

Blauer Kurrier

Regional, aktuell und informativ – Wer ihn liest, gewinnt!

Landkreis Fürth



INFOS

24. Februar 2024 | 10:00 bis 17:00

Eintritt frei

Gewerbeschau im Glashaus

Gewerbeschau im Glashaus: Wir sind dabei!

Mehr auf Seite 2, 5

Gesundheit Seite 8 - 24

Stellenmarkt Seite 36- 37

Klemm Reisen Seite 40

Liebe Leser:innen,

am 24. Februar treffen wir uns wieder bei Pflanzen Schöner von 10.00 – 17.00 Uhr zur Gewerbeschau im Glashaus. Gerhard und Christian Schöner setzen viel Engagement in die Veranstaltung und wir freuen uns, dabei zu sein. Bei uns am Stand gibt es für eine Spende zugunsten der Tafel Zirndorf in Höhe von 5 € Frühlinggrüße zu bestellen, die im nächsten Heft abgedruckt werden. Das und noch viel mehr gibt es von den zahlreichen Ausstellern... Wir freuen uns auf Sie.

Was es sonst noch in diesem Blauen Kurier gibt? Freuen Sie sich auf beste Empfehlungen, Verlosungen und Berichte.

Ihr Wolfgang Hopfner und das Team Blauer Kurier



Christian Schöner, Wolfgang Hopfner und Gerhard Schöner
Foto: BREHMER MANUFAKTUR

ANZEIGE

Tipps für Freizeit und Reise 2024: Freizeit Messe Nürnberg



Vom **21. bis 25. Februar** weckt die Freizeit Messe 2024 in der Messe Nürnberg Frühlingsempfindungen und inspiriert für Reise und Freizeit. An fünf Tagen stellt die Freizeit Messe die Themen Caravanning, Touristik, Garten, Outdoor und Sport in den Mittelpunkt. Die inviva, die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt, begleitet die Freizeit Messe an allen Tagen, ein Highlight ist der Schätz-Tag am 21. Februar.

Nürnberg – In der kalten Jahreszeit schon an Frühling und Sommer denken: Wohin soll die nächste Reise gehen? Vielleicht sogar im eigenen Wohnmobil oder Camper? Wie lässt sich die Freizeit aktiv und spannend gestalten? Welche neuen Hobbys und Trendsportarten könnten den Alltag bereichern? Was braucht man für den richtigen Start in

die Gartensaison? – Zur Freizeit Messe finden die Besucher in der Messe Nürnberg Angebote für die aktive Freizeit, den heimischen Garten, die nächste Reise und die neue Outdoor-Saison. Im Freigelände der Messe gibt es Street-Food verschiedener Foodtrucks.

inviva – alles was das Leben bewegt

Die inviva, die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt, ist in Halle 10.1 zu finden. Dort zeigen Verbände und Vereine, wie man seine Freizeit aktiv gestalten und ehrenamtlich tätig werden kann. Die Themen Wellness, Gesundheit und

Wohlbefinden stehen bei der inviva im Mittelpunkt.

Schätz-Tag auf der inviva

Das Magazin „sechs + sechzig“ bringt an allen Tagen ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm auf die Messe und widmet sich den Generationenfragen.

Am Mittwoch, 21. Februar, ist „Schätz-Tag“: Die Expertinnen Kerstin und Kathrin Weidler beurteilen ausgewählte Raritäten und geben Auskunft zu deren Wert. **Mehr unter: freizeitmesse.de**

Textquelle: www.freizeitmesse.de

Wir verlosen... 5 x 2 Karten für die Freizeitmesse Nürnberg

Senden Sie das Stichwort „Freizeitmesse“ bis zum 20.02.2024 an verlosung@verlag-hopfner.de.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Ihre Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.



Demo für Demokratie

von Margit Begiebing



Ja, Demonstrieren für Demokratie! Das ist es, was zurzeit in vielen großen und, mindestens genauso wichtig, in vielen kleinen Städten stattfindet. Wenn wir die Zahl der Demonstrierenden zusammenzählen, kommen wir sicherlich auf mehrere Millionen Menschen, die sich Schilder basteln und Wochenende für Wochenende bei Mistwetter auf die Straßen gehen. Wer hätte vor 10 Jahren geglaubt, dass das in Deutschland irgendwann einmal nötig sein würde? Ich nicht und ich glaube, Sie auch nicht! Aber es ist wichtig und wenn etwas wichtig ist, muss man seine Komfortzone verlassen.

Was bedeutet Demokratie eigentlich? Was ist es, das so Viele so vehement verteidigen? „Demokratie ist ein Begriff der Herrschaftsorganisation auf Grundlage der Teilhabe aller an der politischen Willensbildung.“ Soweit die sperrige Auslegung. Aber was bedeutet das nun für Sie und für mich? Das bedeutet ganz einfach, dass wir alle aufgefordert sind, mitzumachen. Jeder von uns kann (und sollte) sich engagieren. Nur alle vier Jahre sein Kreuzchen auf einen Wahlzettel zu machen, ist wenig. Im Gegensatz zu totalitären Staaten ist bei uns Mitreden nicht nur möglich, sondern erwünscht. Und wer sich einbringt, wer selbst aktiv wird in seiner Gemeinde, der ist auf jeden Fall weniger unzufrieden.

Demokratie ist Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft. Und eine solche Verantwortung gibt man nicht einfach ab, nicht an eine Partei und schon gar nicht an „den starken Mann“, nach dem immer wieder gerufen wird. Als Demokrat wird man nicht geboren, aber Demokratie kann man lernen. Das jedenfalls hat mein Vater, der zwei Kriege erlebt hat, immer gesagt. Staatsbürgerkunde in der Schule wäre ein Anfang. Schließlich wollen wir nicht, dass unsere Kinder und Enkel in einer Diktatur aufwachsen.

Vielleicht ist die Demokratie nicht die ideale Staatsform, aber können Sie mir eine bessere nennen? Möchten Sie in einer anderen Staatsform leben? In einem anderen Land als in unserem Deutschland? Wenn Sie meine drei Fragen mit „Nein“ beantwortet haben, dann sollten Sie sich schleunigst ein Schild malen und nächstes Wochenende für Demokratie demonstrieren.

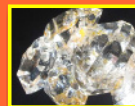
Wir sind dabei, Ihr Wolfgang Hopfner, Verlagsleitung, und das Team Blauer Kurier

Mineralientage Fürth 2024

☉ Mineralien ☉ Fossilien
☉ Edelsteine ☉ Schmuck

AUSSTELLUNG & VERKAUF
24./25. Februar

Samstag 10:30 - 18:00 Uhr
Sonntag 10:30 - 17:00 Uhr



STADTHALLE FÜRTH

Rosenstraße 50, 90762 Fürth
www.mineralienboersen-riamayer.de

Erleben Sie mit uns einen Farbenrausch im märchenhaften RAJASTHAN

Auf unserer Reise von Delhi bis Jaipur, von Udaipur bis zum Taj Mahal erleben Sie Pracht und Prunk der indischen Fürstenfamilien. Weil heute auch die Traumprinzen von einst Geld in den Kassen brauchen, verwandelten einige ihre Paläste in Hotels. Glück für uns! So können wir uns im stilvollen Ambiente wie Gäste beim Maharadscha fühlen. Eine Fata Morgana oder echt? Im Taj Mahal – einem der architektonisch schönsten Gebäude der Welt bestaunen wir eine Pracht, die uns schier sprachlos werden lässt.



Die Höhepunkte dieser Traumreise:

- * Prachtvolles Taj Mahal bei Sonnenuntergang
- * Die Nacht wird zum Tag – Diwali-Fest in Jaipur erleben
- * Auf Tigersafari im Ranthambore Nationalpark und dem Königstiger ins Auge sehen
- * echte Begegnung mit Schülern und Lehrern eines Hilfsprojekts und gemeinsames Abendessen bei einer indischen Gastfamilie
- * Unterbringung in Palast Hotels der Maharadschas

Reisebegleitung durch Ihr REISEBÜRO IN STEIN

Worauf warten Sie noch? Kommen Sie mit uns auf eine Reise in eine andere Welt, die Sie staunen lässt und deren Erinnerungen Ihr Herz berührt. Melden Sie sich gerne bei uns für Ihren Buchungswunsch oder Detailfragen. Wir freuen uns auf Sie!

REISEBÜRO IN STEIN



WELTWEIT ERFAHREN

Gruppen-
reise

Märchenland Rajasthan



28.10. - 11.11.2024

Hauptstraße 90 90547 Stein
0911.686666
www.reisebuero-in-stein.de



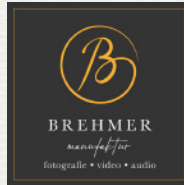
Neugeborenen-Fotografie im eigenen Zuhause? 4 Vorteile für alle Eltern

von Steffi Brehmer,
2fach international ausgezeichnete
Fotografin aus Zirndorf

- ♥ Ein Homeshooting ist für die ganze Familie, besonders für jede Mama, **entspannter, stressfreier** und auch **persönlicher**.
- ♥ Denn in der **vertrauten Umgebung** entsteht eine natürliche & **ruhige Atmosphäre** und die eigene Wohnung wird liebevoll mit in das Fotoshooting integriert.
- ♥ Ob **Wickel- und Stillpausen** oder auch Stylingwechsel – dafür ist genügend Zeit und alles ist bei der Hand. Mit einem guten Briefing und Tipps des/r Fotografen: in vorab wird das Shooting zur **besonderen Auszeit**.
- ♥ Beim Baby-Homeshooting fühlen sich auch **Geschwisterkinder und Haustiere** besonders sicher und relaxed.

**BESUCHT MICH BEI DEN
"GREENHOUSE VIBES" AM 24.2.
BEI "PFLANZEN SCHÖNER"**

Steffi Brehmer
Brehmer Manufaktur für Fotografie
Elsternweg 10A | 90513 Zirndorf
Tel.: 09127- 90 31 75 | mobil 0151-5845 2803
info@brehmermanufaktur.de | www.brehmermanufaktur.de



Alte Scheune präsentiert: THE SANDBOX JOSEPHS

Drei Sandkastenfreunde, die seit 2016 gemeinsam auf der Bühne stehen: das sind THE SANDBOX JOSEPHS. Seitdem haben die Josephs – wie sie von ihren Fans auch liebevoll genannt werden – gut 100 Konzerte gespielt, darunter auf so prominenten und renommierten Festivals wie z. B. dem Rudolstadt-Festival, dem Grimmig & Grantig Festival im Chiemgau oder etwa dem Sinnflut Festival in Erding. Aber auch im Alten Spital in Viechtach, in der Glockenbachwerkstatt in München oder im Ladenbergen in Bergen sind THE SANDBOX JOSEPHS gern gesehene Gäste.



Dabei ist die Besetzung bei THE SANDBOX JOSEPHS Programm. Eine Weissenborn Lap Steel, ein Banjo, eine uralte elektrische Gibson: mit diesen Instrumenten zaubert das Trio eine eigenwillige Musik herbei – mal zart, mal düster, mal dreckig und roh – die zwischen Roots, Blues und Bluegrass noch genügend Raum für wilde Euphorie und heroische Zusammenbrüche lässt.

Alte Scheune Zirndorf, Rathausplatz 4
Samstag, 17.02.2024
20 Uhr (Einlass 19 Uhr)
VVK 10,-/ AK 12 €

Text- und Fotoquelle: Jugendhaus „Alte Scheune“

Nach Fasching
schmeckt Karpfen
und Schäufele
wieder richtig gut!
Ihre Familie Albrecht

Gasthof und Metzgerei
Albrecht
Hausmacher-Qualität
seit über 50 Jahren



Bahnhofstr. 10 · 90599 Dietenhofen
Tel. 09824 - 257

Michl Müller ist ausverkauft

Das Gastspiel von Michl Müller am 24. Februar in der Paul-Metz-Halle ist restlos ausverkauft. Die Abendkasse wird nicht mehr geöffnet sein. Der selbsternannte „Dreggsagg“ aus der Rhön präsentiert in seiner Kabarett- und Comedy-show das Programm „Verrückt nach Müller“.

Textquelle: Kulturamt Zirndorf

ANZEIGE

Zirndorfer Bockbierfest in der Paul-Metz-Halle

Zum traditionellen Bockbierfest lädt die Stadt Zirndorf am Samstag, 2. März 2024, ab 19.00 Uhr in die Paul-Metz-Halle ein. Für Stimmung und gute Laune unter den Starkbierfreunden sorgt diesmal die Partyband „Die Vagabunden“. Die Band aus erfahrenen Musikern des gesamten nordbayerischen Raumes gehört zur absoluten Top-Liga der Party- und Stimmungsbands. Auch für die kulinarischen Wünsche der Gäste ist bestens vorgesorgt. Die Eintrittskarten zum Preis von 12,- € sind im Vorverkauf beim Kulturamt Zirndorf erhältlich. Für Gruppen ab 20 Personen ist eine Tischreservierung möglich (Kartenbestellung unter Tel. 0911 / 9600108 oder www.zirndorf.de/ticket). Text- & Foto: Kulturamt Zirndorf



40 Jahre PAUL-METZ-HALLE ZIRNDORF

Zirndorfer Bockbierfest

mit der Band



Ein zünftiger Abend mit Stimmung,
Frohsinn und der guten Fränkischen Küche

Samstag, 02. März 2024

Beginn: 19.00 Uhr - Eintritt: 12,- €

www.zirndorf.de/ticket oder Telefon 0911 - 9600108

pflanzenhaus **schönerEVENT**
...MACH'S DIR ZUNAUSE SCHÖNER presents

greenhouse
Vibes Part 2

24. Februar 2024 | 10:00 bis 17:00
Eintritt frei

Gewerbeschau im Glashaus

35 verschiedene Aussteller treffen sich in der Event Location Pflanzenhaus Schöner und präsentieren informativ und kompetent Themen wie Gesundheit, Fashion, Dienstleistungen, Freizeit, Spielwaren, Haus & Garten, Dekoration und vieles mehr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

STS large
Showeinlage 12.30 und 14.30 Uhr
SHOW ME LOVE - Ein Schillerndes Musical
Tanz-Show-STS Large e.V.


KUNSTMALER
RUDOLF LUMM

Rico von PLAYMOBIL
besucht uns
10.00 bis 17.00 Uhr



FASHION SHOW 13.30 Uhr
Trend Haus & Mode Point

Welcher Dünger ist der richtige für meine Pflanzen?
Infostand Herrn Ramsauer - WUXAL/mana

Jahnstr. 14 | 90513 Zirndorf
0911 - 60 66 68 | www.pflanzen-schoener.de

Neuheiten zur Spielwarenmesse



Von **30. Januar bis 3. Februar 2024** war es wieder soweit: In Nürnberg traf sich die Spielwarenwelt auf ihrer größten Branchenschau – der Spielwarenmesse. Auch in diesem Jahr stellte die weltweit aktive Simba Dickie Group aus den Sortimenten ihrer bekannten Firmen und Marken wieder eine Vielzahl an Neuheiten vor. Die Palette reichte von zauberhaften Puppen oder innovativen Hörerlebnissen für die Kleinsten bis zu faszinierenden Sammlermodellen oder anspruchsvollen Malenach-Zahlen Motiven für Erwachsene. 2024 ist zudem das Jubiläumsjahr für viele Marken der Simba Dickie Group.

Wir verlosen...

3 x „Mein lieber Scholli“ von Zoch
3 x Bloxies von Simba Toys

Senden Sie das Stichwort mit dem gewünschten Spiel bis zum **23.02.2024** an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Ihre Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

Essen für Bedürftige in Oberasbach

Kurz vor Weihnachten wurden Kunden:innen der Ausgabe- stelle Oberasbach der Fürther Tafel e.V. am 07.12.2023 zu einem Mittagessen eingeladen. Das Essen fand im **Restaurant Salento** (Meißener Str. 49, 90522 Oberasbach) statt. Giovanni Carbone und sein Team servierten ein 3-Gänge-Menü incl. Getränke. Herr Dirk Klein (SLT-System) beteiligte sich mit einer finanziellen Unterstützung daran. Die Gäste genossen das hervorragende Essen und das gemütliche Beisammensein. Es war ein vorgezogenes Geschenk zum Weihnachtsfest.

Text- und Fotoquelle: Josef Winkler, Fürther Tafel e.V.



Foto: v. l.: Dirk Klein, Giovanni Carbone, im Service seine Frau, in der Küche sein Bruder, Josef Winkler (Teamleiter Ausgabe- stelle Oberasbach der Fürther Tafel e.V.)



Haftpflichtschaden?
Wir können auch
Gutachten!

Mit uns setzen Sie aufs
sichere Pferd,
Plakette fällig?
Don't worry. Go KUBA.

KUBA Prüfstelle Veitsbronn
KUBA Prüfstelle Fürth
www.kuba-gmbh.de

- Bruckleite 2
- Benno-Strauß-Str. 17
- info@kuba-gmbh.de

- 90587 Veitsbronn/Siegelsdorf
- 90763 Fürth
- 0911 97 33 99 0

Marisa Burger auf der Kulturbühne bei **erlebe wigner!**

ANZEIGE



Wir blicken zurück auf einen wunderbaren Abend mit einer empathischen, charmanten und interessanten Marisa Burger. Die Fans erlebten bei ausverkauftem Haus eine Frau, die so lebhaft agiert, wie ihr Film-Alter Ego Miriam Stockl und doch so viel mehr ist. Marisa Burger ist Kunstliebhaberin, Sportskane, Musikerin, Mutter und Autorin. Mit ihrer Lebensgeschichte ermutigt sie ihre Zuhörenden, denn sie beweist aus eigener Erfahrung, wenn man mutig seinem Herzen folgt und die Dinge selbst in die Hand nimmt, kann einem fast alles gelingen. Was ihr mit ihrem Auftritt auf unserer Kulturbühne auf jeden Fall gelungen ist, ist ein großartiger Abend, an den man sich gerne zurückerinnert. Danke schön Marisa!

Text: erlebe wigner! - Foto: Sebastian Blutau

SCHÖN STEIN / Catering Zirndorf

Robert Steinbach und Oliver Schönell im Gespräch mit N. Persch

Blauer Kurier: Guten Tag Herr Steinbach und Herr Schönell. Es ist bekannt, dass Sie beide in der fränkischen Gastronomie keine Unbekannten sind. Können Sie uns erzählen, wie Ihre Reise zur Pacht der Paul-Metz-Halle in Zirndorf begonnen hat?

Robert Steinbach: Natürlich! Unsere Reise begann mit einer tiefen Verbundenheit zur regionalen Gastronomie und dem Wunsch, etwas Einzigartiges zu schaffen. Als wir die Möglichkeit hatten, die traditionsreiche Paul-Metz-Halle zu pachten, wussten wir sofort, dass dies unsere Chance war, unsere Vision zu verwirklichen.

Oliver Schönell: Genau. Seit Ende September 2023 sind wir stolze Pächter dieser Halle. Unser Ziel ist es, sie über die Grenzen hinaus bekannt zu machen und einen Ort zu schaffen, an dem die Menschen besondere Momente feiern können.

Blauer Kurier: Sie erwähnten, dass die Halle ideal für Veranstaltungen wie Hochzeiten und Geburtstage ist. Können Sie uns mehr über die Räumlichkeiten erzählen?

Robert Steinbach: Sicher! Die Paul-Metz-Halle besteht aus zwei Räumen: einem kleineren und einem größeren Saal. Beide bieten den perfekten Rahmen für verschiedenste Veranstaltungen, egal ob groß oder klein.

Oliver Schönell: Und wir möchten betonen, dass die Miete der Halle erschwinglich ist. Viele denken, es sei zu teuer, aber wir laden jeden ein, sich bei uns zu informieren.

Blauer Kurier: Ihre Leidenschaft für gutes, regionales Essen und die Garantie auf beste Qualität ist beeindruckend. Wie spiegelt sich das in Ihrem Catering-Angebot wider?

Oliver Schönell: Wir legen großen Wert auf die Zusammenarbeit mit lokalen Zulieferern und bieten unseren Kunden qualitativ hochwertige, frische Produkte. Unser Catering soll nicht nur überzeugen, sondern auch überraschen.

Robert Steinbach: Genau, und wir bieten alles aus einer Hand. Wir möchten, dass unsere Kunden sich voll und ganz auf ihre Feier konzentrieren können, während wir uns um das kulinarische Erlebnis kümmern.

Blauer Kurier: Zirndorf ist nun Ihre Heimat. Was bedeutet es für Sie, hier einen neuen Glanz in einen „alten“ Veranstaltungsort zu bringen?

Robert Steinbach: Es ist eine Ehre und ein Vergnügen. Zirndorf hat uns herzlich aufgenommen, und es gibt nichts Schöneres, als dieser Gemeinschaft etwas zurückzugeben, indem wir einen Ort zum Feiern und Zusammensein schaffen.

Oliver Schönell: Wir freuen uns darauf, Menschen glücklich zu machen und unvergessliche Momente zu schaffen. Das ist das Herzstück unseres Engagements.

Blauer Kurier: Vielen Dank, für dieses inspirierende Gespräch. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit der Paul-Metz-Halle und freuen uns auf die zukünftigen Veranstaltungen, die Sie ausrichten werden.

