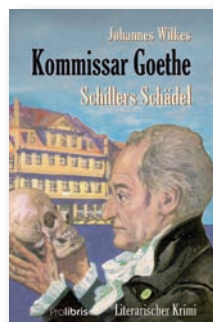
den. Steckt Clément neues, noch geheim gehaltenes Buchprojekt hinter dem heimtückischen Mord? Jules Gabin vielleicht schwerster Fall spielt im winterlichen Elsass, wo es gilt, die richtigen Spuren im Schnee zu finden. Hinter dem Autoren-Pseudonym Jean Jacques Laurent dieses spannenden Leseerlebnisses verbirgt sich übrigens der bekannte fränkische Autor Jan Beinßen, bekannt für seine beliebten Franken- sowie zahlreichen Frankreichkrimis. ♦

Ein Dichterstürz geht auf Mörderjagd

Kommissar Goethe: Schillers Schädel

Ein Dichterstürz beigesetzt in einem Gemeinschaftsgrab. Für mittellose Adelige und bedeutende Persönlichkeiten zwar, aber keine würdige letzte Ruhestätte für Friedrich von Schiller. Mehr als 20 Jahre nach Schillers Tod sucht man schließlich im Weimarer Kassengewölbe nach seinen Gebeinen und bringt sie in die Herzogliche Bibliothek. Sehr zur Freude des dortigen Bibliothekars Johann Wolfgang von Goethe. Zur Inspiration für seine inneren Zwiegespräche mit dem toten Freund leiht er sich kurzerhand dessen Schädel aus. Doch man stelle sich sein Entsetzen vor, als er darin ein Loch entdeckt, das einen schrecklichen Verdacht in ihm weckt: Sein

Johannes Wilkes, „Kommissar Goethe: Schillers Schädel“, Prolibris Verlag, Kassel 2024, 215 Seiten, 13,00 Euro.



Freund wurde ermordet. Und so wird der Dichterstürz zum Kommissar und verfolgt mehrere Spuren im Umfeld des Freundes. Ein witziger, bisweilen aberwitziger Krimi aus der Feder des mehrfach ausgezeichneten Erlanger Erfolgsautors Johannes Wilkes, dem es weder an Spannung noch an literarischem Wissen über die Weimarer Klassik und Respekt für die deutschen Dichterstürze fehlt. ♦

Geschichten aus dem „fränkischen Rom“

111 Orte in und um Bamberg, die man gesehen haben muss

Bamberg ist so vieles – Bierstadt und Domstadt, Gärtnerstadt, Weltkulturerbestadt. Es gibt zahllose Gründe, sich für Bamberg zu begeistern. Dazu gesellen sich jede Menge Traditionen, Geschichten und Kuriositäten, die es zu entdecken gilt. Sabine Becht und Sven Talaron stellen in ihrem Buch „111 Orte in und um Bamberg, die man gesehen haben muss“ die vielen Gesichter Bambergs heraus und führen an spannende, abseitige und alternative Plätze, die nicht jeder kennt. Sie nehmen mit auf eine kurzweilige Reise durch das „fränkische Rom“ und in die Umgebung

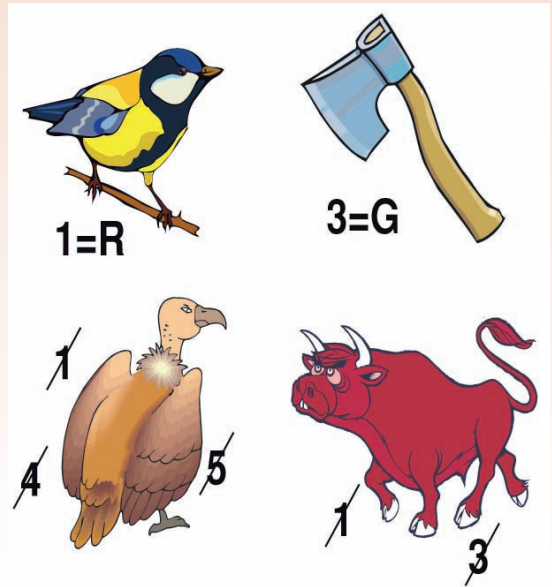
Sabine Becht, Sven Talaron, „111 Orte in und um Bamberg, die man gesehen haben muss“, Emons Verlag, Köln 2024, 240 Seiten, 18,00 Euro.



und präsentieren amüsante und ernsthafte, bemerkenswerte und skurrile Orte. Die komplett überarbeitete Neuauflage lädt ein, sich auf Streifzüge zu begeben, die vielen Reize der Stadt kennenzulernen und sich von ihnen in den Bann ziehen zu lassen. Auch Ortskundige werden überrascht sein, wie viel Neues sie erfahren werden. ♦

Rebus

Finden Sie heraus, was das jeweilige Bild bedeutet. Streichen Sie daraus die Buchstaben oder ersetzen Sie sie entsprechend den Angaben. Wie lautet das Lösungswort?



