

Ausgabe 9/2026

easy living

Gesundheitsmagazin

Nürnberger Land

Infos rund
um Gesundheit,
Ernährung,
Fitness und
Lifestyle

Intuition

die Kraft der inneren
Stimme

Seite 6

Hörgesundheit im Fokus: Warum gutes Hören Lebensqualität bedeutet



Ursula Nerdinger
Hörakustikerin



Hannes Reizner
Hörakustikmeister



Judith Gründel
Inhaberin

Gutes Hören ist wichtig für aktive Teilhabe am Leben. Viele Menschen kümmern sich selbstverständlich um Augen, Fitness und Ernährung – doch die Hörvorsorge wird oft vernachlässigt. Wir haben mit den Experten von Grand Optik und Akustik über das Thema Hörgesundheit gesprochen.

Frau Gründel, warum sollte man sein Gehör regelmäßig testen lassen?

J. Gründel: Weil Hörverluste meist schleichend beginnen. Regelmäßige Checks helfen, Veränderungen früh zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern – bevor Kommunikation, Lebensqualität und Gesundheit leiden.

Wie läuft ein professioneller Hörtest bei Ihnen ab?

H. Reizner: Wir messen das Hörvermögen für definierte Töne und das Sprachverstehen, auch mit Nebengeräuschen. So erhalten wir ein präzises Bild der individuellen Hörleistung. Das Ganze ist natürlich unverbindlich.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn Sie dabei Einschränkungen feststellen?

U. Nerdinger: Fast jeder Hörverlust lässt sich mit modernen Hörgeräten versorgen. Die Technik bietet uns kleine bis nahezu unsichtbare Hörsysteme mit High-Tech-Funktionen wie Bluetooth, Geräuschfilterung und automatischer Klanganpassung. Entscheidend ist die maßgeschneiderte Anpassung an Alltag und Beruf. Dazu kombinieren wir nach Bedarf ein Hörtraining nach dem terzo-Prinzip.

Was bringt ein zusätzliches Hörtraining?

H. Reizner: Ein Hörgerät verstärkt Klänge, doch das Gehirn muss deren Bedeutung neu einordnen. Die terzo-Gehörtherapie verbindet individuell angepasste Hörgeräte mit gezieltem Hörtraining. So verbessert sich das Sprachverstehen, Hörstress sinkt und Nutzer profitieren deutlich stärker von ihrer Versorgung.

U. Nerdinger: Auch für Betroffene von Tinnitus ist die terzo-Gehörtherapie eine wirksame, wissenschaftlich belegte Therapie.

Unterstützen Krankenkassen die Hörversorgung?

J. Gründel: Ja, Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für medizinisch notwendige Hörgeräte, meist nach Verordnung durch einen HNO-Arzt. Eine erste Beratung und Messung ist bei uns immer kostenfrei. Und das terzo-Hörtraining ist Teil unserer Anpass-Philosophie, das heißt, Ihnen entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Sich früh zu informieren, lohnt sich also – für bestes Hören und mehr Lebensqualität.

Fotos: Grand



Von Mensch
zu Mensch

Ihre Hörgesundheit ist uns wichtig.

Wir bieten Ihnen im terzo-Zentrum individuelle Unterstützung und Lösungen für ein hörgesundes Leben.

Übrigens: Die terzo®Gehörtherapie ist die einzige in Anwendung befindliche Hörtherapie, die nachweislich wirksam ist.



Lassen Sie sich jetzt beraten.
Zur direkten Terminvereinbarung Code scannen

Grand Optik & Akustik e.K.

Schloßplatz 2 – 4
91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 – 21 21
www.grand.de

Grand
Optik und Akustik

terzo
Wir hören uns.

Editorial



Ralf Weiß



Brigitte Schürmann

Hatschi!

Gesundheit!

„Kultur ist nichts Sichtbares, sondern das unsichtbare Band, das die Dinge zusammenhält“. (Joseph Joubert, 1754–1824)

Damit wäre eigentlich schon alles gesagt und das kürzeste Editorial in der Geschichte des Gesundheitsmagazins „easy living“ bemühte nur vier Zeilen. Kultur verbindet und braucht ein Miteinander, das alles zusammenhält und am Ende eben auch die Gesundheit fördert.

Das kennen wir alle, ob Sportverein, Chorgesang, Vereinsleben im weitesten Sinne, Freiwillige Feuerwehr, Konzerte, Veranstaltungen und vielerlei mehr, stets ist es die Gemeinschaft, die durch ein Miteinander unsere Gesellschaft und damit unsere „Kultur“ prägt und trägt.

Funktioniert dieses Miteinander, sind wir zufrieden, fühlen uns bestätigt und es gibt selten ein „Hatschi“. Theater kann das.

Geht der Vorhang auf, nehmen wir teil am Geschehen, werden verbunden durch das Band, das Protagonisten und das Dargebotene für uns weben. Das hilft, wir sind Teil einer Gemeinschaft, können uns über das gerade Erlebte austauschen, treten in einen Diskurs, auch wenn wir nicht immer gleicher Meinung sind. Und was genauso wichtig ist: Durch unsere Teilnahme, den Besuch einer Veranstaltung, den Gang zum wöchentlichen Stammtisch, die Nachfrage nach dem Wohlergehen eines Nachbarn oder die Paketannahme für den nicht anwesenden Mitbewohner – stets nähren wir die Gemeinschaft und das Miteinander.

Dann wird das „unsichtbare Band“ spürbar und „die Dinge halten zusammen“.

Das Dehnberger Hof Theater ist so ein Ort, an dem die Dinge zusammengehalten werden, Gemeinschaft auf unterhaltsame und lehrreiche Weise entsteht und das schon seit nunmehr 50 Jahren. Im Februar des Jahres 1976 fand die erste Veranstaltung im sogenannten „Kuhstall“ des Wohnhauses statt. Seitdem sind nicht nur viele ereignisreiche Jahre vergangen, haben ungezählte Künstler aus nah und fern die Kultur in der Region bereichert, sondern sind auch wirklich viele, viele Menschen zu dem alten Dreiseiten-Bauernhof gepilgert, der inzwischen mit einer großen Bühne, einem kleinen Theatersaal und einer Außenspielstätte zu einem respektablen Theater gewachsen ist.

Das ist eine schöne Sache, macht Mut, trägt zur allgemeinen Gesundheit und Erbauung bei, erweitert unsere Horizonte, stärkt unsere Resilienz und das Band, das uns alle verbindet: die Kultur.

Weiter so!

Ihr Ralf Weiß, Direktor, und Brigitte Schürmann,
KBB & Dramaturgie
für das gesamte Team vom Dehnberger Hof Theater

Inhalt

Titelstory

6 INTUITION
Die Kraft der inneren Stimme

Gesundheit

10 BURNOUT VERMEIDEN
Was ist das eigentlich, ein Burnout?

12 MALEN FÜR DIE SEELE
Malen als Weg zu Entspannung, Flow und innerer Balance

Ernährung

16 OHNE PROMILLE? OHNE PROBLEME!
Alkoholfreie Getränke liegen voll im Trend

20 REZEPT: TOPINAMBUR

22 SALZ
Ein vielseitiges Kristall



Fitness

24 RADELN MIT ALLEN SINNEN
Der Sinnesradweg

28 LINEDANCE-BOOM IM NÜRNBERGER LAND
Immer mehr Menschen entdecken den Gruppentanz für sich

30 NUR NICHT AUS DER REIHE TANZEN
Warum der neue Tanztrend noch mehr kann

Special

32 TECHNIK, DIE UNTER DIE HAUT GEHT
Würden Sie sich ein Chip-Implantat setzen lassen?

35 ENTDECKEN, STÖBERN, GENIEßEN
Im PZ-Service-Center in Lauf

36 WAS MACHT EIGENTLICH DR. MARTIN JELLINGHAUS?
Hausbesuch bei ehemaligen Medizinern

38 POSITIVE JAHRESBILANZ
der Wohnberatung Nürnberger Land



IMPRESSUM

easy living, Ausgabe 9
(5. Jahrgang)

Herausgeber

fahnermedien
ZEITUNG VERLAG · AGENTUR · ONLINE

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

Titelbild
Iaroslav - stock.adobe.com
Halyna - stock.adobe.com (Kreis)

Projektleitung
Christiane Zitzmann

Redaktion
Nadja Brinkmann, Clemens Fischer,
Michaela Hummel, Anne Stegmeier,
Julia Tomuschat, Angelika
Aldenhoff-Artz

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.

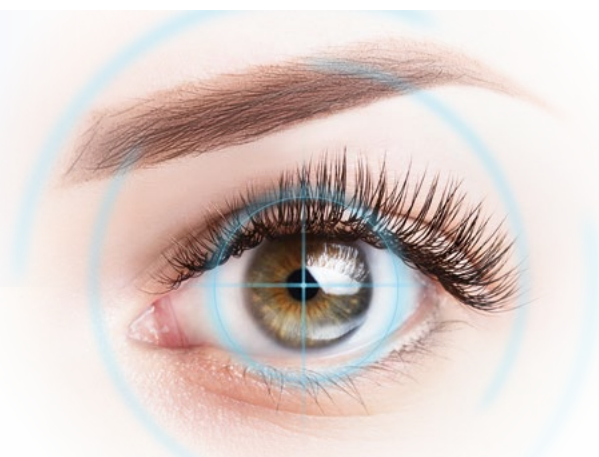
Auflage
27.000 Exemplare

Erscheinungsweise
halbjährlich

Als Beilage in den drei
Heimatzeitungen
im Nürnberger Land.
28. März 2026

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-Werten 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. 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

Intuition

die Kraft der inneren Stimme

Warum wir verlernt haben, ihr zuzuhören
– und wie wir sie wieder wahrnehmen

Sie stehen im Autohaus. Der Neuwagen überzeugt technisch auf voller Linie: Verbrauch, Ausstattung, Preis. Dennoch zögern Sie, den Kaufvertrag zu unterzeichnen. Oder Sie halten ein Kleidungsstück in der Hand. Es ist reduziert und passt wie angegossen. Trotzdem legen Sie es zurück. Im Gartencenter greifen Sie nicht zum klassischen Lavendel, sondern intuitiv zu einer unscheinbaren Pflanze. Zu Hause wirkt sie genau richtig. Solche Momente kennen wir alle: tägliche Entscheidungen, die nicht allein aus Abwägung entstehen, sondern aus einem inneren Impuls. Dieses Signal ist weder Zufall noch Einbildung. Es ist unsere Intuition. Aber warum wissen wir manchmal etwas, bevor wir es erklären können? Und weshalb fühlt sich eine Entscheidung stimmig an, obwohl sie rational nicht begründbar ist? Ein genauerer Blick zeigt: Intuition ist weniger geheimnisvoll, als wir glauben – und zugleich bedeutsamer, als wir ihr zugestehen.

Die Sprache der Intuition – leicht erklärt

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir unzählige Erfahrungen: Begegnungen, Erfolge, Enttäuschungen. Unser Körper speichert all das, auch wenn wir es nicht bewusst erinnern. Intuition entsteht, wenn diese Sinnes- und Lebenserfahrungen blitzschnell miteinander verknüpft werden – und uns ein Signal senden, bevor der Verstand es erfassen kann. Deshalb wissen wir manchmal „einfach“, dass etwas passt. Oder eben nicht. Einfach gesagt ist Intuition die schnelle, leise Antwort unseres Inneren – eine Art tieferes Bauchgefühl und dennoch unterscheiden sie sich.

Bauchgefühl, Instinkt oder Intuition?

Diese drei Begriffe sind uns allen vertraut. Wir alle haben eine ungefähre Vorstellung davon, was sie bedeuten – und setzen sie doch häufig gleich. Tatsächlich gibt es feine, aber entscheidende Unterschiede.

1. Der Instinkt

Der Instinkt ist unser biologisches Alarmsystem. Er schützt uns vor unmittelbarer Gefahr.

Beispiel:

Sie greifen instinktiv nach dem Arm Ihres Kindes, als es am Straßenrand stolpert, und rufen laut „Stopp“. Oder Sie ziehen die Hand reflexartig von der heißen Herdplatte zurück. Instinkt geschieht ohne Abwägung. Er ist schnell, körperlich und dient einzig dem Schutz, unserem Überleben.

2. Das Bauchgefühl

Das Bauchgefühl kommt der Intuition sehr nahe – denn auch dieses zeigt sich körperlich. Als Kribbeln, Unruhe oder Wohlgefühl. Der Unterschied liegt in der Quelle. Das Bauchgefühl ist von temporären Emotionen geprägt, nicht aus innerer Klarheit.

Beispiel: Sie sagen eine Einladung ab, weil Sie „ein schlechtes Gefühl“ haben. Vielleicht sind Sie einfach zu müde. Vielleicht fürchten Sie auch, in eine unangenehme Situation zu geraten, weil Sie solch eine Erfahrung bereits gemacht haben. Oder: Sie fühlen sich sofort zu einer fremden Person hingezogen. Das kann ein gutes Zeichen sein – oder lediglich ein getrübbtes Gefühl aus früheren Begegnungen.

Die Intuition

Intuition wirkt ruhig. Sie argumentiert nicht wie unsere Gedanken. Sie entsteht aus Erfahrung – nicht aus kurzfristigen Gefühlen.

Beispiel: Sie überlegen, ein Jobangebot anzunehmen. Alles spricht dafür: Budget, Arbeitszeiten, Kollegen. Dennoch spüren Sie intuitiv eine leise, innere Enge. Kein Herzklopfen, keine Nervosität wie bei Angst – nur ein stilles, beständiges „Nein“.

Kurz gesagt: **Instinkt schützt. Bauchgefühl reagiert emotional. Intuition bietet Orientierung.**

Warum wir den Zugang zur Intuition verloren haben

Haben Sie beim Lesen der drei inneren Reaktionen etwas gespürt? Vielleicht ein leises Wiedererkennen? Oder die Erkenntnis, wie selten diese ruhige innere Klarheit im Alltag tatsächlich Raum bekommt?