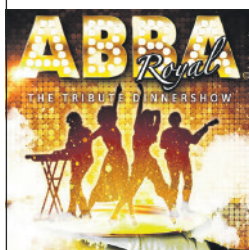
Pächter der Paul-Metz-Halle präsentieren:



27.09.24 & 22.11.24 ab 19.00 Uhr
KRIMIDINNER - „Der Teufel der Rennbahn“

27.09.24 & 22.11.24 ab 19.00 Uhr
KRIMIDINNER - „Sherlock Holmes und der Fluch der Ashtonburrys“

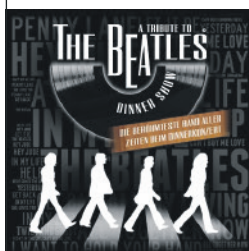
95,00 EUR
inkl. Aperitiv & 4-Gänge-Menü



02.10.24 - ab 19.00 Uhr
ABBA ROYAL - The Tribute Dinnershow

Live und unplugged, garniert von einem erlesenen Mehr-Gang-Menü.

95,00 EUR
inkl. Aperitiv & 4-Gänge-Menü



18.10.24 - ab 19.00 Uhr
A Tribute to THE BEATLES Dinnershow

Freuen Sie sich auf diese einzigartige A Tribute to The Beatles Dinnershow.

95,00 EUR
inkl. Aperitiv & 4-Gänge-Menü

Weitere Veranstaltungen folgen. Wir freuen uns auf Sie!
Reservierungen erforderlich unter www.schoenstein-catering.de



Foto: BK

Es gibt nur eine GESUNDHEIT

Die Gesundheit pflegen und das Leben genießen!

Wer kennt sie nicht? Die Versuchung, den nächsten Vorsorgetermin bei Haus-, Haut- oder Zahnarzt vielleicht noch ein wenig aufzuschieben? „Mir tut ja nichts weh“ oder „Dafür hab' ich nicht auch noch Zeit“, sind gern genutzte Ausreden.



Jedoch sind gerade Körper und Seele die Helden unseres hektischen Alltags. Sie brauchen Aufmerksamkeit, Liebe und auch mal Ruhe, sonst streiken sie. Durch regelmäßige Check-ups können gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und behandelt werden. Außerdem fördert Vorsorge ein bewussteres Gesundheitsverhalten und somit einen gesünderen Lebensstil. Ernähren wir uns heute gut, können spätere Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht vermieden werden. Regelmäßiger Sport oder ausgedehnte Spaziergänge bereichern unser Wohlbefinden ebenso, wie ausgiebige Gespräche mit Menschen, die es gut mit uns meinen.

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen wertvolle Tipps und Interviews rund um das große Thema Gesundheit zusammengestellt. Auch drei tolle Optiker:innen sind dabei, die uns in Bezug auf Sehkraft und Brillentrends auf den aktuellen Stand bringen – also Augen auf und ganz viel Spaß beim Lesen!

Ihre Tina Sax

Wie starte ich gut in das neue Jahr?

ANZEIGE

Tina Sax im Gespräch mit Ute Lukasch, Diplom Ernährungswissenschaftlerin aus Zirndorf/Weiherhof

BK: Warum scheitern wir so schnell an dem guten Vorsatz, uns gesünder ernähren zu wollen?

Ute Lukasch: Oftmals scheitern wir, weil die Ziele nicht eindeutig formuliert oder einfach viel zu hoch gesteckt wurden. Zu sagen „Ich möchte mehr Gemüse essen“, reicht leider nicht. Im Alltag fühlen wir uns dann schnell überfordert und sind frustriert. Die gute Nachricht: Neue Essgewohnheiten kann man antrainieren, aber es braucht viel Geduld.

BK: Gibt es kleine Tipps und Tricks, die die Umstellung erleichtern?

UL: Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken oder eine kleine Suppe essen – diese Gewohnheit/Maßnahme füllt den Magen ein wenig. Täglich 1-2 Portionen (2 Händevoll) Gemüse essen, je nachdem wieviel Gemüse man aktuell schon isst. Nur einmal am Tag etwas Süßes und 3 Hauptmahlzeiten essen, zwischendurch nichts naschen. Lieber mit kleinen Zielen starten und dann z. B. alle 6 Wochen prüfen, ob man sich ein neues, weiteres Ziel dazu nehmen kann.

BK: Welche Lebensmittel sollten auf keinem Speiseplan fehlen?

UL: Buttermilch, Kefir, Joghurt, sie enthalten wertvolle Probiotika, die unseren Darm unterstützen können. Chicorée, Radicchio- und Endiviensalat enthalten wertvolle Bitterstoffe. Die helfen unserer Leber bei der Entgiftung und füttern unsere guten Darmbakterien. Fermentiertes Gemüse wie z. B. Kimchi



und Sauerkraut. Diese enthalten Prä- und Probiotika, also wieder „Futter“ für die guten Darmbakterien sowie wertvolle Bakterien. Chinakohl, Spinat, Mangold, Rote Beete, Grünkohl, Fenchel sind weitere sehr gesunde Gemüsesorten. Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Erbsen) liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, halten den Blutzucker stabil und sättigen aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes sehr lange. Fetter Seefisch, Algen-Öl, Leinsamen-Öl, Walnuss-Öl enthalten wertvolle Omega 3 Fettsäuren, die entzündlich wirken, den Blutdruck senken können und auch einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel haben. Sprossen enthalten ebenfalls sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, Antioxidantien sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, außerdem Nüsse (außer Erdnüsse) und Samen. Haferkleie, Haferflocken sind reich an B-Vitaminen, wertvollen Ballaststoffen (Beta Glucane), die den Cholesterinspiegel senken können, den Blutzucker positiv beeinflussen und die guten Darmbakterien stärken können. Wichtig ist es, die alte Routine zu durchbrechen und mit neuen Gewohnheiten zu übermalen. Je klarer mein Ziel ist, desto eher kann ich dies auch erreichen.

Dipl.-Ing. Ute Lukasch Praxis für Ernährungstherapie

Friedrich-König-Weg 5
90513 Zirndorf

Telefon: 0911-54 06 95 60
E-Mail: ute.lukasch@t-online.de

Homepage:
www.ernaehrungstherapie-lukasch.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Von den Krankenkassen anerkannte, zertifizierte
Ernährungsberatung



Ganzheitliche Gesundheit durch Life Coaching

ANZEIGE

Fühlst du dich in einer Sackgasse? Wünschst du dir Veränderungen in einem bestimmten Lebensbereich? Oder spürst du eine Unzufriedenheit und möchtest generell etwas verändern? Doch die Angst vor Veränderungen oder Unsicherheiten halten dich fest und du versuchst alles so zu erhalten, wie es ist, selbst wenn es dich unglücklich macht? Dann wird deutlich: Es gibt ein altes Muster, welches dich hindert, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Leben stellt uns oft vor private oder berufliche Herausforderungen. Als Life Coach helfe ich dir, deine Resilienz zu stärken und mit Stress umzugehen, innere Blockaden zu verstehen und bei der Entwicklung von Lösungsstrategien. Für welche Themen ist Coaching geeignet? Unzufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen (Familie, Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, etc.), Umgang mit Herausforderungen/Verlusten, Entscheidungshilfen, uvm. Gesundheit ist eine ganzheitliche Angelegenheit und mehr als nur körperliche Fitness. Unsere Gesundheit umfasst ebenso das mentale Wohlbefinden.

Mein Frühjahrs-Angebot bis 31.03.2024: Für alle Leser und Leserinnen des Blauen Kuriers gilt ein Sonderpreis von 69 Euro. Ich freue mich auf ein unverbindliches Erstgespräch. **Mehr Infos finden Sie unter: www.anika-schrade.de**



Anika Schrade
LIFE COACH (DBCA)

Regelsbacher Straße 34
90547 Stein

0176 865 950 68

info@anika-schrade.de

www.anika-schrade.de



Rückengesundheit im Homeoffice

ANZEIGE

Generell kann langes Sitzen zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken führen. Durch die nach vorne gebeugte Haltung im Sitzen am Computer verspannt vor allem der Nacken und der untere Rücken. Im Homeoffice sind wir meistens alleine und arbeiten vor dem Laptop. Viele Muskeln verkürzen dadurch zunehmend, andere wiederum werden schwächer. Das führt neben Spannungen und Blockaden zu Mikroentzündungen in den Muskeln und auf Dauer zu Fehlhaltungen und Schmerzen.



Hendrik Dikhoff

man mit Dehnungs- und Entspannungsübungen den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.



Foto: Shutterstock

Tipps für das Homeoffice

Neben der ergonomischen Optimierung des Arbeitsplatzes sollten regelmäßige Bewegungspausen und Positionswechsel vorgenommen werden. Für eine gesunde Körperhaltung ist es wichtig, manchmal im Stehen zu arbeiten. Am besten ist hier ein Stehpult oder auch eine höhere Kommode mit ein paar Büchern. Außerdem ist es hilfreich, eine externe Tastatur und Maus für den Laptop zu verwenden. Der Laptop kann mithilfe von gestapelten Büchern so hoch aufgebaut werden, dass Kopf und Bildschirm auf einer Linie sind. So ruht der Kopf gerade auf der Wirbelsäule und man verfällt nicht in eine gekrümmte Haltung. Beim Sitzen ist es wichtig, dass das Becken leicht nach vorne gekippt ist. Mit einem Keilkissen findet man die richtige Position. Außerdem sollte man bewusst Bewegung im Alltag integrieren. Stehen Sie alle 45 Minuten kurz auf, um eine kleine Rückenübung zu machen und etwas zu trinken – das ist wichtig für Organe und Bandscheiben. Bei Telefonanten kann man durch die Wohnung gehen. Kleine Spaziergänge, der Weg zum Briefkasten und die Treppen im Haus sind Möglichkeiten, um Mikro-Trainingseinheiten in Ihren Alltag zu integrieren.

Spezielle Übungen für den Rücken

Man sollte den Rumpf durch spezielle Übungen für Rücken und Bauchmuskulatur fit halten; diese können sowohl mit als auch ohne Geräte durchgeführt werden. Zusätzlich sollte



**THERAPIEZENTRUM
HENDRIK DIKHOFF**

PHYSIOTHERAPIE · REHABILITATION

Krankengymnastik · Massagen
Lymphdrainage · Manuelle Therapie
Medizinische Trainingstherapie
Wellnessangebote

Bayreuther Straße 17 · 90522 Oberasbach

Terminvereinbarung unter:

Tel. 0911 66 999 300

info@therapiezentrum-dikhoff

www.therapiezentrum-dikhoff.de

Linedance in der Tanzschule Alex

ANZEIGE

Einer der Vorteile des Linedance ist, dass man keine Partnerin oder keinen Partner benötigt, um tanzen zu können, da die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen nebeneinanderstehen und die Schritte synchronisiert ausführen. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können oft am Linedance teilnehmen und sich dabei an ihren individuellen Fähigkeiten orientieren. Ein weiterer Vorteil ist das Vorbeugen gegen Demenz. Die Tanzschule Alex bietet Linedance-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Sobald der Anfängerkurs und der Fortgeschrittenenkurs absolviert sind, bietet sich unser Linedanceclub an. Dort wird das Gelernte weiter ausgebaut und perfektioniert. Auf den Linedancepartys können unsere Kursteilnehmer dann ihre Kenntnisse auffrischen und ggf. neue Choreos lernen.

Sarengue® ist ein von Alexandra Bernhardt entwickeltes Fitness- und Rehabilitationstraining mit medizinisch erwiesener Wirkung. Sarengue® ist eine einfache, für jeden durch-



föhrbare Tanz-Fitness, geeignet für alle Altersklassen (ab 16 Jahre). Was Sarengue® von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet, ist, dass jeder neue Teilnehmer eine individuelle Einweisung in das Programm bekommt. Jede Bewegung und die dadurch zu beanspruchenden Muskeln werden genau erklärt und die Teilnehmer auf mögliche Bewegungs- oder Haltungsfehler hingewiesen. Nur so ist es auch möglich, Erfolge in Muskelaufbau, Gewichtsreduzierung, etc. zu erzielen. In der anschließenden Stunde, sowie in allen Stunden, wird auf die Richtigkeit der Ausführung geachtet und die Teilnehmer werden korrigiert und betreut. Diverse Studien haben gezeigt, dass Sarengue® eine sehr effektive therapeutische Methode ist. Egal welche Sarengue®-Trainingsart durchgeführt wird, gibt es positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass jeder von einem regelmäßigen Sarengue®-Training profitieren kann – ob als Therapieform oder zur Steigerung der Fitness und Lebensqualität!

KEIN VERTRAG • KEINE BINDUNG

Discofox Anfänger Kurs: Montag, 11. + 18. März, je von 18:00 - 19:30 Uhr

Blitzkurs für die Hochzeit: Samstag, 23. März, von 15:00 - 18:00 Uhr

Paare Anfängerkurs: ab Sonntag, 07. April, je von 17:30 - 19:00 Uhr

Linedance Anfängerkurs abends (8 x): Montag, 8. April, von 18:00 - 19:30 Uhr

Linedance Anfängerkurs vormittags (10 x): Dienstag, 9. April, von 11:15 - 12:25 Uhr



Sarengue®
www.sarengue.de
info@sarengue.de
(Medizinische Wirksamkeit durch klinische Studien geprüft und belegt.)
Grundstraße 25 • 90513 Zirndorf



TANZSCHULE ALEX
www.tanzschule-alex.de
info@tanzschule-alex.de
Telefon 0911 6995265

ANZEIGE

Entspannung pur



**Jeden zweiten Dienstag im Monat
immer um 19 Uhr.**

15 €

© ImpulsQuelle.com

**Regelsbacher Str. 34, 90547 Stein
0911 27838162**

info@impulsquelle.com

Jeder Abend einzeln buchbar.

Einfach nur - Entspannung pur

In diesen unruhigen, oftmals überfordernden Zeiten, geprägt von ständiger Erreichbarkeit und hohem Tempo, ist es besonders wichtig, Möglichkeiten für sich zu finden dem Stress vorzubeugen oder damit umzugehen. Stress führt irgendwann unweigerlich zu gesundheitlichen Problemen, denn der Körper läuft permanent auf Hochtouren und zur Ruhe kommen fällt schwer.

Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Gedankenkreisen, Phasen von Unzufriedenheit, Angst und Traurigkeit nehmen zu. Irgendwann ist das Maß voll und der Körper zeigt deutlich, dass es reicht.

Regelmäßige Entspannung bewirkt:

- einen Abbau der Stresshormone und fördert das innere Gleichgewicht.
- steigert die Konzentrationsfähigkeit und aktiviert kreative Denkprozesse.
- baut negative Emotionen ab und erhöht das allgemeine Wohlbefinden.
- trägt zu einer positiven Einstellung und mentalen Ausgeglichenheit bei.
- verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stabilisiert den Blutdruck.

In unserem schönen Wohlfühlraum bieten wir die Möglichkeit mit Fantasiereisen, Atemübungen und vielem mehr die Belastungen des Alltags einfach loszulassen und Körper, Geist und Seele zu entspannen. Wir treffen uns jeden zweiten Dienstagabend im Monat.

Eure Annette & Susanne aus der ImpulsQuelle

Ist dein Fitnessvorsatz schon eingeschlafen?

ANZEIGE



Endlich mit dem Rauchen aufhören, gesünder ernähren, mehr trinken oder weniger, je nachdem, was das Getränk ist, und vor allem endlich mehr Fitness machen. Die Liste der guten Vorsätze wird zum Jahreswechsel immer länger. Dabei ist die Haltbarkeit dieser Absichten oft sehr kurz. Damit man diese leichter einhalten kann, gibt es ein paar Tricks. Zuerst einmal sollte man sich nicht zu viel vornehmen. Hat man vorher gar keinen Sport gemacht, ist 6-mal in der Woche joggen gehen sicherlich nicht realistisch. Wenn du dir für dein Vorhaben Verbündete suchst, geht es auch einfacher. Regelmäßige verbindliche Termine sind auch hilfreich, den inneren Schweinehund zu überwinden. Die Tanzschule Forum in Oberasbach bietet wöchentliche Fitnesskurse für verschiedene Leistungsstufen an. Gerade die Movita-Kurse sind etwas Besonderes. Tänzerische Fitness, gerade auch für die Best-Agers. Verschiedene Übungen, die den ganzen Körper fordern, werden in kleine Choreografien zu mitreißender Musik eingebaut. Und so kommen wir zum nächsten Tipp, wie du deine guten Vorsätze besser umsetzen kannst. Es muss

Spaß machen. Und Tanzen zu schöner Musik lässt einen erwiesenermaßen an seine Grenzen gehen.

TANZEN, FITNESS UND LIFESTYLE FÜR FRAUEN IM BESTEN ALTER

**JETZT
EINSTEIGEN**

INFOS: 0911
9690505

MOVITA®
Mobilität · Vitalität · Tanz

**OBERASBACH
Tanz Forum**

25 - IMPULSIVE - TRAINING Zirndorf

ANZEIGE

Werde fit in 25 Minuten!

Dazu Stefanie Erdenkäufer, Studioleiterin und ausgebildete Fitnesstrainerin: Durch unser effektives kabelloses EMS-Training können Sie mit minimalem Zeitaufwand schnelle sicht- und spürbare Erfolge erzielen.



Aber was ist eigentlich EMS-Training?

Unser modernes Trainingskonzept bietet Ihnen die Möglichkeit, mit wenig Zeitaufwand Ihre Muskeln zu stärken und Fett zu verbrennen, denn durch elektrische Impulse werden die Muskeln intensiv stimuliert. In Verbindung mit der persönlichen Betreuung durch unsere ausgebildeten Trainer können wir individuell auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse eingehen. Mit ein wenig Fleiß und der Bereitschaft zu Schwitzen, werden Sie bestimmt bald ein besseres Körpergefühl und vielleicht auch Ihr Wunschgewicht erreichen.

Abnehmen, modellieren, wohlfühlen – Ergänzend zum Training bieten wir noch unsere Ballancer-Lymphdrainage an, die aktiv den Stoffwechsel anregt und sichtbar Cellulite und Fettpölsterchen bekämpft.

Für weitere Infos melden Sie sich gerne unter info@25-impulsive-training.de

**IMPULSIVE
TRAINING**

KABELLOSES EMS TRAINING IN 25 MIN. // // // //

Reduziert Gewicht,
Fettanteil & strafft die Haut!

x



MINIMALER ZEITAUFWAND

Werde fit in 25 Minuten!
(1-2 x wöchentlich)

MAßGESCHNEIDERTES TRAININGSPROGRAMM!

Persönliche Betreuung
durch zertifizierte Trainer

ABNEHMEN, MODELLIEREN, WOHLFÜHLEN

Mit dem Ballancer®-
System sichtbar Cellulite und
Fettpölsterchen bekämpfen!

📍 Fürtherstraße 9
90513 Zirndorf, Bayern
☎ 0911/68907282

📱 25impulsivetraining
✉ info@25-impulsive-training.de
🌐 www.25-impulsive-training.de

YOGA Zirndorf – Wir haben neue Kurse für Euch!

ANZEIGE

**Tina Sax sprach mit Studioleiterin Stephanie Winning
und den Yogalehrerinnen Iris und Elke, die das Team um Stephanie, Sonja und Jenny erweitern**

Blauer Kurier: YOGA-Zirndorf wächst – auf welche neuen Kurse dürfen wir uns freuen und wann finden sie statt?

Stephanie: Alle unsere YOGA-Kurse, gerade die am Abend, sind voll und wir haben weiterhin eine große Nachfrage. Deshalb freue ich mich über die Erweiterung und Ergänzung, denn ab Februar starten zwei weitere YOGA-Lehrerinnen, Iris und Elke, mit den Stilen VINYASA und YIN YOGA. In YOGA ZIRNDORF gibt es für alle Menschen den passenden YOGA-Kurs. Angefangen von Mama /Baby YOGA bis hin zum Kurs 60+. Bewegungen, Verbinden, Dehnen, Kräftigen, Entspannen, Beruhigen – das alles ist YOGA! Alle Kurse findest du auf der Internetseite: **www.YOGA-ZIRNDORF.com**

BK: Iris, um was geht es im Vinyasa und für wen ist es geeignet?



Iris, Stephanie und Elke

Die neuen Kurse sind:

Freitag, 17:15 – 18:15 Uhr VINYASA EINSTEIGER

(aktiv, dynamisch) mit IRIS, **Dienstag, 19:45 – 20:45**

Uhr YIN YOGA EINSTEIGER (sanft, ruhig) mit ELKE

Iris: Im Vinyasa verbindest du Bewegung und Atmung, trainierst deine Flexibilität, Kraft und Balance. Es geht um Dynamik und fließende Bewegungen.

Eine „Asana“ (Körperübung) folgt der nächsten, man bleibt immer im Flow und der Kreislauf kommt in Schwung! Vinyasa ist für alle geeignet, auch für Einsteiger.

BK: Elke, Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil...

Elke: Genau, wir praktizieren meist im Sitzen oder im Liegen. Die Asanas halten wir für mehrere Minuten, so werden Bindegewebe und Muskeln mit Hilfe der Schwerkraft verstärkt gedehnt.

Durch die auf den Körper gerichtete Aufmerksamkeit kommt der Geist zur Ruhe und eine Art meditative Entspannung tritt ein.



YOGA STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT

Im Yoga wird der Körper aktiviert wo er zu passiv war,
gelockert wo er zu fest war und stabilisiert
wo er zu unruhig war.

Lerne mit dem Üben System Yoga,
deinen Körper richtig zu benutzen

Melde dich zu einer Schnupperstunde an!