Die Auflösung des Rätsel finden Sie auf Seite 89

Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des Verlag Friedrich Pustet verlosen wir zwei Exemplare von „Des Neue Tesdamend“
- Mit freundlicher Unterstützung des Emons Verlag verlosen wir zwei Exemplare von „111 Orte in und um Bamberg, die man gesehen haben muss“
- Mit freundlicher Unterstützung des Gmeiner-Verlags verlosen wir zwei Exemplare von „Elsässer Bescherung“
- Wir verlosen zwei Exemplare von „Kommissar Goethe: Schillers Schädel“
- 10 Exemplare des „Gutscheinbuchs für Erlangen bzw. Nürnberg bzw. Bamberg“
- 2 x 2 Karten für Cavalluna am 01.02. in Nürnberg in der Arena
- 10 x 2 Gutscheine für einen heißen Glühwein bzw. eine Feuerzangenbowle auf dem Historischen Weihnachtsmarkt Erlangen

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis 31.12.2024 an die Redaktion Herbstzeitlose, Bayreuther Str. 1, 91054 Erlangen. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

Blas- musiker	den Berg- bau betref- fend		Ab- schieds- wort	germa- nisches Schrift- zeichen	einige	Schlag- instru- ment (engl.)	Felle zu Leder verar- beiten	US- Bunde- staat
frän- kisch: Frisör			3		kapitu- lieren		1	
			früherer österr. Adels- titel		Jubel- ruf			engl. Zahlen- lotto
große Freude	enge Schlucht (österr.)		außer- ordent- lich			schmut- zige Pfütze	Fremd- wortteil: doppelt	
eine Pflanz- form			4		das „Buch der Bücher“	Tinten- fisch- art		
			dt. Kom- ponist † (Max)		eine Misch- farbe		2	weibl. Vor- name
Schul- stadt an der Themse	Bezah- lung		Leitung bei Film- aufnah- men			Dresch- boden	eh. türk. Titel für Offiziere u. Beamte	
Tier- pfleger				Nürnberg, Christkind (Vor- name)		japani- scher Kaiser- titel		fränki- sches Bistum
			Ver- räterin (Kinder- sprache)		konden- sierter Wasser- dampf		Verfasser des 3. Evan- geliums	US-Schau- spieler (Walter) † 2000
Währung in Peru		Wasser- stands- messer				religi- öses Lied	südame- rikanisches Haustier	
Gast- stätten- ange- stellter				hinteres Schiffs- segel	Luft- reifen			kurz für: an dem
Büro eines Recht- anwalts		indischer Staats- mann † 1964		Klei- dungs- stück	8		rechter Nebenfluss d. Nieder- rheins	Abk.: Tennis- bund
	6				aus gebrann- tem Ton	Bewoh- ner von Laos	9	
			Wald aus- dünnen		Frett- chen	5		Kohle- produkt
eng- lisch: frei	Eigelb		Radau			Schädel- teil	Erd- umdre- hungs- zeit	10
Ent- wässer- ungs- rohr				süd- deutsch: Brauerei		Dresch- abfall		poetisch: aus Erz besteh- end
			Stadt in Piemont	erlegtes Wild			US- Münze	Sterbe- ort Wallen- steins
frän- kisch: Junge	Laub- baum				türk. Anrede (Herr)		Kniff, Trick	
Probe		7		Kfz.-Z.: Landau	Baby- kost			deutsche Vorsilbe
Kreation		optisch zum Filmen geeignet					offene See	
						nord- deutsch: Mädchen		

Fehlersuchbild

Auf den ersten Blick sehen beide Bilder gleich aus. Sie unterscheiden sich aber in acht Einzelheiten. Wo sind diese zu finden?



Ennea

Bilden Sie aus den neun Buchstaben Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Bedingung: Der Buchstabe im Mittelfeld muss immer enthalten sein. Jeder Buchstabe darf im Wort nur so oft verwendet werden, wie er im Schema enthalten ist. Erlaubt sind alle deutschen Wörter in der Einzahl oder Grundform, die im Lexikon zu finden sind; geografische Bezeichnungen und Vornamen gelten auch. Jeder Buchstabe zählt einen Punkt. Für das Wort mit allen aufgeführten neun Buchstaben gibt es 20 Punkte (ä=ae, ö=oe, ü=ue, ß=ss).