Tatsächlich nehmen viele Menschen ihre Intuition heute kaum noch bewusst wahr. Das liegt weniger am Einzelnen als an unserer Lebensweise. In einer Welt permanenter Ablenkung und Informationsflut zählen Begründungen und Beweise. Entscheidungen sollen logisch, effizient und belegbar sein. Innere Signale gelten dagegen als unzuverlässig, der Verstand als maßgebliche Instanz. Orientierung wird im Außen gesucht – in Meinungen, Studien und Erwartungen. Die eigene innere Stimme tritt dabei in den Hintergrund. Inneres Unbehagen wird schnell überdeckt, durch Ablenkung und ständige Beschäftigung. Dabei ist der Körper kein Gegner, sondern ein Hinweisgeber: Er zeigt uns, was der Verstand (noch) nicht erfassen kann.





Der Körper als Träger innerer Wahrheit

Doch Intuition ist nicht verschwunden. Wir können lernen, ihr wieder zuzuhören – wenn wir ihre Sprache verstehen. Sie äußert sich nicht in Worten, sondern über den Körper: als Druck in der Brust, Ziehen im Magen oder im Gegenteil als Weite und inneres Aufatmen. Als Kinder verstanden wir diese Signale noch selbstverständlich. Mit der Zeit lernten viele von uns jedoch, sie zu übergehen – weil sie sich nicht immer rational erklären lassen und weil wir fürchten, mit unseren Empfindungen alleine dazustehen.

Intuition im Alltag – leise, aber verlässlich

Wie bereits zu Beginn deutlich wurde, zeigt sich Intuition nicht nur bei großen Lebensentscheidungen. Sie begleitet uns vor allem im Alltag. In der Frage, welches Auto, Kleidungsstück oder welche Pflanze wir kaufen. Intuition ist eine wertvolle, stille Begleiterin. Doch ihren Wert erkennen wir – wie so oft im Leben – erst im Rückblick. Etwa wenn wir eine Verabredung abgesagt haben und am Abend spüren, wie gut uns diese Pause getan hat. Oder wenn wir trotz innerem Zögern zugesagt haben – und uns hinterher erschöpft fühlen. Erst dann wird deutlich: Die leise Stimme war da. Wir haben sie lediglich übergangen.

Intuition als nachhaltige Selbstfürsorge

Im Kontext von Selbstfürsorge ist Intuition eine zentrale Ressource. Sie hilft, Bedürfnisse frühzeitig wahrzunehmen, körperliche wie psychische Grenzen zu erkennen und Entscheidungen zu treffen, die langfristig tragen. Der eigenen Intuition wieder zuzuhören, ist gelebte Beziehung zu sich selbst.

FAZIT: Intuition als wertvolle Ergänzung zur Vernunft

Intuition ist kein Gegensatz zur Vernunft. Im Gegenteil – sie ist eine wertvolle Ergänzung. Sie lässt sich weder erzwingen noch vollständig beweisen. Sie entsteht dort, wo wir bewusst langsamer werden, zuhören und uns selbst wieder ernst nehmen. Nicht als absolute Wahrheit, sondern als innere Orientierung, die Entscheidungen begleitet und einordnet.

In einer Welt, die ständig nach außen weist, kann sie eine Einladung sein, den Blick wieder nach innen zu richten und ihr im eigenen Leben Raum zu geben. Sie schafft Klarheit, entlastet mental und stärkt die Verbindung zu uns selbst. Intuition nimmt uns keine Entscheidung ab. Aber sie hilft uns, sie mit größerer innerer Sicherheit zu treffen.

Nadja Brinkmann

Intuition ...

- bietet innere Orientierung jenseits von Logik und Emotion
- entsteht aus Erfahrung, Körperwahrnehmung und innerer Klarheit
- ist hilfreich bei komplexen Entscheidungen
- wird durch Stress, Zeitdruck und Dauerreize überdeckt
- stärkt Selbstfürsorge, mentale Balance und Selbstvertrauen

INFOBOX

Verstand



Bauchgefühl, Intuition oder Instinkt?

Instinkt

Schnelle Überlebensreaktion bei Gefahr → automatisch, reflexhaft

Bauchgefühl

Emotionale Momentreaktion → geprägt von Angst, Hoffnung oder Sympathie

Intuition

Ruhige innere Klarheit → erfahrungsbasiert, nicht impulsiv

Merksatz:

Instinkt schützt vor Gefahren.
Bauchgefühl ist emotional gefärbt.
Intuition weist den Weg bei Entscheidungen.



ÜBUNG:

So stärken Sie Ihre Intuition

Diese kurze Übung hilft, die innere Stimme wieder hörbarer zu machen – ohne Aufwand, überall umsetzbar.

So geht's:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und kommen Sie zur Ruhe. Setzen oder stellen Sie sich bequem hin, schließen Sie – wenn möglich – die Augen. Richten Sie die Aufmerksamkeit nicht auf Ihre Gedanken, sondern auf Ihren Körper. Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus.

Stellen Sie sich nun innerlich eine einfache, aktuelle Frage. Keine große Lebensentscheidung, sondern etwas Alltägliches. Etwa: *Tut mir dieser Termin heute gut? Brauche ich jetzt Ruhe oder Austausch?*

Achten Sie nicht auf Argumente oder Gedankengänge. Spüren Sie stattdessen, was in Ihrem Körper geschieht. Weite oder Enge, Ruhe oder Spannung? Bleiben Sie einen Moment bei diesem Eindruck, ohne ihn zu bewerten.

Wichtig:

Die erste ruhige Wahrnehmung ist oft die intuitivste. Je mehr wir sie erklären oder rechtfertigen wollen, desto leiser wird sie.

Tipp:

Notieren Sie abends eine Entscheidung des Tages und wie sie sich im Nachhinein angefühlt hat. So wächst mit der Zeit das Vertrauen in die eigene innere Orientierung.

Intuition



Farbe



Gefühle



Fantasie



Burnout



vermeiden

Was ist das eigentlich, ein Burnout? Ist es ein Zustand, der zeigt, dass man tatsächlich viel, ja zu viel gearbeitet hat und statt Anerkennung durch die Chefin nun den Beweis der Tatkraft durch einen Zusammenbruch hat? Ist es schon eine echte Depression oder ein Zustand kurz davor? Und wie lässt sich ein Burnout vielleicht sogar vermeiden? Wir haben dazu Julia Tomuschat befragt. Die Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie hat eine Praxis für Gesundheitsförderung in Lauf.

Als kompetente Fachfrau hat sie schon mehrere Bücher veröffentlicht, darunter „Das Sonnenkind-Prinzip“ und „Finde die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat“. Als Co-Autorin hat sie mit Stefanie Stahl „Nestwärme, die Flügel verleiht“ geschrieben. In ihre Praxis kommen immer wieder Menschen, die Probleme am Arbeitsplatz haben oder sich gar selbst einen „Burnout“ diagnostizieren.



Julia Tomuschat, Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie



Ist es schon ein Burnout, wenn ich mich in der Arbeit immer mal gestresst fühle?

Tomuschat: Nein, auf keinen Fall. Burnout ist mehr als „nur Stress“. Neu ist, dass Burnout im Klassifikationssystem für Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nun eigens gelistet wird. Laut aktueller Definition handelt es sich bei Burnout um einen Zustand tiefer körperlicher, emotionaler und geistiger berufsbedingter Erschöpfung.

Wie macht dieser Zustand sich konkret bemerkbar?

Tomuschat: Typische Warnsignale sind ein Gefühl der Erschöpfung, auch nach Pausen, und zwar dauerhaft. Ein Kennzeichen ist auch eine erhöhte Distanz zur ausgeführten Tätigkeit oder gar Ablehnung oder Zynismus beim Gedanken an den Arbeitsplatz. Ein Warnsignal ist auch, wenn sich das Gefühl einstellt, völlig ineffektiv zu sein oder mangelnde Leistungsfähigkeit zu zeigen. Das kann auch mit tatsächlichen Leistungseinbußen einhergehen.

Kann man einen Burnout auch bekommen, wenn man in einem Teilzeitjob arbeitet, oder ist es eher typisch für die sogenannten „Workaholics“, die selbst am Wochenende ihr Diensthandy auf Empfang geschaltet haben?

Tomuschat: Nein, die Art der Beschäftigung sagt nichts über die Burnout-Gefährdung aus. Ursprünglich wurde Burnout in der sozialen Arbeit beobachtet. In meiner Praxis suchen mich die unterschiedlichsten Menschen mit Burnout-Symptomatik auf. Flugbegleiter können ebenso von Burnout betroffen sein wie Eltern.

Welche Rolle spielt Mobbing – oder ist das schon wieder ein eigenes Thema?

Tomuschat: Mit Mobbing ist gemeint, dass jemand über längere Zeit in einem sozialen Zusammenhang (zum Beispiel am Arbeitsplatz oder in der Schule) schikaniert, ausgegrenzt, gedemütigt und herabgesetzt wird. Auch Mobbing hat Folgen für die Psyche, aber ich würde die beiden Begriffe lieber getrennt halten.

Glauben Sie, dass sich Burnout vermeiden lässt?

Tomuschat: Ja, davon bin ich überzeugt. Wer rechtzeitig hinschaut, kann den Teufelskreis durchbrechen. Prävention beginnt mit kleinen, bewussten Schritten – am besten heute!

Was gehört dazu?

Tomuschat: Schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung! Achten Sie auf Körpersignale und erkennen Sie Frühwarnzeichen wie die erwähnten Erschöpfungszustände – am besten, bevor sie zum Dauerzustand werden.

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse – auch in Hinblick auf Ihre Tätigkeit – ernst. Man kann sich zum Beispiel regelmäßig fragen „Wie geht es mir gerade? Was würde mir guttun?“

Das klingt ein bisschen allgemein. Was kann ich konkret bei sich anbahnender Überlastung tun?

Tomuschat: Lernen Sie, Nein zu sagen, und schätzen Sie Aufgaben realistisch ein. Erholung ist wichtig! Planen Sie Pausen ein, machen Sie bewusst Feierabend und verbringen Sie das Wochenende ohne Diensthandy. Pausen, Bewegung und guter Schlaf sind keine Luxusgüter, sondern Notwendigkeit. Und nutzen Sie jede soziale Unterstützung, die sich Ihnen bietet. Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen, Freunden und Freundinnen oder Fachleuten, wenn die Belastungen zu groß werden.

Anne Stegmeier, Julia Tomuschat



**Malen als Weg zu Entspannung,
Flow und innerer Balance.**



Malen für die Seele

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 Künstlerinnen und Künstlern aus der Region durchgeführt werden. Die Auswahl der Technik ist groß und reicht von Zeichnen mit Kohle oder Bleistift über das Malen mit Pastellkreiden zu Aquarell-, Acryl- oder Ölmalkursen. Doch jenseits dieses Angebots gibt es noch andere Ansätze. Bei einem Bibelmal-Workshop habe ich die Maltherapeutin Angelika Aldenhoff-Artz kennengelernt. Ich erinnere mich noch an die vielen ausdrucksstarken Bilder in Gouache auf

Leinwand, die im Rahmen des Workshops von den Teilnehmenden geschaffen wurden, sowie an die konzentrierte wie anregende Stimmung in den gemeinsamen Stunden.

Was für Kurse bietest du an? Was unterscheidet sie von anderen Malkursen?

Seit vielen Jahren biete ich mit viel Freude Kunsturse im Malen, Zeichnen, Buchbinden, Kalligrafie, Blattvergolden und vieles mehr für Anfänger und Fortgeschrittene an. So gab es im vergangenen Jahr Malkurse wie „Goldrausch – Das barocke Gefühl“ oder „Unter Wasser: Der Fisch in der Kunst“ oder „Der Farbe auf der Spur – intuitiv und frei“.

Vielleicht ist der Hauptunterschied zu einem der üblichen Malkurse, dass ich mein komplettes Atelier für bis zu 16 Teilnehmende mitbringe, es sei denn, der Kurs findet direkt bei mir im Atelier statt. Die Teilnehmenden brauchen nur zu kommen und können sofort loslegen. Des Weiteren arbeite



und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ich übe den Beruf als freie Künstlerin in den Bereichen Kunst und Therapie seit fast 30 Jahren mit viel Begeisterung aus, davon über 20 Jahre in meiner Atelier-Werkstatt Malraum in Lauf.

Was motiviert dich?

Das sich ständig verändernde Spiel von Farben, Nuancen, Formen und Linien in der Kunst. Die beiden ewig schlafenden Katzen im Atelier. Gold und Glitzer. Das Rätselhafte und das manchmal scheinbar Unüberwindliche. Immer wieder von Neuem: die Schönheit, Verwandlung und Fülle der Natur. Schöne Worte und Texte. Himmelsstimmungen. Ein warmer Blick. Stilles Sitzen und Nach-innen-Lauschen in einem leeren Kirchenraum. Stürmische und sanfte Wellen am weiten Meer. Der endlos große, leere Strand auf der Nordsee-Insel Amrum. Kursteilnehmende, die sagen, sie können nicht malen. Und die Freude darüber, dass sie es doch können!

Spricht dein Angebot mehr Frauen als Männer an?

Die meisten Teilnehmenden sind Frauen, aber es kommen auch Männer. In der letzten Zeit haben sich auch vermehrt Paare angemeldet, die gemeinsam das künstlerische Arbeiten und das Interesse für Kunst für sich entdecken.

Welche Techniken kann ich bei dir lernen?

Die meisten Kurse biete ich mit Gouache-Farben an, die sehr vielseitig sind, da sie immer wieder ausgewaschen und neu bearbeitet werden können, auch mit Pastellkreiden, darüber hinaus: Malen mit Aquarellfarben oder Acryl, Ölpastellfarben, Buchbindetechniken, Zeichentechniken mit unterschiedlichen Stiften, Blatt-Vergoldung, Drucktechniken mit Schablonen- und Linoldruck, Kalligrafie (alte und neuere Schriften) und Handlettering, Stanzen, Prägen, Radierung und vieles mehr. In jedem Kurs gibt es eine Einführung in die entsprechende Technik und dann wird viel ausprobiert und dabei werden auch Vorlieben entdeckt. Es braucht absolut keine Vorkenntnisse. Wichtig dabei ist nur die Lust am Experimentieren und Neugierde.