Die Kurse gliedern sich immer in einen aktiven Teil mit
YOGA Übungen, (Asanas) und ruhigen
Entspannungseinheiten im Liegen am Ende.

YOGA ZIRNDORF

Plauener Straße 32
90513 Zirndorf
Telefon:0911-9790883
Mobil:0177-7875364

E-Mail: stephanie.winning@yoga-zirndorf.com
www.yoga-zirndorf.com

Interview mit Frau Olga Steiner – Landärztin in Großhabersdorf

von Nantia Persch, Redaktion / Lifestyle

BK: Frau Steiner, Sie haben sich letztes Jahr entschieden, Ihre Praxis in Großhabersdorf zu eröffnen. Was waren die ausschlaggebenden Gründe dafür, dass Sie sich als Ärztin gerade auf dem Land niedergelassen haben?

Frau Steiner: Für mich war es eine sehr bewusste Wahl. Ich schätze das besondere Tempo und den Gemeinschaftssinn, den man in ländlichen Gebieten findet. Hier laufen die Uhren tatsächlich ein bisschen anders. Ich wollte Teil einer Gemeinschaft sein, in der ich meine Patienten nicht nur als Arzt, sondern auch als Mensch unterstützen kann. Die Möglichkeit, mir für jeden einzelnen Patienten ausreichend Zeit nehmen zu können, war für mich ein entscheidender Faktor.

BK: In Ihrer Praxis bieten Sie eine Reihe von Sonderleistungen an und haben ein hervorragendes Netzwerk zu anderen Fachärzten. Wie unterstützt Sie das in Ihrer täglichen Arbeit?

Frau Steiner: Die Sonderleistungen und das Netzwerk zu anderen Fachärzten ermöglichen es uns, eine umfassende Versorgung anzubieten. Es ist mir wichtig, dass meine Patienten Zugang zu einer breiten Palette von Gesundheitsdienstleistungen haben, und das direkt hier in ihrer Gemeinde. Durch die enge Zusammenarbeit mit Kollegen können wir schnell und effektiv handeln, was besonders in ländlichen Gebieten von großer Bedeutung ist.



Foto: Praxis Großhabersdorf

BK: Sie legen großen Wert auf Vorsorgeuntersuchungen. Können Sie uns mehr darüber erzählen?

Frau Steiner: Vorsorgeuntersuchungen sind ein zentraler Punkt meiner Arbeit. Ich bin überzeugt davon, dass viele ernsthafte Erkrankungen verhindert oder in einem früheren, besser behandelbaren Stadium entdeckt werden können, wenn regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen werden.

In meiner Praxis haben wir bereits einige Male Befunde entdeckt, die ohne diese Untersuchungen möglicherweise erst viel später erkannt worden wären, vielleicht sogar zu spät. Es ist mir ein persönliches Anliegen, meine Patienten über die Bedeutung der Vorsorge aufzuklären und sie dazu zu ermutigen, diese Angebote wahrzunehmen.

BK: Was bedeutet es für Sie, das Vertrauen der Menschen in Großhabersdorf und der umliegenden Region gewonnen zu haben?

Frau Steiner: Es bestätigt mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind und unsere Arbeit geschätzt wird. Es ist eine große Verantwortung, aber auch eine Ehre, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und zur Gesundheit und zum Wohlergehen beizutragen. Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, meine Patienten zu unterstützen und zu begleiten.



KRACKER
HÖRGERÄTE
kracker-hoergeraete.de

Mit bester Empfehlung:

DIE MESSENEUHEIT VON SIGNIA!

René Kracker
Hörakustikmeister
Hörtherapeut

Einführungsangebot

Jetzt ab

999 €*

statt
1499 €



signia Silk Charge&Go IX
jetzt bei uns erleben!

ONLINE TERMIN



* Eigenanteil pro Ohr nach Abzug der Krankenkassenzuschüsse von ca. 700 Euro für das Hörgerät. Zzgl. 10 Euro gesetzlicher Zuzahlung als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse unter Vorlage einer gültigen Hörgeräteverordnung. Für Privatversicherte und Selbstzahler kommen je nach individuell abgeschlossenem Vertrag evtl. weitere Zuzahlungen hinzu.



Wir sind für Sie da:
3x in der Region und
1x ganz in Ihrer Nähe



Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 – 18:00
Sa. 09:00 – 13:00 (nur in Zirndorf)



Rufen Sie uns an:
Telefon
0911 - 96 06 109

90513 Zirndorf - Nürnberger Str.35 • 90522 Oberasbach - Am Rathaus 2-4 • 90579 Langenzenn - Nürnberger Str.18

Es gibt nur eine GESUNDHEIT

Runter von der Couch – ab ins Grüne!

ANZEIGE

Walk and Talk als Therapie

Dass körperliche Aktivität in Bezug auf unseren Kreislauf, das Gewicht oder das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt, ist bekannt. Bewegung hat allerdings noch weitaus mehr positive Effekte. So kann ein Spaziergang in der freien Natur dazu beitragen, dass sich Muskeln und Nerven entspannen, Stresshormone abgebaut werden und sich dies wiederum positiv auf unser psychisches Befinden auswirkt. Beim Lau-

fen wird „der Kopf frei“, Denkblockaden gelöst. Manchmal hat man den Wunsch, sich alles von der Seele zu reden, tiefe Gespräche zu führen und sich jemandem anzuvertrauen, ohne verurteilt zu werden. Man kann sich aber nicht zu einer Therapie durchringen bzw. fühlt sich in einem Therapieraum eingengt. Hier bietet Walk & Talk eine Alternative. Nämlich den Kopf freizubekommen, achtsam mit sich selbst umzugehen und gleichzeitig den Mut zu finden, neue Wege zu gehen.



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dragica Vogel
Weihersmühle 1
90613 Großhabersdorf
www.dragicavogel.de

Telefonische Terminvereinbarung unter 0176/4200-1310

Rufen Sie mich gerne unter **Tel.: 0176- 4200 1310** an!

Dragica Vogel
Heilpraktikerin für Psychotherapie



**Wer sich besser
fühlen will, sollte lernen,
neu zu denken.**

Sie wollen Ihre Psyche nachhaltig stärken? Mit „moodgym“ lernen Sie, ungesunde Gedankenmuster zu erkennen und durch positive zu ersetzen. Damit beugen Sie aktiv depressiven Symptomen vor. **#seelenstark**

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/seelenstark

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Zu Fuß durch Nürnberg

ANZEIGE

12 Spaziergänge von Heike Burkhard

Romantische Brücken, geschichtsträchtige Altstadtviertel, kulinarische Spezialitäten, eine wehrfeste Burganlage: Nürnberg ist eine Stadt mit spannender Geschichte und vielen Gesichtern. Am Dutzendteich verbindet sich Naherholungsgebiet mit nationalsozialistischer Vergangenheit und im Norden treffen historische Kleinode auf Gemüsefelder. Dass man diese Vielfalt am besten zu Fuß erkundet, beweist Heike Burkhard. Ihre Entdeckungstouren zeigen, was Nürnbergs Schatzkiste zu bieten hat!



ISBN 978-3-7700-2411-7, 15,99 €

Wir verlosen...

3 x ein Buch „Zu Fuß durch Nürnberg“

Senden Sie das Stichwort „Zu Fuß durch Nürnberg“ bis zum 23.02.2024 an verlosung@verlag-hopfner.de.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Ihre Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.

Kostenexplosion in der Pflege: So vermeiden Sie das Pflegeheim

Zirndorf/Fürth: Pflegeheime werden 2024 wieder teurer. Warum also nicht die Pflege zuhause in Betracht ziehen? Die häusliche Betreuung ermöglicht zudem eine höhere Lebensqualität.

Das kostet aktuell ein Heimplatz

Die Kosten fürs Pflegeheim variieren in Deutschland, je nach Region, Art des Pflegeheims und der Ausstattung. Laut den Verbänden beträgt der durchschnittliche Eigenanteil der Bewohnerinnen und Bewohner in vollstationären Pflegeheimen im Jahr 2024 um die 2.600 Euro pro Monat.

Angst vor dem Pflegeheim

„Viele Menschen können sich die steigenden Heimkosten auf Dauer nicht leisten.“ Dazu kommt die Angst der Senioren vor dem Personalmangel und damit schlechter Pflegequalität“, weiß Lars Dedecke. Er vermittelt die häusliche Betreuung für Senioren und Menschen mit Pflegebedarf der Altersgruppe 18+ in Stadt und Landkreis Fürth und Umgebung.

Betreuung nicht günstiger, aber persönlicher

Eine preislich vergleichbare Alternative zum Pflegeheim ist die häusliche Betreuung. Auch bei der häuslichen Betreuung entstehen zusätzliche Kosten für die Unterkunft und Verpflegung der Betreuungskraft. Diese Mehrkosten tragen die Familien. Doch der klare Vorteil im Vergleich zum Pflegeheim ist die individuelle Pflege und Betreuung zu Hause.

Modell der 1:1 Betreuung

Die Betreuungskraft übernimmt neben der Pflege auch Aufgaben, für die in einem Heim kaum Zeit bleiben. Sie leistet Gesellschaft und schenkt dem Pflegebedürftigen maximale Aufmerksamkeit. Senioren können ihrem Tagesablauf weiter wie gewohnt nachgehen und bleiben unabhängig. In kritischen Situationen ist sofort Hilfe vor Ort, um Erste Hilfe zu leisten.

Ermittlung des Bedarfs vor Ort

Lars Dedecke hilft seit 2019 in Stadt und Landkreis Fürth und Umgebung Familien mit der Vermittlung von Betreuungskräften bei der Bewältigung der häuslichen Pflege und weiß aus seiner täglichen Arbeit: „Die individuelle Pflege und

Betreuung ist nur dann die beste Lösung, wenn die Organisation der Betreuung für die Familie so einfach wie möglich ist. Mit einer persönlichen Beratung helfe ich den betroffenen Familien, die beste Lösung für ihre individuelle Pflegesituation zu finden.




Gibt es etwas Schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?

Wir machen es möglich

Ihr Ansprechpartner:
Herr Lars Dedecke



Promedica Plus Zirndorf

☎ 0911 - 93 16 56 10

✉ l.dedecke@promedicaplus.de



Rechtsanwalt und Testamentsvollstrecker

Dr. Thomas Wedel

Goethestr. 25, 90522 Oberasbach · dr.wedel@t-online.de · Tel.: 0911/694410

www.ra-dr-wedel.de · (auf Wunsch komme ich auch gerne zu Ihnen)



Aktuelles Gerichtsurteil zu unklarem Testament

Das AG Hameln (Az.: 19 VI 147/22) hatte kürzlich folgenden Fall zu entscheiden:

In einem handschriftlichen Testament hatte ein Ehepaar folgendes verfügt: Wir setzen uns gegenseitig zu Alleinerben ein. Nach dem Tod des Überlebenden sollen folgende Personen unseren Nachlass erben: Das Geld bei Sparkasse und Postbank sollen der Reihe nach erben: 1. Nichte A 30.000; 2. Nichte B 30.000; 3. Neffe C 30.000. Das übrige Geld vermachen wir dem S-Kinderdorf. A, B und C stellten Antrag auf Erteilung eines Erbscheins zu je 1/3. Begründung: Der Verein S-Kinderdorf sei nicht Erbe weil ihm nach dem Wortlaut des Testaments lediglich etwas „vermacht“ wurde, es bei A, B und C aber heißt „sollen erben“. Der Erbscheinsantrag wurde zurückgewiesen. Die Auslegung des Testaments ergebe, dass neben A, B und C auch der Verein Erbe ist. Bei der Abgrenzung zwischen Erbeinsetzung und Vermächtnisanordnung sei die gewählte Bezeichnung („erben“, „erhalten“, „vermachten“) oder die Bezeichnung als „Erbe“ kein zwingendes Indiz für die juristische Einordnung. Die Zuwendung einer Geldsumme sei zwar in der Regel nur ein Vermächtnis. Sie könne jedoch Erbeinsetzung sein, wenn die Zuwendung als Form der Berechnung der einzelnen Bedachten zugewandten Bruchteile des Vermögens gemeint ist. Sie könne ferner Erbeinsetzung sein, wenn die zugewandte Geldsumme relativ zum Gesamtwert des Nachlasses groß ist. Das war hier mit mehr als der Hälfte der Fall.

WIR SIND FÜR SIE DA

Diakonie
Fürth

Diakoniestation Cadolzburg/Großhabersdorf
T 09103 16 60
ds-cadolzburg@diakonie-fuerth.de

Diakoniestation Oberasbach
T 0911 69 46 51
ds-oberasbach@diakonie-fuerth.de

Diakoniestation Roßtal
T 09127 98 60
ds-rosstal@diakonie-fuerth.de

Diakoniestation Veitsbronn
T 0911 75 11 72
ds-veitsbronn@diakonie-fuerth.de

Diakoniestation Zirndorf
T 0911 600 36 07
ds-zirndorf@diakonie-fuerth.de

www.diakonie-fuerth.de



Neu: Demenzfreundliches Ammerndorf

von Jürgen Kotzbauer



Anfang Dezember 2023 erhielt Ammerndorf die Auszeichnung „Demenzfreundliche Kommune“. Eine kleine Arbeitsgruppe hatte mit ihren Vorbereitungen den Weg dafür geebnet. Am 26. Januar 2024 fand ein erster Infoabend für Angehörige, Betroffene und Interessierte statt.

Sandra Hartinger, Fachberaterin bei der Fachstelle für Demenz und Pflege Mittelfranken, gab einen halbstündigen Ein- und Überblick zum vielschichtigen Thema. Anschließend wurden bei einer Brotzeit die unterschiedlichsten Erfahrungen und Erlebnisse ausgetauscht. Jeder Gast des Abends hatte etwas zu erzählen und es ergaben sich viele Gespräche. Am Ende war man sich über einen zukünftigen Stammtisch einig.

Im April und im September wird es außerdem jeweils eine Schulung geben. Sie stehen allen Interessierten offen. Jede und jeder kann und darf sich beim demenzfreundlichen Dorf einbringen.



PEKTUS
PFLEGEDIENST
Kompetenz mit Herz

Grundpflege: Waschen, Anziehen, Körperpflege etc.
Behandlungspflege: Medikamentengabe, Injektionen, Verbände und mehr
Entlastungsleistungen: Betreuung und Hilfestellung im Haushalt
Essen auf Rädern: tägl. Lieferung – nach Wunsch heiß oder gefroren
Beratung Pflegenden Angehöriger: Pflegegeldempfänger § 37/3



Tel: 09101 / 9020840 Fax: 09101 / 9020842
E-Mail: Info@Pektus-Pflegedienst.de Web:
www.Pektus-Pflegedienst.de



Senioren-Tagespflege
Rosengarten

Bei uns können sie sich
wie zu Hause fühlen!



Seit 2008 Ihre zuverlässige
Senioren-Tagespflege
in Nürnberg / Gebersdorf!

- ✓ Tägliche Betreuung von 8 – 16 Uhr für Gäste mit und ohne Demenz
- ✓ Familiäre Atmosphäre in kleinen Gruppen
- ✓ Großer Garten und eigener Fahrdienst
- ✓ Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm
- ✓ Kooperation mit allen Pflegekassen

Zirndorfer Straße 86 • Nürnberg / Gebersdorf
Tel. 0911 / 25 24 76 50 • tagespflege-rosengarten.de

Line Wiegand BESSER HÖREN

Markenhörgeräte zum Nulltarif*



Abb. beispielhaft

-  voll digital
-  neueste Technologie
-  leistungsstark

*bei Erstversorgung benötigen Sie eine Verordnung Ihres HNO-Arztes.
 *als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse bezahlen Sie 10,00 € gesetzliche Zuzahlung je Hörgerät. Privatpreis ab 750,00 € je Hörgerät.



**kurze
Lieferzeit ✓
Anpassung
im Haus ✓**

WIEGAND BESSER SEHEN UND HÖREN

Nürnberger Str. 25 • 90513 Zirndorf • www.brillen-wiegand.com

Optiker Riedelsheimer in Roßtal – Ihr kompetenter Partner rund um das Sehen seit fast 30 Jahren

Tina Sax sprach mit Augentoptikermeisterin Julia Riedelsheimer,
die das Geschäft 2013 vom Vater übernahm und nun in zweiter Generation führt

Blauer Kurier: Optiker Riedelsheimer ist hier in Roßtal eine regelrechte Institution, wenn es um Sehhilfen und die dazugehörige professionelle Beratung geht. Welchen besonderen Service bieten Sie an?

Julia Riedelsheimer: Ich betreue meine Kunden alle gleich, egal um welches Anliegen es sich handelt, und ich bin immer ehrlich zu ihnen. Das ist das, was meine Kunden an mir schätzen, und somit ist eine Vertrauensbasis vorhanden, die es nicht mehr so oft in der Geschäftswelt gibt. Der persönliche Kontakt ist mir ebenso wichtig, wie das traditionelle Handwerk. Auch bei uns wird es immer moderner – es gibt mehr High-Tech in Gläsern und Geräten – hier versuche ich den Spagat zu schaffen, Tradition und Moderne miteinander zu vereinen.

BK: Was sind die wichtigsten Entwicklungen der letzten 10 Jahre



Julia Riedelsheimer Foto: Optiker Riedelsheimer

im Bereich Brillengläser?

JR: Unter anderem die relativ neuen Blaulichtfilter, die das Auge vor dem Blauanteil im Licht schützen. Blaulicht lässt nämlich die Augen schneller ermüden und kann den Fortschritt oder die Entstehung mancher Augenerkrankungen fördern.

BK: Wie hat sich die Brillenmode im Laufe der Jahre verändert?

JR: Das Rad lässt sich auch in der Brillenmode nicht neu erfinden. Somit kommen so manche „Modetrends“ zurück. Einige Jahre waren es eher gedeckte Farben und schlichte, rundliche Formen. Jetzt kommen wieder etwas mehr Farbe und „wilderere“ Formen ins Spiel.

BK: Was ist dran an dem Mythos, dass Sehhilfen das Auge „faul und träge“ werden lassen? ▶ Fortsetzung auf S. 19

Optometrie bei MyDot Optic

Die Optometrie ist ein Bereich der Augenheilkunde, der sich auf die Untersuchung, Messung und Korrektur von Sehproblemen konzentriert. Unsere Optometristen führen Augen-

untersuchungen durch, um die Sehstärke, Augenmuskelkoordination, den Augeninnendruck und andere Aspekte der Augengesundheit zu überprüfen. Sie können auch Augenerkrankungen frühzeitig erkennen und Patienten gegebenenfalls an Augenärzte oder andere Spezialisten überweisen. In vielen Fällen arbeiten Optometristen eng mit Augenärzten zusammen, um eine umfassende Versorgung der Augengesundheit zu gewährleisten.

Was ist Optometrie und was kannst du von uns erwarten?

1. Umfassende Augenuntersuchungen:

Unsere hochqualifizierte Optometristin führt präzise Augenuntersuchungen durch, um deine Sehstärke, Augenmuskelkoordination und allgemeine Augengesundheit zu bewerten.

2. Individuelle Sehlösungen:

Wir verstehen, dass jedes Auge einzigartig ist. Daher bieten wir maßgeschneiderte Brillen- und Kontaktlinsenlösungen an, um nicht nur deine Sehstärke zu korrigieren, sondern auch deinen persönlichen Stil zu betonen.

3. Modernste Technologie:

Bei MyDot Optic setzen wir auf innovative Technologien, um genaue Diagnosen zu stellen und dir die besten Sehlösungen zu bieten. Deine Zufriedenheit und deine Augengesundheit sind unsere obersten Prioritäten.

4. Sehkorrekturen für ein besseres Leben:

Entdecke die Freiheit, die klare Sicht bringt. Unsere Sehkorrekturen sind darauf ausgerichtet, deine Lebensqualität zu verbessern und dir ein gesteigertes Wohlbefinden zu ermöglichen.

5. Früherkennung von Augenerkrankungen:

Wir legen großen Wert auf die frühzeitige Erkennung von Augenerkrankungen. Durch regelmäßige Untersuchungen können wir potenzielle Probleme identifizieren und proaktiv Maßnahmen ergreifen. Trete ein in die Welt der Optometrie bei uns, wo wir nicht nur für klare Sicht, sondern auch für deine Gesundheit sorgen. Vereinbare noch heute einen Termin und erlebe, wie professionelle Optometrie dein Seherlebnis transformieren kann.



UNSER ANGEBOT FÜR SIE:
100 € Gutschein
beim Kauf einer Brille

mit dem Rabattcode „MYDOT24“*

*gültig bis 15.03.2024, ab einem Einkaufswert von 250 €, bei MyDot Optic, Rothenburger Str. 62 b, 90522 Oberasbach



MyDot Optic GmbH

(Im Kaufland Areal)
Rothenburgerstr. 62 b
90522 Oberasbach

Telefon: 0911/6001269
oberasbach@mydotoptic.de
www.mydotoptic.de

► Fortsetzung von S. 18

JR: Die Augenmuskeln gehören zu den „unterbewussten“ Muskeln im Körper, sie sind am meisten trainiert, ohne dass wir erkennbar etwas dafür tun. Jedoch macht die Mammutaufgabe das Gehirn. Dies kann aber nur mit dem „Material“ arbeiten, welches es geliefert bekommt. Um eventuelle Beschwerden, wie Augenbrennen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit – bei Kindern z. B. auch eine langsamere motorische Entwicklung oder schlechtes Lesen und Schreiben – zu beheben, sollte die Sehstärke regelmäßig getestet werden. Ferner fällt es dem Gehirn leichter, kleine Schritte in der Sehstärke zu verarbeiten, als sich gleich an „Flaschenböden“ gewöhnen zu müssen.