I	H	Z
E	C	A
L	S	R

Es gilt folgende Wertung: über 150 Punkte: hervorragend, über 125 Punkte: sehr gut, über 100 Punkte: gut.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 89

Stimmungsvolles Weihnachtserlebnis

Romantischer Weihnachtsmarkt in Neustadt an der Aisch

Vom 6. bis 8. Dezember lädt die Stadt Neustadt an der Aisch wieder zu ihrem Weihnachtsmarkt in der historischen Altstadt ein. Auf dem festlich beleuchteten Marktplatz, im romantischen Schlosshof sowie in den Gassen dazwischen erstrecken sich weihnachtlich geschmückte Buden, die ein breites Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten, Kunsthandwerk und Geschenkideen bereithalten. Auch in diesem Jahr dürfen sich die Besucher des Marktes auf rund 70 Aussteller aus der Region freuen. Abgerundet wird der Markt durch ein buntes Rahmenprogramm. In der Vorweihnachtszeit ist ein Spaziergang durch die festlich beleuchtete Innenstadt oder ein entspannter Bummel durch die Geschäfte besonders schön. An allen Adventssamstagen gibt es außerdem einen kleinen Adventsmarkt rund um den Neptunbrunnen auf dem Marktplatz. ♦

www.neustadt-aisch.de



Vertriebene. Flucht und Neuanfang

Sonderausstellung im Weißen Schloss Heroldsberg bis März 2025

Mit der Sonderausstellung „Vertriebene – Flucht und Neuanfang“ widmet sich das Museum Weißes Schloss Heroldsberg der Geschichte der Menschen, die nach 1945 aus ihrer Heimat in Pommern, Schlesien, Ostpreußen, dem Sudetenland, Ungarn oder Rumänien nach Franken kamen. Am Beispiel von Heroldsberg und dem damaligen Landkreis Erlangen veranschaulicht die Ausstellung Flucht und Neuanfang in Bayern. Gezeigt werden mit Bild-Text-Tafeln, historischen Fotografien, Dokumenten sowie Audio-Zeitzeugeninterviews Ausschnitte aus dem Leben der Vertriebenen in ihrer neuen Heimat. Persönliche Einblicke in die Geschichten der Heroldsberger Familien Püchner, Fiedler und Hauenstein visualisieren das Erlebte für die heutigen Betrachter. Gezeigt werden auch Gemälde von Fritz Heidingsfeld (1907–1972) aus Pommern. ♦

www.weisses-schloss-heroldsberg.de



Klimawaldpfad im Tiergarten

Neue Führungsangebote für Jung und Alt

Eine Morgenführung zwischen Baumkronen, eine Zeitreise in die Geschichte des Nürnberger Reichswalds, eine Waldsafari mit Picknick in luftiger Höhe: Der Tiergarten der Stadt Nürnberg bietet ab sofort zahlreiche umweltpädagogische Führungen und Programme auf dem Klimawaldpfad an. Die neuen Angebote decken ein breites Themenspektrum ab und richten sich an alle Besuchergruppen des Tiergartens. Privatpersonen können künftig folgende Führungen über den Klimawaldpfad buchen: „Waldumbau: wenn Mensch und Natur zusammenwirken“, „Der Nürnberger Reichswald: Gestern – Heute – Morgen“, „Der Kreislauf der Nährstoffe“, „Wachsen aus Vergänglichkeit“, „Produzenten – Konsumenten – Destruenten“, Waldsafari mit Picknick im Grünen Klassenzimmer (Kindergeburtstag), Morgen- und Abendführungen. ♦

tiergarten.nuernberg.de/ihrbesuch

Grand Moments in Nürnberg

CAVALLUNA kommt mit neuer Show nach Nürnberg

CAVALLUNA kehrt am 1. und 2. Februar zurück in die Arena Nürnberger Versicherung und verzaubert das Publikum mit einer atemberaubenden Show, die die schönsten Schaubilder aus den letzten Jahren auf ganz neue Weise interpretiert und mit spektakulären neuen Szenen verwebt. „CAVALLUNA – Grand Moments“ ist ein Feuerwerk der Emotionen, das Groß und Klein fasziniert, berührt und zum Staunen bringt. Rund 60 Pferde und die besten Reiter Europas begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten. Eine Reise durch schillernde Showwelten und herausragende Reitkunst, atemberaubende Szenerien und eine herzerwärmende Geschichte. ♦

www.cavalluna.com



Foto: Thomas Hahn / Die Herren, Stadt Nürnberg



Wir verlosen 2 x 2 Tickets im Rahmen
unseres Preisrätsels (siehe Seite 76)

Bayern, Bibeln und Beziehungen

Neue Sonderausstellung und neues Programm im Bibelmuseum Bayern

Im November ist das neue Halbjahresprogramm des Bibelmuseums in Nürnberg erschienen, das bis Ende April 2025 eine große Bandbreite an Aktivitäten bereithält. Da ist für jeden etwas dabei von der Taschenlampenführung für Familien mit Kindern ab fünf Jahren, über eine Bierverskostung mit einer Zeitreise durch die Schriftentwicklung bis zur Weihnachtsführung. Begleitend zur aktuellen Sonderausstellung „Vitamin B! Bayern, Bibeln und Beziehungen – die Gründung des bayerischen Centralbibelvereins in Nürnberg vor 200 Jahren“ gibt es darüber hinaus ein umfangreiches Repertoire an Stadtführungen und Vorträgen zu Nürnberg und den Persönlichkeiten der Ausstellung, wie zum Beispiel Johannes Scharer, Königin Therese von Bayern und Marie Hegel, geborene Tucher von Simmelsdorf. ♦

