

Peqnitztal

Regional, aktuell und informativ im Erlanger Land



Sonja Fischer
Friseur-Weltmeister

Winter HAIR FOR CARE – Benefiz-Haarschneiden für die Aidshilfe Nürnberg-Fürth- Erlangen e.V.

Mehr dazu auf Seite 5

Gewinnen Sie

Seite 3, 15

Stellenmarkt

Seite 28 - 29

Emuge

Seite 27

ALTGOLD-ANKAUF MAXIMILIAN

Uhren - Schmuck

Sofort Bargeld für Altgold,
Zahngold, Barren,
Münzen, Uhren aus Gold,
Platin, Diamanten, ...

Marktplatz 52 - Lauf
09123 -182 39 86

Mit diesem Coupon

Batterie-
wechsel* **5,-**

* ausgenommen
Taucher- und Digitaluhren

Bayerische Ehrenamtskarte – viele Vorteile, einfach zu beantragen

NÜRNBERGER LAND (Ira) – Mit der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, in ganz Bayern viele Vorteile – zum Beispiel ermäßigten oder freien Eintritt zu Freizeitveranstaltungen oder Museen und Rabatte beim Einkaufen. Das WinWin Freiwilligenzentrum informiert über die Karte. Das Ehrenamt ist nicht mit Geld aufzuwiegen und kann nicht hoch genug anerkannt werden. Die Bayerische Ehrenamtskarte ist ein Instrument, um den Ehrenamtlichen etwas zurückzugeben und ihnen Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen. Um einfach und schnell den Überblick über alle Vorteile zu behalten, gibt es die App „Ehrenamtskarte Bayern“. Auf dieser werden alle Partner der Ehrenamtskarte aktuell angezeigt und man kann seine persönliche Ehrenamtskarte hochladen, so dass man sie immer digital dabei hat. Fast 1.000 Ehrenamtliche aus dem Landkreis nehmen diesen Service schon in Anspruch. Aber natürlich stellt das WinWin Freiwilligenzentrum auf Wunsch auch weitere Plastikkarten im EC-Kartenformat aus.

Wer bekommt nun eine Ehrenamtskarte? „Als grobe Faustregel gilt: Wer sich im Regelfall mindestens 250 Stunden im Jahr oder rund fünf Stunden pro Woche engagiert und das seit mindestens zwei Jahren, wer im Besitz einer Jugendleitercard

(Juleica) ist oder gerade einen Freiwilligendienst (FSJ, FÖJ, BFD) absolviert, kann auch eine Ehrenamtskarte beantragen“, erklärt Stephanie Heißmann. Sie ist für die Ehrenamtskarte im Landkreis zuständig. Sonderregelungen gibt es hierbei für den Blaulichtbereich.



Wer sein Engagement sogar schon mehr als 25 Jahre ausführt, erhält eine goldene Ehrenamtskarte – diese gilt auf Lebenszeit. Eine Ehrenamtskarte lässt sich unkompliziert über die Webseite des WinWin Freiwilligenzentrums beantragen. Hierbei muss eine verantwortliche Person, zum Beispiel der Vereinsvorstand, angegeben werden,

die das eigene Engagement bestätigt. Ist dies passiert, bekommen die Ehrenamtlichen die Ehrenamtskarte vom WinWin Freiwilligenzentrum digital und/oder per Post zugeschickt.

Freiwillige Feuerwehren und Katastrophenhelfer beantragen die Ehrenamtskarte über ihre Kommandanten und Einsatzleitungen per Sammelantrag.

Wer Fragen zur Ehrenamtskarte hat, erhält weitere Informationen beim WinWin Freiwilligenzentrum unter der **Telefonnummer 09123 950 6888**, per E-Mail an **ehrenamtskarte@nuernberger-land.de** oder auf der Internetseite **www.nuernberger-land.de/ehrenamtskarte**.

Textquelle: www.nuernberger-land.de / Foto: StMAS

Sie finden uns auch im Internet: www.verlag-hopfner.de

UNSERE TAGES-SPECIALS

DIENSTAG

SPARERIBS

ALL-YOU-CAN-EAT

mit Fritten und Cole Slaw
für nur 24,90 €

MITTWOCH

SCHNITZEL

TAG

Wiener Art mit Fritten oder
Kartoffelsalat für nur 12,50 €

DONNERSTAG

BURGER

DAY

Jeder Burger* mit Fritten
für nur 14,90 €

GASTSTÄTTE

GROSSER SAAL
FÜR VERANSTALTUNGEN

2 KEGELBAHNEN

GEMÜTLICHER
BIERGARTEN

LIVE-ÜBERTRAGUNG
1. FC NÜRNBERG

TELEFON: 0911 31109755
GASTHAUS-HEIDEKRUG-NUERNBERG.DE

Alle Preise pro Person und inkl. Mehrwertsteuer. Angebote sind nur im Restaurant und nicht an Feiertagen gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. *Burger Day: Double Rodeo Burger ausgenommen.

Gasthaus Heidekrug Nürnberg
 Waldluststr. 67 · 90480 Nürnberg

Liebe Leser:innen,

„Es sind nicht die Jahre deines Lebens, die zählen. Was zählt, ist das Leben innerhalb dieser Jahre.“ (Abraham Lincoln) – Nehmen wir die Worte von Abraham Lincoln als guten Vorsatz an und machen wir das Beste aus unserem Leben. Von Seite 4 bis 10 haben wir das Thema SCHLAFEN und GESUNDHEIT für Sie vorbereitet. Auf den weiteren Seiten gibt es von Hochzeit bis Trauer einiges an besten Empfehlungen und auf den nachfolgenden Seiten auch viel zu lesen und zu erfahren.



Sie finden uns
auch im Internet:
[www.
verlag-hopfner.de](http://www.verlag-hopfner.de)

Wir wünschen noch einen schönen Februar bis Mitte März.
Ihr Wolfgang Hopfner mit Verena Kluge und dem Team Pegnitztal

Sport zur Erhaltung der Gesundheit extrem wichtig

im Gespräch mit dem ersten Vorsitzenden des
Vital-Sport-Vereins (VSV) Pegnitzgrund
Lauf e.V., Herrn Dr. Stefan Leniger
von Angelika Schwertner



Foto: Sina Schwenk Leniger

PEG: Herr Dr. Leniger, bitte erzählen Sie uns etwas über den Vital-Sport-Verein (VSV) Pegnitzgrund Lauf e.V., die Anzahl der Mitglieder, den Organisationsaufbau sowie Ihre persönlichen Aufgaben.

Dr. Stefan Leniger: Aus dem 1965 gegründeten Versehrten Sportverein Pegnitzgrund ging mangels „Versehrter“ 1987 der Vital-Sport-Verein als „Koronarsportgruppe“ für Menschen mit Herzerkrankungen hervor. Unser Verein hat heute weit über 300 Mitglieder, die Vorstandschaft besteht aus acht ehrenamtlich tätigen Personen. Als erster Vorsitzender sehe ich meine Aufgabe – zusammen mit der zweiten Vorsitzenden Petra Schuntermann – vor allem in der allgemeinen Führung und strategischen Planung der Vereinsgeschäfte.

PEG: Seit wann haben Sie diese Aufgabe?

Dr. SL: Ich bin seit 1988 als Herzsportarzt dem Verein verbunden und wurde 2018 zum Vorsitzenden gewählt. Diese Aufgabe erfüllt mich – als inzwischen im Ruhestand befindlichen Allgemeinarzt – mit großer Freude und Genugtuung.

PEG: Welche Angebote kann man im VSV nutzen?

Dr. SL: Unser Verein bietet heute Rehasport für Herz und Lunge an, zusätzlich gibt es ein Angebot zu Wassergymnastik und Nordic Walking. Insgesamt zwölf ausgebildete, lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter betreuen die Teilnehmer in den Sportstunden. Darüber hinaus pflegen wir ein gesellschaftliches Vereinsleben mit Vorträgen zu Gesundheitsthemen, gemeinsamen Unternehmungen und Zusammenkünften.

PEG: Gibt es einen Favoriten unter den Sportangeboten?

Dr. SL: Favoriten gibt es nicht, aber rein von der Teilnehmerzahl liegen die Herzgruppen mit wöchentlich etwa 100 Aktiven eindeutig vorne.

PEG: Ohne „Ehrenamt“ geht nichts in Vereinen...

Dr. SL: Wir haben sehr viele engagierte Mitglieder, die vielfältige Aufgaben rund um die Vereinstätigkeit übernehmen. Dafür sind wir sehr dankbar.

PEG: Was wollen Sie unserer Leserschaft noch über den VSV ans Herz legen?

Dr. SL: In der heutigen, eher „bewegungsarmen“ Zeit ist Sport neben gesunder Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit extrem wichtig. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Internisten, in vielen Fällen übernehmen die Krankenkassen mit einer entsprechenden Verordnung die Kosten für Rehasport. Informieren Sie sich gerne über unsere Angebote unter <https://vsvegnitzgrund.jimdofree.com>.

Wir freuen uns auf Sie!



**SCHÖNER WOHNEN
MIT MUSIK & TV**

unsichtbare Lautsprecher
DAB / Smart Radios
Hi-Fi

Multiroomsysteme
schöne TV Geräte von LOEWE
Kopfhörer

Plattenspieler von DUAL

www.dasmusikstudio-hersbruck.de

Georg Held Straße 7, Hersbruck

Tel.: 09151 / 824800

whatsapp: 0151 20759464



GÄRTNEREI MUNKERT

INH. KARIN MUNKERT

Blumen und Zierpflanzen
aus eigener Produktion



Dort einkaufen, wo es wächst!

Lust auf Frühling?

**Wir haben für Sie die schönsten Frühlingsboten.
z.B. Viola, Primeln, Ranunkeln Vergissmeinnicht, ...**

Schwaiger Strasse 14
91227 Diepersdorf



Telefon (09120) 66 82
Mobil 0172 98 54 047

www.gartenbau-munkert.de

info@gartenbau-munkert.de

Wir verlosen...

**1 x einen Essensgutschein im Wert von 30 €
gesponsort vom Gasthof „Roter Löwe“**

Wieseneckstr. 1 · 90571 Schwaig · Tel. 0911-50 59 89

Senden Sie das Stichwort „Roter Löwe“ mit Angabe Ihrer Adresse bis
zum 10.03.2024 an verlosung@verlag-hopfner.de

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





9.3. 2024
Beginn: 20.00 Uhr

DIE TANZSTUNDE

VON **MARK ST. GERMAIN**

REGIE **MARTIN WOELFFER**

MIT **INGO NAUJOKS**
NADINE SCHORI





Foto: Bernhard Schwaigger, Nadine Wolf | Gestaltung: Florian Dengler

Weitere Infos unter www.karl-diehl-halle.de

Samstag, 9. März 2024
Beginn: 20.00 Uhr

Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach, bei allen bekannten Vorverkaufstellen sowie unter www.eventim.de



„Die Tanzstunde“

ANZEIGE

Erleben Sie ein ganz wunderbares Kammerpiel...



Foto: Franziska Strauss

Herzenswarm und voller leisem Humor, komplett frei von Kitsch und fesselnd bis zur letzten Sekunde...

Das passiert:

Ever Montgomery muss für eine Preisverleihung dringend tanzen lernen. Allerdings verabscheut er jeglichen Körperkontakt, denn der Professor für Geowissenschaften leidet unter dem Asperger-Syndrom, einer speziellen Form des Autismus.

Auf Anraten des Hausmeisters spricht er seine Nachbarin Senga Quinn an. Sie ist Tänzerin, doch nach einer Beinverletzung ist fraglich, ob sie in ihrem Leben jemals wieder tanzen kann. Also bietet Ever ihr für eine Tanzstunde 2.153 Dollar.

Senga lehnt dieses Angebot zunächst als „unmoralisch“ ab. Doch schließlich siegt die Neugier und so beginnen sie mit dem Unterricht. Schnell entwickeln sich zwischen dem ungleichen Paar absurde Situationen, denn Ever nimmt alles wörtlich, was Senga sagt und gerät in Panik, als es um erste Berührungen geht, die beim Tanzen unvermeidlich sind.

Mark St. Germain hat eine sehr amüsante und berührende Komödie über zwei einsame Seelen geschrieben, die nur mühsam denselben Takt halten können, schließlich aber beide mutig werden und sich erstaunlich nahe kommen.

Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach, bei allen bekannten Vorverkaufstellen sowie bei www.eventim.de

Text: Kulturamt Röthenbach

ANZEIGE

Rezept-Tipp des Monats präsentiert von

küchenreiter

Karlstraße 5 · 90552 Röthenbach
Tel. 0911 5408582 · www.kuechen-reiter.de

Trüffel – selbstgemacht

(einfach und schnell)

Zutaten:
200 g Zartbitter
Schokolade
ca. 60 g Schlagsahne
1-2 El. Kokosöl (nativ extra)
Zimt oder 1 Eßl. Rum – nach Belieben Kokosraspel

Zubereitung:
Schokolade in kleine Stücke zerbrechen, in eine große Tasse oder kleine Metallschüssel geben und in einen Topf mit heißem Wasser stellen. Sahne aufkochen und über die Schokolade gießen, Kokosöl und Zimt/Rum zugeben und unter Rühren schmelzen. Masse in eine kleine rechteckige, mit Frischhaltefolie ausgelegte Form gießen und glatt streichen. Mit Kokosraspeln bestreuen und in den Kühlschrank stellen. Wenn Masse fest – aus der Form nehmen und in kleine rechteckige Stücke schneiden. Zum Dahinschmelzen köstlich...



Foto: pixabay

Textquelle: V. Kluge

HAIR INNOVATION

ERLEBE DICH NEU

Der Frühling steht vor der Tür – es ist Zeit für einen neuen Look!

Wir beraten Sie gerne!