Ein Sehtest sollte von uns Optikern oder Augenärzten durchgeführt werden, genauso wie die Brille vom Fachmann und nicht online gefertigt werden sollte. Dieser kann nämlich durch gezielte Fragen und die Beobachtung des Kunden in seiner Körperhaltung gleich filtern, was der Brillenträger wirklich benötigt. Zum Glück kann das Internet das noch nicht!



Fehlt Ihnen der Durchblick?

Marc O'Polo[®] EYEWEAR

MEXX

ANDY WOLF
EYEWEAR, HANDMADE IN AUSTRIA

ZEISS

ESPRIT

Dann kommen Sie zu uns. Wir haben die passende Brille.

optiker riedelsheimer

An der Schloßmauer 4 · 90574 Roßtal
Tel 09127 6899 Fax 09127 5563
www.optiker-riedelsheimer.de

Gleitsichtbrillen – perfekt sehen von nah bis fern

ANZEIGE

Tina Sax sprach mit Brigitte Wehner von Wehner Optik in Oberasbach.

Blauer Kurier: Einige von uns wollen das Wort „Gleitsichtbrille“ gar nicht hören, der Gedanke an dicke Brillengläser und unförmige Gestelle schleicht sich ein. Aber die Zeiten haben sich geändert! Was können die Gleitsichtgläser von heute?



Brigitte Wehner: „Dicke“ Brillengläser müssen schon lange nicht mehr sein – Brillenfassungen sind für jede Gesichtsform möglich. Die Farbe des Jahres nennt sich „Peach Fuzz“ (Pfirsichflaum), ein weicher zarter Pfirsichfarbton der selbstverständlich auch in der Brillenmode und bei uns zu haben ist.

Gleitsichtgläser ermöglichen stufenlos scharfes Sehen in allen Entfernungen. Sie sind ästhetisch sehr ansprechend – kein Absatz ist mehr sichtbar. Viele Anforderungen des täglichen Lebens können mit einem modernen Gleitsichtglas, d. h. mit einer Brille gemeistert werden. Außerdem entfällt das Suchen nach der Lese-, Fernseh- oder Autobrille und schon so die Nerven!

BK: Welche Vor- und Nachteile hat eine Gleitsichtbrille im Vergleich zu anderen Brillen?

BW: Ein individuelles Gleitsichtglas wird so präzise gearbeitet – es gibt keine Nachteile mehr. Unsere Glashersteller gewähren aber eine dreimonatige Verträglichkeitsgarantie, das heißt, die Gleitsichtgläser könnten dann ohne Mehrkosten in eine Fern- und Lesebrille getauscht werden.

BK: Gibt es trotzdem Alternativen zur Gleitsichtbrille?

BW: Die Alternative ist für jede Distanz eine extra Brille oder ein Zweistärkenglas mit einer sichtbaren Trennkante. Dieses Glas deckt 2 Entfernungen ab, Ferne und Nähe. Eine Entfernung von ca. 80 cm bleibt dann aber unscharf.

BK: Warum ist die professionelle Beratung beim Optiker so wichtig?

BW: Mit neuesten Messeinrichtungen, wie dem DN-Eye Scanner, ermitteln wir ca. 1.000 Datenpunkte, die in die Glasfertigung einfließen, das ist höchstes technisches Niveau. Außerdem profitieren unsere Kundinnen und Kunden von unserer mehr als vierzigjährigen Erfahrung und unserer ausführlichen Beratung. Wir sind die Profis – Handwerker und Techniker in Kombination!



IHR OPTIKER IM ZENTRUM



Wehner Optik ■ Am Rathaus 2-4 ■ 90522 Oberasbach
Fon 0911 69 75 10 ■ info@wehner-optik.de

Willkommen bei Keilberth's Friseure!

ANZEIGE

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Perücke? Dann sind Sie hier bei mir in professioneller Hand!

Bei der Art des Haarersatzes können Sie wählen, ob Sie eine ganze Perücke oder ein Haarteil bevorzugen. Bei den unterschiedlichen Haarqualitäten haben Sie die Wahl zwischen Echt-, bzw. Kunst- oder Mischhaar. Wie es später aussehen

soll, ist dabei frei nach Ihren Vorstellungen gestaltbar. Ob Farbe, länger, lockig oder nicht. Alles ist möglich!

Chemotherapie

Eine Chemotherapie oder Bestrahlung zur Bekämpfung von Krebs führt häufig zum Haarausfall. Allerdings ist dieser in der Regel zeitlich begrenzt. Bis die eigenen Haare wieder wachsen, greifen viele Patienten zur Perücke. Wie schnell die eigenen Haare wieder wachsen, ist individuell unterschiedlich, aber im Normalfall haben Betroffene nach einigen Monaten wieder einen vollen Haarwuchs.

Krankheitsbedingter Haarausfall

Auch, wenn Sie eine Perücke aus anderen medizinischen Gründen benötigen, sind Sie bei mir an der richtigen Adresse! Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an mich. Idealerweise bevor der Haarausfall einsetzt, damit wir eine Perücke aussuchen können, die dem eigenen Haar soweit wie möglich gleicht. Termine dafür, auch außerhalb der Öffnungszeiten, nach telefonischer Vereinbarung unter 0911 / 21 29 947.

Hier finden Sie uns:

Am Rathaus 14 · 90522 Oberasbach · 0911 / 21 29 947
Keilberth-anita@web.de
www.zweithaarstudio-keilberth.de

Zweit haar

Expertin

Am Rathaus 14
Oberasbach
Telefon:0911/2129947

**Du mußt nicht ohne Haare sein
Perücken* & Oberkopfteile***

Anita Keilberth
Friseur Meisterin
Zertifizierte Zweithaar - Expertin

Präqualifiziert durch die VQZ Bonn
* Abrechnung über die Krankenkasse möglich



ANZEIGE

Für ein Leben ohne Amalgam



Amalgam- Sanierung

Entgiftung der
Schwermetallbelastung

Dr. Katrin Lull und Dr. Christian Mihlan) Foto: Paul Yates



Amalgamsanierung

Amalgam ist in aller Munde. Das über viele Jahrzehnte gängige Zahnfüllmaterial enthält den Inhaltsstoff Quecksilber. Dr. Katrin Lull ist davon überzeugt, dass Amalgam die Ursache für zahlreiche Beschwerden sein kann: von Allergien über Migräne bis hin zu Autoimmunerkrankungen. Doch beim Entfernen des Füllmaterials ist Vorsicht geboten. Damit problematische Quecksilberdämpfe nicht in den Körper gelangen, setzt die Zahnärztin auf spezielle Sauger und Schutzvorrichtungen. Zudem wird die Mundschleimhaut gereinigt.

Das Ziel von Zahnärztin Dr. Katrin Lull ist es, ihren Patienten eine Reinigung ihres Körpers und einen spürbaren Gewinn an Lebensqualität zu ermöglichen. Die Amalgamsanierung ist wesentlicher Bestandteil ihres Praxisalltags.

Nach der Entfernung ist zu testen, ob bereits eine erhöhte Schwermetallbelastung im Körper vorliegt. Dazu werden DMPS-Tests verwendet und als eine der wenigen im Bereich der Allgemeinmedizin, setzt Dr. Lull auch Chelator-Therapien ein. Das Wohl des Patienten – dies verbindet die gemeinsame Arbeit. Weitere Infos zur Praxis finden Sie im Web unter: www.dr-lull.de.

Starten
Sie jetzt Ihre
Behandlung!

Nach langjähriger Berufserfahrung ist die **Zahnärztin Dr. Lull aus Fürth** davon überzeugt, dass Amalgam die Ursache für zahlreiche Beschwerden sein kann: von Allergien über Migräne bis hin zu Krebs, chronischen und Autoimmunerkrankungen. Die **Amalgamsanierung** ist daher ein wesentlicher Bestandteil im Praxisalltag.

Nach der Amalgamentfernung wird getestet, ob eine Schwermetallbelastung vorliegt, bevor die ärztlich **begleitete Entgiftung** beginnt.

Mehr zum
Thema hier



Dr. Katrin Lull Zahnärztin
PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

www.dr-lull.de

Dr. med. Katrin Lull · Leibnizstraße 3 · 90766 Fürth
Telefon 0911 731649 · kontakt@dr-lull.de

Erschöpft und vergesslich – das muss nicht am Alter liegen

ANZEIGE

**Vitamin-B12-Mangel
als mögliche Ursache – eine Studie zeigt Risiken auf**



Foto: DJD/Wörwag Pharma/Colourbox/Monkey Business Images

(DJD). Ein unsicherer Gang, Erschöpfung oder Vergesslichkeit sind nicht immer auf das Alter zurückzuführen: Auch ein Mangel an Vitamin B12 kann dahinterstecken. Eine Studie zeigt, dass ein Viertel der über 65-Jährigen nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist. Der Grund: Das Vitamin wird bei älteren Menschen oft nicht mehr ausreichend vom Körper aufgenommen. Ein Vitamindefizit kann durch hochdosierte Arzneimittel wie B12 Anker Mann, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, ausgeglichen werden. Der Arzt kann einen Mangel durch eine Blutuntersuchung nachweisen. Frühzeitiges Handeln ist wichtig, um Störungen der Blutbildung oder Nervenschäden als Folgen des Mangels entgegenzuwirken.

Es gibt nur eine
GESUNDHEIT

Kubetz sings Cohen

**Eine Stimme, ein Klavier und die magischen Songs eines
Meisterpoeten – Samstag 24.02.24 19:30 Uhr –
St. Markuskirche Oberasbach** *Text: St. Markus Oberasbach*

Musikalische Krimilesung

**Vergeltung auf der Hard – Freitag 23.02.24 19:30 Uhr –
St. Markuskirche Oberasbach** *Text: St. Markus Oberasbach*

E-Rezepte einlösen bei uns!

Apothekerin Christina Eckert



SCHLOSSAPOTHEKE

Hauptstraße 27 · 91452 Wilhermsdorf · Telefon (09102) 1470
Telefax (09102) 8399 · E-Mail: info-schloss-apo@t-online.de
www.schlossapotheke-wilhermsdorf.de



Meine Apotheke. MEIN ANSPRECHPARTNER!

- Überall bequem bestellen.
- Rezepte einfach online verwalten.
- Schnelle Bearbeitung. Schnelle Lieferung.
- Weniger Aufwand. Mehr Zeit für mich.
- Und das Know-how? Gibt's gratis mit dazu.

**E-Rezept?
HIER EINLÖSEN**



SHOP.DIE-PELIKANAPOTHEKE.DE



Pelikan APOTHEKE

NATÜRLICH – für die ganze Familie

Nürnberger Str. 49 | 90579 Langenzenn

☎ 09101/9505 pelikanapotheke@gmx.de

www.die-pelikanapotheke.de

Ehrungen für herausragende Leistungen – Sportlerehrung 2023 des Marktes Roßtal



Der Markt Roßtal ehrte am 27. Januar 2024 wieder die herausragenden sportlichen Erfolge der Bürgerinnen und Bürger aus den örtlichen Vereinen. Für das Sportjahr 2023 hatten sich 137 Sportlerinnen und Sportler eine Auszeichnung verdient. Musikalisch eröffnet und begleitet während der Ehrung wurde die Veranstaltung vom Musikzug Roßtal. Zur Begrüßung bedankte sich Erster Bürgermeister Rainer Gegner für das zahlreiche Erscheinen der geladenen Gäste und würdigte das Engagement aller Trainer, Betreuer und Sportlerinnen und Sportler. Ohne deren Engagement wären die hervorragenden Leistungen in Roßtal nicht möglich. Dass Roßtaler Sportlerinnen und Sportler sowohl auf nationaler als auch internationaler Bühne mitspielen können, erfülle ihn mit besonderem Stolz. Auch Marktgemeinderat und Sportreferent Frank Dinnebie, der diese Veranstaltung das erste Mal durchführte, blickte in seiner Begrüßungsrede auf die sportlichen Großereignisse des vergangenen Jahres zurück und lobte das Vereinsleben in Roßtal. Er bedankte sich bei allen Sportlerinnen

und Sportlern, Trainerinnen und Trainern, denn ohne sie gäbe es diese tolle Veranstaltung gar nicht. Im Anschluss hatten die Sportlerinnen und Sportler ihren großen Auftritt. Nacheinander wurden zunächst hervorragende Einzelleistungen in den Sportarten Schießsport, Tennis, Judo und Fußball ausgezeichnet. Als besondere Auszeichnung für herausragende Sporterfolge durfte sich der U19 Handball-Europameister Tim Gömmel in das goldene Buch eintragen. Auch Finn Jeltsch, frisch gebackener Weltmeister mit der U17 im Fußball, sollte sich in das goldene Buch eintragen. Bedauerlicherweise konnte er kurzfristig nicht teilnehmen. Mit einer ganz besonderen Turnvorstellung sorgte das Roßtaler TeamGym für große Augen bei den Gästen und bot die perfekte Überleitung zur Verleihung der Urkunden in den Mannschaftssportarten. Allen voran wurden die Leistungen der TeamGym-Turnerinnen in den unterschiedlichen Altersklassen geehrt. Im Anschluss daran reihten sich die weiteren Mannschaftserfolge der Abteilungen Fußball und Handball.

Text- und Fotoquelle: Markt Roßtal



Kaffee ist...

von Nantia Persch

Kaffee – dieses dunkle Elixier, das morgens als erstes in unsere Tassen fließt, ist weit mehr als nur ein Wachmacher. Man munkelt, Kaffee sei die flüssige Umarmung für unser Gehirn, und ich neige dazu, dieser charmanten Umschreibung zu glauben. Doch wie steht es um die Gesundheit? Ist Kaffee unser Freund oder doch ein heimlicher Feind, verkleidet in verführerischem Aroma und mit einer Crema, die Herzen höherschlagen lässt?

Eines vorweg: Kaffee ist eine kleine Wunderwaffe – natürlich in Maßen genossen. Er klopft nicht nur sanft (oder auch mal etwas energischer) an die Pforten unserer Müdigkeit,

sondern bringt auch ein paar versteckte Superkräfte mit. *Antioxidantien?* Check! Diese kleinen Helden kämpfen gegen freie Radikale an und schützen uns so vor allerlei Unbill. *Verbesserte kognitive Funktionen und ein niedrigeres Risiko für einige Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und bestimmte Arten von Krebs?* Auch das kann der regelmäßige Genuss von Kaffee bewirken. *Aber – und hier kommt das große Aber – wie bei allem im Leben kommt es auf das Maß an.* Zu viel Kaffee kann uns auf eine Achterbahnfahrt der Nervosität und des Zitterns schicken, ganz zu schweigen von den nächtlichen Stelldicheins mit der Schlaflosigkeit. Und für manche von uns verwandelt sich Kaffee in einen wahren Magenflüsterer, allerdings in der Sprache von Säure und Unbehagen.

Kurzum, Kaffee ist ein Genussmittel, ein Wachmacher, ein Seelenröster – und ja, in gewisser Weise auch eine Medizin. Eine, die uns lehrt, die kleinen Momente des Innehaltens

zu schätzen, während wir das dampfende Gebräu zu unseren Lippen führen. Ein guter Kaffee ist wie ein gutes Leben: voller Geschmack, Tiefe und mit einem Hauch von Süße, die sich erst auf den zweiten Blick offenbart. Trinken wir also auf die Gesundheit – mit einem Augenzwinkern und einer Tasse Kaffee in der Hand.

Kaffeereise zu den Lupembe Mamas

Espressoone
di mio gusto

Rein von Frauen angebaut, auf Vulkanböden gereift.
Ein Kaffee, der mit seinen vollmundigen Aromen überzeugt.

www.espressoone.de

BESSER SEHEN mit WIEGAND

GUTSCHEIN

auf Einstärken- & Gleitsichtgläser



Beim
Kauf
einer Brille
Fassung & Gläser

50,-*
für meine
neue Einstärkenbrille
mit Comfort-Gläsern

100,-*
für meine
neue Einstärkenbrille
mit Premium-Gläsern

200,-*
für meine
neue Einstärkenbrille
mit Individual-Gläsern

100,-*
für meine
neue Gleitsichtbrille
mit Comfort-Gläsern

200,-*
für meine
neue Gleitsichtbrille
mit Premium-Gläsern

300,-*
für meine
neue Gleitsichtbrille
mit Individual-Gläsern

* gilt als Gutschein. Nicht in Kombination mit anderen Gutscheinen, Aktions- und Komplettangeboten gültig.
Nur 1 Gutschein pro Person und Kauf einlösbar. Barauszahlung ist nicht möglich

WIEGAND

Individual

maximale Sehfreiheit, Kunststoffgläser für Ihre persönlichen Sehanforderungen, extrem leicht, bruchfest, besonders dünne Gläser, incl. Hartschicht, Superentspiegelung und Cleanschicht.

WIEGAND

Premium

Kunststoffgläser von sehr guter Qualität, sehr leicht und bruchfest, dünne Gläser, incl. Hartschicht, Superentspiegelung und Cleanschicht.

WIEGAND

Comfort

Kunststoffgläser von guter Qualität, leicht und bruchfest, incl. Hartschicht, Superentspiegelung und Cleanschicht.

Unsere Marken

POLICE

Silhouette[®]
AUTHENTIC EYEWEAR. SINCE 1964.

TITAN*flex*[®]

Flair[®]
Chopard

FILA
eyewear

b.x.
eyewear inspirations



O.
etnia[®]
BARCELONA

EINSTOFFEN
SWITZERLAND

www.brillen-wiegand.com • Nürnberger Str. 25 • 90513 Zirndorf

REZEPT-TIPP'S

lecker & gesund

Grafik: AdobeStock



Ihr Spezialist für Elektro-Hausgeräte

HÄNDEL

Hausgeräte Markus Mehl e.K.

BOSCH

SIEMENS

AEG

Miele

LIEBHERR

Constructa



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. 9-17 Uhr

Di. 9-14 Uhr

Mi. 9-19 Uhr

Do.+Fr. 9-17 Uhr

Soldnerstr. 39 in 90766 Fürth
www.haendel-fuerth.de • Tel. 0911-777961

Rezept-Tipp 1: Gefülltes Hähnchenfilet mit buntem Gemüse

ANZEIGE



Foto: DJD/welove.deutsches-gefluegel.de

Zutaten (für 4 Personen): 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Knoblauchzehe, 4 Salbei-Blätter, 1 Zitrone, 30 g Parmesan, 80 g Frischkäse, Salz und Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei, 100 g Panko, 650 g gemischtes Gemüse, 2 EL Öl.

Zubereitung: Gehackten Knoblauch und Salbei, Zitronenabrieb, Parmesan, Frischkäse und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, 1 EL der Füllung hineingeben, in Mehl, verquirltem Ei und zuletzt in Panko wenden. Hähnchenbrustfilets 30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen. Gemüse garen, mit Zitronensaft, Öl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und genießen.

ANZEIGE

Rezept-Tipp 2: Putenspieße mit Ingwer-Schmorgurken



Foto: DJD/deutsches-gefluegel.de

Zutaten (für 4 Personen): 600 g Putenbrustfilet, 5 g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 4 EL Sesamöl, 600 g Schmorgurken, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Honig, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Koriander, 1 EL Kreuzkümmel, 60 g Erdnüsse.

Zubereitung: Ingwer fein reiben. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Alles in 2 EL Öl anschwitzen. Schmorgurken schälen, entkernen, würfeln. Mit dem Essig dazugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Honig, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Putenbrustfilet würfeln, in der Marinade wenden, auf Spieße stecken und in 2 EL Öl acht bis zehn Minuten von allen Seiten anbraten. Alles anrichten, mit Erdnüssen toppen und genießen.

Text: DJD

Schramm
Küchenstudio



Unsere
Leistungen



Individuelle
Küchenplanung



Elektrogeräte-
austausch



Hauswirtschafts-
räume



Möbel nach Maß



Schreinerarbeiten

Schramm Küchenstudio

Mühlsteig 26 | 90579 Langenzenn | Telefon: 09101/5470
 info@kuechen-schramm.de | www.kuechen-schramm.de

Meistertitel in der Ringer Bundesliga

Fabian Schmitt und der SV Wacker Burghausen holen den fünften Meistertitel in der Ringer Bundesliga



Am 28. Januar 2024 krönte sich der Oberasbacher Sportler Fabian Schmitt gemeinsam mit seinem Team, dem SV Wacker Burghausen, mit dem Gewinn des fünften Meistertitels in der Ringer Bundesliga. Schmitt, bereits zweifacher Deutscher Meister im Ringen und Dritter Europameister des Jahres 2019, spielte eine maßgebliche Rolle bei diesem Triumph, insbesondere in den Gewichtsklassen 57 kg und 61 kg. Der entscheidende Rückkampf gegen den SC Siegfried Kleinostheim fand in der Untermain Arena in Elsenfeld vor 3.000 Zuschauern statt, wo die Ringer von Wacker Burghausen eine beeindruckende Leistung zeigten und sich überzeugend den Titel des deutschen Mannschaftsmeisters sicherten. Besonders herausragend war dabei Schmitts Performance in der Gewichtsklasse bis 61 kg, wo er sowohl im Playoff-Viertel, im Halbfinale als auch im Finale entscheidende Siege errang. Schmitt bewies erneut seine Klasse und mentale Stärke, indem er unter Druck Großes leistete. Der Kampf des mehrfachen Sportlers des Jahres der Stadt Oberasbach wurde sogar live vom Bayerischen Rundfunk übertragen, was die Bedeutung und Spannung dieses Ereignisses unterstrich.

