Ausgabe 10/2026

easy living

Gesundheitsmagazin Nürnberger Land



10. Ausgabe easy living
Gewinnspiel im Heft auf Seite 5

Gesellschaftsspiele

Warum wir so gerne gemeinsam spielen Seite 6

GESUND WERDEN
mit Blick auf den Moritzberg



Eines der umgebauten Zimmer der neuen Wahlleistungsstation im Krankenhaus Lauf – viel Tageslicht, Bewegungsfreiheit und warme Farben. Besonders beliebt sind die Zimmer mit Blick auf den Moritzberg.

In diesem Sommer hat das Krankenhaus Lauf seine neue Wahlleistungsstation eingeweiht. Nach dem Umbau stehen nun insgesamt 18 hochwertig ausgestattete Zimmer zur Verfügung – darunter drei Einzel- und 15 Doppelzimmer. Warme Farben, natürliche Materialien und ein fantastischer Ausblick ins Grüne: Die neuen Zimmer zeichnen sich durch großzügige Zuschnitte und moderne Lichtkonzepte aus. Große Sanitärbereiche, ergonomische Möbel sowie eine ruhige Gestaltung sorgen für ein angenehmes Umfeld.

Das neue Konzept spiegelt sich auch in den Aufenthaltsbereichen wider: Bequeme Sitzecken und eine einladende Teeküche können von den Patientinnen und Patienten genutzt werden.

Auch für die Mitarbeitenden ergeben sich Vorteile. So sind die Duschen größer geworden und erleichtern die Pflege dank einer beidseitig zu öffnenden Duschabtrennung deutlich.

Die Wahlleistungsstation steht grundsätzlich allen Patientinnen und Patienten offen. Anders als privat Versicherte müssen gesetzlich Versicherte die Wahlleistungen privat bezahlen oder über eine Krankenhauszusatzversicherung absichern. Es empfiehlt sich, vor der Behandlung zu prüfen, ob die private Krankenversicherung oder Beihilfe die Kosten übernimmt.

Foto: Uwe Klössing, Krankenhäuser Nürnberger Land

KRANKENHÄUSER
NÜRNBERGER LAND



Tag der offenen Tür

Willkommen im Krankenhaus Altdorf

**Schauen Sie hinter die Kulissen
und lernen Sie unser Krankenhaus kennen!**

Am **21. November 2026** von **13.00 – 16.00 Uhr** öffnen wir unsere Türen und laden Patientinnen und Patienten, Angehörige, Interessierte und alle Neugierigen herzlich ein.

Freuen Sie sich auf interessante Einblicke in unseren Klinikalltag, persönliche Gespräche mit Mitarbeitenden und spannende Informationen rund um Medizin, Pflege und Gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

kh-nuernberger-land.de

PMU | PARACELSUS
MEDIZINISCHE
PRIVATUNIVERSITÄT

Editorial



Dr. Denis Leifeld

Neugier hält gesund

Was hat Gesundheit mit einer neuen Sprache, einem Kreativkurs, einem Vortrag über künstliche Intelligenz oder einer Wanderung gemeinsam? Auf den ersten Blick vielleicht nicht viel. Auf den zweiten sehr viel.
Gesund zu leben bedeutet für mich weit mehr als Bewegung, Entspannung oder eine ausgewogene Ernährung. Gesund zu bleiben heißt auch, neugierig zu bleiben. Sich auf Neues einzulassen. Gewohnheiten zu hinterfragen. Andere Perspektiven kennenzulernen. Etwas auszuprobieren, das man bisher noch nie gemacht hat – mit dem Kopf, mit den Händen oder mit dem eigenen Körper.
Genau dafür stehen Volkshochschulen.
Natürlich finden Sie bei uns ein großes Angebot rund um Fitness, Entspannung, Ernährung und Prävention. Nicht ohne Grund ist der Gesundheitsbereich der größte Fachbereich unserer Volkshochschule und begeistert Jahr für Jahr die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Gleichzeitig beginnt Gesundheit oft dort, wo wir sie zunächst gar nicht vermuten: im gemeinsamen Lernen, in Begegnungen mit anderen Menschen, in neuen Gedanken, in kreativen Ideen oder im Mut, vertraute Wege einmal zu verlassen.
Eine Volkshochschule eröffnet Möglichkeiten. Sie schafft Räume, in denen Veränderungen beginnen können – manchmal ganz bewusst, manchmal fast nebenbei. Ein Vortrag regt zum Nachdenken an. Ein Sprachkurs eröffnet neue Kontakte. Ein Kreativkurs lässt den Alltag in den Hintergrund treten. Ein Digitalkurs nimmt Unsicherheiten. Ein Kochkurs inspiriert zu neuen Gewohnheiten. Aus kleinen Impulsen entstehen oft nachhaltige Veränderungen.
Dabei verändern sich auch unsere Angebote. Neben bewährten Kursen über mehrere Wochen bieten wir zunehmend kompakte Kurzformate an. Sie ermöglichen einen unkomplizierten Einstieg, lassen sich gut in den Alltag integrieren und machen Lust darauf, Neues auszuprobieren. Gleichzeitig freuen wir uns über die vielen Menschen, die unsere längerfristigen Kurse über Jahre hinweg begleiten und dort Gemeinschaft, Bewegung und Kontinuität finden.
Die Volkshochschule ist ein Ort der Möglichkeiten. Ein Ort, an dem Neugier auf neue Erfahrungen trifft. Ein Ort, an dem aus Lernen Entwicklung wird – und aus Entwicklung manchmal ein gesünderes Leben. Ich lade Sie herzlich ein, Neues zu entdecken – in diesem Magazin und in Ihrer Volkshochschule. Vielleicht beginnt genau hier etwas Neues.

„Denn gesund zu bleiben bedeutet, neugierig zu bleiben."

Dr. Denis Leifeld
Geschäftsleiter der Volkshochschule
Unteres Pegnitztal

Foto: Privat

Inhalt



Titelstory

6 GESELLSCHAFTSSPIELE
Warum wir so gerne gemeinsam spielen

Gesundheit

10 GESUNDHEITSREGION PLUS
Wenn Blutzucker krank macht

12 WENN'S BRENNT BEIM WASSERLASSEN
Beschwerden bei Blasenentzündung

16 KOPFSCHMERZ
Den Auslösern auf der Spur

18 HILFE IM ALTER
„Ohne Stiftung wäre ich schon längst im Heim"

21 FRISCHE LUFT IST KEIN ZUFALL
Gesundes Raumklima



Ernährung

22 FERMENTATION
Haltbarmachung im Trend

24 GESUNDE ERNÄHRUNG
Wie viele Pestizide sind in Obst und Gemüse?

Fitness

26 DEN EIGENEN WEG FINDEN
Warum Menschen pilgern

30 BÜCHERLOUNGE

Special

32 COZY COLOURING
Buntstift statt Bildschirm

34 HAARPFLEGE IM WINTER
Tipps gegen Trockenheit, Fett und Spliss

36 ABERGLAUBE
Alles nur Hokuspokus?

37 WASSER STATT PAPIER
Das Dusch-Wc im Trend

38 WAS MACHT EIGENTLICH DR. STEFAN LENIGER?
Hausbesuch bei ehemaligen Medizinern

IMPRESSUM

easy living, Ausgabe 10
(5. Jahrgang)

Herausgeber

fahner medien
ZEITUNG · VERLAG · AGENTUR · ONLINE

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

Titelbild
GPT Image 2.5 Flare
Halyna - stock.adobe.com (Kreis)

Projektleitung
Christiane Zitzmann

Redaktion
Clemens Fischer, Michaela Hummel, Bianca Hofmann, Anne Stegmeier,

Satz & Layout
FAHNER.DESIGN. - Christina Carl

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

Druck
mgo360 GmbH & Co.KG

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

Hinweis zu KI-generierten Inhalten
Die Bilder auf den Seiten 1, 6-8 und 36 wurden mithilfe der generativen KI-Anwendung erstellt.

Auflage
27.000 Exemplare

Erscheinungsweise
halbjährlich

Als Beilage in den drei Heimatzeitungen im Nürnberger Land.

31. Oktober 2026

Foto & Grafik: Eugenio Marongiu, jamenpercy - stock.adobe.com



10. AUSGABE easy living

Zehn Ausgaben easy living – und wir feiern jede Minute davon!

Zu diesem Anlass verlosen wir **5 x 2 Tickets von Kulturglück** für eine Veranstaltung eurer Wahl. Musik, Kabarett oder Theater: Ihr entscheidet, wohin der Abend geht.

Mitmachen ist ganz einfach. Beantwortet unsere Gewinnspielfrage:
Warum sollte man Brot niemals falsch herum auf den Tisch legen?
(Die Antwort findet ihr in diesem Heft.)

Schickt eure Antwort bis zum **16.11.2026 um 16 Uhr** per E-Mail an **verlosung@fahnermedien.de** und sichert euch die Chance auf einen Gewinn!

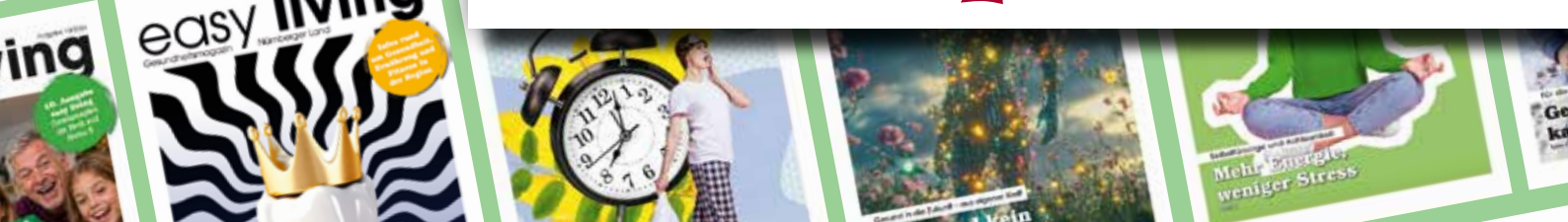
Hier geht's zum Spielplan:
www.kulturglueck.de/spielplan

Kultur Glück

Teilnahmebedingungen
Ausrichter des Gewinnspiels ist der Verlag Hans Fahner GmbH & Co. KG, Nürnberger Str. 19, 91207 Lauf. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Beschreibung des Gewinns: Die Karten stehen zur freien Auswahl innerhalb der aktuellen Spielveranstaltungen. **Das Gewinnspiel endet am Montag, 16.11.2026, um 16 Uhr. Die Gewinner werden am 16.11.2026 ausgelost und anschließend per E-Mail benachrichtigt.**

Datenschutzbestimmung
Mit der Gewinnspielteilnahme erklärt sich der Teilnehmer ausdrücklich damit einverstanden, dass der Gewinnspielausrichter die dazu erforderlichen Daten (Vorname, Nachname, E-Mail-Adresse) ausschließlich zum Zwecke der Abwicklung des Gewinnspiels speichert. Personenbezogene Daten werden nicht an Dritte weitergegeben oder verkauft. Nach Ablauf des Wettbewerbes werden die gespeicherten Teilnehmerdaten gelöscht. Weitere Informationen unter www.fahnermedien.de

fahnermedien
ZEITUNG VERLAG · AGENTUR · ONLINE







Gesellschafts-spiele

Warum wir so gerne gemeinsam spielen

Gesellschaftsspiele begleiten die Menschheit schon seit Jahrtausenden – und ihre Faszination ist bis heute ungebrochen. Dabei sind Spiele weit mehr als bloßer Zeitvertreib. Sie bringen Menschen zusammen, fordern den Kopf und schaffen etwas, das im Alltag manchmal zu kurz kommt: gemeinsame Zeit.













Fotos: Cove Art - stock.adobe.com, Chat Gpt Image 2.5 Flare (Spiele)



Im Spiel darf ausprobiert, getüftelt, gelacht und auch einmal verloren werden, ohne dass es ernste Folgen hätte. Gerade diese Mischung aus Herausforderung und Unbeschwertheit macht Spielen heute wohl so attraktiv.

Auch psychologisch haben Spiele einiges zu bieten. Kinder (und Erwachsene) üben etwa, Regeln zu akzeptieren, Entscheidungen zu treffen und Geduld zu entwickeln – aber eben auch mal Frustration auszuhalten. Besonders wertvoll: Wer spielt, konzentriert sich auf den jetzigen Moment. Außerdem macht die Verbundenheit während der gemeinsam erlebten (analogen) Zeit die Spielstunden zu besonderen Erinnerungen. Denn beim Spielen sitzen Menschen zusammen, reagieren auf- und miteinander und teilen so Freude, Spannung oder Enttäuschung unmittelbar. Das schafft Nähe, kann Einsamkeit entgegenwirken und Beziehungen festigen. Spielen tut so auch der Seele gut.

Tausende Jahre Spielgeschichte

Menschen haben vermutlich schon sehr früh mit Steinen, Knochen oder Muscheln gespielt. Dabei dienten manche Spiele wahrscheinlich dem Zeitvertreib, andere hatten religiöse, gesellschaftliche oder symbolische Bedeutung.

Zu den ältesten bekannten Brettspielen gehören Senet und das Königliche Spiel von Ur, die beide auf etwa 3000 v. Chr. datiert wurden. Mancala-Spiele, bei denen Spielsteine in Mulden verteilt und gesammelt werden, gehören ebenfalls zu einer sehr alten und weit verbreiteten Spieltradition. Und auch die Würfel wurden nicht einfach „erfunden". Frühe würfelähnliche Gegenstände wurden etwa aus Tierknochen hergestellt und vermutlich für Orakel und andere Rituale verwendet. Erst mit der Zeit entwickelten sich daraus die Spielvarianten.

