

# easy living

Gesundheitsmagazin

Nürnberger Land

Infos rund  
um Gesundheit,  
Ernährung und  
Fitness in  
der Region



Gesund und glücklich

## Warum Begegnungen so wichtig sind

Seite 6



**Die singende Bestatterin aus dem Nürnberger Land.**

Bewegende Livemusik zur Abschiedsfeier.

**BESTATTUNGSHAUS FRANK**

☎ 09154 28 799 69

Heuchlinger Straße 1  
91224 Pommelsbrunn



bestattungshaus-frank.de

„Begleitung auf allen Friedhöfen im Nürnberger Land und überall, wo ihr uns braucht.“ Freie Bestatterwahl!

**AOK** 

**Professionell können wir. Auch bei der Zahnreinigung.**

NEU seit 01.01.2025 im AOK-Gesundheitsvorteil: die professionelle Zahnreinigung für Ihr gesundes Lächeln.

Jetzt wechseln und profitieren:  
[aok.de/bayern/mehrleistung](http://aok.de/bayern/mehrleistung)

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

unterstützt von  Sparkasse Nürnberg

**HEIMAT GUTSCHEIN**  
FÜR DAS NÜRNBERGER LAND



**HEIMAT SCHENKEN**

**SICHERHEIT LEBEN**

Entdecken Sie das vielfältige Angebot unserer Akzeptanzstellen!

Weitere Infos unter:  
[heimatgutschein.com](http://heimatgutschein.com)



**BONUM HAUS**  
IMMOBILIEN GMBH



☎ 09187 971431  
[bonum.de](http://bonum.de)

Tradition & Kompetenz aus einer Hand  
Unser Konzept überzeugt seit über 40 Jahren

Planen ✓ Bauen ✓ Leben ✓

- Terrassenplatten
- Sichtschutzelemente
- Beton und Natursteine
- Findlinge, Zierkies, Quellsteine & Zubehör
- Gartenmöbel, Dekoartikel & Beleuchtung
- Gartenbaustoffe
- und vieles mehr auf 29000qm Ausstellungs- und Lagerfläche

**Bellagarda**  
Natursteine Gartencenter Baustoffe



An der Lände 1 • 91154 Roth  
[www.bellagarda.de](http://www.bellagarda.de)



Thomas Pöferlein

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für unsere Gesundheit und Fitness ist sportliche Betätigung ganz wichtig. Nicht umsonst geben Krankenkassen Prämien für Mitgliedschaften im Fitness-Studio oder im Verein. Natürlich machen viele auch Sport wegen des Aussehens, doch Sport ist mehr als „Bauch, Beine, Po“. Es gibt viele gesundheitliche Aspekte, etwa die Stärkung des Immunsystems oder die Regulierung des Blutdrucks. Dazu hat der Sport auch für die Gesellschaft eine enorm wichtige Bedeutung – und das in jedem Lebensabschnitt.

So können Kinder beim Sport zum ersten Mal lernen, wie es ist, zusammen im Team ein Ziel erreichen zu wollen. Denn dort hat das eigene Verhalten nicht nur für sich selber, sondern auch für die Mannschaft Konsequenzen. Hier wird bereits in jungen Jahren Teamgeist und die Verantwortung gegenüber anderen gelernt – und auch, wie es ist, mal zu verlieren.

Deswegen ist es so enorm wichtig, das Wettbewerbsprinzip im Sport nicht abzuschaffen. Natürlich ist es das Wichtigste, dass Kinder den Sport aus Spaß und Freude bestreiten. Trainer und Eltern dürfen nicht unnötig Druck auf die Kinder ausüben. Wir dürfen allerdings auch unsere Augen nicht davor verschließen, dass Kinder sich messen wollen und es immer irgendjemanden gibt, der schneller ist oder höher springen kann. Kinder machen aus dem ganzen Leben einen Wettbewerb: Wer ist schneller am Auto, wer trinkt schneller das Glas aus oder wer bleibt länger wach. Das sollten und dürfen wir den Kindern nicht nehmen. Sie sollen

# Editorial

wissen, warum es sich lohnt, sich noch mal reinzuhängen, auch daheim mal aktiv zu sein – und auch lernen, dass man nicht immer der Beste sein kann.

Durch das aktuell zu beobachtende Abschwächen oder Abschaffen des Wettbewerbsprinzips im Sport wird versucht, einen Schutz für die Kinder aufzubauen, der in dieser Art und Weise meiner Meinung nach nicht benötigt wird. Jedes Kind ist auf seine Art und Weise einzigartig und durch die Angebotsvielfalt kann auch jeder eine passende Sportart finden. Alles, was ein Kind im Sportverein lernt, wird es für sein ganzes Leben positiv prägen.

Natürlich ist der Sport nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene ein enormer Rückhalt. Mannschaften bestehen aus Freunden oder werden zu Freunden. Bei einem Schicksalsschlag gibt vielen eine Mannschaft oder ein Sportverein wichtigen Rückhalt. Für Seniorinnen und Senioren bieten sie häufig die einzigen Gelegenheiten, wo sie auf Gleichgesinnte treffen können.

Deswegen ist es enorm wichtig, Sportvereine zu unterstützen und zu fördern. Denn gäbe es diese nicht, müssten andere Einrichtungen diese Werte vermitteln und die Kommunen selbst für Lösungen vor Ort sorgen. Da sind die Vereine die deutlich günstigere und dazu auch die bessere Investition.

Ihr Thomas Pöferlein  
Erster Vorsitzender SK Heuchling  
BLSV-Kreisvorsitzender

# Inhalt

## Gesundheit

- 6 BEGEGNUNGEN**  
Sie sind gesund und machen glücklich
- 10 GESUNDHEITSREGION<sup>PLUS</sup>**  
Im Notfall die richtige Nummer
- 12 DAS NÜRNBERGER LAND SCHOCKT**  
Innovative Konzepte bei der Rettung von Leben
- 14 HYPE ODER HILFE?**  
Gesundheitstrends auf Social Media
- 16 DER KUCHEN IST KÖSTLICH ...**  
Für eine starke Gemeinschaft



## Ernährung

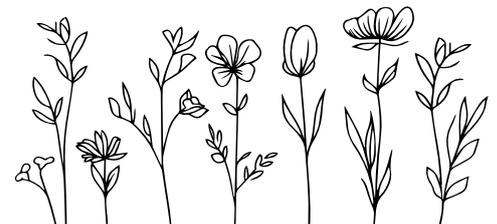
- 18 RHABARBER**  
Obst oder Gemüse? Gesund oder giftig?
- 19 REZEPT: RHABARBER-TARTE**  
saffig und lecker

## Special

- 24 EIN EHRENAMT IST GUT FÜR ALLE**  
Warum eigentlich (nicht)?
- 28 FRÜHJAHRSPUTZ**  
für Körper und Geist
- 30 WAS MACHT EIGENTLICH DR. MUSCHWECK?**
- 31 SPIELTIPP**  
Brettspiel: Franken, fertig, los!

## Fitness

- 20 ELF NEUE WALKING-STRECKEN**  
in Leinburg getestet
- 22 I WANT TO RIDE MY BICYCLE**  
Die Radler im Blick: Pedal-power im Nürnberger Land



## IMPRESSUM

easy living, Ausgabe 7  
(4. Jahrgang)

Herausgeber

**fahnermedien**  
ZEITUNG VERLAG · AGENTUR · ONLINE

Verlag Hans Fahner  
GmbH & Co. KG  
Nürnberger Str. 19  
91207 Lauf

**Titelbild**  
Davide Angelini - stock.adobe.com

**Projektleitung**  
Christiane Zitzmann

**Redaktion**  
Clemens Fischer, Sandra Domeier,  
Stefanie Buchner-Freiburger, Hans  
Brinek, Michaela Hummel, Anne  
Stegmeier

**Satz & Layout**  
FAHNER.DESIGN. - Christina Carl

**Kundenkontakt**  
Christiane Zitzmann  
Telefon 09123/175-124  
c.zitzmann@fahnermedien.de

**Druck**  
mgo360 GmbH & Co.KG

Vom Verlag gestaltete Anzeigen  
sind urheberrechtlich geschützt. Eine  
anderweitige Verwendung ist nur mit  
Genehmigung möglich.

**Druckauflage**  
28.000 Exemplare

**Erscheinungsweise**  
halbjährlich

Als Beilage in den drei  
Heimatzeitungen  
im Nürnberger Land.  
29. März 2025

## Pflege mit Smartphone und KI

Mehr Zeit am Menschen und dafür Pflegekräfte im Alltag entlasten. Dank digitaler Lösungen ist das bei Diakoneo bereits Realität. Einen wichtigen Beitrag leistet die Software voize. Mit dem digitalen Sprachassistenten lässt sich die Pflegedokumentation unkompliziert direkt vor Ort erfassen.

Eine Schicht ohne Smartphone – bei Diakoneo nicht mehr vorstellbar. Per App auf dem Handy ist es möglich, alle relevanten Informationen frei einzusprechen. Vitalwerte, Trinkmengen oder Hygiene-Einträge einzutragen, ist nur eine Option. Beim digitalen Pflegeassistenten lassen sich alle wichtigen Informationen wie Berichte, Stammdaten oder die Pflegeplanung über das Mobiltelefon abrufen. Die Pflegekräfte profitieren zudem von der Wunddokumentation mit Fotos sowie dem integrierten Medikationsplan.

„voize überträgt die Daten direkt ins Dokumentationssystem. Dort werden die nötigen Formulare automatisch ausgefüllt, was unsere Mitarbeitenden deutlich entlastet“, erklärt Patrick Wagner, Referent Dienste für Menschen bei Diakoneo, den Mehrwert der digitalen Lösung. „Die Software ist speziell für die Nutzung im Pflegebereich optimiert. Das System lernt dank KI mit und verbessert sich fortlaufend, zum Beispiel bei der Spracherkennung. Diese klappt reibungslos, selbst bei einem Dialekt oder Hintergrundgeräuschen.“

Und was sagen die Pflegekräfte? Das Fazit von Klaus-Peter Lehmann, Wohnbereichsleitung im Diakoneo Kompetenzzentrum für Demenz in Forchheim fällt positiv aus. „Durch den Einsatz von voize fühle ich mich nicht mehr so gestresst und habe mehr Zeit für die wesentlichen Dinge, vor allem die Bewohner.“ Vor der Einführung hatte er leichte Bedenken. Diese wurden aber schnell zerstreut, als er gesehen hatte, wie einfach die Handhabung der Software ist.

Auch für Ann-Katrin Müller, Pflegedienstleitung im Diakoneo Haus am Pfaffental in Altdorf, hat sich die digitale Lösung längst im Arbeitsalltag etabliert. „voize erleichtert die Arbeitsabläufe, weil wir direkt nach der Versorgung der Bewohner dokumentieren können. Das spart uns nicht nur Zeit, sondern auf diese Weise lassen sich auch Fehler vermeiden.“

 **DIAKONEO  
SENIOREN**



### AUS LEIDENSCHAFT FÜR DEN MENSCHEN

Unsere Arbeit für Senior\*innen ist gekennzeichnet von hoher Qualität und liebevoller Betreuung.