Christopher Mayer
Kunigundenstr. 85, Lauf
09123 9 98 41 18
hairinnovation-lauf.de

Benefiz-Haarschneiden zugunsten der Aidshilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V. am Rosenmontag im Rosegardens

Friseur-Weltmeisterin Sonja Fischer: „Nürnberg's wohl verrücktester Friseursalon“



Friseur-Weltmeisterin Sonja Fischer ist ja bekannt dafür, dass sie auf Benefiz-Veranstaltungen mit Kamm und Schere gegen Spenden Haare schneidet. Vor vier Jahren wurde sie von der Aidshilfe angefragt und ist seitdem jährlich (meist am 1. Samstag im Juli) Akteurin bei **HAIR FOR CARE** an der Lorenzkirche in Nürnberg. Ein Team, bestehend aus mehreren Friseur*innen, schneidet und stylt auf Spendenbasis Passant*innen die Haare. Die Spenden gehen zu 100 Prozent an die Aidshilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V. Am Freitag vor der Veranstaltung war Sonja Fischer zum Interview bei Radio F eingeladen und auch in den Nachrichten wurde vom Funkhaus Nürnberg auf die Benefizveranstaltung hingewiesen. Winter Hair for Care (10:00 bis 19:00) fand erstmals statt. Die beiden Inhaber des Rosegardens, Michael Heidrich und Oliver Spiller, stellten dafür Nürnberg's schönsten Laden (italienische Körperpflegeprodukte) gerne zur Verfügung. „Am 12.02.2024 waren etliche Pressevertreter zum Termin im Rosegardens da – Fotografen, Printmedien, Online-Medien, Gaycon, Radio Energy sowie der Bayerische Rundfunk mit einer Kamera für die Abendschau. So viel Medien-Präsenz hatten wir nicht erwartet“, so die Starfriseurin.

Sonja Fischer: „Wir hatten insgesamt über 60 Köpfe zum Schneiden und Föhnen, darunter auch einige von Nürnberg's bekannteren Köpfen wie Anette Röckl, Marc O. Vincent, Thorsten Brehm oder Dieter Barth in Bearbeitung.“

Insgesamt waren sechs Friseur*innen am Start und stellten ihr Arbeitskraft ein paar Stunden zur Verfügung. Friseurmeisterin Petra Bogner aus Nürnberg und Starfriseurin Sonja Fischer arbeiteten sogar zehn Stunden von Anfang bis Ende (mit kleinen Pausen) für den guten Zweck. Das große Spendenglas auf dem Tisch der Friseur*innen hat sich gut gefüllt und es konnte ein Gesamtergebnis der Aktion von 2.500,-€ zu Gunsten der Aidshilfe verkündet werden – eine wirklich tolle Summe! Ein riesiges Dankeschön geht an alle Beteiligten, denn ohne viele Menschen, die mitmachen, wäre eine Idee nur eine Idee. Die AIDS-Hilfe hat mit einem großen Team den Tag begleitet und einen kleinen Infostand betreut, damit Gäste überhaupt erfahren und verstehen, was da ehrenamtlich alles gestemmt wird. Ein Dank gilt auch Bernd Rings vom Literaturhaus, der uns mit der Leihgabe der passenden Stühle unterstützt hat und die beiden Schirm-Persönlichkeiten, das (von den Sommer-Aktionen bereits bewährte) Schirm-Team für den

Rosenmontags-Hair for Care: Schirm-Frau Katja Strohacker (Stadttriklame) und Schirm-Herr Thorsten Brehm (Stadtkämmerer und berufsmäßiger Stadtrat). Die Gäste gingen alle – gut gestärkt mit Rosensecco, Lachshäppchen mit Senfrosen, Rosinenbrötchen mit Rosenmarmelade und selbstgemachten Rosen-Apfelmus mit Rosenquark-Häubchen – mit einem tollen Haarschnitt und vor allem mit einem strahlenden Gesicht aus „Nürnberg's schönstem Laden“ raus. Die Stimmung war den ganzen Tag einfach super.



S. Fischer: „Am Faschingsdienstag früh waren wir zwar dann noch völlig platt und unsere Knochen sagen uns schon deutlich ihre ganz eigene Meinung – aber wir freuen uns dennoch schon auf die Wiederholung am Rosenmontag 2025 – und hoffen, dass alle wieder mit dabei sind – in „Nürnberg's wohl verrücktesten Friseursalon“.



Sonja Fischer
Weltmeisterin
der Friseure

Schwaiger Straße 11
91227 Diepersdorf

09120/427



... günstiger, als
Sie denken ...

www.friseurweltmeister-sonja-fischer.de



Beratung - Planung - Verkauf - Service
 91227 Weißenbrunn, Weißenbrunner Hauptstr. 3
www.moebel-eckstein.de



ZIRBENHOLZ-SCHLAFZIMMER HÖREN SIE AUF IHR HERZ!

(Herzfrequenz-senkende Wirkung)

Wir wissen von vielen Menschen, dass sie dadurch

- besser schlafen
- sich wesentlich besser entspannen und regenerieren können
- weniger wetterfühlig sind

FINDEN SIE IHRE TRAUM-MATRATZE!

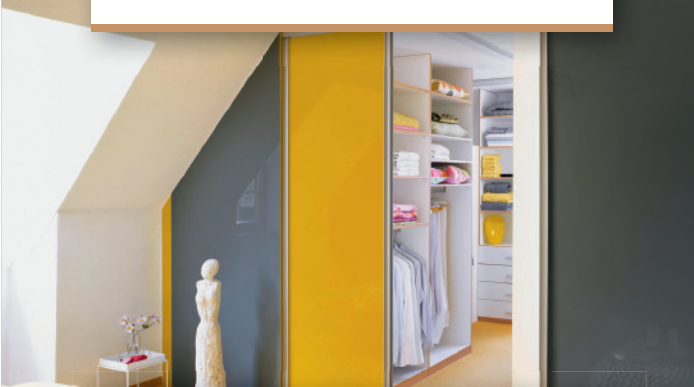
Machen Sie bei uns Ihre computer-gesteuerte LIEGEDIAGNOSE

Wir scannen Ihren Körper in 2 Liegepositionen (Seiten- und Rückenlage)

Unser top geschultes Personal berät Sie gerne und findet mit Ihnen Ihre perfekte MATRATZE

Ihr neuer Schrank

Wir fertigen Einbauschränke nach Ihren Maßen, Ihren Wünschen in bester Schreiner-Qualität.



Schreineri - Küchenstudio

Beerbacher Weg 16
 91207 Lauf-Neunhof
 Telefon 09126 / 2944-0
www.woelfel-gmbh.de

Foto: © raumplus



Mutter Natur bietet wirksame Heilmittel für das seelische Gleichgewicht.

Das pflanzliche Arzneimittel Lasea beruhigt, lindert Angstgefühle und fördert in der Folge guten Schlaf.

Foto: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG/akz-o

Keep cool – mit innerer Ruhe gut schlafen

ANZEIGE

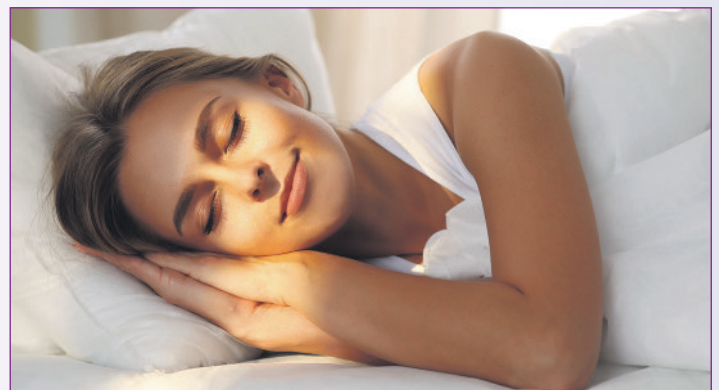
(akz-o) Wenn draußen der Sturm tobt, zieht sich der Kluge in einen sicheren, warmen Zufluchtsort zurück und sammelt Energie für angesagte Lösungen. Genauso ist es mit Sorgen oder Ängsten, die unser Leben belasten und uns Nacht für Nacht den Schlaf rauben. Die Lösung heißt: Weg vom Grübeln, „Was wird wohl werden?“, hin zu mehr innerer Ruhe und Entspannung. Es lohnt sich, aktiv etwas für mehr Ruhe und erholsamen Schlaf zu tun. Mutter Natur bietet wirksame Heilmittel und unterstützt sanft auf dem Weg zu seelischem Gleichgewicht. Das pflanzliche Arzneimittel Lasea mit dem hochkonzentrierten Lavendelöl Silexan ist gut verträglich. Es beruhigt, mindert Angstgefühle und fördert in der Folge guten Schlaf.

Sich ausrichten auf Positives

Wer weiß, dass sich abends wieder das düstere Gedankenkarussell dreht, kann schon tagsüber gegensteuern.

Hier ein paar Tipps:

- Regelmäßiger Sport hilft, sich körperlich richtig auszupeinern. Radfahren, Schwimmen, Jogging oder Walken – wer seinen Körper auf Touren bringt, verändert die Gehirnaktivität und verdrängt negative Gedanken (siehe www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/sport-gegen-depressionen-100.html). Sport gemeinsam mit anderen Menschen tut besonders gut. Wer dunklen Sorgen nachhängt, isoliert sich oft. In Gruppen trifft man mit etwas Glück neue Freunde, lacht oder entdeckt spannende Gemeinsamkeiten. Das hebt die Stimmung und eröffnet neue Perspektiven.
- Sorgen Sie für positive Ablenkung vor dem Schlafengehen. Greifen Sie zu einem fesselnden Buch, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, nehmen Sie ein duftendes Entspannungsbad.
- Jedes Wohnzimmer kann zur Tanzfläche werden. Schalten Sie flotten Swing, Pop oder Jazz an und überlassen Sie sich den Klängen. Ob sanft oder wild – tanzen Sie sich einfach frei und schütteln Sie Anspannungen aus den Gliedern.
- Wenn alles nicht hilft, brauchen wir oft jemanden, dem wir unser Herz ausschütten können. Sich Rat zu holen, ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Leiden Sie andauernd unter Schlafstörungen oder sogar einer depressiven Störung, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe suchen. Nicht umsonst heißt es: Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Mentales Wohlfühlen und erholsamen Schlaf fördert die kostenlose Wohlfühl-App mit dem Namen **Lasea Ruhe-Coach**. Breit aufgestellt, bietet sie ein interaktives Wissenslexikon, entspannende Klänge oder geführte Meditationen. Die digitale Anwendung lädt zu vielen praktischen Übungen mit Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining oder Atemübungen ein. So gelingen neue Routinen, die zu mehr Zuversicht, innerer Ruhe und besserem Schlaf führen.



Viele Themen belasten uns derzeit in unserem Alltag, wie Corona, Krieg oder Inflation. Umso wichtiger ist es, nachts zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Foto: volha_r/stock.adobe.com/akz-o

Welt Schlaf Tag – 15.03.24

Schlafen für die Gesundheit

ANZEIGE

(akz-o) Die Krisen in der Welt, Arbeitsverdichtung und Schichtdienst, Stress in der Familie – es gibt viele Gründe, die einem den Schlaf rauben können. Und dabei ist guter Schlaf wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Denn während des Schlafs erholt sich der Körper, die Zellen werden repariert und das Immunsystem wird gestärkt. Außerdem hat erholsamer oder ein Mangel an Schlaf Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit, auf die Stimmung und unser Verhalten. Ergebnis? Wer nicht ausreichend schläft, wird auf lange Sicht krank. Schlafmangel erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf- und Magen-Beschwerden sowie Depressionen zu erkranken. Auch Übergewicht gehört zu den unerwünschten körperlichen Begleiterscheinungen. Um es nicht so weit kommen zu lassen, können Betroffene selbst einiges für sich tun: Regelmäßige Schlafenszeiten, auch am Wochenende, können den Schlafrhythmus positiv beeinflussen. Ausreichend Bewegung ist hilfreich und mit dem Verzicht auf elektronische Geräte vor dem Schlafengehen hat das blaue Licht der Displays keine Chance, uns wachzuhalten.

Fundiertes Wissen hilft

Wem aber die üblichen Tipps trotzdem keine erholsamen Nächte bringen, kann sich selbst, Freunden oder Familienmitgliedern mit wissenschaftlich fundiertem Wissen weiterhelfen. Das findet man zum Beispiel in der Weiterbildung „Schlafcoach“ des IST-Studieninstituts (www.ist.de).



Foto: pexels.com/IST-Studieninstitut/akz-o

Hier geht es um Chronobiologie und Schlaftypen, um Schlafstörungen und Schlafmythen, um das Zusammenspiel von Lebensalter, Gewicht, Aktivität, Ernährung und Schlaf sowie um diagnostische Hilfsmittel. Das Know-how dieser nur zweimonatigen, berufsbegleitenden Weiterbildung hilft sowohl präventiv als auch bei akuten Schlafstörungen. Ausgewiesene Experten der Schlafmedizin, wie Dr. Alfred Wiater und Dr. Markus Dworak, sowie Markus Kamps, Präventologe mit Fachrichtung Schlaf- und Stressberatung, geben ihr wertvolles Wissen in dieser Weiterbildung an die Teilnehmer weiter.

ANZEIGE

Die Matratze aus Sicht der Schlafforschung

In der heutigen Zeit wird vieles kommerziell genutzt – auch das Thema Schlaf, oft mit unerwünschten Auswirkungen für Kunden. Mittlerweile gibt es jede Menge Anbieter, die behaupten, die eine passgenaue Matratze für alle gefunden zu haben. Dahinter stecken allerdings meist profitmaximierende Überlegungen.

Nachhaltige Schlaffösungen brauchen echte Forschung

Genau diese Entwicklung war den Forschern am Institut Proschlaf in Salzburg ein Dorn im Auge. Unter Einbeziehung von Experten aus der Medizin, Psychologie und Physiotherapie wurde hier die Grundlage für die physikalische Schlafforschung gelegt. Diese beschäftigt sich mit den orthopädischen Eigenschaften einer Matratze. Pilotstudien bestätigen, dass individualisierte Systeme im Vergleich zu standardisierten Matratzen deutliche Vorteile in der Schlafqualität bringen können. Für schlafTEQ sind diese Erkenntnisse wenig überraschend, da bei den meisten unseren Körper betreffenden Produkten, wie Kleidung oder Schuheinlagen individuelle Lösungen zu besseren Resultaten führen.