Mit diesem fünften Meistertitel hat Fabian Schmitt nicht nur seine eigene beeindruckende Erfolgsbilanz weiter ausgebaut, sondern auch die Stärke und Dominanz des SV Wacker Burghausen im deutschen Ringen eindrucksvoll unterstrichen. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass Fabian Schmitt auch selbst als Trainer beim Oberligisten SC Oberölsbach tätig ist und mit seiner Mannschaft ebenfalls den Meistertitel in der Oberliga erringen konnte. Der Blaue Kurier gratuliert Fabian Schmitt und dem gesamten Team des SV Wacker Burghausen zu diesem herausragenden Erfolg und wünscht weiterhin viel Erfolg für die kommenden Herausforderungen auf nationaler und internationaler Ebene. Für Interessierte gibt es die Übertragung des entscheidenden Kampfes in voller Länge auf der Webseite des Bayerischen Rundfunks unter folgendem Pfad: Ringen Final-Rückkampf Kleinostheim-Burghausen.

Nantia Persch, Redaktion / Lifestyle



Spitzensportler aus Oberasbach

**DIAKONEO
LAURENTIUS-FACHOBERSCHULE**



ANMELDUNG

FOS FÜR WIRTSCHAFT/VERWALTUNG, SOZIALWESEN UND GESTALTUNG

Anmeldung vom 26.02. bis 08.03.2024

- Mo - Fr von 14 - 17 Uhr (sowie auf Anfrage)
- im Sekretariat, Waldsteig 9, Neuendettelsau
- Abgabe Unterlagen ab 29.01.2024 möglich

Laurentius-Fachoberschule
Tel.: +49 9874 8-6401

www.laurentius-fachoberschule.de



Evangelische
Schulen in Bayern

Das
entGute
Falten

weil wir das
Leben lieben.

Sie finden uns im Internet: www.blauer-kurier.de

**DIAKONEO
LAURENTIUS-GYMNASIUM**



Evangelische
Schulen in Bayern

Das
entGute
Falten

**Samstag
9. März 2024, 10:00 Uhr**

INFOVERANSTALTUNG

- zum Übertritt in die 5. Klasse
- für Schüler*innen und Eltern
- Luthersaal, Wilhelm-Löhe-Str. 26, Neuendettelsau

weil wir das
Leben lieben.

www.laurentius-gymnasium.de
Tel.: +49 9874 8-6415

HYGGEKIDS – mehr Lebensfreude für alle

von Redakteurin Sandra Schmidt

Kommen Sie zum Tag der offenen Tür am 18.02.24 von 14:30 – 17:30 Uhr, Fürther Str. 26, Veitsbronn/Siegelsdorf. HYGGEKIDS bietet Kindern von 4 - 12 Jahren Workshops an, in denen die Themen Wertschätzung und Selbstbewusstsein u. a. eine wichtige Rolle spielen. Das Ganze findet in neuen, liebevoll eingerichteten Räumen statt – einfach zum Wohlfühlen. Die Anforderungen in unserem Leben sind hoch, auch bereits die unserer Kinder. Neben den Lernanforderungen haben sie vielleicht auch Konflikte mit Mitschülern und wissen nicht, wie sie sich verhalten oder schützen können. HYGGEKIDS setzt u. a. genau da an und bietet Workshops und Kurse für Kids an. Worum es da genau geht, habe ich Martina Pfister – die Gründerin – gefragt:

BK: Martina, wie kam es zu deiner Entscheidung, „HYGGEKIDS“ zu gründen und worum geht es dir?

MP: Ich habe als Grundschullehrerin täglich miterlebt, wie wir im Schulalltag alle immer gestresster und unzufriedener werden. Auch wenn es sich Eltern, Lehrer, Schulleitungen und die Kinder noch so sehr wünschen: für Empathie, Individualität, ein entspanntes Miteinander bleibt zu wenig Zeit und Raum – so meine Erfahrung. Mit den Workshops und Kursen möchte ich versuchen, dieses Defizit wenigstens ein kleines bisschen auszugleichen. Unsere Hausaufgabenbetreuung bietet den Kids zudem einen Ort, an dem sie in Ruhe und gegebenenfalls mit Unterstützung ihre Aufgaben erledigen können.

BK: Was ist für dich die wichtigste Botschaft, die du den Kindern dabei vermitteln möchtest?

MP: Schon Kinder werden oft in Schubladen gesteckt.



Martina Pfister



Ich möchte versuchen, den Kids beizubringen, dass sie ihre Lebensfreude nicht von Meinungen anderer abhängig machen müssen. Ich möchte sie stärken, für ihre Bedürfnisse einzustehen. Letztendlich sollten wir alle lernen, achtsamer miteinander zu sein und wieder mehr auf unsere Gefühle zu hören. Zusammengefasst lautet meine Botschaft: Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber leben.

BK: Und wie kann man sich so einen Workshop vorstellen?

MP: Als eine Art „roter Faden“, der sich durch den Workshop zieht, schauen wir uns potentielle Konfliktsituationen aus dem Alltag der Kids an. Z. B.: Was kann ich tun, wenn ich beleidigt werde? Wie verhalte ich mich, wenn mir etwas weggenommen wird? Zwischendurch bleibt immer wieder Zeit für Gespräche und Erfahrungsberichte. Wenn Kinder bestimmte Problemsituationen schildern, greife ich das auch gern auf und wir üben an der konkreten Situation. Außerdem gebe ich den Kindern Merksprüche mit, an die sie sich erinnern, wenn sie im Alltag in Konfliktsituationen geraten. Auch unter www.hygge-kids.de finden Sie weitere Infos.

— ANZEIGE —

Begabung ist keine Frage des Geschlechts

Ihren Job sollten Jugendliche frei von Klischees wählen dürfen



Anmeldungen für das Schuljahr 2024/2025



An der Staatlichen FOSBOS Ansbach

- Fachoberschule Sozialwesen, Technik, Wirtschaft, Internationale Wirtschaft
- Berufsoberschule Sozialwesen, Technik, Wirtschaft
- Vorklassen der Fachoberschule und Berufsoberschule
- Vorkurs der Fachoberschule

Anmeldungen vom 26. Februar bis 8. März 2024 nach Terminvereinbarung über unser Anmeldeportal.

Berufliche Oberschule Ansbach · Pfarrstr. 21/23 · Ansbach
Tel. 0981 97223900 · E-Mail: verwaltung@fosbosansbach.de
Online-Anmeldung unter www.fosbosansbach.de



(DJD). Entscheiden sich Jugendliche für einen Ausbildungsberuf, so orientieren sie sich auch heute noch meistens an den klassischen Rollenbildern. „Doch Studien zeigen: Begabungen sind individuell“, informiert Miguel Diaz, Leiter der Servicestelle der Initiative Klischeefrei. Diese trägt zur Aufklärung bei. Das Geschlecht spiele bei der Verteilung von Fertigkeiten keine Rolle, Übung hingegen schon, so Diaz. Unter www.klischee-frei.de gibt es eine umfassende Info-Datenbank. „Die Initiative ermutigt Jugendliche, gängige Rollenklischees kritisch zu hinterfragen“, so die Schirmherrin der Initiative Elke Büdenbender.

Landfrauentag des Kreisverbands Fürth in Zirndorf

Der Landfrauentag des Kreisverbands Fürth, souverän eröffnet von der Kreisbäuerin Bettina Hechtel, rückte die Gemeinschaft und das Engagement der Landfrauen in den Mittelpunkt. Besprochen wurde vor allem die zentrale Rolle des Agrarsektors und die Bedrohungen durch die geplanten Subventionskürzungen der Bundesregierung. Die Solidarität unter den Landfrauen und die lokale politische Unterstützung standen im Zentrum des Landfrauentags in Zirndorf. Frau Hechtel betonte diese Einheit und drückte ihre Dankbarkeit aus. Eine kurze Fragerunde mit Verantwortlichen aus Handel, Wirtschaft und Politik bot den Landfrauen die Gelegenheit, die Notwendigkeit eines gerechten und zukunftsfähigen Agrarsystems zu diskutieren, das Klimaschutz und lokale landwirtschaftliche Bedürfnisse miteinander vereint. Die Anwesenheit der Bürgermeister verdeutlichte die politische Wichtigkeit



der Thematik und zeigte eine branchenübergreifende Unterstützung für die Belange der Landwirtschaft auf. Durch den Dialog mit den Bürgermeistern und weiteren Gästen gelang es den Landfrauen, ihre Anliegen effektiv zu kommunizieren und zusätzliche Unterstützer für ihre Sache zu gewinnen.

Nantia Persch, Redaktion / Lifestyle

Bäder & mehr ...komplett aus einer Hand



Sanitär / Bäder | Installation
Flaschnerei

Martin Felbinger
Meisterbetrieb

Gutzberger Dorfstr. 12 · 90547 Stein
www.sanitaer-felbinger.de
Tel. 09127/57528 + 6992
Mobil 0171/7623230
elvira.martinfelbinger@t-online.de

... und natürlich auch Kleinreparaturen aller Art in Küche, Bad, WC

ANZEIGE

Oscar der Immobilienbranche

Seit 2006 zeichnet BELLEVUE – Europas größtes Immobilien-Magazin – empfehlenswerte Immobilienunternehmen aus aller Welt mit dem Qualitätssiegel BELLEVUE BEST PROPERTY AGENTS aus. Die Auszeichnung ist das einzige unabhängige Gütesiegel in der Branche der Immobiliendienstleister, genießt weltweit ein beachtliches Renommee und gilt für viele als „Oscar der Immobilienbranche“.

Was zeichnet einen guten Makler aus? Eine sechsköpfige Jury aus Juristen, Journalisten und namhaften Profis der Immobilienwirtschaft prüft jedes Jahr aufs Neue, welche Unternehmen die strengen Bewertungskriterien erfüllen und ausgezeichnet werden. Bewertungskriterien sind Seriosität, Erfahrung, Fachwissen, objektive Beratung, Marktkenntnis, attraktives Angebotsportfolio, umfassendes Dienstleistungsangebot und Zuverlässigkeit.

Zu den besten Immobilienunternehmen, die das begehrte Siegel in diesem Jahr erhalten haben, gehören auch wir, RE/MAX Immobilien Stein – Nürnberg-Mögeldorf – Fürth – Schwabach-Ansbach.

Wir fühlen uns geehrt, dass unser Unternehmen in diesem Jahr zum neunten Mal in Folge als BELLEVUE BEST PROPERTY AGENT ausgezeichnet wurde.

Es ist eine Anerkennung für unsere nachhaltig erfolgreiche Arbeit, unsere Fachkompetenz sowie unseren besonderen Kundenservice.

Sie möchten ein ausgezeichnetes Team an Ihrer Seite? Dann kontaktieren Sie uns unter der Rufnummer 0911 / 255 228-0 oder per Mail an servicepartner@remax.de.



AUSGEZEICHNET
zum 9. Mal in Folge

Sie suchen eine Immobilie zur Miete oder zum Kauf? Oder denken Sie über die Vermietung oder den Verkauf Ihrer Immobilie nach?

Kontaktieren Sie uns jetzt, um Ihren Immobilienraum Wirklichkeit werden zu lassen.

Tel. 0911 / 255 228-0



„Wir freuen uns, erneut mit dem Qualitätssiegel „Bellevue“ der Immobilienbranche ausgezeichnet worden zu sein.“

RE/MAX
Stein, Hauptstr. 11

stein@remax.de, www.remax-stein.de

Benefiz-Fußball-Quiz

Unser Sportkolumnist Thomas Wedel hat am 15. Januar beim ASV Zirndorf sein 6. Benefiz-Fußball-Quiz veranstaltet, das wieder ein voller Erfolg war.

Die Deutenbacher Bezirksliga-Fußballerin Anja Hauenstein hat mit ihrem Team einem Saal voller Männer den Hauptpreis (eine Woche Ferienwohnung im Bayerischen Wald) weggeschnappt.

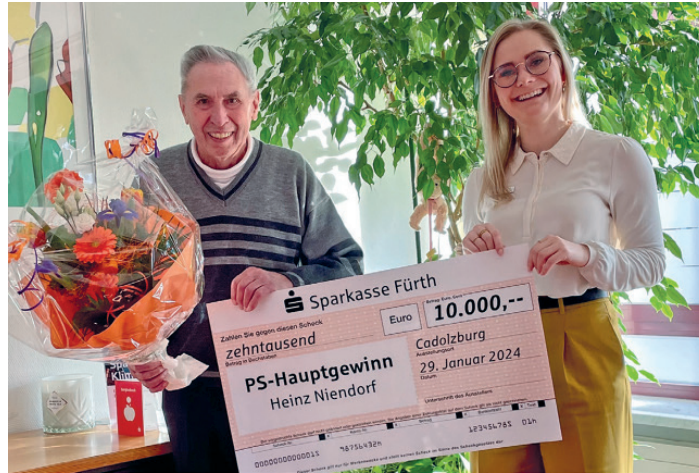
Bei der Veranstaltung wurde ein Erlös für krebserkrankte Kinder in der Cnopfschen Kinderklinik Nürnberg in Höhe von 1.300 Euro erzielt.

Text- und Fotoquelle: Dr. Wedel



Hauptgewinn von 10.000 Euro in Cadolzburg

Seit vielen Jahren bieten Sparkassen ihren Kundinnen und Kunden „PS-Sparen und Gewinnen“ – eine erfolgreiche Kombination aus Glücksspiel und Geldanlage. Wer sich dafür entscheidet, lässt monatlich 5 Euro vom Konto abbuchen. 4 Euro davon werden schon nach 12 Monaten wieder gutgeschrieben – pro Los und Jahr also 48 Euro. 1 Euro ist dann der eigentliche Losanteil, mit 25 Cent hiervon unterstützt man automatisch gemeinnützige Projekte. Im vergangenen Jahr konnten somit bayernweit 8,4 Millionen Euro gespendet werden. Natürlich kommt das Gewinnen auch nicht zu kurz: In der monatlichen Auslosung gibt es Preise zwischen 5 und 10.000 Euro. Damit ist das PS-Sparen und Gewinnen eine Win-Win-Situation für alle, die ein Los besitzen und natürlich für viele soziale Institutionen, die von den Zuwendungen profitieren. Seit kurzem freut sich Heinz Niendorf, Kunde der Cadolz-



Glücklicher Gewinner Heinz Niendorf und Leiterin der Geschäftsstelle Cadolzburg, Anna Obst

Text- und Fotoquelle: Sparkasse Fürth

burger Geschäftsstelle der Sparkasse Fürth, über den Volltreffer von 10.000 Euro. Dort konnte Geschäftsstellenleiterin Anna Obst ihrem langjährigen Kunden zum unverhofften Geldsegen aus der Monatsziehung gratulieren. Jedes 25. Los gewinnt: entweder bei der regulären monatlichen Auslosung oder bei einer der beiden jährlichen Sonderauslosungen: mit wertvollen Autos, exklusiven Reisen oder weiteren hohen Geldpreisen. Rein statistisch gesehen liegt die monatliche Chance auf den Hauptgewinn von 10.000 Euro bei 1:40.000 und ist damit deutlich höher als bei Lotterien. Derzeit

kommen rund 52.000 Lose im Geschäftsgebiet der Sparkasse Fürth jeden Monat in die Auslosung. Dabei betrug die Gesamtgewinnsumme in der aktuellen Auslosung 27.080 Euro. Neben dem Hauptgewinn wurden noch 5 x 1.000 Euro, 14 x 100 Euro, 26 x 10 Euro und 2.084 x 5 Euro vergeben.



Der Mittelstand kann auf uns zählen.

Sie haben eine gute Idee und benötigen für die Umsetzung die entsprechende Liquidität? Die Geschäftsstelle Digital für Gewerbekunden unterstützt Sie bei allen Fragen zu Finanzierungen.

Schnelle und kurzfristige Kreditzusage.*

**abhängig von Ihrer Bonität*

Sie erreichen uns montags bis freitags von 8:00 – 20:00 Uhr.

- Telefon (09 11) 78 78 - 39 39
- TextChat und VideoBeratung über: sparkasse-fuerth.de/gsdg
- WhatsApp: (09 11) 78 78 - 0
- E-Mail: bc@sparkasse-fuerth.de



**Sparkasse
Fürth**

Ein Rekordjahr für die FF Keidenzell/Stinzendorf

von Margit Begiebing



„Ein Rekordjahr liegt hinter uns“, so fasst es der erste Kommandant der Freiwilligen Feuerwehr Keidenzell/Stinzendorf Hans-Jürgen Kamm zusammen. 2023 war bezüglich der Anzahl mit 35 Einsätzen ein Rekordjahr. Alle drei Fahrzeuge waren voll im Einsatz, die 50 aktiven Feuerwehrmänner (inkl. Jugendwehr) ebenso.

Doch das ist längst nicht alles was es zu berichten gibt: Einen Jahresrückblick gab es auf der Jahreshauptversammlung, die am 19. Januar 2024 stattfand. Mit großer Freude konnte der erste Vorstand Udo Blank Ehrungen vollziehen, die es in sich hatten, für 50 Jahre: Günther Beck, Gerhard Fliehr, Wolfgang Gsänger und Fritz Schwarz, für 40 Jahre: Jürgen Opper, für 30 Jahre: Horst Korn und Herbert Pilz.

Eine ganz besondere und bisher im Landkreis erst fünfmal vergebene Ehrung ging an Gerhard Fliehr für ein halbes Jahrhundert im aktiven Dienst. Mit äußerst wertschätzenden Worten überreichte der neue Landrat Bernd Obst, der zum ersten Mal bei der FFW in Keidenzell/Stinzendorf begrüßt werden konnte, das „Große Ehrenzeichen“. Armin Betz von der Kreisbrandinspektion und Christian Ell als Zweiter Bürgermeister der Stadt Langenzenn überbrachten ebenfalls Grüße und Glückwünsche. „300 Jahre Vereinszugehörigkeit und 50 Jahre aktiver Dienst bei der Freiwilligen Feuerwehr Keidenzell/Stinzendorf, eine solche Ehrung hatten wir lange nicht! Wir sind stolz auf unsere Kameraden“, so brachte es Udo Blank auf den Punkt.

Und, ein Rekordjahr liegt nicht nur hinter der Freiwilligen Feuerwehr, sondern auch vor ihr: 2025 wird die FFW Keidenzell/Stinzendorf ihr 125-jähriges Jubiläum feiern. Die 118 Mitglieder freuen sich bereits auf viele Gäste von nah und fern, die vom 27. – 29. Juni 2025 zu begrüßen sein werden. Die Planungen laufen bereits auf Hochtouren. Wir werden berichten!

Familie Reichert
Vogtsreichenbach 22
90556 Cadolzburg
Tel.: 015784042866
www.alpakas-vom-reichenbach.de



**Wir verkaufen Accessoires
für die kalte Jahreszeit**

**Mützen, Schals, Socken,
Handschuhe, Stulpen und vieles mehr.**

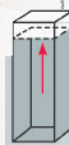
Öffnungszeiten:

Januar - März: Sa: 10.00 - 16.00 Uhr und nach Absprache

BLOMENHOFER

- ▼ **Küchen individuell mit Chefberatung**
- ▼ **Perfekte Montage durch eigenes Schreinerteam**
- ▼ **Einbauschränke nach Maß**
- ▼ **Freistehende Schränke, Garderoben
Jugendzimmer, Büros
Hausarbeitsräume**

**SEIT 45 JAHREN IHR
ZUVERLÄSSIGER PARTNER,
WENN'S UM EINRICHTEN GEHT!**



**HÖHENKÜRZUNGEN
OHNE MEHRPREIS!**



**BREITENKÜRZUNGEN
OHNE MEHRPREIS!**



**TIEFENKÜRZUNGEN
OHNE MEHRPREIS!**

EINKAUF GANZ BEQUEM:

**WIR HOLEN SIE ZUHAUSE AB UND BRINGEN SIE
WIEDER ZURÜCK!**

Küche

Wohnen

Schlafen

MÖBEL BLOMENHOFER

Fürther Straße 27 a · 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf
Tel. 0911 / 75 13 06 od. 0911 / 69 30 20

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 · Sa. nur nach Vereinbarung
www.moebel-blomenhofer.de · info@moebel-blomenhofer.de

Der Gartentipp vom Fachmann



Baumschulen & Rosenkulturen

Michael Popp

Fliederweg 11, Puschendorf · Tel.: 09101 / 2121
www.baumschule-popp.de



Reinhold Popp

Werkzeugpflege

Die Winterzeit ist ideal, um Motorgeräte und Werkzeuge zu warten, damit sie zum Saisonbeginn in einem einwandfreien Zustand sind. Bei Rasenmähern empfiehlt sich eine gründliche Inspektion. Apropos Werkzeuge: Achten Sie bei der Anschaffung neuer Gerätschaften auf deren Zweckmäßigkeit und Qualität. Solide Gartengeräte sind etwas teurer in der Anschaffung, lohnen aber auf Dauer die Investition.