**Bei uns finden Sie in jeder Lebenssituation die passende Wohnform und ein sicheres Zuhause:**

#### **Haus am Pfaffental in Altdorf**

Pflegeheim | Tel.: +49 9187 40942-0

#### **Seniorenhof Altdorf**

Betreutes Wohnen | Tel.: +49 9187 9549-0

#### **Tagespflege Altdorf**

Tagespflege | Tel.: +49 9187 9549-110

#### **Sigmund-Faber-Haus in Hersbruck**

Pflegeheim | Tel.: +49 9151 8337-0

#### **Seniorenhof Neunkirchen am Sand**

Betreutes Wohnen und ambulant betreute Wohngemeinschaften | Tel.: +49 9123 176-0

#### **Kontaktieren Sie uns!**

Wir freuen uns, Ihnen unsere Angebote vorstellen zu dürfen und begrüßen Sie nach vorheriger Terminvereinbarung gerne auch persönlich in unseren Einrichtungen.

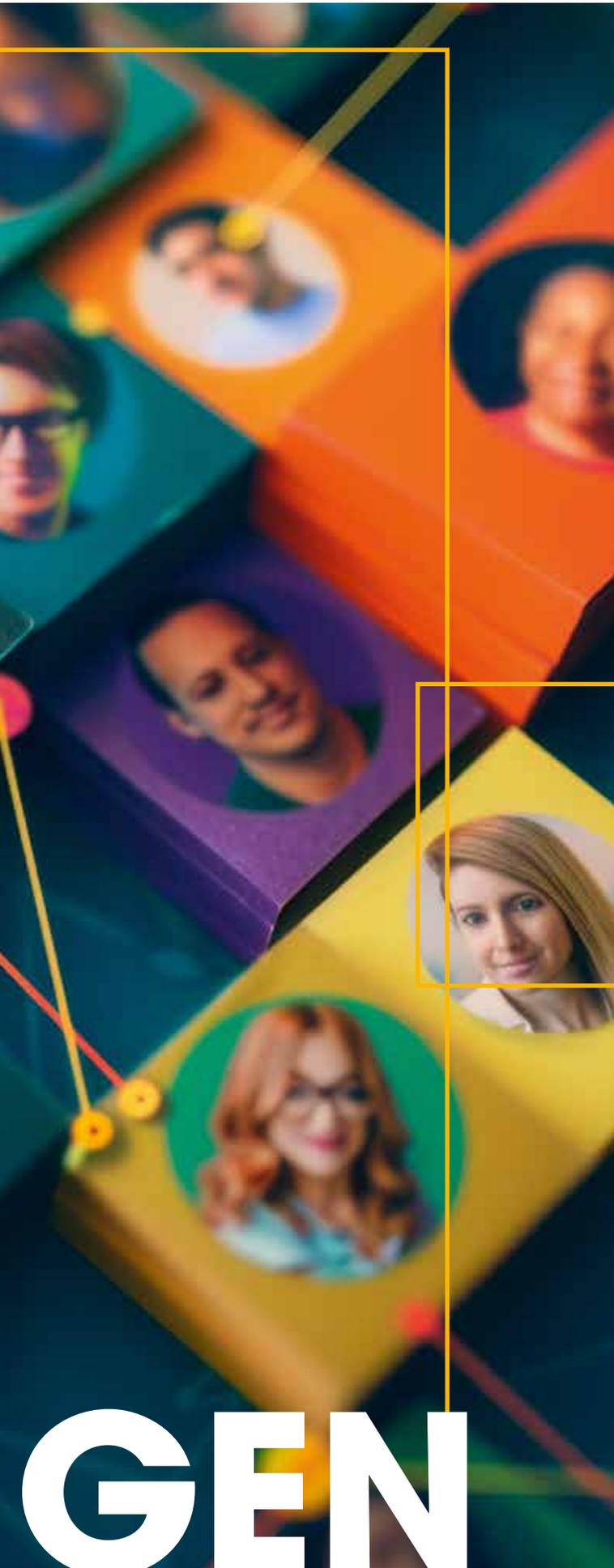
[www.diakoneo.de](http://www.diakoneo.de)

*weil wir das  
Leben lieben.*



Sie sind gesund und machen glücklich!

# BEGEGNUN



Die Bevölkerungsdichte nimmt immer mehr zu. In großen Städten leben tausende Menschen auf engstem Raum. Und doch sind sich die meisten fremd. Auf Facebook sammeln die Menschen hunderte Freunde. Den meisten davon sind sie jedoch nie wirklich begegnet.

**E**inige Menschen benötigen viel Nestwärme und Austausch, andere weniger. Aber eines eint uns alle: Wir sind soziale Lebewesen und brauchen echte Begegnungen. Schon Wilhelm von Humboldt war sich sicher:

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

#### Sind soziale Kontakte gesund?

Tatsächlich haben soziale Kontakte einen direkten Einfluss auf unsere seelische und körperliche Gesundheit. Studien zeigen, dass gute soziale Kontakte das Immunsystem stärken und das Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depressionen, reduzieren. Menschen mit starken sozialen Bindungen erholen sich zudem schneller von Krankheiten und haben insgesamt eine höhere Lebenserwartung. Im Gegenzug werden soziale Isolation oder Einsamkeit mit einer erhöhten Anfälligkeit für verschiedene Gesundheitsprobleme in Verbindung gebracht, darunter Herzkrankheiten, Depressionen oder Angstzustände.

Wer den guten Vorsatz hat gesünder zu leben, der sollte also nicht nur Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören oder gesünder essen. Regelmäßige Treffen mit Freunden planen, Smalltalk mit den Nachbarn halten oder mal wieder eine alte Schulfreundin anrufen, zu der der Kontakt eingeschlafen ist: All das wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus.



### **Können soziale Kontakte Stress abbauen?**

Die Vorstellung, in den ohnehin stressigen Alltag auch soziale Kontakte zu integrieren, löst beim ein oder anderen Stress aus. Neben Job, Haushalt und Familie bleibt häufig nicht mehr genügend Energie, um abends mit Freunden ins Kino oder in die Kneipe zu gehen - da erscheint ein gemütlicher Abend auf der Couch sehr viel stressfreier.

Tatsächlich ist es aber so, dass der Austausch mit Freunden und anderen vertrauten Personen Stresshormone reduzieren kann. Wer sich also erst einmal darauf einlässt, der wird feststellen, dass soziale Kontakte das Stresslevel mindern und ein Gefühl von Entspannung erzeugen.

Wer ein gutes soziales Netzwerk hat und Kontakt zu seinen Freunden hält, der empfindet stressige und schwierige Zeiten grundsätzlich als weniger belastend.

### **Machen soziale Kontakte erfolgreich?**

Auch wenn es um beruflichen Erfolg geht, kann ein gutes soziales Netzwerk sehr hilfreich sein. Studien zeigen, dass Menschen mit starken sozialen Bindungen beruflich erfolgreicher sind.

Das lässt sich sicherlich durch verschiedene Aspekte erklären. Zum einen bietet ein solches Netzwerk ein breites Spektrum an Ressourcen, Unterstützung und Ratschlägen, die einen beruflich voranbringen können. Auch beim Jobwechsel ist es hilfreich, da viele neue Positionen über „Vitamin B“, also über Kontakte, besetzt werden. Und selbst wenn man nicht über Kontakte an einen neuen Job kommt, so gilt spätestens im Vorstellungsgespräch: Soft Skills entscheiden

noch wesentlicher als die Fachkompetenz darüber, ob man die Stelle bekommt oder nicht. Solche Sozialkompetenzen eignet man sich vor allem im privaten Umfeld an. Wer den Kontakt zu Freunden und Bekannten pflegt, der ist in der Regel also auch im Job kommunikativer, toleranter und respektvoller anderen gegenüber.

*„... soziale Kontakte mindern das Stresslevel und erzeugen ein Gefühl von Entspannung.“*

### **Was genau sind soziale Kontakte und wie unterscheiden sie sich voneinander?**

Soziale Kontakte umfassen ein breites Spektrum von Beziehungen. Dazu zählen Freunde, Familie, Bekannte, Kollegen, Kunden oder auch Nachbarn. Ganz grundsätzlich geht es also um Menschen, die Teil unseres sozialen Umfeldes sind und mit denen wir eine gewisse Interaktion haben.

Eine genaue Definition darüber, wer zu den engen Freunden gehört und wer eher zu Bekannten, gibt es nicht und wird ganz individuell unterschiedlich empfunden. Der Grad der Bindung, also wie eng man sich einer Person ver-



me Interessen oder berufliche Vorteile. Auch die Beziehung beispielsweise zu Nachbarn, Kollegen oder den Mitgliedern eines Vereins, mit denen man keine tiefe Bindung teilt, sind wichtig und wertvoll.

„... entscheidend ist nicht die Quantität, sondern die Qualität von sozialen Beziehungen.“

#### Wie viele soziale Kontakte sollte man haben und wie viele hat man im Durchschnitt?

Die Anzahl der sozialen Kontakte kann stark variieren und ist für jeden individuell. Es gibt keine festgelegte Menge an Kontakten, die ideal ist. Einige Menschen fühlen sich mit wenigen, aber engen Beziehungen wohl, während andere ein breiteres Netzwerk bevorzugen. Im Durchschnitt hat eine Person etwa fünf enge Freunde und einen erweiterten Kreis von Bekannten. Das aber sollte für niemanden eine Richtlinie darstellen. Ganz entscheidend ist nicht die Quantität, sondern die Qualität von sozialen Beziehungen.

Daher ist es auch nicht ratsam, grundsätzlich an allen sozialen Beziehungen festzuhalten. Es ist wichtig zu erkennen, welche Beziehungen einem guttun und welche möglicherweise belastend sind. Ein regelmäßiges Überprüfen und gegebenenfalls Loslassen von Kontakten, die nicht mehr förderlich sind, können entscheidend für das eigene Wohlbefinden sein.

*Sandra Domeier*

bunden fühlt, macht den Hauptunterschied aus, wenn es um die Intensität der Beziehung geht.

Wichtig ist, dass nicht nur die engsten Freunde und die nächsten Familienmitglieder als wichtige soziale Kontakte gelten. Jede Art von Beziehung bringt unterschiedliche Vorzüge mit sich, seien es emotionale Unterstützung, gemeinsa-





## Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Nürnberger Land informiert

# Im Notfall die richtige Nummer!

**Zu viele Menschen wählen den Notruf, obwohl sie nicht in akuter Lebensgefahr sind. Das blockiert Ressourcen für die ernstesten Fälle. Oft könnte eine andere Nummer viel besser helfen: die 116 117, der Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.**

Was tun bei plötzlicher Erkrankung am späten Abend oder am Wochenende? Bei dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Fällen wie grippalen Infekten mit Fieber und Schmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen mit Brechdurchfall, größeren Hautausschlägen oder Entzündungen, Gelenksbeschwerden oder kleineren Verletzungen helfen die Fachkräfte der Kassenärztlichen Vereinigung unter der Nummer 116 117 weiter. Sie vermitteln entweder an eine Praxis oder sie schicken einen Arzt oder eine Ärztin für einen Hausbesuch vorbei. Sie helfen sowohl bei körperlichen als auch psychischen Ernstfällen weiter.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst versorgt sowohl Kassen- als auch Privatpatienten. Er bietet zudem über die Website [www.116117.de](http://www.116117.de) Hilfe an. Auf der Website kann man nach Bereitschaftspraxen in der Nähe, Ärztinnen und Ärzten oder

Psychotherapeuten suchen, Termine vereinbaren, und es gibt ein „Patienten-NAVI“, einen Selbsttest, der hilft, die eigenen Beschwerden richtig einzuschätzen.