Viele heute beliebte Klassiker haben übrigens ebenfalls sehr alte Stammbäume. Als Vorläufer des heutigen Schachs gilt Chaturanga, das vermutlich im ersten Jahrtausend nach Christus entstand.

Bauern, Läufer, Dame und andere Figuren erhielten ihre heutigen Bewegungsmöglichkeiten allerdings erst nach und nach. Das Spiel spiegelt somit auch gesellschaftliche Veränderungen wider.

Vom Spielbrett zur modernen Spielewelt

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert schließlich konnten Spiele in größeren Stückzahlen produziert werden, wodurch sie für breitere Bevölkerungsschichten erschwinglich wurden. Im 20. Jahrhundert entstanden dann zahlreiche Klassiker, die bis heute bekannt sind – darunter Monopoly und Mensch ärgere Dich nicht.

Im Lauf der Zeit wurden dann eine hochwertige Gestaltung und vielfältige Themen immer wichtiger. Viele aktuelle Spiele etwa sind kooperativ, das heißt, die Spieler treten nicht gegeneinander an, sondern versuchen gemeinsam, eine Aufgabe zu lösen. Das stärkt Kommunikation und Teamgefühl und zeigt, dass ein gutes Spiel nicht zwingend einen einzelnen Sieger braucht.

Spiele in der Gesellschaft

Wenn früher überwiegend in der Familie gespielt wurde, gewinnen heute öffentliche Spieleveranstaltungen zunehmend an Bedeutung. Sie bringen Menschen zusammen – auch die, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. *Michaela Hummel*





" Die Entwicklung der Spiele spiegelt auch gesellschaftliche Veränderungen wider. "



Auch Verlieren will gelernt sein

Beim Spielen zeigt sich unsere Frustrationstoleranz ziemlich zuverlässig. Würfelpech, falsche Entscheidungen und der Rauswurf kurz vor dem Ziel zwingen uns, Enttäuschungen auszuhalten. Kinder (und Erwachsene) können dabei lernen, dass Verlieren zum Spielen gehört. Mal ärgern ist erlaubt – entscheidend ist aber, wie man mit diesem Ärger umgeht.

Spiel des Jahres

Als immer mehr neue Gesellschaftsspiele auf den Markt kamen und Verbrauchern die Orientierung schwerfiel, gründete eine Gruppe von Spielekritikern 1979 den Verein Spiel des Jahres e. V. – Erster Gewinner war damals „Hase und Igel". Die rote Fahne auf der Verpackung gilt heute als eines der bekanntesten Gütesiegel für Gesellschaftsspiele.



Eine kleine Auswahl von Spieletreffs im Landkreis Nürnberger Land*

Kulturbahnhof Hersbruck: letzter Freitag des Monats ab 19 Uhr

Fackelmann Haus Hersbruck: donnerstags beim Bürgercafé ab 14 Uhr

Nikolaus-Selnecker-Haus Hersbruck: erster Samstag im Monat ab 19.30 Uhr

SV Lauf: erster Dienstag des Monats um 18.30 Uhr

Bürgertreff Lauf in den Räumen von „Lauf für Alle": mittwochs 14-tägig

***ohne Anspruch auf Vollständigkeit**

Fotos & Grafiken: Наталья Добровольска, sami, Migma_Agency - stock.adobe.com, Chat Gpt Image 2.5 Flare (Spiele)

Spielend Kontakte knüpfen





Gruppenerlebnisse im Nürnberger Land

Im Nürnberger Land sind es häufig Kirchengemeinden oder gemeinnützige Organisationen wie AWO oder Caritas, aber auch Kneipen und Cafés, die Spielgelegenheiten bieten. Auch das Dehnberger Hof Theater veranstaltet von Zeit zu Zeit Spieleabende. Auch Büchereien haben Spieletreffs im Veranstaltungskalender.

Aus der Ali-Baba-Kiste

Von September bis April dauert die Spielesaison in der Gemeindebücherei Schwaig. Am Schlossplatz 4 treffen sich jeden dritten Donnerstag im Monat Spielebegeisterte von 17 bis 20 Uhr. Zu einer kleinen Stammgruppe kämen immer wieder Neue hinzu, freut sich Büchereileiterin Christa Weiß. Meist sind es 15 bis 20 Personen. Zwei Mitglieder des in Nürnberg ansässigen gemeinnützigen Vereins „Ali Baba" bringen Kisten voller Spiele mit. Darunter sind immer auch welche, die mit dem Prädikat „Spiel des Jahres" ausgezeichnet wurden.

Das Alter der Teilnehmer reicht von 40 Jahren bis ins Rentenalter. Gelegentlich gelinge es aber auch der einen oder anderen Mutter, einen Teenager mit in den Treff zu locken. Am schönsten sei es, so die Leiterin der Bücherei, wenn die Besucher am Ende des Abends in angeregte Gespräche vertieft und mit geröteten Wangen den Heimweg anträten. Zwanglos, niedrigschwellig und kostenfrei sei das Angebot, betont Christa Weiß.

Zwanglos und bunt gemischt

Das gilt auch für die Hersbrucker Bücherei. Sie lädt zweimal im Jahr zum Spielenachmittag ein. Susanne Schäfer leitet die Bücherei seit 24 Jahren – und schon damals gab es diesen Treff. Das Angebot werde sehr gut angenommen, sagt sie. Es seien meist zwischen 20 und 30 Personen mit von der Partie. Diese können aus dem umfangreichen Spielefundus der Bücherei wählen. Unterstützt werden auch sie von Ali-Baba-Experten. Diese stellen gerne unbekanntere Spiele vor und zeigen, wie's geht. „Jung und Alt, Männer und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund" kämen hier zum Spielen zusammen. Sie beobachtet ganz klar einen „Trend zum gemeinsamen Spielen".

Im Dorfcafé Simonshofen wird seit sechs Jahren eifrig gespielt. Laut Tabea Strasser, Betreiberin des Cafés, ist der Treff, der an jedem ersten Freitag im Monat stattfindet, längst zum Selbstläufer geworden. Von 19 bis 22 Uhr kommen zwischen 10 und 20 Menschen jeden Alters „von überall her". Gespielt wird im Nebenraum des Cafés. Sie registriert ebenfalls ein steigendes Interesse. Und sie findet die Stimmung bei den Spielerunden „immer sehr angenehm".

Anne Stegmeier



Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land informiert:

Diabetes mellitus

– Wenn der Blutzucker krank macht

Was ist Diabetes?
Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Dabei befindet sich dauerhaft zu viel Zucker im Blut. Ursache ist, dass das Hormon Insulin fehlt oder nicht ausreichend wirkt. Insulin ermöglicht es, dass Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt und dort als Energie genutzt wird.

Die wichtigsten Formen

Typ-1-Diabetes
Beginnt häufig im Kindes- oder Jugendalter, kann aber in jedem Lebensalter auftreten. Die Bauchspeicheldrüse bildet kaum oder kein Insulin. Die Erkrankung hat nichts mit dem Lebensstil zu tun. Betroffene brauchen lebenslang Insulin.

Typ-2-Diabetes
Entwickelt sich meist langsam. Das Insulin wirkt nicht mehr ausreichend und häufig wird zusätzlich zu wenig davon gebildet. Übergewicht, Bewegungsmangel, Alter und familiäre Veranlagung können das Risiko erhöhen.

Schwangerschaftsdiabetes
Erhöhte Blutzuckerwerte treten erstmals während der Schwangerschaft auf und bilden sich danach häufig zurück

Mögliche Symptome
Diabetes kann sich durch starken Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, verschwommenes Sehen, trockene Haut, häufige Infektionen oder schlecht heilende Wunden bemerkbar machen. Bei Typ 1 können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen, starke Bauchschmerzen tiefe/schnelle Atmung und auffälligen Atemgeruch auftreten. Typ-2-Diabetes bleibt dagegen oft lange unbemerkt. Bei Beschwerden oder erhöhtem Risiko kann eine ärztliche Blutzuckerkontrolle Klarheit schaffen.

Diabetes-Mythen im Faktencheck

1. Typ 2 ist reine Altersdiabetes.
Falsch: Auch jüngere Menschen und Kinder können erkranken.

2. Menschen mit Diabetes dürfen keinen Sport treiben.
Falsch: Bewegung verbessert die Insulinwirkung. Wer Insulin spritzt, sollte jedoch Unterzuckerungen vorbeugen.

3. Schokolade hilft am besten bei Unterzuckerung.
Falsch: Traubenzucker wirkt schneller, weil Schokolade durch ihren Fettanteil langsamer aufgenommen wird.

4. Übergewicht führt automatisch zu Diabetes.
Falsch: Es erhöht das Risiko, aber auch andere Faktoren wie Veranlagung und Alter spielen eine Rolle.

Typ-2-Diabetes vorbeugen
Ein gesundheitsbewusster Alltag kann helfen:

- regelmäßig bewegen – möglichst täglich mindestens 30 Minuten
- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn
- zuckerhaltige Getränke möglichst vermeiden
- Übergewicht, besonders am Bauch, reduzieren oder vermeiden
- ausreichend trinken und nicht rauchen
- Blutdruck und Blutzucker regelmäßig kontrollieren lassen

Anne Stegmeier

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

Gemeinsam gesund in die Zukunft

nürnberger land



Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:
Landratsamt Nürnberger Land
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 950 6540 | ✉ k.eichenmueller@nuernberger-land.de

Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

www.nuernberger-land.de/gesundheitsregion



Foto: Grand

„LEBE LAUT“ – trotz Hörminderung

Dass gutes Hören viel mit Lebensqualität zu tun hat, weiß auch Musiker Thomas D. Nach einem Hörsturz trägt er selbst Hörgeräte von Signia. Als Markenbotschafter macht er sich unter dem Motto „Lebe laut“ für einen offenen Umgang mit Hörminderung stark. Seine Botschaft: sich nicht zurückziehen, sondern mitten im Leben bleiben. Was moderne Hörgeräte dazu beitragen können, erklärt Judith Gründel, Inhaberin von Grand Optik & Akustik in Lauf.

Frau Gründel, Thomas D geht sehr offen mit seiner Hörminderung um. Das ist noch längst nicht selbstverständlich.

Das stimmt. Leider erleben wir immer wieder, dass Menschen lange warten, bevor sie sich mit ihrem nachlassenden Gehör beschäftigen. Thomas D zeigt sehr sympathisch: Ein Hörgerät ist kein Grund, sich älter zu fühlen oder zurückzuziehen. Im Gegenteil – gutes Hören ist echte Lebensqualität.

Was unterscheidet moderne Hörgeräte von früheren Modellen?

Moderne Hörgeräte sollen längst nicht mehr einfach alles nur lauter machen – sondern erkennen, was gerade wichtig ist. Passend dazu gibt es jetzt die ersten Hörgeräte mit Acoustic Intelligence™. Statt künstliche Intelligenz nur für einzelne Funktionen einzusetzen, wurden Pure C&G MaX von Grund auf als intelligentes KI-System entwickelt. So passen sich die Hörgeräte automatisch an Gespräche, Umgebung und Geräusche an. Gesprächen zu folgen, kann dadurch leichter und weniger anstrengend werden.

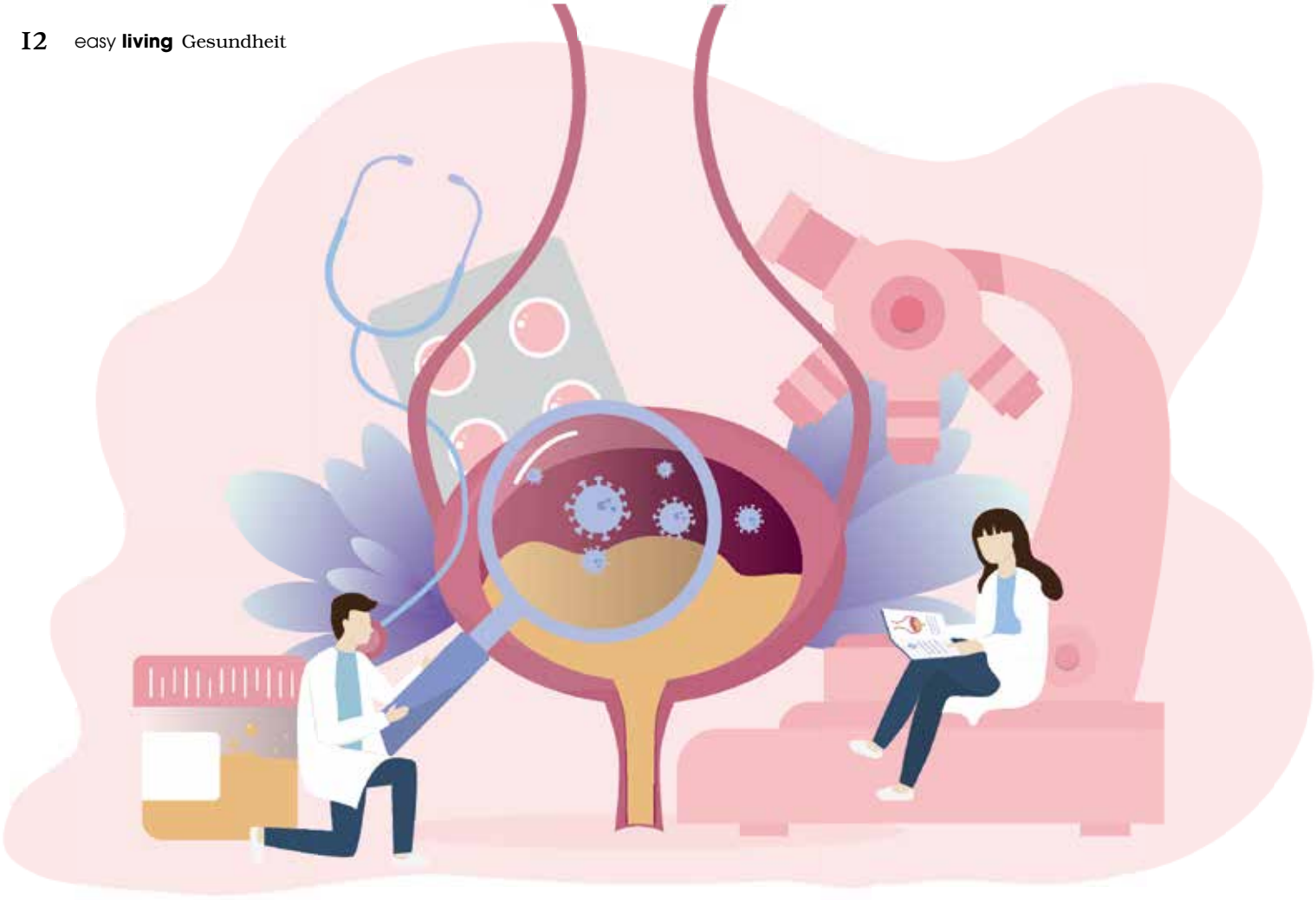
Aber nicht jeder Mensch hört gleich. Wie findet man das passende Hörgerät?