Gehölze mit schöner Rinde

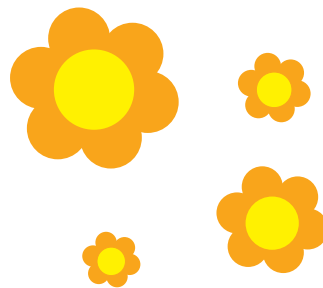
Bestimmte Ziergehölze sind gerne gesehene „Stammgäste“ im Garten. Mit ihrem auffälligen Rindenschmuck überzeugen beispielsweise der rottrindige Hartriegel (*Cornus alba* in Sorten), Schlangenhaut- und Zimt-Ahorne. Als Unterpflanzung passen dazu winterblühende Stauden und Blumenzwiebeln wie Christrosen, Schneeglöckchen, Winterlinge, Vorfrühlings, Alpenveilchen. Bei der Standortwahl sollten Sie Plätze bevorzugen, die während frostiger Wintertage bequem vom Fenster aus einsehbar sind. Dann können Sie das Rinden-Schauspiel von der guten Stube aus genießen.

Blumenzwiebeln pflanzen

Vergessene Blumenzwiebeln können Sie im zeitigen Frühjahr noch einpflanzen. Wichtig ist, dass die Zwiebeln pfleglich gelagert wurden und keine Schäden aufweisen. Achten Sie darauf, dass vorzeitige Austriebe beim Pflanzen nicht beschädigt werden. Oft sind die Zwiebeln schon aktiv und der Zwiebelboden angeschwollen. Drücken Sie die Zwiebeln deshalb nicht einfach in die Erde, sondern heben Sie eine Grube aus, in die Sie die Zwiebeln vorsichtig hineinlegen. Anwässern nicht vergessen.

Futterplätze

Bei geschlossener Schneedecke und strengen Frösten ist die Futtersuche für Vögel sehr kräftezehrend. Gewähren Sie den gefiederten Gartenfreunden vor Nässe geschützte Futterplätze. Der beste Futterplatz bleibt unberührt, wenn viele Katzen im Garten streunen. Die aktive Winterhilfe danken ihnen die Piepmätze im Frühjahr mit einem biologischen Pflanzenschutz. Vogelarten wie Grasmücke, Meise und Haussperling füttern ihren Nachwuchs zum großen Teil mit Insekten, die sie auch von Gartenpflanzen absammeln. So jagen beispielsweise Meisen für ihre Brut mit Vorlieben Raupen.



YASIT

Gartenbau & Landschaftspflege



Gartenarbeiten · Heckenschnitt · Baumfällung
Einzäunung · Trockenmauern · Pflasterarbeiten
aller Art · Bagger- u. Erdarbeiten

Hamza Yasit

Gunsterweg 3 · 90599 Diethofen

Mobil: 0177 75 75 492

hamzayasit@t-online.de



Foto: Pixabay

Garten-Service-Roth

- Bäume fällen und Wurzelstock fräsen
- Rasenanlagen – Rollrasen
- Hecken- und Gehölzschnitt
- Abtransporte
- Komplett Pflege
- Sturmschäden und Hebebühnenarbeiten

Gerhard Roth, Banderbacher Weg 5, 90768 Fürth,
Telefon (09 11) 72 13 78, www.gartenservice-roth.de

ANZEIGE

Feuchteschäden im Keller: Fachgerechte Lösungen gefragt

Experten schützen und erhalten Bausubstanz

Feuchtigkeit in Kellern, aber auch in Innenräumen ist ein weitverbreitetes Problem, das sich in der Regel nicht von alleine löst. Bevor die Schäden der Feuchtigkeit beseitigt werden, muss eine Ursachenanalyse durchgeführt werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Feuchtigkeit – und mit ihr die Schäden – ganz schnell wieder da sind. Eine Feuchtesanierung gehört in die Hände von Fachleuten, die mit Hilfe entsprechender Messinstrumente und professionellem Material die Räume wieder trockenlegen.

Feuchtigkeit im Keller entsteht oft durch eine unzureichende oder fehlende Abdichtung. Das Wasser im Erdreich bedroht das Mauerwerk ständig und setzt ihm zu. „Es reicht eine einzige Schwachstelle“, erklärt **Reinhard Rascher** aus Rückersdorf. „Das Wasser sucht sich immer seinen Weg“, erläutert der Experte weiter, der mit seinem Unternehmen **HBB Bau GmbH** zum bundesweiten Sanierungs Netzwerk Getifix gehört. Die Abdichtung Profis eruieren ganz genau, woher die Feuchtigkeit kommt. „Erst danach wird der Schaden saniert. „Alles andere wäre halbe Sache“, ist der Getifix-Experte überzeugt.

Er hat sich durch spezielle Schulungen, die mit einer Prüfung durch die TÜV Rheinland Group abschließen, unter anderem auf die Bereiche Schimmelpilz- und Feuchtesanierung spezialisiert. „Feuchteschäden gibt es natürlich auch im Wohnraum selbst, im schlechtesten Fall entsteht daraus gesundheitsschädlicher Schimmelpilz“, sagt Reinhard Rascher. Auch in diesen Fällen wird genau nach den Ursachen geforscht: Handelt es sich um eine defekte oder nicht-fachmännische Dämmung, bestehen andere ursächliche Baumängel, wird ausreichend

gelüftet? Da die Feuchtigkeit im Mauerwerk nach oben wandert, deutet eine feuchte Stelle im Erdgeschoss oft auf Feuchtigkeit im Keller hin, der natürlich im wahrsten Sinne des Wortes auf den Grund gegangen werden muss.

Der Fachmann warnt ausdrücklich davor, feuchte Stellen und Schimmel einfach zu überstreichen. „Das bringt nichts“, mahnt Reinhard Rascher. Die Feuchtigkeit kommt ja doch wieder durch.“ Eine Feuchte- und Schimmelpilzsanierung gehört daher in die Hände von Fachleuten, die sich für solche Arbeiten qualifiziert haben. „Betroffene sollten da lieber keine Kompromisse eingehen und am falschen Ende sparen, sonst wird am Schaden vorbei saniert“, weiß Reinhard Rascher aus seiner langjährigen Praxis. Weitere Informationen zur Feuchtesanierung, Abdichtung und Schimmelpilzbekämpfung gibt es bei www.getifix.de/hbb.

SANIERUNG VON FEUCHTIGKEITSSCHÄDEN Wir helfen schnell!

- ➔ *Balkoninstandsetzung, Bauwerksabdichtung, Innendämmung und Schimmelpilzsanierung*
- ➔ *Beratung & Analyse, Sanierung vom Fachbetrieb*

(0911) 98 06 29 74 HBB Bau GmbH · Gartenweg 4 · 90607 Rückersdorf

www.getifix.de/hbb

GETIFIX

Die Unterbrechung hatte ein Ende: Neujahrsempfang in Ammerndorf

von Jürgen Kotzbauer

Vier Mal in Folge startete die Marktgemeinde ohne den gewohnten Neujahrsempfang ins neue Jahr. 2024 begann wieder vertraut. Der Heimat- und Gartenbauverein und die Gemeinde luden ihre Gäste in das Bürgerhaus ein, um auf das neue Jahr einzustimmen: Feuerwehr, Vereine, Gemeinderatsmitglieder und viele Ehrenamtler waren dabei; die beiden Kirchen waren mit Pfarrerin Irene Friedrich und Dekan André Hermany vertreten; aus dem Bayerischen Landtag waren Harry Scheuenstuhl, Petra Guttenberger und Werner Stieglitz zu Gast. Für die musikalische Auflockerung sorgte der Posanenchor Ammerndorf.

In seiner Neujahrsrede blickte Erster Bürgermeister Alexander Fritz auf die letzten Jahre zurück. Bezirkstagspräsident Peter Daniel Forster dankte in seinem Grußwort den vielen Ehrenamtlichen für ihr Engagement und schaute nach vorne zur Europawahl im Juni: Verantwortungsvoll für ein starkes, stabiles und demokratisch fundiertes Europa stimmen, war sein Appell an die Gäste. Landrat Bernd Obst wies ebenfalls auf die große Bedeutung ehrenamtlicher Arbeit hin und richtete seinen Fokus auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und den Erhalt unserer freiheitlich demokratischen Grundordnung, der bereits auf kommunaler Ebene beginne.

Zum Schluss wurden wieder Jugendliche und SportlerInnen geehrt, die in der Schule oder bei Wettbewerben besonders erfolgreich waren. Eine Ergänzung fand der Empfang mit einer kleinen interaktiven Ausstellung der Arbeitsgruppe „Demenzfreundliches Ammerndorf“ im Bistro des Bürgerhauses.



DER DACHS BACHER

Wählen Sie aus über **1200** verschiedenen Aluminium-Profilen!
z.B.

alu-spezi.de **NEU Solarprofil**

K-D Handels- und Pfandhaus GmbH · Industriestraße 15
90599 Diethenhofen · 0 98 24 / 9 11 66 · www.alu-spezi.de
Verkauf: Di. 9-16 Uhr · Do. 9-18 Uhr · Fr. 9-16 Uhr · Sa 9-12 Uhr

Neue Öffnungszeiten!

CO2-Challenge der Metropolregion auch in Oberasbach

Vom 14. bis zum 27. Februar findet die alljährliche CO2-Challenge der Metropolregion Nürnberg statt – und Oberasbach ist auch in diesem Jahr wieder dabei.

Die vierzehntägige Mitmachaktion richtet sich an alle, die auf spielerische Weise Klimaschutz und Nachhaltigkeit in ihren Alltag integrieren möchten. Besonders erfreulich: Die im letzten Jahr erfolgreich eingeführte Schulchallenge findet auch 2024 wieder statt.

Ab Aschermittwoch gibt es jeden Tag auf der Homepage der CO2-Challenge und auf den Social-Media-Kanälen der Metropolregion Nürnberg abwechslungsreiche Aufgaben, die den Klimaschutz spielend leicht in den Tagesablauf einbinden. Mit viel Liebe und Humor geben die Klimaschutzmanager:innen der Region Anregungen, um die eigenen Gewohnheiten in einem neuen Licht zu sehen.



Weitere Details zur CO2-Challenge gibt es unter: www.co2challenge.net oder unter www.co2challenge.net/schulchallenge

Textquelle: Stadt Oberasbach

Metallbau Krauß - DAS ORIGINAL aus Seukendorf - Familienbetrieb seit Generationen

- Balkone
- Terrassen
- Stahlbau
- Solarport's
- Treppen
- Carport's

Metallbau
Krauß

★★★★★

Immer auf Maß gefertigt, mit 3D Zeichnungen, ausgeführt durch unsere festangestellten Facharbeiter.

Jetzt Onlineanfrage mit wenigen Klicks auf unserer Homepage starten!

Metallbau Krauß GmbH | Cadolzheimer Str. 2 | 90556 Seukendorf | 0911 75 40 90 4 | info@metallbau-krauss.info

Pflegedienst unterstützt bei Prävention vor „Feuerkrebs“



Feuerwehrleute sind im Einsatz oftmals mit giftigen Stoffen konfrontiert, vor welchen sie sich durch entsprechende Einsatzkleidung bestmöglich schützen. Dennoch kann es dazu kommen, dass die Einsatzkräfte mit den Schadstoffen in Kontakt kommen, wenn beispielsweise Körperstellen nicht mit der Schutzkleidung bedeckt sind und die Haut dadurch frei liegt. Studien zeigen, dass insbesondere die im Brandrauch vorkommenden polycyclischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) über die Haut aufgenommen werden können.

Das Tragen der vollständigen persönlichen Schutzausrüstung ist für die Cadolzheimer Feuerwehrleute obligatorisch. Auch über die Gesundheitsgefahren werden die Einsatzkräfte regelmäßig aufgeklärt. Dennoch zeigte sich in der Praxis, dass bei der Einsatzstellenhygiene Optimierungsbedarf besteht. Die ehrenamtlichen Feuerwehrfrauen und -männer sollen noch an der Einsatzstelle die Möglichkeit haben, sich bestmöglich vor einer Kontamination mit Schadstoffen zu schützen und eine Verschleppung in Einsatzfahrzeuge, ins Feuerwehrhaus oder gar in die private Umgebung zu vermeiden.

Benjamin Kulling, selbst aktiver Feuerwehrmann und Atemschutzgeräteträger, ist Inhaber des in Cadolzburg ansässigen Pflegedienstes Morgensonne. Aus eigenem Antrieb trat er an die Feuerwehrführung heran und schlug vor, für die Atemschutzgeräteträger Wechselkleidung in Form von Bekleidungssets, bestehend aus einer Jogginghose, einem Pulli, Schlappen und einer Wollmütze zu beschaffen. So kann die kontaminierte Schutzkleidung noch am Einsatzort gegen

saubere, trockene Kleidung getauscht werden. Dieses Angebot wurde dankend angenommen und so kam es, dass pünktlich zu Weihnachten 16 Sätze der beschriebenen Wechselkleidung durch Benjamin Kulling an die Feuerwehr übergeben wurden. Parallel hierzu wurde eine feuerwehrinterne Arbeitsgruppe gegründet, welche sich mit dem Thema Einsatzstellenhygiene befasst.

Vielen Dank Stefan Höpner für den Text und das Bild!

Textquelle: Feuerwehr Cadolzburg

Raum- und Fassadengestaltung Tapeten- und Farbenhaus

NOWAK



Malerfachbetrieb

Ausführung sämtl. Maler- und Tapezierarbeiten,
alte Techniken, Folien-, Wisch-, Spachteltechnik,
PVC-Teppichböden, Kork, Laminat, Parkett,
Trockenbau, Beschriftungen, Bodenbeschichtungen
Vollwärmeschutz, Fassadenanstriche, eigenes Gerüst

Nürnberger Str. 18 Veitsbronn ☎ 0911 / 75 57 69



- Fenster
- Rollläden & Markisen
- Haustüren RC2 & RC3
- Vordächer
- Wohnungstüren RC2
- Kundendienst
- Terrassendächer

Gestalten Sie
Ihre Tür

Online: www.akf-fenster.de

Bei Bestellung über
den Konfigurator sowie
Sicherheitstüren gibt es
200,- € Bonus!



Leyher Str.100 90431 Nürnberg - 0911 244 18 0 - www.akf-fenster.de



WIR BAUEN IHR TRAUMHAUS

*Baugrundstücke
gesucht!*

- voll unterkellert
- massiv gebaut
- Wärmepumpe
- Fußbodenheizung
- KfW-55

Tel: +49 (0) 911 - 69 72 26 info@rs-hausbau.de www.rs-hausbau.de



Jahreshauptversammlung des Vereins der Feuerwehr Zirndorf 1862 e.V. – besondere Ehrung für 70-jährige Mitgliedschaft



bericht wurde die solide Finanzlage des Vereins hervorgehoben. Der erste Kommandant berichtete von 70 aktiven Mitgliedern, 39 Atemschutzgeräteträgern und 32 Maschinisten. Berichte von Jugendwart und Staffelführung der Rettungshundstaffel wurden ebenfalls präsentiert. Yvonne Vogtmann wurde zur neuen Vorsitzenden gewählt, während Max Neumann ihr als Stellvertreter zur Seite steht. Christian Kund übernimmt die Position des Kassiers und Stefan Janker fungiert als Schriftführer. Die Kameraden Michael Urbani und Stephan Ristau teilen sich den Sitz als Aktivenvertreter. Der Verein der Feuerwehr Zirndorf 1862 e.V. blickt gespannt in die Zukunft und bleibt weiterhin eine wichtige Säule des bürgerschaftlichen Engagements in Zirndorf. www.feuerwehr-zirndorf.de

Vielen Dank Christoph Escher für den Text und das Bild!

Text- und Fotoquelle: Christoph Escher/Feuerwehr Zirndorf

Zirndorf, 26. Januar 2024 – Der Verein der Feuerwehr Zirndorf 1862 e.V. hat am 26.01.2024 seine Jahreshauptversammlung abgehalten, die mit besonderen Ehrungen und Berichten gefüllt war. Das Highlight des Abends war zweifellos die Ernennung von Oswald Friedrich zum 3. Ehrenmitglied des Vereins. Oswald Friedrich, der einst Zirndorfs erster Atemschutzgerätewart war, spielte eine maßgebliche Rolle beim Ausbau der Atemschutz-Gruppe in unserer Stadt. Anlässlich seines 70. Jubiläums als Vereinsmitglied und als Anerkennung für seine außergewöhnlichen Verdienste für die Feuerwehr in Zirndorf wurde Oswald Friedrich die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Ehrungen für 25 Jahre aktiven Dienst wurden an die Kameraden Thomas Hilbert, Marko Rothgängel und Markus Fischer verliehen. Die Kreisbrandinspektion, vertreten durch Reiner Harreuther, präsentierte verschiedene Neuerungen, darunter ein neues Flächenlagen-Konzept, ein Waldbrand-Konzept und berichtete über die avisierte Auslieferung eines ELW2 (Einsatzleitwagen 2) wohl zum Ende des Jahres für den Landkreis. Im Haushalts-

Metallbau Sessner Beratung Planung Montage
 Österreicher Str. 6, Zirndorf
Tel.: 0911/69 19 60
www.metallbau-sessner.de

Markisen
vom Fachbetrieb

Terrassendächer • Vordächer
 Kalt-Wintergärten • Markisen
 Gartentüren • Balkongeländer
 Haustüren • Fenster
 Rollläden (auch Reparaturen)

Inh. Lorenz Bäumler

Mitarbeiter
m/w/d
gesucht!

Zertifiziert nach DIN EN 1090 2+3
nach ISO 9001:2015

Heizen mit erneuerbaren Energien. Jetzt Heizung durch eine **Wärmepumpe** austauschen & sparen!

18 MONATE AUF EINE
WÄRMEPUMPE WARTEN?
NICHT BEI UNS!

FÜR ALLE
Ungeduldigen

- Wärmepumpen ausreichend auf Lager
- Kostenlose Vor-Ort-Beratung
- Wenn nicht jetzt, wann dann?
- Für Neu- und Altbau



BARTH

Markus Barth GmbH
 Pegnitzstraße 31, 90762 Fürth
 0911 / 96 04 34 20
info@barthhaustechnik.de
www.barthhaustechnik.de



**BIS ZU 40% FÖRDERUNG
VOM STAAT**

Wir sind die Lösung für den Heizungstausch!

ANZEIGE

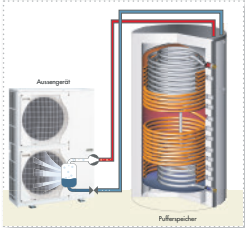


ALTERNATIVE ENERGIE KONZEPTE

WIR SIND DIE WÄRMEPUMPE OHNE HEIZSTAB

**Wir sind die Lösung für den Heizungswechsel...
...und jetzt bis zu 70 %
Fördergeld mitnehmen.**

1A COP TOP



Sie haben HEIZKÖRPER oder keine Isolierung am Gebäude – dann haben wir hier die Lösung. Die 1A COP TOP Luftwasser-Wärmepumpe ohne Zusatzheizung und natürlich OHNE HEIZSTAB speziell für den Bestands-Alt-/Neubau entwickelt. Sie müssen Ihre Heizkörper nicht erneuern. Diese Technik erhalten Sie nur bei uns!

1A HEIZEN STROBL

Penzenhofener Str. 6
90610 Winkelhaid

Tel.: +49 (0)9187 - 41 09 40
Mobil: +49 (0)179 - 22 72 371
E-Mail: info@1Aheizen.de

www.1Aheizen.de

**Holen Sie sich Ihre Downloads
Green Digital auf unserer Homepage!**

Neue Regelungen für Fördergelder. Beantragung über KfW-Portal.

Bei Vorhabensbeginn bis zum **31.08.2024: Vorzeitiger Maßnahmenbeginn möglich (nur Heizungsförderung)**. Noch vor Antragstellung kann (auf eigenes Risiko) mit der Umsetzung des Projekts begonnen werden. Antragstellung nachträglich bis 30.11.2024 möglich.

Bei Vorhabensbeginn ab dem **01.09.2024: Lieferungs- und Leistungsvvertrag** muss vor Antragstellung geschlossen werden und eine Vereinbarung enthalten, dass der Vertrag vorbehaltlich einer auflösenden oder aufschiebenden Bedingung der Förderzusage zustande kommt. Aus dem Vertrag muss sich ein voraussichtliches Datum der Umsetzung ergeben. Bei Anträgen für Förderbestände, z. B. für die Heizungsförderung, gelten diese Vorgaben ab sofort!

Wenn die Förderzusage erfolgt ist, kann bei der Bank ein Kredit zu KfW Konditionen berücksichtigt werden. Ab dem 19.02.2024 können die Anträge zum Heizungstausch auf der KfW Seite beantragt werden.

Fußballturnier der Property Homes Cup!

Fairness und Teamgeist im Mittelpunkt des D-Jugend Fußballturniers – der Property Homes Cup!



Am vergangenen Wochenende fand in der Turnhalle des Gymnasium Stein der Property Homes Cup für die D-Jugend statt. Das von Property Homes organisierte und gesponserte Turnier lockte zahlreiche talentierte junge Fußballspieler aus der Region an und bot spannende Wettkämpfe auf dem Hallenboden. Doch nicht nur die sportlichen Leistungen standen im Mittelpunkt, sondern auch Fairness und Teamgeist wurden großgeschrieben. Das Besondere an diesem Turnier war die Einführung eines neuen Preises: Der Preis für den fairsten Spieler des Turniers. Dieser Preis wurde ins Leben gerufen, um die Kinder zu motivieren, fair und kameradschaftlich zu spielen. Die Idee, einen Fair-Play-Preis zu verleihen, wurde von Alexandra Rietz, der Geschäftsführerin von Property Homes, ins Leben gerufen und bei diesem Turnier umgesetzt. Als leidenschaftliche Fußballmutter hat sie ihren Sohn oft zu Fußballspielen begleitet und dabei die Herausforderungen des Sports hautnah miterlebt. Sie wurde wiederholt mit unsportlichem Verhalten und Aggressionen konfrontiert, was sie dazu inspirierte, aktiv etwas dagegen zu unternehmen. Die Einführung des Fair-Play-Preises bei dem von ihr gesponserten Turnier, war ihr Weg, einen positiven Beitrag zur Förderung von Fairness und Respekt im Fußball zu leisten und junge Spieler zu ermutigen, sich auf dem Spielfeld vorbildlich zu verhalten.