www.bibelmuseum.bayern



Erlanger Winterzauber

Drei Weihnachtsmärkte und eine Eislauffläche eröffnen in Erlangen

Am 25. November öffnen die Erlanger Weihnachtsmärkte. Für eine mittelalterliche Atmosphäre mit Gauklern, offenen Feuerstellen und Musik sorgt der **Historische Weihnachtsmarkt** auf dem Neustädter Kirchenplatz. Die **Erlanger Waldweihnacht** auf dem Schlossplatz bietet mit ihrem Waldboden und einem vielseitigen Bühnenprogramm eine zentrale Anlaufstelle für winterliche Begegnungen. Der **Altstädter Weihnachtsmarkt** am Altstädter Kirchenplatz bietet ein breites Angebot lokaler Vereine, Handwerker und Gastronomen. Für Kinder dreht sich zudem am Hugenottenplatz die festlich dekorierte Kindereisenbahn „**Rudolph's Weihnachtsexpress**“. Die Eislauffläche „**Erlangen like on Ice**“ auf den Erlanger Marktplatz hat erstmals sogar bis 12. Januar geöffnet. ♦

www.erlanger-waldweihnacht.de

www.historischer-weihnachtsmarkt-erlangen.de

www.altstädter-weihnachtsmarkt.de



Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Jeden Donnerstag, 17-19 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens, Anleitung zur Familienforschung, weitere Infos: www.GK-Siemens.de, Rathenaustraße 20, 1. OG, ER

Dauerausstellungen „Patrizierfamilie Geuder“ u. „Ortsgeschichte Heroldsbergs“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Bis 23.03.: Sonderausstellung „Vertriebene - Flucht und Neuanfang“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Bis 23.12.: Historischer Weihnachtsmarkt am Neustädter Kirchenplatz, ER

Bis 24.12.: Erlanger Waldweihnacht am Schlossplatz

Bis 24.12.: Altstädter Weihnachtsmarkt, ER

Bis 06.01.: Rosenberger Krippenweg, Sulzbach-Rosenberg

Bis 06.01.: Advent & Weihnachten im Pfalzmuseum, 20 Jahre Eisenbahn Ausstellung, Forchheim, Kapellenstr. 16

Bis 27.04.: Sonderausstellung, Vitamin B, Bayern, Bibeln und Beziehungen, Lorenzer Platz 10, Nürnberg

Ab 01.12., täglich um 17 Uhr: Der lebendige Adventskalender, bis 23. Dezember öffnet sich das Türchen des Adventskalenders, Marktplatz, Herzogenaurach

01.12., ab 14 Uhr: Adventsmarkt der Vereine, Rathaus Heßdorf

01.12.: Adelsdorfer Schlossweihnacht, Schlossgarten, Hauptstr. 4, Adelsdorf

01.12., 14-17 Uhr: Hobbykünstlermarkt, kulinarische Genüsse, Strick- und Häkelwaren, Kinderkleidung, Holz oder großformatige Gemälde, Schenkstraße 111, ER

02.12., 12.30: Aktionstag gesunde Ernährung, Fit in den Winter mit fränkischen Spezialitäten, Tel. 09131 206424, Isarstr. 12, ER

ADVENT & WEIHNACHTEN
im Pfalzmuseum

20 Jahre Eisenbahn Ausstellung

30.11.24 bis 6.1.25

Pfalzmuseum Forchheim · Kapellenstr. 16 · Forchheim

03.12., 19.30 Uhr: Die glorreichen Drei - Nikolaus, Knecht Ruprecht und Weihnachtsmann, Vortrag, Pfarrzentrum St. Magdalena, Kirchenplatz, Herzogenaurach

03.12., 17.12., 9-11.30 Uhr: Nähtreff in der Villa, Spaß am gemeinsamen Nähen in gemütlicher Runde mit professioneller Unterstützung und Anregungen, Tel. 09131 863595, Äußere Brucker Straße 49, ER

03.12., 13-16 Uhr: Wintercafé MalAnders, machen Sie es sich gemütlich mit gerettetem Gebäck und Kaffee zusammen mit netten Unterhaltungen oder Spielen, Tel. 09131 863585, Fröbelstraße 6, ER

03.12., 18.30 Uhr: Singen zum Wohlfühlen und Genießen, Anmeldung über vhs (24 W 30 40 06), wabene, Henkestraße 53, ER

04.12., 15 Uhr: Adventsmusizieren im Malterstift St. Elisabeth, Tel. 09131 9076800, Rudelsweiherstraße 11a, ER

04.12., 11 Uhr: Weihnachtsfeier des Erlanger Campingclub e.V. im ADAC, www.erlanger-campingclub.de, Gasthaus „Afroditi“, Tenenloher Straße 3, Buckenhof

