Ausgabe 16 – Frühling 2016

Alters-Klasse

www.alters-klasse.de

Lesenswertes von und über Menschen **ab 60** aus **dem Landkreis Roth und der Stadt Schwabach**

Ein Magazin von
Gärtner Medien

Mit einem großen Fan der polnischen Mentalität, mit Damen, die es schon immer ganz weit bringen, mit einem unermüdlichen Sports- und Ehrenamts-Mann, mit einem Oberfranken, der die Mittelfranken auf den Geschmack bringt, mit Karikaturen über die Zeit des Ruhestandes, mit einer Dame, die den Bogen raus hat und mit dem „kleinen“ Wilhelm, der seine Liebe zum Auto entdeckt.

Diakonie Roth-Schwabach

Wir sind für Sie da:

Unsere ambulanten Pflegeteams in Rednitzhembach/ Schwabach, Roth und Wassermungenau:

– Unterstützung bei der täglichen Pflege
– Hauswirtschaftliche Versorgung
– Behandlungspflege
– Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
– Pflegeberatung
– Individuelle Betreuungsleistungen

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige:

– **„Schlüsselblume"**
Betreuungsgruppen für demenzkranke Menschen in Rednitzhembach, Roth und Wassermungenau

– **„Pausenzeit"**
Qualifizierte Helferinnen und Helfer (Demenzbegleiter) entlasten Sie stundenweise

Die eigenen vier Wände und eine vertraute Umgebung sind für ältere Menschen unendlich viel Wert – aber es gibt Situationen, in denen die Pflege zuhause an ihre Grenzen gerät:

– Evangelisches Pflegeheim „Hans-Herbst-Haus", Schwabach

– Evangelisches Pflegeheim „Am Wehr", Schwabach

Nutzen Sie die neuen Möglichkeiten durch die Pflegestärkungsgesetze. Wir beraten Sie gerne!

Diakoniestation Roth-Schwabach
Pflegedienstleitung Claudia Bärnthol
Steigerwaldstraße 1, 91126 Rednitzhembach
www.diakonie-roth-schwabach.de
Telefon (09122) 635900

Rednitzhembach, im April 2016

So ist das Leben!

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Förderer der Alters-Klasse,

wer möchte schon überall das gleiche sehen und lesen? Beim Fernsehen schalten und zappen Sie sich ja auch durch die Angebote. Und bei Magazinen überblättern Sie die Beiträge, die Sie von anderen Seiten schon kennen. Deshalb sind wir so glücklich, dass wir mit den Geschichten in der **Alters-Klasse** Nischen besetzen, die von Ihnen sehr geschätzt und gelesen werden.

„Zuständig" ist dafür eine breite Autorenschaft! Mit ihnen blicken wir auf oft unbekannte Hintergründe und veröffentlichen darüber ehrliche Berichte. Denn wer sonst kann aus (s)einem Leben so ausführlich berichten, wenn nicht unsere Erzähler selbst? Und wie wir immer wieder von Lesern hören: Gute Geschichten mit Inhalt sind viel mehr wert als eine hohe Auflage!

So wünschen wir uns auch für diese und die zukünftigen Ausgaben, dass wir Menschen bewegen, zum Nachdenken anregen, vielleicht sogar zum Schreiben und Erzählen bringen – und dass weiterhin möglichst viele die **Alters-Klasse** lesen wollen. Das freut – unter anderem – natürlich auch die Inserenten und Förderer.

Sie sehen: Es bleibt spannend.