### Im lebensbedrohlichen Ernstfall: der Notruf unter 112

Im Notfall können Sekunden darüber entscheiden, ob Menschenleben gerettet und erhebliche Sachschäden vermieden werden können. Dafür müssen Notrufe ohne Zeitverzug abgesetzt werden können – die 112 darf man also nur anrufen, wenn es wirklich sein muss: in akuten, dringenden, möglicherweise lebensbedrohlichen Situationen wie Unfällen, bei schweren Verletzungen mit hohem Blutverlust, Zuständen wie Atem- oder Herzstillstand, Schlaganfällen, allergischen Schocks oder Vergiftungen.

Unter der Nummer 112 nehmen rund um die Uhr Profis in den Leitstellen Notrufe entgegen und alarmieren je nach Situation Feuerwehr, Rettungsdienst, das THW und weitere Fachdienste. Bei einem Anruf unter der 112 ist es wichtig, alle Fragen zu beantworten, die die Leitstelle stellt, und erst aufzulegen, wenn man dazu aufgefordert wird. Wenn möglich, sollte man das Telefon, mit dem man den Notruf gewählt hat, bei sich behalten, um für Rückfragen erreichbar zu sein.

*Anne Stegmeier*



ANJA PILTZ

PHYSIOTHERAPIE UND OSTEOPATHIE



Praxis Lauf • Altdorfer Straße 11 • 91207 Lauf • Tel: 09123 3373 • [praxis@physio-lauf.de](mailto:praxis@physio-lauf.de) • [physio-lauf.de](http://physio-lauf.de)  
Privatpraxis Rückersdorf • Laufer Straße 49 • 90607 Rückersdorf • Tel: 0173 3613371

# Geburt im Krankenhaus Lauf - sanft und sicher ins Leben

Die Geburt rückt näher – wo und wie soll das Baby zur Welt kommen soll? Was für das Krankenhaus Lauf spricht, verrät Dr. Valentin Klant, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe.

## Was raten Sie werdenden Eltern, die sich für eine Geburtsklinik entscheiden müssen?

Bei einer hochspezialisierten Geburtsklinik sind alle Eventualitäten abgesichert. Dafür sind solche Häuser in der Regel eher groß und unpersönlich. Wenn die Schwangerschaft unproblematisch verläuft, ist ein großes Krankenhaus nicht nötig.

## Was zeichnet das Krankenhaus Lauf aus?

Wir stehen für eine familiäre Geburtshilfe und höchste Sicherheit. Und wir bieten vieles an – von Homöopathie über Wassergeburt bis zu Hypnobirthing. Technisch und personell können wir eine bestmögliche Versorgung garantieren. Hinzu kommt die enge Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg Süd und seinem Perinatalzentrum.



Sie bringen mit ihrem Team kleine Lauferinnen und Laufer auf die Welt: Chefarzt Dr. Valentin Klant und Sibylla Schwarz-Sow, Leitende Hebamme am Krankenhaus Lauf. Die Abteilung hat kürzlich ein zusätzliches Entbindungsbett angeschafft. Im vergangenen Jahr wurden 609 Babys in der Simonshofer Straße geboren.

## Sind werdende Eltern auch im Notfall bei Ihnen gut aufgehoben?

Ja. Wir führen regelmäßig Notfalltrainings durch. Zudem haben wir hochmoderne Geräte, etwa Reanimationseinheiten für Neugeborene. Wenn nötig bringen wir die Kleinen umgehend ins Klinikum Nürnberg Süd.

## Wie kann man sich über die Geburtshilfe im Krankenhaus Lauf informieren?

Immer am letzten Montag im Monat laden wir zu Informationsabenden ein. Die Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

Foto: Krankenhäuser Nürnberger Land



## Geburt im Krankenhaus Lauf.

### Sanft und sicher ins Leben.

#### ■ ■ ■ ■ Gynäkologie und Geburtshilfe (24 h für Sie da)

- ✔ Geburt in persönlicher und familiärer Atmosphäre
  - ✔ Begleitperson willkommen
  - ✔ Individuelle 1:1 Betreuung
  - ✔ Erfahrenes Team aus Ärzten, Hebammen und Pflegekräften
  - ✔ Schöne und moderne Kreißsäle
  - ✔ Gebär-Badewanne
  - ✔ Bonding von Anfang an – auch bei Kaiserschnitt
  - ✔ Familien-, Ein- oder Zweibettzimmer auf der Wochenstation
  - ✔ Infoabende für Schwangere: jeden letzten Montag im Monat um 18.30 Uhr (außer an Feiertagen)
- ➔ Chefarzt Dr. med. Valentin Klant | Tel. +49 (0) 9123 180-310



Innovative Konzepte bei  
der Rettung von Leben



# Das Nürnberger Land

**SCHOCKT!**

Im Oktober vergangenen Jahres startete das Projekt „Nürnberger Land SCHOCKT! - Region der Lebensretter Nürnberger Land“. Es geht darum, Menschen mit plötzlichem Herzstillstand schneller helfen zu können.

**K**napp 70.000 Menschen sterben pro Jahr in Deutschland an einem Herz-Kreislaufstillstand. Nur einer von zehn Betroffenen überlebt diesen Notfall. Je früher reanimiert wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit des Überlebens. In den drei bis fünf Minuten, die bei einem Herz-Kreislaufstillstand entscheidend sind, schafft es aber kaum ein Krankenwagen, am Notfallort anzukommen. Hier setzt das Nürnberger Land auf ein flächendeckendes Netzwerk aus öffentlich zugänglichen Defibrillatoren und Handyalarmierung von Ersthelfern.

## Die Lebensretter-App

Bei eingehenden Notrufen wegen eines Herzstillstandes alarmiert die Integrierte Leitstelle der Feuerwehr Nürnberg über die Lebensretter-App geschulte und vorqualifizierte Ersthelfern im direkten Umkreis. Diese Zusammenarbeit zwischen Ersthelfern und Rettungsdienst steigert die Überlebenschancen der Betroffenen erheblich.

Ersthelfer werden können alle medizinischen Fachkräfte und Angehörige von Rettungsdiensten und Feuerwehren, wenn sie eine medizinische Grundausbildung bzw. ein spezielles Training absolviert haben, und sie werden auch noch einmal umfassend geschult. Schon 225 Menschen im Nürnberger Land sind in der App eingetragen. Wer Interesse hat, sich zu engagieren, kann sich per Mail an [info@nuernbergerland-schockt.de](mailto:info@nuernbergerland-schockt.de) bei Tobias Buchholz melden.

## Netz an Defibrillatoren

Außerdem arbeitet das Projektteam an einem flächendeckenden Netz von öffentlich zugänglichen Defibrillatoren, sogenannte AED (Automatisierte Externe Defibrillatoren), im Landkreis, die schnell und auch von Laien zur Lebensrettung geholt werden können. 82 Defibrillatoren sind bereits im Nürnberger Land registriert. Um weitere Defibrillatoren anschaffen zu können, sucht das Projekt Paten, die die Kosten für einen öffentlich zugänglichen AED übernehmen. Das können Firmen, Vereine und Privatpersonen sein. Wer Interesse an einer Patenschaft für ein solches lebensrettendes Gerät hat, kann sich per Mail an [info@nuernbergerland-schockt.de](mailto:info@nuernbergerland-schockt.de) Tobias Buchholz wenden.

*Anne Stegmeier*



**Nürnberger Land SCHOCKT!** ist ein Kooperationsprojekt der Gesundheitsregionplus, der Arbeitsgemeinschaft Notfallmedizin Fürth (AGNF) sowie weiteren regionalen Organisationen und Einrichtungen, darunter der BRK Kreisverband Nürnberger Land, der ASB Nürnberger Land, der ASB Regionalverband Jura e. V., der Feuerwehr Nürnberger Land, der Krankenhäuser Nürnberger Land und des Krankenhauses Rummelsberg.

Die psychosoziale Notfallversorgung für die Ersthelfenden übernimmt die PSNV-E Landkreis Nürnberger Land. Weitere Informationen gibt es online unter <https://nuernbergerland-schockt.de>.



## Gesundheitstrends auf Social Media

# Hype oder Hilfe?

Soziale Medien wie TikTok, Instagram und Co. oder auch Apps sind in der heutigen Welt als Plattformen für Informationen und Trends nicht mehr wegzudenken. Dabei sind gerade Themen aus den Bereichen Fitness, Ernährung und mentale Gesundheit sehr beliebt, jedoch nicht immer ganz unproblematisch.

### Chancen und Risiken

Das menschliche Gehirn liebt Abwechslung und Sensationen – denn das erzeugt Neugier, was wiederum das Dopamin-System aktiviert. Die Folge: Das Belohnungssystem springt an – und man möchte mehr davon. Gesundheitstrends und -Apps machen sich diesen Mechanismus zunutze. Sie können motivieren, lehrreich sein und sogar via Vernetzung ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen. Als Nutzer bleibt man dadurch leichter dabei und findet so im Idealfall zu einer neuen, gesünderen Routine. Doch man sollte auch hinterfragen, ob das Angebot überhaupt vertrauenswürdig ist. Problematisch wird es etwa dann,

wenn Selbstdiagnosen den Gang zum Arzt ersetzen oder fragwürdige Trends die Gesundheit gefährden. Ein gutes Maß an Reflexion und gesundem Menschenverstand sollte also immer dabei sein.

### Den Arzttermin gibt's bei Doctolib

Wollte man einen Arzttermin vereinbaren, gehörte unweigerlich der Griff zum Telefon dazu. Heute gibt es da durchaus hilfreiche digitale Unterstützung von Apps wie etwa Doctolib – eine der bekanntesten Plattformen zur Online-Terminvereinbarung bei Ärzten.

## Mit der App zu meditieren

### ist erst der Anfang

Einer der populärsten Trends ist das Thema „Achtsamkeit“, bei dem Stressreduktion und mentale Gesundheit im Vordergrund stehen. Das haben unter anderem auch viele Krankenkassen erkannt und bieten ihren Mitgliedern längst Achtsamkeitskurse via App an. Auch auf Instagram und anderen Online-Plattformen finden sich dazu unzählige Inhalte. Ob geführte Meditationen, Atemtechniken oder inspirierende Zitate – der Zugang ist unkompliziert, häufig kostenlos und fördert die Auseinandersetzung mit der eigenen mentalen Verfassung, was ein echter Pluspunkt ist. Die Angebote bleiben jedoch oft eher oberflächlich. Einen Schritt weiter gehen Apps mit KI-Unterstützung, wie Woebot, Sanvello oder My Possible Self. Sie fungieren als digitale Therapeuten und sollen in der Interaktion mit den Nutzern helfen, ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen bzw. zu verarbeiten und die emotionale Gesundheit zu fördern.