Gutes Hören ist sehr individuell. Deshalb sind Höranalyse, persönliche Beratung und das Ausprobieren im Alltag entscheidend. Die Technik muss zum Hörverlust und zum Alltag des Menschen passen. Entscheidend ist letztlich, wie sich ein Hörgerät im echten Leben anfühlt.

Kann man das neue System ausprobieren?

Ja. Bei Grand Optik & Akustik am Schlossplatz in Lauf kann Pure Charge&Go MaX kostenlos getestet werden. So kann jeder selbst erleben, welchen Unterschied moderne Hörtechnik machen kann.





Wenn's brennt beim Wasserlassen

Frauen sind aufgrund ihrer Anatomie deutlich häufiger von Blasenentzündungen betroffen. Wie heftig die Beschwerden sein können, weiß eine junge Betroffene aus eigener Erfahrung.

Jeder Gang zur Toilette brennt, die Blase meldet sich im Minutentakt – und obwohl der Harndrang groß ist, kommen oft nur ein paar Tropfen. Viele Frauen kennen diese Beschwerden aus eigener leidvoller Erfahrung. Eine Blasenentzündung, medizinisch Zystitis genannt, gehört zu den häufigsten bakteriellen Infektionen der Harnwege. Etwa jede zweite Frau erkrankt mindestens einmal im Leben daran, manche immer wieder.

Dass Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer, hat vor allem anatomische Gründe: Die weibliche Harnröhre ist mit etwa vier Zentimetern wesentlich kürzer als die männliche. Zudem liegen Harnröhrenöffnung und Darmausgang nah beieinander. Bakterien aus der eigenen Darmflora – besonders häufig Escherichia coli – können deshalb leichter in die Blase gelangen. Dort vermehren sie sich und lösen die Entzündung aus.

„Plötzlich waren diese höllischen Schmerzen da"

Wie sehr eine Blasenentzündung den Alltag bestimmen kann, weiß Sophie, eine junge Frau, die bereits seit ihrer Schulzeit mit wiederkehrenden Beschwerden zu kämpfen hat. „Meine erste richtig schlimme Phase hatte ich in der achten Klasse. Ich bin trotzdem in die Schule gegangen und habe die Schmerzen teilweise einfach ausgehalten." Über Monate zogen sich die Beschwerden damals hin.
Die Schmerzen können bis heute mit enormer Wucht auftreten. „Ich habe mich schon auf dem Boden gekrümmt, weil es so wehgetan hat. In schlimmen Situationen konnte ich nicht mehr aufrecht stehen", erinnert sie sich. Besonders belastend sei, dass die Beschwerden scheinbar aus dem Nichts kommen können. Ein normaler Tag kann sich innerhalb weniger Minuten komplett verändern.

Fotos & Grafiken: Chor muang, Iryna Petrenko, Flash memory, Watcharee - stock.adobe.com

So geschah es auch während eines Urlaubs mit ihrem Freund. Nach einem Saunabesuch war zunächst alles in Ordnung. „Dann bin ich auf die Toilette gegangen und plötzlich waren die Schmerzen da. So stark, dass ich nicht mehr aufrecht stehen konnte." Sie schleppte sich zurück ins Zimmer, setzte sich neben das Waschbecken und begann, viel Wasser zu trinken. Nach mehreren Toilettengängen ließen die Beschwerden schließlich nach. Also begann ein Kreislauf aus trinken, zur Toilette gehen, warten – und hoffen, dass es besser wird.

Trinken als persönliche Strategie

Bei sich selbst beobachtet die Betroffene einen Zusammenhang mit zu geringer Flüssigkeitsaufnahme. Sobald sie erste Anzeichen bemerkt, trinkt sie deshalb viel Wasser. „Nach mehreren Toilettengängen wird es bei mir manchmal wieder besser." Sie betont allerdings, dass dies ihre persönliche Erfahrung ist und keine allgemeine Behandlungsempfehlung. Besonders belastend war das vergangene Jahr: Die Symptome verschwanden, kamen wieder und verschwanden erneut. „Dieses ständige Hin und Her war schwierig, weil ich nie wusste, wann es wieder losgeht." Inzwischen hat sie die Situation gut unter Kontrolle. Die Sorge vor der nächsten Attacke bleibt dennoch im Hinterkopf.

Bei Männern immer abklären

Die typischen Beschwerden sind bei Frauen und Männern ähnlich: Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang bei kleinen Urinmengen und Druck oder Schmerzen im Unterbauch. Während eine unkomplizierte Blasenentzündung bei gesunden Frauen häufig gut behandelbar ist, ist bei Männern eine ärztliche Untersuchung



grundsätzlich wichtig. Denn hinter den Symptomen können beispielsweise Erkrankungen der Prostata, Blasensteine oder sexuell übertragbare Infektionen stecken.

Trojaner in der Blase

Bei unkomplizierten Harnwegsinfekten kann auch D-Mannose helfen. Der Einfachzucker funktioniert dabei fast wie ein Lockvogel: Normalerweise heften sich die Bakterien an die Strukturen der Blasenschleimhaut. Stattdessen binden sie sich an die D-Mannose und werden anschließend mit dem Urin ausgeschieden.

Für Sophie ist vor allem eines wichtig: „Ich würde meine Erfahrung nicht kleinreden, weil es ‚nur' eine Blasenentzündung ist. Für mich waren die Schmerzen teilweise wirklich extrem." Und genau deshalb gilt: Beschwerden ernst nehmen – besonders dann, wenn sie immer wiederkommen.

Michaela Hummel



Was hilft bei Blasenentzündung?

- Ausreichend trinken
- Die Blase regelmäßig und möglichst vollständig entleeren
- Eine Wärmflasche oder ein warmes Körnerkissen auf dem Unterbauch kann verkrampfte Muskeln lockern und Schmerzen lindern.
- Nach dem Toilettengang von vorne nach hinten reinigen, damit möglichst wenige Darmbakterien in Richtung Harnröhre gelangen
- Nach dem Geschlechtsverkehr zeitnah Wasser zu lassen, kann helfen, Bakterien auszuspülen
- Bei Fieber, Schmerzen in der Nierengegend, Blut im Urin, sehr starken oder wiederkehrenden Beschwerden unbedingt ärztlichen Rat einholen



Zertifizierte Qualität am Klinikum Fürth:

Neues Zentrum für Bauchspeicheldrüsenkrebs



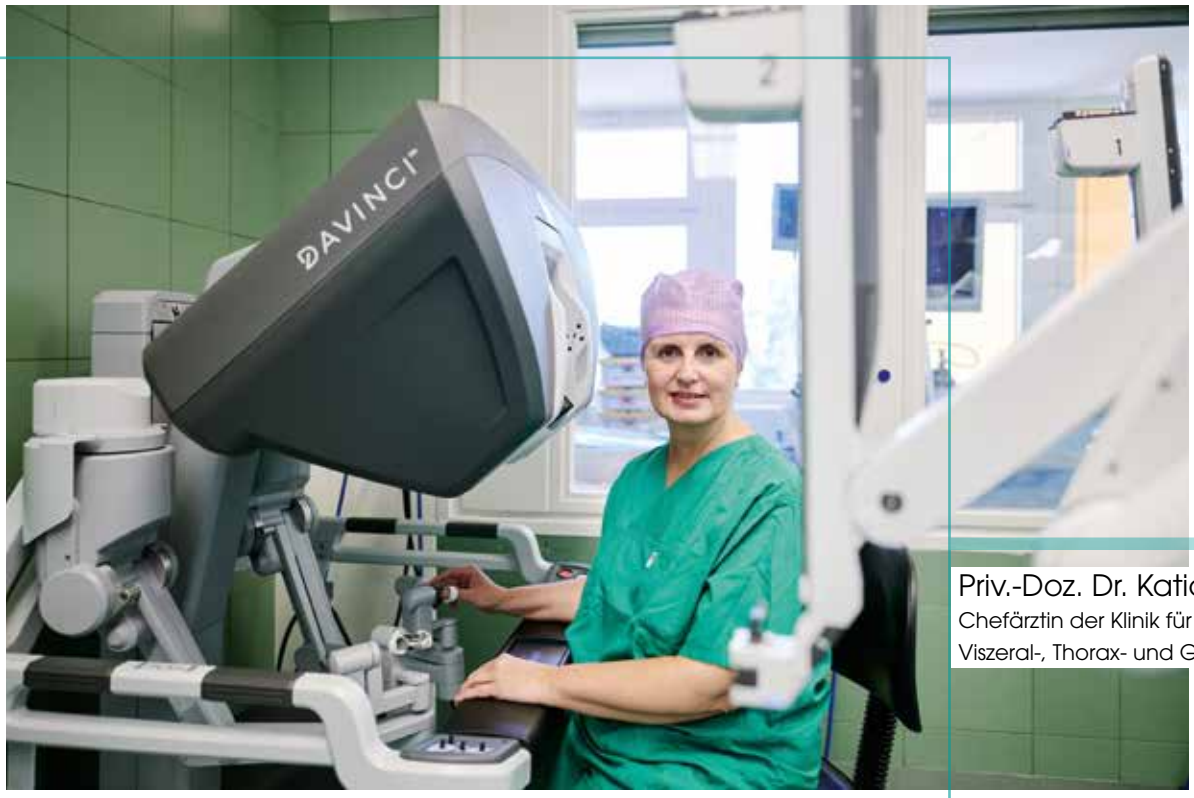
Prof. Dr. Steffen Zopf, MHBA
Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Hämato-Onkologie

Bauchspeicheldrüsenkrebs, in der Fachsprache Pankreaskarzinom genannt, gehört zu den aggressivsten Tumorarten.

DKG KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Pankreaskarzinom Zentrum

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 20.000 Menschen daran. Da Symptome wie Oberbauchschmerzen, unklarer Gewichtsverlust oder eine plötzliche Gelbsucht in der Regel erst später im Krankheitsverlauf auftreten, ist der Tumor bei der Diagnose meist schon fortgeschritten und hat in vielen Fällen bereits gestreut. Umso wichtiger ist es, schnell die bestmögliche medizinische Hilfe zu erhalten.

Eine hoch spezialisierte Anlaufstelle finden Betroffene nun auch am Klinikum Fürth: Seit November 2025 verfügt das Krankenhaus über ein von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziertes Pankreaskarzinomzentrum. Das Siegel der DKG bestätigt, dass Patient:innen hier nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und strengsten Qualitätskriterien behandelt werden.



Priv.-Doz. Dr. Katica Krajinovic, MBA
Chefärztin der Klinik für Allgemein-,
Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie

Für die Erstzertifizierung war eine umfangreiche Prüfung durch ein externes Expertengremium notwendig. Im Fokus standen dabei unter anderem die Operationsergebnisse, die medizintechnische Ausstattung, die pflegerische Qualität sowie die Qualifikationen und Erfahrungen des Behandlungsteams. Darüber hinaus wurden die Strukturen der Abteilungen eingehend analysiert. Um die hohen Qualitätsstandards dauerhaft zu sichern, finden auch in Zukunft zu festen Terminen externe Überprüfungen statt. „Mit der Zertifizierung möchten wir Betroffenen sowie niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in der Region aufzeigen, dass sie bei uns eine Behandlungsqualität auf höchstem Niveau vorfinden", erklärt Prof. Dr. Steffen Zopf, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Hämato-Onkologie.

Ein fester Standard und zugleich die wichtigste Voraussetzung für das Zertifikat der DKG ist die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit. Neben Gastroenterolog:innen, Chirurg:innen und Onkolog:innen sind auch Expert:innen aus Radiologie, Pathologie und weiteren Fachrichtungen beteiligt. In einer wöchentlichen Tumorkonferenz beraten alle Disziplinen gemeinsam über jeden einzelnen Fall, um einen maßgeschneiderten Therapieplan zu erstellen. „Es geht darum, die Patientinnen und Patienten ganzheitlich und aus dem Blickwinkel verschiedener Fachrichtungen zu sehen und zu behandeln", betont Privatdozentin Dr. Katica Krajinovic, Leiterin des Zentrums und Chefärztin der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie.