Prinzipien, die eine gute Nachtruhe sicherstellen

Eine der größten Erkenntnisse der Schlafforscher ist das liegeorthopädische Prinzip. Darin wird beschrieben, wie eine Matratze in der Grundstruktur aufgebaut sein muss, damit Muskulatur, Faszien, Nerven, Gelenke, Bandscheiben und Knochen während der Nacht optimal zur Ruhe kommen. Die Bedürfnisse der Strukturen sind dabei durchaus unterschiedlich zu bewerten, dennoch gilt es alle zu berücksichtigen. Das Ergebnis ist ein klar strukturierter Aufbau der Matratze mit der Möglichkeit einer laufenden Anpassung an aktuelle Lebensumstände.

Das liege-orthopädische Prinzip

An der Oberfläche ist die Matratze weicher zu gestalten, um die Muskulatur zu entlasten. Darüber hinaus sollte die Matratze gut stützen. Diese Stütze ist individuell unterschiedlich und muss an der richtigen Stelle wie auch in der richtigen Intensität eingebaut werden. Das geschieht in der zweiten Schicht, der Regulationschicht. Hier werden die körperlichen

Besonderheiten wie Gewicht, Größe und Proportionen berücksichtigt, sodass ein individueller Zonen- aufbau in der Matratze entsteht. Unterhalb der Regulationsschicht befindet sich ein stabiler Lattenrost, der die darüber liegende Statik hält und sicherstellt, dass die Matratze ihre volle Regenerationskraft entfaltet.

Ergonomisches Liegezentrum

In Nürnberg und Erlangen ist der geprüfte Schlafberater Anton Böll für die Anpassung dieser individuellen Matratzen zuständig. Er wurde von Schlafforschern ausgebildet, um die notwendigen Analysen durchführen zu können. Mittlerweile hat Anton Böll mehrere hundert Matratzenanpassungen vorgenommen – mit Erfolg. Eine professionelle Liege-Analyse inklusive fachkundiger Beratung dauert in etwa eine Stunde pro Person und ist kostenlos.

Schlafen Sie gut? Vereinbaren Sie Ihren unverbindlichen Termin zur kostenlosen Analyse am Liege-Simulator beim zertifizierten Schlafexperten Anton Böll in Nürnberg oder Erlangen.

schlafTEQ®
Nürnberg | Erlangen

Schlafexperte Anton Böll
weiß genau, worauf es beim Matratzenkauf ankommt.

JETZT KOSTENLOSE LIEGE-ANALYSE VEREINBAREN
+49 911 37 43 21 11

schlafTEQ.de





www.augenzentrum-eckert.de



Augenzentrum Eckert: Lauf a. d. Pegnitz

Besuchen Sie uns im Jungmühlhof 2 in Lauf a. d. Pegnitz. Wir freuen uns auf Sie!
Telefonische Terminvereinbarung unter:
09123 / 7850870
Ärztliche Leitung: Dr. med. Frauke Körber (F.E.B.O.)

Leistungen im Überblick:

- Augenärztliche Sprechstunde (gesetzlich und privat)
- OP des Grauen Stars mit Laser (Femto und / oder Nano-Laser)
- Augenlasern oder Einsetzen von Speziallinsen (ICL = Implantierbare Kontaktlinse, auch bei hohen Dioptrien-Werten geeignet)
- Medikamenteneingaben für Makula (IVOMs) mit kurzen Wartezeiten
- Schönheitschirurgische Eingriffe (Botox etc.)

Praxis- und OP-Standorte in der Nähe:

| | |
|--|---|
| Nürnberg, Königstraße 23 Tel.: 0911 / 224666 | Nürnberg, Äußere-Cramer-Klett-Str. 19-21 Tel.: 0911 / 224666 |
| Herzogenaurach, Rathgeberstr. 43, Tel.: 09132 / 7250930 | Forchheim, St.-Martin-Str. 16 Tel.: 09191 / 2510 |

Trockene Augen im Alter bekämpfen

(DJD). Gerade im Alter leiden viele Menschen unter trockenen Augen, welche sich durch Brennen, Juckreiz oder ein Fremdkörpergefühl äußern.



Ursachen können eine verringerte Produktion von Tränenflüssigkeit, Erkrankungen wie Diabetes und Rheuma oder die Einnahme bestimmter Medikamente sein.

Langfristig sind Hornhautschäden und Sehstörungen mögliche Folgen. Um dies zu vermeiden, sollte man früh gegensteuern und bei länger andauernden Beschwerden fachärztlichen Rat einholen. Bei der Behandlung bewährt haben sich Augentropfen mit Hyaluronsäure aus der Apotheke wie Vismed. Klinische Studien belegen die hohe Wirksamkeit der Hyaluronsäure. Zusätzlich sind eine nährstoffreiche Ernährung und reichliches Trinken wichtig.

Mehr Tipps unter: www.hilfe-bei-trockenen-agen.de.

Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/Andrey Popov

Sind grüne Smoothies besonders gesund?

Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das entspricht etwa 625 Gramm Gemüse und Obst, was Sie schon über eine große Portion Spinat am Mittag, einen gemischten Salat am Abend und einen großen Apfel zwischendurch erreichen können. Mit einem grünen Smoothie, auch Green Smoothie genannt, wird es noch einfacher, diesen Ratschlag umzusetzen. Smoothies, englischer Begriff für glatt oder geschmeidig, sind Breigetranke aus püriertem Gemüse und Obst, die es inzwischen in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen gibt. Unter ihnen gelten grüne Smoothies als besonders gesund. Doch stimmt das überhaupt?

Der Begriff Smoothie ist als solcher nicht geschützt. Es ist daher nicht geregelt, aus welchen Zutaten ein Smoothie bestehen darf. So ist auch die Farbe eines grünen Smoothies nicht ausschlaggebend dafür, ob dieser gesund ist oder nicht. Vielmehr kommt es darauf an, welches saisonale Gemüse und Obst darin enthalten ist. Industriell gefertigte grüne Smoothies bestehen in der Regel nur etwa knapp zur Hälfte aus Obst. Sie enthalten daher in der Regel weniger Zucker als Smoothies aus Obst. Dazu kommt Blattgrün wie Spinat, Sellerie, Mangold oder Rucola. Aber auch Avocados, die Blätter von Möhren oder Kohlrabi sowie Kräuter werden für die Zubereitung grüner Smoothies verwendet. Diese Zutaten enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe, Antioxidantien und auch den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der für die Farbe der grünen Smoothies verantwortlich ist.

Ein Glas grüner Smoothie am Tag kann durchaus zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Allerdings sollte er frisch zubereitet sein. Die Anteile an Gemüse und Obst können Sie so selbst bestimmen – und auf Zutaten, wie extra Zucker oder Konservierungsstoffe, verzichten.

Textquelle: aok.de



Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Kreisende Gedanken bringen uns aus dem inneren Gleichgewicht

(spp-o) Unser Nervensystem ist ein komplexes Netzwerk aus Neuronen und Synapsen, das pausenlos Informationen durch unseren Körper sendet und empfängt. Ohne einen natürlichen Reizfilter wäre das alles schnell zu viel. Doch dadurch wird Wichtiges gespeichert und weiterverarbeitet, gleichzeitig werden nicht benötigte Informationen eliminiert. Unser zentrales Nervensystem nutzt dabei hemmende und erregende Botenstoffe und kann so Reize quasi an- und ausschalten. Ziel ist eine gesunde Balance, bei der die Wahrnehmung von Reizen und deren Verarbeitung im Gleichgewicht stehen. Nur so können wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren und uns vor Überstimulation schützen. Bei Menschen mit Sorgen, kreisenden Gedanken, innerer Unruhe oder Ängstlichkeit ist dieser Filter jedoch schnell überlastet, was zu Schlaflosigkeit und anderen Problemen führen kann. Eine Möglichkeit, zu mehr innerer Gelassenheit zu gelangen, sind pflanzliche Arzneimittel. Dabei besitzt Lavendel eine lange Geschichte als natürliches Heilmittel und wird für seine beruhigenden und angstlösenden Eigenschaften geschätzt. Lasea ist das einzige in Deutschland zugelassene pflanzliche Arzneimittel auf Basis von Lavendel mit dem standardisierten speziellen Lavendelöl Silexan. Klinische Studien haben gezeigt, dass der Wirkstoff Silexan effektiv kreisende Gedanken und innere Unruhe lindert, indem er das Nervensystem beruhigt und in Balance bringt. In der Folge bessert sich dann auch der Schlaf.

PRAXISNEUERÖFFNUNG

Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie

(privat und alle Kassen)
und forensisch-fachpsychiatrische Gutachten

Christine Scheibel

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Forensische Psychiatrie (BLAEK)

Tel. 0911/38 46 70 54, E-Mail: info@christine-scheibel.de
Konrad-Zimmermann-Straße 6, 90552 Röthenbach

www.christine-scheibel.de



Foto: lichtmeister/fotolia.com/spp-o

ANZEIGE

Für ein Leben ohne Amalgam

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 Zuzugewinn 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

auricula Hörsysteme GmbH

Fachgeschäft für Hörgeräte

- **Kostenloser Hörtest** mit unverbindlicher Hörgeräteberatung
- Computerunterstützte **Hörgeräteanpassung**
- **Kostenlose Hausbesuche**
- **Hörgeräteversicherung** und -finanzierung
- **Pädakustiker • Tinnitusberatung**

Rückersdorfer Str. 61 · 90552 Röthenbach/Peg.
Ihr Alexander Legel · Hörgeräte-Akustik-Meister
Telefon 09 11/5 48 44-77 · Telefax 09 11/5 48 44 -73

(spp-o) Das Ohr hat viele Funktionen. Unser Hörvermögen nimmt Einfluss auf Spracherwerb, Kommunikation, Stimme, Gleichgewicht, Motorik und Konzentration. Oft aber sind es nicht nur Senioren, die schlecht hören. Selbst bei jüngeren Menschen ist – zumeist unbemerkt – die Hörwahrnehmung und -verarbeitung gestört. Bewegungsprobleme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Lern- und Konzentrationschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Erschöpfung und Burnout können die Folge sein.

„Erwachsene mit gewissen Formen der Schwerhörigkeit, mit Stimmproblemen, Gleichgewichtsstörungen oder Burnout kommen ins Institut“, so Claudia Krüger. Sie bearbeitet im Tomatis-Institut ‚EinKlangRaum‘ in Papenburg Fehlleistungen des Gehörs mit der Tomatis-Methode (**www.ein-klang-raum.de**). „Auch Eltern erhalten bei uns Hilfe für lernschwache, unkonzentrierte oder verhaltensauffällige Kinder.“

ANZEIGE

Geburtshilfe im St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg:

Hier kommt das Glück auf die Welt!

Medizinische Sicherheit, familiäre Atmosphäre, Geborgenheit von Beginn an – die Geburtshilfe im St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg bietet werdenden Eltern eine kleine, aber feine Alternative zu den großen Geburtskliniken und Perinatalzentren an. Jeden Monat informieren die Hebammen bei einem Online-Informationsabend werdende Eltern über eine Geburt im St. Theresien-Krankenhaus und beantworten Fragen. Den Zugangslink gibt es per Mail an **frauenklinik@theresien-krankenhaus.de**. Die Hebammen zeigen Paaren auch

gerne persönlich den Kreißsaal – ein kurzer Anruf vor dem geplanten Besuch im Kreißsaal genügt: Telefon **0911 5699-3490**. Wenn der Kreißsaal frei ist, kann man vorbeikommen und sich die Räume und Ausstattung in Ruhe anschauen. Anmeldungen zur Geburt und Fragen nehmen die Hebammen telefonisch entgegen von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 14 Uhr unter Tel. **0911 5699-3560**. Mehr Informationen gibt es auch auf der Homepage des St. Theresien-Krankenhauses: **www.theresien-krankenhaus.de**

Hier kommt das Glück auf die Welt!

- Wohlfühlkreißsaal
- komfortable Wochenstation
- großzügige Familienzimmer
- Rundum-Betreuung von Eltern und Kind
- Hebammensprechstunde
- Kurse für werdende Eltern

**MONATLICHER
ONLINE-INFOABEND**
Link dazu per Mail an

frauenklinik@theresien-krankenhaus.de



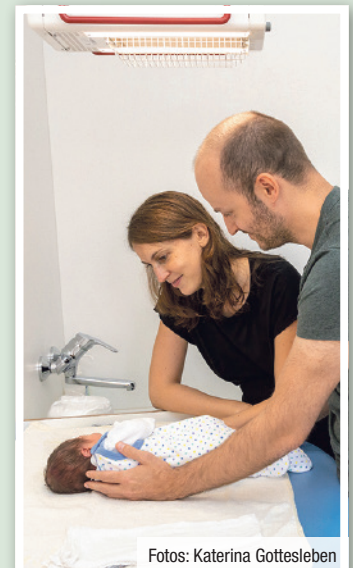
Unsere Hebammen zeigen Ihnen den Kreißsaal und beantworten Fragen: rufen Sie kurz vor Ihrem geplanten Besuch an, **Telefon 5699-3490**.



St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg
Fachkompetenz
mit Kopf, Herz & Hand



St. Theresien-Krankenhaus, Mommsenstr. 24, 90491 Nürnberg
Telefon 0911 5699-3560, www.theresien-krankenhaus.de



Fotos: Katerina Gottesleben



Liebe zum gemeinsamen Musizieren

im Gespräch mit Obmann Jörg Kreis von Johannis Brass

von Angelika Schwertner

PEG: Herr Kreis, Sie sind der „Obmann“ des Johannis Brass Posaunenchores Lauf a. d. Peg. Können Sie uns etwas zur Historie, der Chorleitung, Ihren Aufgaben sowie der aktuellen Ausrichtung des Chors erzählen?

Jörg Kreis: Johannis Brass wurde 2000 als Jugendchor des Posaunenchores der ev. Kirchengemeinde Lauf gegründet. Der ursprüngliche Posaunenchor löste sich 2014 nach 110 Jahren (!) auf und Johannis Brass übernahm. Verstärkung gab's durch die Bläser des ehemaligen Posaunenchores des CVJM Lauf. Ich selbst bin seit 2008 Obmann von Johannis Brass und unterstütze unseren Chorleiter, Joachim Rahm, in allen nicht-musikalischen Chorangelegenheiten. Um lebendige Bläserklänge bieten zu können, haben wir ganz bewusst das klassische Kirchenmusikalische Spektrum um moderne Stile erweitert.