Viel Freude wünschen Ihnen

Ihre **Alters-Klasse**-Macher
Johann Gärtner, Yvonne Gärtner und Ina Gärtner

Impressum
Herausgeber, Konzept und Gesamtproduktion: Gärtner Medien, Ringstraße 66a, 91126 Rednitzhembach
Tel.: (09122) 635916, Fax: (09122) 635917, E-Mail: info@gaertnermedien.de, www.alters-klasse.de
Redaktion, Gestaltung, Anzeigen: Gärtner Medien
Fotos, Zeichnungen, Gemälde: Autoren (1, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 19, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 32, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65), Fotolia, (4, 52–54, 78), Gärtner Medien (16, 17, 21, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 66, 69, 70, 73, 75), Klinikum Nürnberg (51), *Schwabacher Tagblatt* (31), Stadt Hof (45, 47, 49), Stadt Hof/Frank Wunderatsch (50), USSR Post (Public domain), via Wikimedia Commons (71)
Die nächste **Alters-Klasse** erscheint im Sommer/Herbst 2016.
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 12. April 2016 – hergestellt in der Metropolregion Nürnberg.
Das Heft liegt in den Rathäusern und an ausgewählten Stellen im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach aus.
Es ist kostenlos, politisch unabhängig und wird ausschließlich über die Inserenten und Sponsoren finanziert.
Für den Inhalt der Texte sind die jeweiligen Autoren verantwortlich. Das Gesamtprojekt **Alters-Klasse** ist urheberrechtlich geschützt. Für jede Verwertung von Beiträgen und Anzeigen aus diesem Heft ist die Zustimmung des Verlages notwendig.
Die **Alters-Klasse** ist ein eingetragenes Markenzeichen beim Deutschen Patent- und Markenamt.

Hier gibt's die **Alters-Klasse**

Zum Beispiel in …

Abenberg: Rathaus, Bäckerei Rock
Allersberg: Touristinformation
Büchenbach: Rathaus
Heideck: Rathaus
Hilpoltstein: Haus des Gastes, Residenz
Kammerstein: Rathaus
Rednitzhembach: Rathaus, Evangelisches Gemeindehaus, Katholische Öffentliche Bücherei, Praxis für Podologie und Kosmetik Petra Eckstein, Hörgeräte Engelhart, Friseurteam Janos, Gasthof Metzgerei Rabus, REWE, Schreibwaren Schuster, V.i.P. Haardesign by Daniela Danner
Rohr: Rathaus, Winkler-Mühle und Geflügelhof Wagner (Gustenfelden)
Roth: Rathaus, Schuh-Orthopädie Arlt, Betten Karg (Eckersmühlen), Miederer Lotto-Toto-Schreibwaren (Eckersmühlen)
Rothsee: Strandhaus Birkach
Schwabach: Rathaus, Ähre Naturkostladen, Schuh-Orthopädie Arlt, Betten Karg, Bäckerei Knöbel, Optik Mückenhaupt, REWE, Sprachenschule
Schwanstetten: Rathaus, MegaPlay Indoorspielplatz
Spalt: Rathaus
Wendelstein: Rathaus, Schuh-Orthopädie Arlt, Tankstelle Kleinschwarzenlohe

Die **Alters-Klasse** ist außerdem in allen Geschäftsstellen der Raiffeisenbank Roth-Schwabach eG für Sie kostenlos erhältlich sowie bei vielen anderen Einrichtungen, Geschäften und Institutionen.

Das **Alters-Klasse**-Team sagt Danke allen Menschen, die so dafür sorgen, dass Sie in Ihrer Nähe immer eine kostenlose Ausgabe der aktuellen **Alters-Klasse** erhalten.

In dieser Alters-Klasse lesen Sie ...

6 **Hans Schindelbauer**, Schwabach: Eine Fahrradreise nach Polen

16 **Ursula Krampf und Ilse Spiers**, Schwanstetten: Der große Wurf von Schwanstetten

24 **Ulrich Ziermann**, Schwabach: Er läuft und fährt und hilft ...

34 **Stricklieseln**, Schwabach: Stricken verbindet – nicht nur Wolle!

42 **Volker Schaffer**, Rednitzhembach: Nach 60 Jahren geht (m)ein Jugendtraum in Erfüllung

52 **Konrad Prymelski**, Rednitzhembach: Aus meinem Skizzenbuch

56 **Barbara Lemke**, Haubenhof/Kammerstein: Dem Wahren, Schönen, Guten

66 **Wilhelm Eichwald**, Schwabach: Onkel Robert und meine beiden ersten Autofahrten in Nordkasachstan

73 **Norbert Graf**, Wolkersdorf: Vom Suchen und Finden! (Vorschau auf die Sommer-/Herbst-Ausgabe der **Alters-Klasse**)

78 **„Lesen nach Zahlen“**, zusammengestellt von der **Alters-Klasse**-Redaktion

Alle namentlich gekennzeichneten Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder.

Hans Schindelbauer aus Schwabach – geboren 1949

Eine Radreise nach Polen

von Hans Schindelbauer

Dobry Polska – gutes Polen“ – dies war meine wunderbare Erfahrung auf meiner zwei Monate dauernden Radreise von Schwabach über Tschechien nach Polen. 3640,52 Rad-Kilometer, dazu 445 Kilometer per Bahn und noch 150 Kilometer per Pkw.