Was bewirkt therapeutisches Malen?

Manchmal hilft Denken und Reden nicht mehr weiter. Dann braucht es etwas, was uns zu neuen, unerwarteten Erfahrungen und Lösungen führen kann, zum Beispiel wenn ein Perspektivwechsel notwendig wird, wenn neue Fähigkeiten für den Alltag gestärkt werden sollen, wenn bestimmte

ich in allen Kursen interdisziplinär, das bedeutet, ich verknüpfe die unterschiedlichen Techniken miteinander, zum Beispiel Malen mit Gouache-Farben, Drucken, Schrift und Buchbinden. Hinzu kommt ein bestimmtes kunstgeschichtliches Thema, das uns während des Kurses inspiriert und bereichert. Das Ganze kombiniere ich mit intensiver künstlerischer Selbsterfahrung, Reflexion, Wahrnehmungsübungen, was meistens überraschend spannend ist, wobei ich den Fokus sowohl auf das intuitive Malen als auch auf den Malprozess lege ... Der Weg ist das Ziel!

Welche Ausbildung hast du?

Jegliche Formen der Kommunikation haben mich schon immer fasziniert. Nach einem Sprachenstudium in Englisch, Französisch und Spanisch habe ich ein Studium als Dipl. Kunsttherapeutin in Ottersberg bei Bremen absolviert. Zudem bin ich LOM © Mal-Therapeutin und LOM © Trauma-Therapeutin



Malthérapeutin Angelika Aldenhoff-Artz

Verhaltensmuster oder Gedanken immer wieder auftauchen, wenn Ängste oder Phobien das Leben beeinträchtigen, wenn sich ein Burnout abzeichnet oder die Erschöpfung zu groß wird, wenn chronische Schmerzen ohne organische Erklärungen bestehen, wenn Beziehungskonflikte oder Mobbing gelöst werden sollen, wenn Trauer oder Abschied ein Thema sind oder wenn einfach nur einmal etwas für sich selbst getan werden möchte, wenn mit Farbenkraft präventiv Fähigkeiten, Wünsche und Ressourcen für den Alltag gestärkt werden sollen, wenn Körper, Seele und Geist wieder in Balance gebracht werden sollen.

Was wirkt? Sind es die Farben oder ist es die Bewegung oder alles zusammen? Welche Rolle spielst du als Leitung?

Alles wirkt. Farben, Bewegung und alles zusammen. Je mehr Sinne angesprochen werden, umso besser ist die neuronale Verknüpfung und Wirkung im Gehirn. Daher arbeitet man z. B. im LOM® Lösungsorientiertes Malen mit hochwertigen, cremig-weichen Gouache-Farben, die einen feinen Salbei-Duft verströmen. Es wird in der Regel im Stehen mit den Händen auf großformatigem, sehr glattem Papier 70 x 100 cm gearbeitet. Klare und einfach gemalte Bilder im Außen „übermalen“ störende Bilder und Muster im Innen, verändern Emotionen und können zu Stressabbau, Heilung und neuen Lebensperspektiven führen. Durch meine Begleitung ist diese Methode für jeden Menschen zugänglich. Daher sind keine Vorkenntnisse im Malen nötig, nur die Freude an leuchtenden Farben in allen Nuancen. Die LOM®-Methode wird von mir im Atelier angeboten.

Sagt die Wahl der Farben etwas über den Gemütszustand der malenden Person? Was kann es bedeuten, wenn jemand bestimmte Farben kombiniert?

Nein, nicht unbedingt und zwingend. Wir müssen beachten, dass wir auch in den Farben eine Konditionierung durchlaufen haben, Farben bedeuten in jedem Kulturkreis etwas anderes. Auch kann man nicht von bestimmten Farbkombinationen auf bestimmte Bedeutungen schließen. Auch da muss man sehr vorsichtig sein und immer den Malenden als erste Instanz im Blick haben. Man muss bedenken, dass jeder Mensch mit dem eigenen Blick die Bilder von anderen betrachtet. Daher weise ich in meinen Kursen gezielt darauf



hin, dass nicht einfach das Bild eines anderen ohne vorher zu fragen „analysiert“ wird – vielleicht meint die betreffende Person ja etwas ganz anderes mit dem Bild und wird dann negativ beeinflusst.

Kann ich auch alleine „therapeutisch“ malen? Gibt es dazu eine Art Schritt-für-Schritt-Anleitung?

Grundsätzlich macht Malen immer etwas. Allein schon, dass man sich zum Beispiel regelmäßig Zeit für sich selbst nimmt und hinsetzt, um zur Ruhe zu kommen. Sicher ist es positiv unterstützend, wenn man einen kleinen festen Platz hat, wo die Materialien, beispielsweise Stifte, Malbuch, Kleber, Schere, eine Ablage zum Sammeln von Schriftstücken, schönen Seiten aus Zeitschriften oder Servietten einfach liegen bleiben dürfen, sodass der Aufwand des „Aufbauens“ nicht so groß ist. Dann ist es möglich, auch einmal kurz während der Kaffee- oder Tee-Pause dazu zu greifen, zum Beispiel jeden Tag eine Seite zu gestalten. Wichtig ist, dass nichts entstehen muss und alles sein darf ohne Kritik – ein Ideen-Sammel-Experimentier-Farben-Buch. Schon ist man regelmäßig in der Kreativität, aber ohne Anspruch auf Perfektion und ein bestimmtes Ziel. Wenn bestimmte Anliegen jedoch die Lebensqualität recht beeinträchtigen, sollte vielleicht darüber nachgedacht werden, therapeutische Begleitung zu suchen.

Hast du ein oder mehrere Beispiele aus deiner langjährigen Erfahrung, was sich in oder nach deinen Kursen bei den Teilnehmenden bewegt hat?

Da gibt es tatsächlich nicht wenige Beispiele, von denen ich erzählen könnte. Einmal wurde eine Teilnehmerin von einer Freundin zu einem längeren Kunstgeschichte-Kurs in meinem Atelier mitgebracht. Sie wusste nicht, dass wir nach der jeweiligen Kunstepoche direkt in die eigene künstlerische Praxis gehen und war entsprechend überrascht. Nachdem ich sie überzeugen konnte, doch einfach einmal anzufangen, ohne Druck und ohne „Ergebnisdrachen“, entdeckte sie sehr schnell ihre große Kreativität und Liebe zur Kunst, die mittlerweile bereits zu eigenen Ausstellungen geführt hat, was mich bis heute sehr freut.

Anne Stegmeier, Angelika Aldenhoff-Artz



Krankenhaus Lauf: schonendes Verfahren bei künstlichen Hüftgelenken



Chefarzt Privatdozent Dr. Jörg Arnholdt ist ein Experte für Knie- und Hüftendoprothetik und ein Spezialist für besonders schonende Verfahren.

Hüftschmerzen hemmen den Alltag und beeinträchtigen die Lebensqualität. Dennoch zögern viele Menschen, sich operieren zu lassen, weil sie Komplikationen befürchten. Moderne, minimalinvasive Operationsverfahren sind jedoch schonend und in der Regel gut verträglich. So wie das sogenannte Direct-Anterior-Approach(DAA)-Verfahren, das im Krankenhaus Lauf angeboten wird.

DAA steht für „Direct Anterior Approach“ – auf Deutsch „vorderer minimal-invasiver Zugang“. Privatdozent (PD) Dr. Jörg Arnholdt, seit Juli 2025 Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie am Krankenhaus Lauf und seit Kurzem auch Chefarzt der Orthopädie und Endoprothetik am Klinikum Nürnberg, ist ein Spezialist für dieses Verfahren. „Der Eingriff bei dieser Art von Hüftoperationen erfolgt durch eine natürliche Muskellücke“, erklärt PD Dr. Arnholdt. „Wir müssen weder Muskeln noch Sehnen lösen

oder durchtrennen. Dadurch bleiben Beweglichkeit und Stabilität der Muskulatur meist besser erhalten und die Patientinnen und Patienten können sehr schnell nach der OP wieder aufstehen.“

Das Krankenhaus Lauf arbeitet im Bereich der Endoprothetik sehr eng mit dem Maximalversorger in Nürnberg zusammen. „Wir sind ein standortübergreifendes zertifiziertes EndoProthetikZentrum und bieten an beiden Standorten die höchste Qualität an“, erklärt PD Dr. Arnholdt.

Wer sich näher für die Behandlungsoptionen von PD Dr. Arnholdt und seinem Team interessiert, sollte sich die Gesundheitsgespräche 2026 vormerken. PD Dr. Arnholdt referiert an insgesamt vier Terminen in Lauf und Altdorf zu den Themen Knie- und Hüftgelenksverschleiß. Alle Infos finden Sie unter www.kh-nuernberger-land.de.

Foto: 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**

Ohne Promille? Ohne Probleme!

Alkoholfreie Biersorten, Weine und Secci liegen voll im Trend. Das Angebot wächst stetig – und die Qualität überzeugt zunehmend auch Feinschmecker.



*Das erste alkoholfreie
Bier kam aus der DDR*

Das erste alkoholfreie Bier in Deutschland war AUBI (Autofahrerbier), das von der VEB Engelhardt-Brauerei in Stralau (Friedrichshain) entwickelt wurde. 1979 folgte das alkoholfreie „Clausthaler“ der Frankfurter Binding-Brauerei, das einen bis heute anhaltenden Trend auslöste. Mittlerweile macht alkoholfreies Bier rund zehn Prozent des Gesamtumsatzes der Bierindustrie aus.

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für alkoholfreie Alternativen zu Bier, Sekt und Wein. Sei es aus gesundheitlichen Gründen, im Rahmen eines bewussteren Lebensstils oder einfach, weil man auch ohne Alkohol nicht auf den Genuss eines kühlen Biers oder prickelnden Sekts verzichten möchte. Doch wie kommt der Alkohol eigentlich raus und Geschmack rein ins Lieblingsgetränk?

Ist alkoholfreies Bier Sünde?

Auch im Bierland Franken, wo die Brautradition bekanntermaßen tief verwurzelt ist, bieten viele Brauereien mittlerweile alkoholfreie Sorten an – auch wenn wahrlich noch nicht jeder (fränkische) Biertrinker vom Sinn und Zweck dieser Varianten überzeugt ist. Dennoch haben regionale Brauereien diesen Trend erkannt und produzieren alkoholfreie Varianten, die geschmacklich mit den klassischen Sorten durchaus mithalten können – Tendenz steigend.

Alkoholfreier Wein – mehr als Traubensaft

Mit alkoholfreiem Bier fing es an, doch das Weinsegment hat längst aufgeholt und inzwischen boomt auch hier der Markt. Sowohl Weinhandlungen als auch Supermärkte bieten mittlerweile eine große Auswahl an alkoholfreien Rot-, Weiß- und Roséweinen an. Die besten alkoholfreien Weine werden heute wie klassische Weine gekellert und danach schonend entalkoholisiert – was sie deutlich vom einfachen Traubensaft unterscheidet.

Unterschied alkoholfrei und 0,0 %

Die Bezeichnung „alkoholfrei“ ist in Deutschland leider etwas verwirrend. Denn Bier und Wein, die als „alkoholfrei“ gekennzeichnet sind, sind in der Regel nicht völlig alkoholfrei, sondern enthalten einen geringen Restalkoholgehalt, meistens unter 0,5 Prozent vol. Laut deutschem Lebensmittelrecht ist das aber erlaubt. Wer vollständig auf Promille verzichten möchte, sollte auf die Kennzeichnung „0,0 Prozent“ achten.

Warum das so ist? Bei der Gärung von Bier oder Wein entsteht automatisch Alkohol. Dabei bleiben oft kleine Mengen Restalkohol (unter 0,5 Prozent) zurück. Eine Entalkoholisierung bis 0,5 Prozent ist technisch leichter als bis 0,0 Prozent und schonender für das Aroma. Wird alles entzogen, kann der Geschmack flach oder dünn wirken. Deshalb belassen viele Hersteller einen Hauch Restalkohol. Beim Sekt kaschiert die Kohlensäure die fehlende Alkoholstruktur. Der prickelnde Effekt sorgt für Frische und Reiz, der sonst durch Alkohol getragen wird. Einbußen bei Aroma und Geschmack fallen so weniger auf.

Schon gewusst? Auch Fruchtsäfte oder auch Kefir können teilweise bis zu 2 Prozent oder sogar mehr Alkohol enthalten – ganz natürlich durch Gärung von Fruchtzucker. Aber erst ab einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Prozent muss dies auf dem Etikett angegeben werden.

So werden Bier und Wein alkoholfrei

Bei der Entalkoholisierung von Bier und Wein kommen verschiedene Methoden zum Einsatz. Dabei ist die Produktion von alkoholfreiem Bier oft kostengünstiger und einfacher umzusetzen als von alkoholfreiem Wein. Denn erstens enthält Wein deutlich mehr Alkohol und zweitens sind Geschmack und Aromen sehr empfindlich und können bei der Entfernung des Alkohols leichter verloren gehen.

Vakuumdestillation

Hier wird der enthaltene Alkohol des fertigen Getränks unter Vakuum abgedampft. Dank des Vakuums kann der Siedepunkt gesenkt werden – das ist deutlich schonender für die Aromaten. Mitverdampfte Aromastoffe werden ins Bier oder in den Wein zurückgeführt.

Umkehrosmose (spezielle Filtration)

Bier oder Wein werden durch spezielle Membranen gepresst, die Alkohol und Wasser durchlassen, aber Aromen zurückhalten. Die Aromen werden anschließend wieder zurückgeführt.

Schleuderkegelkolonne (Spinning Cone Column)

Bier oder Wein fließen in einer senkrechten Säule über sich drehende Kegel und werden durch die Zentrifugalkraft als hauchdünner Film auf den Kegeln verteilt. Unter Vakuum werden dann Aromastoffe und Alkohol abgetrennt. Die Aromastoffe werden anschließend dem entalkoholisierten Getränk wieder zugefügt.