PEG: Welche Blasinstrumente ertönen in Ihrer Formation neben der Posaune?

JK: Unsere Lieder sind 4-stimmig mit Blechblasinstrumenten besetzt, von Trompete bzw. Flügelhorn im Sopran und in der Altstimme, über Posaunen und Hörnern im Tenor bis zu den tiefen Hörnern, Posaunen und Tuba im Bass. Alles Instrumente, die „unplugged“ gespielt werden und so auch für Auftritte im Freien einsetzbar sind, ohne große Bühne, ohne Technik, ohne Mikrofon oder Elektronik. Echt und authentisch eben.

PEG: Wie viele Instrumente erklingen derzeit unter der Leitung von Herrn Rahm und wann und wo wird geprobt?

JK: Herr Rahm leitet 13 Bläser an. In der Adventzeit haben wir einzelne Gastbläser dabei, wie das bei Posaunenchoren üblich ist. Geprobt wird einmal in der Woche, jeweils am Donnerstag – außer in den Ferien – ab 19 Uhr im Gemeindesaal bei der Laufer Johanniskirche.

PEG: Wo kann unsere Leserschaft Ihren Sound genießen?

JK: Wer uns hören möchte, findet unsere Auftritte auf www.johannis-brass.de. Wer uns ständig verfügbar haben möchte, kann gerne eine kostenlose Weihnachts-CD bei mir unter info@johannis-brass.de anfordern.

PEG: Was gibt es noch Wissenswertes zu Johannis Brass zu berichten?

JK: In guter Tradition der Posaunenchorarbeit blasen wir immer ehrenamtlich und aus Freude am gemeinsamen Musizieren. Neu- und Quereinsteiger werden meistens innerhalb des Chores ausgebildet, hierfür stellt die Kirchengemeinde Noten und Instrumente zur Verfügung. Unsere Bläser müssen also kein Geld investieren, denn wir wollen ihr Bestes: Liebe zum gemeinsamen Musizieren und Freude an der Chorgemeinschaft.

ANZEIGE

Putenspieße mit Ingwer-Schmorgurken



Foto: DJD/deutsches-geflügel.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



REZEPT-TIPP

lecker & gesund

**Wir backen das
echte Holzofenbrot**

Jetzt wieder im Sortiment:

**Osterbrot
und
Küchla**



Buchauer Holzofenbäckerei · Lehm 6 · Pegnitz-Buchau
Tel. 092 41 / 8121 · www.holzofenbrot.de

Unsere Standplätze:

Nürnberg: **NEU** Am Wochenmarkt · Kopernikusplatz · Jeden Fr.: 8.00 - 13.00 Uhr
Am Wochenmarkt · Fritz-Muncert-Platz · Jeden Mi.: 11.00 - 14.30 Uhr
Am Wochenmarkt · Palmplatz (St. Johannis) · Jeden Sa.: 7.00 - 12.00 Uhr

Lauf: Heldenwiese (Kunigundenfest-Platz) · Wiesenstr. 4 · Jeden Di.: 14.50 - 16.40 Uhr

Röthenbach a. d. Pegnitz: Am Wochenmarkt · Jeden Sa.: 8.00 - 11.00 Uhr



Sie finden uns
auch im Internet:
[www.
verlag-hopfner.de](http://www.verlag-hopfner.de)

Meister-
betrieb

Fahrräder in allen Größen und Preislagen im Fachgeschäft

Mobil und sicher unterwegs · Seniorengerechte Fahrräder

Zweirad Vogtmann

Mangplatz 4 · 91207 Lauf/Peg. · Tel. 09123 / 33 53

Österliches beim Kreativshop

Der Frühling naht und damit steht auch Ostern vor der Tür. Ob Sie eine Kleinigkeit fürs Osternest oder Dekoratives für das eigene Zuhause suchen, beim Kreativshop Lauf werden Sie fündig. Von kunstvoll gestalteten Eiern, verschiedensten Eierwärmern für das Osterfrühstück bis hin zu gehäkelten (Oster-) Hasen – hier müssen Sie nicht lange suchen.

Geöffnet hat unser Laden am Kirchenplatz 11 immer donnerstags, 9.30-12.30 Uhr und 16.00-18.00 Uhr, und samstags von 9.30-12.30 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Foto: Werner Feilner,
Kreativshop Christuskirche

WIR STEHEN IHNEN MIT RAT & TAT ZUR SEITE

Starthilfe fürs Erwachsenwerden

ANZEIGE

Tipps zur finanziellen Vorsorge für Kinder

(DJD). Eltern möchten ihren Kindern eine schöne Zukunft ermöglichen. Sie wollen, dass es ihnen gut geht und sie unbeschwert ins Erwachsenenleben starten können. Dazu gehört auch ein sicheres finanzielles Fundament. 55,4 Prozent der Eltern machen sich einer Civey-Umfrage zufolge allerdings Sorgen um die finanzielle Zukunft ihrer Kinder. Die Hauptgründe sind demnach steigende Lebenshaltungskosten sowie die unsichere Wirtschaftslage, aber auch die unzureichende gesetzliche Rente.

Kleine und große Wünsche

Der Führerschein, ein Auslandsaufenthalt nach dem Abi, die Ausstattung der ersten eigenen Wohnung: Kinder kosten Geld. Je älter sie werden, desto größer werden Bedürfnisse und Ansprüche. Wer seinem Nachwuchs dabei Starthilfe geben

möchte, sollte frühzeitig finanziell vorsorgen. Dafür gibt es verschiedene Optionen. Ein Baby-Sparbuch, Wertpapiere oder ein Bausparvertrag sind einige davon. Viele Vorteile gleichzeitig bietet eine Fondsrente wie DEVK-SmartInvest Junior. Bei dieser flexiblen Geldanlage für Kinder zahlen Eltern einen monatlichen Betrag ein, der immer wieder angepasst werden kann. Die Beiträge werden in Fonds angelegt.

Geldgeschenke nutzen

Zusätzlich können sich auch Großeltern, Verwandte, Paten oder Freunde daran beteiligen. Geld wird gerne verschenkt. So haben zu Weihnachten 2022 laut Statista 44 Prozent der Deutschen über 18 Jahre Geld oder Gutscheine für ihre Lieben unter den Tannenbaum gelegt. Wer also zu bestimmten Anlässen Bares schenken möchte, kann dies unkompliziert in den Vertrag des Kindes einzahlen. So wird nach und nach ein finanzielles Polster für den Nachwuchs angelegt. Sobald das Kind, für das man anspart, volljährig ist, kann das Geld bei Bedarf ausgezahlt werden – unter www.devk.de/smartinvest gibt es detaillierte Informationen zu der Anlageform, die auch im Todesfall oder bei Berufsunfähigkeit der versorgenden Person Absicherung bietet.



Foto: DJD/DEVK/Halfpoint - stock.adobe.com

Den Wert schätzen lernen

Zur Finanzbildung gehört auch, dass Kinder den Umgang mit Geld lernen, um als Erwachsene verantwortungsbewusst die eigenen Finanzen im Griff zu haben. Eltern können hier Vorbilder sein. Empfehlenswert ist es beispielsweise, dem Nachwuchs ab dem Schulstart regelmäßig ein kleines Taschengeld zu zahlen. Die Tabelle des Deutschen Jugendinstituts bietet eine Orientierungshilfe für Eltern. So lernen die Kinder, ihr Geld einzuteilen und für größere Wünsche zu sparen.

Seit über 40 Jahren

Lohnsteuerhilfe Franken u. Sachsen e.V.

Wir erstellen im Rahmen einer Mitgliedschaft Ihre

Einkommensteuererklärung



bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit, Hausbesitzern und Hausvermietern und Pensionen.

ACHTUNG:
Alterseinkünftegesetz

Steuern auf Renten und Pensionen?
Wir beraten Sie gern!

Beratungsstellen

91217 Hersbruck, Ostbahnstraße 29
(gegenüber Feuerwehrhaus)

Tel. 09151 / 41 10, Fax 09151 / 700 85

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr + nach Terminvereinbarung

lohnsteuerhilfe.hersbruck@freenet.de

HOCHZEIT

DER SCHÖNSTE TAG IM LEBEN



ANZEIGE

Trend der neuen Brautmode

(spp-o) Atemberaubende Princess- und A-Linien-Silhouetten mit feinen Spitzen, in zarten Farbkombinationen, mit verspieltem Tüll und Organza-Röcken sind kennzeichnend für die Kleemeier Brautmoden-Kollektion 2024. Die bezaubernden Kreationen verwandeln die „Braut“ ganz in eine Prinzessin. Dabei setzt die Designerin auf neue transparente Optiken und bestickte Korsagen. 2024 verschmelzen Boho, Vintage, Romantik, Princess Look in einer leichten und luftigen Aussage. Exklusive transparente und leichte Spitzen wirken, in Korsagen und Tops eingesetzt, weiblich und verführerisch. Diese Verarbeitung zieht die Blicke auf die aufwendigen Oberteile und ihre Trägerin. Neu sind geschmeidige Spitzen, die farbig mit pudrigen Tönen unterlegt werden. Farben wie Blush, Light Rum Pink, Baby Pink und Ligth Skin sind ideal, um das Kleid und seine Trägerin von der Masse abzuheben. Vor allem junge Bräute lieben diesen Trend. Die leichte Eleganz, das reduzierte Design spielen hier ideal zusammen. Boho und Vintage sind weiterhin ein großes Thema. Der Wunsch nach dem Charme der Vergangenheit und Nostalgie eignet sich hervorragend, um den schönsten Tag der Liebe zu zelebrieren.



Foto: Kleemeier GmbH/akz-o



Foto: Mundi Weine

Der besondere Gruß, die besondere Tischkarte oder ein besonderes Dankeschön anlässlich ihrer Hochzeit.

Wir beraten Sie gerne.

Wir verpacken auch gerne für Sie.

Mundi-Weine.de

Brüder Allee 1 · 91207 Lauf · Tel.: 09123 / 964397

Ankauf von Altgold!
Schmuck, Zahngold etc.
Sofortige Abwicklung gegen bar!

wilfart
Stephanie Bury
— Goldschmied + Juwelier —
Martin-Luther-Str 31 · 91217 Hersbruck
Telefon 09151 / 2731

GET MARRIED

PERSONAL SHOPPING
EIGENES ATELIER
INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG
ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE
WILVORST PREMIUMPARTNER

ENGELHARDT & WALTER
IMMER EINE IDEE BESSER DAS HERRENHAUS
LAUF + AMBERG

**Jeden Freitag:
all you can eat
Ripperl +
Schweinshaxen
mit Beilagen**



Hotel-Gasthof am Platzl
Knör
Hauptstraße 4 · 92348 Berg
Telefon (09189) 44 17-0
Telefax (09189) 44 17-75
e-mail: reservierung@
hotel-knoer.de
www.hotel-knoer.de



- 29 modern eingerichtete Zimmer mit 60 Betten
- Alle Zimmer mit Flatscreen TV, Dusche oder Bad, Fön, W-Lan
- 2 Tagungsräume mit modernster Technik
- Räume für Festlichkeiten bis 250 Personen
- **Hochzeitsspezialist**

Böses Erwachen statt Traumurlaub

ANZEIGE

So kann man sich vor betrügerischen privaten Wohnmobilverkäufern schützen



Foto: DJD/Itzehoer Versicherungen

(DJD). Nach dem Wohnmobilkauf von privaten Anbietern gibt es oft ein böses Erwachen: Das Auto gehörte dem vermeintlichen Verkäufer gar nicht, sondern war gestohlen. Henning Stielau, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union, hat Tipps, um sich vor Betrügern zu schützen: 1. Alle Dokumente zeigen lassen und auf Plausibilität und Korrektheit überprüfen. 2. Den Besichtigungstermin beim Anbieter vereinbaren und so seine Seriosität überprüfen. 3. Oder sich mit dem Verkäufer bei der Zulassungsstelle treffen und das Fahrzeug gemeinsam anmelden. 4. Es müssen zwei funktionsfähige Schlüssel vorliegen. 5. Wenn man selbst ein Wohnmobil verkaufen möchte und jemand zur Probefahrt kommt, sollte man sich dessen Ausweis zeigen lassen und den Ausweis oder etwas anderes von Wert als Pfand einbehalten.

ANZEIGE

Tipps für Freizeit und Reise 2024: Freizeit Messe Nürnberg



Vom **21. bis 25. Februar** weckt die Freizeit Messe 2024 in der Messe Nürnberg Frühlingsgefühle 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.

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 span-

nend 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



Touristik



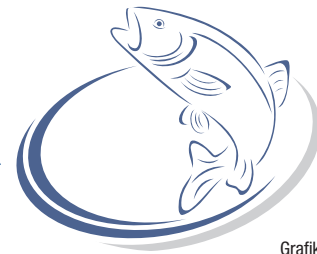
Caravanning



Outdoor & Sport



Garten & Haus



Grafik: AdobeStock

Rezept **TIPP**

ANZEIGE

Forelle in Buchweizenmehl



Foto: AdobeStock

Zutaten;

- 4 Forellen
- 150 g Buchweizenmehl
- 150 ml Milch
- Öl
- 1 Prise Meersalz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1/2 Zitrone (in Scheiben, zur Dekoration)
- Thymian (zur Dekoration)

Zubereitung:

Zuerst die Forellen waschen. Die Fische mit Zitronensaft betropfen und pfeffern. Die Forellen in die gesalzene Milch eintauchen und dann in das Buchweizenmehl.

In der Pfanne Öl erhitzen und die Forellen darin ca. 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten (die Forellen sind gar, wenn sich die Augen weiß färben). Die Forellen im Buchweizenmehl mit Thymian und Zitronenscheiben garnieren. Als Beilage sind Bratkartoffeln und Salat zu empfehlen!

Textquelle: *ichkoche.at*

Wir verlosen...

