

easy living

Gesundheitsmagazin Nürnberger Land

Ausgabe 8/2025

Infos rund
um Gesundheit,
Ernährung,
Fitness und
Lifestyle

Gesund in die Zukunft – aus eigener Kraft

Gene sind kein Schicksal

Seite 6



Judith Gründel

Am Ende sind es fünf Punkte, fünf klare Vorteile für ihre Kunden, die Optikerin Judith Gründel nennt, wenn sie die Sehanalyse von Grand Optik und Akustik erläutert. Und dabei im Detail auf die bis Ende November laufende Screening-Aktion im Geschäft am Schlossplatz in Lauf hinweist.

Frau Gründel, was steht am Anfang der Sehanalyse durch die Spezialisten von Grand Optik und Akustik?

Gründel: Natürlich die Bestimmung der Sehkraft. Eine moderne Wellenfrontmessung ermöglicht die Feststellung der Sehkraft bis auf eine Genauigkeit von 0,01 Dioptrien für maximale Sehschärfe.

Was messen Sie noch, um die Leistungsfähigkeit der Augen zu erhalten?

Gründel: Ganz wichtig ist die Augeninnendruckmessung. Damit kann man den Hauptrisikofaktor eines Grünen Stars (Glaukom) ausschließen.

Es gibt aber auch noch den Grauen Star. Was ist das und wie beeinträchtigt er das Sehen?

Gründel: Der Graue Star ist eine Trübung der Augenlinse.

Sehanalyse bei Grand

Er reduziert die Sehleistung und erhöht die Blendempfindlichkeit. Wir analysieren die Linsentransparenz und zeigen bei Bedarf Lösungen auf.

Was gehört noch zu einem ausführlichen Augencheck bei Grand Optik?

Gründel: Ganz neu in unserem Screening-Angebot ist die Netzhautanalyse. Mit einer Spezialkamera erstellen wir berührungslos ein digitales Bild im Augeninneren und erkennen so frühzeitig Auffälligkeiten.

Wann empfehlen Sie Ihren Kunden einen Besuch beim Augenarzt?

Gründel: Grundsätzlich empfehlen wir eine regelmäßige Routineuntersuchung beim Augenarzt alle zwei Jahre, ab 65 Jahren sogar jährlich. Mit unserem ergänzenden Screening-Angebot ersetzen wir nicht den regelmäßigen Augenarztbesuch! Wenn wir bei unserem Augencheck aber Abweichungen von der Norm oder Veränderungen erkennen, raten wir auf jeden Fall zu einer medizinischen Abklärung beim Arzt.

Und wenn sich dann am Ende die richtige Brille gefunden hat und die Gläser doch noch nicht passen?

Gründel: Dann tauschen wir diese innerhalb von sechs Monaten in andere gleichwertige Brillengläser in Ihrer Sehkraft um.

SEHANALYSE VON GRAND OPTIK & AKUSTIK

JETZT FÜR NUR
29 EURO
statt 59 Euro*

SCREENING GUTSCHEIN

Kommen Sie vorbei und sichern Sie sich bis 30. November 2025 Ihr Plus an Sehvermögen und nutzen Sie unser **Augen-Screening**** für **detaillierte Ergebnisse** im Wert von 59 € **jetzt für nur 29 €!**

Vereinbaren Sie gleich Ihren individuellen Wunschtermin. Wir freuen uns auf Sie!

**JETZT TERMIN
VEREINBAREN!**



Optik und Akustik

Schloßplatz 2-4 | 91207 Lauf a. d. Peg.



0 91 23 / 21 21



Grand.OptikundAkustik



grand.optikundakustik



info@grand.de



0 91 23 / 21 21



www.grand.de

* Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen

Aktionen oder Rabatten kombinierbar.

** Unsere Analysen und Messungen stellen Abweichungen von der Norm fest und ersetzen nicht die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt, die Sie mindestens alle zwei Jahre (ab 65 Jahren jährlich) durchführen lassen sollten.



Daniel Hess

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit der griechischen Antike pflegen wir eine Unterscheidung von Mensch und Natur. In der Begegnung des kultivierten Griechen Odysseus mit dem riesenhaften Ungeheuer Polyphem markierte sich der Gegensatz zwischen Zivilisation und Kultur auf der einen, und dem unbehausten Leben in der Wildnis auf der anderen Seite.

Für ein gesundes Leben braucht der Mensch beides: eine ihn nährenden Natur ebenso wie kulturelle Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Im Lesen, Schreiben und Gestalten, in den Geschichten, die wir uns erzählen und weitergeben, hat die Menschheit ein Archiv geschaffen, das Überlebensstrategien an die nächsten Generationen weitergab. Mit dem Erzählen haben wir nicht nur Kulturtechniken weitervererbt, sondern auch Geschichten, die uns Mut machen, das Abenteuer des Lebens zu bestehen. Eine solche Mutmach-Geschichte in Migrationszeiten war auch die eingangs erwähnte Erzählung von den Irrfahrten des griechischen Helden Odysseus, einer der ältesten und einflussreichsten Texte der abendländischen Literatur. Das Erzählen haben wir seither nicht verlernt; wir haben dafür immer neue Formen und Medien geschaffen, von den Höhlenmalereien und dem antiken Epos zum Film, von der Oper zu Open-Air-Events, vom Buch zu Multimedia. Was uns aber im Zuge des naturwissenschaftlich-technischen Fortschritts zunehmend abhandengekommen ist, ist der dankbare und liebevolle Umgang mit der Natur.

Editorial

So und nicht anders war der biblische Auftrag: „Macht Euch die Erde untertan!“ gemeint; als Auftrag an den Menschen in seiner herausgehobenen Würde und Verantwortung. Nicht Ausbeutung, sondern fürsorgender Schutz der Natur ist heute unser vordringlicher Auftrag, um gemeinsam in und mit der Natur überleben zu können. Dies setzt gleichzeitig ein Verständnis der Natur und ihrer Prozesse voraus, um die Ressourcen richtig einzuschätzen.

Und dafür können wir neben neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen auch Erfahrungen früherer Generationen nutzen, die in Texten oder in Kulturgütern in Museen wie dem Hirtenmuseum in Hersbruck, aber auch in der Natur selbst, etwa in unseren Hutangern als einzigartigen Natur- und Kultur-Denkmälern bewahrt geblieben sind. Auch dieses kulturelle Erbe gilt es zu bewahren.

Im Landkreis Nürnberger Land bilden Natur und Kultur keine Gegensätze, sondern wirken zusammen und bedingen sich gegenseitig. Solchen Lebensbereichen gehört die Zukunft; in solchen Natur-Kultur-Landschaften bleiben wir körperlich und geistig gesund und kreativ.

Daniel Hess
Landkreisbotschafter und Generaldirektor des
Germanischen Nationalmuseums

Inhalt

Gesundheit

6 GENE SIND KEIN SCHICKSAL

Wie wir unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen können

10 ALLES TRAUMA – ODER WAS?

Ein psychotherapeutischer Überblick

14 MEHR ALS HONIG

Bienenprodukte als Medizin?

16 GESUNDHEITSREGION^{PLUS}

Essstörungen erkennen, verstehen, handeln



30

Style Your Life
– VON FASHION
BIS INTERIOR



20

Ernährung

20 DES DEUTSCHEN LIEBSTE KRUSTE

Zwischen handwerklicher Tradition, hoher Qualität und der Frage nach Zusatzstoffen oder giftig?

22 REZEPT: HUMMUS

quick and easy

Fitness

26 AUF SANDDÜNEN DURCH EINEN WILDEN WALD

Ein interessanter „Spaziergang“ vor dem Mittagessen

Special

28 ENTDECKEN. STÖBERN. GENIEßEN.

Im PZ-Service-Center in Lauf

34 HIER PIEPT'S WOHL (BALD)

So baust du das schickste Nest der Nachbarschaft!

36 MALEN ALS KRAFTQUELLE

Wie Farbe, Form und Flow zur Entspannung von Körper und Geist beitragen

38 WAS MACHT EIGENTLICH DR. RENÉ TOMINGAS?

Hausbesuch bei Medizinern

IMPRESSUM

easy living, Ausgabe 8
(4. Jahrgang)

Herausgeber

fahnermedien
ZEITUNG VERLAG · AGENTUR · ONLINE

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

Titelbild

Red Tiger Design - stock.adobe.com
Halyna - stock.adobe.com (Kreis)

Projektleitung

Christiane Zitzmann

Redaktion

Hans Brinek, Nadja Brinkmann,
Suellen Camelo, Clemens Fischer,
Elke Handel, Michaela Hummel,
Katja Jäkel, Iris Lederer, Gertrud
Skoupy, 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.

Auflage

30.000 Exemplare

Erscheinungsweise

halbjährlich

Als Beilage in den drei
Heimatzeitungen
im Nürnberger Land.
25. Oktober 2025

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 Kurz-narkose 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

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, Kaiserstraße 23
Tel.: 0911 / 224666

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

Forchheim, Sattlertorstraße 4
Tel.: 09191 / 2510

Herzogenaurach, Rathgeberstr. 43
Tel.: 09132 / 7250930

Gene sind kein Schicksal

Wie wir unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen können

Unser Leben ist kein festgeschriebenes Drehbuch. Auch wenn Gene bestimmen, ob wir braune Augen oder blonde Haare haben – wie gesund, vital und widerstandsfähig wir bleiben, liegt nicht allein in ihnen verborgen. Die moderne Forschung zeigt: Wir selbst haben es in der Hand. Mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und einem bewussten Lebensstil können wir in jedem Alter beeinflussen, welche Kapitel unsere Gene aufgeschlagen werden und ob unser Körper schneller altert oder lange jung und kraftvoll bleibt.

Die Sprache unserer Gene

– leicht erklärt

Stellen Sie sich Ihre DNA wie eine riesige Bibliothek vor. In ihren Regalen liegen unzählige Bücher: Manche beschreiben äußerliche Merkmale wie Größe oder Augenfarbe, andere enthalten Baupläne für die Reparatur von Zellen, die Abwehr von Entzündungen oder die Stärkung des Immunsystems. Doch das Spannende ist: Nicht jedes dieser Bücher wird automatisch gelesen. Ob ein Buch geöffnet wird oder im Regal verstaubt, entscheidet eine Art Schalter in unseren Zellen. Diese reagieren direkt auf unseren Lebensstil.

Epigenetik – wenn der Lebensstil Gene lenkt

Ein spannendes Forschungsfeld in diesem Zusammenhang ist die Epigenetik. Sie untersucht, wie unser Lebensstil und unsere Umweltbedingungen bestimmen, welche Gene aktiv sind – und welche stumm bleiben. Es geht also nicht darum, Gene zu verändern, sondern darum, wie sie gelesen werden. Genau darin liegt die große Chance: Wir selbst können mitgestalten, welche biologischen Prozesse gefördert werden – zum Beispiel Zellschutz, Regeneration oder Entzündungshemmung.

Gesundheit ist nicht nur

ein Geschenk, sondern eine

tägliche Entscheidung

Was wir essen, wie viel wir uns bewegen, ob wir ausreichend schlafen und wie wir mit Stress umgehen, wirkt wie ein Signal an diese Schalter. Wir bestimmen also Tag für Tag mit, welche Seiten unseres Lebensbuches lebendig werden. Und das Beste: Diese Einflussmöglichkeiten bleiben uns ein Leben lang erhalten. Selbst mit 60, 70 oder 80 Jahren können wir noch die Richtung ändern und die Bibliothek des Lebens aktiv mitschreiben – voller Energie, Widerstandskraft und Lebensfreude. Gesundheit ist also nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine tägliche Entscheidung.

Was unseren Genen guttut

– und was nicht

Wir haben also mehr Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir lange dachten. Die große Frage ist: Welche Schalter können wir im Alltag konkret umlegen, damit die wertvollsten Bücher geöffnet werden? Ein Blick auf unsere Ernährung zeigt schon, wie stark sich kleine Entscheidungen auswirken können.

Ernährung – der Schlüssel zur inneren Bibliothek

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit. Mit jedem Bissen entscheiden wir, welche Programme in unseren Zellen aktiv werden. Frisches Obst, buntes Gemüse, Hülsenfrüchte und gesunde Fette wirken wie kleine Aktivatoren, die Reparaturmechanismen anstoßen und die Zellalterung verlangsamen. Damit diese Schutzprogramme zuverlässig arbeiten können, sollten solche nährstoffreichen Lebensmittel regelmäßig auf dem Teller landen.