05.12.-08.12.: Weihnachtsmarkt, Herzogenaurach, Marktplatz

06.12., 14 Uhr: Nikolausfeier, wabene, Henkestraße 53, ER

07.12., 19 Uhr: Weihnachtskonzert der Stadtjugendkapelle Herzogenaurach, Ev. Kirche, Von-Seckendorff-Str. 1, Herzogenaurach

07.12., 08.12.: Rosenberger Dorfweihnacht, Sulzbach-Rosenberg

08.12., 11.30-12.10 Uhr: 40 Minuten Musik zum 2. Advent, der JRP-Chor der FAU singt Advents- und Weihnachtslieder in Jazz-Bearbeitung, Neustädter Kirchenplatz 1, ER

Besuchen Sie unser **Kultur-Cafe** in der **Fortuna Kulturfabrik** Höchststadt/Aisch, Bahnhofstraße 9. Öffnungszeiten Dienstag bis Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Gehen Sie auf die Homepage

www.fortuna-kulturfabrik.de oder melden sich bei weiterem Interesse unter **Tel. 09193 503316-0**. Ansprechpartner: Bernd Riehlein



*Individuelle Weihnachtskrippen,
Figuren und Zubehör.*



Öffnungszeiten:

Mo -Fr: 8.00-16.00 Uhr · Sa: 10.00-14.00 Uhr

www.krippenursel.de

Gewerbepark 11 · 91238 Engelthal
Tel. 09158 7389652 o. 0172 8128701

am Neustädter
Kirchenplatz

★★★★★
**HISTORISCHER
WEIHNACHTSMARKT**
★★★★★ ERLANGEN

25.11.-23.12.2024


TÄGLICH 10.30-21.00  10.30-21.30
SONNTAG 11.00-21.00

25.11. - 19.00 Uhr Eröffnung
Täglich Liveshows auf der Bühne!



www.historischer-weihnachtsmarkt-er.de

Fa. **Ludwig Endres**
Inh. Thomas Endres
Uhrmachermeister und Juwelier



*Wir wünschen allen Kunden
ein frohes Weihnachtsfest!*

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10:00-13:00 + 14:00-17:00 · Sa 9:00-15:00

Helmstraße 4 · 91054 Erlangen · Tel. 09131 27493

TERMINE: KURZ NOTIERT

09.12., 14 Uhr: Spielenachmittag der ev. Kirchengemeinde, Tel. 09193 5011928, Gemeindesaal, Martinetstr. 15, Höchststadt

10.12., 14-16 Uhr: DigiFIT, im Seniorenalter fit am Tablet und Handy, Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit: Geduldig steht Ihnen das DigiFIT-Team mit Rat und Tat zur Seite, Anmeldung: 09193 626 132 oder andrea.schuetz@hoechststadt.de, Mediencafé, Fortuna Kulturfabrik, Höchststadt

10.12., 14.30-17 Uhr: Spielenachmittag für Senioren und Interessierte, mit Brett- und Kartenspielen, jeden 2. Dienstag im Monat, Tel. 09193 7247, 3. OG der Fortuna Kulturfabrik, Höchststadt

10.12., 11.12., 14.30 Uhr: Immer wieder Dienstags, Kino am Nachmittag im E-Werk, Reservierung: www.e-werk.de/kino oder 09131 8005-0, Fuchswiese 1, ER

12.-15.12.: Weihnachtsmarkt „Auf der Schanze“, Sulzbach-Rosenberg

13.12., 14.30-16.30 Uhr: Offener Seniorentreff, Einstimmung auf Weihnachten, mit Liedern und Geschichten, Tel. 09131 863660, Stadtteilzentrum ISAR 12, Isarstr. 12, ER

13.12., 13-14 Uhr: Aberglaube vs. Wissenschaft im Alten Orient, ein spannender Blick auf das Wechselspiel von Glauben und Wissenschaft im Alten Orient, Waldweihnacht Bühne, Erlangen

13.12., 19 Uhr: „Feliz Navidad“ Stimmenzauber zum Advent, das Vokalensemble „Millennium“ aus Dresden präsentiert die Vielfalt der Traditionen und Melodien zur Weihnachtszeit aus ganz Europa, Tickets: www.ticket-regional.de, Kirche Maria Heimsuchung, Bubenreuth

15.12., 11.30-12.10 Uhr: 40 Minuten Musik zum 3. Advent, Das Blechbläserensemble der

TERMINE: KURZ NOTIERT

FAU bringt adventliche Musik zu Gehör, Neustädter (Universitäts-)Kirche, Neustädter Kirchenplatz 1, ER

15.12., 15 Uhr: Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

16.12., 15 Uhr: Bei Kaffee und Kuchen mit Ihrem Direktkandidaten für den Bundestag Paulus Guter, gruene-erlangen.de, Café Mireo, Glockenstr. 4, ER

17.12., 15.30–17.30 Uhr: Sternenwerkstatt, (Papiersterne falten), 2,00 Euro für Material, wabene, Henkestraße 53, ER

17.12., 18.12., 14.30 Uhr: Adieu Chérie -Trennung auf Französisch, Kino am Nachmittag im E-Werk, Reservierung: www.e-werk.de/kino oder 09131 8005-0, Fuchswiese 1, ER