Um den hohen Anforderungen an die operative Präzision gerecht zu werden, greift das Zentrum auf modernste Verfahren zurück. Zum Einsatz kommt unter anderem das robotisch assistierte Operationssystem „Da Vinci". Diese hoch entwickelte Technologie erlaubt präzise minimalinvasive Eingriffe an der schwer zugänglichen Bauchspeicheldrüse. Ziel ist es, Operationen besonders schonend durchzuführen und damit eine schnellere Erholung zu ermöglichen.

Auch nach dem Eingriff werden die Patient:innen an die Hand genommen. Gemeinsam mit der Sozialüberleitung wird ermittelt, wo Unterstützung benötigt wird – beispielsweise bei der Organisation einer ambulanten Pflege. Da die Bauchspeicheldrüse eine zentrale Rolle bei der Verdauung spielt, gehört auch eine Ernährungsberatung fest zum Nachsorgeprogramm.

INFOBOX

So erreichen Sie uns!

Priv.-Doz. Dr. Katica Krajinovic, MBA
Zentrumsleitung Viszeralonkologisches Zentrum;
Chefärztin Klinik für Allgemein-, Viszeral-,
Thorax- und Gefäßchirurgie

Klinikum Fürth
Jakob-Henle-Str. 1
90766 Fürth
www.klinikum-fuerth.de

Pankreas-Sprechstunde:
Mo. – Fr. nach Vereinbarung
Tel.: 0911 7580 1201
E-Mail: termin.chirurgie1@klinikum-fuerth.de

Fotos: Christian Horn/Klinikum Fürth

KOPFSCHMERZ

Den Auslösern auf der Spur



Der Schädel brummt, die Schläfen pochen, hinter der Stirn hämmert es: Kopfschmerzen kennt fast jeder. So alltäglich die Beschwerden sind: Manchmal lohnt es sich, genauer hinzuschauen – denn wer die eigenen Muster kennt, kann im Alltag gezielter gegensteuern.

Migräne ist mehr als „nur Kopfweh“

Migräne zeigt sich häufig durch pochende oder pulsierende, oft einseitige Schmerzen. Bewegung kann sie verstärken; Übelkeit sowie eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen können hinzukommen. Spannungskopfschmerzen fühlen sich dagegen meist eher dumpf und drückend an.

INFOBOX

Heißhunger

Spannend ist der Zusammenhang zwischen Migräne und Süßhunger: Der Griff zur Schokolade kurz vor einer Attacke bedeutet nicht automatisch, dass die Schokolade daran schuld ist. Heißhunger auf Süßes kann bereits ein frühes Symptom der beginnenden Migräne sein. Dann ist die Schokolade möglicherweise nicht die Ursache, sondern ein frühes Zeichen der beginnenden Attacke.

Wetterfühlig – oder nur Einbildung?

Der Himmel zieht sich zu – und noch bevor die ersten Tropfen fallen, beginnt es im Kopf bereits zu hämmern. Die sogenannte Wetterfühligkeit wird oft belächelt, ist für Betroffene aber keine Einbildung. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Veränderungen von Luftdruck, Temperatur oder Luftfeuchtigkeit bei manchen Menschen durchaus mit Kopfschmerzattacken zusammenhängen können. Die Ergebnisse sind jedoch nicht einheitlich – das Wetter allein erklärt eine Migräne deshalb selten. Oft kommen mehrere Faktoren zusammen: eine kurze Nacht, Anspannung, zu wenig Flüssigkeit oder eine ausgelassene Mahlzeit. Das Nervensystem bekommt dann gewissermaßen ein ganzes Paket geliefert.

Um den möglichen Ursachen für Kopfschmerzen auf den Grund zu gehen, hilft es zum Beispiel, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Darin werden Beschwerden, Wetterlage, Schlaf, Stress, Ernährung und weitere Auffälligkeiten festgehalten. So lässt sich mit der Zeit erkennen, ob bzw. welche Zusammenhänge tatsächlich bestehen.

Essen und Trinken für einen klaren Kopf

Ein Wundermittel gegen Kopfschmerzen gibt es weder auf dem Teller noch im Glas, trotzdem lohnt ein Blick auf die Ernährung. Schon Flüssigkeitsmangel kann Kopfschmerzen verursachen. Regelmäßiges Trinken – bevorzugt Wasser oder ungesüßter Tee – ist deshalb eine der einfachsten vorbeugenden Maßnahmen.

Auch lange Essenspausen können Beschwerden begünstigen. Besonders für Menschen mit Migräne kann es sinnvoll sein, den Blutzucker möglichst gleichmäßig zu halten. Wer lange nichts isst oder Mahlzeiten auslässt, riskiert einen deutlichen Abfall des Blutzuckers – und Hunger beziehungsweise Fasten kann bei empfindlichen Menschen eine Migräneattacke begünstigen.

Überhaupt sind pauschale Verbotslisten wenig hilfreich. Alkohol gehört zwar zu den häufig genannten persönlichen Triggern, doch nicht jeder reagiert gleich. Auch Koffein ist ein Sonderfall: In kleinen Mengen kann es bei manchen Kopfschmerzen sogar hilfreich sein, während das plötzliche Weglassen des gewohnten Kaffees Entzugskopfschmerzen verursachen kann. Besser als vorsorglich zahlreiche Lebensmittel zu streichen, ist deshalb, die eigenen Reaktionen zu beobachten.

Michaela Hummel



INFOBOX TIPPS

Akupressur: Ein bekannter Anti-Schmerz-Punkt liegt in der Vertiefung zwischen Daumen und Zeigefinger. Ein bis zwei Minuten sanft drücken, bis es leicht unangenehm wird; dann die Seite wechseln. Auch eine Massage der Schläfen, des Nackens oder des Bereichs zwischen den Augenbrauen kann entspannend wirken.

Ätherische Öle: Pfefferminzöl erzeugt auf der Haut einen kühlenden Effekt. Auf Stirn, Schläfe und Nacken auftragen, kann die kühlende Wirkung den Schmerz lindern. Nicht in die Augen gelangen lassen.

Kälte und Wärme: Bei Migräne oder pochenden Schmerzen hilft eine kalte Kompresse auf Stirn oder im Nacken. Bei muskulär bedingtem Spannungskopfschmerz setzt man besser auf Wärme, denn diese fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur.



Fotos: Nirmal, Pormezz, PixelHD - stock.adobe.com



Hilfe im Alter

„Ohne die Stiftung wäre ich schon längst im Heim …“

Ein Gespräch mit Annemarie Wiehler, 2. Vorsitzende der Albrecht-Franz-Stiftung in Lauf

Frau Wiehler, was ist das Ziel der Albrecht-Franz-Stiftung?

Ganz im Sinne der Stifter geht es hauptsächlich darum, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig zu Hause leben können.

Und ist das tatsächlich so?

Aber ja, jemand hat mal gesagt, die Stiftung ersetzt der Stadt ein ganzes Altersheim. Unsere älteste Betreute ist auch zugleich die älteste Lauferin. Sie ist 104 Jahre alt! Und ich höre immer wieder den Satz: „Wenn ich die Stiftung nicht hätte, wäre ich schon längst im Heim.“

Welche Voraussetzung bringen die Mitarbeiterinnen mit?

Toll ist es natürlich, wenn sich fachlich qualifizierte Kräfte wie z. B. Kranken- oder Altenpflegerinnen bewerben. Wer eine eigene Familie versorgt, bringt bereits viele Erfahrungen mit. Zusätzlich bieten wir umfassende Schulungen.

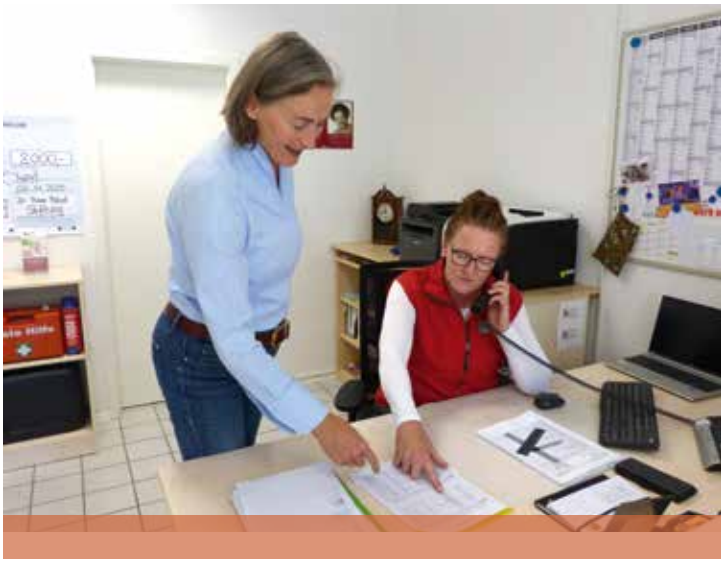
Worum genau geht es bei den Schulungen?

Die Basis besteht aus drei großen Schulungsblöcken: Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen, die Kommunikation mit Angehörigen und Hauswirtschaft. Die neuen Kolleginnen werden aber auch eingewiesen in die Regelungen des Datenschutzes, sie werden über Gefahren im Haushalt aufgeklärt, sie absolvieren Hygiene-Schulungen und erfahren, wie weit ihr Aufgabengebiet reicht. So dürfen sie beispielsweise keine Medikamente verabreichen, wohl aber an die Einnahme erinnern. Außerdem gibt es regelmäßige Weiterbildungen, damit der Standard gesichert und auch konform mit den Pflegekassen ist.

Was ist Ihrer Ansicht nach die wichtigste Voraussetzung, um bei der Stiftung zu arbeiten?

Ich sage immer, die wichtigste Qualifikation ist die des „Kümmerers“. Unsere Mitarbeiterinnen sind Vertrauenspersonen, manchmal entwickelt sich ein familiäres Verhältnis. Da gerät die Hausarbeit in den Hintergrund, wichtig ist die Zuwendung.





Die Zweite Vorsitzende der Albrecht-Franz-Stiftung, Anneliese Wiehle, bei der Besprechung mit der Einsatzleiterin Daniela Kluge.

Wie werden sie bezahlt?

Die Mitarbeiterinnen werden nach Tarif entlohnt und sind rundum versichert. Sie sind mit eigenem Fahrzeug unterwegs und erhalten Kilometergeld.

Arbeiten eigentlich auch Männer für die Stiftung?

Die Mitarbeit der Männer beschränkt sich bis jetzt auf Stiftungsrat und Vorstand. Es wird nicht grundsätzlich ausgeschlossen, auch Männer zu beschäftigen, bis jetzt hat sich aber noch keine geeignete Person beworben.

Wie viele Personen beschäftigt die Stiftung und in welchem Umfang?

Die Stiftung beschäftigt knapp 20 Mitarbeiterinnen. Die Arbeitszeiten sind unterschiedlich, von Minijobberin mit fünf Stunden pro Woche bis zur Teilzeitkraft mit 25 Stunden. Die Arbeit des Vorstands ist ehrenamtlich. Die Einsatzleitung hat Daniela Kluge, die als Hauswirtschaftsmeisterin die Erstbesuche absolviert und den Betreuungsrahmen feststeckt. Sie ist der erste Kontakt zur Stiftung und koordiniert dann die Einsätze der Kolleginnen. Daniela Kluge hat ein gutes Gespür dafür, wer zu wem passt.

Welcher Umkreis wird versorgt und wie viele Haushalte sind es? Kommen immer dieselben Kräfte zu den Betreuten?

Der Schwerpunkt ist gemäß dem Vermächtnis der Stifterinnen Lauf mit seinen Ortsteilen und Rückersdorf. Wir betreuen zurzeit 130 Haushalte. Und ja, in der Regel kommt immer dieselbe Person in einen Haushalt.

Sie haben gesagt, dass es hauptsächlich darum geht, dass ältere Menschen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Gibt es da ein Mindestalter?

Nein, es gibt Notsituationen, in denen wir auch jungen Menschen helfen. Wir hatten den Fall einer Familie mit kleinen Kindern, in der beide Elternteile schwer erkrankt waren. Oder den einer jungen alleinstehenden Frau mit unheilbarer Krankheit. Auch hier waren wir im Einsatz.

Gibt es konkrete Fälle, die Sie besonders anrühren oder an die sich Teammitarbeiterinnen erinnern?

Da gibt es sehr viele! Ich denke an eine Freundschaft, die sich zwischen einem Ehepaar und einer Mitarbeiterin entwickelt hat, sodass diese sogar mit in den Urlaub gefahren ist. Oder der Alleinstehende ältere Herr, der nur von „seiner Perle" spricht, wenn er die Stiftungsmitarbeiterin meint. Eine andere Dame sagte dieser Tage, dass sie in der Stunde, während die Mitarbeiterin der Albrecht-Franz-Stiftung bei ihr ist, mehr spricht als in der gesamten restlichen Woche. Das ist, was den Kern unserer Arbeit ausmacht: Den Menschen zu sehen, der Unterstützung braucht, und dort anzupacken, wo es notwendig ist. Diese Fürsorge schlägt sich auch im Zusammenhalt des Teams nieder: Wir haben super Kolleginnen und der Teamgeist ist einfach toll!

Anne Stegmeier

Fotos: Dragana Gordic, Clay Artista - stock.adobe.com, Albrecht Franz Stiftung

vhs Volkshochschulen Nürnberger Land

Mehr drin für dich.