Eiweiß

ist der zentrale Baustoff unseres Körpers – es unterstützt Muskeln, Hormone und die Reparaturprozesse in den Zellen. Besonders im Alter hilft eine eiweißreiche Ernährung, dem Muskelabbau vorzubeugen. Hülsenfrüchte, Fisch, Eier oder griechischer Joghurt sind dafür ideale Quellen.

Gesunde Fette,

vor allem Omega-3-Fettsäuren, wirken wie eine natürliche Bremse gegen stille Entzündungen. Sie stärken Herz und Gehirn und finden sich reichlich in Lachs, Makrele, Leinöl oder Walnüssen.

Komplexe Kohlenhydrate

liefern dem Körper gleichmäßige Energie und halten den Blutzuckerspiegel stabil – ein entscheidender Faktor, um Zellstress durch plötzliche „Zuckerspitzen“ zu vermeiden. Vollkornprodukte, Haferflocken und Quinoa sind hier die beste Wahl.

Ballaststoffe

nähren die guten Darmbakterien und fördern eine gesunde Verdauung. Da der Darm eng mit dem Immunsystem und sogar der Stimmung verbunden ist, wirkt sich eine ballaststoffreiche Ernährung weit über die Verdauung hinaus positiv auf die Gesundheit aus.

Sekundäre Pflanzenstoffe,

die in Beeren, Brokkoli, Spinat oder grünem Tee stecken, schützen unsere Zellen wie ein natürlicher Schutzschild vor Alterungsprozessen. Und schließlich die **Vitamine und Mineralstoffe**: Vitamin D stärkt Knochen und Abwehrkräfte, Vitamin C unterstützt das Immunsystem und Magnesium sorgt für entspannte Muskeln und starke Nerven.

Klare Signale statt Zellstress: Nahrung, die Sie vermeiden sollten

Entscheidend für unsere Zellgesundheit ist nicht nur, was wir essen, sondern ebenso, was wir nicht essen. Stark verarbeitete Produkte, übermäßiger Zucker und minderwertige Fette wirken wie feiner Staub in unserer inneren Bibliothek – sie legen sich über wertvolle Informationen, verhindern, dass wichtige „Bücher“ überhaupt geöffnet werden und bremsen die natürlichen Reparaturprogramme der Zellen.





Besser ist es, dem Körper klare, unverfälschte Signale zu senden. Also, lieber in einen knackigen, regionalen Apfel vom Bio-Bauern beißen, der voller Vitalstoffe steckt, als in ein Stück fettigen Apfelkuchen, das den Zellen wenig Nährstoffe bietet, aber viele Kalorien liefert.

Bewegung – das Fitnessprogramm für unsere Zellen

Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein Jungbrunnen für unsere Zellen. Jeder einzelne Schritt sendet dem Körper das Signal, wichtige „Reparaturbücher“ aufzuschlagen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Schon ein halbstündiger Spaziergang füllt jede Zelle mit frischem Sauerstoff, bringt Herz und Kreislauf in Schwung und wirkt vorbeugend gegen stille Entzündungen. Wer zusätzlich sanfte Kraftübungen einbindet – etwa mit kleinen Hanteln, Therabändern oder dem eigenen Körpergewicht – stärkt Muskeln und Knochen auf lange Sicht. So entwickelt der Körper Ausdauer, Standfestigkeit und eine spürbare Leichtigkeit – unabhängig davon, wie viele Geburtstage bereits gefeiert wurden.

Schlaf – die nächtliche Reparaturwerkstatt

Während wir schlafen, arbeitet der Körper auf Hochtouren. Zellen werden repariert, Hormone reguliert und das Immunsystem gestärkt – Prozesse, die tagsüber oft zu kurz kommen. Wer regelmäßig auf sieben bis acht Stunden erholsamen Schlaf kommt, schenkt seinem Organismus die nötige Zeit, um Ordnung in der „inneren Bibliothek“ zu schaffen. Zu wenig Schlaf dagegen wirkt wie ein ständiges Störsignal: Die Reparaturbücher bleiben geschlossen, Entzündungen nehmen zu und wir fühlen uns schneller erschöpft. Eine gesunde Schlafhygiene – wie ein fester Schlafrhythmus, frische Luft am Abend und ein abgedunkeltes Schlafzimmer – sind essenziell, um diese nächtliche Werkstatt optimal arbeiten zu lassen.

Stress – der heimliche Zellkiller

Dauerstress gleicht einem ungebetenen Gast, der ständig Unruhe stiftet. Das Hormon Cortisol wird in hohen Mengen ausgeschüttet und funkt den Zellen dazwischen, sodass Alterungsprozesse beschleunigt werden. Wer hingegen regelmäßig Entspannung findet, schickt dem Körper das

Signal: „Alles ist gut.“ Atemübungen, Meditation oder schon zehn Minuten Stille am Tag wirken wie ein Reset-Knopf. Auch Zeit im Grünen oder ein gutes Gespräch mit Freunden lassen den Cortisolspiegel sinken. So öffnen sich wieder die Bücher, die für Energie, innere Ruhe und seelisches Gleichgewicht stehen.

Blick in die Zukunft

– wie Sie Ihre innere Uhr selbst beeinflussen können

Forscher sprechen heute von „biologischen Uhren“. Sie zeigen nicht, wie viele Jahre auf dem Papier stehen, sondern wie jung unsere Zellen wirklich sind. Die gute Nachricht: Diese Uhr läuft nicht für alle gleich schnell. Wer sich bewusst ernährt, regelmäßig bewegt und Stress reduziert, kann die Zeiger spürbar verlangsamen – unabhängig vom Geburtsdatum. Noch arbeiten Wissenschaftler an Zukunftsvisionen wie personalisierten Ernährungsempfehlungen oder Substanzen, die Gene gezielt „umprogrammieren“. Doch das Entscheidende ist: Wir brauchen gar nicht auf eine Wunderpille zu warten. Die stärksten Hebel liegen längst in unserem Alltag – in einem bunten Teller voller Gemüse, in einem Spaziergang an der frischen Luft oder in einer ruhigen Atemminute zwischendurch. Mit jedem dieser Schritte nehmen wir selbst Einfluss auf unsere innere Uhr. Das bedeutet: Wir sind nicht nur Leser unseres Lebensbuches, sondern können die Kapitel aktiv mitgestalten – Tag für Tag, Jahr für Jahr.

Nadja Brinkmann

INFOBOX

5 Dinge, die Ihre Gene täglich lieben:

1. Jeden Tag bunt essen – Gemüse und Beeren.
2. 30 Minuten Bewegung einplanen.
3. Sieben bis acht Stunden Schlaf.
4. Stress bewusst abbauen.
5. Vitamin D und Omega-3 regelmäßig ärztlich prüfen.

Mini-Meditation für innere Ruhe

9

Manchmal reicht schon ein kurzer Moment der Achtsamkeit, um Körper und Geist zu beruhigen. Diese kleine Meditation ist überall durchführbar – ob zu Hause, im Park oder sogar in der Mittagspause. Sie bringt das Nervensystem sanft in Balance und senkt Stresshormone.

So geht's:

1. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie sanft die Augen.
2. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie, wie er sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
3. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein – stellen Sie sich vor, Sie atmen Ruhe ein.
4. Atmen Sie langsam wieder aus – und lassen Sie dabei alle Anspannung gehen.
5. Bleiben Sie fünf Minuten bei diesem Rhythmus. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.

Tipp: Wer mag, kann am Ende drei Dinge nennen, für die er dankbar ist. Das stärkt das seelische Gleichgewicht und sorgt für einen friedvollen Abschluss.



Power-Quartett für starke Zellen

Mediterrane Ernährung & Esspausen

- ✓ Viel Gemüse, Olivenöl, Fisch und Nüsse – liefern Energie und Schutzstoffe
- ✓ Beeren, Brokkoli, Spinat, grüner Tee – bremsen stille Entzündungen
- ✓ Intervallfasten (16:8) – gibt den Zellen Zeit für Reparatur und Erneuerung

Bewegung & sanftes Krafttraining

- ✓ 30 Minuten Spaziergang täglich – frischer Sauerstoff, bringt Herz & Kreislauf in Schwung
- ✓ Leichte Kräftigung mit Hanteln, Theraband oder eigenem Körpergewicht – hält Muskeln und Knochen stabil

Stressabbau & innere Ordnung

- ✓ 10 Minuten Meditation – Gedanken sortieren, Cortisol senken
- ✓ Dankbarkeitstagebuch – drei schöne Momente notieren, seelisches Gleichgewicht stärken

Vitalstoffe & Supplemente

- ✓ Vitamin D – stärkt Knochen und Abwehrkräfte
- ✓ Omega-3 – schützt Herz und Gefäße
- ✓ Coenzym Q10 – liefert Energie in den Zellen
- ✓ Kurkumin & Resveratrol – fangen freie Radikale ab, schützen die „Seiten“ des Lebensbuchs

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Doch da viele Lebensmittel heute durch nährstoffärmere Böden, lange Transportwege und unreife Ernten weniger Vitalstoffe enthalten, kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Am besten lassen Sie sich dabei von Arzt oder Apotheker beraten – so wird Ihr persönliches Gesundheitsprogramm individuell und sicher abgestimmt.



Alles Trauma – oder was?

Ein psychotherapeutischer Überblick

Seit geraumer Zeit stoßen wir in vielen Lebensbereichen auf den Begriff Trauma. Was bedeutet das eigentlich?

Der Begriff Trauma bedeutet Verletzung und bezieht sich auf beide Ebenen: körperlich und seelisch. Wie bei jeder körperlichen Verletzung gilt das Prinzip auch bei seelischen Verletzungen, dass Wunden wieder durch Selbstheilungskräfte heilen können und oft auch die Zeit manche Wunden heilt. Es gibt aber auch Verletzungen, die dauerhafte Schädigungen mit sich bringen, sodass eine vollständige Heilung nicht mehr möglich ist. Im psychologischen Sinne und v. a. im Verständnis von Psychotherapie bedarf es auch nur dann einer – therapeutischen – Unterstützung, wenn die Folgen aus einer Traumatisierung nicht mehr von alleine zurückgehen und wenn die Bewältigung des Alltags nicht mehr richtig möglich ist. Grundsätzlich können wir durchaus mit schwerwiegenden Erfahrungen auch wieder alleine fertig werden. Uns würde es als Spezies gar nicht mehr geben, wenn das nicht so wäre! Oder anders: Die Welt wäre ein noch größeres Tollhaus.

Was passiert bei traumatischem Stress?

Wenn wir jedoch eine so gravierende Erfahrung machen, dass es sich nicht nur um eine schwierige, missliche, „blöde“ Erfahrung handelt, sondern tatsächlich größte Bedrohung und vielleicht sogar Lebensbedrohung damit verbunden sind, führt dies immer zu einer Stressreaktion in unserer Biologie: Wir sind bereit und aktiviert für Kampf, Flucht oder Abwehr. Und wenn das nicht geht, schaltet das System auf Kollaps i. S. von Hilflosigkeit, Ausgeleiertsein oder tatsächlich dem körperlichen Kollaps durch Ohnmacht oder Erstarrung. Traumatische Erfahrungen führen also immer zu einer Fehlregulation in unserer „Hardware“! Oder anders formuliert: Jedes Trauma beginnt im Körper.

Was sind die Folgen von Traumatisierungen?

Wenn sich durch die Intensität der schädigenden Einflüsse unser System quasi „aufhängt“, dann entwickeln wir Symptome. Auf körperlicher Ebene z. B. Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Schmerzen, auf emotionaler Ebene

z. B. anhaltende Ängste, „unbegründete“ Panikgefühle, Depressionen. Es können negative Selbstbilder entstehen oder Einschränkungen in sozialen Beziehungen auftreten durch Misstrauen und Rückzug.

Was kann helfen, Traumafolgen zu überwinden?

Als erster und wichtigster Schritt gilt es, die Stressregulationsmuster zu bearbeiten. Wir sprechen ja von Körper – Seele – Geist (kognitive Ebene). Und ohne die Veränderung der Muster auf körperlicher Ebene kann auch keine tiefere Veränderung emotionaler Muster oder kognitiver Muster erfolgen. Wir müssen sozusagen unser biologisches System wieder in den ursprünglichen Betriebszustand zurückversetzen, das Fundament wieder stabil bekommen, bevor wir nachhaltige Veränderungen in Seele und Kopf installieren können.