Wie kommt man als 65-Jähriger auf diese Idee? Woher kommt meine Rad-Leidenschaft? Zuerst war ich als Kleinkind im Kindersitz viel mit meinem Vater unterwegs. Mit acht Jahren erhielt ich mein erstes eigenes Rad, ein neues Hercules-Fahrrad. Im Erwachsenenalter folgten Radurlaube mit meiner Familie, u. a. 1995 in Norwegen. 2011 startete unser zweiter Sohn per Rad für eineinhalb Jahre zu einer Weltreise! Da wurde mir klar, mit Rad und Zelt auf Reisen gehen bzw. fahren – das will ich machen.

Von polnischen Freunden wurde ich nach Limanowa und Iława eingeladen. Und dann machte ich ernst.

Nach einem langen Arbeitsleben die Freiheit genießen – ganz ohne Termine – herrlich!

Dann ging’s los: Am 11. Juli 2015, um 16.20 Uhr startete ich mit meiner Frau in Schwabach. Schon am Vogelherd in Schwabach hatten wir eine kleine Panne. Das fing ja gut an! Aber nach fünf Minuten war der Fehler behoben, weiter ging’s. Die erste Nacht im Zelt, nach 500 Metern am zweiten Tag schon wieder das verflixte Hinterrad. Alles repariert. In Amberg musste ich dann um 18.21 Uhr Abschied von meiner Frau nehmen, die mit dem Zug zurück nach Schwabach fuhr. Jetzt wurde mir erst so richtig bewusst: Zwei Monate ganz

REWE

baum

BESSER LEBEN

REWE MARKT SCHWABACH
ALTE ROTHER STR. 1-3

REWE MARKT REDNITZHEMBACH
ROTHER STR. 44

allein, ohne meine geliebte Frau. Aber ich wollte es ja so. Und fuhr alleine los. Kaum waren ein paar Meter geradelt, setzte eine Blockade am Hinterrad ein. Jetzt bemerkte ich, dass der Gepäckträger die schwere Last nicht aushielt.
Am nächsten Tag in Nabburg hab ich einen neuen Träger montieren lassen und konnte so bis Moosburg, ca. 15 Kilometer von der tschechischen Grenze entfernt, radeln. Wegen Regen habe ich statt im Zelt im Gasthof übernachtet und konnte deshalb am nächsten Tag erst um 12.45 Uhr losradeln. Abends habe ich einen schönen Zeltplatz in Stříbro erreicht.
In Tschechien sind die Radwege vorbildlich beschildert und man kommt leicht ohne Karte an sein Ziel. Die wunderschönen Wege führten mich nach Pilsen und Prag. Dann wählte ich den Weg durch das Riesengebirge, an der Schneekoppe vorbei. Die letzten 15 Kilometer zur polnischen Grenze wurden aber noch mal so richtig knüppelhart. Zehneinhalb Stunden ohne große Pause durch das Riesengebirge an die polnische Grenze.
Von dort folgte eine rasante Abfahrt und ich erreichte Kowary. Am nächsten Morgen waren 160 Kilometer nach Breslau angesagt. Wegen der großen Hitze machte ich in Strzegom, 55 Kilometer vor Breslau, fast zwei Stunden Pause. In Cesarzowice, 35 Kilometer vor Breslau, wurde ich zum Abendessen mit kostenlosem Übernachten eingeladen. In der Nacht kam ein Unwetter auf, Dächer wurden abgedeckt und Bäume entwurzelt. Aber

Vorbildlicher Wegweiser für Radler in CZ.

Wer sein Fahrrad liebt,

... der schiebt - oder fährt. Und wenn es in die Jahre gekommen ist und nicht mehr „läuft“, trägt er‘s zu uns. Dann „heben“ wir‘s auf ... und fertig!

VON RANDOW
ENTSORGUNGSZENTRUM
Containerdienst
Altautoverwertung
Wertstoffe
Metallhandel

Manfred v. Randow GmbH
Regensburger Ring 16
91154 Roth

Telefon (09171) 25 58
Telefax (09171) 635 30
www.von-randow.de
info@von-randow.de

Polen in Sicht –
es sind nur noch 15 Kilometer.

An der Ostseeküste auf dem Weg
zum nördlichsten Punkt Polens.