Kurse für Gesundheit, Bewegung & Wohlbefinden

Bewegung & Fitness

Entspannung & Achtsamkeit

Gesundheit & Ernährung

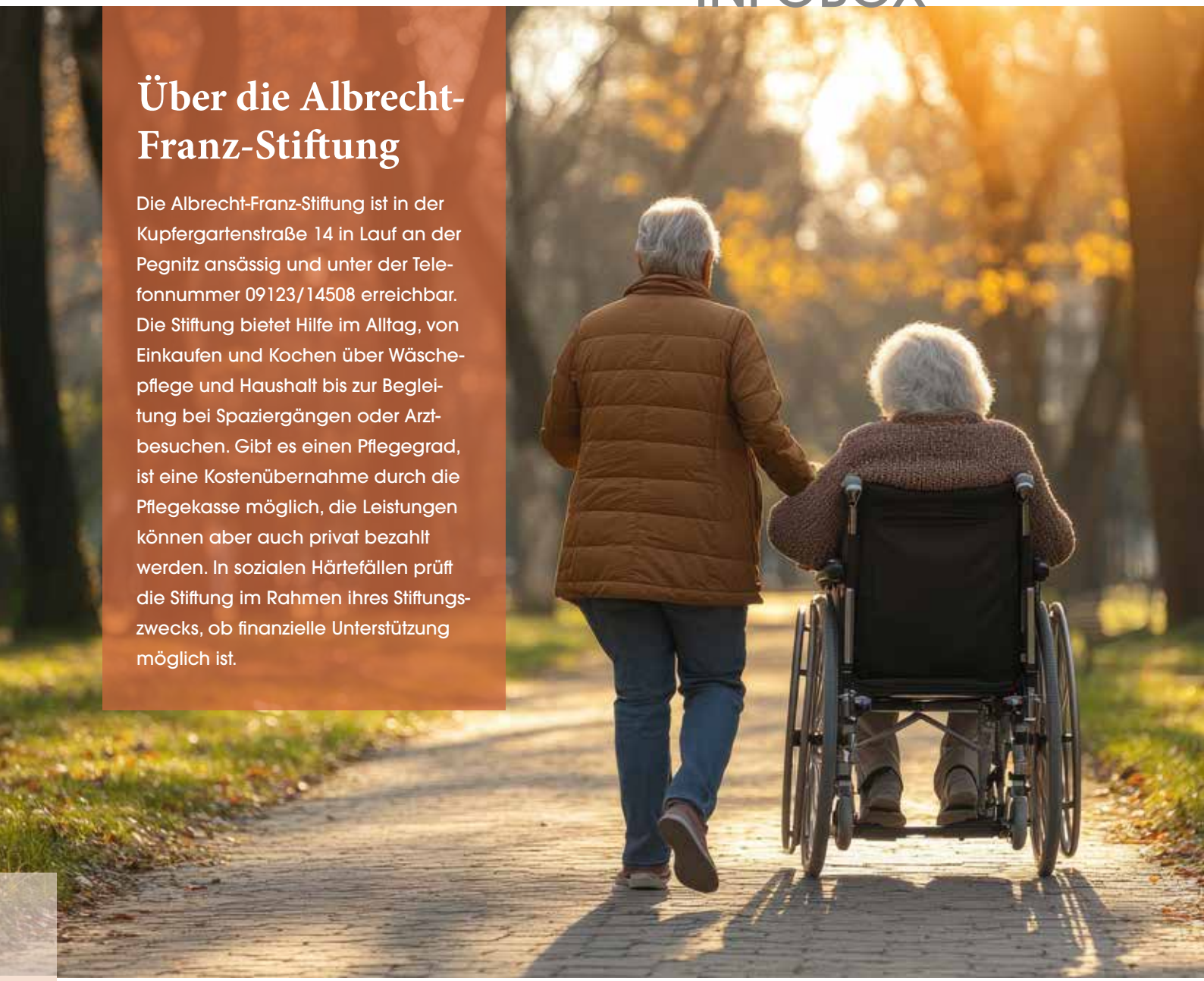
Volkshochschule Schwarzachtal
www.vhs-schwarzachtal.de
SCAN HERE

Volkshochschule Unteres Pegnitztal
www.vhs-unteres-pegnitztal.de
SCAN HERE



Bild: KI-generiert

INFOBOX



Über die Albrecht-Franz-Stiftung

Die Albrecht-Franz-Stiftung ist in der Kupfergartenstraße 14 in Lauf an der Pegnitz ansässig und unter der Telefonnummer 09123/14508 erreichbar. Die Stiftung bietet Hilfe im Alltag, von Einkaufen und Kochen über Wäschepflege und Haushalt bis zur Begleitung bei Spaziergängen oder Arztbesuchen. Gibt es einen Pflegegrad, ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich, die Leistungen können aber auch privat bezahlt werden. In sozialen Härtefällen prüft die Stiftung im Rahmen ihres Stiftungszwecks, ob finanzielle Unterstützung möglich ist.

Wo finde ich Informationen über Hilfsangebote?



Webseite der AFS www.afs-lauf.de, www.albrecht-franz-stiftung.de
Wer sich über weitere Hilfsangebote im Nürnberger Land informieren möchte, findet im Seniorenwegweiser Nürnberger Land alle relevanten Anlaufstellen. Die Broschüre ist online unter nuernberger-land.de abrufbar (**Stichwort: Seniorenwegweiser** in die Suche eingeben). Außerdem zu finden bei den Auslagestellen des Landratsamts und der Rathäuser.

Ausschließlich um Hilfen im Haushalt privater Dienstleister geht es in einem aktuellen Flyer des Landratsamts, online unter **www.nuernberger-land.de/landkreis/initiativen/gesundheitsregion/pflege**, der ebenfalls im Landratsamt und den Rathäusern des Kreises ausliegt. Wer größere Mengen bestellen möchte, kann sich direkt an Karin Eichenmüller unter **09123/9506540** wenden.

Frische Luft ist kein Zufall



Stickige Luft im Schlafzimmer, beschlagene Fenster oder unangenehme Gerüche nach dem Kochen: Gerade in modernen, gut gedämmten Häusern ist regelmäßiges Lüften wichtig. Eine Lüftungsanlage übernimmt diese Aufgabe automatisch und sorgt rund um die Uhr für frische Luft – auch bei geschlossenen Fenstern.

Beim Atmen, Duschen und Kochen entsteht Feuchtigkeit. Hinzu kommen Kohlendioxid, Gerüche und Schadstoffe aus Möbeln oder Reinigungsmitteln. Wird nicht ausreichend gelüftet, leidet das Raumklima. Zu viel Feuchtigkeit kann zudem Schimmelbildung begünstigen. Eine kontrollierte Wohnraumlüftung schafft hier Abhilfe, denn sie transportiert verbrauchte Luft nach draußen und führt frische Luft zu.

Frische Luft, weniger Heizkosten

Besonders clever sind Anlagen mit Wärmerückgewinnung. Sie nutzen die Wärme der Abluft, um die einströmende Frischluft vorzuwärmen. So bleibt ein großer Teil der Heizenergie im Haus. Das schont die Umwelt und kann Heizkosten sparen.
Auch Schimmel wird so vorgebeugt: Denn indem feuchte Luft gezielt abgeführt wird, sinkt das Risiko, dass sich an kalten Wänden oder in schlecht belüfteten Bereichen Feuchtigkeit niederschlägt. Das schützt nicht nur die Bausubstanz, sondern auch die Atemwege.
Davon wiederum profitieren auch Allergiker: Spezielle Filter halten Pollen, Staub und andere Partikel aus der Außenluft zurück. Und weil die Fenster geschlossen bleiben können, dringt weniger Straßenlärm ins Haus – ein Plus für erholsamen Schlaf.

Zentral oder dezentral?

Zentrale Lüftungsanlagen versorgen über Luftkanäle das gesamte Haus und eignen sich besonders für Neubauten. Aber auch bei Bestandsgebäuden können solche Anlagen nachgerüstet werden, ist allerdings etwas kniffliger. Zur Ausführung kommen dann dezentrale Geräte, die in einzelnen Räumen installiert werden. Dennoch kann es erforderlich sein, Leitungen nachträglich durch Decken und Wände zu führen.

Bei beiden Varianten wichtig ist die regelmäßige Wartung und der Filterwechsel. Schnell leidet sonst die Luftqualität und die Anlage arbeitet weniger effizient.
Aber auch mit Lüftungsanlage kann es sinnvoll sein, ab und zu kurz durchzulüften, zum Beispiel nach einer Feier oder beim Kochen mit viel Dampf. Eine Anlage ersetzt das Lüften nicht komplett, sie ergänzt es.

Bianca Hofmann

Grafik & Fotos: Bangga, Photo Graphic Stock, Mariia, kulinskaia - stock.adobe.com



Fermentation

Eine Jahrtausende alte Form der Haltbarmachung im Trend



Fermentation ist eine jahrtausendealte Form der Haltbarmachung – und liegt im Trend. Ein großer Teil – etwa ein Drittel – unserer Nahrungsmittel hat Fermentierungsprozesse durchlaufen. Das haben Sojasoße, Käse, Schokolade, Bier oder Sauerkraut gemeinsam. Fermentation ist ein Vorgang, bei dem durch mikrobielle und enzymatische Umwandlung von organischen Stoffen Lebensmittel haltbar werden.

Eine Form der Fermentierung steht zurzeit hoch im Kurs: Konservierung mittels Milchsäurebakterien. Das funktioniert mithilfe einer Salzlake, in der das Gemüse quasi vergoren wird. Diese Art der Haltbarmachung haben Menschen schon vor Jahrtausenden entdeckt und perfektioniert. Mit dem Aufkommen von Essig und dessen günstigerer Beschaffung im 18./19. Jahrhundert wurde das Einlegen in Salz durch Haltbarmachung mit Essig, später durch Pasteurisieren (Erhitzen) abgelöst.

Früher überlebensnotwendig, ist heute das Thema zum Gesundheits- und Lifestyle-Trend geworden. Dieser wird befeuert durch neue Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, die besagen, dass eine gesunde und besonders vielfältige Darmflora sich auf den gesamten Organismus positiv auswirkt. Und dass es somit der Gesundheit zuträglich sei, möglichst viele lebende Bakterien mit der Nahrung zu sich zu nehmen. Ein Schlagwort in dem Zusammenhang lautet „probiotische Ernährung". Noch ist nicht abschließend erforscht, ob diese tatsächlich ein Game-Changer ist. Denn bessere Gesundheit durch über die Nahrung zugeführte Mikroorganismen ist schwer nachweisbar.

„Unsere Darmflora ist wie ein persönlicher Fingerabdruck", sagt Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München. Sie bildet sich hauptsächlich bei der Geburt und in den ersten Lebensmonaten.

Kaufen oder selbst machen?

Im Supermarkt erhältlich sind Sauerkraut, Salzgurken, Kimchi, Miso oder Tempeh. Bio-Läden haben oft mehr fermentierte Produkte im Sortiment. Aber man kann auch problemlos selbst fermentieren. Im Netz finden sich zahlreiche Rezepte, oft auch verbunden mit der Werbung für Starter-Sets mit Gefäßen, speziellen Gärventilen und passenden Gärgewichten. Man kommt aber auch ohne diese Hilfsmittel aus. Salzgurken sind perfekt für den Einstieg ins Selbst-Fermentieren. Aber auch anderes Gemüse wie Bohnen, Rote Bete, Sellerie, Radieschen oder Karotten eignen sich. Übrigens: Auch Obst lässt sich fermentieren.

Quelle: quarks.de

Fotos & Grafiken: Татьяна Креминская, MuhammadHafidh, TYAK_FACTORY, The Qasmah Nest - stock.adobe.com.

Polnische Salzgurken mit Knoblauch und Dill



Rezept

Zutaten für 1 kg Gurken:

1 kg Einlegegurken, 3–4 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten, 1 Zwiebel, 60 g Meersalz (kein Jodsalz), 1 Liter Wasser, einige Pfefferkörner, 2 Dillblüten oder Dillzweige, 2 Weinblätter oder 5 Lorbeerblätter, 1 TL Senfkörner

Benötigt wird ein großes Einmachglas (1,5–2 Liter)

Zubereitung:

Die Gurken waschen und Stielenden abschneiden. Das Gefäß gründlich reinigen. Für die Salzlake das Wasser mit dem Salz gut verrühren. Eine Lage der Gewürze ins Glas geben und die Gurken dicht hineinschichten (ob ganz oder geschnitten ist egal).
Oben die restlichen Gewürze verteilen und die Salzlake darüber gießen, bis der Inhalt komplett bedeckt ist. Bis zum oberen Rand müssen etwa drei bis vier Zentimeter Platz bleiben. Gegebenenfalls die Gurken mit einem glatten Stein oder einem Teller beschweren – es gibt auch Gärgewichte zu kaufen. Das Gefäß mit einem Tuch abdecken.
Drei bis fünf Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, wenn nötig Schaum abschöpfen. Danach im Kühlschrank aufbewahren. Sie sind dort zwei bis drei Monate haltbar.



Fakten

► *Nicht alle fermentierten Lebensmittel sind probiotisch – Fermentation bedeutet lediglich, dass Mikroorganismen wie Bakterien oder Pilze ein Lebensmittel verändern.*

► *Produkte, die mit Essig haltbar gemacht wurden, sind nicht fermentiert. Fermentiertes gehört in den Kühlschrank!*

► *Auch pasteurisierte fermentierte Lebensmittel können noch wertvolle Stoffwechselprodukte und Postbiotika (inaktivierte Mikroorganismen oder deren Stoffwechselprodukte) enthalten, die die Gesundheit unterstützen können – auch wenn keine lebenden Mikroorganismen mehr vorhanden sind.*

► *Zuviel des Guten kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Es ist empfehlenswert, fermentierte Lebensmittel langsam in die Ernährung einzuführen, beispielsweise mit zwei Esslöffeln fermentiertem Gemüse am Tag.*

► *Generell sind fermentierte Lebensmittel unbedenklich. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, Histaminintoleranz oder bestimmten Darmerkrankungen sollten sich beim Hausarzt informieren.*

► *Vorsicht bei Starterkulturen von kleinen Unternehmen: Sie können antibiotikaresistente Keime enthalten.*

Quellen: Stanford Medicine Nutricion Studies Research Group Texte: Anne Stegmeier

Gesunde Ernährung

Wie viele Pestizide sind in Obst und Gemüse?