Unter großem Applaus wurde der fairste Spieler des Turniers bekannt gegeben – Lenny Nagengast (11), ein Spieler vom ESV Flügelrad Nürnberg. Es sei angemerkt, dass der fairste Spieler vom Publikum gewählt wurde, was die Bedeutung seines respektvollen und fairen Verhaltens unterstreicht. Lenny Nagengast zeigte sich überwältigt und hoch erfreut über die Auszeichnung sowie den Pokal. Der Preis für den fairsten Spieler wurde vom Bürgermeister Kurt Krömer der Stadt Stein persönlich überreicht. Was noch fehlt, mit großem Jubel wurde der STV Deutenbach als Sieger des Turniers gefeiert. Der Heimverein konnte sich gegen starke Konkurrenz durchsetzen und den begehrten Pokal nach Hause bringen. Das Turnier wurde von den teilnehmenden Mannschaften und Zuschauern als äußerst spannend und fair wahrgenommen. Solche Veranstaltungen tragen dazu bei, den Geist des Sports zu fördern und junge Menschen für ein faires Miteinander zu sensibilisieren. Insgesamt war der Property Homes Cup ein voller Erfolg und ein Beispiel dafür, wie der Sport Menschen zusammenbringt und positive Werte vermittelt. Ein besonderer Dank geht an alle Beteiligten, die zum Gelingen dieses tollen Events beigetragen haben.



Text- und Fotoquelle: Property Homes GmbH

EG-Solarsysteme

Ihr Partner in der Region

Verbau + Erweiterung von Photovoltaikanlagen

Maisweg 14 | 90513 Zirndorf | Tel. 0911 / 923 158 - 54
info@eg-solarsysteme.de | www.eg-solarsysteme.de

Am Galgenbuck 10 - 90613 Großhabersdorf - Tel. 09105 / 99 06 83



Kühnhorn GmbH

Heizung - Lüftung - Sanitär - Elektro
Kältetechnik - Solar- u. Photovoltaik

www.kuehnhorn.de

Investition in den Wert der eigenen Immobilie

ANZEIGE

Modernisierungen mit keramischen Fliesen sind nachhaltig und wertbeständig



Foto: DJD/Deutsche-Fliese.de/Villeroy & Boch Fliesen

(DJD). Der Renovierungsbedarf im Bad ist groß: Laut einer Umfrage der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft denken über 6 Millionen Deutsche über eine Komplettsanierung im Bad nach. Neben dem Wunsch nach Komfort und mehr Wohnqualität ist für viele die Unsicherheit an den Finanzmärkten ausschlaggebend: Sie führt dazu, dass lieber in das eigene Zuhause investiert wird. Auch die Heizungsmodernisierung und der Wechsel zu Wärmepumpe und Bodenheizung sind wertsteigernde Investitionen in die eigenen vier Wände, in deren Zug auch häufig die Bodenbeläge erneuert werden.

Wand und Boden prägen die Raumatmosphäre

Wer sein Bad saniert, setzt auf Ästhetik und wünscht sich höheren Komfort: Neben bodenebenen begehbaren Duschen sind funktional ausgestattete Waschplätze, Stauraum und moderne Technik gefragt. Aber auch die Wand- und Bodenflächen spielen eine wichtige Rolle, wie Jens Fellhauer, Geschäftsführer des Bundesverbands Keramische Fliesen e.V., erläutert: „Die Gestaltung von Wand- und Boden prägt die Atmosphäre im Bad entscheidend. Während sich Waschtisch, WC oder auch Möbel leicht austauschen lassen, verbleiben Fliesen in der Regel mehrere Jahrzehnte im Bad.“ So lohne es sich laut des Experten gleich in dreifacher Hinsicht, auf hochwertige Markenfliesen aus Deutschland zu setzen: Neben der stilistischen Vielfalt, sind Fliesen ausgesprochen nachhaltig und wohngesund. Zudem sparen sie über die Jahre jede Menge Arbeit und Kosten, da keine Renovierungen erforderlich sind. Wer sich für fugenlose oder fugenarme Badgestaltungen interessiert, kann dies mit Groß- und Megaformatfliesen realisieren. Schließlich bietet die keramische Oberfläche in rutschhemmender Ausführung einen sicheren Halt.

Hochwertige und langlebige Bodengestaltung im gesamten Wohnbereich

Nachhaltig, wertsteigernd und funktional überzeugend sind keramische Fliesen auch in anderen Wohnbereichen. Die unverwundlichen, pflegeleichten Oberflächen zahlen sich in Küche, Ess- und Wohnzimmer aus. Bodenflächen aus einem Guss lassen sich mit modernen Feinsteinzeug-Fliesen schwellenlos über mehrere Räume und sogar bis in Outdoorbereiche umsetzen, denn Keramik ist auch wetterfest. Weiterhin entscheiden sich immer mehr Bauherren gezielt für Bodenfliesen als energieeffizienten Wärmeleiter in Kombination mit Wärmepumpe und Fußbodenheizung. Stilistisch bleiben dabei keine Einrichtungswünsche unerfüllt: Ob Holz-, Naturstein- oder Betonoptik, verspielte Mosaiken, Metallic-Effekte oder barock anmutende Großdekore: Unter www.deutsche-fliese.de finden sich hilfreiche Informationen und Inspirationen, wie mit keramischen Fliesen jede Immobilie nach individuellem Geschmack aufgewertet werden kann.

- Beratung, Planung, Ausführung
- Wartung und Reparatur
- Heizungstausch zum Festpreis
- Erneuerung sämtlicher Heizungs-, Gas- und Wasserleitungen

Voltastr. 8 - 90766 Fürth
 0911 73 75 00
www.weber-dieheizung.de

Immobilienmakler/-in (m/w/d) herzlichen Willkommen

Sie möchten Ihre Arbeitszeit frei einteilen können und wünschen sich mehr Spaß und Erfolg im Job? Machen Sie jetzt den ersten Schritt und lernen Sie uns kennen!

RE/MAX Immobilien

Tel. 0911 / 255 228-0 oder servicepartner@remax.de



2-Zi-Whg., 90547 Stein, Zentral und doch im Grünen, Wfl. ca. 67m², gepflegt aber renovierungsbedürftig, 2.OG, Bad mit Wanne u. WC, Bk., Fliesen- u. Teppichboden, Fahrradkeller, Kellerabteil, V, 109,1kWh, Erdgas, BJ. 1983, „D“, 199.000 €

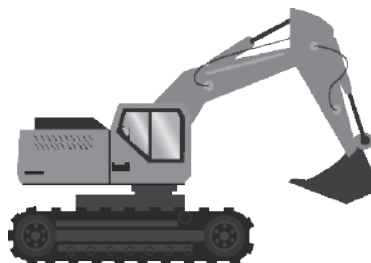
RE/MAX Immobilien

Richard Fischer

Tel. 0151 / 26 96 76 05



Baggerstingl@t-online.de



Stingl GbR Erdbau - Abbruch

An der Weinleithe 27
90513 Zirndorf
Tel. 0911/60 66 37
Fax 0911/6 00 29 01
Mobil: sen. 01 72/8 63 74 84
jun. 01 72/7 46 22 68



Andreas Rieß

Geisleithenstraße 37a
90513 Zirndorf

Fon: 0911-7 045 612

Fax: 0911-9 604 938

riess-fliesenverlegung@arcor.de
www.fliesenleger-nuernberg.de

Sie suchen zuverlässige, fachgerechte, ideenreiche und vor allem saubere Handwerksarbeit?

Für uns eine Selbstverständlichkeit!

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Unser Leistungsangebot umfasst folgende Bereiche:

- Fliesen und Natursteinhandel
- Neuerlegung, Sanierungen und Umbauten
- Verlegung von Wandfliesen und Bodenfliesen
- Verlegung von Marmor und Granit
- Fliesenbeläge für Treppen, Balkone und Terrassen
- Fugenarbeiten
- Estrich, Zementestrich und Kunstharzestrich
- Ausführung gewerblicher und öffentlicher Fliesenarbeiten
- Bodenverlegung aus Kork und Vinyl - Corpet

SPARGELHOF PETER

Verkäufer/in
(m/w/d) gesucht!

Für unsere Spargelverkaufsstände
in Stadt und Landkreis Fürth.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Rangau-Spargel Rangau_Spargel

OBERASBACH · BACHSTR. 7 · TEL 0911-69 49 39
WWW.RANGAU-SPARGEL.DE



Gemeinde Puschendorf

Die Gemeinde Puschendorf sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Gärtner/in (m/w/d)

Fachrichtung Garten und Landschaftsbau oder
vergleichbarer Ausbildung für den Bereich Bauhof
in Vollzeit (39 Stunden/Woche)

Die vollständigen Stellenausschreibungen können Sie unserer Homepage unter
<https://www.puschendorf.de/buergerservice-politik/rathaus/stellenangebote>,
entnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit aussagekräftigen Unterlagen, die Sie
bitte bis 29.2.2024 bevorzugt an die E-Mailadresse [wagner@puschen-
dorf.de](mailto:wagner@puschendorf.de) oder an die Gemeinde Puschendorf, Geschäftsleiter Herr Wagner
(09101/9095-22)

Der Markt Ammerndorf sucht
zum nächstmöglichen Zeitpunkt



eine **Leitung für die Marktkasse**
(m/w/d) in Vollzeit (39 Wochenstunden), unbefristet

und ab dem 01.10.2024 eine **Betreuungskraft** (m/w/d)
in der Schulkindbetreuung auf Basis geringfügiger Beschäftigung mit 10
Wochenstunden, befristet für ein Jahr mit der Option auf Verlängerung.

Nähere Informationen zu den Stellen und den Anforderungsprofilen
finden Sie im Internet unter www.ammerndorf.de.

Für Rückfragen steht Ihnen **Herr Schobert** (Tel.: 09127/95 55 17 oder
E-Mail: geschaeftsleitung@ammerndorf.de) gerne zur Verfügung.

Qualitätshandwerk
braucht gute Mitarbeiter

ZEIT FÜR EINEN WECHSEL!

Bewirb dich jetzt als:

Anlagenmechaniker (m/w/d)

- motivierendes Arbeitsumfeld
- eigenverantwortliche Position
- attraktive Bonuszahlungen
- eigenes Firmenfahrzeug



BARTH

Markus Barth GmbH
Pegnitzstraße 31, 90762 Fürth
0911 / 96 04 34 20
info@barthhaustechnik.de
www.barthhaustechnik.de



➔ Check unsere Expressbewerbung:
[www.barthhaustechnik.de/
anlagenmechaniker](http://www.barthhaustechnik.de/anlagenmechaniker)



WIR SUCHEN DICH !

Wenn Du

- **Steuerfachangestellter** (m/w/d)
- **Steuerfachwirt** (m/w/d)
- **Bilanzbuchhalter** (m/w/d)

bist und unser Team ergänzen möchtest, freuen wir uns auf Deine Bewerbung an:
bewerbung@stb-wurz.de

Stellenbeschreibung/Details auf unserer Homepage:

www.steuerkanzlei-wurz.de



Regelsbacher Straße 28 | 90547 Stein
Tel. 0911 80191970 | E-Mail: info@stb-wurz.de

Verkäufer/in (m/w/d) für Kantine als Allroundkraft in Teilzeit

Für unser Betriebsrestaurant suchen wir eine Teilzeitkraft von 11.30 Uhr bis 18.00 Uhr für:

- Die Bedienung der Kassen
- Das Befüllen der Kaffeautomaten
- Die Mitarbeit an der Essenausgabe
- Das Herstellen der Belegwaren
- Sowie für alle anfallenden Arbeiten im Verpflegungs- und Küchenbereich

Wir bieten Ihnen:

- Eine geregelte Arbeitszeit, Montag bis Freitag von 11.30 Uhr 18.00 Uhr
- Eine übertarifliche Bezahlung
- 30 Tage Urlaub (sechs Wochen) im Jahr
- Die Bereitstellung der Arbeitskleidung
- Kostenlose Heiß- und Kaltgetränke

Wir erwarten von Ihnen:

- Ein freundliches und gepflegtes Auftreten
- Freude und Interesse an Ihrer Arbeit
- Erfahrung im Lebensmittelbereich ist von Vorteil
- Teamfähigkeit

Wir wünschen uns:

- Einen neuen motivierten Mitarbeiter m/w/d für eine langjährige Zusammenarbeit.

Wir garantieren:

- Eine diskrete Bearbeitung Ihrer Bewerbung und stellen keine Anfrage an Ihren derzeitigen Arbeitgeber.

Bei Interesse bewerben Sie sich bitte schriftlich, sehr gerne auch per Mail an: **Matthias Lang Betriebsrestaurant** im Hause Semikron-Danfoss Sigmundstr. 200 · 90431 Nürnberg · Email: m.lang-restaurant@web.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort oder nach Absprache

Kantinenverkäuferin m/w/d gerne auch Rentner / Frührentner m/w/d

für unser Betriebsrestaurant auf **538,00 €** Basis.

Sie

- ...bedienen die Kasse
- ...sind behilflich bei der Essenausgabe
- ...helfen bei den Aufräumarbeiten
- ...haben ein gepflegtes Erscheinungsbild

Arbeitszeit

Montag bis Freitag von **16.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

Sind Sie freundlich, motiviert und teamfähig? Dann bewerben Sie sich bitte schriftlich bei:

Matthias Lang Betriebsrestaurant
im Hause Semikron-Danfoss
Sigmundstr. 200
90431 Nürnberg
Email: m.lang-restaurant@web.de

stadtwerke zirndorf
Strom | Gas | Wasser | Fernwärme

Verstärkung gesucht

Kaufmännischer Mitarbeiter (m/w/d)

in Vollzeit, unbefristet

Mehr Infos unter www.stadtwerke-zirndorf.de/karriere

stadtwerke zirndorf
Strom | Gas | Wasser | Fernwärme

Genau mein Job!

Wir suchen einen Mitarbeiter für

IT-Support / IT-Helpdesk (m/w/d)

Teilzeit 20 Std./Wo., unbefristet, ab 1. April 2024

Mehr Infos unter www.stadtwerke-zirndorf.de/karriere

Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram:

@blauerkurierfuerth

Blauer Kurier für City Fürth und Landkreis Fürth

AUSBILDUNG MIT DURCHBLICK

SCHRAMM
FENSTERBAU

BEHAU
QUALITY FENSTER
DESIGN

Werde Fensterbauer und starte in
Dein Berufsleben! (m/w/d)

www.schramm-fenster.de/azubi

Mach doch Ferienarbeit oder ein Praktikum bei uns.
Wir freuen uns auf dich!

Schramm GmbH
Tel. 09101 901710

Mühlsteig 26, 90579 Langenzenn
bewerbung@schramm-fenster.de

BAD


**WANNE ZUR DUSCHE
in 24 Stunden**

Zuschuss durch die Pflegekasse.
Komfortabler Badumbau zum Festpreis.

Jetzt kostenfrei informieren:
09127 - 9055431

DACH

**Dachdeckermeisterbetrieb,
Stein Dach MB GmbH,**
Steil-Flachdach Blecharbeiten,
Garagen Terrassen Reparaturen,
☎ 0911-24 84 99 22

GARTEN

**Baumfällungen & Gartenarbeiten
prof. Baumpflege Gartengest.**
☎ 0911-37436164 o. 015731348921

Gartenservice Ramm
Ihr Partner rund um den Garten
Pflastern, Neugestaltung, Pflege,
Teichbau, Obstbaumschnitt,
Rode- und Schneidarbeiten
☎ 0152-33 99 80 44

**Fachger. Gartenpflege, sonstige
Handwerksarb.** ☎ 015773056443

Biete Gartenarbeiten aller Art an.
Schnell und zuverlässig!
☎ 0176-64 04 76 50

Übernehme Gartenarbeiten aller Art
Heckenschnitt, Zaun anlegen sowie
Bagger- und Pflasterarbeiten!
Preisgünstig. ☎ 0177-75 75 492

**Baumfällarbeiten, Heckenschnitt,
Gartenarbeiten J.Vlach**
☎ 0175 - 52 31 9 58

IMMOBILIENGESUCHE

Grundstücke gesucht !
Wir suchen Baugrundstücke
in Oberasbach, Zirndorf und
Umland. ☎ 0911-69 72 26
www.rs-hausbau.de

IMPRESSUM

Das Magazin BLAUER KURIER erscheint 14-tägig
Mi./Do. und wird kostenlos in nahezu jeden
Haushalt im Verteilgebiet zugestellt.

HERAUSGEBER:
VERLAG HOPFNER Werbeagentur + Verlag
Wolfgang Hopfner
Geissestraße 13, 90439 Nürnberg
Tel.: 0911-941508-0, Fax: 0911-941508-19
E-Mail: info@verlag-hopfner.de
Internet: www.verlag-hopfner.de
Ust.-Identnummer: DE133447951

ANZEIGEN VERANTWORTLICH
Karin Tonesz 0911-941508-14
redaktion@verlag-hopfner.de
Geissestraße 13, 90439 Nürnberg

ANZEIGENANNAHME
info@verlag-hopfner.de 0911-941508-10

STELLENANZEIGEN
Barbara Härtl 0911-941508-17

REDAKTION VERANTWORTLICH
Karin Tonesz 0911-941508-14
redaktion@verlag-hopfner.de
Geissestraße 13, 90439 Nürnberg

DRUCK Mediengruppe Attenkofer,
Straubing

VERTEILUNG Noris Werbung, Fürth

AUFLAGE 50.000

V.I.S.D.P. Wolfgang Hopfner



**GOTTSMANN –
Ihr Makler seit 1977**
Sucht für vorgem.
Kaufinteressenten

Eigentumswghen, Reihenhäuser,
Doppel- Ein- und Mehrfamilien-
häuser sowie Grundstücke
☎ 0911-606645 u. 0172-8103211
E-Mail: gerdgottsmann@hotmail.com
45 Jahre Berufserfahrung in der
Immobilienwirtschaft.

KAUFGESUCHE

Millitärhistoriker sucht Kriegsphotos u.
alles v. Millitär ☎ 0911-5209478 od.
☎ 0179-5022677 Kaufe sofort bar

Kaufe Comics ☎ 0911-95 09 91 30

**Suche Stand- und Wanduhren,
Kuckucksuhren, Armbanduhren
und Taschenuhren, Münzen, Porzel-
lan, Zinn, Besteck** ☎ 0151-66 44 03 31

**Kaufe von Privat Pelzmantel und
Jacke.** Seriöse Abwicklung.
☎ 0151 - 54 16 04 80

KFZ / ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile
+ Wohnwagen ☎ 03944-36160,
www.wm-aw.de (Fa.)

Barankauf v. PKW auch hohe km
☎ 0911-66 60 60

Suche: Gebrauchtmotorräder,
Unfall oder Totalschaden, 125er,
Roller, zahle bar bei Abholung.
☎ 0172-601 90 85

MIETGESUCHE

Maler WIM
kommt gleich hin! ☎ 0911-26 60 38



**GOTTSMANN GmbH
Ihr Makler seit 1977**
sucht für vorgem.
Mietinteressenten

Mietwohnungen u. Häuser jegl. Größe
☎ 0911-606645 u. 0152-55263607

MUSIKUNTERRICHT

**„Musik hören ist gut - MUSIK machen
ist besser!“** Musiklehrerin
erteilt Unterricht in Klavier, Keyboard
und Orgel in Zdf.-Weiherhof
☎ 0911-1208811

KMK-Musikstudio erteilt Unterricht in
Akustik-Gitarre, E-Gitarre, Klavier,
Keyboard u. Schlagzeug
OAS, Hochstr. 90, ☎ 0911-96 93 600
Auch in: Fürth, Marktplatz 10,
☎ 0911-77 35 14

RUND UMS HAUS

WOHNUNG STREICHEN

inkl. Material und Farbe
3,50 €/qm

Meisterbetrieb

Bratenstein-Pietsch

Tel.: 0911 - 99 43 761

**Feuchte Mauern?
Schimmel? Salpeter?**

Erfolgreich seit über 40 Jahren:
Trockenlegung von feuchten und nassen
Wänden, Kellern und Tiefgaragen.
Schimmelpilz verhindern, Hausschwamm und
Setzungsrisse im Mauerwerk beseitigen.
Für ein kostenloses Angebot einfach anrufen:
bautenschutz katz GmbH ☎ 0 9122/79 88-0
Ringstraße 51 · 91126 Rednitzhembach
www.bautenschutz-katz.de

**Renovierung vom Boden bis zur
Decke** ☎ 01577-30 56 443

**FEUCHTE WÄNDE ?
NASSER KELLER ?**
0800 / 98 77 664

BKL. LÜCKEMEIER
BAUWERKSABDICHTUNG
...gerne mit Ihnen ins Werk

**Kostenloser Erst-
besuch vor Ort**

www.bauabdichtung-nuernberg.de

- Renovieren - Sanieren -
Modernisieren -
☎ 0160-55 22 804

SONSTIGES

Systemische Beratung,
Einzelpersonen, Familien, etc.,
[www.systemischeberatung-
ingridmittler.de](http://www.systemischeberatung-
ingridmittler.de)

STELLENANGEBOTE

Kosmetikstudio vermietet schönen
Platz an Nageldesignern. Lkr. Fürth.
☎ 09103-719172

Top Job für Schüler!
Morgengold sucht Jugendliche
und Studenten für Promoter-
Tätigkeit in den Abendstunden.
Gerne melden unter
09127/9046299, Frau Kolb.