Gestoppte Gärung

Der Gärprozess des Bieres wird unterbrochen, bevor die Hefen mehr als 0,5 Prozent Alkohol produziert haben. Dazu wird das Gebräu kurz stark erhitzt. Das tötet die Hefepilze ab, sodass sie aufhören, den Malzzucker in Alkohol umzuwandeln. So produzierte alkoholfreie Biere schmecken oft etwas süßer.

Verwendung spezieller Hefen

Es kommen spezielle Hefestämme zum Einsatz, die zwar den typischen Biergeschmack erzeugen, die aber bestimmte Malzzucker nicht vergären können – so entsteht weniger Alkohol.

Alkoholfreier Wein ist ein Nischenprodukt

Erika Vogel - Biomarkt Lauf -

Alkoholfreie Getränke haben auch im Biomarkt Lauf längst Einzug gehalten. Besonders bei Bieren und Biermischgetränken findet man mittlerweile sehr hochwertige Varianten, die geschmacklich voll überzeugen. Und zwar so gut, dass der Umsatz teils sogar schon die klassischen Sorten überholt hat, weiß Geschäftsführerin Erika Vogel. Auch die Nachfrage nach alkoholfreien Weinen wächst, doch hier gibt es zusätzliche Herausforderungen wie etwa bei Haltbarkeit und der Einhaltung von Biokriterien. Insgesamt freuen sich die Kunden im Biomarkt über ein wachsendes Angebot alkoholfreier Alternativen.

Zur Herstellung alkoholfreier Weine muss der beim Mosten entstandene Alkohol wieder entzogen werden. Das ist zum einen technisch aufwendig und somit auch ein weiterer Verarbeitungsschritt, der die Kosten erhöht. Zum anderen ist nicht jedes Verfahren nach Bioverordnung zulässig, erklärt die Unternehmerin. Hinzu kommt das Problem der Haltbarmachung: Im konventionellen Bereich kommen hier häufig Hilfsstoffe zum Einsatz, die für Bioweine nicht zulässig sind. Den Biowinzern bleibt die kaltsterile Abfüllung oder das nachträgliche Erhitzen. Beides zusammen schränkt die Auswahl an alkoholfreien Bioweinen also schon von vornherein ein. Doch natürlich gibt es auch im Biomarkt Lauf alkoholfreien Weiß- und Rotwein im Angebot, Kompromisse beim Geschmack muss man jedoch machen, ergänzt Erika Vogel. Ihre Empfehlung lautet deshalb Traubensaft-Secco, der zwar süß schmeckt, mit seiner feinen Perlage aber eher echtem Sekt ähnelt als einer Saftschorle. Für festliche Anlässe also ein echter Tipp. Als weitere Alternative schlägt sie Sirupe vor, die man wunderbar mit anderen alkoholfreien Getränken mixen kann.

Und was trinkt die Bio-Pionierin selbst am liebsten? Am liebsten stilles Wasser, verrät sie augenzwinkernd und ist selbst immer wieder beeindruckt, welche Geschmacksvielfalt sich auch hier bietet. Und bei besonderer Gelegenheit darf es auch mal ein guter Bio-Secco sein.

Nachfrage steigt, das Angebot auch

Christian Schätz - Regio Weine -

„Es gibt diverse alkoholfreie Produkte, die aus Weintrauben hergestellt werden, aber das muss nicht unbedingt alkoholfreier Wein sein“, erklärt Christian Schätz von Regio Weine. Trotzdem stellt er fest, dass seine Kunden neugierig sind auf den aktuellen Trend zum entalkoholisierten Wein und hat auch in diesem Segment eine feine Auswahl alkoholfreier Weißweine und Secci auf Lager. Die meisten Kunden nehmen aber erst mal nur eine Probeflasche mit – und die Wiederkaufsrate ist eher gering, schmunzelt der Laufer Weinhändler.

Besser gehen da andere Produkte wie etwa Traubenzauber oder Verjus. Diesen Getränken muss der Alkohol nicht erst entzogen werden, denn sie sind von Natur aus schon alkoholfrei. „Traubenzauber“ etwa sind Säfte als Basis, die mit ausgewählten Gewürzen verfeinert werden und die sowohl warm als auch kalt genossen werden können. Für Verjus (übersetzt „grüner Saft“) wiederum werden Trauben unreif geerntet, gepresst und abgefüllt. Mit seiner schönen süßsaurigen Balance und feinem Duft schmeckt er als Aperitif oder erfrischender Sommerdrink.

Doch auch wenn der Markt für alkoholfreien Wein um 20 bis 25 Prozent gewachsen ist, bleibt diese Sparte mit einem Marktanteil von ein bis zwei Prozent ein absolutes Nischenprodukt. „Alkoholfreier Wein oder Secco wird eher zu besonderen Anlässen getrunken“, weiß Christian Schätz. „Vor allem, wenn man auf Alkohol verzichten möchte, aber nicht auf ein elegantes Getränk zum gemeinsamen Anstoßen.“ Wo früher Wasser oder Orangensaft angeboten wurde, kommen heute eben auch mal ein alkoholfreier Secco oder Verjus ins Wein- oder Sektglas.

Fotos: Africa Studio, Tom Bayer - stock.adobe.com

Beim Kauf eines Kastens alkoholfreien Bieres von Neumarkter Lammsbräu, erhalten Sie eine Flasche alkoholfreies Bier Ihrer Wahl gratis dazu.



Alkoholfreier Genuss - Genuss mit Vielfalt

BiōMarkt Vogel

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

*Gültig bis zum 30. April 2026



REGIO WEINE
VINOTHEK | SHOP | EVENTS

BESTE WEINE AUS SÜDFRANKEN IN LAUF

0173 663 86 82
regio-weine.de

Handwerkliche Braukunst

- Brauerei Wiethaler - geht auch alkoholfrei

Die Brauerei Wiethaler in Lauf-Neunhof gehört als eine der kleinsten Familienbrauereien zu den wenigen Brauereien im Nürnberger Land, die bis heute noch jedes Bier selbst brauen. Zu den beliebten Standardbieren (mit Alkohol), die schon mehrfach prämiert wurden, gesellte sich bereits 2009 das erste alkoholfreie Pils dazu – „damals ein wichtiger Meilenstein für die Brauwelt“, erklärt Brauereichef Andreas Dorn.

Sage und schreibe fünf alkoholfreie Biersorten werden im fränkischen Familienbetrieb mittlerweile gebraut – und alle, ob Malzbier (von Natur aus alkoholfrei), Helles, Dunkles, Pils und Weizen, treffen auf eine wachsende Nachfrage. Denn Kunden und Gäste des Brauereigasthofs entdecken zunehmend die Welt der Biere ohne Alkohol für sich, sei es aus gesundheitlichen Gründen oder weil man mit dem Auto unterwegs ist. So wird heute „statt einer Saftschorle eher auch mal ein alkoholfreies Bier getrunken. Gerade das mittelfränkische Publikum greift da gerne zu“, weiß Dorn zu berichten.

Natürlich hat sich auch die Welt der Biere und speziell der alkoholfreien Sorten weiterentwickelt. Eines bleibt bei der Brauerei Wiethaler aber immer gleich – die Qualität: Hopfen und Malz wachsen im Umkreis von zehn Kilometern um die Brauerei, das Felsquellwasser kommt aus der hauseigenen Neunhofer Quelle. Auch wenn die Zutaten bei allen Bieren gleich sind: Die Produktion alkoholfreier Sorten ist deutlich aufwendiger und mit dem Brauvorgang normaler Biere nicht vergleichbar. Als eher kleine Brauerei arbeitet Andreas Dorn mit der gestoppten Gärung, das heißt, bei 0,3 Prozent Alkoholgehalt wird der Gärprozess unterbrochen. „Wegen des größeren Arbeitsaufwands müssten die alkoholfreien Biere eigentlich teuer sein“, erklärt der Braumeister, „aber wir orientieren uns trotzdem am normalen Vollbierpreis“.

Und was trinkt Andreas Dorn selbst am liebsten? Der Brauereichef lässt sich da gerne von den Jahreszeiten leiten: Im Winter darf's gerne ein Dunkles sein und im Sommer dann eher ein Helles oder ein Weißbier.



Text: Michaela Hummel

Die heimische Vitaminbombe

aus Stein bei Nürnberg

Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Folsäure und Jod soll Aronia das Immunsystem anregen, Verdauungsbeschwerden lindern, Blutdruck und Cholesterinspiegel senken, Entzündungen hemmen und das Herz-Kreislaufsystem stabilisieren.

ARONIA 100 % DIREKTSAFT

0,75 L 9,90 € • 0,25 L 4,90 €

Exklusiv bei uns

Pegnitz-Zeitung

Lauf, Nürnberger Str. 19
Tel. 09123 / 175 150



www.brauerei-wiethaler.de

FASTENZEIT
GENUSSVOLL
ISOTONISCH
ALKOHOLFREIE
BIERSPEZIALITÄTEN
MARRISCH GUT

THE CROWN FROM
BRAUEREI
Wiethaler
#WIETHALERWIEGUT

Malzbier Dunkel

Alkoholfrei Hell

Alkoholfrei nach
Pilsner Art

Alkoholfrei dunkel

Alkoholfrei dunkel

Hefe-Weißbier alkoholfrei



HEALTHY FOOD

Topinambur

Köstliche Knolle

mit starken inneren Werten

Indianerknolle, Jerusalemartischocke, Rosskartoffel, Erdbirne – viele Namen für ein Gemüse, das seit dem 17. Jahrhundert auch hierzulande regelmäßig auf den Tellern landete, mit dem Siegeszug der Kartoffel rund ein Jahrhundert später jedoch in Vergessenheit geriet. Dank seiner inneren Werte und des feinen Geschmacks erlebt das gesunde Gemüse heute jedoch eine kulinarische Renaissance.

Topinambur gehört botanisch, wie die Echte Kamille und die Ringelblume, zur Familie der Korbblütler und hier zur Gattung der Sonnenblume. Vom Aussehen her erinnert die in der Erde wachsende Knolle an Ingwer, mit dem sie aber nichts gemeinsam hat. Geschmacklich kommt die Knolle mit ihrem weißen Fruchtfleisch knackigem Kohlrabi oder Artischocke nah.

Dank ihrer dünnen Schale muss sie nicht geschält werden und ihre Garzeit ist geringer als die von Kartoffeln. Das macht sie absolut alltagstauglich, wenn eine schnelle Mahlzeit gezaubert werden soll. Zudem kann man sie in allen Variationen verzehren, ob roh, gedünstet, gekocht oder gebraten. Allerdings ist Topinambur nicht lange haltbar, weil sie schnell Wasser verliert. Am besten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern und bald verbrauchen. Sie kann aber auch prima eingefroren werden.

Die inneren Werte

Im Gegensatz zur Kartoffel, die Stärke enthält, punktet Topinambur mit wenig Kalorien (die gleiche Menge Kartoffeln hat etwa doppelt so viele Kalorien) und viel Inulin. Als Ballaststoff quillt Inulin im Magen auf, sättigt gut und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Zudem zählt es zu den präbiotischen Nahrungsstoffen, denn es dient als „Futter“ für die guten Darmbakterien, sodass diese sich auch gut vermehren können. Auch Vitamin B1, B3 und C, Eisen, Kalium und Kupfer sind in den schmackhaften Knollen in relevanter Menge enthalten. Topinambur wird außerdem eine entzündungshemmende sowie antimykotische Wirkung nachgesagt.



Anbautipps



Stattlich kann sie werden, die Topinambur. Auf bis zu drei Meter hohen Stängeln leuchten von August bis November die gelben Blüten. Dabei ist die Pflanze selbst anspruchslos und sehr widerstandsfähig, auch Frost hält sie gut aus, sodass sie im Frühjahr von selbst wieder austreibt. Wer Topinambur anbauen möchte, muss nicht viel beachten. So sind auch bei minimalem Aufwand beeindruckende Erträge möglich. Pflanzzeit ist von Februar bis Anfang Mai oder alternativ im Oktober/November. Optimal sind ein halbschattiger bis sonniger Standort und lockerer Boden.

Auf eines sei noch hingewiesen: Da die Pflanze stark wuchert und ihre Knollen Ausläufer bilden, ist eine Wurzelsperre auf jeden Fall ratsam. Oder man setzt gleich auf Topfkultur. Je größer der Topf, desto reicher die Ernte. Wer immer ein paar Knollen im Boden lässt, muss übrigens nie mehr nachpflanzen.

Rezept

Zutaten:

250 g Topinambur

200 g Feldsalat

50 g Kürbiskerne

30 ml Kürbiskernöl

2 säuerliche Äpfel

Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig, Rapsöl, etwas Butter

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Topinambur schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Topinamburwürfel darin langsam braten, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Topinambur - Feldsalat

mit Kürbiskernen



Aus Apfelessig, Salz, Zucker und etwas Rapsöl eine Vinaigrette rühren. Äpfel schälen und ebenfalls würfeln. Apfelstücke und Topinamburwürfel mit der Vinaigrette mischen.

Den Feldsalat vorsichtig unterheben und abschmecken, sofort anrichten und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit Kernöl beträufeln.

Dazu passt hervorragend eine gebratene Maishähnchenbrust oder kleine knusprig gebackene Kalbsschnitzel. Guten Appetit!

Rezept: aufgetischt!, Texte: Michaela Hummel

Salz

Ein vielseitiges Kristall

Salz ist lebenswichtig. Es ist nicht nur zuständig für den Wasserhaushalt des Körpers, sondern regelt auch den Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt. Zudem ist es wichtig für die Arbeit der Muskeln. Natrium und Kalium, die beiden Bestandteile, ermöglichen die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Wir benötigen Salz für den Knochenbau und die Verdauung, denn Chlorid findet sich in den Verdauungssäften. Aufgenommen wird Salz zu 90 Prozent über die Nahrung. Ein Zuviel an Salz erhöht unter anderem den Blutdruck, zu wenig führt zu Natriummangel, der sich bemerkbar macht durch Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.

Salz ist aber nicht nur notwendig für den Organismus, sondern ist gleichzeitig auch ein Geschmacksverstärker – ein Schweinebraten ohne Salz wäre ungenießbar.