2 x einen Essensgutschein im Wert von 15 € gesponsort von „Fischküche Fuchs“

Hauptstr. 62, 91341 Röttenbach, Tel. 09195-8924

Senden Sie das Stichwort „Fischküche Fuchs“ mit Angabe Ihrer Adresse bis zum 10.03.2024 an: verlosung@verlag-hopfner.de.

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

14. Laufer Fisch-Tage

06.03. - 10.03.24 von 10:00 - 19:00 Uhr,
Marktplatz Lauf

FangFrisch - das Fischfachgeschäft der besonderen Art, in Nürnberg-Altenufurt



...bietet seit mehr als 10 Jahren Frischfisch (Süß- und Salzwasser), Fischsalate, Räucherfisch und individuell nach Ihren Wünschen frisch belegte Fischplatten an. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die hausgemachten marinierten Matjes sowie die lecker eingelegten Bratheringe.

FangFrisch Fischfachgeschäft Inh. Udo Bouda

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag: 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 8:00 - 12:30 Uhr
Montag: geschlossen



Altenufurter Straße 6 • 90475 Nürnberg/Altenufurt • Tel.: 0911-704 11 63
www.fangfrisch.eu • E-Mail: fangfrisch@arcor.de • Fax.: 0911-704 11 62

Erlengrund-Fischerei RAU



91245 Simmelsdorf/Diepoltsdorf
Achtelstraße 39 • Tel. (09155) 236
www.fischereirau.de

Mittwochs sind wir immer auf dem Laufer Marktplatz!

Wir haben den Fisch lebendfrisch, filetiert und geräuchert:
Karpfen, Forellen, Saiblinge

Ab Mittwoch frisches Seefischfilet

Öffnungszeiten: Mo + Di 9⁰⁰ - 13⁰⁰
Mi - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ • Sa 8⁰⁰ - 13⁰⁰

Im Trauerfall

stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

ANZEIGE

BLUMENMEER

Gärtnerei und Floristik

Für Ihr Grab - tolle Gestecke in verschiedenen Variationen, Schalen & Sträuße

Außerdem eine große Auswahl an Pflanzen: Callunen, Gräser, Heuchera, Calocephalus, Cinerarien, Viola, Hornveilchen u.v.m....

☎ 09151 / 63 13

Oberndorfer Straße 6 · 91244 Reichenschwand

Vorsorge zu Lebzeiten entlastet die Angehörigen doppelt

Die Form der eigenen Bestattung bestimmen und Hinterbliebene finanziell schonen

(DJD). Eine Bestattung kostet einer aktuellen Studie zufolge in Deutschland im Durchschnitt 13.000 Euro. Tendenz steigend, denn die allgemeine Preissteigerung macht auch vor dem Bestattungswesen nicht halt. Wer zu Lebzeiten für den eigenen Sterbefall vorsorgt, entlastet seine Angehörigen doppelt.

Gezielte Vorsorge ist besser als das Sparbuch

Mit einer Vorsorge kann man die Form und den Rahmen des eigenen Abschieds selbst bestimmen. Die Hinterbliebenen müssen in der Phase der Trauer nicht darüber nachdenken, welche Art der Bestattung sich der oder die Verstorbene wohl gewünscht hätte. Die unterzeichnete Willenserklärung sollte man in seine Dokumentenmappe legen – wo sich auch Geburts- und Heiratsurkunden befinden. Denn dies sind die ersten Dokumente, die ein Bestatter in einem Sterbefall benötigt. Den eigenen Bestattungswunsch im Testament zu verfügen, reicht nicht aus, da die Testamentseröffnung in der Regel Wochen nach einem Todesfall beziehungsweise der Beisetzung stattfindet. Mit einer Vorsorge kann man aber vor allem auch die Hinterbliebenen finanziell entlasten, denn sie müssen die Kosten der Bestattung nicht tragen. Legt man dagegen beispielsweise Geld auf dem Sparbuch zurück, so haben die Angehörigen darauf nicht automatisch Anspruch, denn die Summe wurde nicht „zweckgebunden“ angelegt.

Bei besonderen Wünschen wie einen Erinnerungsdiamanten ist Vorsorge noch wichtiger

Vorsorge ist umso wichtiger, wenn man sich für eine besondere Form des Gedenkens entscheidet, etwa einen Erinnerungsdiamanten. Bereits zu Lebzeiten kann man Größe, Anzahl und den passenden Schliff auswählen, die Angehörigen erhalten

nach dem Tod den oder die Diamanten. Das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen Erinnerungsdiamanten wurde von der Firma Algordanza in der Schweiz entwickelt. Seither transformiert das Unternehmen die Asche oder auch die Haare von Verstorbenen, mehr Informationen gibt es unter www.algordanza.com. Eine Vorsorge für einen Erinnerungsdiamanten lässt sich zu Lebzeiten jederzeit unabhängig von einem Bestattungsinstitut vereinbaren. Im Rahmen der Vorsorgegarantie kann man durch einen Vertrag mit einem rechtlich selbstständigen Partnerunternehmen festlegen, welche und wie viele Diamanten aus der Asche oder den Haaren transformiert werden sollen.

“ Man lebt zweimal: das erste Mal in der Wirklichkeit, das zweite Mal in der Erinnerung. Honoré de Balzac

HUPFER

Von der Erde gegangen, im Herzen geblieben.

Bestattungen Hupfer
Vetterngasse 4
91227 Leinburg
Tel. 09120/181988

www.bestattungenleinburg.de

Trauerbegleitung 0180 / 1112311

DU ENTSCHIEDEST,
WIE BUNT DEINE TRAUER SEIN DARF!

BESTATTUNGSHAUS
FRANK

Heuchlinger Straße 1, 91224 Pommelsbrunn
Tel. 09154 2879969, info@bestattungshaus-frank.de
www.bestattungshaus-frank.de



stein – keramik - öfen

IHRE VORTEILE

- 700 m² Fliesen-Ausstellung.
- Erstklassige Fliesenhersteller.
- Zertifizierte Fliesenleger.
- Über 30 Jahre Fliesen-Erfahrung.



Wir kümmern uns persönlich um die perfekte Beratung, Planung und handwerkliche Ausführung Ihrer Wünsche. Von unserer Fliesenvielfalt und unseren Serviceleistungen können Sie sich gerne überzeugen. Schauen Sie einfach bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung,

herzlichst, Ihr **Fliesenland Hersbruck.**

Fliesenland Hersbruck
Happurgerstraße 26
91217 Hersbruck

Neue Ausstellungsöfen
eingetroffen, Sie erhalten **10%**
Ausstellungsrabatt



DROOFF
KAMINÖFEN

Tauschen Sie jetzt Ihren alten Heizeinsatz gegen einen effektiveren Neuen und machen Sie Ihre Ofenanlage fit für die Zukunft. Denn ein modernes Gerät verbrennt nicht nur sauberer und schon die Umwelt, sondern verbraucht auch weniger Brennstoff und ist leistungsfähiger.

Wir beraten Sie gerne und führen den Austausch fachgerecht durch!



Das Wellnesshotel zwischen Nürnberg und Amberg

Unser Partner in Sachen Raumausstattung ist Raumdesign Polsterei Sebald

Ein herzliches Grüß Gott aus unserem wunderschönen Högenbachtal. Zwischen Nürnberg und Amberg liegt das familiengeführte Wellnesshotel / Landhotel Sternwirt am Rande der

Naturparks Oberpfälzer Jura und Fränkische Schweiz. Entspannen Sie in unseren beiden Wellnessbereichen Terra Spa & Sky Spa. Ob im beheizten Infinity Aussenpool, Hallenbad oder in den verschiedenen Saunen. 58 Innen und 58 Außenliegen bei 58 Betten garantieren jedem Gast seine Liege im 1.200 m² großen Wellnessbereich.

Genießen Sie kulinarische Highlights aus unserer Küche, schlafen Sie in unseren Zimmern, Familiensuiten oder Wellnessuiten mit Whirpool und erkunden Sie die Rundwanderwege ums Landhotel.

Erleben Sie Franken und die Oberpfalz. Bei uns finden Sie einen vielfältigen Wellnessurlaub, bei dem Entspannung oberste Priorität hat.

Sie erreichen uns unter:

Tel. 09663/425

info@landhotel-sternwirt.de



ANZEIGE

Echte Traumbäder

(spp-o) Die Einrichtungsmöglichkeiten im Bad sind unendlich. Die optimale Badausstattung zu finden, die ins Interieur eines Zuhauses passt und harmonisch aufeinander abgestimmt ist, ist nicht immer einfach. Wie gut, dass komplett konzipierte Badezimmer den Einrichtenden dabei helfen, ihr Traumbad zu verwirklichen. Gemeinsam mit Architekt Peter Ippolito entwickelt die Premiummarke hansgrohe ganzheitliche Badezimmerkonzepte: Möbel, Keramik, Armaturen und Accessoires fügen sich zu einem noch nie dagewesenen Baderleb-



Foto: hansgrohe/Hansgrohe SE/akz-o

seit 1994

SCHOLL
DACH GmbH

Happurger Straße 66
90482 Nürnberg
Telefon: 0911 56 26 56-0
Fax 0911 / 56 26 56 - 9

- ▲ Dachumdeckungen
- ▲ Dachreparaturen
- ▲ Flachdächer/Carports
- ▲ Wärmedämmung
- ▲ Flaschnerarbeiten
- ▲ Zimmereiarbeiten
- ▲ Eigener Gerüstbau

Meisterbetrieb des Dachdecker-/Zimmererhandwerks
und Mitglied der Dachdeckerinnung von Mittelfranken

SICHERE
ENERGIE.

HEIZÖL

PELLETS

KRAFTSTOFFE

SCHMIERSTOFFE

TANKSTELLEN

BRENNSTOFFE

HIRSCHMANN

Tel.: 09151 81870 www.hirschmann-mineraloele.de

nis zusammen. Der Architekt setzt mit seinem international renommierten interdisziplinären Büro Ippolito Fleitz Group die von Phoenix gestalteten hansgrohe Neuheiten in drei Badezimmerkonzepten in Szene. „Wie kann man ganz einfach zum ultimativen Traumbad kommen? Wie lässt sich das Bad innovativer, individueller und nachhaltiger gestalten?“ Mit diesen Fragen begann die Konzeption der Traumbäder. So entstanden aus einzelnen Sanitärinstallationen einfach perfekt abgestimmte Baderlebnisse, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen und das Badezimmer als ganzheitlichen Wohlfühlmoment erleben lassen. „Mein persönliches Traumbad ist ein Ort des Wohlbefindens, ein Ort, an dem Natur und Komfort eine Symbiose eingehen“, sagt Peter Ippolito. „Das Badezimmer rückt immer weiter aus seiner Nebenrolle im Haus und nimmt seine Hauptrolle endlich wahr. Es wird der Raum, der es sein kann. Alle Badkonzepte zeichnen sich durch eine warme Haptik und nachhaltige Materialien aus. Clevere Funktionen, Individualisierung und Personalisierung machen die Traumbäder zu nahtlosen, interaktiven Umgebungen für jeden Stil und jede Lebenssituation.“

Von der Polsterei zu Raumausstattung bis hin zur Hoteleinrichtung

1998 wurde die Firma Polsterei Sebald von Manfred Sebald Raumausstattermeister gegründet. Seitdem ist viel in der Firmengeschichte passiert, das Firmengebäude wurde ausgebaut und die Leistungen sind erweitert worden und auch der Name hat sich geändert in Raumdesign Polsterei Sebald.

Das Raumdesign steht für die Leistungen der Raumausstattung, welche seit 2015 erfolgreich angeboten werden. Die Polsterei besteht nach wie vor und wird weitergeführt. Zusätzlich hat der Betrieb durch eine abgelegte Prüfung das Zertifikat 5 Sterne Wohnberater erhalten. Die Hauptkunden des Betriebes sind Privatpersonen, Gastronomen sowie die Hotellerie. Vom liebevoll gestalteten Umbau bis hin zu größeren Projekten ist die Vielfalt unsere Stärke, was vor allem Gastronomen und Hotellerie schätzen. Wir arbeiten so lange an unseren Ideen, bis wir das Gefühl haben, zu wissen, was Sie wollen. Unser Konzept präsentieren wir Ihnen dann in unserem

Showroom in Förrenbach oder bei Ihnen vor Ort. Denn individuelle Projekte sind bei uns der Normalfall.



Der Meisterbetrieb für Ihre Wohn(t)räume

- Fertigung & Verkauf von Polstermöbeln
- Polsterarbeiten • Gardinenstudio
- Bodenbeläge • Schaumstoffzuschnitte

Am Molsbach 20 · 91230 Förrenbach · ☎ 09151/814171 · www.polsterei-sebald.de

Gerne stellen wir hier 2 Referenzobjekte vor:

Objekt 1: Wellnessressort Hotel Peternhof Kössen AT

Dort wurde ein neuer Wellnessbereich errichtet, welchen wir einrichten mussten. Wir hatten ein Zeitfenster von 3 Monaten, um 20 Wellnessliegen mit Beleuchtung und 3 Sessel zu fertigen und zu liefern.

Ebenso mussten wir die Beistelltische der Liegen besorgen, welche in Ginkgoblattform von der Architektin bei uns ausgesucht wurden. Auch die Tapezierarbeiten 20 Meter Wand, Wandbespannungen mit Stoff, Teppiche nach Maß und 40 Meter Fensterfront mussten mit Gardinen ausgestattet werden. Wir haben hier die Architektin beraten von den Materialien bis hin zur Optik der Stoffe.

Das Hotel hat auf unser Know-How zurückgegriffen und uns diesen großen Auftrag anvertraut, da der Peternhof unsere verlässliche Arbeitsweise schon kennt. Pünktlich zum Abgabeschluss haben wir das Projekt erfolgreich beendet, dort können die Gäste nun komfortabel relaxen.

Auch der Speisesaal und die Abend-Bar wurden schon 2018 von uns erneuert und möbliert.



Bild Jun. und Senior-Chef
Vielen Dank für Ihr Vertrauen.
Fotos: Raumdesign, Polsterei Sebald



Projekt 2: Sternwirt Högen Bayern

Dort haben wir im Zuge des großen Umbaus des Hotels die Zimmer mit neuem Boden belegt, das Besondere daran, es waren Teppichfliesen. Ein nachhaltiges Produkt, da man diese einzeln bei Beschädigung oder Verschmutzung austauschen kann.