Die gute Nachricht: Veränderungen sind möglich und das, was dafür benötigt wird, haben wir in unserem System zur Verfügung! Wir müssen unserer Biologie nicht beibringen, wie sie funktionieren soll. Wir müssen versuchen, sie wieder funktionsfähig zu machen.

Wer ist Ansprechpartner? Wohin kann ich mich wenden?

Das Feld der Behandler und Behandlungsmethoden explodiert genauso wie die Häufigkeit, dass Erfahrungen als Trauma im psychologischen Sinne benannt werden. Ansprechpartner sind zunächst Ärzte, v. a. wenn körperliche Symptome nicht medizinische Ursachen haben. Psychiater klären medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten und PsychotherapeutenInnen können beim „Verdauen“ der schweren Kost unterstützen. Darüber hinaus können sich Betroffene an Beratungsstellen wenden (SPDI), an Klinikambulanzen und ggf. auch an das Traumahilfezentrum in Nürnberg THZN. Das Zusammentreffen und der Austausch mit anderen Betroffenen sind häufig ein wesentlicher „Heilungsfaktor“. Wir sind halt soziale Wesen und brauchen die Unterstützung in der Herde.

Gertrud Skoupy





Gesundheitszentrum

Nürnberger Straße 18 • Lauf a. d. Pegnitz

WO UNTERSTÜTZUNG IM ZENTRUM STEHT

Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen – auf nichts weniger liegt der Fokus des Gesundheitszentrums Lauf. Konzipiert als Ort der gegenseitigen Unterstützung und des respektvollen Miteinanders verfolgt man hier ein gemeinsames Ziel: ein starkes Netzwerk zum Wohle von Patienten, Kunden und Klienten. Mit dem Einzug der letzten drei Praxen **Innerfeel**, **Körpervision** und **Lieblingskinder** hat sich jetzt der Kreis in der Nürnberger Straße 18 geschlossen – auch dank des richtigen Gespürs von Gründer Klaus Jost und seiner Frau Anita, der Unterstützung von Maklerin Silvia Weileder und viel guter Fügung.

Zuhören, da sein, gegenseitige Unterstützung ist die Basis einer gelingenden Gemeinschaft. Das weiß und schätzt auch Kerstin Ullrich. Auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten für ihre Praxis **Innerfeel** war schon bei der ersten Besichtigung sofort klar: „Das ist es!“ Für die Heilpraktikerin mit rund 25-jähriger Erfahrung steht immer der ganzheitliche Ansatz im Mittelpunkt, um für jeden Patienten die beste Therapie zu finden. Kerstin Ullrich hat sich deshalb auf einige Bereiche spezialisiert: Kinder unterstützt sie etwa bei Ängsten und schulischen Entwicklungsproblematiken, wo sie erfolgreich mit dem Konzept der Reflexintegration arbeitet. Für Erwachsene verfolgt die erfahrene Heilpraktikerin den Ansatz der integrativen Psychotherapie, sucht also immer den jetzt für den Klienten passenden Weg. Da kann es auch schon mal sein, dass während einer Therapie körperliche Aspekte mitbehandelt werden müssen.

Hier kommt das Konzept des Gesundheitszentrums im besten Sinne ins Spiel. Denn schon eine Tür weiter findet sich die Praxis **Körpervision** von Elisabeth Schmied-

Wenger. Und wie sich eines zum anderen fügt, fand auch sie über eine Immobilienanzeige zum Gesundheitszentrum. Mit ihrem Konzept des Körpercoachings unterstützt die Physiotherapeutin mit osteopathischer Ausbildung bei der Lösung von Blockaden, die häufig als Auslöser für körperliche, aber auch seelische Probleme gelten. Körper und Geist können so wieder in eine gesunde Balance finden.

Leben, lieben, lachen – für Sandra Dittebrand, Geschäftsführerin der Intensivpflege **Lieblingskinder**, gibt es keine bessere Beschreibung sowohl für ihre Pflegekinder als auch für das gesamte 40-köpfige Team, das sich rund um die Uhr um die bislang zehn Patientenkinder liebevoll kümmert. Auch Sandra Dittebrand fand den Weg ins Gesundheitszentrum über eine Anzeige – und entdeckte hier schnell die vielfältigen positiven Aspekte dieses interdisziplinären Netzwerkes. Glücklicherweise sind sie, die Räumlichkeiten hier entdeckt zu haben – denn hier ist auch für die „Lieblingskinder“ noch Platz zum Wachsen.

Verbunden sein. Vielleicht ist es das, was Menschen dankbar und zufrieden macht. Gefunden haben alle im Gesundheitszentrum Lauf nicht nur neue Räumlichkeiten bzw. neue Mieter, sondern eine gute, bereichernde Gemeinschaft: Denn was sie eint, ist vor allem die Motivation, zu helfen. Schnell, unkompliziert, ganzheitlich. Dank des Gesundheitszentrums Lauf kommt man diesem Ansatz ein gutes Stück näher.

Gesundheitszentrum Lauf
Nürnberger Straße 18
91207 Lauf a. d. Pegnitz



**GESUNDHEITS
ZENTRUM**

Gesunde Zähne

- der Mensch im Mittelpunkt

In der Zahnarztpraxis denthoch3 – Henoch Hurtig in Nürnberg dreht sich alles um den Menschen und sein Lächeln. Schöne und gesunde Zähne sind weit mehr als funktional – sie schenken Sicherheit, Ausstrahlung und Lebensqualität. „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“, sagte der Theologe Helge Adolphsen, und genau dieses Lächeln möchte das Team von denthoch3 seinen Patientinnen und Patienten ermöglichen.

Zeit, Vertrauen und nachhaltige Zahngesundheit

Der Leitgedanke der Praxis lautet: Natürlich ist das Beste. Wann immer möglich, bleibt der eigene Zahn erhalten. „Am wichtigsten ist mir ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinen Patienten. Dabei steht für mich der Mensch im Mittelpunkt“, sagt Henoch Hurtig. Überflüssiger Zahnersatz wird vermieden, stattdessen wird gemeinsam geprüft, was wirklich nötig ist, um die Zähne gesund zu erhalten. Zeit spielt dabei eine entscheidende Rolle: Jede Person soll sich verstanden fühlen, Fragen und Ängste haben Raum und niemand wird schnell abgefertigt. So kann selbst der oft gefürchtete Zahnarzttermin zu einem positiven Erlebnis werden.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die dauerhafte Zahngesundheit. Statt nur akute Probleme zu behandeln, zeigt das Team, wie Patienten aktiv etwas für ihre Zähne tun können. Kleine Veränderungen im Alltag wirken oft schon sehr effektiv und verhindern langfristig Zahnerkrankungen.

Kompetenz und Einfühlungsvermögen

Das Team rund um Henoch Hurtig verbindet Fachwissen, moderne Behandlungsmethoden und Menschlichkeit. Mit Empathie wird auf jede Patientin und jeden Patienten eingegangen. Ziel ist, dass jede Person die Praxis mit einem guten Gefühl verlässt. Freundliche Umgebung, moderne Räumlichkeiten, kurze Wartezeiten und ein herzliches Miteinander tragen dazu entscheidend bei. Hier sollen sich Menschen wohlfühlen – nicht wie in einer sterilen Praxis, sondern wie an einem Ort, an dem sie willkommen sind.

Modernste Methoden

„Die Zahnmedizin hat sich stark weiterentwickelt und bietet heute Behandlungen, die komfortabel, präzise und schonend sind“, so Henoch Hurtig. Digitale Röntgenaufnahmen ermöglichen eine schnelle Analyse, computergestützter Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder Veneers wird passgenau und effizient gefertigt. Laserbehandlungen für Karies, Zahnfleischprobleme oder Zahnaufhellungen sorgen für schonendere Eingriffe und kürzere Heilungszeiten. 3D-Druck





ermöglicht individuell angepassten Zahnersatz, intraorale Scanner ersetzen klassische Abdrücke und erhöhen den Komfort. Auch ästhetische Verbesserungen, etwa kaum sichtbare Füllungen oder Veneers, lassen sich heute schonend und präzise umsetzen.

Für ästhetische Korrekturen setzt die Praxis auf modernste Methoden: Zahnaufhellungen erfolgen mit dem Flash-System, Veneers werden im eigenen Labor individuell gefertigt. Jeder Fall wird sorgfältig geprüft – manchmal reicht eine Aufhellung, bei schiefen, abgenutzten oder getrennten Zähnen sind Veneers die optimale Lösung. „Das Ergebnis wirkt natürlich, verjüngend und verschönert das Lächeln“, erklärt Henoch Hurtig. Porzellanfacetten verbessern gleichzeitig die Funktion, harmonisieren den Biss und verteilen die Belastung gleichmäßig.

Gesündere Zähne – gestärktes Selbstbewusstsein

Denthoch3 steht für transparente Beratung, verständliche Konzepte für langfristige Zahngesundheit, den Erhalt der natürlichen Zähne und ein einfühlsames Team, das sich Zeit nimmt und Vertrauen schafft. Patientinnen und Patienten verlassen die Praxis nicht nur mit gesünderen Zähnen, sondern auch mit gestärktem Selbstbewusstsein und dem sicheren Gefühl, ernst genommen und umfassend betreut worden zu sein.



INFOBOX

Zahnarztpraxis Nürnberg

Henoch Hurtig
Lina-Ammon-Str. 17
90471 Nürnberg
Tel.: 0911 43 18 99 77
kontakt@denthoch3.de

dentHoch3
enoch Hurtig

A photograph of several bees flying in a field of green plants and small orange flowers. The background is a bright, hazy sunset or sunrise with a large, glowing sun low on the horizon, creating a warm, golden light. The bees are in various positions, some in sharp focus and others blurred, suggesting movement.

Mehr als Honig

Bienenprodukte als Medizin?

Die Verwendung von Honig als Heilmittel ist vermutlich jahrtausendealt. Er wirkt dank spezieller Enzyme nachweislich antibakteriell. Ganz aktuell ist Manuka-Honig aus Neuseeland hinsichtlich seiner Einsatzmöglichkeit zur Bekämpfung von multiresistenten Bakterienstämmen in den Fokus gerückt.

Auch Propolis, Gelée royale, Bienenwachs oder das Gift der Bienen hat man schon lange volksmedizinisch genutzt. Der Begriff Apitherapie für den therapeutischen Einsatz von Bienenprodukten wird aber erst seit den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts verwendet. Damals wurde auch der Deutsche Apitherapiebund gegründet, der sich zum Ziel gesetzt hat, alles Wissenswerte zum Thema Apitherapie zu sammeln und zu verbreiten sowie die Forschung zu fördern. Diese Vereinigung empfiehlt unter anderem auch, die Luft im Bienenstock zu therapeutischen Zwecken zu nutzen.

Diese naturheilkundliche Therapieform ist relativ neu. Am Anfang standen Beobachtungen von Imkern, die feststellten, dass Pollenallergiker bei der Arbeit am Bienenstock entgegen der Erwartung nicht nur keine allergischen Reaktionen zeigten, sondern dass eine Verbesserung des Allgemeinzustands eintrat. Um diese Luft aber auch anderen zugänglich zu machen, wurden spezielle Inhalationsgeräte entwickelt. Diese ermöglichen es den Anwendern, ohne Kontakt zu den Bienen und gereinigt von Pollen entspannt einzusatmen. Mittlerweile sind bereits mehrere Systeme zu diesem Zweck auf dem Markt.

Von Mai bis zum Ende der Flugzeit

Wenn die Bienenflugsaison mit der Kirschblüte beginnt, ist auch Saison für diejenigen, die sich von der Stockluft-Therapie Linderung ihrer Beschwerden erhoffen. Die Inhalation der feuchten, 35 Grad warmen Bienenstockluft wird empfohlen bei Heuschnupfen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Asthma oder Bronchitis. Es soll auch das Immunsystem aktivieren und so gegen Infektanfälligkeit wirken.