Gott hatte seine schützende Hand über uns gelegt.

Dann zwei Tage Breslau, mit einem „Zeltplatz“ am alten Olympistadion. Die Stadt wurde, wie viele andere Städte, im Zweiten Weltkrieg zerstört und wieder original aufgebaut.

Dann mal wieder eine kleine Panne: Meine Weiterfahrt verzögerte sich wegen eines gerissenen Seilzuges am Rad. Als ich dies einem polnischen Radfahrer erzählte, bekam ich von ihm spontan einen geschenkt. So konnte ich nun weiter bis hinter Opole radeln, wo ich um 23.30 Uhr mein Zelt im Wald aufbaute.

Tags drauf ging’s nach Ratibor, bekannt durch das Schloss Ratibor in Roth. Hier gibt es die Verbindung zum Doppelfürstentum Oppeln – Ratibor – mein wichtigster Grund, die Stadt kennenzulernen.

In Limanowa wurde ich wieder von Freunden eingeladen – drei Tage Urlaub vom Rad. Nun folgte der städtische Höhepunkt meiner Reise: Zusammen fuhren wir mit dem Auto nach Krakau. Diese Stadt hat etwas ganz Besonderes – Krakau war für mich die schönste Stadt meiner Reise.

Der 21. Tag war schon angebrochen und ich erreichte die alte Bischofsstadt Kielce, dann kam Radom mit einem

Wildcampen im Wald.

herrlichen Freilichtmuseum.
Dann ging's per Bahn nach Warschau und ich blieb zwei Tage, um die Stadt zu erkunden. Von dort radelte ich nach Iława zu den Masurischen Seen. Drei Tage faulenzen, meinen Freund besuchen und wieder diese tolle Gastfreundschaft genießen, die ich in Polen immer und immer wieder genießen durfte.
Per Zug ging's weiter nach Marienburg, hier nahm ich mir einen ganzen Tag Zeit, um die mächtige Burganlage des Deutschen Ritterordens zu erkunden.
Dann radelte ich weiter zur alten Hansestadt Elbląg. Am Zeltplatz traf ich auf eine junge Radlerin aus Russland, mit der ich viele Touren-Ideen austauschen konnte.
Weiter ging's nun bis zur russischen Grenze. Kurzer Aufenthalt, im Meer baden und zurück zum kleinen Fischerdorf Pasteka an der russischen Grenze. Auch hier wurde ich wieder von freundlichen Leuten zum Übernachten eingeladen. Beim Abendessen erfuhr ich, dass ich am nächsten Morgen mit einem Boot zur Nehrung nach Biaski mitfahren konnte. Das Boot durfte ich am nächsten Morgen dann selbst eine Stunde durch die Ostsee steuern. Was für ein Gefühl! Auf der Nehrung radelte ich lange Waldwege bis nach Danzig. Die Hauptstadt erreichte ich am Nachmittag.
Zwei Tage Danzig erkunden – und weiter zum nördlichsten Punkt Polens. Vor mir lag nun der wunderschöne Ostseeküstenweg. Ein Radweg, der durch einsame Wälder, an menschenleeren Stränden an der Ostsee entlang führt. Man erreicht

die polnische Sahara – ein Naturereignis besonderer Art bei Łeba – weiter nach Darłowo – zu Deutsch „Rügenwalde“ und bekannt durch die Wurst. Von Koszalin aus fuhr ich mit dem Zug nach Stettin.

Die Weiter- und fast schon Heimreise führte mich weiter ins Landesinnere über Rokity – Witnica. Noch zwei Mal wurde ich von netten Polen zum Übernachten eingeladen.

Der 52. Tag am 31. August war mein letzter Tag in Polen. Ein Radweg auf einer ehemaligen Bahnstrecke führte mich nach Bad Muskau. Auf dem Oder-Neiße-Radweg ging’s nach Zittau, von dort mit der Schmalspurbahn nach Bad Oybin von hier aus nach Tschechien. Mimoň – Česká Lípa – Karlsbad – Eger und durch den Böhmerwald über Eslarn wieder in meine fränkische Heimat Schwabach.

Die letzten 160 Kilometer hatten es noch mal in sich: Bei strömendem Regen startete ich an der Grenze und am 60. Tag, in der Nacht um

Die polnische Sahara – ein Naturereignis in der Nähe von Leba.