## Fitness-Challenges und

### Ernährungstipps

Neue und interessante Fitness- und Ernährungsthemen gehen auf Social Media regelmäßig viral. Unzählige Workouts, Trainingspläne und Anleitungen versprechen körperliche Fitness, ohne dafür ins Studio gehen zu müssen. Das kann eine echte Unterstützung sein, um nach Feierabend noch eine kleine Einheit einzuschieben. Doch Achtung: Wer die Bewegungen und seine individuellen körperlichen Grenzen nicht kennt, kann auch Verletzungen riskieren, wenn die Übungen nicht korrekt ausgeführt werden. Soziale Medien sind auch häufig genutzte Quellen für Rezepte, Diäten und Ernährungstipps. Als Inspiration für

eine gesündere Ernährung kann Social Media so ein echter Pluspunkt sein. Doch gerade im Ernährungsbereich schlummern Risiken: Ein nicht zu unterschätzendes Problem, gerade für junge Menschen, ist der Vergleich mit unrealistischen Körperidealen oder die Teilnahme an gefährlichen Challenges, die im schlimmsten Fall zu Essstörungen oder gesundheitlichen Risiken führen können.

## Bewusste Auszeiten einplanen

Bei all den digitalen Angeboten bleibt jedoch eines schnell auf der Strecke: die social-media-freie Zeit. Zudem können Online-Plattformen und Apps durchaus süchtig machen. Denn Likes, Punkte oder Nachrichten aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und führen dazu, dass Nutzer immer wieder zurückkehren, um eine weitere Bestätigung zu erhalten. So verbringt man leicht mehr Zeit am Handy als geplant.

Das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und bewusst Auszeiten von der digitalen Welt einzuplanen, hat mittlerweile sogar einen Namen: Digital Detox – und natürlich gibt es auch hierfür Apps, die etwa die Bildschirmzeit automatisch begrenzen oder die Nutzerzeiten einschränken. Dabei sind geplante digitale Pausen, die man mit Tätigkeiten im „echten“ Leben verbringt, durchweg positiv: Ob bessere Konzentration, besserer Schlaf oder engere zwischenmenschliche Beziehungen – auch in der analogen Welt gibt es viel Gutes zu entdecken. Wer digitale Tools ganz bewusst nutzt, ohne sich von ihnen kontrollieren zu lassen, der profitiert von beidem.

*Michaela Hummel*

**„ ... der Zugang ist unkompliziert, häufig kostenlos und fördert die Auseinandersetzung mit der eigenen mentalen Verfassung ...“**



# Für eine starke Gemeinschaft „Der Kuchen ist köstlich und der Kaffee tut gut...“

**U**nter dem einladenden Motto „Vielfalt erleben & Gemeinschaft stärken“ treffen sich zurzeit rund zehn Gruppen in den Räumlichkeiten des Projektes „Lauf für Alle“ in der Hersbrucker Straße 7 in Lauf. Es sind teils offene Treffs, wie die „Gemeinsame Mittagspause“, der „Offene Kaffeetreff“ oder der Spielenachmittag in Kooperation mit dem Bürgertreff. Daneben gibt es Termine, für die eine Anmeldung notwendig ist. Dazu gehört der Gesprächskreis zum Thema „Wir werden älter“ oder die Handysprechstunde. Musizieren auf der Ukulele, gemeinsam stricken oder kreativ schreiben sind weitere Angebote.

Seit Anfang 2024 gibt es „Lauf für Alle“. Begleitet wird das Projekt von Ana und Sara. Sara hat Kunstpädagogik, Grafik und Design studiert, Ana ist gelernte Friseurmeisterin. Die Begeisterung der beiden dafür, unterschiedliche Menschen zusammenzubringen und sich auf sie einzulassen, ist spürbar. Ihnen ist wichtig, eine familiäre Atmosphäre zu schaffen in einem geschützten Raum, in dem sich Menschen öffnen können.

Was Sara und Ana besonders motiviert, ist die positive Resonanz. Da gibt es beispielsweise die Besucherin des Kaffeetreffs, die nach dem Tod des Ehemanns durch die Gruppe

wieder Lebensmut gefasst hat. Oder der Mitarbeiter, der wegen einer Krankheit seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, sich aber bei „Lauf für Alle“ mit Begeisterung einbringt. Eine Teilnehmerin am Spielenachmittag hat es in einem Weihnachtsgedicht auf den Punkt gebracht: „Der Kuchen ist köstlich und der Kaffee tut gut, und so fasste ich wieder neuen Mut!“

## Wie soll es weitergehen?

Das Projekt ist befristet. In zwei Jahren sollen sich die Gruppen selbstständig organisieren, finanziell unabhängig sein und weiter vernetzen. Es sind zurzeit etwa zwölf Personen, die sich einbringen. Gebraucht werden aber weitere Unterstützer. Ob bei der Durchführung von Veranstaltungen, für Schreibarbeiten oder die Verteilung von Programmen. Wer gerne Kuchen backt oder Kaffee und Tee kocht, ist ebenso willkommen, wie Personen, die ein eigenes Projekt starten möchten.

Anne Stegmeier



Fotos: Anne Stegmeier, Lauf für Alle

Der Träger des Projekts „Lauf für Alle“ ist der Internationale Bund (IB e. V.). Es ist ein Projekt aus dem Bundesprogramm „Gesellschaftlicher Zusammenhalt – Vor Ort. Vernetzt. Verbunden (BGZ)“ und wird gefördert durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI). Zielgruppe sind Menschen aller Generationen und Hintergründe ab 16 Jahren.

Das Team ist zu erreichen unter der E-Mail [lauffueralle-lauf@ib.de](mailto:lauffueralle-lauf@ib.de). Weitere Infos zu Gruppen und Terminen auf der Website: [www.internationaler-bund.de/lauf-fuer-alle](http://www.internationaler-bund.de/lauf-fuer-alle)

**INFOBOX**



Expertentipp

# Kleine Linse, große Wirkung



Ein Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen ist der Wunsch vieler Patienten, die unter einer Fehlsichtigkeit leiden. Die bekanntesten Methoden zur Korrektur von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung sind die Augenlaser-Verfahren, die in vielen Augenzentren angeboten werden.

Doch insbesondere für Patienten mit dünner Hornhaut oder hohen Dioptrien-Werten sind Augenlaser-Eingriffe eher ungeeignet. Mit der **implantierbaren Intraokularlinse (ICL)** ist auch die Korrektur selbst höchster Dioptrien-Werte kein Problem.

Immer mehr Patienten entscheiden sich aber auch bei niedrigen Dioptrien-Werte für die ICL, da die Sehqualität als extrem angenehm empfunden wird. Auch für Patienten, die unter einer Kontaktlinsenunverträglichkeit oder trockenen Augen leiden, ist die ICL optimal.

Bei der ICL-Methode wird eine sog. **Intraokulare Kontaktlinse (ICL)** in das Auge zwischen Regenbogenhaut (Iris) und der eigenen Augenlinse eingesetzt.

Diese Methode ist nicht invasiv für das Auge, da die körpereigenen Strukturen nicht verändert werden. Die Linse könnte jederzeit wieder explantiert oder getauscht werden (war bisher im Augenzentrum Eckert jedoch noch nie nötig). Aus diesem Grund wird das Verfahren inzwischen immer häufiger angewendet.

Die OP dauert nur wenige Minuten und wird meist unter örtlicher Betäubung durchgeführt. Natürlich ist auch eine Kurznarkose möglich. Nach einer sehr kurzen Heilungsphase von meist nur einem Tag ist ein klares, brillenfreies Sehen möglich.

Mehr dazu erfahren Sie unter:

<https://augenzentrum-eckert.de/leistungen/linsenkorrektur/intraokulare-kontaktlinse-icl/>



[www.augenzentrum-eckert.de](http://www.augenzentrum-eckert.de)

## Augenzentrum Eckert: Nürnberg

Besuchen Sie uns in der **Äußeren-Cramer-Klett-Straße 19-21** in Nürnberg. Dieses Augenzentrum erwartet Sie mit herzlichen Mitarbeitern, den neuesten Geräten und mit dem vollen Spektrum der Augenheilkunde.

**Tel.: 0911 / 477733 0**

**Ärztliche Leitung: Dr. med. Frauke Körber**



### Leistungen im Überblick:

- Augenärztliche Sprechstunde (gesetzlich und privat)
- OPs für ein Leben ohne Brille in jedem Alter
- OP Grauer Star mit und ohne Laser
- Medikamenteneingaben für Makula (IVOMs) mit kurzen Wartezeiten

### Praxis-Standorte in der Nähe:

Nürnberg, Königstraße 23  
Tel.: 0911 / 224666

Lauf a. d. Pegnitz, Jungmühlhof 2  
Tel.: 09123 / 7850870

Forchheim, St.-Martin-Str. 16  
Tel.: 09191 / 2510

Herzogenaurach, Rathgeberstr. 43  
Tel.: 09132 / 7250930

# Das Lebensmittel der Saison: Rhabarber

Obst oder Gemüse?

Gesund oder giftig?

**I**m Frühjahr ist Rhabarber-Zeit. Er ist kalorienarm, enthält viel Vitamin C und Mineralstoffe, kann durch den hohen Gehalt an Oxalsäure aber auch ungesund sein. Das sollte bei Zubereitung und Verzehr beachtet werden.

Von Mitte April bis Ende Juni dauert die Rhabarber-Saison. Ob als Grütze mit Vanillesoße oder als Tarte - am Rhabarber scheiden sich die Geister: die einen lieben seinen sauren Geschmack, die anderen mögen ihn überhaupt nicht. Auch die Frage, ob Rhabarber gesund oder giftig ist, kann zu Diskussionen führen. Und was ist der Rhabarber nun eigentlich - Obst oder Gemüse?

Der Rhabarber ist ein Gemüse und gehört zu den Knöterichgewächsen. Anders als bei Obst ist bei Rhabarber nicht der Fruchtstand, sondern der Stängel essbar. Botanisch ge-

sehen gilt der Rhabarber somit als Gemüse. Die Verwirrung entsteht durch den Unterschied zwischen seiner Verwendung und seiner Definition. Damit ist der Rhabarber aber kein Einzelfall: Auch die Tomate gilt botanisch als Obst, wird aber als Gemüse gesehen und verwendet. Erhitzt man die Rhabarber-Stängel, wird die Oxalsäure weitestgehend unschädlich gemacht und das säuerlich-frisch schmeckende Gemüse kann bedenkenlos verzehrt werden.

Tatsächlich wird Rhabarber auch zu den Heilpflanzen gezählt. Allerdings werden für medizinische Zwecke nicht die Stängel verwendet, sondern die getrockneten Wurzeln der Pflanze. Zur kurzfristigen Behandlung gelegentlicher Verstopfung werden zum Beispiel die Wurzeln des sogenannten Medizinal-Rhabarbers (*Rheum palmatum*) und des Chinesischen Rhabarbers (*Rheum officinale*) eingesetzt.

Die Rhabarberblätter jedoch sind giftig aufgrund ihres hohen Gehalts von Oxalsäure. Sie sollten nicht verzehrt werden. Bereits kleine Mengen können Symptome wie Übelkeit, Durchfall und Bauchschmerzen verursachen. Größere Mengen können den Mineralstoffhaushalt durcheinanderbringen und im Extremfall Nierenversagen verursachen.