Entzündungshemmende

Inhaltsstoffe

Tatsächlich enthält laut Untersuchung der TU Dresden Bienenstockluft über 50 verschiedene Inhaltsstoffe, die teilweise entzündungshemmend wirken und antibiotische Eigenschaften besitzen (Ärztezeitung 5. Mai 2018). Also eine wirksame Medizin der Natur? Zur Wahrheit gehört auch, dass es keinen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit dieser Therapieform gibt. Professor Karl Speer, der die Dresdener Untersuchung durchgeführt hat, sagt: „Es ist noch ungeklärt, inwieweit die eigentliche Therapie oder die Umgebung dem Patienten guttun.“ Es bedürfe erst noch eingehender Unter-

suchungen, „wie viel positiven Einfluss die Ruhe und Ausgeglichenheit auf dem Land haben, wo die Therapie stattfindet oder das ruhige Einatmen – und welchen Anteil die Inhaltsstoffe der Bienenstockluft selbst beisteuern“. Solche Untersuchungsergebnisse stehen noch aus.

Wellness aus dem Bienenstock

Thomas Reichel, Imker in Heuchling, ist daher immer noch eine Art Pionier. Er betreibt im Laufer Ortsteil „Das Bienenkörbchen“ und versorgt „seine Mädels“, wie er seine Bienen liebevoll nennt, in Bienenstöcken am Heuchlinger Berg, in seinem Garten und am Nürnberger Flughafen. Nun bietet er auch „Wellness aus dem Bienenstock“ an und sorgt dafür, dass Menschen mit Pollenallergien und Atemwegserkrankungen wieder besser atmen können – so jedenfalls die Rückmeldungen der Kunden. Viele berichten von einer Besserung der Atemwegsbeschwerden nach sechs bis acht Sitzungen oder davon, dass sie anschließend längere Zeit allergiefrei waren. „Das ist aber bei jedem unterschiedlich“, sagt Reichel.

Tiefenentspannende Stimmung

Elke Handel hat bereits einige je 30-minütige Sitzungen im Heuchlinger Gartenhäuschen der Reichels, in dem sich die Bienenkästen befinden, absolviert. „Dabei werden alle zehn Minuten die Bienenstöcke gewechselt, damit diese bei der Behandlung nicht auskühlen.“ Besonders interessant findet sie, „dass jeder Stock anders riecht, nämlich je nachdem, was die Bienen des jeweiligen Stocks gerade sammeln.“ Sie hat positive Erfahrungen gemacht und meint: „Ein Wellnesserlebnis sind die Sitzungen so oder so. Denn neben der süßlich-warmen Luft, die eingeatmet wird, sorgen die Bienen mit ihrem Summen für eine tiefenentspannende Stimmung.“

Elke Handel/Anne Stegmeier

Anmerkung: Während laut Wikipedia beim Einsatz von Bienengift aufgrund allergischer Reaktionen bereits Todesfälle aufgetreten sind, ist dies bei der Inhalation von Stockluft nicht der Fall.





Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land

Essstörungen erkennen, verstehen, handeln



Essstörungen sind keine Randerscheinung, kein Ausdruck von Eitelkeit und schon gar kein Tabuthema. Sie betreffen Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter und Lebensrealitäten. Trotzdem schweigen viele – aus Scham, Unwissenheit oder Angst vor Verurteilung. Dabei ist genau das Schweigen der Nährboden, auf dem Vorurteile gedeihen. Es ist Zeit, hinzuschauen, zu verstehen und darüber zu sprechen. Denn Essstörungen sind behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen, keine Lifestyle-Entscheidungen. Wer betroffen ist, braucht kein Urteil, sondern Unterstützung. Und wer begleitet, braucht Klarheit, Mitgefühl und die Gewissheit: Hilfe ist möglich.

Projektwochen „Klang meines Körpers“: Zuhören, Verstehen, Verändern

Vom 19. bis 30. Mai fanden am Christoph-Jacob-Treu-Gymnasium in Lauf a.d. Pegnitz die Projektwochen „Klang meines Körpers“ statt – ein starkes Zeichen gegen Stigmatisierung und für mehr Bewusstsein im Umgang mit Essstörungen. Den Auftakt bildete eine gut besuchte Veranstaltung mit Vertreterinnen und Vertretern aus Therapie, Selbsthilfe und Sozialpädagogik. Sie gab einen vielstimmigen Einblick in die Lebensrealitäten Betroffener.

In den darauffolgenden zwei Wochen fanden zahlreiche interaktive Workshops mit Schulklassen statt. Besonders wirkungsvoll: Die Arbeit in Kleingruppen mit den Porträts der Wanderausstellung, die persönliche Geschichten hinter Essstörungen sichtbar macht. „Plötzlich war das kein abstraktes Thema mehr, sondern echte Menschen mit echten Gefühlen. Das hat mich echt berührt“, so eine Schülerin der 10. Klasse. Eine Kleingruppe widmete einer Betroffenen folgenden Brief:

„Hey, wie geht's?“

Nein, ich meine wirklich in deinem Inneren, ohne zu lügen oder einfach zu sagen: gut.

Ich möchte, dass du weißt, dass du wichtig bist und dass es Menschen gibt, die sich für dich interessieren, die dich verstehen oder dich zumindest verstehen wollen. Du bist nicht alleine, obwohl es manchmal so scheint. Erwinnere dich an die schönen Tage, die voller Lachen und Unbeschwertheit waren. Du bist nicht alleine. Hab dich lieb.

Du kannst mir immer schreiben. Auch wenn du dich nicht traust, wisse immer: Ich bin für dich da.“

Den Abschluss bildete ein intensiver Dialog im Kulturbahnhof Hersbruck, in dem sich Betroffene, Angehörige und Fachkräfte offen austauschten. Das zentrale Ergebnis: Es braucht dringend verbesserte Strukturen im Gesundheits- und Bildungssystem, besser geschulte Ärztinnen und Ärzte sowie mehr Sensibilität in der Sozialen Arbeit, um Essstörungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu begleiten.

Engagement mit Weitblick: Die Fachstelle Suchtprävention im Nürnberger Land

Die Projektwochen zeigen exemplarisch, wie wichtig Aufklärung und Prävention im Bereich Essstörungen sind – ein Thema, dem sich die Fachstelle Suchtprävention am Gesundheitsamt Nürnberger Land intensiv widmet. Doch das Spektrum ist noch weit größer: Es geht um stoffgebundene Abhängigkeiten (beispielsweise Alkohol), aber auch Verhaltenssuchte wie Medien-sucht oder Essstörungen. Die Fachstelle arbeitet mit Schulen, Institutionen und der Öffentlichkeit zusammen, um frühzeitig zu sensibilisieren, Abhängigkeiten vorzubeugen und gesunde Lebensweisen zu fördern.

Anne Stegmeier

Kontakt:

**Gesundheitsamt Nürnberger Land
– SG Gesundheitsförderung**

Suchtprävention

Simon Spindler und Imanuel Zieffe

09123 950 6555 bzw. 6541

suchtpraevention@nuernberger-land.de

Foto & Grafik: Pornezz, Dessart - stock.adobe.com

Gemeinsam gesund in die Zukunft



„Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Ihr Wissen und Ihr Engagement in den Handlungsfeldern Gesundheitsförderung/Prävention, Gesundheitsversorgung und Pflege mit ein!“

Katharina Eichenmüller
Geschäftsführerin Gesundheitsregion^{plus}

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:

Landratsamt Nürnberger Land

Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz

☎ 09123 950 6540 | ✉ k.eichenmueller@nuernberger-land.de



nürnberger^{plus} land

Gesundheits
region^{plus}
Nürnberger Land

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



www.nuernberger-land.de/gesundheitsregion

Neuer Endoprothetik-Spezialist im Krankenhaus Lauf

Privatdozent (PD) Dr. Jörg Arnholdt ist seit Juli Chefarzt des Standorts Lauf am standortübergreifenden Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Die Endoprothetik ist sein fachlicher Schwerpunkt.

Ob im Klinikum Nürnberg oder im Krankenhaus Lauf: Patienten mit Beschwerden an Hüfte oder Knie können an beiden Standorten auf den Zugang zu leistungsfähiger endoprothetischer Versorgung auf Niveau eines Maximalversorgers vertrauen. Denn mit dem Dienstantritt von PD Dr. Arnholdt hat eine noch stärkere Verzahnung der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie in Lauf mit der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und dem EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung am Klinikum Nürnberg begonnen. Durch die neue Struktur ergibt sich neben der hohen medizinischen Qualität außerdem eine höhere Flexibilität bei der Terminvergabe.



Privatdozent Dr. Jörg Arnholdt ist gebürtiger Nürnberger und war zuletzt als leitender Oberarzt und Leiter der Endoprothetik am LMU Klinikum München tätig.

PD Dr. Arnholdt gilt als Endoprothetikspezialist. Er wird den Schwerpunkt für komplexe Primär-, aber auch die Wechselendoprothetik an Knie- und Hüftgelenk weiter ausbauen. Weiterhin hat er sich auf die minimal-invasive Hüftgelenkendoprothetik über den vorderen Zugang spezialisiert und bietet diese Operationstechnik nicht nur bei Erst-, sondern auch bei Wechseleingriffen an. Diese schonende Operationstechnik ist für die Patienten in der Regel mit weniger Schmerzen und einer schnelleren Heilung verbunden.

Foto: Jasmin Szabo, Klinikum Nürnberg



**In Bewegung bleiben.
Ihre Gesundheit ist unser Antrieb.**

■ ■ ■ ■ ■ Endoprothetik im Krankenhaus Lauf

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie im Konzernverbund des Klinikums Nürnberg am Standort Lauf:

- ✓ In der zertifizierten Fachabteilung behandeln wir jährlich rund 2.500 Patienten stationär und 5.000 ambulant.
- ✓ Wir sind als ‚Lokales Traumazentrum‘ im Traumanetzwerk Mittelfranken zertifiziert.
- ✓ Als anerkanntes EndoProthetikZentrum bieten wir das gesamte Behandlungsspektrum der modernen Orthopädie und Unfallchirurgie.
- ✓ Besondere Expertise haben wir sowohl in minimalinvasiver Hüftendoprothetik über den anterioren Zugang als auch in komplexer Primär- und Revisionsendoprothetik für Hüft- und Kniegelenk.



kh-nuernberger-land.de +49 (0) 9123 180-111
Simonshofer Str. 55, 91207 Lauf a. d. Pegnitz



**PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

Geburt in Fürth: Hightech mit Herz

im Perinatalzentrum am Klinikum Fürth



Sicher aufgehoben im Perinatalzentrum am Klinikum Fürth



Mama mit Zwillingen

Im Perinatalzentrum des Klinikums Fürth erhalten Früh- und Neugeborene die maximale intensivmedizinische Betreuung durch ein hochspezialisiertes und interprofessionelles Team.

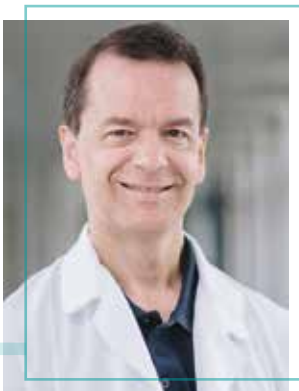
Die Frauenklinik Nathanstift und die Neugeborenen-Intensivstation der Klinik für Kinder und Jugendliche bieten als Level-1-Zentrum eine kompetente Betreuung für Schwangere und deren Neugeborene aller Schwangerschaftswochen, inklusive auch sehr kleiner Frühgeborener. Oberstes Ziel ist es, Frühgeburten zu vermeiden, im Ernstfall aber auch die beste medizinische Versorgung zu gewährleisten. Sechs Intensivplätze mit Beatmungsmöglichkeiten stehen bereit, um Frühgeborene stressfrei zu pflegen. Dank der unmittelbaren Nähe der Früh- und Neugeborenen-Intensivstation zur Geburts-hilfe ist auch in kritischen Situationen eine sofortige Betreuung der Neugeborenen gewährleistet. Eltern haben jederzeit Zugang zu ihrem Kind.



HIGHTECH
mit Herz

Prof. Jens Klinge

Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche



Prof. Sebastian Häusler

Chefarzt der Frauenklinik Nathanstift



Vor der Geburt

Besondere Faktoren wie Vorerkrankungen der Mutter, vorzeitige Wehen, vermindertes Wachstum des Kindes oder Mehrlingsschwangerschaften erfordern eine Entbindung in einem Zentrum mit umfassender neonatologischer Betreuung und Nähe zur Neugeborenen-Intensivstation.

Fetales MRT als wichtige Ergänzung

Bei Risikoschwangerschaften mit unklaren Ultraschallbefunden ist am Klinikum Fürth eine fetale Magnet-Resonanztomografie (MRT) möglich. Diese Untersuchung ab der 18. Schwangerschaftswoche bietet ein präzises Bild des Ungeborenen und ermöglicht eine frühzeitige Planung der Behandlung. Das sichere Verfahren hilft, das Kind optimal während und nach der Schwangerschaft zu versorgen.