18.12., 14.30–17 Uhr: Special-Stammtisch: Winterzauber, wabene, Henkestraße 53, ER

20.12., 20 Uhr: Weihnachtskonzert der Stadtkapelle Erlangen, mit dem Walter-Rein-Chor, mit himmlischen Klängen stimmt die Stadtkapelle Erlangen auf Weihnachten ein, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 1, ER

20.12., 15.30 Uhr: Politisches Weihnachtscafé, Plaudern über Mittelfranken mit ÖDP-Bezirksrätin Barbara Grille, Anmeldung: barbara.grille@gmail.com, Ev. Familienzentrum, Bismarckstr. 19, ER

21.12., 22.12.: Weihnachtsmarkt Hochofen Plaza, Sulzbach-Rosenheim

22.12., 11.30-12.10 Uhr: 40 Minuten Musik zum 4. Advent, Konrad Klek spielt Orgelmusik zu 500 Jahre jungen Advents- und Weihnachtschorälen, Neustädter Kirche, Neustädter Kirchenplatz 1, ER

23.12., ab 17 Uhr: 9. Seebacher Hüttenzau-



Concertbüro Franken

HERMAN VAN VEEN

„ACHTZIG“

25.05.25
MEISTERSINGERHALLE
NÜRNBERG

Karten: www.cbfranken.eu / ☎ 0911 89 18 61-57



CAVALLUNA 
PASSION FOR HORSES

GRAND MOMENTS

01. - 02.02.25
Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER Versicherung
www.cavalluna.com







- Grundpflege, Verhinderungspflege, Behandlungspflege und Unterstützungspflege nach KH-Aufenthalt
- Beratungseinsätze
- Entlastungsleistungen
- Hauswirtschaftsdienst

Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!

Schorlachstraße 17 · 91058 Erlangen-Bruck
Telefon: 09131 4006634
 pflegedienst@erlangen-talisman.de
 www.erlangen-talisman.de



Vertriebene Flucht und Neuanfang

11. Oktober 2024 bis 23. März 2025
 www.weisses-schloss-heroldsberg.de



TERMINE: KURZ NOTIERT

ber, weihnachtliches Programm mit Bratwurst, Glühwein, Apfelpunsch, weihnachtlichen Melodien und Schwedenfeuer, Sportheim Großenseebach

30.12., 20 Uhr: Konzert zum Jahresausklang, Wer bekommt den Mann? Eine Dreiecks-geschichte durch die Opernwelt von Mozart bis Puccini, Evang. Kirche St. Matthäus Heroldsberg

01.01.: zwei:takt, Neujahrskonzert, Dances, Tunes and Fireworks, Tickets: 07934 9959999, tauberphilharmonie.de

05.01., 19.01., 15 Uhr: Museumsführungen Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 10 Uhr: Jazz Dance, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131-21294, Nürnberger Str. 10, ER

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 11.10 Uhr: Latin Jazz, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 -21294, Nürnberger Str. 10, ER

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 15.15 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 -21294, Nürnberger Str. 10, ER

12.01.: Württembergische Philharmonie Reutlingen, Tickets: 07934 995 999 9, tauberphilharmonie.de

13.01., 20.01., 27.01., 10.30 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 0913121294, Nürnberger Str. 10, ER

14.01. & 28.01., 9-11.30 Uhr: Nähtreff in der Villa, Spaß am gemeinsamen Nähen in gemütlicher Runde mit professioneller Unterstützung und Anregungen, Kontakt: 09131 863595, Äußere Brucker Str. 49, ER

TERMINE: KURZ NOTIERT

14.01., 21.01., 28.01., 17 Uhr: Modern Line Dance, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131- 21294, Nürnberger Str. 10, ER

15.01., 15-16.30 Uhr: Münzen sammeln - ein faszinierendes Hobby, Anmeldung: vhs-erlangen.de, 24W201019, vhs Erlangen, Friedrichstraße 19, Historischer Saal

15.01., 15 Uhr: Special-Stammtisch: Dartturnier, wabene, Henkestraße 53

17.01., 24.01., 31.01., 11 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131- 21294, Nürnberger Str. 10, ER

18.01., 19 Uhr: Neujahrskonzert der Bläserphilharmonie Herzogenaurach, Eichwaldhalle Puschendorf, Waldstraße 30

18.-26.01.: CMT, Die Urlaubsmesse, Messe Stuttgart

20.01., 15-17 Uhr: Treffen Sie CDU Bundestagskandidat Dr. Konrad Körner bei der Senioren Union Erlangen, Ritter St. Georg, Herzogenauracher Damm

22.01., 18.30-20.30 Uhr: Science Slam, Junge Forschende u- Start-Ups präsentieren Ideen für eine bessere Welt, Zollhof, Nürnberg

22.01., 19 Uhr: „Meine Ärztin hat gesagt, ich will leben“, Vortrag, Performance, Diskussion zum Thema Depression, Anmeldung über vhs, wabene, Henkestraße 53, ER

28.01., 15 Uhr: Besuch beim Jüdischen Friedhof, wabene, Henkestraße 53

01.02., 20 Uhr: Chris Boettcher, der wohl vielseitigste bayerische Musik- und Comedy-Entertainer präsentiert seine neue Show: Freudenspender, Tickets: shop-schlosshof-festival.de, Kulturfabrik, Höchststadt

Alle genannten Termine ohne Gewähr



Wir sind Ihr ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst in und um Erlangen!