Salz diente und dient überdies der Haltbarmachung von Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Gemüse. Nicht von ungefähr wurden Städte und Handelsrouten nach dem Kristall benannt. Und sogar Kriege wurden um das „weiße Gold“ geführt. In alttestamentlichen Zeiten fügte man Salz zu Opfergaben hinzu, in der Bergpredigt bezeichnet Jesus seine Jünger als „Salz der Erde“. Salz wurde in der Bibel eine reinigende, heilende Kraft zugeschrieben, an anderen Stellen aber auch mit Strafe und Vernichtung assoziiert. Diese Ambivalenz von Salz wird in der Alltagssprache deutlich: So steht dem notwendigen Quäntchen „Salz in der Suppe“ das negative „jemandem die Suppe versalzen“ entgegen – eine direkte Entsprechung den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Salz zwar notwendig, aber in Maßen (höchstens 5 Gramm pro Tag) verzehrt werden sollte.

Heutzutage wird das Mineral in unterschiedlichsten Varianten in den Küchen der Welt, vor allem der gehobenen Küche, verwendet. Das Angebot ist vielfältig, und Gourmets betonen die unterschiedlichen Geschmackserlebnisse, die die verschiedenen Salze vermitteln. Dies ist vor allem auf die unterschiedlichen Kristallgrößen zurückzuführen, denn entscheidend ist, ob das Salz als grobes Korn oder als zarte Flocke wie beim „Fleur de Sel“ die Zunge berührt.

Salz in Kosmetik und Medizin und auf der Straße

Nach einem Bad im Meer wird dringend dazu geraten, sich mit Süßwasser abzduschen, während es gleichzeitig eine Fülle an Badesalzen als Zugabe fürs Wannenbad gibt. Salz wird zum Peeling verwendet, da es auf natürliche Weise abgestorbene Hautzellen entfernen kann. Salz, insbesondere Meersalz und Totes-See-Salz, hat zahlreiche positive Effekte auf die Hautgesundheit: Meersalz kann helfen, die Feuchtigkeitsbalance der Haut zu regulieren. Insbesondere Totes-See-Salz hat entzündungshemmende wie auch antimikrobielle Eigenschaften. Es soll helfen bei Akne, Psoriasis oder sogar dem Altern der Haut entgegenwirken. Allerdings sollte jeder seinen Hauttyp kennen. Denn nur wer zu einer fettigen Haut tendiert, profitiert von Salzbädern. Salz trocknet tatsächlich die Haut aus, weswegen die Empfehlung, sich nach dem Bad im Meer abzduschen, auch für die Hautgesundheit sinnvoll sein kann. Auch in der Medizin hat Salz seinen festen Platz: Bei starkem Blutverlust oder bei Flüssigkeitsverlust durch einen akuten Sonnenstich wird beispielsweise eine Kochsalzinfusion verabreicht. Als altes Hausmittel, allerdings ohne wissenschaftlichen Beleg, wird bei einer verstopften Nase gerne eine Spülung mit einem Kochsalzanteil von 0,9 Prozent angewendet.

Unverzichtbar für viele Industriezweige

Der größte Teil des gewonnenen Salzes geht jedoch in die Industrie. Nicht nur von der Lebensmittelindustrie wird Salz benötigt, sondern Salz braucht man auch zur Herstellung von Kunststoffen, Glas und Aluminium. In der chemischen Industrie wird Salz in vielen Prozessen eingesetzt; so wird es beispielsweise in Natronlauge und Chlor aufgespalten. Und nicht zuletzt findet ein Großteil des gewonnenen Salzes Verwendung als Streusalz auf unseren Straßen.

Anne Stegmeier

Meersalz

älteste Art der Salzgewinnung durch Verdunstung von Meerwasser in Becken. Zum Meersalz gehören Bambussalz oder Hawaii-Salz, aber auch das beliebte Fleur de Sel: Gewonnen wird es am Mittelmeer in Salzgärten, wo die blumenartigen Kristalle von Hand geerntet werden.



Von der Quelle bis ins Gewürzregal



Steinsalz

wird unterirdisch (Bergbau) abgebaut und wird meist industriell genutzt. Eine besondere Form des Steinsalzes ist das Himalaja-Salz, das gereinigt wird und als Speisesalz verwendet wird. Es kommt überwiegend aus Pakistan. Es enthält mehr Eisenverbindungen als andere Salze und ist daher leicht rosa gefärbt.

Siedesalz

feinste Qualität, wird aus unterirdischen Seen und Grundwasser gewonnen (z. B. Bad Reichenhall) und in Salinen und Sudhäusern gekocht, bis das sogenannte Kochsalz übrigbleibt.



AOK 



Weil es auf die Extras ankommt

Jede und jeder Versicherte hat andere Bedürfnisse. Genau dafür gibt es den AOK-Gesundheitsvorteil. Jetzt Vorteile sichern!

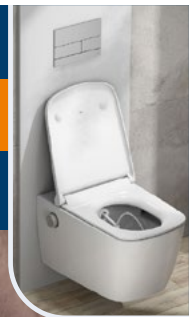
Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

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, Warmlufttrocknung für ein angenehmes Erlebnis

energie  kompetenz 
die fleischmänner
Meisterbetrieb

Bahnhofstraße 2 | 90552 Röthenbach | 0911- 9 53 36 68
info@die-fleischmaenner.de | www.die-fleischmaenner.de



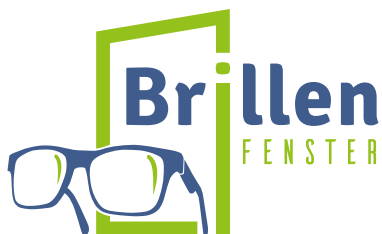
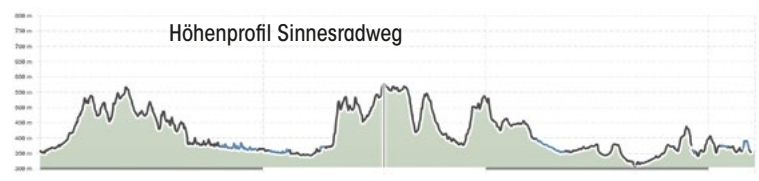
Radeln mit allen Sinnen

Sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken – auf Radtouren lässt sich richtig was erleben.

Radfahren und vor allem mehrtätige Radtouren im Nürnberger Land sind per se schon ein echtes Erlebnis: Oft abseits der Straßen gelegen vorbei an weiten Landschaften und bizarren Felsen, durch geschichtsträchtige Gegenden und beschauliche Dörfer, bergauf und bergab – Radtouren eröffnen den Blick auf vieles, was bisher unentdeckt geblieben sein mag.

Eine Erlebnistour der besonderen Art bietet der Sinnesradweg: Über vier Etappen fährt der Radler vom lieblichen Schnaittachtal über die Hügel der Fränkischen Alb ins wildromantische Pegnitztal und weiter über das Albachtal in das geschichtsträchtige Albvorland und zuletzt in den Lorenzer und Sebalder Reichswald.

Auf den 160 Kilometern des Sinnesradweges lassen sich Region, Natur, Kulturlandschaft und Geschichte der Nürnberger Landes also bestens „erfahren“. Und das Besondere: An 14 verschiedenen Stationen kann man hören, riechen, schmecken, sehen und fühlen, was das Nürnberger Land ausmacht. Gefördert wurden die 14 Stationen am Radweg durch die Sparkasse Nürnberg.



09151 2692

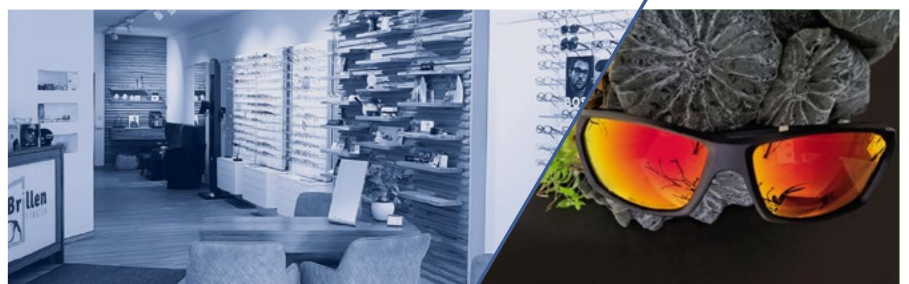


info@brillenfenster.de



Oberer Markt 16, 91217 Hersbruck

Ihr Optiker in Hersbruck.



ETAPPE 1



idyllisch & ländlich

Schnaittach – Neuhaus an der Pegnitz

Diese Etappe führt Sie vom Schnaittachtal bergauf durch beschauliche Dörfer mit altherwürdigen Herrnsitzen. Im weiteren Verlauf leitet Sie die Tour in gemäßigtem Auf und Ab durch Felder, Wiesen und Wälder bis hinab ins Pegnitztal.

Sinnesstationen

1. Schnaittach
2. Naturpark Fränkische Schweiz – Frankenjura
3. Neuhaus an der Pegnitz



Streckendaten

- Länge** 33 km
- Höhenmeter** bergauf: 521 hm, bergab: 439 hm
- Dauer** ca. 2,5 h

Sinnesradweg

Mit allen Sinnen das Nürnberger Land erfahren!

ETAPPE 2



felsig & abwechslungsreich

Neuhaus an der Pegnitz – Alfeld

Diese Etappe führt Sie zunächst immer leicht bergab entlang der Pegnitz durch kleine Dörfer. Bizarre Felsen säumen den Weg zum Happurger Stausee. Dann geht es steil hinauf auf die Albhochfläche und wieder hinab ins Albachtal bis zum Etappenziel Alfeld.

Sinnesstationen

3. Neuhaus an der Pegnitz
4. Rupprechtstegen
5. Harnbachmühle
6. Eschenbach
7. Alfeld



Streckendaten

- Länge** 40,7 km
- Höhenmeter** bergauf: 408 hm, bergab: 347 hm
- Dauer** ca. 3 h



ETAPPE 3



hügelig & aussichtsreich

Alfeld – Feucht

Diese Etappe bringt Sie von der Fränkischen Alb ins Albvorland. Einige Steigungen müssen passiert werden, die jedoch mit herrlichen Ausblicken belohnt werden. Die Tour führt unter anderem an der Schwarzach, an Streuobstwiesen und am Ludwig-Donau-Main-Kanal vorbei.



Sinnesstationen

- 7. Alfeld
- 8. Rasch
- 9. Unterferrieden
- 10. Schwarzenbruck
- 11. Feucht

Streckendaten

- Länge** 46,3 km
- Höhenmeter** bergauf: 522 hm, bergab: 636 hm
- Dauer** ca. 3,5 h

waldig & stadtnah

Feucht – Schnaittach

Diese Etappe bringt Sie durch den ersten Bannwald Bayerns, den Lorenzer Reichswald, und führt Sie über das Pegnitztal in den Sebaldler Reichswald. Auf der Tour durch das ehemalige Zeidlergebiet erwarten Sie mäßige Steigungen, schattige Wege und herrliche Aussichten.



Sinnesstationen

- 11. Feucht
- 12. Schwaig
- 13. Tauchersreuth
- 14. Bullach
- 1. Schnaittach

Streckendaten

- Länge** 40,8 km
- Höhenmeter** bergauf: 364 hm, bergab: 369 hm
- Dauer** ca. 3 h

ETAPPE 4



INFOBOX

Quelle:

Nürnberger Land Tourismus

Waldluststraße 1

91207 Lauf a. d. Pegnitz

Telefon: 09123 950-6062

urlaub@nuernberger-land.de

urlaub.nuernberger-land.de



25 Jahre Böhm SPORT + FASHION

– Kompetenz in Heroldsberg

Seit 25 Jahren steht **Böhm SPORT + FASHION** in Heroldsberg für persönliche Beratung, hochwertige Produkte und echte Leidenschaft für Bewegung. Was unser Fachgeschäft auszeichnet, ist nicht nur ein breites Sortiment, sondern vor allem die Zeit und Erfahrung, für jeden Kunden die passende Lösung zu finden.

Gerade im Frühjahr zieht es viele Menschen wieder nach draußen: zum Laufen, Wandern oder einfach zum Aktivsein in der Natur. Genau hier liegt eine unserer großen Stärken.

Mit professionellen **Laufbandanalysen** analysieren wir Laufstil, Fußstellung und Abrollverhalten. Auf dieser Basis finden wir gemeinsam den passenden Laufschuh. Ergänzend beraten wir zu funktionellen **Einlegesohlen**, die Fehlstellungen ausgleichen und Gelenke entlasten können.

Auch im Bereich **Wandern, Trekking und Bergsport** sind wir ein kompetenter Ansprechpartner. Wir führen hochwertige Wander- und Outdoorschuhe, passen sie individuell an und bieten funktionelle Bekleidung für jedes Wetter.

Neben Running und Outdoor unterstützen wir viele **Ver-eine und Teamsportler** in der Region mit Ausrüstung und individuell veredelter Teamwear.

Wer es sportlich, aber alltagstauglich mag, findet in unserer **Fashion-Abteilung** sportlich-urbane Mode und hochwertige Freizeitbekleidung. Unsere Geschenke-Ecke bietet zudem immer wieder neue Spiele, Accessoires und Dekoideen.

Und wenn der Winter kommt, beginnt bei **Böhm SPORT + FASHION** die nächste Saison: Wir sind dein Profi für **Ski-ausrüstung, Skiservice, Verleihski und Snowboards**.

Seit September 2022 wird das Geschäft von **Johannes Wolf** geführt. Seine Verbindung zu **Böhm SPORT + FASHION** reicht jedoch weiter zurück. Bereits vor über 20 Jahren hat er hier seine Ausbildung gemacht. Persönliche Beratung und ehrliche Empfehlungen stehen für ihn bis heute im Mittelpunkt.

Denn gute Ausrüstung verkauft man nicht einfach. Man findet sie gemeinsam.



Inhaber Johannes Wolf

böhm

25 Jahre

SPORT + FASHION

Dein kompetenter Partner für



Wandern



Teamsport Textildruck



Running & Laufband-Analyse



Tennis-Besaitung



Skiverleih Skiservice



Bootfitting

www.vecteezy.de/www.freepik.com

Hauptstraße 108b
90562 Heroldsberg
0911 / 518 66 69
www.sport-boehm.de



Insta



Linedance-Boom im Nürnberger Land

Immer mehr Menschen entdecken den Gruppentanz für sich: Volkshochschulkurse sind ausgebucht, neue Angebote gefragt. Eine Kollegin macht den Selbstversuch.