Im Internet kursiert zurzeit der Ratschlag, Obst vor dem Verzehr mit Natron von Pestizidrückständen zu befreien. Die Verbraucherzentrale Bayern meint dazu: „Natronbäder können nur oberflächliche Pestizide reduzieren, nicht solche im Inneren der Frucht. Normales Abspülen und Abreiben reicht meist aus." Auch Essig, Zitronensaft oder sogar Spülmittel werden als Reinigungsmittel empfohlen, haben aber keinen zusätzlichen Nutzen, sondern können das Geschmackserlebnis trüben.

In konventionell angebautem Obst und Gemüse, das aus der Europäischen Union stammt, sind die Pestizid-Rückstände meist unbedenklich und geringer als bei Lebensmitteln aus Drittstaaten. Dabei gilt ganz allgemein, dass Wurzelgemüse in der Regel rückstandsärmer ist als Blatt- und Fruchtgemüse.
Wer allerdings auf Nummer sicher gehen möchte, sollte Bio-Produkte kaufen. Denn Bio-Obst und Gemüse ist nachweisbar wenig bis gar nicht belastet. Es enthält auch keine systemischen Pestizide, das sind Pestizide, die nicht abwaschbar sind, weil sie sich im Innern der Pflanzen verteilen.

Besonders belastet: Tafeltrauben

Insbesondere gilt das für Tafeltrauben. In fast allen Trauben finden sich Rückstände einer ganzen Reihe von Pestiziden. Eine Untersuchung aus den Jahren 2022/23 belegt auch hier: In Bio-Trauben wurden keine Rückstände nachgewiesen, während bei 15 Prozent der Proben aus konventionellem Anbau Höchstgrenzen überschritten wurden. Besonders auffällig sind Trauben aus der Türkei, bei denen die Menge der Rückstände so hoch war, dass sie als gesundheitsschädlich bewertet wurden.

Avocados, Zitrusfrüchte & Co.



Avocados aus konventionellem Anbau können Pestizidrückstände auf der Schale haben – am besten vorher lauwarm abwaschen und abbürsten, dann erst schneiden, da beim Schneiden Rückstände ins Fruchtfleisch übertragen werden können. Bio-Avocados sind frei von Rückständen. Während konventionell erzeugte Zitrusfrüchte fast immer Pestizidrückstände aufweisen, gilt auch hier wieder, dass die meisten bio-zertifizierten Früchte weitgehend frei von Rückständen sind. Wer die Schale von Zitrusfrüchten in der Küche verwendet, greift ohnehin zu Früchten mit dem Aufdruck „Die Schale ist für den Verzehr geeignet".

Kiwis sind meist unbedenklich, auch Litschis sind weitgehend rückstandsfrei. Bei Tropenfrüchten wie Papayas und Mangos sollte man, wie bei Avocados, die Früchte vor dem Schneiden waschen, da immer wieder Pestizidrückstände auf der Schale festgestellt werden. Händewaschen mit Seife wird empfohlen, um eventuelle Stoffe von der Haut zu entfernen.

Übrigens: Pestizide riecht und schmeckt man nicht. Gelegentlich kann man einen tröpfchenartigen Belag auf Paprika oder Trauben sehen. Der kann auf Pestizide zurückgehen, meist handelt es sich dabei aber um ungefährliche Kieselsäure, die zur Abwehr gegen Pilze eingesetzt wird.

Was ist mit Trockenobst?

Das Lebensmittel- und Veterinärinstitut Hannover/Braunschweig gibt Entwarnung. Es hat im Jahr 2024 getrocknetes Obst (darunter Aprikosen, Rosinen, Datteln und Feigen) unter anderem auf Pestizid-Rückstände geprüft und hat in keiner der 16 Proben Überschreitungen von Höchstgrenzen gefunden.

Zum Schluss noch eine weitere gute Nachricht: Daten aus der Lebensmittelüberwachung belegen, dass die Belastung mit Rückständen von Pestiziden bei den meisten Lebensmitteln seit Jahren rückläufig ist! *Text: Anne Stegmeier*

Foto: New Africa - stock.adobe.com

Küchentipps

- Obst und Gemüse unter fließendem, am besten lauwarmem Wasser reinigen, festere Sorten kräftig mit Bürste oder Mikrofasertuch abreiben. Weiches Obst wie Trauben länger spülen
- Regional und saisonal einkaufen, am besten Bio-Produkte wählen
- Abwechslung auf dem Speiseplan
- Mehr Wurzelgemüse essen: Karotten, Kartoffeln, Rote Bete oder Spargel haben oft weniger Rückstände als Blatt- und Fruchtgemüse wie Salate, Gurken, Paprika oder Tomaten
- Bei Salaten die äußeren Blätter entfernen
- Nach dem Schälen von Zitrusfrüchten, Bananen, Mangos oder Avocados die Hände waschen.

Quellen: Verbraucherzentrale Bayern; Landesportal Lebensmittelüberwachung und Tiergesundheit in Baden-Württemberg

Den eigenen Weg finden



Das Pilgern hat seine Wurzeln in der christlichen Tradition. Schon vor Jahrhunderten machten sich Gläubige auf den oft wochen- oder monatelangen Weg zu bedeutenden Wallfahrtsorten – aus Glauben, Buße oder Dankbarkeit.

„Warum Menschen pilgern, ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst", sagt Hans Peter Miehling, ehemaliger Heimleiter der städtischen Alten- und Pflegeheime der Glockengießerspitalstiftung in Lauf. „Manche suchen nach einem persönlichen Umbruch Orientierung, andere möchten zur Ruhe kommen, ihren Glauben vertiefen oder einfach Landschaften und alte Wege entdecken. Auch sportliche Motive können eine Rolle spielen."

Der 67-Jährige weiß, wovon er spricht, denn auch er selbst war bereits auf Pilgerreise. Im Gespräch erzählt er, warum Pilgern für ihn weit mehr ist als Wandern und weshalb man dafür gar nicht weit reisen muss.

Wie sind Sie zum Pilgern gekommen?

„Es war eine Begegnung: 1995 habe ich jemanden getroffen, der sehr begeistert davon war. Bis ich dann tatsächlich aufgebrochen bin, hat es allerdings noch Jahre gedauert. Rund zehn Jahre später war es dann aber so weit: Ein neuer Lebensabschnitt stand bevor, Entscheidungen wollten getroffen werden. Und so ging ich von der eigenen Haustür auf dem Jakobsweg bis nach Rothenburg ob der Tauber. Eine Woche Pilgern ließ sich schließlich auch mit Familie und meinem Berufsleben vereinbaren.

Später erfüllte ich mir noch einen Wunsch. Zu meinem 60. Geburtstag pilgerte ich die letzten 100 Kilometer nach Santiago de Compostela und kam pünktlich zur Semana Santa (Karwoche) an." (Anm. der Red.: 100 km ist Mindestdistanz zu Fuß, um die offizielle Urkunde zu erhalten.)

Miehling schätzt vor allem das einfache Unterwegssein zu Fuß, alleine und für sich. „Pilgern ist für mich ein Spiegelbild des Lebens. Es kommt alles vor und es kommt auch



vieles raus. Ich bin unterwegs mit mir. Das Handy ist offline und steckt im Rucksack. Es bedeutet, den Alltag und ein Stück weit auch den eigenen Ballast zurückzulassen. Viele Impulse braucht es auf dem Weg nicht. Manchmal reicht ein Satz aus den Psalmen wie „Du führst mich hinaus ins Weite" einen ganzen Tag lang.

Was erlebt man unterwegs, das im Alltag vielleicht keinen Raum findet?

„Auf dem Weg nach Santiago hat es einmal in Strömen geregnet und ich war völlig alleine unterwegs. Da konnte ich das, was mich beschäftigt hat, einfach herausschreien. Solche Momente vergisst man nicht. Das Eigentliche kommt aber hinterher. Denn dann tut sich der ganze Weg noch mal auf und was du erlebt hast, begleitet dich über Wochen, Monate und Jahre.

„Das Eigentliche kommt hinterher"

Welche Tipps geben Sie Pilger-Anfängern?

„Zuerst sollte man sich fragen: Was möchte ich eigentlich? Für den Einstieg reichen schon Tagespilgern oder ein Pilgerrundweg, den es auch hier in der Region gibt. Längere Wege kann man auch etappenweise gehen – vielleicht sogar über Jahre hinweg als persönliches Lebensprojekt. Geführte Gruppen können gerade im Ausland Sicherheit bei Sprache, Unterkunft, Gepäcktransport und Organisation geben. Anlaufstellen sind Kirchengemeinden, Jakobusgesellschaften und spezialisierte Anbieter wie das Bayerische Pilgerbüro."

Pilgern beginnt vor der Haustür

Für Hans Peter Miehling steht fest: Das eigentliche Pilgern endet nicht mit der letzten Etappe. Vieles beginnt erst danach. Und wer unterwegs dann eine Jakobsmuschel entdeckt, sieht darin vielleicht irgendwann mehr als ein Wegzeichen. Den 67-Jährigen erinnert sie daran, dass auch das Leben ein langer Weg ist.

Ob ein Tag oder mehrere Wochen – Pilgern ist keine Frage der Entfernung. Wer sich auf den Weg einlässt, entdeckt oft nicht nur neue Landschaften, sondern auch neue Perspektiven. Vielleicht beginnt die nächste Pilgerreise deshalb gar nicht in Spanien, sondern direkt vor der eigenen Haustür.

INFOBOX

Der Pilgerpass ist nicht verpflichtend, jedoch notwendig, um in öffentlichen Pilgerherbergen zu übernachten und um die Pilgerurkunde in Santiago de Compostela zu erhalten. Unterwegs wird er in Kirchen, Klöstern oder Pilgerherbergen abgestempelt und dokumentiert so die zurückgelegten Etappen.

Fotos: HP Miehling, Sinuswelle - stock.adobe.com



Berühmte Pilgerwege in Franken

Mittelfränkischer Jakobsweg:

Nürnberg – Roßtal - Heilsbronn - Weihenzell - Colmberg - Rothenburg ob der Tauber
1995 wurde der Mittelfränkische Jakobsweg als erster moderner Jakobsweg in Deutschland auf Initiative des damaligen Heilsbronner Pfarrers Paul Geißendörfer und mit Unterstützung des Fränkischen Albvereins eröffnet. Heute gilt der mittelfränkische Jakobs-Pilgerweg nicht nur als der älteste, sondern auch als einer der schönsten Wege in Deutschland. Mit knapp 100 km ist die Strecke in vier Etappen zu bewältigen. Startpunkt in Nürnberg ist die Jakobskirche – hier befindet sich auch das Pilgerzentrum, wo es Beratung und den Pilgerpass gibt.

Oberpfälzisch-Fränkischer Jakobsweg:

Tillyschanz (Eslarn) – Fuchsberg - Willhof - Schwandorf – Ensdorf - Hohenburg - Kastl - Sindlbach - Feucht - Nürnberg
Auf rund 170 km zieht sich der Pilgerweg von Tillyschanz an der tschechischen Grenze bei Eslarn bis nach Nürnberg. Die Etappen 8 und 9 führen direkt durchs Nürnberger Land bzw. nach Nürnberg.

Oberfränkischer Jakobsweg

Hof – Helmbrechts – Marktschorgast - Bayreuth - Creußen - Pegnitz - Gräfenberg - Kalchreuth – Nürnberg
Auf rund 183 km verbindet der Weg die bayerisch-thüringische Grenze mit Mittelfranken und orientiert sich dabei am Verlauf der Via Imperii, einer alten Reichs- und Handelsstraße.





Fotos: Michael Rogner, NDABCREATIVITY - stock.adobe.com



Die letzte Etappe führt mit 37 km von Gräfenberg über Kalchreuth nach Nürnberg.

Fränkischer Marienweg:

Er verbindet auf knapp 2000 km zahlreiche Marienkirchen und Wallfahrtsorte in ganz Ober-, Mittel- und Unterfranken und dient hauptsächlich der Marienverehrung. Wegzeichen ist Gottesmutter Maria mit Jesuskind auf blauem Grund. Durchs Nürnberger Land führt etwa die Ave-Maria-Route auch über Heroldsberg, Röthenbach, Lauf und Schnaittach weiter Richtung Velden.

Michaela Hummel

INFOBOX

Wegzeichen für alle Jakobswege ist die weiße oder gelbe Jakobsmuschel auf blauem Grund. Heute ist überwiegend die gelbe Muschel verbreitet, weil die Farben an die Europaflagge erinnern. Die zahlreichen Rippen der Muschel stehen außerdem sinnbildlich für die vielen Pilgerwege in Europa, die alle nach Santiago de Compostela führen. Das sogenannte Muschelschloss, also der Punkt, an dem alle Rippen zusammenlaufen, zeigt häufig auch die Gehrichtung an.

Früher brachten die Pilger eine echte Muschel von der Atlantikküste mit – als Beweis, dass jemand wirklich Santiago de Compostela erreicht hatte.