Die individuelle und liebevolle Pflege des Menschen steht im Mittelpunkt unserer Arbeit. Die Betreuung durch unser qualifiziertes Pflegepersonal ermöglicht Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihrem „zu Hause“.

Haben Sie weitere Fragen oder Interesse? Dann rufen Sie uns einfach an: **09131 5397977**. Wir helfen Ihnen gerne!

Ankiba - Ambulante Pflege · Drausnickstr. 42 · 91052 Erlangen
info@ankiba.de · www.ankiba.de



**BARRIEREFREI
UND BEZAHLBAR
WOHNEN**

Selbst für Normalverdiener ist es sehr schwer, eine Wohnung in Erlangen zu finden. Wir haben für Sie die Lösung!

Mithilfe der einkommensorientierten Förderung (EOF) ist eine Art Mietzuschuss möglich, sodass die durchschnittliche Miete 5,50 pro m² beträgt. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach dem Haushaltseinkommen der Bewohner.

INTERESSE ?

T: 09131 124-290
E: info@GEWOBAU-Erlangen.de
I: www.GEWOBAU-Erlangen.de

GOLD ANKAUF

- ✓ Seriös
- ✓ Kompetent
- ✓ Sicher
- ✓ Fair

**SOFORT
BARGELD**



Wir kaufen Ihr

- Altgold
- Bruchgold
- Zahngold
- Silber
- Alt-Schmuck
- Luxusuhren
- Platin
- Münzen

**Juwelier Maximilian
Schloßplatz 7 • Erlangen**

TERMINE: KURZ NOTIERT

01.-02.02.: „CAVALLUNA – Grand Moments“, Arena Nürnberger Versicherung

02.02., 16.02., 15 Uhr: Museumsführungen Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 10.30 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 17 Uhr: Modern Line Dance, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

05.02., 11 Uhr: Clubtreffen des „Erlanger Campingclub e.V. im ADAC“, mit Vortrag „Sicheres Radfahren für Senioren“ von Polizeihauptkommissar Tobias Koch, Gasthaus „Afroditi“, Tennenloher Straße 3, Buckenhof

06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 10 Uhr: Jazz Dance, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 11.10 Uhr: Latin Jazz, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 15.15 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 11 Uhr: Tanzfit, Anmeldung erforderlich, Kontakt: info@rupprecht-gillet.de oder 09131 – 21294, Nürnberger Str. 10, ER

10.02., 18.30-20 Uhr: Quantenphysik im panOPTICUM, Interaktive Einblicke in die rätselhaften Phänomene der Quantenwelt, SAOT, Erlangen

bleicher auto

VERTRAGSPARTNER SERVICE



Wir rüsten Ihr Fahrzeug behindertengerecht um!

Vermietung behindertengerechter Fahrschulfahrzeuge

KFZ-Meisterbetrieb für alle Fabrikate

**Am Anger 36 Telefon: 09131 15250
91052 Erlangen Fax: 09131 14938**

E-Mail: info@autobleicher.de · www.autobleicher.de

Auflösung der Rätsel von Seite 76 bzw. 78

Fehlersuchbild:



Rebus:

BEGLEITER
= REISE-
Geier, Stier,
Meise, Bell,

Wortbeispiele Ennea:

7, SCHREI 6. Gesamt: 150 Punkte.
RIECHSALZ 20, ACHSE 5, ACRE 4, ARCHE 5, ASCH 4, ASCHER
6, CHAISE 6, CHARLES 7, CHILE 5, ECLAIR 6, ERICH 5, LACHE
5, LACHS 5, LASCH 5, LECH 4, LIESCH 6, RACHEL 6, REICH 5,
SACHE 5, SCHALE 6, SCHERIA 7, SCHI 4, SCHLEI 6, SCHLIER

11.02., 25.02., 9-11.30 Uhr: Nähtreff in der Villa, Spaß am gemeinsamen Nähen in gemütlicher Runde mit professioneller Unterstützung und Anregungen, Kontakt: 09131 863595, Äußere Brucker Str. 49, ER

13.02., 18.30–21 Uhr: Captain Fantastic – einmal Wildnis und zurück, Film und Gespräch, Anmeldung über vhs (24 W 26 02 08), wabene, Henkestraße 53, ER