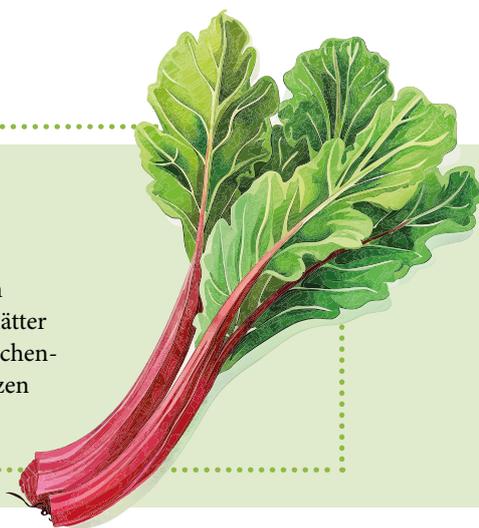
Aber das sollte Sie nicht davon abhalten, die großflächigen Rhabarberblätter dennoch zu verwenden. Unter anderem lassen sich damit hervorragend Blattläuse wirksam eliminieren. Besprühen Sie einfach die betroffene Pflanze mit dem Rhabarberblatt-Sud. Die darin enthaltene Oxalsäure sorgt bereits innerhalb kurzer Zeit für den Tod der ungeliebten Krabbeltierchen. Auch als Dünger lassen sich die Rhabarberblätter gut einsetzen.

Sandra Domeier



## Rhabarber Sud herstellen

Ein Kilo Rhabarberblätter kleinschneiden und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Gut umrühren, so dass alle Blätter benetzt sind. Die Blätter 24 Stunden ziehen lassen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Küchentuch gießen. Bei starkem Befall den Sud unverdünnt auf die Pflanzen spritzen oder vorbeugend im Verhältnis 1:5 verdünnen.



Rezept:

## Rhabarber-Tarte



### Zutaten

**Für den Mürbeteig:** 250 g Weizenmehl, 160 g Butter, 80 g Puderzucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz

**Für den Belag und den Guss:** 400 g Rhabarber, 200 g Zucker, 1 Vanilleschote, 2 Eier, 125 g Crème fraîche, 80 g Magerquark, 20 g Speisestärke

**Außerdem:** Butter zum Fetten, Mehl und Puderzucker

### Zubereitung

**Schritt 1:** Mehl in eine Schüssel geben. Butter in Stücke zupfen und mit Puderzucker in die Schüssel zum Mehl geben. Eigelb und Salz zugeben und zu einem Teig kneten und 30 Minuten kaltstellen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Den Mürbeteig zwischen 2 Backpapier-Seiten 3-4 mm dick ausrollen. Die Form mit Butter einfetten, mit Mehl bestreuen, mit dem Teig auslegen und den Rand mit den Fingern andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier einlegen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 10 Minuten blind backen. Die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen.

**Schritt 2:** Rhabarber waschen, putzen und in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit der Hälfte des Zuckers bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. In einen Topf geben und 5 Minuten dünsten. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

**Schritt 3:** Für den Guss die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eier mit Vanillemark und dem restlichen Zucker cremig rühren. Crème fraîche und Quark unterrühren. Speisestärke darüber sieben und untermischen. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Rhabarber dekorativ darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) weitere 30-40 Minuten backen.

**Schritt 4:** Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, die Form entfernen und mit Puderzucker bestäubt servieren.





# Elf neue Walking-Strecken in Leinburg

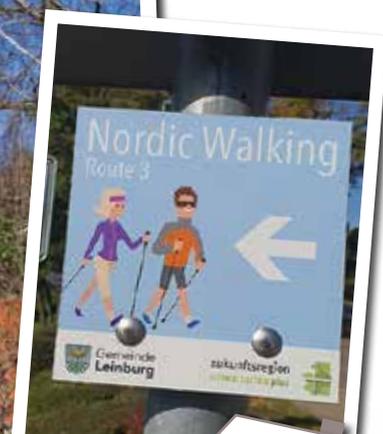
Wir haben zwei Runden getestet und waren begeistert

**D**ie Gemeinde Leinburg hat vor Kurzem elf Nordic-Walking-Routen im Gemeindegebiet ausgewiesen. Am Beginn einer jeden Route zeigt ein Schild den Streckenverlauf und die Gesamtlänge an. Außerdem weisen quadratische Schilder mit einem Walking-Pärchen den Weg. Die elf Runden sind zwischen 3,5 und 8,6 Kilometer lang, können kombiniert werden und eignen sich auch bestens für Spaziergänger.

Auf der Homepage der Gemeinde [www.leinburg.de](http://www.leinburg.de) finden sich Karten zu allen elf Strecken. Sie können per Download auf den PC oder das Handy übertragen und ausgedruckt werden. Geübte PC-Nutzer können sich alle Infos auch direkt über [www.leinburg.de/seite/de/gemeinde/1870/-/Nordic-Walking-Strecken-in-Leinburg](http://www.leinburg.de/seite/de/gemeinde/1870/-/Nordic-Walking-Strecken-in-Leinburg) herunterladen.

Drei Strecken beginnen am Rathaus in Leinburg und verlaufen rund um Leinburg, zwei starten beim Sportheim und führen an den Scherauer Weihern vorbei. Auch die Ortsteile Oberhaidelbach, Unterhaidelbach, Weißenbrunn und Gersberg sind Startpunkte. Wir haben zwei Strecken getestet und waren von der Streckenführung sehr angetan. Ein strahlend blauer Himmel lockte uns ins Freie. Wir haben den schönen Morgen genutzt, um eine der Touren zu erproben. Unsere Wahl fiel auf die Route Nummer 6, die von Unterhaidelbach zunächst in Richtung Moritzberg führt. Vom höchsten Punkt in Weiherberg geht es wieder bergab nach Pötzing und von dort zurück nach Unterhaidelbach.

Beim moderaten Aufstieg Richtung Moritzberg lag der Weiler Weiherberg vor uns – ein malerischer Anblick. Im



Ein Walking-Pärchen zeigt den Weg.





Ort angekommen, begrüßten uns einige Pferde auf ihrer Koppel, es gibt sehenswerte alte Gehöfte und einen Dorfbackofen. Nach einem lockeren Abstieg, bei dem man den weiten Blick auf die umliegenden Ortschaften genießen konnte, ging es links ab, an einem malerischen Weiher vorbei nach Pötzing, ehe man circa einen Kilometer zurück nach Unterhaidelbach auf der Straße laufen musste. Es war eine schöne Runde, die auch wegen der herrlichen Weitsicht zu empfehlen ist. Die 4,8 km auf gut begehbaren Wegen schaffen auch nicht so Geübte. Gutes Schuhwerk ist aber dringend zu empfehlen.

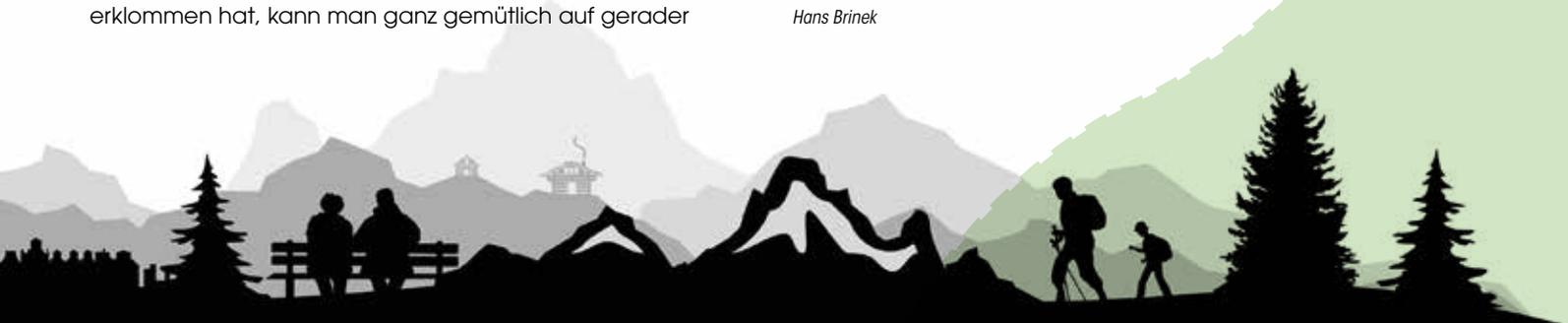
Für unsere zweite Tour wählten wir als Ausgangspunkt Gersberg, eine am Rande der Gemeinde Leinburg liegende Ortschaft, von der aus die beiden Strecken 10 und 11 starten. Diese beiden Wege verlaufen zunächst parallel, sie trennen sich nach knapp drei Kilometern und man hat die Wahl, entweder drei, sechs oder 5,5 Kilometer zu walken. Los geht es beim Hutanger am Ende des Orts, wo man auch parken kann. Nach wenigen Schritten durch die Ortschaft überquert man die Straße in Richtung Peuerling und biegt nach ca. 150 Metern nach rechts in Richtung Wald ab. Es geht steil bergauf, aber wenn man die Höhe einmal erklommen hat, kann man ganz gemütlich auf gerader

Strecke einen uralten Waldabschnitt durchqueren. Bergab gelangt man wieder zur Straße nach Gersdorf, überquert diese und biegt rechts in einen Feldweg ein, der über den Tiefwiesengraben wieder nach oben leitet.

Auf gut befestigten Wegen gelangen wir an den Abzweig für die kürzere Tour, der direkt nach Gersberg zurückführt. Wir aber walken weiter auf die Hochfläche zu. Von dort aus hat man einen weiten Blick über das Land bis hin nach Gersberg. Nun macht der Weg einen starken Rechtsknick und wir laufen zurück zum rund einen Kilometer entfernten Ausgangspunkt – dem Gersberger Hutanger.

**Unser Fazit:** interessante und abwechslungsreiche Streckenführungen, gut begehbare Wege, hervorragend ausgeschildert. Und was uns besonders gut gefallen hat: Es wurden Rundtouren erschlossen, die wir – als langjährige eifrige Wanderer im Nürnberger Land – noch nicht kannten. Außerdem sind alle Strecken auch für nicht so ehrgeizige Walker oder Senioren gut geeignet.

*Hans Brinek*



## Die Radler im Blick: Pedalpower im Nürnberger Land



# I want to ride my bicycle ...

Radfahren ist weit mehr, als bloß von A nach B zu kommen. Ob Alltagsfahrer oder Radurlauber – zwischen Start und Ziel liegen etliche Kilometer im Sattel, die auf den zum großen Teil gut ausgebauten Radwegen im Nürnberger Land mit Spaß und Freude zurückgelegt werden können. Das ist gut für die Gesundheit und die Umwelt.