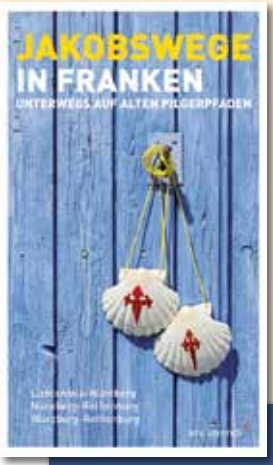






Bücherlounge

Zeit für Bücher & Spiele



Franken Schritt für Schritt entdecken

Jakobswege in Franken – unterwegs auf alten Pilgerpfaden

AUTOR Arenz, Sigrun; Stadelmann, Nikola; Weirauch, Reinhard

Pilgern vor der Haustür: „Jakobswege in Franken“ begleitet Wandernde auf 17 Etappen von Lichtenfels nach Nürnberg, von Nürnberg nach Rothenburg und von Würzburg nach Rothenburg. Der Wanderführer lädt dazu ein, beschauliche Orte, stille Pfade und fränkische Kulturlandschaften zu entdecken – bei einem Sonntagsausflug ebenso wie auf einer mehrtägigen Tour. Detail- und Übersichtskarten helfen bei der Orientierung.

Hinzu kommen Beschreibungen der Strecken und Sehenswürdigkeiten sowie Tipps zu Einkehr, Übernachtung und Kultur. Unterhaltsame und besinnliche Zwischentexte bieten zusätzlichen Lesestoff. Das Buch von Sigrun Arenz, Nikola Stadelmann und Reinhard Weirauch hat 192 Seiten. Ein praktischer Begleiter für alle, die Abstand vom Alltag suchen und Franken Schritt für Schritt kennenlernen möchten.

Erhältlich im Service-Center der Pegnitz-Zeitung in Lauf

Kneipen-Quiz – das Original für Zuhause



Für einen unterhaltsamen Quizabend braucht es nicht unbedingt eine Kneipe: Mit dem „Kneipen-Quiz“ von ars vivendi zieht die Pub-Atmosphäre kurzerhand ins Wohnzimmer ein. Auf 66 Spielkarten warten 66 Fragen aus elf Kategorien, bei denen Allgemeinwissen, ein gutes Gedächtnis und manchmal auch cleveres Schätzen gefragt sind.

Gespielt werden kann allein, zu zweit oder im Team. Für Abwechslung sorgen Multiple-Choice-, Entweder-Oder- und Schätzfragen sowie Varianten mit Buzzer oder Bonuspunkten. Besonders praktisch: Eine App oder ein Bildschirm sind nicht nötig. Damit eignet sich das kompakte Quiz für Spieleabende mit Freunden und Familie, WG-Partys oder als kleines Geschenk für alle, die gerne rätseln und ihr Wissen unter Beweis stellen.

Grafiken: RD02_AG, Halyna_Darya - stock.adobe.com



Sparkasse Nürnberg

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

nürnberger land

MEDIEN VERBUND NÜRNBERGER LAND

Pegnitz-Zeitung 09123/175150
Hersbrucker Zeitung 09151/73070
Der Bote FÜR NÜRNBERG-LAND ... Feucht 09128/70720 · Altdorf 09187/5128

Cozy Colouring



Buntstift statt Bildschirm



Buntstifte raus, Alltag aus: Cozy Colouring macht aus einer Beschäftigung, der viele zuletzt im Kindergarten nachgegangen sind, einen erstaunlich erfolgreichen Entspannungstrend. Statt komplizierter Kunstwerke warten niedliche Cafés, kleine Pilzhäuschen, Kissenberge und Hunde, Katzen und Frösche darauf, Farbe zu bekommen. Die wichtigste Regel dabei: Es gibt eigentlich keine.



Cozy Colouring lässt sich ungefähr mit „gemütlichem Ausmalen" übersetzen. Groß geworden ist der Trend vor allem in den sozialen Medien. Typisch dabei sind Motive, die schon beim Anschauen Behaglichkeit verbreiten: dampfende Kaffeetassen, Bücherregale, Pflanzen, Kuchen, Tiere und jede Menge Kissen und Plüsch. Kurz gesagt: eine Welt, in der offenbar niemand Steuererklärungen ausfüllen oder den Geschirrspüler ausräumen muss.

Hauptsache gemütlich

Ganz neu ist die Idee allerdings nicht. Malbücher für Erwachsene erlebten bereits um 2015 einen gewaltigen Boom. Damals waren vor allem aufwendige Mandalas, Blumenwelten und kleinteilige Muster angesagt. Danach wurde es deutlich ruhiger um die Buntstifte. Seit 2023/2024 erlebt das Ausmalen jedoch ein Comeback – diesmal mit klaren Linien, größeren Flächen, charmanten Figuren und gemütlichen Szenen.

Der Reiz liegt in der Einfachheit

Der Einstieg ins „entspannte Ausmalen" ist denkbar einfach – denn das Motiv ist schon da. Und dann reduziert sich die Welt für einen Moment auf die überschaubaren Fragen: Hellblau oder Dunkelblau? Filzstift oder Buntstift? Man muss nichts entwerfen, keine Technik beherrschen und vor allem niemandem etwas beweisen.

So wächst Fläche für Fläche ein kleines Bild – und während die Hände beschäftigt sind, fährt das Gedankenkarussell oft ein wenig langsamer. Denn die Aufmerksamkeit ist für eine Weile auf eine wirklich überschaubare Aktion gerichtet. Cozy Colouring ist zwar kein Wundermittel gegen Stress, kann aber durchaus eine unkomplizierte Form der Entspannung und Achtsamkeit sein – und damit eine wohltuende Pause von Smartphone, Nachrichten und ständig neuen Reizen.

Für den Einstieg braucht es wenig. Ein Malbuch bzw. eine Vorlage mit Motiven, die Freude machen, sowie einige Bunt- oder Filzstifte genügen. Wer Marker verwendet, legt am besten ein Blatt Papier unter die aktuelle Seite, denn manche Farben schlagen durch. Hilfreich ist es außerdem, lieber auf eine kleine Auswahl zu setzen statt aus einer riesigen Stiftesammlung wählen zu müssen. Sonst wird aus der Entspannung schnell eine Farbsitzung mit 87 Bewerbern für die Stelle „Beige".

Und dann? Einfach anfangen! Auch gemeinsames Ausmalen ist möglich – mit Kindern, Freunden oder beim gemütlichen Abend zu zweit.

Kleine Pause auf Papier

Vielleicht trifft Cozy Colouring gerade deshalb einen Nerv. Vieles in unserem Alltag soll schneller, effizienter und produktiver werden. Gleichzeitig verbringen wir immer mehr Zeit vor Bildschirmen. Beim Ausmalen entsteht dagegen etwas vollkommen Zweckfreies. Man muss nichts optimieren, keinen Rekord aufstellen und am Ende nicht einmal ein besonders schönes Bild vorweisen. Analoge Beschäftigungen wie Malen, Puzzeln oder Gesellschaftsspiele bieten somit einen Gegenpol – und genau diese Sehnsucht nach einer Pause vom Scrollen gilt als ein Faktor hinter dem aktuellen Erfolg.

Michaela Hummel



INFOBOX

Viele Vorlagen finden sich auch im Internet und können einfach ausgedruckt werden.

Fotos und Grafiken: leszekglasner, illugra - stock.adobe.com, Gemini 2.5 Flash Image



Tipps gegen Trockenheit, Fett und Spliss

Haarpflege im Winter

Im Winter gehen Kälte, trockene Luft und Nährstoffmangel sprichwörtlich „unter die Haut" – und belasten auch unsere Haare. Mützen, Schals oder trockene Heizungsluft bringen das natürliche Gleichgewicht der Haare durcheinander. Hier ein paar alltagstaugliche Tipps aus der Redaktion:

Mütze und fettiges Haar: Was dahintersteckt

Durch das Tragen von Mützen entsteht Reibung auf der Kopfhaut, was die Talgproduktion anregen kann. Die Folge: schnell fettendes Haar. Gerade im Winter ist es daher wichtig, auf feuchtigkeitsspendende und zugleich pflegende Produkte zu setzen, um Haar und Kopfhaut im Gleichgewicht zu halten.

PFLEGETIPPS:

- Wasche deine Haare am besten morgens, da die Talgproduktion über Nacht am höchsten ist.
- Nach jeder Haarwäsche eine Spülung oder eine Zwei-Phasen-Sprühkur verwenden – aber nur in den Längen und nicht am Ansatz. Sonst werden die Haare schwer und bekommen kein Volumen mehr.
- Bei längerem Haar: Besser mit einem grobzinkigen Kamm oder einer schonenden Bürste arbeiten und nicht an den Haaren „reißen".
- Mützen oft waschen, da sich hier Schweiß, Hautpartikel und Rückstände von Haarpflegemitteln sammeln.

Wollschal und Spliss: Unschöner Nebeneffekt

Wollschals, Pullover und hohe Krägen strapazieren im Winter besonders die Haarspitzen, wodurch sie schneller austrocknen und Spliss entstehen kann. Regelmäßiges Schneiden der Spitzen schützt die Haarstruktur, beugt Schäden vor und sorgt dafür, dass das Haar langfristig gesund ist und gut aussieht. Was viele nicht wissen: Mit Pflegeprodukten kann man seine Haare nur schützen. Bereits gebrochene Haare lassen sich nicht mehr reparieren – hier hilft dann nur noch ein Schnitt.

PFLEGETIPPS:

- Haare unter Schal und Mantel zusammenbinden (Zopf/Flechtfrisur), um Reibung an den Spitzen zu reduzieren. Aber nicht zu straff, da die Haarfaser dadurch zusätzlich belastet wird.
- Statt kratziger Schals und rauer Wollmützen lieber glatte Materialien und Mützen mit weichem Innenfutter, etwa aus Seide oder Satin, tragen.
- Haarpflegeprodukte mit Arganöl sind ein echter Tipp vom Frisurenprofi. Bei feinem Haar sparsam dosieren.

Fotos & Grafik: st.kolesnikov, Victoria Fox, Miftakhul - stock.adobe.com







Genau hingeschaut: Was braucht mein Haar wirklich?

Im Winter juckt plötzlich die Kopfhaut, der Ansatz fettet schneller oder die Längen fühlen sich trocken an. Mit „fettigem“ oder „trockenem Haar“ ist das oft nur halb beschrieben, denn Kopfhaut, Ansatz und Längen können gleichzeitig unterschiedliche Bedürfnisse haben: oben vielleicht eine gezielte Reinigung, in den Längen Feuchtigkeit oder Aufbau.

Friseur Roland Eckstein schaut deshalb mit der Kopfhautkamera Kérastase Kera-Care-Scan genauer hin. Als Kera-Care-Coach beurteilt er anhand der Aufnahmen den Zustand von Kopfhaut und Haar und stimmt die Pflege individuell darauf ab.

Haarstruktur und Bedürfnisse ändern sich mit der Zeit, deshalb lohnt sich der Check regelmäßig. „Viel hilft viel“ stimmt bei der Haarpflege nämlich selten. Gut versorgt ist das Haar, wenn es genau das bekommt, was es im Moment braucht.

Foto: Roland Eckstein

Heizungsluft und trockenes Haar: So schützt du dein Haar

Wenn draußen eisige Luft und drinnen trockene Heizungsluft herrschen, verliert das Haar schnell an Feuchtigkeit – es wirkt stumpf, strohig und lädt sich leichter elektrisch auf. Jetzt braucht es eine auf den Haartyp abgestimmte Pflege mit viel Feuchtigkeit – am besten mit persönlicher Empfehlung vom Friseur.

PFLEGETIPPS:

- Haare nach dem Waschen sanft ausdrücken statt rubbeln.
- Heiße Föhnluft oder Glätteisen möglichst vermeiden oder mit Hitzeschutz verwenden.



Aberglaube

Alles nur Hokuspokus?

Aberglaube ist keineswegs ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Fast jede Kultur kennt ihre eigenen Glücksbringer und Pechboten: ob vierblättrige Kleeblätter, Hufeisen oder „Toi, toi, toi" – was fasziniert uns eigentlich bis heute an den kleinen Ritualen?

Aberglaube macht nachweislich mutiger

In Experimenten schnitten Menschen mit „Glücksbringer" tatsächlich besser ab – einfach nur, weil sie sich sicherer und optimistischer fühlten, ähnlich wie beim Placebo-Effekt. Aberglaube kann so Leistung steigern, Angst reduzieren und uns ein Gefühl von Kontrolle geben, obwohl objektiv gar nichts „Magisches" passiert. Psychologen sprechen dabei übrigens von einer sogenannten Kontrollillusion: Rituale können ein Gefühl von Kontrolle vermitteln, also einer unsicheren Situation nicht völlig hilflos ausgeliefert zu sein.

1. Warum sagen wir eigentlich „Schwein gehabt"?
Im Mittelalter bekam bei manchen Wettkämpfen ausgerechnet der Letztplatzierte ein Schwein als Trostpreis. Der Sieger erhielt Ruhm – der Verlierer wenigstens ein Abendessen. So wurde aus einer Niederlage irgendwann ein Glücksfall.

2. Brot niemals falsch herum auf den Tisch legen!
In Frankreich gilt ein umgedrehtes Baguette bis heute als Unglücksbringer. Der Brauch stammt vermutlich aus dem Mittelalter: Für den Henker wurde das Brot reserviert und deshalb mit der Unterseite nach oben gelegt.

3. Die Zahl 17
Während viele Menschen vor der 13 Respekt haben, gilt in Italien die 17 als Unglückszahl. Der Grund: Die römische Zahl XVII lässt sich zu „VIXI" umstellen – lateinisch für „Ich habe gelebt", also: Ich bin tot. Ein ziemlich makabres Wortspiel.