Auch die Gardinen haben wir neu für die Bestandszimmer gefertigt sowie bestehende Möbel mit neuem Stoff bezogen. Auch im Kinderland haben wir einen Teppichboden verlegt, welcher ebenso auf der Treppe der Rutsche eingesetzt wurde. Teppichböden nach Maß wurden für die Gänge gefertigt für besseren Gehkomfort und Schallschutz.

Der Speisesaal erstrahlt auch in neuem Glanz dank unserer Polsterei.
Foto: Raumdesign, Polsterei Sebald





Erstmals fördert der Bund auch mobile Heizzentralen, um die Überbrückung beim Anlagentausch einfacher zu machen. Foto: DJD/ENERENT

Johann Steger

Heizöl

Benekestraße 22 · 90409 Nürnberg-Nord

Telefon 09 11/35 18 73

Heizöl-Notdienst 0172 8 54 59 23

Hauptstraße 9 · 90562 Heroldsberg

E-Mail: info@heizoel-steger.de · www.heizoel-steger.de



Putz- und Sanierarbeiten Ottmann



Kucha 206

91238 Offenhausen

Tel.: 09158/558

Mobil: 0179/2994641

Ausführung von:

Innen- und Außenputz

Lehm & Kalkputz

Fachwerk

Malerarbeiten

Vollwärmeschutz

Maurerarbeiten

Altbausanierung

eigener Gerüstbau

Heizungstausch: Finanzielle Förderung nimmt Zeitdruck raus ANZEIGE

Die Miete mobiler Heizzentralen wird für maximal ein Jahr bezuschusst

(DJD). Seit Anfang 2023 sind die neuen Förderrichtlinien der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) in Kraft. Damit bezuschusst der Bund umweltschonende Heizsysteme. Die Förderung erhält man auch erstmals für eine mobile Mietheizung auf Basis erneuerbarer Energien, die zur Überbrückung während der Austauschzeit genutzt wird. Zuschüsse von 10 bis 30 Prozent sind hier möglich. Den Vorteil für Eigenheimbesitzer zeigt Luisa Schädler von Enerent auf: „Entscheidet man sich für ein förderfähiges Heizungssystem, kann auch die Miete einer mobilen Heizzentrale bis zu einem Jahr gefördert werden. Das trägt zum ersten Mal dem Zeitdruck bei Heizungsdefekten Rechnung.“ Unter www.enerent.de gibt es weitere Informationen dazu sowie zu verschiedenen Modellen der mobilen Mietheizungen.



Geld sparen im eigenen Haus: Mit der Förderung von mobilen Heizanlagen wird das Upgrade auf ein umweltfreundliches Heizungsmodell einfacher.

Foto: DJD/ENERENT

Feuchteschäden im Keller: Fachgerechte Lösungen gefragt

Experten schützen und erhalten Bausubstanz

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. 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

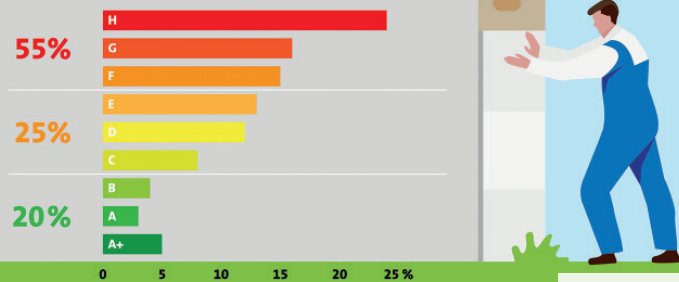
GETIFIX

Gebrauchtes Eigenheim kaufen

Worauf muss ich achten?

Hoher Sanierungsbedarf bei Wohnimmobilien

Anteile von Einfamilienhäusern nach Energieeffizienzklassen mit Energieverbrauch von <30 (A+) bis >250 (H) kWh/m² Wohnfläche und Jahr



(akz-o) Der Kauf älterer Häuser bietet gerade jungen Familien eine gute Chance für den Einstieg ins Wohneigentum, zumal die Preise vielerorts zuletzt gesunken sind. Worauf sie bei der Entscheidung achten sollen, erläutert Christopher Tüllmann, LBS-Immobilienberater und ein vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle zertifizierter Energieberater. „Inzwischen liegt der Fokus schon beim ersten Besichtigungstermin auf dem Energieverbrauch der Immobilien“, berichtet Tüllmann. „Besonders der Austausch der Heizung bereitet vielen Interessenten Sorge.“ Das novellierte Gebäudeenergiegesetz sieht vor, dass ab 1. Januar 2024 Neubauten in Neubaugebieten zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien beheizt werden müssen, für Altbauten in Städten über 100.000 Einwohnern jedoch erst ab Mitte 2026, in kleineren Gemeinden erst Mitte 2028, wenn diese eine kommunale Wärmeplanung erarbeitet haben. So wird Immobilieneigentümern und -eigentümerinnen ermöglicht, ihr Haus auch an Nah- oder Fernwärmenetze anzuschließen.

Tipps für die Sanierungsplanung

Energieberater Christopher Tüllmann rät dazu, folgende Fragen zu stellen: Welche Gewerke sind noch im Ursprungszustand, was wurde schon renoviert, gibt es Rechnungen dazu? Finden sich Bauschäden wie Undichtigkeiten, Feuchtigkeit oder Risse? Gibt es kritische Materialien wie Asbest in Fassadenplatten oder alte Holzschutzanstriche? Wie aktuell ist der technische Standard der Elektrik? Und wie ist der Zustand der Fensterrahmen, der Verglasung und des Einbruchschutzes? Ein Experte kann daraufhin sagen, wann mit welchen Maßnahmen und Kosten zu rechnen ist. Das Gebäudeenergiegesetz schreibt vor, dass Sanierungsmaßnahmen wie Dach- und Dachbodendämmung sowie die Isolierung freiliegender Heizungs- und Wasserrohrleitungen innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf fertiggestellt werden müssen.

Zahlreiche Fördertöpfe für Kauf und Modernisierung

Es kommen schnell fünfstellige Summen zusammen, zumal ab 2024 zusätzlich Wohn-Riester nutzbar ist. Wichtig: kein Handwerkerauftrag, bevor nicht die Förderzusage vorliegt. Einen Überblick über die Kosten gibt der Modernisierungskostenrechner der LBS. Dort werden Einzelmaßnahmen samt ihrem Einsparpotenzial ausgewiesen. Einen Podcast und viele weitere Tipps zum Althauskauf sind im Ratgeberbereich auf www.lbs-immobilien-profis.de/ratgeber zu finden.



Foto: AdobeStock

Ihr **Partner**
für **Zauntechnik**

www.zaun-montage-1a.de
Hersbrucker Str. 8, Reichenschwand
Fon 09151 - 830 110
Fax 09151 - 830 111

Holen Sie sich ein Stück Wohlgefühl und Sicherheit für Ihr Zuhause durch neue Innentüren und Haustüren von V.I.G.

qualität & design
V.I.G.
TÜR
REZ
Fenster

- Innentüren
- Haustüren
- Glasduschen
- Garagentore
- Fenster

Im Teich 15, 91235 Velden
Tel. 09152/7330
www.VIG-Tueren.de

Jeden 1. Sonntag im Monat Schausonntag

„im Haus der 100 Türen“ von 14 –16 Uhr

Bei uns finden Sie Qualität zu vernünftigen Preisen !!

**Elektrotechnik
LINDWURM**

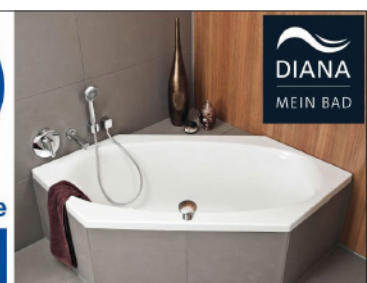
Smart Home • Photovoltaik • Elektroinstallation

Schnaittacher Weg 24
91233 Neunkirchen am Sand
09153-3939798
info@elektrotechnik-lindwurm.de
www.elektrotechnik-lindwurm.de

FÜCHTBAUER & SOHN
NÜRNBERGER STRASSE 78 IN 91207 LAUF
TEL. (09123) 2289 · FAX (09123) 74854

www.sanitaer-fuechtbauer.de

Sanitärinstallation • Bauflaschnerei
Kundendienst • Betonbohrungen



Fachmarkt vor Baumarkt.

OELSCHLEGEL

Farben

Tapeten

Bodenbeläge

Wetterschutzfarbe:

umweltfreundlicher und schadstoffarmer deckender Anstrich

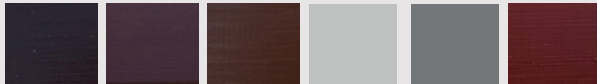
Kompaktlasur:

lösemittelfreie und geruchsneutrale Holzlasur

Universalschutzfarbe:

hoch deckender Anstrich

über 20 Farbtöne!



AB
17,99
€/Liter

- für den Innen- und Außenbereich
- schützt vor Nässe und Sonne
- farbtonebeständig und atmungsaktiv
- umweltfreundlich, da schadstoffarm
- kann gestrichen, gerollt & gespritzt werden
- geeignet für Holz, nach passender Vorbehandlung für Putz, Beton, Zinkblech, Dachziegel und Zementfaserplatten

MADE IN ZABO WITH 



GESCHENKT

1x Profi-Pinsel gratis für Sie, zum nächsten Einkauf.



Nur solange der Vorrat reicht und in Kombination mit einem Gutschein. Pro Person ist ein Gutschein gültig. Ausschließlich bei der Firma L. Oelschlegel GmbH & Co. KG vor Ort erhältlich, keine Zustellung möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Adresse: **Metthingstraße 32, 90480 Nürnberg | Tel. 0911 40 40 81**

Tipps zum Autowaschen im Winter

ANZEIGE

(mid/ak-o) In den Wintermonaten setzen Schnee, Eis und Streusalz dem Auto schnell zu. Um den winterlichen Schmutz schnell wieder loszuwerden, ist regelmäßiges Autowaschen die beste Lösung, auch in der kalten Jahreszeit. Der Mix aus winterlicher Feuchtigkeit und Salz ist aggressiv. Zudem reinigt die Autowäsche die Lichtanlage und die Kameras der Fahrerassistenzsysteme, die durch den Schmutz beeinträchtigt werden können. Oft verbreitet ist die Aussage, dass winterlicher Schmutz stark korrosionsfördernd ist. Dies gilt aber nur für Fahrzeuge, deren Lack bereits durch Kratzer, Steinschläge und Abplatzungen vorgeschädigt ist. Im Normalfall bereitet auch der Fahrzeugunterbau keine Korrosions-Kopfschmerzen mehr. Um zu starke Temperaturschwankungen zu vermeiden, sollten Autofahrer bei Temperaturen unter minus zehn Grad Celsius auf die Wäsche verzichten. Der Grund: Das Wasser in der Anlage ist meist zwischen 10 und 30 Grad warm und die Fahrzeuge sind vor der Reinigung Kälte ausgesetzt. Solch große Temperaturdifferenzen beanspruchen den Lack sowie Gummi- und Kunststoffteile.

Vor der Wäsche sollten Fahrer sicherstellen, dass Fenster, Türen und Schiebedach geschlossen sind. Scheibenwischer sowie Regensensor werden durch das Ausschalten der Zündung deaktiviert. Wichtig ist, dass Sie Schnee- und Eisreste vorab vom Fahrzeug entfernen und eine ordentliche Vorwäsche durchführen. Ohne die Vorbehandlung wirkt die Schmutzschicht in Kombination mit den Waschbürsten wie Schmirgelpapier und kann den Lack unter Umständen beschädigen. Nach der Wäsche sollte man die Wasserrückstände mit einem weichen Trockentuch oder Autoleder wegwischen und schwer zugängliche Stellen an Tür und Türrahmen per Hand reinigen und trocknen. Auch empfiehlt es sich, die Türgummis und Fensterdichtungen mit einem im Fachhandel erhältlichen Fettstift zu pflegen, damit sie nicht festfrieren.

Modern. Individuell. Kompetent.
Überzeugen Sie sich von unserem Serviceangebot.

Autohaus Leonhard Sperber GmbH
 Straßackerweg 6
 91227 Diepersdorf
 ☎ 09120 / 18 84 0 🌐 auto-sperber.de

Autohaus sperber



Autowäsche im Winter – Das müssen Autofahrer wissen. Foto: ATU/mid/ak-o



Fred's Autozubehör

Autoteile + Zubehör

Top-Service
 seit
1996



Hohenstadt ☎ 09154-916547
Pegnitz ☎ 09241-724357
Grafenwöhr ☎ 09641-454630

Eschenau ☎ 09126-298352
Altdorf ☎ 09187-9226565
Ottensoos ☎ 09123-983564

Kompetenz rund ums Auto | Vor-Ort-Kundenservice | Umfassendes Sortiment auf Lager | Bestellung innerhalb eines Tages

JBM Frühlingsangebot

JBM WERKSTATTKRAN - zusammenklappbar

Art.Nr.:50831
~~UVP: € 547,-~~
€ 299,-



JBM Metallwerkzeugkasten 143 tlg.