“Alt sein will keiner, aber alt werden wollen sie alle...”

Sebastian Kneipp

Wir renovieren die Küche. Wir streichen den Gartenzaun. Wir lassen den Kundendienst fürs Auto machen. Wir pflegen, was wir haben, damit es lange hält. Natürlich treiben wir Sport. **Bewegung hält uns fit. Was aber tun wir für unser Hirn?** Kreuzworträtsel, Fernsehen, Lesen? Also ganz ehrlich: Das ist maximal Zeitvertreib!

Für geistige Fitness braucht unser Grips eine echte Aufgabe!

Schade, dass wir dem größten Leistungssportler unseres Körpers nur so wenig zutrauen! Eine mögliche, echte Aufgabe wäre das Erlernen einer Fremdsprache. Vielleicht wird Ihre innere Stimme protestieren **„Fremdsprache lernen? Ich? In meinem Alter? Wirklich?”**

Ja, natürlich! Eine Fremdsprache ist das allerbeste Fitnessprogramm. Im Urlaub, auf Reisen, beruflich oder privat mit Menschen in deren Landessprache sprechen zu können, macht nicht nur etwas stolz, es öffnet oft auch Türen.

Und genau so einfach wie Sie sich zu Kegelgruppen zusammenfinden, können Sie tatsächlich auch Sprachen lernen. Das Schöne an angepassten Kursen ist: Das Lerntempo bestimmen Sie allein!
Das grundsätzliche Ziel dabei ist, Spaß! Es gibt also viel zu gewinnen: Kontakte zu Menschen, Fitness für Ihr Hirn und jede Menge Selbstvertrauen.
Schließlich haben Sie etwas geschafft, das man Ihnen oder Sie sich sogar selbst so gar nicht zugetraut hätten!

2.15 Uhr, stand ich wieder daheim vor meinen Haus.
Kein bisschen Müdigkeit, glücklich und zufrieden, gönnte ich mir vor dem Zubettgehen noch eine Flasche Rotwein. Eine wunderschöne Reise mit vielen einmaligen Erlebnissen war gut zu Ende gegangen und ich habe dabei nur gastfreundliche, hilfsbereite Menschen, interessante Kultur, einmalige Naturschönheiten und historische, moderne Städte kennenlernen dürfen.
„Dziękuję Polska!“ – „Danke Polen!“
Eine solche Reise hört nicht einfach auf und ich hoffe, dass mir Gott noch Gesundheit gibt, um weitere Reiseziele per Rad zu erfahren.

AK

Ob Einladungen oder Zufallsbekanntschaften – die Gastfreundschaft der polnischen Menschen, die mir auf meiner Tour begegnet sind, war unbeschreiblich herzlich und ehrlich. Das werde ich nie vergessen. Vielen Dank!

Der grosse Wurf von Schwanstetten

Sie sind eine verschworene Gemeinschaft. Viele kennen sich seit Jahren, manche seit Jahrzehnten. Sie laufen, werfen und springen. Sie schwitzen und lachen. Oft ist es Mühe, aber hinterher wird gelacht und gequatscht. Die Rede ist hier von der sehr aktiven und äußerst erfolgreichen Leichtathletik-Gruppe des SV 1960 Leerstetten. Wir haben uns die Damen Ü60 ausgewählt, durften dank deren Trainerin und aktiver Leichtathletin Gundula Reuter (noch weit unter Ü60) sogar beim Training dabei sein, ohne mitmachen zu müssen, denn eine kleine Blamage sollte es dann doch nicht werden. Alle Achtung vor dieser Fitness, vor Ausdauer, Kraft und Gelenkigkeit. Natürlich trainieren sie auch im Winter intensiv. Der Donnerstagabend ist dafür reserviert. Hier laufen die Vorbereitungen für die Freiluft-Saison, schließlich müssen die Sportlerinnen und Sportler für die vielen Wettkämpfe gerüstet sein oder auch nur für die eigene Fitness – hierfür wird regelmäßig trainiert.

Das Training ist geschafft: Ilse Spiers (links) und Ursula Krampf nach dem Training in der Kabine.

Wer einmal intensiv in der Leichtathletik aktiv war, hat viele Freunde und Bekannte. Man kennt sich von gemeinsamen Wettkämpfen in der Region, bayernweit, deutschlandweit – und einige von ihnen waren sogar international unterwegs.