Ob bei Vorführungen auf den Weihnachtsmärkten in Lauf oder Röthenbach, bei Stadtfesten oder Vereinsjubiläen oder Wahlveranstaltungen: Linedance ist eine Publikumsattraktion. Manche schauen einfach nur zu, andere lassen sich gerne zum Mitmachen animieren. Auch im Nürnberger Land gibt es immer mehr Menschen, die Volkshochschulkurse zum Linedancen buchen, einen Kurs in einer Tanzschule besuchen oder Mitglied in einem Verein werden. Linedance ist derzeit stark angesagt.

Sabine Stoll von der Volkshochschule Unteres Pegnitztal bestätigt den Eindruck. Vor etwa fünf Jahren hat sie Linedance ins Programm genommen. Mittlerweile explodieren die Teilnehmerzahlen geradezu. Zurzeit laufen acht Gruppen parallel, von den „Absolute-Beginners“ bis zu Fortgeschrittenen. Ein Intensivkurs ist für viele ein fest eingeplantes Highlight zu Beginn der Sommerferien. Stunden weitere Örtlichkeiten und Kursleiter zur Verfügung, sie hätte kein Problem, die Kurse mit Interessierten zu füllen. Zu den Kur-



achtet eine Zunahme des Interesses. Sie weiß von Kreuzfahrten mit Linedance als Thema.

Auch überregional zeigt sich der Trend. In einem aktuellen Netz-Artikel (ad-hoc-news.de) findet man die Gründe: „Der Tanz fördert kognitive Fitness, beugt Stürzen vor und bekämpft Einsamkeit, was zu ausgebuchten Kursen führt“, und er entwickelt sich gerade „zu einer beliebten Präventionsmaßnahme für Senioren. Volkshochschulen und Vereine verzeichnen einen regelrechten Ansturm auf ihre Kurse.“ Was macht den Reiz des Ganzen aus? Was begründet den Boom und welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um überhaupt mithalten zu können?

Meine Kollegin möchte der Sache auf den Grund gehen. Bisher völlig unbeleckt, aber sowohl von Alter als auch Geschlecht ins Schema passend, meldet sie sich bei der Volkshochschule Schwarzachtal an ...

Anne Stegmeier

INFOBOX

Laut Wikipedia ist Linedance eine „choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen“. Die Musik ist nicht mehr auf Country begrenzt, sondern stammt auch aus dem Popbereich. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert.

Aus den USA stammend, kam der Linedance in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts auch in Deutschland an. Linedance-Tänze können aus den verschiedensten Tanzkategorien bestehen, so gibt es z. B. Walzer, Eastcoast Swing, Westcoast Swing, Cha-Cha-Cha oder Rumba. Es gibt auch in der Region Events – zum Beispiel im Laufer Wollner-Saal –, in deren Vorfeld Tanzlisten an die Teilnehmer versendet werden, damit diese sich auf die Schrittfolgen vorbereiten können.

Für diejenigen, die Linedance intensiver betreiben, gibt es übrigens auch spezielles Schuhwerk, das die Gelenke schont.



sen kommen überwiegend Frauen, die Altersspanne reicht von etwa 40 bis 70 Jahren. Ein Blick in die Programme der anderen Volkshochschulen zeigt ein ähnliches Bild. In der Neuen Mitte in Röthenbach sorgt Michaela Sachse seit zwei Jahren im Auftrag des Mehrgenerationenhauses in Röthenbach einmal im Monat für den (Hüft-)Schwung. Sie hat mit einem VHS-Kurs vor fünf Jahren begonnen und gibt nun ihre Kenntnisse in einer offenen Gruppe weiter. In der Neuen Mitte kommen bis zu 25 Personen zusammen, um eher einfache Choreografien zu tanzen. Auch sie beob-



**TANZSTUDIO
STEINLEIN**



QR-Code mit Ihrem Handy scannen und direkt anmelden

JETZT DEINEN KURS BUCHEN



Der absolute Tanzspaß

Western Line Dance

www.tanzstudio-steinlein.de Tel.: 09123 / 81 888



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


 LineDance



Nur nicht aus der Reihe

Warum der neue Tanztrend nicht nur Spaß macht, sondern auch viel Gutes für Körper, Geist und Seele bietet.

Ganz schön viele – denke ich mir, als ich den Übungsraum der vhs Unteres Schwarzachtal in Altdorf betrete. Und ja, ganz schön viele Menschen sind es mittlerweile auch, die diese Art des Tanzens für sich entdeckt haben. Die Rede ist von Linedance, einem Tanz, der sich in den letzten Jahren zu einem echten Trend entwickelt hat. Dabei liegen die Vorteile auf der Hand oder besser auf dem Dancefloor: Tanzen ohne Partnerzwang, beschwingte Gruppendynamik und eine relativ homogene Alters- und Geschlechterstruktur. Und das bei bestem Nutzen für Gesundheit und Geselligkeit.

Meine erste echte Berührung mit Linedance ergab sich sehr spontan im letzten Jahr auf dem Altdorfer Weihnachtsmarkt. Eben noch stand ich mit einem leckeren Weihnachtsbier vor der Bühne und lauschte der Musik, als sich urplötzlich eine Gruppe von vielleicht zehn Personen aus der Zuschauermenge löste – und sich in Stellung brachte. Oder besser gesagt: in Formation! Denn was folgte, war nicht nur Erstaunen von allen Seiten, sondern eine echte Choreographie. Linedance auf dem Weihnachtsmarkt – das war mal was ganz Neues, jedenfalls für mich. Nur rund zwei Monate später bin ich selbst zum allerersten

Mal Teil eben einer solchen Gruppe. Dabei gehöre ich zu den absolut Untalentierten, was rhythmische Bewegungen zu beschwingter Musik angeht. Ich erinnere mich dunkel an einen Tanzkurs im Alter von zarten 15 Jahren. Und den zweiten und gleichzeitig letzten Versuch vor wenigen Jahren, bei Zumba Schritt zu halten. Aber Linedance hört sich irgendwie gut an. Ohne Partner tanzbar, daran scheitern ja bereits viele Tanzwillige, und der Fokus auf der Gruppe, nicht auf dem Einzelnen, gepaart mit überschaubaren Schrittfolgen – das klingt machbar. Ich bin motiviert. Die ersten Ansagen der Trainerin irritieren mich dann aber kurz. Sie spricht von „Gehirnjogging“ und „Neuroplastizität“. Bin ich jetzt doch versehentlich in der Seniorengymnastik gelandet? Kleiner Scherz, denn natürlich hat sie recht: Das Erlernen neuer Fähigkeiten, wie hier der unbekannteren Schrittfolgen, stimuliert das Gehirn und verbessert vor allem auch das Körperbewusstsein. Davon profitiert übrigens jeder in jedem Alter.

Doch noch sind die ersten Schritte nicht gemacht und wir 20 Teilnehmer tun uns schwer, überhaupt ordentliche Reihen zu bilden. Erst nach Ansage der Trainerin „Fünf Reihen, jeweils vier hintereinander“ und aufgeregtem Zählen und

Rutschen wird es – wir stehen. Ich, wie auch schon in der Schule sicher vor den Blicken der Lehrerin, in der letzten Reihe. Was in diesem speziellen Fall allerdings eindeutig von Nachteil ist – ich sehe nämlich nichts. Wir rutschen alle etwas nach rechts und auch die letzte Reihe ist jetzt, zumindest was den freien Blick betrifft, ganz vorne dabei. Dann geht's los und zum ersten Mal höre ich die Namen der Schritte, die wir gleich tanzen werden. Grapevine, Brush, K-Step, Toe Strut – ich bin verwirrt und verrenke mir den Hals, um auch ja zu sehen, was die Trainerin macht.

tanzen



Denn alleine auf die Schrittfolge der vor mir stehenden „Tänzer“, das merke ich schnell, sollte ich mich nicht verlassen. Trotzdem komme ich schnell in den Rhythmus, das Mit-tanzen fällt sogar mir leicht: Wir starten mit dem Grapevine: drei Schritte nach rechts, drei Schritte nach links, jeweils ein Bein einmal kreuzen – alles machbar und nach einigen geschwindigkeitsreduzierten Wiederholungen sitzt die erste Schrittfolge. Und weiter geht's mit K-Step und Toe Strut bis zur ersten Vierteldrehung. Wow, ich tanze – und freue mich. Nach einigen Wiederholungen nimmt das Tempo Fahrt auf und wir alle linedancen, einigermäßen im Gleichschritt, gemeinschaftlich zur Musik – das ist schon ein tolles Gefühl. Nach mehreren Durchgängen und einer weiteren Choreographie wird es noch mal schwieriger – dabei ist die Aufgabe denkbar einfach: Blick nach oben und nicht mehr auf den Boden schauen. Ach, stimmt. Auch ich habe die ganze Zeit über nur nach unten auf den Boden und mir selbst bei den Schritten zugesehen. Es geht noch mal ein Ruck durch unsere Gruppe, alle richten sich auf und wir tanzen weiter.

Die Stunde vergeht wie im Flug. Dazwischen gibt es kurze und überraschenderweise notwendige Trinkpausen, in

denen ich schnell mit meinen Mitänzern ins Gespräch komme. Dass das so leicht geht, liegt vielleicht auch an der fehlenden „Paarbindung“ klassischer Tanzkurse. Einige sind zwar zu zweit oder als kleine Gruppe angekommen, doch etwa die Hälfte der Teilnehmer wagen den Versuch alleine. Und neben dem Wunsch, in die Welt des Linedance reinzuschmecken, gibt es noch mehr Gemeinsamkeiten: Erstens nehmen überwiegend Damen teil. Und zweitens liegt der Altersdurchschnitt in der relativ homogenen Range zwischen etwa 40 und 60 Jahren.

Mein Fazit: Diese Kurse sind wirklich für jeden geeignet, der sich auf den Beinen halten kann. Linedance fördert Koordination, stärkt Gehirn und Geist und ist gut gegen Einsamkeit. Außerdem macht es richtig Spaß. Mein Tipp: einfach ausprobieren. Ich schaue gleich mal nach dem Fortsetzungskurs.

Michaela Hummel

Technik, die unter die Haut geht



Würden Sie sich ein Chip-Implantat setzen lassen?
Wir haben jemanden gefragt, der Erfahrung damit hat – denn er trägt gleich mehrere Implantate.

Vielleicht sind Hunde und Katzen uns Menschen ein gutes Stück voraus – denn die allermeisten tragen ihn schon: einen Mikrochip. Zugegeben, Bello und Miezi tun es nicht ganz freiwillig, doch Frauchen und Herrchen fühlen sich wohl damit. Wird etwa ein entlaufenes Tier gefunden, können die Daten zur Identifizierung mit einem Lesegerät sofort ausgelesen werden – im Chip ist also quasi die tierische Visitenkarte hinterlegt. Dabei sind Mikrochip-Implantate auch für Menschen längst Alltag. Vor allem Schweden gilt hier als Vorreiter. Doch gerade in Deutschland tut man sich scheinbar schwer mit der Idee, einen Chip im eigenen Körper zu tragen, manch einem graust es geradezu davor. Warum eigentlich?

Klein wie ein Reiskorn

Gerade mal so groß wie ein Reiskorn und sicher geschützt in einer Hülle aus hochpoliertem Glas – die kleinen Chips werden oft in der Haut zwischen Daumen und Zeigefinger getragen. Der Akt des Implantierens selbst (der Chip wird ganz einfach mithilfe einer Spritze ins Gewebe „geschoben“) ist kaum schmerzhaft, so berichtet Andreas aus dem Nürnberger Land, der selbst seit gut einem Jahr ein solches Implantat trägt.



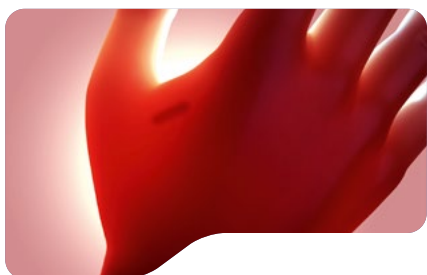
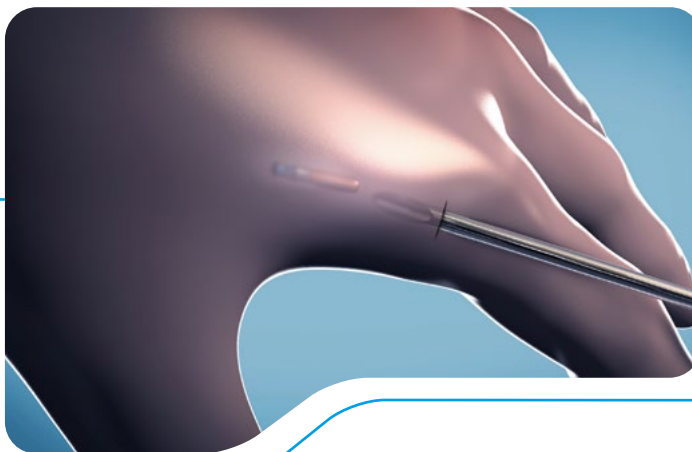


NFC vs. RFID

Ein NFC ist immer ein RFID, ein RFID aber nicht immer ein NFC

RFID (Radio Frequency Identification) ist die Oberkategorie für drahtlose Identifikation über Funk, während NFC (Near Field Communication) eine spezialisierte Untergruppe ist, die auf RFID basiert. RFID deckt breitere Frequenzen ab und funktioniert auch über größere Distanzen, ermöglicht aber oft nur eine einseitige Datenübertragung. NFC erfordert direkte Nähe (< 5 cm) zum Auslesen, was es sicher gegen unbefugte Zugriffe macht.

Übrigens werden bei unseren Haustieren RFID-Chips eingesetzt, denn hier braucht es keine Datenübertragung, sondern nur eine Identifikationsnummer – NFC wäre hierfür zu komplex und zu teuer.