4. Warum sagen wir eigentlich „Gesundheit!"?
Nach einem Nieser folgt fast automatisch ein „Gesundheit!". Dahinter steckt mehr als Höflichkeit. Während der Pest glaubte man, Niesen könne ein erstes Krankheitszeichen sein. Papst Gregor der Große soll deshalb empfohlen haben, dem Niesenden Gottes Schutz zu wünschen.

5. Das vierblättrige Kleeblatt
Nur ungefähr eines von 5000 Kleeblättern hat vier Blätter. Wer eines findet, darf sich also tatsächlich glücklich schätzen – zumindest statistisch. Im alten Volksglauben nimmt Eva sogar ein vierblättriges Kleeblatt als Andenken aus dem Paradies mit.

6. Schornsteinfeger bringen Glück
Schornsteinfeger bringen Glück, weil sie im Mittelalter durch das Säubern der Kamine tatsächlich Brände verhinderten und damit über Leben und Tod entscheiden konnten. Wer sie sah, hatte also buchstäblich Glück, weil sein Zuhause sicherer war.

7. Unter der Leiter durchgehen
Ganz nüchtern betrachtet ist es schlicht gefährlich: Von oben könnten Farbe oder Werkzeuge fallen. Der Aberglaube hat hier eine sehr praktische Schutzfunktion – ein „magisches" Verbot, das in Wirklichkeit Unfälle vermeiden soll.

Michaela Hummel



Grafische Illustration: GPT Image 2.5 Flare





Wasser statt Papier dank Dusch-WC

Was in vielen asiatischen Ländern längst selbstverständlich ist, hält auch in deutschen Badezimmern zunehmend Einzug: Das Dusch-WC verbindet die Funktionen von Toilette und Bidet.
Ein Knopfdruck genügt: Statt durch wiederholtes Wischen mit Toilettenpapier wird der Intimbereich nach dem Toilettengang mit einem sanften, individuell einstellbaren Wasserstrahl gereinigt: Der Trick dabei: Der Duscharm bleibt während der Nutzung verborgen. Man sitzt also ganz normal auf dem WC, und die Technik fällt erst auf, wenn man sie braucht.

Für wen sich das besonders lohnt

Ein Dusch-WC kann weit mehr als ein angenehmes Extra im Badezimmer sein. Die sanfte Reinigung mit Wasser ist besonders schonend für empfindliche Haut und hinterlässt ein sauberes, frisches Gefühl - sanft, hygienisch und papiersparend.

Besonders für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit bedeutet es ein Stück Selbstständigkeit. Wer Schwierigkeiten hat, sich nach dem Toilettengang zu drehen oder den Intimbereich gründlich zu reinigen, kann die Körperpflege mithilfe eines Dusch-WCs leichter selbst übernehmen.

Ob als Komplettgerät (dann ist meist ein zusätzlicher Stromanschluss notwendig) oder als nachrüstbarer WC-Aufsatz: Dusch-WCs gibt es in unterschiedlichen Ausführungen und Preisklassen. Je nach Modell stehen verschiedene Funktionen zur Verfügung, wie etwa Sitzheizung, Warmlufttrocknung und Geruchsabsaugung. So lässt sich das neue „Örtchen" individuell an die eigenen Bedürfnisse anpassen.

Ein Fachbetrieb prüft die baulichen Gegebenheiten bei einem Vor-Ort-Termin und informiert über eventuell erforderliche Umbaumaßnahmen. Die Kosten hängen von Anbieter und Modell, dem gewünschten Ausstattungsumfang und dem Montageaufwand ab. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Zuschüsse möglich, beispielsweise bei bestehender Pflegebedürftigkeit oder im Rahmen eines altersgerechten Badumbaus.

Wer Komfort schätzt, weniger Papier verbrauchen möchte oder ohnehin eine Badsanierung plant, findet im Dusch-WC eine durchdachte Lösung.

Bianca Hofmann

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

die fleischmänner
BROCHIER GRUPPE
IHRE EXPERTEN FÜR:
› Heizen › Baden › Fliesen › Solar › Strom › Klima
Bahnhofstraße 2 | 90552 Röthenbach | 0911- 9 53 36 68
info@die-fleischmaenner.de | www.die-fleischmaenner.de

Fotos: SHAHRIYAR RASEL, Blue Studio - stock.adobe.com

Serie:
Hausbesuch bei ehemaligen und bekannten Medizinern



Der ehemalige Laufer Hausarzt Stefan Leniger bei der Apfelernte in seinem Garten. Seit vier Jahren ist er im Ruhestand.

Was macht eigentlich Dr. Stefan Leniger?

Vor genau 40 Jahren, 1986, übernahm Dr. Stefan Leniger eine Hausarztpraxis am Laufer Marktplatz. 2003 eröffnete er zusammen mit seinem Bruder Matthias eine neue Praxis in der Julienstraße, die heute von Ärztinnen weitergeführt wird. 2022 ging er in den Ruhestand. 40 Jahre lang leitete Leniger auch den Singkreis der katholischen Pfarrei St. Otto. Was macht Stefan Leniger heute? Ein Hausbesuch im Rahmen der „easy-living-Serie" über ehemalige Mediziner im Landkreis.

Stefan Leniger ist Schulmediziner, ein „klassischer Hausarzt", wie er selbstbewusst sagt. Ganz wichtig im System und erster Ansprechpartner für die Patienten und deren Angehörige, auch wenn er die Bezahlung gegenüber anderen Fachärzten bis heute als ungerecht empfindet. Das langjährige Wissen um die Patienten und deren Umfeld zeichne den Hausarzt aus. Dieser könne notwendige Behandlungen nicht nur steuern, „er kann oft Probleme lösen bevor sie zu groß werden." Leniger ist ein bodenständiger und harmoniebedürftiger Mensch, wie er selbst sagt: „Ich bin kein Ideologe, ich bin sehr für Ausgleich". Und wird am Ende des Gesprächs in seinem Haus in der Simonshofer Straße (fast neben dem Krankenhaus) doch ein wenig philosophisch, als er nach einem Grundrezept für den Erhalt von Gesundheit gefragt wird („neben Bewegung im Alter, gesundem Essen und unbedingt Vorsorgeuntersuchungen"): Wichtig, sagt er, ist eine positive Lebenseinstellung, alles in Maßen keine Übertreibungen und entspannt bleiben. „Du kannst die Welt nicht umdrehen, du kannst nur die Dinge für dich entscheiden, die dir wichtig sind."

Entsprechend betrachtet er auch seine Entscheidung vor vier Jahren, 2022, den Arztkittel endgültig an den Nagel zu hängen. Bei immer neuen Vorschriften und Pflichten, die mit der Medizin immer weniger zu tun hatten, habe er zur rechten Zeit aufgehört. Froh sei er, nicht mehr dem ständigen Stress und Termindruck ausgesetzt zu sein, auch wenn er im Rückblick „immer sehr gerne in die Arbeit gegangen" sei und schon ein wenig stolz darüber ist „dass mir viele Patienten nachtrauern". Er könne nur sagen, der „Ruhestand" ist ein Traum. Er könne jetzt das Leben, das es neben der Medizin gebe, genießen. „Tatsächlich, mir war in den vier Jahren, in denen ich zu Hause bin, noch keine Sekunde langweilig".

Sänger und Handwerker

Was aber wohl auch daran liegt, dass Stefan Leniger nicht nur viele Hobbies und Ehrenämter hatte und hat, sondern er ebenso leidenschaftlicher Opa von neun Enkeln sei, (mit seiner Frau Eva hat er vier Kinder) wie er begeisterter Handwerker im Haus und im Garten ist. Diese Arbeit habe er zwar schon immer geliebt, jetzt allerdings bleibe dafür mehr Zeit. Auch weil er schon vor zehn Jahren seinen „Zweitberuf" als Chorleiter des Singkreises St. Otto aufgegeben habe. Seit dessen Gründung 1975 hat der Arzt den Chor geführt, der sich mit Lenigers Ausstieg 2015 auflöste.

Warum St. Otto? Das hat mit Stefan Lenigers Werdegang viel zu tun. Er ist Nürnberger und kam 1964 mit der Familie nach Lauf, als sein Vater, der bekannte Dr. Bernhard Leniger, Chefarzt im Laufer Krankenhaus wurde. Schon damals war er als Mitglied in der Katholischen Jugend mit St. Otto verbunden und ist es bis heute. Die Pfarrei habe ihn sozialisiert, sagt Leniger. Und weil er Musik (Gesang) liebte, kam es 1969 schon zusammen mit dem späteren Laufer Bürgermeister Rüdiger Pompl zu einer Gesangsgruppe und schließlich zum Singkreis. Er sei Autodidakt und habe sich im Laufer der Jahre vor allem kirchenmusikalisch immer weitergebildet. Daneben war Leniger 37 Jahre in der Kirchenverwaltung tätig und singt heute noch in Gruppen und Chören wie Franconia Vocalis mit.

Verbindung zum Krankenhaus Lauf

Zurück zum Werdegang: Sein Abitur machte Leniger noch am Melanchton Gymnasium in Nürnberg. „Da war gar noch nicht klar, dass ich Medizin studieren würde", auch wenn Vater und Mutter Ärzte waren. Dann aber kam eins zu anderen: Leniger leistete seinen Zivildienst am Laufer Krankenhaus, machte hier eine Ausbildung zum Röntgenhelfer und studierte dann statt Lehramt doch Medizin mit dem Staatsexamen 1983. Danach arbeitete Leniger als Assistenzarzt wieder im Laufer Krankenhaus und ergriff 1986 die Chance, die Hausarztpraxis von Dr. Kopke am Oberen Marktplatz zu übernehmen.

Natürlich haben sein Beruf und seine Einstellung auch mit seinem Vater zu tun, gibt Stefan Leniger zu. Als Chefarzt sei dieser eine absolute fachliche wie menschliche Autorität gewesen und Vorbild für ihn selbst. Vater Bernhard Leniger hat unter anderem die Lebenshilfe Nürnberger Land mit gegründet, deren Schule in Schönberg heute seinen Namen trägt. Nein, so Stefan Leniger, eine Last sei die Berühmtheit seines Vaters nie gewesen. Im Gegenteil, er habe es immer sehr positiv gesehen, dass er der Sohn eines solch besonderen Arztes und Menschen sein durfte.

Patienten verbunden

Das zweite Hausarztkapitel begann dann 2003: Schon länger hatten da sein Bruder Matthias, ebenfalls Mediziner, und er geplant, zusammen eine neue Hausarztpraxis zu eröffnen. Was schließlich in den Räumen in einem Neubau in der Julienstraße am linken Laufer Bahnhof möglich wurde. 2019 trat Stefan Leniger hier ein wenig kürzer, verkaufte seinen Anteil und stieg 2022 ganz aus. Sein Bruder Matthias arbeitete noch länger weiter. Heute wird die Praxis von zwei Ärztinnen geführt und Stefan sagt ganz klar: „Ich bin kein Hausarzt mehr, das ist nicht mehr meine Praxis". Und ist doch froh und hat „ein gutes Gefühl" dass es dort weitergeht. „Und natürlich bin ich bis heute meinen Patienten verbunden".

Vorne im Vital-Sport-Verein

Bei aller Distanz, der Medizin hat der 73-Jährige keineswegs den Rücken gekehrt. Seit vielen Jahren ist Stefan Leniger im Vital-Sport-Verein Pegnitzgrund mit Sitz in Lauf tätig; früher zusammen mit dem Internisten Dr. Alter in der Herzportgruppe. Seit 2018 und bis heute ist Stefan Leniger Vorsitzender des erfolgreichen Reha-Sport-Vereins, der sein Domizil beim TV-77 im Haberloh hat. Rund 300 Mitglieder hat der Verein, er bietet unter fachkundiger ärztlicher Leitung Herz- und Lungensport sowie Wassergymnastik an und betreibt Nordic-Walking Gruppen. Stolz ist Leniger auf das jüngste „Kind" im Verein: eine Demenz-Sportgruppe in Zusammenarbeit mit dem Laufer Demenzzentrum.

Bleibt da Zeit noch für weitere Hobbies? Für Stefan Leniger schon. Er arbeitet leidenschaftlich gern in seiner Werkstatt, hat beispielsweise den Dachboden im Haus selbst ausgebaut, ist Modellbauer, hält Haus und Garten in Ordnung und kümmert sich um die Enkel. Und dann ist der 73-Jährige noch immer begeisterter Motorradfahrer, unternimmt mit seinem Kawasaki Chopper regelmäßig Ausflüge ins Fränkische und kann seit dem Ruhestand mit seiner Frau auch mal auf Kreuzfahrt gehen.

Clemens Fischer



Chorprobe Singkreis St. Otto

Fotos: Clemens Fischer, Privat (Chorprobe) Grafik (Hintergrund): Akilmazumder - stock.adobe.com







Sonntag, 13. Juni 2027
Lauf an der Pegnitz

LAUFWERK2027

GRÖSSTE GEWERBESCHAU IM NÜRNBERGERGER LAND

Parkplatz Nürnberger Straße, Turnstraße, Sichartstraße, Industriemuseum

Jetzt Aussteller werden!

Messestand buchen und 10% Rabatt sichern bis 31.12.2026

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.messe-laufwerk.de

VERANSTALTER

fahnermedien ZEITUNG VERLAG · AGENTUR · ONLINE

SELBSTÄNDIGE IN BAYERN BDS

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

die sympathische StadtLauf A.D. PEGNITZ

INDUSTRIE MUSEUM LAUF

Sparkasse Nürnberg