**W**enn sich jemand auskennt mit dem Radverkehr im Nürnberger Land, dann ist es Verena Loibl. Als Radverkehrsbeauftragte des Landratsamts Nürnberger Land ist sie Ansprechpartnerin für alle Fragen rund ums Zweirad. Ihr Ziel: Den Landkreis fahrradfreundlich machen und halten! Und das ist eine echte Daueraufgabe. Denn noch ist das Radwegenez nicht überall flächendeckend und gegenseitige Rücksichtnahme nicht für alle Verkehrsteilnehmer selbstverständlich. Seit 2020 ist der Landkreis Nürnberger Land als fahrradfreundlicher Landkreis zertifiziert. Dass das kein Grund zum Ausruhen ist, weiß die Fachfrau aus eigener Erfahrung. Zum einen steht für 2027 eine Re-Zertifizierung an – das spornt natürlich an. Zum anderen nutzt sie selbst für den Weg zur Arbeit ein Pedelec und legt dabei täglich rund 36 km zurück. Bei schlechtem Wetter schätzt Verena Loibl jedoch auch die guten Bahnverbindungen sehr. Und die sind mit dem 1-Euro-Ticket für die Fahrradmitnahme im Regionalverkehr seit dem 1. August 2024 noch attraktiver geworden.

### Radverkehrskonzept „von 8 bis 80“

Um dem Radverkehr gerecht zu werden, gibt es das sogenannte Radverkehrskonzept fürs Nürnberger Land, das unter dem Motto „von 8 bis 80“ steht. Alle Menschen, ob jung oder alt, werden hier als potentielle Radler gesehen. Ihre spezifischen Bedürfnisse aufgreifend, soll das Fahrrad als Alltagsfortbewegungsmittel gefördert werden. Was also braucht es im Landkreis, damit noch mehr Menschen das Radfahren für sich entdecken?

### Neue Radwege fürs Nürnberger Land

Man spürt gleich, wie wichtig es Verena Loibl ist, den Radverkehr so attraktiv zu gestalten, dass noch mehr Menschen aufs Rad steigen. Wo sind weitere wichtige Verbindungen notwendig? Was brauchen Radler auf den täglichen Strecken? Fragen, die das Radverkehrskonzept aufgreift und Lösungs-

## Kennen Sie schon § 1 StVO?

„Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.“

Was wünscht sich eigentlich die Radverkehrsbeauftragte ganz persönlich? „Ich wünsche mir, dass Radfahren noch viel populärer, besser und sicherer wird.

Und Radfahren soll so attraktiv werden, dass es noch mehr Menschen einfach mal probieren. Und vor allem“, ergänzt Verena Loibl mit Blick auf den §1, Abs. 1 der Straßenverkehrsordnung, „wünsche ich mir viel mehr Rücksichtnahme – dann gäbe es auch nicht so viele Konflikte zwischen Autofahrern, Radfahrenden und Fußgängern“. Dafür hat die Radverkehrsbeauftragte sogar eine eigene Kampagne „Miteinander im Verkehr“ auf den Weg gebracht. Interessierte Kommunen können sich die Banner und Plakate ausleihen und damit auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen.

vorschläge bietet. Neben einer einladenden Infrastruktur sind die Themen Sicherheit und Wegweisung, aber auch Anbindungen an den ÖPNV sowie sichere Abstellmöglichkeiten, Service- und Raststationen elementar. Das gesamte Radverkehrskonzept ist auf [nuernberger-land.de](http://nuernberger-land.de) zu finden.

## Radverkehr verändert sich

Ob Alltagsfahrer oder Radelurlauber – der Radverkehr verändert sich, nicht zuletzt durch aktuelle Trends auf dem Fahrradmarkt. Gerade Pedelecs haben sich spürbar positiv auf die Radnutzung ausgewirkt, denn für den Umstieg vom Auto aufs (motorisierte) Fahrrad bieten die „Neuen“ beste Voraussetzungen: Streckenbedingte Nachteile etwa wie Steigungen und längere Strecken sind vom Hindernis zur Herausforderung geworden. Der motorgestützte Radverkehr bringt es jedoch auch mit sich, dass die Radler ein mitunter deutlich höheres Tempo fahren – was nicht immer konfliktfrei bleibt. Wo sich Autofahrer und Radler die Straßen teilen (müssen), egal ob klassischer Drahtesel oder modernes Pedelec, ist Rücksichtnahme nicht immer gegeben. Und gerade dort, wo Fußgänger und Radfahrer die gleichen Wege nutzen (dürfen) ist die ohnehin schon schwierige Kombination oft zusätzlich belastet. Hier sind also verbesserte Verkehrskonzepte und - vor allem - gegenseitige Rücksichtnahme ein guter Weg.

## Fest im Sattel – auch im Urlaub

Ob Tagestouren oder Fernradwege - im Nürnberger Land kommen Radler jeden Alters und Könnens auch in der Freizeit auf ihre Kosten. Dafür sorgt beim Landratsamt unter anderem Carla Trescher, die als Projektleiterin „Aktiv und Natur“ auch für die Ausarbeitung neuer Fahrradrouten zuständig ist und ein echtes Herzensprojekt für die Region umgesetzt hat - den Sinnesradweg: Auf vier Etappen mit allen Sinnen durchs Nürnberger Land – das verspricht die rund 160 km lange Tour, die je nach Bedarf auch über verschiedene Verbindungsradwege individuell angepasst werden kann. Ob Waldsofa, Barfußpfad oder Fernblick - zahlreiche Erlebnisstationen bieten die Möglichkeit, die Natur auch mal anders kennenzulernen. Mehr Informationen zu dieser und vielen weiteren Touren unter [urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/radfahren](http://urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/radfahren).

Wirklich zu empfehlen ist außerdem die Broschüre „Radelparadies Nürnberger Land“, die mit vielen Tourenvorschlägen und inklusive einer Übersichtskarte daherkommt. Sie steht hier zum Download bereit, kann aber auch kostenfrei bestellt werden: [shop.nuernberger-land.de](http://shop.nuernberger-land.de)

## Ehrenamt Radwegepate

19 Radrundtouren, zwei Fernradwege und fünf Themenradwege führen durchs Nürnberger Land. Damit Wegweisung und Streckenführung immer in gutem Zustand sind, gibt es die sogenannten Radwegepaten. Sie fahren die Strecken in ihrer Freizeit regelmäßig und unentgeltlich ab, prüfen, pflegen und betreuen jeweils „ihre“ Tour.

## Begegnungen – bleiben nicht

### auf der Strecke

Fahrradfahren verbindet. Wer sich auf zwei Rädern fortbewegt, findet schnell Gleichgesinnte, denn die Kontaktaufnahme ist leicht – einfach ansprechen reicht. Auch bereichernd: Radausflüge mit entspannter Einkehr, gemeinsames Radeln zur Schule oder auch einfach mal kurz zum Plausch anhalten – Vorzüge, die man überwiegend zu Fuß oder auf zwei Reifen erleben kann.

*Michaela Hummel*



**ZWEIRAD VOGTMANN**

- FAHRRÄDER
- E-BIKES
- ERSATZTEILE
- ZUBEHÖR

**E-Bikes für Sport und Freizeit**

Mangplatz 4 | 91207 Lauf | Tel. 0 91 23 / 33 53



**möderer + möderer**  
AUGENOPTIK

**Auswahl, Qualität und Kompetenz vor Augen. Bei uns finden Sie alles!**

4100 Trend- und Modebrillen  
3 Augenoptikermeister  
Zeiss Markengläser  
Brillen von Armani bis Zeiss  
Gleitsichtglas-Spezialisten

**Oberer Markt 17, 90518 Altdorf**  
Tel.: 09187 55 05  
info@augenoptik-moederer.de  
augenoptik-moederer.de

**Öffnungszeiten durchgehend:**  
Mo – Fr: 8.30 Uhr – 18.30 Uhr  
Sa: 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

# Ein Ehrenamt ist gut für alle

Warum eigentlich (nicht)?



## Wenn Begegnungen glücklich machen

Unsere Welt wäre eine andere und - ohne Ehrenamt - ein ganzes Stück ärmer. Doch es gibt gute Nachrichten: der Trend, sich unentgeltlich fürs Gemeinwohl zu engagieren, hält an.



**E**s gibt sie noch - und es sind mit rund 30 Millionen überraschend viele: Menschen, die sich selbstlos für andere einsetzen, engagieren, aktiv sind, Zeit schenken. Als Retter in der Not, Lesepate, Trainer, Vorstand oder Begleiter - Einsatzmöglichkeiten finden sich überall, denn der Bedarf ist groß.

Aber was bringt Menschen eigentlich dazu, sich in ihrer meist knappen Freizeit freiwillig und ohne Vergütung für andere einzusetzen? Der Grundgedanke des Ehrenamtes liegt darin, etwas zum Wohle der Gemeinschaft zu tun, einen positiven Beitrag zu leisten für die Gesellschaft in der wir alle leben - ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Und doch profitieren beide Seiten im wahrsten Sinne: Denn wer sich engagiert, der erweitert auch seinen eigenen Horizont, sammelt Erfahrungen, findet Gleichgesinnte und neue Freunde - und vielleicht ein bisschen mehr sich selbst. Win-win im besten Sinne.

Doch unsere heutige Gesellschaft hat andere Prioritäten als noch vor 60 Jahren und so ändern sich auch Motivation und Einsatzbereitschaft der Ehrenamtlichen. Mehr denn je spielt heute der Faktor Zeit eine bedeutende Rolle.

### Engagementlandschaft muss sich anpassen

Diese Erfahrung macht auch Kerstin Stocker, Leiterin des WinWin Freiwilligenzentrums im Nürnberger Land. Zwar gibt es genug Interessenten für ehrenamtliche Aufgaben, doch die Erwartungshaltung hat sich verändert. „Es ist ähnlich wie beim Fachkräftemangel,“ schildert Kerstin Stocker. „Die Menschen haben insgesamt weniger freie Zeit. Ehrenämter,

die mit einer langfristigen Verbindlichkeit und hoher Verantwortung einhergehen, wie etwa eine Vereinsvorstandschafft, sind immer schwerer zu besetzen. Da muss sich die Engagementlandschaft entsprechend anpassen.“ Gerade jüngere Menschen fragen eher projektbezogene Tätigkeiten nach, die zeitlich überschaubar sind. Dafür hat Stephanie Heißmann, Geschäftsstellenleiterin der Altdorfer Freiwilligenagentur (AlFa), volles Verständnis. „Das Interesse am Ehrenamt ist nach wie vor hoch, auch bei jungen Menschen und Studenten. Jedoch eher projektorientiert, für kurze Zeiträume und lieber kleinteiliger und zeitlich klar umrissen - es soll ja auch noch Zeit für Hobbys und Urlaub bleiben.“ Und Willi Helmreich, Ehrenamtsbeauftragter der Stadt Lauf, bestätigt: „Ehrenämter sollten den Altersgruppen entsprechend definiert werden. Dazu gehört etwa, dass Vereinsarbeiten auf mehrere Schultern verteilt werden.“



Ein Zeichen der Anerkennung: Mit der Bayerischen Ehrenamtskarte für besonderes bürgerschaftliches Engagement Vorteile und Ermäßigungen nutzen.