**1000 € monatliches Neben-
einkommen zum Hauptjob**
Für langfristige Zusammen-
arbeit suchen wir zuverlässige
Frühaufsteher (m/w/d) mit eig.
Pkw für Auslieferungen unserer
Backwaren, tägl. ab 4:00 Uhr
ca. 1,5-2 Std (Sa und So 2-3 Std.)
Tel. 09127/9046299

VERSCHIEDENES

JUWELIER SANDKÜHLER

**PFANDKREDIT
GOLDANKAUF
GOLDSCHMIEDE**

Königstr. 8 · 90402 Nürnberg · 0911 / 23 77 26 0 · juwelier-nuernberg.de

Hauswirtschaftskraft (m/w/d),
Heinrich-Heinel-Heim,
Diakonie Puschendorf,
Konferenzstr. 2, Puschendorf,
☎ 09101-704 500

UNTERRICHT/NACHHILFE

M/PH/E/RW Alle Klassen ☎ 0173-6443805

**franken
nachhilfe**
Nachhilfe-Coaching-Lernbegleitung
Alles aus einer Hand – individuell bei Ihnen zu Hause
www.frakennachhilfe.de

VERKÄUFE

LAGERAUSVERKAUF
50-70 % Rabatt
01.03.24, 14:00 bis 18:00 Uhr
02.03.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
Benno-Strauß-Str.5a, Fürth
WEB: wingswithoutlimits.com

Ofenfertiges Brennholz, Buche,
Eiche, Birke, Kiefer zu verkaufen
☎ 09876-491

VERMIETUNGEN

Garage/Stellpl zu mieten ges.,
Zirndorf Innenstadt, ☎ 0911-60 42 58

VERMIETUNGEN GEWERBL.

Werkstatt zu vermieten in OAS
180 m² + Nebenräume 190 m²,
1100 €, zzgl. NK, zzgl. MwSt.
☎ 0160-97 58 17 88

VERSCHIEDENES

Waschhäusla / SB-Waschsalon
7 - 20 kg Maschinen ab 2,90 €
**Angebot: 2 Federbetten und
Kopfkissen Standardgr., Waschen
und Trocknen für 29,90 €, Teppich-
reinigungsannahme**
ZDF, Hauptstr. 10, ☎ 69 87 18

WOHNUNGS AUFLÖSUNGEN

Wohnungsauflösung zum
Festpreis mit Nachlassankauf!
☎ 0911-95 09 91 30

Ab sieben Grad ist Zeckenzeit

Haustiere müssen auch bei mildem Herbst- und Winterwetter geschützt werden

(DJD). September und Oktober 2023 waren eher Sommermonate. Auch in den letzten Jahren war es in Deutschland deutlich zu spüren: die „kalte“ Jahreszeit wird immer wärmer.

Laut dem Deutschen Wetterdienst war der Winter 2022/2023 mit einer Durchschnittstemperatur von 2,9 Grad schon der zwölfte zu warme Winter in Folge. Das hat zahlreiche – oft negative – Auswirkungen. Eine davon ist die Verlängerung der Zeckensaison und damit die erhöhte Gefahr für die Infektion mit Zecken übertragenen Erkrankungen. Denn die kleinen Blutsauger werden schon ab Temperaturen von circa sieben Grad Celsius, welche bei mildem Herbst- und Winterwetter schnell erreicht werden, aktiv.

Natürliche Prävention für Hund und Katze

Gerade Hundebesitzer, die ja mit ihren Tieren das ganze Jahr über durch Wälder, Parks und Grünanlagen streifen, müssen deshalb nicht nur sich selbst, sondern auch ihre vierbeinigen Freunde ganzjährig vor Zecken schützen. „Das ist sehr wichtig, da die Parasiten Hunde mit gefährlichen Krankheiten wie Borreliose, Babesiose (Hundemalaria) oder Anaplasmose infizieren können. Ebenfalls gefährdet sind Freigänger-Katzen, wenn auch in etwas geringerem Ausmaß“, betont Tierarzt Dr. Enrico Schramm. Zum Zeckenschutz können verschiedene Mittel eingesetzt werden. Tierhalter mit kleinen Kindern oder Welpenbesitzer wollen aber oft möglichst wenig Chemie verwenden und bevorzugen deshalb natürliche Präparate. „Zu den Naturmitteln, deren Wirksamkeit durch Studiendaten belegt ist, gehört die Nahrungsergänzung Formel-Z für Hunde und Katzen“, so Schramm. „Der darin enthaltene natürliche Thiamin-Hefe-Komplex kann den Zeckenbefall bei Hunden nachweislich um 70 Prozent reduzieren.“

Zecken rasch finden und entfernen

Die Verabreichung der Tabletten ist meist unproblematisch: Fast alle Fellnasen und Samtpfoten fressen sie gerne als Leckerli. Aber auch das Untermischen im Futter ist möglich. Die Inhaltsstoffe verändern fast unmerklich das Hautmilieu der Tiere und machen es für Zecken unattraktiv, zusätzlich fördern sie ein dichtes, glänzendes Fell – mehr Informationen gibt es unter www.formel-z.info. Apropos Fell: Dieses sollte man nach dem Aufenthalt im Freien immer gut nach Parasiten durchsuchen und diese so schnell wie möglich entfernen. Besonders an dünnen Hautstellen etwa hinter den Ohren, im Gesicht oder an der Innenseite der Schenkel sollte man genau hinschauen, da die Blutsauger hier bevorzugt zubeißen.

Tierhilfe Franken e.V. „Wünsch-Dir-Was“ Weihnachtsbaumaktion Wir sagen Danke!



„Für unser Fotoshooting haben wir Schäfermixrude Rocky ausgewählt, der während dieses anstrengenden Jobs eine Menge Leckerlies kassiert hat.“

Es war wieder ein überwältigendes Ergebnis der „Wünsch-Dir-Was“ Weihnachtsbaumaktion.

Wir sind sehr ergriffen und DANKEN herzlich allen Weihnachtsengeln.

Fürs Erste sind alle unsere Regale gefüllt mit wohlschmeckendem Futter, das ist wichtig, da sich der Verein zu 100% selbst trägt.

Die besten Wünsche für das neue Jahr

das Team der Tierhilfe Franken e.V. mit all seinen Zwei- und Vierbeinern

Postanschrift: Tierhilfe Franken e.V., Neunkirchener Str. 51, 91207 Lauf
☎ 09244/9823166 ▪ 0911/7540438 ▪ 09152/921890 | www.tierhilfe-franken.de

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE60 7605 0101 0005 4970 11



Die Winter in Deutschland werden immer milder. Hunde müssen deshalb ganzjährig gegen Zecken geschützt werden.

Foto: DJD/Formel-Z/Getty Images/Aleksandar Nakic

2024 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

Reisen 2024

FLUGREISEN: Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

KALABRIEN 21. - 28.04. 8 T ab 1.799 €

29.09. - 06.10. Lipari - Vulcano - Stromboli
LH-Flug ab München, 1/4 I Wein/Wasser
7 x HP inkl. 4 Ü auf Lipari, 2 Ü Tropea

GOLF VON NEAPEL 6 T Flug ab 1.199 €

08. - 13.04.2024 Flug
06. - 13.03.2024 8 Tage Bus 1.099 €
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji -
Neapel - Amalfiküste - Paestum
LH-Flug nach Neapel, 5 x HP 4-Sterne-H.
inkl. 40 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

SIZILIEN 8 Tage Flug ab 1.399 €

14. - 21.04.24 und 22. - 29.09.24
Palermo - Monreale - Piazza Armerina
Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus
LH-Flug München - Palermo/Catania - M.
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina
inklusive Tagesausflug Lipari/Vulcano
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

APULIEN 8 Tage Flugreise ab 1.599 €

31.03. - 07.04.2024 + 28.04. - 05.05.2024
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce
Castel del Monte - Alberobello - Bari
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.
7 x HP 4-Sterne-Hotels, inkl. 1/4 I Wein
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

ROM 5 T Flug ab 1.399 € 7 T Bus ab 999 €

Flug: 22.-26.03. + 08.-12.05. + 25.-29.09.
Busreise: 21. - 27.03.24 + 07. - 13.05.24.
Sext. Kapelle, Forum Romanum, Kolosseum!
LH-Flug ab Nürnberg, alle Führungen!
4 x HP neues 3-Sterne-Hotel nur 400 m
vom Vatikan entfernt!, inkl. 1/4 I Wein

ANDALUSIEN 8 T Flug ab 1.599 €

22.-29.03. + 27.09. - 04.10. + 06. - 13.10.
Reiseleitung Uli Westerkamp
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -
Marbella - Gibraltar - Malaga
LH-Flug nach Malaga, inkl. 110 € Eintritt
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)

PORTUGAL 8 Tage Flug ab 1.599 €

09. - 16.04.24
15. - 22.10.24 + 22. - 29.10.24
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -
Estoril - Alcobaca - Bathalda - Porto -
7 x HP-Buffer in 4-Sterne-Hotels
LH-Flug München - Faro/Porto - Münch.

Blütenzauber Algarve ab 1.399 €

17. - 14.03.24 + 19. - 26.11.24 8 T Flug

JAKOWSWEG 8 Tage Flug ab 1.599 €

01. - 08.05.24 Reiseleiter Uli Westerkamp
Möglichkeit, an kleinen Wanderungen
teilzunehmen! Santiago de Compostela
LH-Flug München - Bilbao - München
7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge

KASTILIEN 30.10. - 06.11.8 T Flug 1.399 €

DOURO DUERO 07.-16.11. Flug 2.200 €

10 Tage von der Quelle bis zur Mündung

Spanien 16. - 27.10.24 12 T ab 2.600 €

Parador zu Parador: Madrid - Andalusien

BARCELONA 03. - 08.11. 6 T Flug 999 €

Kanaren 08. - 19.05.24 12 T Flug 2.550 €

Teneriffa - La Gomera - Gran Canaria -
Fuerteventura - Lanzarote, 11 x Buffet-A.

FLUGREISEN: mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

MADEIRA 8 T 19. - 26.03.24 ab 1.399 €

16. - 23.04. + 08. - 15.10.24 ab 1.599 €
inkl. Flug, 4-Sterne-Hotel am Meer
2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,
2 Halbtagesausflüge, Lavadawanderung
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

MALLORCA 8 Tage Flug ab 1.299 €

12.04. - 19.04. + 18.10. - 25.10.24
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick
4-Sterne-Hotel Playa Esperanza am Meer
im April Flug ab Nürnberg

ZYPERN 8 Tage Flug ab 1.699 €

19. - 26.04. + 19. - 26.10.24 Flug ab N
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

MALTA 8 Tage Flugreise ab 1.599 €

11. - 18.04.24 + 07. - 14.11.24
Flug ab München, inkl. Ausflüge/Eintritte
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

Busreisen im KLEMM-Bus

SARDINIEN 8 T Bus-/Schiff ab 1.299 €

24. - 31.10.24
5 x HP 4-Sterne-Hotel an Baja Sardinia
2 x HP in 2-Bett-Kab. DU/WC

KORSIKA SARDINIEN ab 1.499 €

28.04. - 06.05. + 24.09. - 02.10. Bus/Schiff
Korsika: Bastia - Ajaccio - Bonifacio
Sard: Costa Smeralda - Alghero - Olbia
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 I Wein

ALBANIEN 13. - 22.05. 10 T ab 1.599 €

Bus-/Schiffsreise Sarande - Bue Eye - Fji-
rokaster - Tirana - Krue - Elbasan - Sveti
Naum - Ohrid - Berat - Vlore - Butrint
2 x HP an Bord in 2-Bett-Kabinen Innen
7 x HP in 4-Sterne-Hotels laut Programm

MONTENEGRO 21. - 29.03. 9 T 1.349 €

GROSSBRITANNIEN 2024

Flugreisen - Landreise möglich!
Gartenreise Kent 07.04. - 12.04.24
Wales 12.05. - 17.05.24
Cotswolds 23.05. - 28.05.24
Cornwall 12. - 17.06. + 11. - 16.07.24
Schottland 25. - 30.06. + 03. - 08.07.24
Irland/Nordirl. 21. - 28.07. + 01. - 08.08.24
Lewis-Orkney-Shetland 30.05. - 05.06.24
Highland Games 04.09. - 09.09.24
London 5 Tage Flug 18.07. - 22.07.24
Jersey - Guernsey Flug 20.07. - 27.07.24

Flugreisen Klemm-Reiseleitung

Marokko 03.03. - 12.03. + 03. - 12.11.24
Marrakesch 21.04. - 26.04. + 20. - 25.10.24
Kappadokien 29.09. - 06.10.24
Jordanien Dr. Gouda 22.04. - 29.04.2024
Azoren neuer Termin 29.09. - 06.10.2024
ARMENIEN - GEORGIEN 26.05. - 04.06.24
USBEKISTAN 26.09. - 05.10.24
DUBAI + VAE 26.10. - 03.11.24
SÜDAFRIKA 05.11. - 19.11.24
MEXICO Dr. Gouda 03.11. - 17.11.24
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud:
KUBA 04.04. - 15.04.2024
PEKING - HONGKONG 29.05. - 08.06.24
NEW YORK 25.09. - 30.09.24
TIBET 11.10. - 22.10.24
INDIEN „Diwali“ 29.10. - 08.11.24
CHINA mit Yangtse 12.11. - 25.11.24

ISLAND 8 Tage Flug ab 2.999 €

18. - 25.07.2024 Rundreise Klemm-Bus
Flug ab Frankfurt, 7 Nächte, 5 x HP

NORWEGISCHE FJORDE ab 1.599 €

09.06. - 16.06. + 18.08. - 26.08.24 9 Tage
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen -
Hurtigrute 6 x HP, 1 x HP Color Line

Wildromantische Fjorde ab 1.990 €

Atlantikstraße 01.07. - 09.07.24 9 Tage

NORDKAP 15 Tage ab 2.799 €

16.06. - 30.06. + 28.07. - 11.08. Bus/Schiff
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/1 Ü Nordkap
Helsinki - Stockholm - Weiße Nächte!

GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND

23. - 30.05.24 Bus-/Schiff 8 T ab 1.699 €

LOFOTEN 8 Tage Flugreise ab 2.200 €

KLEINGRUPPE - 7 x HP Lofoten 11. - 18.8.

SKANDINAV. HAUPTSTÄDTE

05. - 11.09.24 7 T Bus-/Schiff ab 1.099 €
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

SCHWEDEN Mittsommernacht ab 1.499 €

Bus-/Schiffsreise 19. - 25.06.24 8 Tage

BALTIKUM Bus o Flug 8/10/13 T ab 1.799 €

Litauen - Lettland - Estland: Vilnius - Traikai
Memel - Kurische Nehrung - Riga - Tallinn

RUMÄNIEN 11.-22.09. 12 T ab 1.599 €

PARIS - ILE DE FRANCE ab 1.099 €

23. - 28.05.24 + 23. - 28.08.24 6 Tage
Versailles - Chartres - Fontainebleau -
Vaux-le-Vicomte, Auffahrt Eiffelturm,
Seine-Schiffahrt - inkl. Eintritte 150 €
5 x HP inkl. Abendessen Montmartre

PROVENCE CAMARGUE ab 1.399 €

zur Lavendelblüte 8 Tage - Flug möglich!
12. - 19.06.24 + 23. - 30.06.24 Orange -
Nimes - Avignon - Arles - Pont du Gard
Les Beaux - Gordes - Marseille - Cassis
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

NORMANDIE - BRETAGNE ab 1.499 €

31.05. - 09.06. 10 T + 05. - 13.07.24 9 T
Insel Jersey + 100 € Aufpreis, Flug mögl.
Rouen - Honfleur - Arranches - Bayeux
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel -
Carnac - Rennes, 8/9 x HP, 4 Ü am Meer

BRETAGNE 03.05. - 11.05. 9 T ab 1.599 €

Auf den Spuren von Kommissar Dupin

AQUITANIEN PERIGORD ab 1.699 €

07. - 15.09.24 9 T Atlantik - Dordogne
Rochelle - Sarlat-la-Caneda - Höhle von
Lascaux - Dune von Pilat - Bordeaux -
Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San
Sebastian - Bilbao. inkl. Rückflug, 8 x HP

GOLF VON BISCAYA 7 T ab 1.499 €

17. - 23.09. Biarritz - Baskenland - Bilbao
5 Ü Club Biarritz-Anglet am Meer!
1 x Ü in Bilbao - LH-Flug Bilbao

Schlösser Loire 31.08. - 05.09. ab 1.099 €

inkl. 140 € Eintritte für 7 Schlösser

BURGUND 15. - 20.05.24 8 T ab 999 €

CANAL DU MIDI 20. - 27.10. ab 1.199 €

Carcassonne (3 Ü) - Toulouse - Albi

STUDIENREISEN IM KLEMM-BUS:

FRANKREICH: Elsass - Monaco
ITALIEN: Toskana - Umbrien - Veneto
Gardasee - Comer See - Cinque Terre
Friaul - Venedig - Lago Maggiore
Piemont - Trüffel - Elba - Südtirol
Marken - Lombardei - Emilia Romagna
OSTEUROPA: Polen - Masuren -
Hohe Tatra - Böhmen - Mähren - Prag
BALKAN: Griechenland - Kykladen
Kroatien - Slowenien
DEUTSCHLAND: Bodensee - Mosel
Harz - Insel Sylt - Insel Rügen - Berlin
Oberlausitz - Ostfriesland - Hamburg
SCHWEIZ: Glacier Express - Zermatt
Mönch - Jungfrau - Eiger Nordwand
BENELUX: Belgien - Holl. Tulpenblüte
Sommerreise Holl. Nordseeküste

Musikreisen 2024

29.3. - 1.4.24 Ostern Leipzig Gewandhaus
26. - 28.07.24 Berlin Adlon „Cabaret“
André Rieu - Sommernachtskonzert 3 T
Maastricht 10. - 12.07. + 17. 19.07.24
Bregenzer Festspiele „Freischütz“
24.07. - 26.07.24 und 06.08. - 08.08.24
09.08. - 11.08.24 Erfurt „Anatavka“
17. - 20.07. + 14. - 17.08.24 Mörbisch
„My Fair Lady“ - AIDA
01. - 06.08. Puccini Festspiele „Turandot“
06. - 09.08. Lehar-Festspiele „Bettelstudent“

FLUSSKREUZFAHRTEN

KLEMM-BUS und Reiseleitung oder
Reisebegleitung (Douro - Donaudelta)
DEUTSCHLAND
Rhein Basel/Amsterdam 16.06. - 23.06.24
Rhein - Mosel - Saar 13.09. - 18.09.24
FRANKREICH MIT A-ROSA - Flug möglich
Rhone Blütenzauber 06.04. - 13.04.24
Seine A-ROSA VIVA 03.10. - 10.10.24
Rhône A-ROSA LUNA 12.10. - 19.10.24
DONAU
Donau 8 Länder bis 29.06. - 14.07.24
zum Schwarzen Meer
Donau Royal 30.05.-06.06.+ 22.-29.08.24
Donau Geschichten 6 T 14.07. - 19.07.24
NIEDERLANDE UND BELGIEN
Holland Tulpenzauber 03.04. - 07.04.24
A-ROSA AQUA
Belgien & Niederlande 27.07. - 03.08.24
PORTUGAL MIT A-ROSA ALVA
Douro 17.04. - 24.04. + 09.10. - 16.10.24

KREUZFAHRTEN

MS ARTANIA mit Morten Laugerud
Norwegische Fjorde 28.08. - 04.09.2024
NIL-KREUZFAHRT - Kairo - 5 Ü Hurghada
08.04. - 22.04.2024 15 Tage
Pyramiden - Neues Ägypt. Museum

HURTIGRUTE Flugreise nach Bergen

11. - 22.09.24 RL Dr. Morten Laugerud
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

ALASKA Kreuzfahrt 16 Tage Flugreise

17.08. - 01.09.24 Westkanada

Sonderprospekt Radreisen 2024

NEU: nur bis zu 20 Radler pro Radguide!

Wandereisen im Hauptkatlaog

14.-19.05.+22.-27.09. Meraner Waalwege
03. - 08.06.24 Dolomitentraum - 3 Zinnen
20. - 30.04.24 Sardinien Flamingolagune
01.-08.05. Jakobsweg Bilbao - Santiago de C.
01. - 04.07. + 21. - 24.08. Elbsandsteingeb.
14. - 18.10.24 Lago Maggiore - Ortasee
Flugreisen: Madeira - Liparische Inseln

„Reiseleiter
im Ohr“ –
Optimales
Hörerlebnis!

JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780

• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)

Bitte Reisekatalog 2024 anfordern! Sonderprospekte Flusskreuzfahrten 2024 - Radreisen 2024