Dabei sind die Einsatzmöglichkeiten für NFC-Implantate vielfältig, etwa als Schlüssel- oder Fahrkartenersatz, als Bezahlkarte oder Speichermedium mit medizinischen Daten. Es gibt sogar Menschen, die gleich mehrere Chips unter der Haut haben und so verschiedene Funktionalitäten abdecken. Dabei erfolgt die Dateneingabe denkbar einfach mithilfe einer App auf dem Handy. Wer es selbst testen möchte, muss bei Einstiegermodellen mit Kosten ab ca. 80 Euro für das Implantat und 50 Euro für den Piercer rechnen.

Deutschland ist (noch) skeptisch

Etwa jeder Dritte könnte sich einen Chip im Körper bzw. unter der Haut vorstellen, das ergab eine repräsentative Umfrage des Digitalverbands Bitkom im Sommer 2024. Klingt erst mal gar nicht so wenig, doch die Bereitschaft scheint stark an den Nutzen gekoppelt zu sein. Demnach ist die Offenheit mit 82 Prozent dann am größten, je signifikanter der gesund-

heitliche Nutzen ausfällt, wie etwa zur Behandlung schwerer Krankheiten oder starker Schmerzen.

Geht es hingegen um das Öffnen der Haustür oder das Bezahlen an der Supermarktkasse, sehen viele Befragten die Sache etwas skeptischer. Nur noch 35 Prozent könnten sich vorstellen, ein Chip-Implantat für Alltagsfunktionen zu nutzen – aber für 39 Prozent ist die Vorstellung solcher Implantate sogar unheimlich.

Dabei ist diese Technik nicht mal neu. Bereits in den 1980er-Jahren kamen die ersten Mikrochips für Tiere auf. Die moderne Biohacking-Phase mit den NFC-Implantaten startete dann etwa 2013 bis 2015.

Wie viele Menschen in Deutschland bereits ein Chip-Implantat tragen, darüber gibt es keine offiziellen Statistiken. Es kursieren jedoch Zahlen von 2000 bis 20.000 Personen. Weltweit sollen es schätzungsweise 100.000 bis 200.000 Menschen sein.

Körper-Upgrades: Ein Nutzer berichtet

Wie bist du auf die Idee gekommen, dir ein „funktionales“ Piercing zuzulegen?

Ich fand funktionale Upgrades eigentlich schon immer spannend, habe das aber lange für reine Science-Fiction gehalten. Nachdem ich Cyberpunk 2077 gespielt hatte, habe ich angefangen zu recherchieren und war überrascht, dass es solche Implantate teilweise schon gibt.

Hast du gleich einen Piercer finden können?

Das war tatsächlich schwerer, als ich anfangs vermutet hatte. Viele trauen sich das trotz Anleitung und Schulungsvideo nicht zu. Es gibt zwar eine Liste mit eingetragenen Piercern beim Hersteller, jedoch sind die meisten etwas weiter entfernt. Nachdem ich bei einigen in meiner Umgebung nachgefragt hatte, habe ich nach ein paar Wochen einen sehr guten in Ingolstadt gefunden.

Wofür nutzt du die Piercings?

Leider ist (noch) nicht alles möglich, aber ich benutze sie aktuell als Schlüssel für zu Hause und für die Arbeitsstelle, als Kreditkarte, zum Einloggen in den Rechner, für Notfallinformationen bei Unfällen, als Visitenkarte, zum Speichern verschiedener Passwörter, als Cryptowallet und als Ladekarte. Leider ist es damit nicht möglich, mein Fahrzeug aufzusperren oder zu starten, aber auch da gibt es bereits Hersteller, die das unterstützen.

Wie lange können die Implantate bleiben?

Die Implantate müssen nicht entfernt werden. Sie haben keine aktiven Komponenten und können, solange sie keiner

starken mechanischen Belastung ausgesetzt sind, unbegrenzt im Körper bleiben.

Wie praxistauglich sind die Piercings? Haben sie deine Erwartungen erfüllt?

Anfangs ist es etwas schwer, die richtigen Positionen an einem Lesegerät zu finden, aber daran gewöhnt man sich genauso, wie einen Schlüssel im richtigen Winkel ins Schloss zu stecken.

Können sie kaputt gehen und wenn ja, wie kannst du dann bezahlen oder aufsperrn?

Wie bereits erwähnt, können Implantate theoretisch durch starke mechanische Belastung brechen – in so einem Fall hätte man jedoch ohnehin größere Probleme, etwa einen Knochenbruch. Grundsätzlich gilt dann dasselbe wie bei herkömmlichen Schlüsseln oder Karten: Man nutzt einen Ersatz oder lässt die Karte ersetzen. Laut meinem Piercer bildet der Körper außerdem eine kleine Gewebetasche um das Implantat, die beim Austausch für ein neues Implantat wiederverwendet werden kann.

Hast du Bedenken in Bezug auf die Sicherheit, also dass deine Daten ohne Zustimmung ausgelesen werden können?

Das ist eigentlich nicht ohne Weiteres möglich. Die Technologie, die dafür verwendet wird, NFC (Near Field Communication) funktioniert eben nur über sehr kurze Distanzen, meist nur wenige Zentimeter. Da die Antenne in der Regel sehr klein ist und sich unter der Haut befindet, muss man dem Lesegerät sehr nah sein und es berühren. Außerdem lässt sich der integrierte Speicher verschlüsseln, ähnlich wie eine PIN bei der Bankkarte.

Kennst du noch andere Menschen, die ein solches Implantat haben, oder bist du der Einzige in Eurem Bekanntenkreis?

Es gibt einige, die interessiert sind, aber entweder haben sie aktuell keine Verwendung oder Vorurteile.

Würdest du es wieder machen?

Jederzeit! Ich warte nur noch auf weitere Anwendungsmöglichkeiten oder auf die nächste Generation mit ein paar besseren Features.

Text: Michaela Hummel, Interview: Andreas W.

INFOBOX Schweden

In Schweden steht man den Mikrochips übrigens deutlich positiver gegenüber. Sogar „Implantierpartys“ gibt es dort, auf denen sich Dutzende Menschen zwischen Wein und Bier von Piercern Chips injizieren lassen. Das mag auch daran liegen, dass man in Schweden generell offener mit persönlichen Daten umgeht als hierzulande. Vor allem als Bahnticket oder zur Zugangskontrolle sind die Mikrochips dort beliebt.



Bücherlounge

Pilgerreise leben

AUTOR Ulla Turnwald
VERLAG Fahner Verlag



„Aufgeben ist keine Option“

Wenn Ulla Turnwald erzählt, hört man schnell, dass sie eine Kämpferin ist. Eine, die sich von Schicksalsschlägen nicht unterkriegen lässt. Eine, die trotz spastischer Behinderung, gesundheitlicher Rückschläge und Corona-Folgen nie den Mut verloren hat. Jetzt hat sie ihre „Pilgerreise Leben“ aufgeschrieben. Das Buch voller Erinnerungen, Erfahrungen und Mutmach-Gedanken ist im Fahner-Verlag erschienen, der auch die Pegnitz-Zeitung herausgibt.

Ulla Turnwald wurde mit einer spastischen Behinderung geboren. „Ich wuchs behütet, aber nicht verhätschelt auf“, sagt sie. Ihre Mutter forderte sie – manchmal auch gegen ihren Willen.

Trotz aller Hürden fand Ulla Turnwald früh ihre Leidenschaft: den Sport. Schon in der Jugend nahm

sie an ersten nationalen Wettkämpfen teil, später auch an einem internationalen Sportmeeting in Südfrankreich. „Der Sport war für mich Inklusion, Freiheit, Stärke – und viele Freundschaften“, sagt sie mit leuchtenden Augen. Sie lernte, dass Erfolg nicht nur auf dem Siegetreppchen entsteht, sondern in jedem Moment, in dem man sich seinen Grenzen stellt.

Wie viel Durchhaltevermögen in ihr steckt, zeigte Ulla Turnwald eindrucksvoll, als sie mit ihrem umgebauten Trike den Jakobsweg fuhr – 3000 Kilometer in sieben Wochen, allein, nur mit Muskelkraft. Die Tour wurde zu einer körperlichen, mentalen und spirituellen Grenzerfahrung. „Der Weg war sehr anstrengend, aber er hat meinen Glauben erneuert und mir seelische Last genommen.“ Viele Begegnungen unterwegs haben sie tief berührt – von spontaner Hilfe bis zu stillen Gesprächen am Wegesrand. „All das hat mich verändert“, sagt sie.

Wenn Ulla Turnwald heute auf ihr Leben blickt, ist sie stolz – nicht nur auf ihre Erfolge, sondern vor allem auf ihre Unabhängigkeit. „Ich habe Nein gesagt zu einem Leben in einer Behinderteneinrichtung. Ich wollte selbst entscheiden, wie ich lebe – und das habe ich geschafft.“ An ihr jüngeres Ich würde sie heute sagen: „Der einfache Weg ist nicht immer der, der glücklich macht. Ohne Fleiß kein Preis – und Respekt und Freundschaft kann man sich verdienen.“

Und für andere Menschen, die mit Einschränkungen leben, hat sie eine klare Botschaft: „Das Wichtigste ist eine positive Grundeinstellung. Nicht über die Behinderung nachdenken – das ist Zeitverschwendung. Lieber nach Lösungen suchen, mutig denken und kleine Ziele setzen. Wenn man sie erreicht, gewinnt man Stärke, Mut und Vertrauen.“

Dieses und viele weitere Bücher, außerdem Hübsches, Nützliches sowie Veranstaltungstickets sind erhältlich im Service Center der Pegnitz-Zeitung in Lauf.

Text: PZ/Yvonne Durmann

Erhältlich im
Service-Center der
Pegnitz-Zeitung
in Lauf



Serie:
Hausbesuch
bei ehemaligen
und bekannten
Mediziner



Dr. Martin Jellinghaus in seiner Wohnung in Rückersdorf, umgeben von moderner Kunst.

Hausbesuch

Was macht eigentlich

Dr. Martin Jellinghaus?

Besuch bei dem ehemaligen Laufer
Zahnarzt und Medaillengewinner der
Olympischen Spiele 1968 in Mexiko

Er ist einer der erfolgreichsten Sportler Laufs: Vor fast 60 Jahren, im Sommer 1968, gewann der frühere Laufer Zahnarzt Dr. Martin Jellinghaus bei den Olympischen Spielen in Mexiko eine Bronzemedaille mit der 4 x 400-Meter-Staffel. Vier Jahre später nahm er 1972 auch an den Olympischen Spielen in München teil. Heute lebt der 81-Jährige, der für die FDP zehn Jahre im Laufer Stadtrat aktiv war, in Rückersdorf. Erst vor zwei Jahren musste er den Tod seiner zweiten Frau Jutta betrauern. Dem Sport, der für ihn auch Lebensschule war, ist er bis ins Alter treu geblieben. Weil das Laufen nicht mehr so gut geht, sei er vor Jahren auf das Fahrrad umgestiegen. „Radfahren ist heute ein täglicher Bestandteil meines Lebens“, so der Vater von drei Kindern und Opa von sieben Enkeln. Sport, Reisen und Kunst, das waren und sind seine Interessen als rüstiger Rentner.

Jellinghaus war und ist als Sportler oder Politiker auch ein streitbarer Mensch: „Sich nicht verbiegen lassen, niemals korrupt sein, klar seine Meinung sagen“, sind seine Grundsätze, mit denen er natürlich auch regelmäßig aneckte. Im Leistungssport, in der Sportpolitik, in der Kommunalpolitik oder im Leben. Und er musste jetzt, beim Betrachten der Olympischen Winterspiele in Italien vor einigen Wochen,

erfahren, wie sich Geschichte, ganz speziell auch seine eigene, wiederholt. Der 81-Jährige meint damit nicht Begeisterung, sportliche Erfolge, Höchstleistungen oder Medaillen, sondern die negativen Zusammenhänge von Sport und Politik.

Kritik am IOC

Fassungslos sei er gewesen, als er erlebte, wie der ukrainische Skeletonpilot Wladyslaw Heraskewytsch vom IOC von den Spielen ausgeschlossen wurde, weil er im Wettkampf einen Helm tragen wollte, auf dem die Porträts von ukrainischen Sportlern abgebildet waren, die im Angriffskrieg der Russen gestorben waren. „Das war doch kein politischer Protest, das war eine Solidaritätsbekundung mit Sportkollegen und Freunden“, kritisiert Jellinghaus, der von grundsätzlichen Boykottmaßnahmen allerdings wenig hält. „Diese Maßnahme war komplett unverhältnismäßig und sendet ein verheerendes Signal in die Welt.“ Das allerdings sei typisch für die Szene und leider auch für das IOC, beklagt der Olympionike.

Dr. Martin Jellinghaus muss wissen, wovon er spricht. Schließlich war er selbst nicht nur als Gewinner der Bronzemedaille, sondern auch wegen einer Protestaktion international in die Schlagzeilen geraten und hat Geschichte geschrieben: Bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko waren zwei afroamerikanische Sportkollegen und Medaillengewinner über 200 Meter nach der Siegerehrung auf Druck des IOC aus der amerikanischen Mannschaft ausgeschlossen worden. Tommie Smith und John Carlos hatten mit erhobener Faust, damals das Zeichen der Black-Panther-Bewegung, gegen Rassendiskriminierung und für mehr Humanität im Sport protestiert.

Jellinghaus wiederum konnte und wollte diese Suspendierung nicht unkommentiert hinnehmen. Deshalb trug er bei seiner Siegerehrung als einziger Sportler eine Plakette des OPHR, des Olympic Project for Human Rights. Der Laufer wollte, wie er schon damals sagte, mit seinem „stillen Protest ein Zeichen gegen die Ungerechtigkeit setzen, Sportler dafür zu bestrafen, dass sie Rassenungleichheiten kritisieren“. Jellinghaus selbst wurde für das Tragen der Plakette nicht sanktioniert und feierte weitere große Erfolge. Ja, so sagt er heute, „ich war schon ein rebellischer aufmüpfiger Typ, der sich nicht gerne von anderen vereinnahmen lässt. Ich wollte nie Everybody's Darling sein“.