## Wo werde ich gebraucht?

Kurze Antwort: praktisch überall. „Der Staat kann nicht alle Bereiche abdecken. Und zugleich zeigt der Bedarf bzw. zeigen die Ehrenämter selbst die Lücken und Schwächen unseres Systems auf,“ erklärt Kerstin Stocker. Aktuelle Beispiele sind etwa Ehrenamtliche, die Asylsuchende beim Erlernen der Sprache, beim Zurechtfinden vor Ort und bei der Bewältigung der Bürokratie unterstützen. Die zahlreichen Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehren oder des Technischen Hilfswerks – viele dieser Organisationen funktionieren nur dank der unzähligen Freiwilligen, die im Notfall für die Allgemeinheit da sind. Es geht natürlich auch eine Nummer kleiner. Im Prinzip kann man sich überall dort engagieren, wo Bedarf ist. Die AIFa etwa möchte da wirken, wo es vorwiegend um ein soziales Miteinander geht, etwa mit Lesepaten oder Gesellschaft leisten im Seniorenheim. „Hier können alle teilhaben, jung oder alt, gesund oder selbst mit Einschränkung, denn gute Begegnungen schaffen kann jeder,“ ist Jürgen Lutz, 1. Vorsitzender der AIFa, überzeugt.

## Es gibt auch Grenzen

So wertvoll ein ehrenamtliches Engagement auch ist, alles hat seine Grenzen. Zum einen die persönlichen. Denn natürlich sollte jeder Ehrenamtliche auf seine eigene zeitliche, körperliche und seelische Leistungsfähigkeit achten. Zum anderen ist es nicht Ziel eines Ehrenamtes, Tätigkeiten zu übernehmen, die von beruflicher Seite abgedeckt sind wie etwa pflegerische Leistungen.



GUT ZU WISSEN

## Altruismus

„Altruistisch handelt, wer sich selbstlos für andere Menschen einsetzt und Hilfe anbietet, ohne eine Gegenleistung zu erwarten oder selbst direkt einen Nutzen davon zu haben.“

Wer sich die Definition des Begriffes schlecht merken kann, dem sei eine kleine Eselsbrücke an die Hand gegeben: Altruismus ist das Gegenteil von Egoismus.

## Wie finde ich das richtige

### Ehrenamt?

In früheren Zeiten waren viel mehr Menschen ganz selbstverständlich in Vereinen, in Organisationen oder in der Kirchengemeinde engagiert – da ergab sich das Ehrenamt quasi von alleine. Heute helfen Ansprechpartner wie die WinWin Freiwilligenagentur des Nürnberger Landes, die Altdorfer Freiwilligenagentur AIFa oder Ehrenamtsbeauftragte wie Willi Helmreich, die richtige Aufgabe zu finden. Doch auch hier ist Anpassung gefragt: Beratungsangebote, Seminare, Veranstaltungen, Schulungen und natürlich Social Media – bei der Suche nach dem passenden Match für beide Seiten geht mittlerweile erfolgreich vieles online, etwa über die Engagementplattform freilich.

# Was wäre die Gesellschaft ohne das Ehrenamt?

## **Kerstin Stocker, Leiterin WinWin Freiwilligenzentrum**

„Wie unsere Gesellschaft ohne das Ehrenamt aussähe? Das möchte man sich gar nicht vorstellen. Ehrenämter sind ein Gewinn für alle und tun der Gesellschaft gut. Ein Ehrenamt fördert das Gefühl von Selbstwirksamkeit, vermittelt Wertschätzung und zeigt, dass man selbst etwas zum Positiven verändern kann. Jeder, der sich engagieren möchte, wird auch sein Thema finden.“

## **Stephanie Heißmann, Geschäftsstellenleiterin Alfa und Mitarbeiterin WinWin**

„Ohne Ehrenamt wäre die Gesellschaft kälter und ärmer. Das Interesse am Ehrenamt, auch bei jungen Menschen, ist glücklicherweise nach wie vor sehr hoch. Ehrenamtliche sind mit Herzblut dabei und schenken auch einen Teil von sich. Ich ziehe meinen Hut vor Menschen, die Not sehen und etwas tun – und nicht nur klagen. Menschen, die sich einfach so für andere einsetzen, sind für mich wie helle Sterne am dunklen Himmel.“

## **Jürgen Lutz, 1. Vorsitzender Alfa**

„In unserer Gesellschaft wird sehr viel über das Ehrenamt aufgefangen. Was wären wir, wenn wir etwa keine Freiwilligen Feuerwehren hätten. Das gilt aber auch für andere Vereine und das Engagement von Einzelpersonen, es würde einfach ganz viel auf der Strecke bleiben. Ehrenamtliche spendieren vor allem ihre Zeit. Und was mich wirklich erstaunt: wie fit gerade auch die älteren Ehrenamtlichen sind.“

## **Willi Helmreich, Ehrenamtsbeauftragter der Stadt Lauf**

„Deutschland würde nicht mehr so sein, wie es heute ist, denn das Ehrenamt ist eine wesentliche Säule der Zivilgesellschaft. Viele Bereiche wie Sport, Kultur, Soziales, Musik, Ökologie, Bildung, Zivil- und Katastrophenschutz usw. könnten die Anforderungen ohne Ehrenamtliche gar nicht erfüllen.“

*Michaela Hummel*



## **INFOBOX**

Hier gibt's Informationen:

[www.nuernberger-land.de/winwin](http://www.nuernberger-land.de/winwin)

[alfa-altdorf.de](http://alfa-altdorf.de)

[lauf.de/ehrenamt](http://lauf.de/ehrenamt)



# FRÜHJAHRSPUTZ

für Körper und Geist



Der Frühjahrsputz schafft den Schmutz des Winters aus den eigenen vier Wänden. Ihm gelingt aber noch viel mehr: Menschen, die zum Staubwedel greifen und sich ans Großreinemachen trauen, räumen Experten zu Folge auch in ihrer Seele auf. Sie lassen ihr Gehirn wachsen, tun etwas für die Stärkung des eigenen Glücksempfindens und machen Platz für neue Ziele und spannende Herausforderungen.

**D**ie Sonne muss ins Haus! Mit den ersten Frühlingsstrahlen scheint in uns das Bedürfnis nach Klarheit und Helligkeit auch in den eigenen vier Wänden zu erwachen. Der Frühling wächst vor dem Fenster in den Blumentöpfen und auf der Wiese. Aber er muss auch rein in die Wohnung. Und deshalb ist es kein Zufall, dass die wichtigste Tätigkeit beim Frühjahrsputz für zwei Drittel der Deutschen das Fensterputzen darstellt.

## Der Frühjahrsputz als Chance für seelische Klärung

Das Polieren der Badezimmerarmaturen oder das Wischen des Fliesenbodens kann gar meditative Kraft entwickeln. Tagträumereien und Fantasien stellen sich gerade bei solchen Arbeiten ein. Schon der Yogi Maharishi Mahesh, einer der wichtigsten spirituellen Lehrer seiner Zeit, empfahl seinen Anhängern aus diesem Grund in den 1960er Jahren, sehr viel zu putzen und sauberzumachen.

Passend zum Wiedererwachen des Lebens im Frühling befreit das Putzen auch in übertragenem Sinne von den Spuren des Alltags, die der lange Winter in unserer Seele hinterlassen hat und die vielleicht nicht mehr so recht in unser Leben passen wollen. Indem der Keller entrümpelt wird, alte Möbel entsorgt oder die Fenster geputzt werden, wird Ordnung geschaffen und das Leben neu ausgerichtet. Bei dieser Gelegenheit räumt man auch die Seele auf.

## Wie sich Staubwischen auch auf das Gehirn auswirkt

Den Feudel schwingen hilft aber nicht nur der Seele, es kann auch klüger machen. Eine Studie der University of British Columbia hat ergeben, dass Putzen das Gehirn wachsen lässt. Das liegt laut Forscher erstmal daran, dass Haushaltstätigkeiten einer gewissen Form von kognitiver Anstrengung bedürfen. Häufig konfrontiert uns das Aufräumen, Ausmisten und anschließende Reinigen mit Problemen, die gelöst werden wollen. Wohin mit den Winterklamotten? Mit welcher Essenz den Flecken auf dem Sofa zu Leibe rücken? Wohin mit dem ganzen Krimskrums, der immerzu den Esszimmertisch unter sich begräbt?

Beim Putzen stellt sich den Forschern zufolge aber auch das Gefühl der Befriedigung ein. Das Selbstwertgefühl steigt, die Laune ebenso, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirkt – auch auf die des Gehirns. Andere Studien haben zudem bewiesen, dass das Gefühl, Kontrolle über die eigene Umgebung zu haben, zu einer höheren psychischen Gesundheit führen kann. Verkürzt gesagt: Wer seine Besteckschublade sortiert hat, der könnte dabei auch das Gefühl erlangen, das eigene Leben im Ganzen wieder besser im Griff zu haben.

## Nur wer selbst den Wischmopp schwingt, macht sich damit auch glücklich

Glücksforscher sehen im Frühjahrsputz eine Möglichkeit, das persönliche Glücksgefühl zu steigern. Das liegt nicht nur daran, dass sich der Hausmann oder die Hausfrau an der saubereren Umgebung erfreut. Das könnte man auch, wenn eine Putzkraft die Arbeit für einen erledigt hat. Ein richtiger Glücksbringer wird der Frühjahrsputz aber nur für denjenigen, der ihn selbst erledigt.

## PUTZEN: ABER NATÜRLICH!

### **Nudelwasser als Universalreiniger**

Nudelwasser ist ein guter Ersatz für chemische Putzmittel oder Spülmittel, da die im Wasser gelöste Stärke kraftvoll gegen anhaftendes Fett, Seifenreste und andere oberflächliche Verschmutzungen wirkt.

Fangen Sie einfach nach dem Kochen das Nudelwasser auf und lassen Sie es abkühlen. Dabei wird die Flüssigkeit etwas dicker, abhängig von der Menge des Kochwassers im Verhältnis zu Nudeln und Salz.

Das abgekühlte Nudelwasser tragen Sie einfach auf fettige oder verschmutzte Flächen auf, lassen es kurz einwirken und wischen es dann mit einem sauberen feuchten Lappen ab.

### **Kartoffelschalen als Edelstahl-Putzmittel**

Kartoffelschalen sind aufgrund ihres hohen Stärkeanteils wahre Putzteufel. Sie können als Ersatz für Edelstahl-Putzmittel verwendet werden, zum Beispiel für Edelstahl-Töpfe, Geschirr, Armaturen und die Edelstahl-Spüle.

Die Stärke in Kartoffelschalen leistet hier beste Arbeit. Verwenden Sie frische Kartoffelschalen anstelle eines Lappens und reiben Sie die verschmutzten Flächen mit der feuchten Seite ab. Wenn das zu umständlich ist, kann auch einfach eine halbierte Kartoffel verwendet werden. Nach dem Einreiben wenige Minuten einwirken lassen und anschließend abspülen oder mit einem feuchten Lappen abwischen. Bei Bedarf wiederholen.

### **Mineralwasser als Fleckenteufel**

Ein schnelles Mittel gegen Flecken auf dem Teppich ist kohlenstoffhaltiges Mineralwasser. Die Kohlensäure löst Flecken und Schmutz und ist sogar gegen Weinflecken effektiv. Gießen Sie das Mineralwasser direkt auf den Fleck. Tupfen Sie die Feuchtigkeit dann mit einem sauberen Lappen in kreisförmigen Bewegungen trocken.

Sandra Domeier





Herbert Muschweck im Ruhestand: im Stall seiner neu gebauten Pferdepenne in seinem Wohnort Worzeldorf.