Hightech mit Herz im Perinatalzentrum

Falls eine Geburt nicht aufhaltbar ist, erhält das Frühgeborene eine Versorgung auf höchstem Niveau, bei der Hightech-Medizin und eine interprofessionelle, menschliche Betreuung zusammenkommen. In der Frauenklinik Nathanstift betreuen speziell in der Geburtshilfe weitergebildete Ärztinnen und Ärzte gemeinsam mit Hebammen und Pflegepersonal die Patientinnen und Patienten in der Schwangerschaft vor, während und nach der Geburt. Für die Versorgung von kranken Neugeborenen aber insbesondere auch von kleinen Frühgeborenen steht ein gemeinsames Team aus in der Neugeborenenmedizin erfahrenen Ärztinnen und Ärzten, spezialisiertem Pflegepersonal, Physiotherapeut:innen, Logopä:innen und einem Osteopathen jederzeit bereit.

Birth Trolley erleichtert Frühgeborenen den Start ins Leben

Das Klinikum Fürth setzt den „Concord Birth Trolley“ ein, um Frühgeborene unter 1.500 Gramm optimal zu versorgen. Dieses Gerät ermöglicht eine längere Nabelschnurversorgung, was einen schonenderen Übergang in das Leben ermöglicht. Neben umfassendem Monitoring bietet der Trolley den Eltern die Möglichkeit, frühzeitig Kontakt zu ihrem Kind aufzunehmen, bevor weitere Untersuchungen erfolgen. Dies erleichtert den Start ins Leben für Frühchen erheblich.

Muttermilchernährung und entwicklungsfördernde Pflege

Das interdisziplinäre Team des Perinatalzentrums legt besonderen Wert auf Muttermilchernährung und entwicklungsfördernde Pflege. Studien zeigen, dass Muttermilch die Entwicklung von Frühgeborenen unterstützt und Komplikationen verringert. Auch wenn Stillen anfangs nicht möglich ist, wird angestrebt, dass möglichst viele Kinder bei Entlassung gestillt werden. Die entwicklungsfördernde Pflege umfasst u.a. „Kängururuhen“, bei dem auch kleine Frühgeborene den Eltern direkt auf den unbedeckten Oberkörper gelegt werden. Dies verbessert nachweislich den Schlaf und das Wohlbefinden des Kindes. Eine ruhige Umgebung und psychologische Unterstützung ergänzen die Pflege.

INFOBOX

So erreichen Sie uns!

Pränataldiagnostik

Ambulante Sprechstunde für Risikoschwangerschaften (im MVZ, direkt neben dem Kreißsaal)
Tel.: 0911 7749 49

Kreißsaal

Tel.: 0911 7580 1312
E-Mail: krs@klinikum-fuerth.de
Im Notfall drücken Sie bitte die 1, sobald die Sprachansage zu hören ist.

Klinik für Kinder und Jugendliche

Tel.: 0911 7580 3001
www.klinikum-fuerth.de





Des Deutschen liebste Kruste

Zwischen handwerklicher Tradition, hoher Qualität und der Frage nach Zusatzstoffen

Was macht eigentlich ein gutes Brot aus?

Gutes Brot – für viele ein Grundnahrungsmittel und auch ein Stück Kultur. Doch was zeichnet ein wirklich gutes Brot aus? Zwischen traditionellem Handwerk, Bio-Qualität und industrieller Herstellung ist die Spannweite groß. Wer genauer hinschaut, entdeckt Unterschiede, die nicht nur den Geschmack, sondern auch die Bekömmlichkeit betreffen.

DIE BASIS: MEHL, WASSER, SALZ – UND ZEIT

Ein gutes Brot braucht nicht viel – aber das Richtige. Die klassischen Zutaten sind Mehl, Wasser, Salz und ein Triebmittel, meist Hefe oder Sauerteig. Hochwertige Mehlsorten bieten nicht nur mehr Aroma, sondern auch mehr Nährstoffe. Vor allem lange Gehzeiten des Teiges machen Brot bekömmlicher, weil sie schwer verdauliche Bestandteile wie Phytinsäure abbauen. Wer echtes, unverfälschtes Brot sucht, wird häufig bei kleinen Landbäckereien oder Bio-Bäckern fündig. Sie setzen auf traditionelle Rezepte, natürliche Triebführung und verzichten weitgehend auf chemisch-technologische Zusätze.

BIO IST NICHT GLEICH BIO

Während zertifizierte Bio-Bäcker vollständig auf Zusatzstoffe und nicht zugelassene Enzyme verzichten (müssen), gibt es bei Supermarkt-„Biobrot“ aus der Backstation teils Abstriche. Die EU-Bioverordnung erlaubt zwar keine chemisch-synthetischen Zusatzstoffe, aber der Unterschied liegt oft in der handwerklichen Verarbeitung und im verwendeten Getreide.



Erika Vogel vom Biomarkt Lauf:

Brot geht immer – aber was Gutes muss es sein

Fragt man die fränkische Bio-Pionierin danach, wie sie ihr Brot am liebsten genießt, mag man kreative Rezeptideen erwarten, doch Erika Vogel is(s)t da ganz puristisch: Nur Butter und frische Kräuter wie Schnittlauch oder Rucola, vielleicht noch etwas Tomate – mehr braucht es für ihren Geschmack nicht.

Dabei hegt sie eine echte Leidenschaft für kräftiges Vollkornbrot – gerne aus alten Getreidesorten wie Dinkel oder Emmer. Das bekommt ihr auch am besten, ist die Unternehmerin überzeugt. „Emmer etwa wurde züchterisch nie verändert, liefert dadurch jedoch auch geringere Erträge“, weiß sie und ergänzt: „Durch seine Ursprünglichkeit ist er aber auch sehr bekömmlich und hat als Brot eine tolle Haltbarkeit.“

Ach ja, die Haltbarkeit. Erika Vogel hat noch einen Tipp zur Aufbewahrung: Frisches Brot in einem sauberen Leinenbeutel aufhängen – so schimmelt es nicht und bleibt lange frisch. Vollkornbrot, das handwerklich mit guten Zutaten hergestellt wurde, hat hier echte Vorteile und bleibt länger saftig.

Stellt sich noch die Frage nach Vollkorn oder Weißmehl. Bei hellem Mehl werden Keimling und Spelz entfernt und nur der reine Mehlkörper vermahlen. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind dann fast nicht mehr enthalten. Viel zu schade, findet die Biomarkt-Chefin und bricht eine weitere Lanze für das Vollkornbrot: Schon in der Mühle stellen sich hier oft die Weichen. Je nach Mühlentyp und Mahlgrad ist es fast so fein wie weißes Mehl und schmeckt genauso luftig und lecker.

INFOBOX

Mehlverbesserer

In der industriellen Großbäckerei sind sogenannte Mehlverbesserer gang und gäbe. Die Zusätze sollen das Teigverhalten verbessern, die Backzeiten verkürzen und die Haltbarkeit verlängern. Kritiker bemängeln, dass viele dieser Zusatzstoffe kaum deklariert werden müssen.

- 1. Emulgatoren:** verbessern die Teigstruktur (Lecithine)
- 2. Stabilisatoren und Verdickungsmittel:** für Konsistenz und Haltbarkeit (Mono- und Diglyceride)
- 3. Konservierungsmittel:** verhindern Schimmel und Bakterien, verlängern die Haltbarkeit (Propionsäure oder Sorbinsäure)
- 4. Backtriebmittel:** unterstützen das Aufgehen (Ammoniumbicarbonat)
- 5. Farbstoffe:** lassen das Brot ansprechender aussehen (Carotin)
- 6. Säureregulatoren:** steuern den pH-Wert des Teigs (Zitronensäure)

Entdecken Sie Ihr Lieblingsbrot!

Bei Abgabe dieses Gutscheins bekommen Sie eine Brot-Probetüte in Ihrem

BiOMarkt


Simonsohofer Str. 5,
91207 Lauf a.d. Pegnitz

*Gültig bis zum 30. November 2025



Seit September ist
unser Restaurant
am Sonntag wieder
von 11.30-15 Uhr geöffnet.

Wir bitten um
telefonische Reservierung.

WALDGASTHOF


Tel. 091 23/95 30
Letten 13 · 91207 Lauf
www.waldgasthof-am-letten.de

Lecker aufs Brot:

Hummus quick and easy

Käse oder Wurst aufs Brot kann jeder. Aber wie wäre es mal mit einer echten Eiweißbombe auf die Stulle? Vegan, clean, super easy selbst zu machen und mega variantenreich ist Hummus aus gemahlenden Kichererbsen oder Kichererbsenmehl.

Zutaten:

100 Gramm Kichererbsenmehl (fertig gekauft oder getrocknete Kichererbsen im Mixer fein mahlen)

300 Gramm kochendes Wasser (evtl. etwas mehr)

2 – 3 EL Tahini (die Sesampaste kann man mit Sesamsaat und etwas Öl im Mixer auch selbst herstellen)

Saft einer halben Zitrone (je nach Geschmack)

1 Knoblauchzehe gerieben

½ Teelöffel Kreuzkümmel

½ Teelöffel Paprika edelsüß

½ Teelöffel Salz

2–3 Esslöffel Olivenöl

Frische Petersilie

Kichererbsenmehl mit den trockenen Gewürzen vermengen. Das heiße Wasser zugeben, zu einer geschmeidigen Masse verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Wenn es cremiger werden soll, dann einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Tahini, Knoblauch und Zitronensaft ebenfalls unterrühren. Hummus auf einem Teller oder einer flachen Schale anrichten, mit Olivenöl beträufeln und die Petersilie darüber streuen. Schmeckt auf Fladenbrot und auf frischem Vollkornbrot.

Varianten gibt es so viele wie Geschmäcker. Ob mit Oliven, getrockneten Tomaten, gerösteter Paprika oder Kapern verfeinert – einfach weitere Zutaten klein hacken, vermengen und genießen.





Stark durch den Winter

- mit Angeboten für Körper und Seele

Wenn draußen die Tage kürzer werden und das Licht langsam schwindet, beginnt die ideale Zeit, nach innen zu schauen – zu entschleunigen, Kraft zu tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Die Volkshochschulen im Nürnberger Land begleiten Sie dabei mit vielseitigen Angeboten, die Körper, Geist und Seele stärken.

Ob Achtsamkeit, Entspannung, gesunde Ernährung oder mentale Gesundheit – die vhs vor Ort bietet ab Herbst wieder viele Möglichkeiten, aktiv und gelassen durch die dunklere Jahreszeit zu kommen. Kurse zur emotionalen Resilienz, für Familien, zur persönlichen Weiterentwicklung oder im

kreativen Bereich sorgen für wohlthuende Balance im Alltag. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch sein Immunsystem und die eigene Stressresistenz. Ob sanfte Bewegung, inspirierende Gespräche oder gemeinsames Lernen: Jede Woche gibt's neue Impulse – nah, bezahlbar und für alle Altersgruppen.

Informieren Sie sich jetzt über das Herbst-/Winterprogramm 2025/26 Ihrer vhs – vor Ort oder online.

vhs Volkshochschulen
Nürnberger Land

Die
Volkshochschulen
im Nürnberger
Land

**Aktivität und Gesundheit fördern -
mit dem vielseitigen Programm der vhs!**



- Bewegung & Fitness
- Tanz
- Entspannung
- Achtsamkeit
- Prävention
- Ernährung

Infos und Beratung:

**Volkshochschule
Hersbrucker Schweiz**
Amberger Straße 27
91217 Hersbruck
Tel.: 09151 735130
www.vhs-hersbrucker-schweiz.de

**Volkshochschule
Schwarzachtal**
Penzenhofener Straße 1
90610 Winkelhaid
Tel.: 09187 9090-10
www.vhs-schwarzachtal.de

**Volkshochschule
Unteres Pegnitztal**
Spitalstraße 5
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel.: 09123 1833-310
www.vhs-unteres-pegnitztal.de



IM „LUMIA“ SPIELT DIE ZITRONE EINE HAUPTROLLE



Antonio Lo Po und Donato Albano („Padelle d’Italia“) haben in Nürnberg das Restaurant „Lumia“ mit feiner, mediterraner Küche eröffnet.