15.02., 20 Uhr: Wolfgang Krebs, Bavaria First! Bürgersaal Heroldsberg

19.02., 14.30–17.30 Uhr: Special-Stammtisch, wabene, Henkestraße 53

20.02., 27.02., 15.30-17.30 Uhr: Hand- schmeichler aus Speckstein, 2,50 € für Material, wabene, Henkestraße 53

22.02., 18 Uhr: Lesung von Ursula Bock aus ihrem Buch „Flucht aus Königsberg. Erinnerungen an eine verlorene Kindheit“, Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

24.02.: SWR2 New Talent, Lionel & Demian Martin, Cello & Klavier, Tickets und Infos: 07934 995 999 9, tauberphilharmonie.de

26.02., 18.30-20 Uhr: Das Darknet, eine Exkursion auf die dunkle(n) Seite(n) des Internets, Einblicke in die verborgenen Netzwerke und Schattenseiten des Internets, Energie Campus Nürnberg (EnCN), Nürnberg

02.03.: Faschingsumzug der Brucker Gaßhenker, Erlangen

GENIESSER MENÜS

Fäblier bringt's:
die regionale Frische, mit bio-zertifizierten Produkten, direkt zu Ihnen ins Haus.
Täglich individuelle Menüs, frisch zubereitet, damit SIE lange fit und aktiv bleiben ...



Essen mit Herz:
0911 9332200

HansFäblier
Ideen rund ums Essen



Ein Familienbetrieb seit über 45 Jahren.
www.hans-faessler.de

la dolce vita

KINO AM NACHMITTAG



PROGRAMM
DEZEMBER 2024 - MÄRZ 2025
Ab 14:30 Uhr Kaffee & Kuchen (Kellerbühne)
Ab 15:30 Uhr Filmbeginn (E-Werk-Kino)



Di, 10.12. & Mi, 11.12.24
Immer wieder Dienstag

Di, 17.12. & Mi, 18.12.24
Adieu Chérie- Trennung auf Französisch

Alle Filme in deutscher Synchronfassung

Termine 2025 zum Vormerken

Di, 07.01. + Mi, 08.01. • Di, 21.01. + Mi, 22.01.
Di, 04.02. + Mi, 05.02. • Di, 11.02. + Mi, 12.02.
Di, 18.03. + Mi, 19.03. • Di, 25.03. + Mi, 26.03.

Eintrittspreis
(inkl. einem Stück hausgemachten Kuchens von Marina Lipp und einer Tasse Kaffee oder Tee)

9 EU
regulär

6 EUR
ermäßig!



Eine Reservierung wird empfohlen!
Online unter www.e-werk.de/Kino
Telefonisch unter 09131/8005-0




E-Werk Erlangen | Fuchsenwiese 1 | 91054 Erlangen

HERBSTZEITLOSE 89

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



05.12. Internationaler Tag des Ehrenamtes

Jeder dritte Deutsche engagiert sich ehrenamtlich. Am 5. Dezember wird dieses Engagement für das Gemeinwohl mit dem Tag des Ehrenamtes gewürdigt. Ausgerufen wurde er 1985 von den Vereinten Nationen. In Deutschland werden aus diesem Anlass auch die Bundesverdienstorden an besonders engagierte Menschen verliehen.



21.12. Erstes Kreuzworträtsel erscheint

Ein Wissensquiz mit 15 Buchstaben? Richtig: das Kreuzworträtsel. Knifflige Fragen, kleine Kästchen, senkrecht, waagrecht, den Bleistift gezückt und schon kann's losgehen. Erstmals erschien das beliebte Denkspiel von Arthur Wynne am 21. Dezember 1913 in der Wochenendausgabe der New York World – und trat von dort aus seinen Siegeszug rund um die Welt an.



29.12. Tag des Cellos

Tiefer, starker Klang, anmutiges Aussehen: Das Cello bildet neben dem Kontrabass die satte Basis so mancher Aufführung. Seit 2016 ist ihm der 29. Dezember gewidmet. Das Datum geht auf den Geburtstag des katalanischen Cellisten Pablo Casals im Jahr 1876 zurück. Am Aktionstag werden das Cello und das Talent des Musikers geehrt.



28.01. Datenschutztag

Bereits seit dem Jahr 2007 findet auf Initiative des Europarates jedes Jahr am 28. Januar der Europäische Datenschutztag statt. Er soll die Bürger für einen verantwortungsvollen Umgang mit persönlichen Informationen sensibilisieren.



Erlangen
Bamberg
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

- Betreuung außer Haus
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Demenzbetreuung
- Behandlungspflege

homeinstead.de/erlangen

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG



*Aktiv und
modern*

Wohnstift Rathsberg e. V.

Rathsberger Straße 63
91054 Erlangen

Interessentenberatung:

Heike Kragl

Telefon 09131 825-264

heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

www.wohnstift-rathsberg.de

Wohnstift am Tiergarten e. V.

Bingstraße 30
90480 Nürnberg

Interessentenberatung:

Stefanie Britting

Telefon 0911 4030-216

britting@wohnstift-am-tiergarten.de

www.wohnstift-am-tiergarten.de