Art.Nr.:54261
~~UVP: € 382,-~~
€ 179,-



Frühlingsangebot JBM

JBM Werkzeugwagen

Art.Nr.: 53904



Farbe: grün
 7 Schubladen mit 4 bestückten Modulen
 Zentralverriegelung

JBM Unterstellbock Set

Art.Nr.: 53779



2 teilig
 Hubhöhe: 290 mm - 430 mm
 Tragkraft: 3 Tonnen

JBM Wagenheber

Art.Nr.:50818



Hubhöhe: 133mm - 495mm
 3,5 Tonnen Wagenheber

JBM Bremskolbenrücksteller

Art.Nr.:53978
~~UVP: € 74,-~~
€ 56,-



JBM 179-teiliger Werkzeugsatz

Art.Nr.:54035
~~UVP: € 177,-~~
€ 99,-



UVP: € 1121,- **Setpreis: € 599,-**

Tipps zum Autokauf

Daran sollten Kaufinteressierte denken



Beim Autokauf ist für mehr als Dreiviertel der Deutschen der Preis das wichtigste Kriterium. Foto: DJD/DEVK/Tobias Stiegler

(DJD). Neu- oder Gebrauchtwagen? Stromer oder Verbrenner? SUV, Kombi oder Limousine? Beim Autokauf müssen Verbraucherinnen und Verbraucher viele Entscheidungen treffen. Entscheidend ist für die meisten aber ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Der Kaufpreis ist wichtig

Das zeigt eine repräsentative Umfrage von Civey im Auftrag der DEVK Versicherungen. So haben 75,4 Prozent der Befragten angegeben, dass der Preis für sie beim Pkw-Kauf entscheidend ist, während Aspekte wie Sicherheit (44,5 Prozent), Antriebsart (42,1 Prozent) und Ausstattung (4 Prozent) bei der

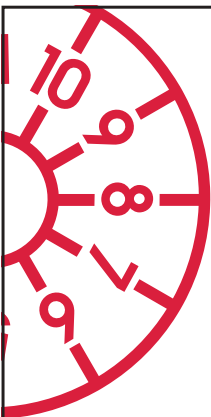
Wahl eine untergeordnete Rolle spielen. Bei der Entscheidung, ob man eher ein E-Auto oder einen Verbrenner wählt, sollte man jedoch nicht nur die Anschaffungskosten im Blick haben, die bei Stromern aktuell noch über denen von Fahrzeugen mit konventionellem Antrieb liegen, sondern auch die Unterhaltskosten. Generell gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass die Preise für die neue Generation von E-Autos, die ab 2025 auf den Markt kommen, stark sinken werden.

Die Gesamtkosten im Blick haben

Schon heute sind Pkw mit Elektromotor bei den laufenden Kosten attraktiver als Verbrenner. So sind die Ausgaben für den benötigten Strom geringer als die für Benzin oder Diesel, wenn man die Möglichkeit hat, sein Auto zu Hause zum optimalen Stromtarif zu laden. Wegen steigender CO₂-Bepreisung wird sich diese Entwicklung perspektivisch noch verstärken. Außerdem ist die Wartung eines E-Autos weniger aufwendig und somit kostengünstiger. Ein Ölwechsel sowie die Abgasuntersuchung entfallen, dazu fehlen Verschleißteile wie Getriebe, Auspuff und Katalysator. Auch bei der Reichweite der E-Autos, die laut Umfrage bei der Kaufentscheidung ein wichtiges Kriterium ist, hat sich einiges getan.

Bei der Kfz-Versicherung sparen

Auch beim Versicherungsschutz für E-Autos lässt sich sparen. Wer sein neu erworbenes Elektroauto etwa bei der DEVK versichert, zahlt 15 Prozent weniger für die Kfz-Haftpflichtversicherung – Informationen hierzu gibt es unter www.devk.de/auto. Verbraucherinnen und Verbraucher, die ein gebrauchtes Auto kaufen oder verkaufen möchten, finden hier wertvolle Tipps und können einen Mustervertrag herunterladen. Egal, für welche Antriebsart man sich entscheidet: Beim Kauf von Gebrauchtwagen heißt es: „Augen auf und nie ohne Probefahrt“.



GTÜ PRÜFSTELLE ALTDORF

Dipl.-Ing. (FH) Andreas Fuchs



Dienstleistungen als GTÜ-Vertragspartner:

- Hauptuntersuchungen mit Abgasuntersuchung
- Änderungsabnahmen
- Oldtimerbegutachtung

Weidentalstraße 25
90518 Altdorf

Telefon: 09187/9229190

Telefax: 09187/9228862

E-Mail : info@gtue-pruefstelle-aldorf.de

Öffnungszeiten:

Montag: 8:00-16:30

Dienstag: 8:00-16:30

Mittwoch: 8:00-16:30

Donnerstag: geschlossen

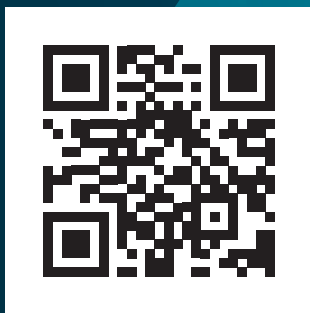
Freitag: 8:00-16:30

Wir finden die richtig guten Jobs.

Dafür sorgen rund 800 aus-
gezeichnete Job-Experten
an 148 Standorten.

Mit Herz & Verstand.

Jetzt
mehr erfahren:



hofmann.info

Deutschland | Italien | Österreich | Schweiz | Slowakei | Tschechische Republik | Ungarn | Vereinigte Staaten

Marius Raubacher
Regionalgebietsleiter

Personal
HOFMANN[®]

Das Signal vom Neujahrsempfang der SPVGG GREUTHER FÜRTH:

Hervorragend aufgestellt für die Zukunft

von Henning Nürnberg



Im Nachgang zu seinem 80. Geburtstag wurde Bernd Heinrich (Mi., Leiter Einkauf und Fuhrpark der I. K. Hofmann GmbH) aus den Händen von (v. l.) Holger Schwiewagner und Rachid Azzouzi (beide Geschäftsführer der Spielvereinigung), Branimir Hrgota (Kapitän der SPVGG GREUTHER FÜRTH) und Volker Heißmann (Präsident der SPVGG GREUTHER FÜRTH e. V.) eine besondere Ehre zuteil. Foto: Henning Nürnberg

Sportlich und wirtschaftlich läuft es bei der SPVGG GREUTHER FÜRTH richtig rund. „Mein Dank gilt unserem Cheftrainer Alex Zorniger, dass er das mit der Mannschaft bislang so gut hinbekommen hat. Auch finanziell passt alles, nachdem wir im abgelaufenen Geschäftsjahr einen Rekordumsatz hingelegt haben“, betonte Geschäftsführer Sport Rachid Azzouzi in seinen Ausführungen beim Neujahrsempfang der Spielvereinigung im Sportpark Ronhof Thomas Sommer. Dazu ergänzte der 53-Jährige: „Dass so viele Menschen es gut meinen mit dem Kleeblatt, ist ein schönes Gefühl.“ Hinter dem Erfolg steht auch eine Philosophie, die sich mit eindrucksvollen Zahlen belegen lässt: Mit einem Durchschnittsalter von 23,8 Jahren in den ersten 18 Spielen haben die Fürther den jüngsten Zweitliga-Kader in den vergangenen fünf Jahren aufgebildet. Mit 8.183 Einsatzminuten junger, von deutschen Vereinen ausgebildeter Spieler in der Hinrunde stellte die Zorniger-Truppe einen neuen Best-

wert in der 1. und 2. Bundesliga auf. Ein Indiz insbesondere für die ausgezeichnete Arbeit im Nachwuchsleistungszentrum an der Kronacher Straße. Vom Podium aus wandte sich Rachid Azzouzi direkt an das Publikum: „Wir werden unserer gesellschaftlichen Verantwortung Rechnung tragen, unseren eingeschlagenen Weg mit Ihnen allen fortführen und die Energie aufbringen, die wichtigen Themen voranzubringen.“



Marius Raubacher (Regionalgebietsleiter der I. K. Hofmann GmbH für die Metropolregion Nürnberg), Sonja Heinrich (Mitglied des Executive Committee der I. K. Hofmann GmbH) und ihr Vater Bernd Heinrich (Leiter Einkauf und Fuhrpark der I. K. Hofmann GmbH) Foto: Henning Nürnberg

Dabei wird er wohl auch über die Saison hinaus auf „seinen“ aktuellen Coach Alexander Zorniger setzen können. „Meine Familie und ich fühlen uns wohl hier, auch wenn das Wetter auf Zypern schöner war. Aber die Zusammenarbeit mit dem Staff und der Mannschaft hier macht mir einfach Spaß“, machte der sympathische Fußballlehrer aus Baden-Württemberg deutlich.

ANZEIGE

UNSER TIPP

„Working Moms“: Online-Veranstaltung des BZ

für bessere Vereinbarkeit von Familie und beruflichem Erfolg

Berufstätige Frauen mit Kindern versuchen tagtäglich den Spagat zwischen Karriere und Familie zu meistern. Mit der Online-Veranstaltung „Working Moms“ am Freitag und Samstag, 8. und 9. März 2024, möchte das Bildungszentrum (BZ) Nürnberg berufstätigen Müttern und Frauen helfen, selbstbestimmt die eigenen Ziele zu erreichen. Die Veranstaltung findet digital über Zoom statt. Am Freitag starten die Sessions um 16.30 Uhr, am Samstag laufen sie von 9 bis 17 Uhr. Ein Ticket für die Teilnahme an allen Sessions kostet 29 Euro. Weitere Informationen sowie Tickets gibt es auf bz.nuernberg.de/themen/working-moms.

Beruf, Kinderbetreuung, Partnerschaft und der ganze „normale Alltagswahnwitz“ wie Kochen und Haushalt – angesichts der vielen Herausforderungen berufstätiger Mütter kommen die eigenen Bedürfnisse oft zu kurz. Hier setzt die Online-Veranstaltung des BZ an: Im Mittelpunkt steht die Frage „Wie gestaltet frau ihr (Berufs-)Leben selbstbewusst und aktiv – auch mit Familie und Kindern?“.

In zwölf Themensessions von je 90 Minuten erhalten die Teilnehmerinnen sofort umsetzbare Tipps und Denkanstöße, wie sie Job und Familie erfolgreich unter einen Hut bringen können, ohne sich selbst zu vergessen. Die Sessions sind in die zwei Themenbereiche „Be yourself – Selbsthilfe für mehr ich“ und „Rock your career – Impulse zur beruflichen Weiterentwicklung“ eingeteilt.

Die Teilnehmerinnen können ihr Programm individuell zusammenstellen und sich außerdem mit anderen Frauen austauschen und vernetzen. Das sogenannte „All-in-Ticket“ ermöglicht den Besuch aller Sessions inklusive Begrüßung und Meet-Up.

Das BZ hat jede Menge Kurse und Veranstaltungen für berufliche Weiterbildung im Programm. Mehr dazu gibt es auf bz.nuernberg.de und bz.nuernberg.de/programm/beruf-und-karriere.
Jos Textquelle: nuernberg.presse.de



EMUGE
FRANKEN

Neu: Duales Studium
bei EMUGE-FRANKEN!

Schule OFF Ausbildung ON

Du hast Lust auf ein cooles Miteinander zwischen Ausbildern und Auszubildenden, eine Ausbildungsvergütung von 1.088 € im ersten Ausbildungsjahr, eine Berufsschulzeit direkt in Lauf, eine Übernahme sowie Weiterbildungsmöglichkeiten nach der Ausbildung?

Dann lerne uns kennen und komm in unser Team als:

- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Fachkraft für Metalltechnik (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Werkstoffprüfer (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Für interessierte Schüler/innen führen wir nach Absprache Schnupperpraktika durch.

Weitere Informationen zu uns und unseren Ausbildungsberufen findest Du unter:

www.emuge-franken.de/ausbildung

Oder auf unseren sozialen Kanälen:



EMUGE-Werk Richard Glimpel GmbH & Co. KG
Fabrik für Präzisionswerkzeuge

Personalabteilung

📍 Nürnberger Straße 96-100
91207 Lauf

✉ bewerbungen@emuge-franken.de
🌐 www.emuge-franken.de/ausbildung

Finde mehr über Deine Möglichkeiten heraus.
Jetzt QR-Code scannen!



STELLENANGEBOTE

Komm in unser Team!

schöll + kollegen
medic center
NÜRNBERG

Azubis für 2024 gesucht!

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)
Kaufmann-/frau im Gesundheitswesen (m/w/d)

Für 2024 suchen wir Auszubildende für die Verwaltung und unsere Arztpraxen in Nürnberg und Umgebung.


Wie bieten:

- Spaß bei der Arbeit und abwechslungsreiche Aufgaben
- Firmenwagenregelung und Business-eBike für alle Mitarbeiter
- Ticketerstattung für den öffentlichen Nahverkehr
- Kennenlernen von verschiedenen Fachbereichen im MVZ
- verschiedene Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung
- 200 € zus. Vergütung für Azubis mit Realschul-/höherem Abschluss
- familiäres Betriebsklima und ein motiviertes Team
- Möglichkeiten zu einem Schnuppertag in einer Praxis
- Aufstiegsmöglichkeiten nach der Ausbildung
- kostenlose Getränke am Arbeitsplatz
- private Zusatzkrankenversicherung
- flache Hierarchien

Weitere Informationen findet Ihr unter:
www.medic-center-nuernberg.de/karriere

**Medic-Center
Nürnberg**
Telefon 09 11/ 80 12 92 36
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

 **Diakoneo**
SIGMUND-FABER-HAUS

Bei uns engagieren sich mehr als 11.000 Mitarbeitende in über 200 Einrichtungen in den Bereichen Gesundheit, Pflege, Bildung, Wohnen, Assistenz, Arbeit und Spiritualität. Jetzt fehlen nur noch Sie!


Sie möchten als
Betreuungsassistent (m/w/d)

Menschen zur Seite stehen, die Unterstützung suchen?

Sie bringen eine Ausbildung (260 Stunden) bzw. die Bereitschaft, die Ausbildung zu beginnen, mit.

Weitere Infos zur Stelle und viele gute Gründe, bei uns zu arbeiten, finden Sie unter www.diakoneo.de/karriere.

Ihr Kontakt
Diakoneo · Sigmund-Faber-Haus · Leitung / Herr
Dr. Stephan M. Abt · Sigmund-Faber-Straße 17 ·
91217 Hersbruck · Tel.: +49 9151 8337-0
E-Mail: recruiting@diakoneo.de



Ihr Weg zu Diakoneo
Wir leben Vielfalt und Chancengleichheit! Bewerben Sie sich schnell und einfach per E-Mail, online oder per Post.

*weil wir das
Leben lieben.*

**BAUER
BETON**

Mit unserer Kompetenz und unseren Aktivitäten im Stahlbetonfertigteiltbau zählen wir zu den **führenden Systemanbietern für Schachtbauwerke** mit Rohrleitungsinstallation für die Wasserversorgung sowie für Kabelschächte und Bahnprodukte.