**Serie:**  
Hausbesuch  
bei ehemaligen  
und bekannten  
Medizinern

Foto: Clemens Fischer

## Was macht Dr. Herbert Muschweck?

**Z**wei Leidenschaften hat der ehemalige Chefarzt Dr. Herbert Muschweck zeitlebens unter einen Hut gebracht: Die Liebe zur Medizin – „das Altdorfer Krankenhaus war mein Leben“ sagt er – und seine Begeisterung für die Landwirtschaft, für seinen Bauernhof in Worzeldorf. Jetzt, mit 74 Jahren, kehrte der Internist sozusagen zurück zu seinen Wurzeln und baute sich und seiner Tochter auf eigenen Äckern und Wiesen am Rand des Nürnberger Ortsteils einen hochmodernen Reiterhof. „Einen landwirtschaftlichen Betrieb mit Pferdepenne“, wie er es nennt. Und hier arbeitet der „Rentner“ selbst auch mit, hilft beim Ausmisten oder Pferdefüttern, wenn Not am Mann ist. Oder fährt mit seinen Enkeln – er ist dreifacher Opa – auf dem Bulldog zum Heu holen.

Muschweck, das spürt man beim Gespräch im Stübchen neben dem Stall, ist ein leidenschaftlicher Mensch. Was er macht, betreibt er aus Überzeugung: „Ich wollte nie etwas anderes sein als Arzt, habe als Gastroenterologe tatsächlich meine Erfüllung gefunden und bin dabei doch immer auch ein Nebenerwerbslandwirt geblieben.“ Auf dem Bauernhof und bei körperlicher Arbeit habe er den Kopf freigeekriegt für seinen Hauptberuf. Und das mit der Großinvestition noch im Alter? Ja, sagt Muschweck, er wollte damit nicht nur seine familiäre Nähe zum Bauerntum demonstrieren, sondern auch zeigen, dass Landwirtschaft auch in der heutigen Zeit eine Zukunft hat, in seinem Fall eben als Nischenbetrieb. Erst vor fünf Jahren ist Herbert Muschweck als Chefarzt in Altdorf ausgestiegen, zwei Jahre vorher schon als Chef der Gastroenterologie im Klinikum Nürnberg. Heute noch arbeitet er stundenweise als Internist in einer Praxis mit. Und verrät ein Geheimnis: Im Nürnberger Tiergarten untersucht er seit Jahren ehrenamtlich auch Tiere mit dem Endoskop.

Die Spiegelung von Delfinen beispielsweise sei schon etwas ganz Besonderes.

Aufgewachsen ist er wie gesagt auf dem elterlichen Bauernhof in Worzeldorf, zur Medizin ist er über einen Umweg gekommen. Nach dem Abi machte er ein Praktikum in einer Apotheke und studierte dann in Bamberg Pharmazie. Das Labor war ihm aber zu wenig, er wollte näher am Menschen sein und da lag das Medizinstudium auf der Hand. Dafür zog er nach Würzburg, wo er auch seine Frau (ebenfalls Medizinerin) kennenlernte.

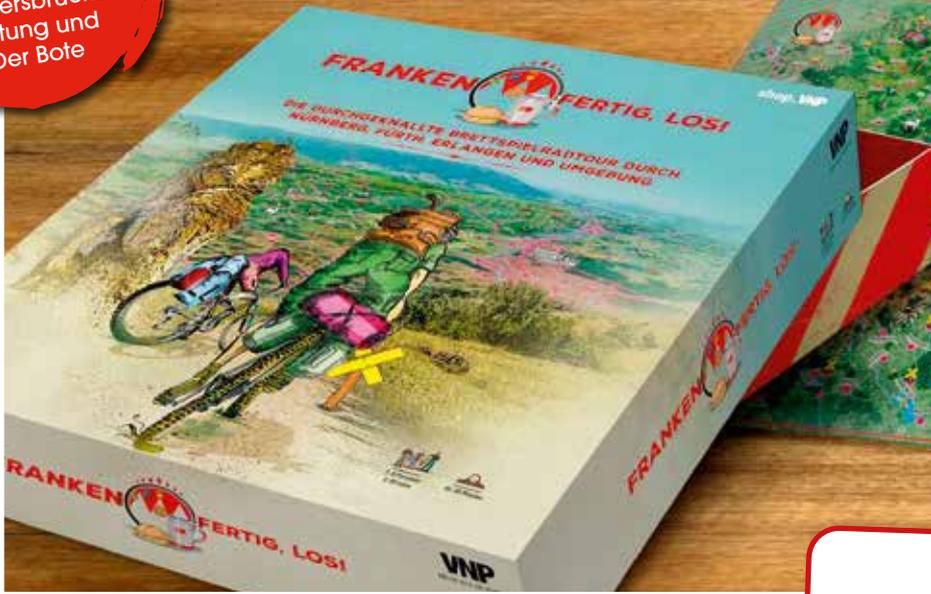
Muschweck wurde Oberarzt am Klinikum Nürnberg und bewarb sich 1991 als Chefarzt im damals „darniederliegenden“ Kreiskrankenhaus Altdorf. Hier sollte und wollte er die Gastroenterologie neu aufbauen, was ihm auch gelungen sei, wie ihm Kollegen heute attestieren. Das Spannende dabei sei nicht nur gewesen, dass er zum Teil auch mit Eigeninitiative Geld für Investitionen auftrieb, sondern auch, dass sich die Innere Medizin, in seinem Fall die Diagnosemöglichkeiten in der Gastroenterologie, dramatisch veränderten: durch neue Techniken wie CT, Ultraschall oder Endoskopie. „Das hat mich schon begeistert.“

Im Jahr 2006 kamen dann die Kreiskrankenhäuser zum Klinikum Nürnberg und Muschweck so wieder zurück zu seinem früheren Arbeitgeber. Mit der Folge, dass er 2007 auch die Chefarztstelle der Gastroenterologie im Nordklinikum übernahm. „Das war genial“, erzählt er. „In Altdorf war ich gleichzeitig Chef und ‚stationärer Hausarzt‘, im Klinikum konnte ich Gastroenterologie mit modernster Technik betreiben, was wiederum ein Segen für meine Patienten in Altdorf war.“ Ganz zufällig kam der rüstige Rentner nicht von der Landwirtschaft über die Medizin zum Pferdehof, mehrere Schritte lagen dazwischen: Erstens baute er sein Haus für die Familie direkt neben dem Bauernhof, lebte also immer im Dorf. Zweitens gab es hier immer schon Berührung mit Pferden. Erst mit einer Freundin, deren Pferde er im Hof unterstellte, und später mit Ponys für seine zwei Töchter. Die eine wurde Zahnärztin, die andere Tierärztin für Kühe, Schweine und Pferde, „wodurch sich der Kreis zum Bauernhof wieder schloss“. Diese Tochter ist selbst begeisterte Reiterin und betreibt „mit meiner Unterstützung“ die Pferdepenne. Er sei natürlich auch selbst immer Reiter gewesen, habe auch noch sein Pferd, sitze heute aber „eher selten“ im Sattel.

Apropos Sport: Hat der Rentner und erfahrene Mediziner Ratschläge für die Gesundheit, für Gesundheit vielleicht speziell im Alter? Vor allem drei Dinge seien wichtig: 1. Du brauchst einen strukturierten Tagesablauf. 2. Jeden Tag körperliche Betätigung und 3. Feste Zeiten auch für geistige Arbeit, egal ob Lesen, Kreuzworträtsel, ein Ehrenamt oder eine nebenberufliche Herausforderung.

Clemens Fischer

Erhältlich  
im Service-Center  
der Pegnitz-Zeitung,  
der Hersbrucker-  
Zeitung und  
Der Bote



## Brettspiel: Franken, fertig, los!

Kleine Wettfahrt gefällig ...?

Es ist Sommer, das Wetter ist einfach herrlich und du hast dich mit ein paar Freunden zu einer FAHRRADTOUR DURCH DAS WUNDERSCHÖNE FRANKENLAND rund um Nürnberg verabredet.

Dann kommt euch eine hervorragende Idee! Warum solltet ihr euren Ausflug nicht etwas spannender gestalten und ein Wettrennen daraus machen? Ihr vereinbart einen Startpunkt am östlichen Rand Frankens, ihr lost verschiedene Zielpunkte, danach wählt jeder die vermeintlich kürzeste Strecke. Und schon kann 's losgehen!

Wer am Ende als Erster Nürnberg erreicht, der hat gewonnen. Eigentlich alles ganz einfach ... Wären da nicht die vielen kleinen Abenteuer und Aufgaben, die am Wegesrand auf euch warten.

Da hilft nur eins: NAAF AFFS ROOD UND GSCHEID NEIDREEDN!  
„Franken, fertig, los!“ ist ein Brettspiel, in dem sich alles um das wunderschöne Franken dreht. Damit ist es perfekt geeignet für alle kleinen und großen Liebhaber dieser Region – ob Einheimische oder Gäste, Familien oder gesellige Runden, regionale Vereine oder Unternehmen, Tourismusbeauftragte, Bürgervertretungen, Hoteliers oder Gastronomen.

### Ablauf

„Franken, fertig, los!“ kann von zwei bis fünf Personen gespielt werden. Eine Runde nimmt rund 45 bis 60 Minuten in Anspruch. Der Ablauf ist einfach: Das Spielbrett stellt eine stilisierte Karte der Städteregion Nürnberg, Fürth, Erlangen und Umgebung dar. Jeder Spieler zieht zu Beginn vier Ortskarten aus jeweils einer der abgebildeten Regionen (Fränkische Schweiz & Nürnberger Land, Steigerwald, Romantisches Franken und Nürnberger Seenland). Danach muss jeder Spieler seine Orte in beliebiger Reihenfolge abfahren. Der gemeinsame Startpunkt befindet sich in der Oberpfalz am östlichen Rand der Spiellandkarte. Zielpunkt ist Nürnberg im Zentrum des Spielbretts. Wer am Ende Nürnberg zuerst erreicht hat, hat die Runde gewonnen.



#### HERAUSGEBER

Druckerei Hans Högel KG

Die 1. Auflage des neuen Kultspiels ist hier erhältlich:

- Online im Shop des Verlag Nürnberger Presse
- Vor Ort in den Service-Centern

Preis pro Spiel 39,90 €, für Abonnenten 34,90 € (zzgl. Versandkosten).

#### QUELLE

[www.franken-fertig-los.de](http://www.franken-fertig-los.de)



# joseph

DAS WOHNQUARTIER, DAS VERBINDET.

BAYREUTH



Er-P in der Planung, Abhängig aus Sicht des Baustandes

## JETZT EXKLUSIVE AKTIONSPREISE SICHERN: EIGENTUMSWOHNUNGEN AB 4.473 €/m<sup>2</sup>\*

2-Zimmer-Wohnung mit Balkon  
ca. 46,16 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 1. OG  
~~€ 236.000,-~~ € 229.000,-\*



3-Zimmer-Wohnung mit Balkon und Loggia  
ca. 59,86 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 2. OG  
~~€ 309.000,-~~ € 299.000,-\*



Jetzt Beratungstermin  
vereinbaren:  
089 710 409 101  
bayreuth@conceptbau.de

CONCEPT  
BAU

SEIT 1982

Mehr Infos:



\*Aktionspreis gilt für eine Reservierung auf diese Einheit bis 30.04.2025.  
Zwischenverkauf und Änderungen vorbehalten.