Seit über 13 Jahren ist das Ristorante „Padelle d'Italia“ am Marktplatz in Lauf ein Garant für feine italienische Küche. Jetzt haben die Besitzer Antonio Lo Po und Donato Albano ein neues Lokal in Nürnberg eröffnet: das „Lumia“.

Wer das Restaurant „Lumia“ in der Nürnberger Keßlerstraße das erste Mal betritt, ist nahezu sprachlos. Vor allem, wenn man die Vorgänger-Gaststätte „Müllers Restaurant“ kennt, in der gute, fränkische Küche mit kindskopfgroßen Klößen serviert wurde. Hell, freundlich und schick kommt das „Lumia“ daher. Ein Ambiente zum Wohlfühlen – aber mit Seele. Der Garten wurde von seiner dunklen Überdachung befreit, die Sonne strahlt nun in den Hinterhof.

Rund sieben Monate haben Antonio Lo Po und Donato Albano umgebaut, eine herausfordernde Zeit, so Lo Po, der immer zwischen seinen drei Lokalen („Padelle d'Italia“ in Nürnberg, „Padelle d'Italia“ in Lauf und „Lumia“) hin- und herfährt. Ende August wurde das „Lumia“ nun feierlich eröffnet und seitdem strömen die neugierigen (Stamm-)Gäste.

Eine große, offene Küche zieht den Blick auf sich. Darin werkelt Donato Albano persönlich am Herd. „Die Gäste finden das sehr spannend“, sagt er. Man könne ihm und seinen Mitarbeitern ja bei der Arbeit zugucken. „Wir haben eben nichts zu verbergen“, sagt Lo Po, der auch gerne in den „Padelle“ eine offene Küche hätte, „aber es ist dort zu klein“.

Und was ist nun anders am „Lumia“? Nach vielen Jahren mit „Padelle d'Italia“ sei es einfach an der Zeit gewesen, für eine neue Herausforderung. „Als wir die Immobilie in Nürnberg angeschaut haben, war sofort klar, das machen wir.“

Das „Lumia“ ist kleiner, reduzierter, fokussierter. Pizza steht hier nicht auf der Speisekarte, dafür eine Auswahl feiner, mediterraner Gerichte, inspiriert von den Aromen Siziliens. Und die Zitrone, die spielt eine wichtige Rolle. „Wir verwenden alles davon, Saft, Blätter, Schale“, sagt Donato Albano. „Wir lieben die Zitrone!“ Auch als Farbe taucht das Zitronengelb in der Gestaltung des Restaurants auf.

Der in Sizilien geborene Nino Lo Po, bringt seine Heimat auf den Teller und Donato seine Vorliebe für frische Zitrone in die Küche. Das Ergebnis: leichte, ehrliche und sehr kreative Gerichte mit Charakter und von hoher Qualität. Ob feine Austern, ein etwas anderes „Vitello Tonnato“, das auf der Zunge zergeht, wechselnde Pasta-Gerichte oder ein köstlich-säuerliches Dessert rund um die Zitrone, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

„Wir haben hier zwei Menüs, die nach unseren Müttern Caterina und Angela benannt sind“, erklärt Lo Po. Aber genauso kann man im „Lumia“ à la carte essen oder zum Mittagstisch mit kleinen Gerichten vorbeikommen. Ausgesuchte Weine für jedes Budget runden das Angebot ab.

„Wir glauben an ehrliche Küche. An gute Zutaten, an kleine Karten und große Sorgfalt“, sagen die beiden Erfolgsgastronomen. „Bei uns gibt es zwar keine Pizza, aber mediterrane Kreativität, inspiriert von der Frische der Zitrone und der Vielfalt Italiens.“ Eben eine Küche, die Leichtigkeit und Tiefe vereint. Die beiden Südtaliener, die mit zwei Schwestern verheiratet

sind, haben mit einem Restaurant in der Nürnberger Theatergasse im Jahr 2008 begonnen. Ihr „Padelle d'Italia“ – zu Deutsch „italienische Bratpfannen“ – wurde schnell ein großer Erfolg. 2013 eröffneten die Schwager dann in Lauf ihr zweites „Padelle“ am Marktplatz. Dabei wussten sie zuerst nicht einmal, wo Lauf überhaupt liegt. „Wir sind in Lauf nach wie vor sehr glücklich“, sagt Antonio Lo Po.

Doch Antonio „Nino“ Lo Po und Donato Albano sind nicht nur sehr erfolgreiche Gastronomen, sondern auch Fernsehstars: Im „Franken-Tatort“ spielten sie bereits zum zweiten Mal als Komparsen mit. „Ja, das ist lustig, viele haben uns angesprochen“, sagen sie lachend. Ob sie auch im nächsten Franken-Tatort eine Rolle spielen werden, wissen sie nicht: „Es dreht ja ein anderer Regisseur.“ Dafür kann man die beiden ganz live in ihren Restaurants in Lauf und Nürnberg erleben.



LUMIA
RISTORANTE ITALIANO

Lumia Gastro L.A. GmbH
Keßlerstraße 4
90489 Nürnberg
www.lumia-ristorante.de

Auf Sanddünen durch einen wilden Wald

Ein interessanter „Spaziergang“ vor dem Mittagessen

Eigentlich wollten wir in einer der vielen guten Gaststätten in Diepersdorf, Leinburg oder auch Weißenbrunn zu Mittag essen, als wir uns entschlossen, uns zuvor noch bei einem angenehmen Spaziergang Appetit zu holen.

Wohin so schnell? Das war die Frage – und wir entschieden uns, von Leinburg kommend auf der Staatsstraße 2240 weiter in Richtung Weißenbrunn zu fahren und dort am Parkplatz gegenüber der Abzweigung zum Ort zu parken. Von dort hatten wir schon vor Jahren eine Wanderung zu den Sanddünen südlich von Leinburg unternommen, die uns in guter Erinnerung geblieben ist.

Der Weg ist knappe fünf Kilometer lang und bequem auf sandigem Boden zu gehen. Er ist nicht gekennzeichnet, aber ausgetreten, sodass man ihn gut erkennen kann.

Vom Parkplatz aus gehen wir auf einem Forstweg in den Wald hinunter, wo wir auf einen kreuzenden Forstweg stoßen. Dort rechts und dann nach rund 100 bis 150 Metern geht es bei einer Tafel der Forstverwaltung links in den



Wald. Die Tafel sagt uns: „In diesem Naturwaldreservat entsteht wieder Urwald.“ Der Wald wird also nicht gepflegt, sondern so gelassen, wie ihn die Natur hergibt.

Es zeigt sich ein Pfad auf sandigem Boden. Diesen gehen wir leicht nach oben, ehe ein weiterer Pfad auf halber Höhe kreuzt. Diesen gehen wir links und dann wird es einfach, da der Weg recht deutlich wird. Immer diesen Pfad, der oft auch mal schön breit ist, folgen wir nach Süden – Richtung Altdorf. Es geht immer wieder bequem rauf und runter. Der Wald wird seiner Berufung gerecht und zeigt sich teilweise schon „urwäldlich“.

Der Boden ist teilweise fest, dazwischen aber auch locker sandig. Uns wird klar, wir bewegen uns tatsächlich auf Sanddünen und dies nicht in Afrika oder Arabien. Uns begegnen neben ein paar Wanderern auch einige Reiter, die mit ihren Pferden im weichen Boden genussvoll dahinziehen. Man merkt es den Tieren richtig an, wie ihnen der Boden guttut.

Dann ist der Wende- und zugleich Höhepunkt der Tour erreicht: eine ehemalige Sandgrube. Wer aus dem Wald tritt, den packt sofort das Staunen. Wie ein riesiger Kessel liegt die Grube vor einem, über die man weit in die Ferne blicken kann. Dort hat sich die Natur bereits wieder ihren Teil zurückgeholt und das weite Sandloch ist grün eingewachsen mit Bäumen, Sträuchern und im Spätsommer mit Heidekraut und somit interessant anzusehen. Es gibt auch viel zu fotografieren: Tiere, Pflanzen, Landschaft. Bis zum Umkehrpunkt sind es knapp 2,5 Kilometer.

Auf dem Rückweg nehmen wir eine Abkürzung, die wir wegen des aufkommenden Appetits gerne nutzen. Es geht kurz vor dem Ende relativ steil den Berg hinunter zum kreuzenden Forstweg und von dort schnell zum Auto. Wir sind uns einig: Das war nicht nur schön zu laufen, es war auch interessant, was es in dieser Ecke im zentralen Nürnberger Land zu sehen gibt.

Hans Brinek





BESTE WEINE AUS SÜDFRANKEN IN LAUF

0173 663 86 82
regio-weine.de





Beleza Brasileira

Professionelle Kosmetik

- Elegant
- Natürlich
- Dezent

Vorteile der brasilianischen Lymphdrainage

- Reduktion von Schwellungen (Ödemen)
- Aktivierung der Durchblutung
- Unterstützt die Entgiftung und die Gewichtsreduktion
- Straffere, glattere und gesündere Haut
- Spürbare Entspannung für Körper und Geist

Clecyane KSIONSEK

Strauchstraße 5 | 90478 Nürnberg | Tel. +49 174 9149384
www.beleza-brasileira.de | www.instagram.com/clecyane_ksionsek_

MUSIK • KABARETT • VORTRÄGE • THEATER

KulturGlück

DIE GLÜCKSEREI IM PZ-KULTURRAUM

Zwei starke Marken – ein gemeinsames Ziel:
Kultur erlebbar machen. KulturGlück vereint das Beste aus zwei Welten – Events, Kabarett, Theater, Musik und inspirierende Vorträge.

Tickets gibt es im
PZ-Ticket-Shop oder unter
kulturglueck.com/spielplan



Kultur Glück

MUSIK • KABARETT • VORTRÄGE



Website:



DEIN OUTDOORLADEN IN LAUF

Dein Spezialist für's Wandern, Klettern & den Bergsport.

Große Auswahl und persönliche Beratung

Unser Sortiment & immer Aktuelles zu Events:
www.derskandinavier.de

Altdorfer Str. 1-3
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Öffnungszeiten:
DI-FR 10-18, DO 10-19, SA 10-14



DER SKANDINAVIER LAUF

3x in Franken

BONUM HAUS

IMMOBILIEN GMBH

Schlüsselfertig
Regional
Qualität
Individuell
Zuverlässig
Energieeffizient
Transparent



09187 971431
bonum.de

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

Planen ✓ Bauen ✓ Leben ✓



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



Entdecken. Stöbern. Genießen.

Rot-Schwarz fürs Herz

125 Jahre 1. FC Nürnberg – ein stolzes Jubiläum, das die Herzen der Club-Fans höherschlagen lässt. Passend zum historischen Anlass bietet das Service Center der Pegnitz-Zeitung eine Auswahl offizieller Fanartikel, mit denen sich die rot-schwarze Verbundenheit stilvoll zeigen lässt.

Besonders gefragt sind derzeit Fanartikel zum 125-jährigen Bestehen des Clubs. Sie feiern die lange Geschichte des 1. FCN und erinnern an große Erfolge und emotionale Momente der Vereinsgeschichte. Ob Fan-Schal, LED-Lichter, Schlüsselanhänger oder alltagstaugliche Accessoires wie Tassen für den Morgenkaffee: Das Sortiment verbindet Tradition mit modernen Designs.

Viele der Artikel eignen sich auch hervorragend als Geschenkidee oder kleine Überraschung zwischendurch. Die angebotenen Produkte zeichnen sich durch gute Qualität, faire Preise und zum Teil nachhaltige Materialien aus. Wer also auf der Suche nach einem Stück Club-Geschichte zum Anfassen ist, wird im Service Center fündig.



Erhältlich im **Service-Center**
Pegnitz-Zeitung in Lauf

Bunte Schirme für trübe Tage

Wenn der Himmel grau wird, darf es auf dem Gehweg ruhig bunt zugehen: Im Service Center der Pegnitz-Zeitung gibt es eine fröhliche Auswahl an Regenschirmen mit liebevoll gestalteten Motiven.

Ob herbstliche Blätter, Vögel, Giraffe oder Elefant – hier wird jeder Spaziergang zum farbenfrohen Hingucker. Auch Bauernhoftiere und Gartenvögel zieren die praktischen Schirme und bringen gute Laune auch an grauen Tagen. Die Modelle zeichnen sich durch robuste Verarbeitung und angenehmes Handling aus und sind somit ideal für den täglichen Gebrauch.