Zur Verstärkung unseres **Teams** in unserem **Werk in Schwaig bei Nürnberg** suchen wir ab sofort:

Sachbearbeiter für den technischen Vertrieb (m/w/d)
Abteilung Anlagenbau

Montageleiter / Monteur (m/w/d)
Abteilung Anlagenbau

Mitarbeiter als Teamassistent (m/w/d)
Teilzeit
Abteilung Kabelschächte

Lagerfachkraft im Lager Leinburg (m/w/d)
Abteilung Kabelschächte

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage unter <http://www.bauerbeton.de>

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen an:

Bauer Beton Nürnberg, NL der bbL Beton GmbH
Bauhofstr. 10, 90571 Schwaig bei Nürnberg
andrea.geitner@bauerbeton.de, Tel.: 0911/569220-84



Erzieher (m/w/d) oder Kinderpfleger (m/w/d)

Komm auf unsere Homepage

Oder rufe an:

0911 - 2 14 11 98

 SCAN ME

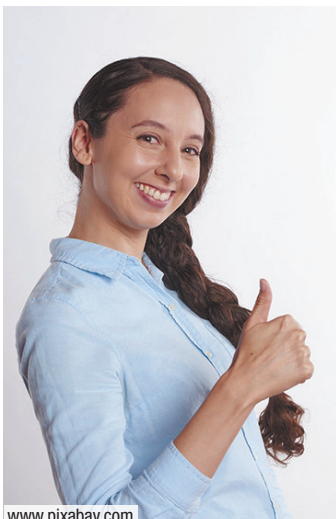


Bei **ekin**

In Nürnberg, Schwaig und Rückersdorf

Stellenmarkt im Pegnitztal

Wir haben die Vorteile!



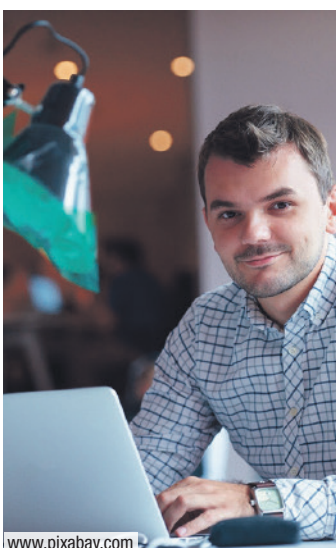
www.pixabay.com

Was bringt ein regionaler Stellenmarkt, wo es doch überregionale Online-Plattformen für Stellengesuche ohne Ende gibt? Oft haben dabei kleine bis mittlere Firmen das Nachsehen, da sie im Wettbewerb mit den großen Firmen stehen. Die Konkurrenz ist groß.

Nicht unbedingt alle Arbeitnehmer*innen sind bereit für einen Umzug. Oft sind familiäre Situationen oder eigene Immobilien Kriterien für eine Nähe zur Firma. Ein weiterer positiver Aspekt ist der mögliche erhöhte Freizeitwert durch kurze An- und Abfahrtswege.

„Regional punktet“ bedeutet auch, sich mit seiner Heimat und der Region zu identifizieren, um Hobbys gemeinsam auszuüben oder das Vereinsleben aktiv zu gestalten.

Letztendlich geht es auch um das liebe Geld. Profitieren Sie als lokales Unternehmen oder Stellensuchende von geringeren Anzeigenpreisen. So können auch Unternehmen mit kleinem Budget ihre „Traummitarbeiter*innen“ finden.



www.pixabay.com

Herzlich willkommen im Stellenmarkt des Pegnitztals!

HEFFNER GmbH

Wir suchen in Festanstellung (m/w/d):

- Baumaschinenführer
- LKW-Fahrer FS, CE
- Tiefbaufacharbeiter
- Bürokraft

Am Baumgarten 2 · 91220 Schnaittach
Tel.: 0911/93676-0
Mail.: info@heffner-gmbh.de

www.verlag-hopfner.de

GASTRA
Dienstleistungen

Reinigungskraft auf Minijobbasis m/w/d

ab sofort für: Treppenhausreinigung

14,- €/Std. Anfangsgehalt

Führerschein Klasse B Voraussetzung.

Fa. GASTRA Hausmeisterservice
Ansprechpartner: Frau Strauß
Tel. 0175 6284197
oder Herr Pachowsky
Tel. 0151 61204499

HS

H. SCHLENK e.K. BAUUNTERNEHMEN

Schlüsselfertiges Bauen • Hoch- u. Tiefbau • Putz u. Stuck • Sanierungen

Wir sind ein mittelständisches Bauunternehmen, das seit fünf Generationen seinen Firmensitz in Simmelsdorf hat.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir ab sofort (m/w/d):

- **Vorarbeiter • Maurer, Baufacharbeiter**
- **Stuckateur • Kranfahrer/Maschinisten**

Außerdem suchen wir (m/w/d):

- **Auszubildende zum Hochbaufacharbeiter/Maurer**

gerne mit vorherigem Praktikum

Inkl. Führerschein-Bezuschussung

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung per Mail, Telefon, Post oder gerne persönlich.

Bauunternehmen Heinrich Schlenk e.K. · Erlenstraße 24
91245 Simmelsdorf · Tel. 09155 284 · Fax 09155 1875
info@schlenk-bau.de · www.schlenk-bau.de

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 Pegnitztal.**



KLEINANZEIGEN

BAD


BADELIX

WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden

Zuschuss durch die Pflegekasse.
Komfortabler Badumbau zum Festpreis.

Jetzt kostenfrei informieren:

09127 - 9055431

BALKONE UND ZÄUNE
AUS ALUMINIUM UND GLAS



WALTER SCHLENK, Mobil: 0151 15642347
LEEB-BALKONE.COM

KAUFGESUCHE

Kaufe von Privat Pelzmantel und Jacke. Seriöse Abwicklung.

☎ 0151 - 54 16 04 80

RUND UMS HAUS

**FEUCHTE WÄNDE ?
NASSER KELLER ?**

0800 / 98 77 664

BKL. LÜCKEMEIER
BAUWERKSABDICHTUNG
...garantiert trockene Wände

**Kostenloser Erst-
besuch vor Ort**

www.bauabdichtung-nuernberg.de

Maler WIM

kommt gleich hin! ☎ 0911-26 60 38

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 ☎ 09122 / 79 88-0
Ringstraße 51 · 91126 Rednitzhembach
www.bautenschutz-katz.de

WOHNUNG STREICHEN

inkl. Material und Farbe

3,50 €/qm

Meisterbetrieb

Bratenstein-Pietsch

Tel.: 0911 - 99 43 761

VERKÄUFE

**TV- oder PC-Bildschirm "Tevion",
60cm Bildschirmdiag.,
DVBT-Empfang (Receiver notwendig)
inkl. Zimmerantenne, 89,- €**
Mail an: info@arts-and-more.de

WOHNUNGS AUFLÖSUNGEN

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

KFZ / ZWEIRAD

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

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

IMPRESSUM

Das Magazin PEGNITZTAL erscheint monatlich
und wird kostenlos in nahezu jeden Haushalt im
Verteilungsgebiet 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 VERANTWÖRTLICH
Karin Tonesz 0911 - 94 15 08-14
redaktion@verlag-hopfner.de
Geissestraße 13, 90439 Nürnberg

ANZEIGENANNAHME
Verena Kluge Fax 0911 - 9505485
verena.kluge@verlag-hopfner.de

REDAKTION VERANTWÖRTLICH
Karin Tonesz 0911 - 94 15 08-14
redaktion@verlag-hopfner.de
Geissestraße 13, 90439 Nürnberg

DRUCK Mediengruppe Attenkofer,
Straubing

VERTEILUNG Noris Werbung, Fürth
AUFLAGE 26.000
V.I.S.D.P. Wolfgang Hopfner

VERSCHIEDENES

JUWELIER SANDKÜHLER

PFANDKREDIT
GOLDANKAUF
GOLDSCHMIEDE

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

Nanga sucht dringend ein Zuhause



Unser Shar-Pei-Mix Nanga gehört trotz seiner 9 Jahre noch lange nicht zum alten Eisen. Er ist ein freundlicher Hund, der aktiv die Nähe zu seinen Menschen sucht und genießt, gerne spazieren geht und auch Freude am Spielen hat.

Jedoch hat der karamellfarbene Nanga auch eine sehr sensible Seite und ist mit plötzlich auftretenden oder lauten Außenreizen schnell überfordert. Nanga braucht daher einen souveränen Menschen an seiner Seite, der ihm in solchen Situationen einen sicheren Hafen bieten kann. Menschen, die ruhig und gelassen bleiben - auch wenn Nanga selbst aufgeregt ist - und ihn selbstsicher führen, schließt er sich gerne an.



Wir sehen Nanga bei 1-2 erwachsenen Personen oder auch einer Familie mit größeren Kindern. Ein gut und hoch eingezäunter Garten in ruhiger, ländlicher Umgebung, in dem Nanga flitzen und einfach mal Hund sein kann, wäre toll, da Freilauf beim Spaziergang aufgrund seiner situativen Unsicherheit und seines ausgeprägten Jagdtriebs derzeit nicht möglich ist. Autofahren macht Nanga noch etwas nervös, hier können ihm eine Box und etwas Routine helfen, um in dieser Situation entspannter zu bleiben. Nach etwas Eingewöhnungszeit kann er sicherlich auch für ein paar Stunden alleine zuhause bleiben. Mit Kleintieren und anderen Hunden möchte er nicht zusammenleben.

Mit Nanga gewinnt man einen angenehmen und ruhigen Mitbewohner, der sich gerne in der Nähe seiner Menschen aufhält, Streicheleinheiten genießt und sich unter entsprechender Führung auch draußen als netter Begleiter zeigt. Wenn Sie mehr von Nanga wissen oder ihn kennenlernen möchten, melden Sie sich gerne bei uns im Tierheim Hersbruck.



Hersbrucker Tierheim · Hopfau 2a · 91217 Hersbruck · Tel.: 09151/6095923
Bürozeit: Mo. bis Fr. 8:00-17:00 Öffnungszeiten: Nach Terminvereinbarung
www.hersbrucker-tierheim.com

Bitte unterstützen Sie uns mit einer Spende und/oder Ihrer Mitgliedschaft.

Sparkasse Nürnberg

IBAN: DE85760501010190034017 · BIC: SSKNDE77xxx

PayPal: hersbrucker-tierheim@web.de



Scannen. Zahlen. Fertig!

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Vielen herzlichen Dank.

Glück lässt sich adoptieren

ANZEIGE

Der Einzug eines Haustieres muss jedoch gut überlegt und vorbereitet sein

(DJJ). Die Menschen in Deutschland lieben ihre Haustiere: Rund 34,4 Millionen fellige oder gefiederte Familienmitglieder lebten laut Statista 2022 in deutschen Haushalten. Allerdings warten in den Tierheimen noch Tausende Hunde, Katzen, Kleintiere und Vögel auf ein schönes Zuhause. Eine Adoption macht sowohl das Tier als auch die Menschen glücklich – wenn die Entscheidung wohl überlegt und gut vorbereitet ist. Dazu beraten die Ansprechpartner in den Tierheimen sowie im Fachhandel, zum Beispiel in den über 400 Märkten von Das Futterhaus. Mit der Aktion „Glück adoptieren“ wird dort die wichtige Arbeit in den Tierheimen betont. Unter www.futterhaus.de finden Tierhalter Adressen aus der Nähe und viele Tipps rund um die Anschaffung eines Tieres.

Foto: DJJ/www.futterhaus.de



“ Ein Wort für die Tiere des Hauses: Das Tier vermag nicht auszudrücken, was es im Innersten bewegt. Doch liest man wohl aus seinen Blicken, was sich in seinem Herzen regt. Versteht das Tier auch nicht zu sprechen, so merk: Es redet doch mit dir. Und wenn des Tieres Augen brechen, fühlst du gewiß: Es spricht mit mir. Hermann Dechent (1850 - 1935)

Tierhilfe Franken e.V.

„Wünsch-Dir-Was“ Weihnachtsbaumaktion
Wir sagen Danke!



„Für unser Fotoshooting haben wir Schäfermixrüde 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



Wolf Sichtung in Schwaig – Malmsbach

Im Pegnitzgrund wurden vor kurzem am Abend mehrere Wölfe gesichtet. Sie überquerten die neue Brücke, die über die Pegnitz führt, und liefen dann Richtung Autobahn weiter. **Was tut man nun bei einer Begegnung mit einem Wolf?** Infos hierzu vom LFU-Bayern: Der Wolf reagiert auf den Anblick von Menschen vorsichtig, aber er

ergreift nicht immer sofort die Flucht. Oft zieht sich das Tier langsam und gelassen zurück. Falls doch eine Begegnung stattfinden sollte, sind folgende Regeln zu beachten:

- Haben Sie Respekt vor dem Tier.
- Laufen Sie nicht weg. Wenn Sie mehr Abstand möchten, ziehen Sie sich langsam zurück.
- Falls Sie einen Hund dabei haben, sollten Sie diesen in jedem Fall anleinen und nahe bei sich behalten.
- Wenn Ihnen der Wolf zu nahe erscheint, machen Sie auf sich aufmerksam. Sprechen Sie laut, gestikulieren Sie oder

machen Sie sich anderweitig deutlich bemerkbar.

- Laufen Sie dem Wolf nicht hinterher.
- Füttern Sie niemals Wölfe – die Tiere lernen sonst sehr schnell, menschliche Anwesenheit mit Futter zu verbinden und suchen dann eventuell aktiv die Nähe von Menschen.

Mehr über Wölfe unter:

https://www.lfu.bayern.de/natur/wildtiermanagement_grosse_beutegreifer/wolf/index.htm

Textquelle: V. Kluge & <https://www.lfu.bayern.de/>

www.barfandmore.shop

Größtes
„BARF-Angebot“
der Region!

TIERNAHRUNG
MIT PLAN FÜR KATZEN UND HUNDE

Mo-Fr: 9.30 - 12 Uhr und 15 - 18 Uhr | Sa: 9.30 - 13 Uhr
Amberger Str. 39 91217 Hersbruck Tel: 09151 – 723 9782