Sieben Deutsche Meistertitel

Dr. Martin Jellinghaus war aber auch ehrgeizig: „Ohne das geht es im Sport und beispielsweise auch in der Musik nicht.“ Begonnen hatte seine Leichtathletikkarriere erst als 17-Jähriger beim TV 77 Lauf, umso schneller stellte sich das Talent Jellinghaus` heraus. Gefördert und trainiert damals vom Laufer Rudolf Kainz nahm er schon 1962 an den deutschen Jugendmeisterschaften teil. Er holte vor und nach Olympia insgesamt sieben deutsche Meistertitel über 200 Meter oder 400 Meter. Der Sprinter war inzwischen nach seinem Zahnmedizinstudium beim SV Beyer Leverkusen gelandet und wurde dort von Bert Sumser, trainiert, „vom „Besten der Besten“, wie er sagt. Jellinghaus wurde Europameister und nahm auch an den Olympischen Spielen in München teil. Ein siebter Platz über 200 Meter war hier das beste Ergebnis. In der Staffel über 4 x 400 Meter durfte er trotz Nominierung kurzfristig nicht antreten. Das war „sportlich meine wohl größte Enttäuschung, weil ich tatsächlich in der Form meines Lebens war und wir mit der Mannschaft sicher eine Medaille geholt hätten“, wie er heute noch überzeugt ist. Trotzdem, so erinnert er sich, „das waren tolle Spiele“.

Nach seinem Medizinstudium und seiner Promotion arbeitete er als Arzt in der Zahnklinik in Düsseldorf, damals schon mit Frau und Kind. Und er wäre wohl auch nicht nach Lauf zurückgekehrt, hätte ihn nicht sein Vater als Nachfolger für seine Zahnarztpraxis in die Kreisstadt geholt. Den Beruf habe er dann auch sehr gerne ausgeübt, Innovationen waren ihm wichtig – und das Wohl seiner Patienten.

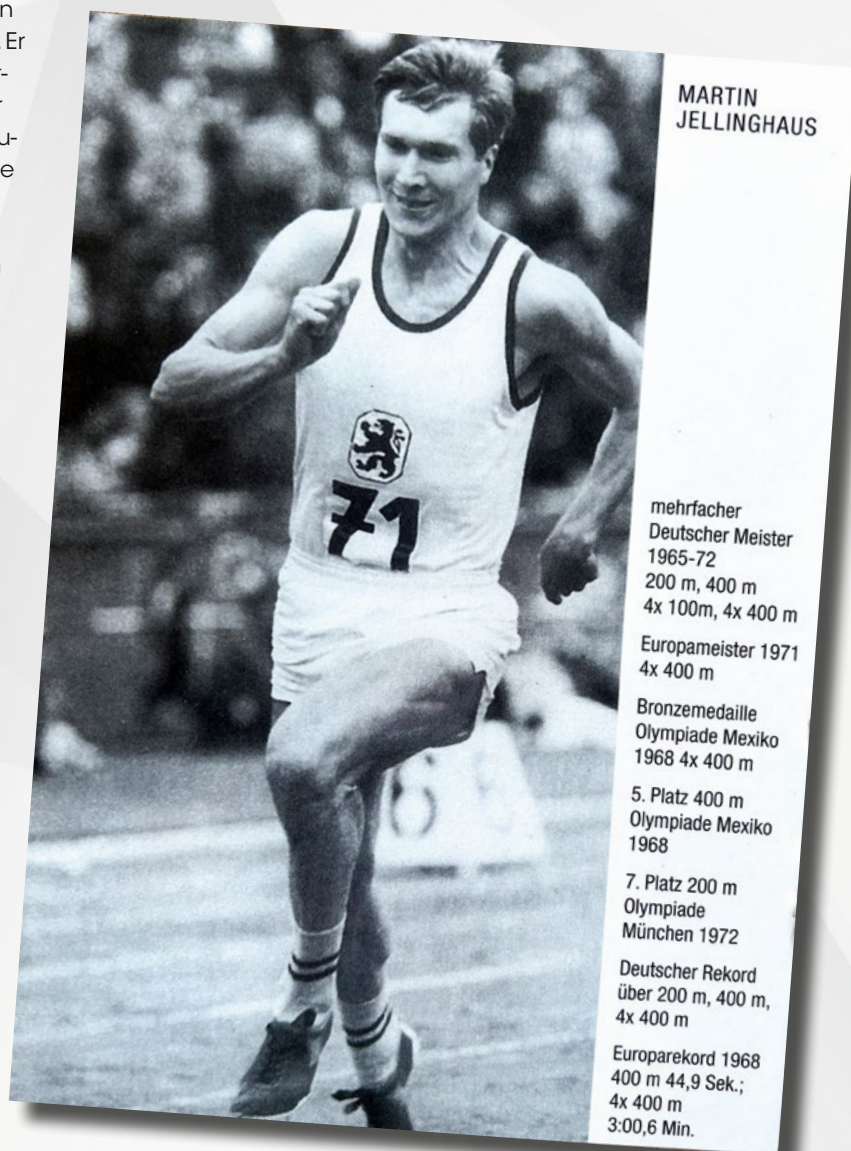
Ein Liberaler

Weil er aber auch immer schon ein politischer Mensch war, zog er 1984 für die FDP in den Laufer Stadtrat ein, bis er 1994 nach Rückersdorf zog und aus dem Rat ausscheiden musste. Er wollte sich eigentlich mehr in die Politik einbringen, sagt er heute, stieß aber auf Strukturen, die ihm die Arbeit als Einzelkämpfer sehr schwer machten, obwohl es damals zwei FDP-Stadträte gab. Zu viele Entscheidungen gingen am Rat vorbei, waren vorher schon

ausgemacht, so seine Kritik. Dabei sieht sich Jellinghaus nicht als FDPler – „Ich bin ein Liberaler“, was vor allem bedeute, dass Menschen für sich mehr Verantwortung übernehmen.

Das wünscht er sich heute noch, und weniger Neidgefühle, im Privaten wie in der Politik und im Leben. Jellinghaus war und ist ein klarer Anhänger des Leistungsprinzips. „Leistung ist elementar.“ Auch das habe er im Sport gelernt: „Weniger diskutieren und mehr machen.“ Dafür gebe es auch keine Altersgrenze und keine Ausrede. Und deshalb: Auch „Sport und Bewegung sind elementar“, würde er allen, die ihn danach fragten, mit auf den Weg geben. Und immer noch mal etwas Neues anfangen. So wie er es sich für 2026 vorgenommen hat. Er will nach dem Vorbild seiner vor einhalb Jahren verstorbenen zweiten Frau, ein Tagebuch schreiben. „Das ist für mich schon eine Herausforderung, die ich aber gerne annehme.“

Clemens Fischer



Martin Jellinghaus als durchtrainierter Leistungssportler Ende der 60er Jahre.



Die Grafs in ihrem umgebauten Badezimmer.

Positive Jahresbilanz der Wohnberatung Nürnberger Land

NÜRNBERGER LAND (Ira) – Viele Menschen wünschen sich, auch im höheren Alter möglichst lange selbstbestimmt und komfortabel in den eigenen vier Wänden zu leben. Genau hier setzt die Wohnberatung Nürnberger Land an: Sie ist am Landratsamt angesiedelt und berät Interessierte kostenfrei zu allen Fragen rund um ein altersgerechtes und sicheres Wohnen zu Hause.

Zehn gut ausgebildete ehrenamtliche Wohnberaterinnen und Wohnberater kommen direkt in die Wohnung. Sie bringen ganz unterschiedliche berufliche Hintergründe mit – vom Diakon über die Pflegekraft bis hin zur Architektin. Koordiniert wird das Projekt von Anja Gruhl von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit sowie Kerstin Stocker vom WinWin Freiwilligenzentrum. Beide ziehen für das Jahr 2025 eine durchweg positive Bilanz.

„Seit unserem Start vor zwei Jahren haben wir fast 140 Vor-Ort-Beratungen im gesamten Landkreis durchgeführt“, berichtet Kerstin Stocker. „Am häufigsten geht es dabei um Badumbauten sowie um Stufen oder Treppen, die zunehmend schwer zu überwinden sind.“ Gruhl ergänzt: „Mit jeder einzelnen Beratung kommen wir unserem Ziel näher, Menschen ein selbstbestimmtes und komfortables Wohnen in den eigenen vier Räumen bis ins hohe Alter zu ermöglichen.“ Ergänzend zu den Hausbesuchen stellten einzelne Wohnberaterinnen und Wohnberater das Angebot im Rahmen von Vorträgen im gesamten Landkreis vor.

Ein Beispiel ist das Ehepaar Graf aus Feucht. Im April 2024 ließen sie sich umfassend beraten. Ihr Anliegen war es, das Badezimmer komfortabler und barrierefreier zu gestalten. Die vielen Tipps, die sie für ihren Umbau erhielten realisierten sie schließlich alle: Eine bodengleiche Dusche mit Griffen und Sitzmöglichkeit ersetzt die Badewanne, eine moderne Duschoilette wurde eingebaut und eine Schiebetür schafft einen breiteren Eingang. Herr und Frau

Graf freuen sich über mehr Komfort und Bequemlichkeit und bedanken sich bei Wohnberater Andreas Schultz.

Interessierte, die eine Wohnberatung in Anspruch nehmen möchten, können unter 09123 950 6888 oder per E-Mail an wohnberatung@nuernberger-land.de Kontakt mit Kerstin Stocker aufnehmen. Erste Informationen rund um ein gutes Wohnumfeld zu Hause bietet außerdem die Broschüre „Maßnahmen zur Wohnraumanpassung“. Sie kann bestellt oder unter www.nuernberger-land.de/wohnberatung heruntergeladen werden. Die Wohnberatung Nürnberger Land wird aus dem Bildungsfonds Nürnberger Land kofinanziert.

BONUM HAUS®
IMMOBILIEN GMBH

individuell planen · schlüsselfertig bauen
· stilvoll wohnen

09187 / 971431
bonum.de

LINNEA | Immobilienpartner für Alter,
Gesundheit und Soziales

Barrierefrei im Alter Wenn Wohnen zur Lebensfrage wird

Wohnen ist im Alter weit mehr als eine Frage der Quadratmeter. Es geht um Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Barrierefreies Wohnen wird dabei zur zentralen Voraussetzung mit stufenlosen Zugängen, Aufzügen, durchdachten Grundrissen und einem Umfeld, das kurze Wege ermöglicht. Doch genau hier wird es problematisch: Wohnungen mit Barrieren sind der häufigste Grund für einen frühzeitigen Einzug in ein Pflegeheim und passender barrierefreier Wohnraum ist knapp. Selbst wenn er gefunden ist, beginnt oft erst die eigentliche Herausforderung.

Denn ein Umzug im fortgeschrittenen Lebensalter bedeutet Organisation auf vielen Ebenen: Was geschieht mit der bisherigen Immobilie? Wer begleitet den Verkauf professionell und sensibel? Wie werden Möbel, Erinnerungsstücke und Hausrat geregelt? Angehörige stehen häufig unter zeitlichem und emotionalem Druck und geraten an Grenzen. Es fehlt weniger am Wohnungsangebot

als an einer Dienstleistung, die den gesamten Prozess koordiniert: vom Erstgespräch über die Vermarktung bis hin zur praktischen Unterstützung beim Übergang in die neue Wohnsituation.

Gerade hier braucht es erfahrene Ansprechpartner, die Immobilienkompetenz mit Verständnis für persönliche Lebenssituationen verbinden. Die Linnea GmbH hat sich genau darauf spezialisiert und unterstützt beim barrierefreien Wohnen sowie bei allen organisatorischen Schritten rund um den Übergang.
www.linnea-wohnen.de



Wird Ihre Immobilie zur Belastung?

Ihr Zuhause sollte Sicherheit, Freiheit und Lebensqualität schenken, keine Sorgen oder Einschränkungen.

Eine frühzeitige, individuelle Beratung schafft Klarheit und neue Perspektiven.

Unsere Schwerpunkte:

- ✓ Vermittlung barrierefreier und altersgerechter Immobilien
- ✓ Persönliche Begleitung und umfassende Beratung; speziell für Eigentümer:innen der Generation 60+
- ✓ Breite Unterstützungsangebote Organisation von Umzügen, Handwerkern & Altenpflege sowie das Einlagern von Möbeln

In Kooperation mit:



Barrieren in Ihrem Zuhause:

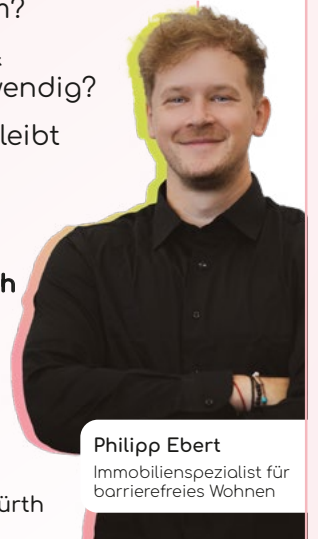
- Es gibt Stufen im Eingangsbereich?
- Badezimmernutzung mit Rollator eingeschränkt?
- Türen & Durchgänge sind schmaler als 70 cm?
- Pflege von Haus & Garten ist zu aufwendig?
- Viel Wohnfläche bleibt ungenutzt?

Prüfen Sie unverbindlich Ihre Möglichkeiten.

☎ 0911 990 87 027

🌐 linnea-wohnen.de

LINNEA GmbH
Hans-Vogel-Str. 2 • 90765 Fürth



Philipp Ebert
Immobilien spezialist für
barrierefreies Wohnen

Ihr Zuhause

– ein Ort der Ruhe,
Wärme und
Vollkommenheit



FLIESEN-FISCHER
FLIESEN · NATURSTEIN · HOLZBÖDEN

Standort Lauf a. d. Pegnitz/Nürnberg
Kehrstr. 5-7 · 91207 Lauf a. d. Pegnitz

Tel.: 0 91 23 / 97-11-0
www.fliesen-fischer.com

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.



PORCELANOSA