Außerdem gibt es eine besondere Innovation im Service Center für alle, die es gerne unkompliziert mögen: die PutUp-Schirme. Der Clou dabei: Der Schirm schließt nach innen und bleibt nach außen trocken. Zum Trocknen steht er von selbst und tropft nach unten aus. Auch prima geeignet als Geschenkidee.



Die Fleischmänner klären auf ...

SOS – „anal-fatal“

Das Dusch-WC für maximale Hygiene!



Hygiene | Gründlichere und schonendere Reinigung mit Wasser im Vergleich zu Toilettenpapier

Barrierefreiheit | Erleichtert die Hygiene für ältere oder eingeschränkte Personen (mit Fernbedienung)

Geruchsreduktion | Viele Modelle haben Geruchsabsaugung

Komfort | Angenehme Reinigung, ideal für eine empfindliche Haut

Umweltfreundlich | Weniger Verbrauch von Toilettenpapier

Zusatzfunktionen | Sitzheizung, Warmluft-trocknung für ein angenehmes Erlebnis



energie kompetenz
die **fleischmänner**
Meisterbetrieb



Ihre Energiemeister
Stephan & Thomas
Fleischmann



Solar & Energie



Heizen & Klima



Bäder & Elektro



Planung & Service

1.



Wenn wir von Satin, Glitzer und Pelz sprechen, denken wir sofort an die glamouröse und feminine Mode der 1920er Jahre.

Jede Menge Jazz, gerade geschnittene Satinkleider, Perlen, Glitzer und Pelzmäntel. Glamour und Weiblichkeit pur. Hier zeigen wir zwei Beispiele dieses Trends, der die Modewelt prägte – mit Kunstpelz, Denim und Glitzer in die Gegenwart geholt. Dazu ein sehr elegantes beiges Satin-Set – feminin und elegant, perfekt für besondere Anlässe und Feste. Wunderschön, minimalistisch und schick.

2.



Isabell präsentiert **La Donna**

Im Jahr 2025 dominiert Beige die Modewelt wie kein anderes Farbthema. Die Farbe fungiert als neutrales Fundament, das sich flexibel mit verschiedenen Stoffen – von Leinen über Wolle bis hin zu Satin – kombinieren lässt. Designer setzen auf monochrome Looks, die durch Textur statt durch Farbe überraschen, sowie auf Layering-Techniken, bei denen Beige-Töne in unterschiedlicher Helligkeit miteinander harmonieren. Die Beliebtheit dieser Farbe wird durch ihre Vielseitigkeit erklärt: Beige lässt sich leicht mit Schwarz, Olivgrün, Marineblau oder warmen Erdnuancen mischen und wirkt dabei stilvoll und zeitlos zugleich. Fazit: Beige bleibt 2025 der große Trend in der Mode, der Substanz und Understatement vereint.

Stilvolle Outfit-Inspirationen in Beige

- Ein beiger Anzug, Ton-in-Ton kombiniert mit cremefarbenem Oberteil und goldenen Accessoires.
- Plissee-Kleid in Sandbeige kombiniert mit weißen Sneakern und einer cognacfarbenen Tasche.
- Latzhose oder Jeans in Beige mit beigem Rollkragen-Pullover und cleanen Boots.
- Mantel in Sandbeige über einem monochromen Look aus Braun- und Creme-Nuancen.

Lass Dich von der Schönheit monochromer Looks verzaubern und inspirieren.

Total beige,
total cool.

Anzeige 31

3.



Grafiken: DesignVecX, NikahGeh - stock.adobe.com Fotos: Fahrermedien, de.marella.com, richandroyal.com, lamuel.de



Eleganz für die Unterwäsche

Beige transparent – modern, chic, substanziell. Die transparente Textur verleiht der Lingerie eine leichte, beinahe schwerelose Ausstrahlung, während luxuriöse Stoffe und präzise Nähte für eine perfekte Passform sorgen. Kombinieren Sie Komfort mit avantgardistischem Look: minimalistische Linien, verspielte Details und hochwertige Materialien für eine zeitlose, elegante Silhouette. Wir haben eine große Auswahl an speziellen Dessous und Bikinis.

Isabell

STEP INSIDE
THE STORE →



www.isabellmode.de @ isabell_fashion_lingerie

Modischer Herbst im Styleconcept-Store

Der Herbst ist eine wunderbare Zeit, um modisch kreativ zu sein. Die Temperaturen sinken und die Blätter färben sich bunt, was perfekte Gelegenheiten bietet, verschiedene Layers und Farben zu kombinieren. Hier sind einige Outfit-Ideen, die dich durch den Herbst begleiten:

1.



2.



3.



1. Diese Kombination ist perfekt für den Herbst: ein hellgrauer Pullover mit einem transparenten Paillettenrock und einer supermodernen Bomberjacke für wechselhaftes Wetter. Der perfekte Look für Weihnachten.

2. Ein monokromatisches Outfit, bei dem verschiedene Brauntöne harmonisch kombiniert werden, strahlt Eleganz und Stilbewusstsein aus. Braun ist nicht nur eine warme, einladende Farbe, sondern bietet auch vielseitige Möglichkeiten, um verschiedene Looks zu kreieren.

3. Schwarz und Grau sind zeitlose, vielseitig kombinierbare Farben – elegant, stark und für jeden Anlass geeignet. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie du aus diesen beiden Farbtönen ein ansprechendes Outfit für stilvolle Looks voller Charme und Weiblichkeit zusammenstellen kannst.



Ein gemütliches Zuhause mit Stil und Persönlichkeit

Die Dekoration für die Herbstzeit bietet viele Möglichkeiten, dein Zuhause gemütlich zu gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf und kombiniere verschiedene Elemente, um deinen persönlichen Wohnstil zu finden. Genieße die farbenfrohe Jahreszeit und die schönen Momente, die sie mit sich bringt!

Verwende Kerzen in warmen Farbtönen wie Orange, Braun und Gold. Stelle diese in schönen Laternen oder auf dekorativen Untersetzern aus Holz auf, um eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Warme Farben sind die Töne des Herbstes, die an die Erntezeit erinnern. Verwende diese lebendigen Farben für Kissen, Decken oder sogar in Blumenarrangements.

Wir helfen dir dabei, deinem Tisch und deinem Zuhause den ganzen Charme des Herbstes zu verleihen, mit neuen Vasen, Blumen, Kerzen, Geschirr, Dekoartikeln und Decken.



MODE
SCHMUCK
INTERIOR

Styleconcept
STORE

STEP INSIDE
THE STORE



www.styleconcept-store.de

„Hier piept's wohl (bald)“

So baust du das schickste
Nest der Nachbarschaft!



„Für uns ein kleines
Häuschen – für Meisen
ein Königreich.“

Hier ein Nistkasten für Halbhöhlenbrüter wie Rotkehlchen. Soll der Nistkasten für Meisen oder Spatzen gebaut werden, dann einfach die Vorderwand wie die Rückwand zuschneiden und ein entsprechend großes Loch bohren.

Ein Nistkasten bietet Vögeln eine sichere Brutstätte. Mit ein paar Materialien und Werkzeugen lässt sich ein solcher Kasten leicht selbst bauen.

Materialliste:

- Fichtenholz, unbehandelt, 18–20 mm dick
 - 1 x Rückwand: 20 x 25 cm
 - 1 x Boden: 12 x 12 cm
 - 1 x Vorderwand: 20 x 20 cm
 - 2 x Seitenwände: je 20 x 12 cm
 - 1 x Dach: 20 x 22 cm (Überstand)
- Edelstahlschrauben (rostfrei)
- Scharnier oder Schraube für aufklappbares Dach (optional)
- Schleifpapier
- Holzleim (optional)

Bauanleitung:

1. Holzteile zuschneiden und schleifen

Säge die Bretter auf die angegebenen Maße zurecht. Glätte die Kanten sorgfältig mit Schleifpapier, um Verletzungen zu vermeiden.

2. Kasten zusammenbauen

Rückwand, Seitenwände, Boden und Vorderwand mit Schrauben fest miteinander verbinden. 3 bis 4 kleine Löcher (5 mm) im Boden sorgen für Belüftung und Entfeuchtung.

3. Dach montieren

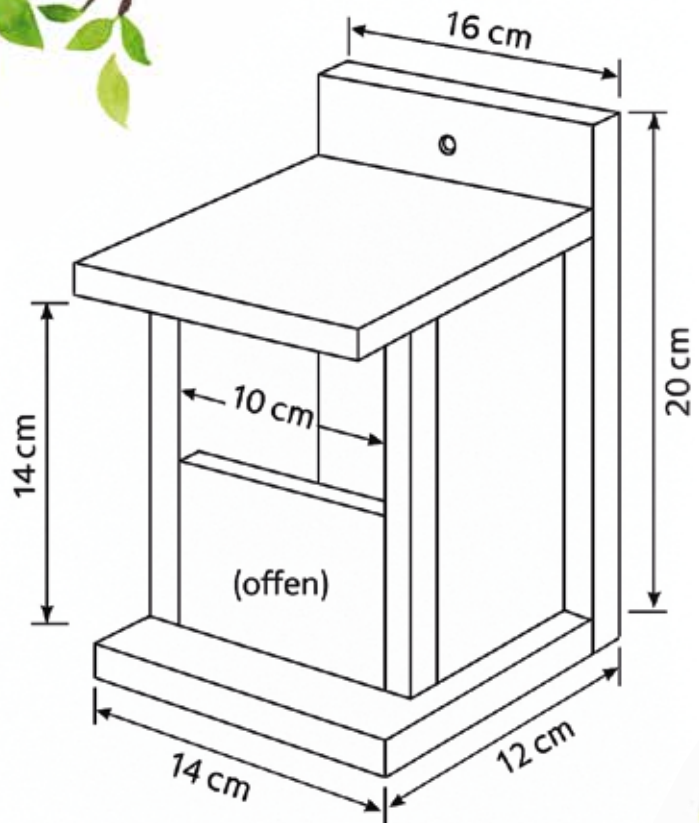
Das Dach sollte hinten, vorne und seitlich einige Zentimeter überstehen, um Schutz vor Regen zu bieten. Optional: mit Scharnier oder Schraube drehbar befestigen, um den Kasten später reinigen zu können.

4. Aufhängen

Den fertigen Kasten in 2 bis 3 m Höhe an einem geschützten Ort (z. B. Baumstamm) befestigen – am besten Richtung Ost oder Südost.

Tipps:

- Unbehandeltes Holz verwenden und nicht lackieren oder bunt anstreichen – Vögel bevorzugen natürliche Materialien.
- Ein leichter Neigungswinkel des Dachs verhindert stehendes Wasser.
- Reinige den Nistkasten im Herbst nach der Brutzeit.



Wetterfestes Nadelholz
1,5-2cm

Unterschiede bei Nistkästen für verschiedene Vogelarten

Lochdurchmesser

26 mm
28 mm
32 mm
45 mm
offen/halbhoch

Geeignet für

Blaumeise, Tannenmeise
Kohlmeise
Spatz, Kleiber
Star
Rotkehlchen, Zaunkönig,
Bachstelze

2. Kastenform

- Höhlenbrüter (Meisen, Spatzen): geschlossener Kasten mit kleinem Loch
- Halbhöhlenbrüter (Rotkehlchen, Bachstelze): vorderer Bereich offen oder halb offen
- Nischenbrüter (Mauersegler, Rauchschnalbe): flacher Kasten mit Schlitzöffnung
- Bodennester (z.B. Nachtigall): keine Kästen nötig, lieber ungestörte, dicht bewachsene Flächen

3. Nistplatz und Standort

- Höhe: Meisen & Spatzen ca. 2–3 m, Halbhöhlenbrüter eher tiefer (1,5 m), Mauersegler unter dem Dach (4+ m)
- Ausrichtung: idealerweise Osten oder Südosten, wettergeschützt
- Abstand zu anderen Kästen: Meisen sind territorial → mind. 10 m Abstand, Spatzen dürfen näher sein

Malen als Kraftquelle

Wie Farbe, Form und Flow zur Entspannung
von Körper und Geist beitragen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie gut Malen tun kann. Es fördert die Entspannung, vorausgesetzt, die Ansprüche an die eigenen Fähigkeiten übersteigen nicht dieselben. Ich kenne das Gefühl, während des Malens in einen Flow zu kommen und darüber die Zeit zu vergessen. Kurse für unterschiedlichste Techniken werden an Volkshochschulen angeboten, von denen ich schon etliche besucht habe. Darüber hinaus gibt es auch private Malschulen oder Workshops, die von Künstlern aus der Region durchgeführt werden. Die Auswahl der Technik ist groß und reicht von Zeichnen mit Kohle oder Bleistift über Malen mit Pastellkreiden zu Aquarell-, Acryl- oder Ölmalkursen.

Welche Rolle spielt dabei das sogenannte Talent? Immer wieder begegnen einem Menschen, die voller Überzeugung sagen, dass sie zwar gerne malen würden, sie es

aber nicht könnten. Dies sei ihnen (wahlweise) von den Eltern, im Kindergarten oder der Kunstlehrerin an der Schule attestiert worden. Dabei ist die Voraussetzung fürs Malen schon gegeben. Dieses „ich würde ja gerne ...“ sollte ausreichen, um zu Stift oder Pinsel zu greifen.

Für diejenigen, die Lust hätten, sich aber nicht trauen, sind natürlich Anfängerkurse an den Volkshochschulen geeignet. Es gibt aber auch die Möglichkeit, zu Hause den Versuch zu starten. Scheinbar niedrigschwellig und oft als „Kinderkram“ abgetan ist das (Aus-)Malen von Mandalas.



Mandalas – eine Technik

für Alt und Jung

Das Ausmalen von vorgefertigten Mandalas mit weichen Buntstiften oder Filzstiften könnte ein Anfang sein, um in die Welt der Farben und des Malens einzutauchen. Ge-

5 Tipps

1. *Nimm dir bewusst Zeit: Schaffe dir eine ruhige Atmosphäre, in der du dich voll auf dein Mandala konzentrieren kannst.*
2. *Wähle Farben, die dich ansprechen: Vertraue deinem Bauchgefühl und lass dich von den Farben leiten, die dich in diesem Moment anziehen.*
3. *Keine Eile: Mandala Malen ist kein Wettbewerb. Genieße jeden Pinselstrich oder Stiftstrich und lass dir alle Zeit, die du zur Entspannung brauchst.*
4. *Regelmäßigkeit: Je öfter du dich dem Malen hingibst, desto mehr wirst du die positiven Effekte auf dein Wohlbefinden spüren.*
5. *Höre Musik: Musik kann uns beim Abschalten und Entspannen unterstützen.*

eignete Vorlagen gibt es im Fachhandel, aber auch zum Herunterladen im Netz. Und warum nicht selbst Mandalas gestalten? Auch dazu gibt es Anleitung im Internet sowie in Kursen. Nötig sind dafür nur Papier, Zirkel und Bleistift.

Was sagt die Wissenschaft?

Studien weisen darauf hin, dass gerade das Mandala-Malen beruhigend und angstlösend wirken kann, indem der Cortisolspiegel signifikant gesenkt wird. Mandala-Malen bietet somit die Möglichkeit, Stress zu bewältigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Eine Taiwanesische Studie aus dem Jahr 2020 belegt diesen Effekt auf ältere Erwachsene zwischen 55 und 75 Jahren eindrucksvoll.

Anne Stegmeier

Quelle: NIH National Library of Medicine





Zu Besuch beim letzten Chefarzt
des Schnaittacher Krankenhauses

Serie:
Hausbesuch
bei ehemaligen
und bekannten
Medizinern

Foto: Clemens Fischer

Was macht eigentlich Dr. René Tomingas?

1983 kam René Tomingas als Oberarzt für Innere Medizin ans Schnaittacher Kreiskrankenhaus und war 20 Jahre später, 2003, als Chefarzt der Letzte, der nach der Schließung der kleinen Klinik „das Licht ausmachte“. Das hat den engagierten Mediziner schon sehr belastet und beschäftigte ihn noch viele Jahre lang, wie der heute 79-Jährige erzählt. „Weil wir in Schnaittach tatsächlich sehr gute Medizin gemacht haben, fachlich fundiert.“ Als Chefarzt arbeitet er danach bis zum Ruhestand im Laufer Krankenhaus und noch bis 2019 als Internist in seiner Privatpraxis sowie als Arzt beim Palliativ-Care-Team der Caritas, das Tomingas mit gegründet hatte.

Der ehemalige Chefarzt sitzt bei dem Gespräch in seiner Wohnung in Hersbruck, mit Blick auf Arzberg und Deckersberg. Gerade ist er dabei, sich ganz von der Medizin zu verabschieden, hat den Aufsichtsrat der Caritas im Nürnberger Land erst dieser Tage verlassen. Gesundheitliche Probleme machen ihm mehr und mehr zu schaffen, leider sei er nicht mehr so belastbar wie vor einigen Jahren noch. Jammern aber will er nicht, „ich habe mich mit meinen Einschränkungen arrangiert.“ Allerdings, vor allem das bedauert Tomingas, könne er künftig vielleicht nicht mehr wie seit den 70er Jahren jährlich nach Estland reisen, wo er bis zuletzt ein kleines Sommerhaus besaß. Seine Heimat nämlich, daraus macht Tomingas, der 1946 in Ulm geboren wurde, keinen Hehl, ist das „sehr skandinavisch geprägte kleine Land im Baltikum“. Estnisch ist auch im wahren Sinn seine Muttersprache, seine Mutter nämlich war nach dem Krieg aus Estland geflohen, der Vater wurde noch vor Tomingas Geburt vermisst. Schon in den 90er Jahren hatte der Arzt auch ein Hilfsprojekt für Estland gestartet.

Diese Geschichte einer ausländischen Flüchtlingsfamilie im Nachkriegsdeutschland hat ihn gesellschaftlich und politisch geprägt, hat sogar zur Berufswahl, zur Medizin, geführt. Weil er einen Beruf suchte, mit dem er überall auf der Welt hätte

arbeiten können. Nur weg aus Deutschland, das war sein Bestreben als junger Mann. Mit schlechten Erfahrungen nach vielen Jahren in einem halben Dutzend Flüchtlingslagern, als Ausländerkind mit Deutschen und mit einer dramatisch restriktiven Einwanderungspolitik. „Wenn Deutschland mich nicht will, dann will ich das Land auch nicht“, so damals seine Einstellung.

Dass es anders gekommen ist, ist vor allem Frauen an seiner Seite zu verdanken, die ihn in Franken gehalten haben. Nach vielen Zwischenstationen war Tomingas mit Mutter und Schwester 1953 im sogenannten Valka-Lager für heimatlose Ausländer in Nürnberg (auf dem Gelände des heutigen Langwasser) gelandet. Nach der Volksschule („hier lernte ich Deutsch“) besuchte er das Neue Gymnasium in Nürnberg und studierte nach dem Abi in Erlangen Medizin. Tomingas heiratete 1970 eine Estin, die kurz danach schon starb. Er heiratete ein zweites Mal, bekam eine Tochter und einen Sohn, wurde geschieden und lebt heute mit seiner dritten Frau seit 20 Jahren in Hersbruck. Er ist Opa von mehreren Enkeln.

Nach Stationen im Nürnberger Klinikum (bei Krebs-Spezialist Gallmeier) und Altdorf kam er 1983 als Oberarzt nach Schnaittach. Hier wurde er 1986 Chefarzt, „und schon als ich die Stelle antrat, gab es die ersten Schließungsdiskussionen. Das hat mich im Laufe der Jahre tatsächlich fertiggemacht“, erinnert sich Tomingas.

Die Medizin ist allerdings nur die eine Seite des engagierten Arztes. Politik und gesellschaftliches Engagement, trotz oder gerade wegen seiner schlechten Erfahrungen, waren und sind seine zweiten Leidenschaften. Schon vor 50 Jahren war er in die SPD eingetreten. Er wurde Neunkirchener Gemeinderat (Tomingas wohnte in Rollhofen) und später Kreisrat im Nürnberger Land. Heute kritisiert er die SPD dafür, dass sie der Ukraine zu spät und zu wenig gegen Russland geholfen habe. Wie steht es in diesem Zusammenhang um Estland? Hat man hier Angst vor Russland? Nicht wirklich, sagt Tomingas. Weil man die Lage und die Machtunterschiede pragmatisch sehe und wohl am Ende nicht dagegenhalten könnte. Die Angst der Deutschen vor Russland könne man jedenfalls nicht verstehen.

Was beschäftigt René Tomingas im Alter heute noch auf medizinischer Ebene? Da muss der Internist nicht überlegen: „Was mir große Sorgen macht, ist der Einbruch bei den Impfungen.“ Dabei habe man Impfungen bis 2020 sehr positiv gesehen. Impfungen, notfalls sogar verpflichtend, hält Tomingas für wichtig, „die Verteufelung einer Impfung für hochgefährlich“. Die Impfungen in der Vergangenheit, ob gegen Pocken oder Kinderlähmung, hätten viel Leid verhindert und viele Menschenleben gerettet. Dies sollte man nie vergessen, ideologisch sehen oder kleinreden, so der Wunsch des Mediziners.

Clemens Fischer

Ihr Zuhause

– ein Ort der Ruhe,
Wärme und
Vollkommenheit



Stellen Sie sich vor, Sie öffnen die Tür und betreten Räume, die sofort Geborgenheit schenken. Edle Materialien, warme Oberflächen, harmonische Farben – ein Zuhause, das Kraft gibt und pure Entspannung verspricht. Genau diese Welt erschaffen wir bei Fliesen Fischer in Lauf an der Pegnitz gemeinsam mit Porcelanosa – dem spanischen Premiumhersteller, der in allen großen Metropolen der Welt Showrooms betreibt und für stilvolle Wohnraumgestaltung auf höchstem Niveau steht.

In unserem 600 m² großen Porcelanosa Showroom zeigen wir Ihnen die schönsten Kollektionen für Boden, Wand und Bad – Fliesen, die nicht nur ästhetisch begeistern, sondern auch gesundes Wohnen fördern: frei von Schadstoffen, allergikerfreundlich, pflegeleicht und perfekt für ein wohliges Raumklima.

Mit unserer individuellen Beratung, flexiblen Öffnungszeiten und der schnellen Verfügbarkeit vieler Materialien sind wir Ihr verlässlicher Partner, wenn es um die Verwirklichung Ihres persönlichen Wohnparadieses geht.

Fliesen Fischer & Porcelanosa – damit Ihr Zuhause zum Rückzugsort für Ruhe, Wellness und Lebensqualität wird.



Mit vollem Herzen dabei.

Seit **über 100 Jahren** ist die **Salz-Helmreich GmbH** ein fester Begriff im **Salz-Großhandel**. Aus dem **traditionellen Familienbetrieb** ist ein **moderner, kundenorientierter Partner** geworden – bekannt für **Qualität, Vielfalt, Vertrauen und Zuverlässigkeit**.

Geschäftsführer Andreas Stöhr, zweite Generation, führt das Unternehmen mit großem Engagement. Sein Anspruch: Kunden sollen nicht nur **bestes Salz**, sondern auch **besten Service** erhalten – getragen von einem **15-köpfigen Team**, das Tag für Tag mit **Leidenschaft, Kompetenz und Verlässlichkeit** überzeugt.

Salz-Helmreich bietet die größtmögliche **Produktvielfalt**: Ob für **Lebensmittelproduktion, Futtermittelindustrie, Bäcker- und Metzgereibedarf** oder **Spezialanwendungen** – verschiedenste Körnungen, Funktionen und Herkünfte aus ganz Deutschland machen das Sortiment einzigartig.

Neben zahlreichen **Speisesalzen** umfasst es auch eine große Auswahl an **Regeneriersalze für die Wasserenthärtung, Lecksteine, Streu- und Poolsalze** und vieles mehr. Die Produkte sind bequem im **modernen Online-Shop** oder **direkt vor Ort** erhältlich – mit **persönlicher Beratung** oder **flexibler Online-Bestellung**.

Seit 2022 sind wir in unserem **modernen Neubau in Lauf an der Pegnitz** für Sie da und engagieren uns mit **eigenem Solarstrom** und **vier Bienenvölkern** für mehr ökologische Verantwortung auf unserem Firmengelände.

Salz-Helmreich verbindet **Tradition mit Innovationsgeist** – und mit der dritten Generation bereits in den Startlöchern, ist die Zukunft gesichert.

Salz ist... Mittel.Punkt.

salz-onlineshop.de

Persönlich vor Ort.
Online im Shop.



**SALZ
HELMREICH**

Oskar-Sembach-Ring 26a
D-91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel: +49-9123-15516-0
E-Mail info@salz-helmreich.de