Eine sportliche und lustige Truppe: Ursula Krampf, Ilse Spiers, Gundula Reuter und Petra Köhler (Trainerinnen) und Stephanie Ließmann (von links)

Kosmetik- und Fußpflegepraxis

Petra Eckstein

Untermainbacher Weg 12a
91126 Rednitzhembach

... seit 1984

Kosmetik · Wellness · Solarium
Podologie · Fußpflege · Nagelmodellage

... eintreten und entspannen!
Gerne gehen wir auch auf Ihre persönlichen Wünsche ein.
Sprechen Sie uns bitte an.

Terminvereinbarung:

Telefon	09122 / 7 21 78	www.petra-eckstein.de
Fax	09122 / 7 38 00	P.Eckstein@t-online.de
Mobil	0171 / 8 50 38 00	Kostenlose Parkplätze direkt an der Praxis

Im März hat die Marktgemeinde Schwanstetten wieder zur Sportlerehrung für 2015 eingeladen. Viele Aktive aus der Leichtathletik wurden geehrt. Ein Zeichen, dass diese Sportart, die leider im Fernsehen nur noch sehr wenig Sendezeit erhält und bei der auch viele große Sportfeste nicht mehr stattfinden (denken wir nur an die immer mit Weltklasse besetzten Veranstaltungen in Fürth und im Nürnberger Stadion), hier erfolgreich betrieben wird.

Der **Alters-Klasse** standen Ilse Spiers und Ursula Krampf nach dem Training Rede und Antwort:

Ilse Spiers wurde beim Festabend als Bayerische Seniorenmeisterin der Altersklasse W70 im Speerwurf, Kugelstoßen und Diskuswurf ausgezeichnet. Aber das ist nicht alles. Alle Erfolge aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Fest steht: Ilse Spiers hat das Leichtathletik-Leben in Schwanstetten aktiv aufgebaut und mitgestaltet.

Schön war die Jugendzeit:
Ilse Spiers und ihre Teamkolleginnen gut gelaunt bei einem der zahlreichen Wettkämpfe zur Schwandorfer Zeit.

Ilse Spiers im linken Bild links, im rechten Bild dritte von links.

Ihr zuverlässiger

Hausgeräte *Partner*

Darauf können Sie sich verlassen:

- *Nur Markenware zu attraktiven Preisen - vergleichen Sie!*
- *Keine versteckten Kosten - Service immer inkl. Lieferung, Aufstellen und Anschließen in Ihrer Wohnung, Altgeräte-Entsorgung!*
- *Familienbetrieb mit 3 Generationen!*

Die richtige Adresse für Qualität in Schwanstetten

Kundendienst-Zentrum

für Hausgeräte und Gewerbemaschinen

Besuchen Sie unverbindlich
unsere **Ausstellung**

- Geräte mit Preisen, die sich sehen lassen können -

Wir beraten Sie gerne - und:
wir verkaufen nicht nur … wir setzen auch Ihr defektes Gerät wieder instand!

Alarmanlagen

+++ Wir sind **Service-Partner der Firmen Siemens** und **Bosch** und führen **Hausgeräte der Extra- und Exklusiv-Klasse.**
Diese Geräte werden nur von **ausgewählten Fachhändlern mit werksgeschulten Service-Technikern** verkauft und sind **"Made in Germany"** +++

Kremer Gebäude- & Haustechnik

▶ **Hier sind Sie richtig:**
SCHWAND
Alte Straße 37
Tel. (09170) 1396

Wir sind Vertragspartner der Firmen
Siemens, Miele, Stiebel Eltron, Constructa, Bosch, AEG, Liebherr, Neff, LG, Brötje, Buderus, ATAG, Elco, Viessmann

Meisterbetrieb seit über 30 Jahren

www.Kremer-Haustechnik.de

+++Wir sind Premium-Partner der N-ERGIE+++

Geboren ist sie 1945 in Dresden, über die Irrwege des Krieges landete sie in der Oberpfalz, in Schwandorf. Dort hatte sie erst ihre Freude am Turnen. Durch einen Lehrer wurde sie zum Hochsprung geführt, dann war sie mittendrin in der Leichtathletik.
Fürs Speerwerfen entwickelte sie ihre Leidenschaft. Es fiel ihre leicht, schon aus dem „Handgelenk“ schaffte sie große Weiten. Bereits 1960 wurde sie in den Bayernkader berufen und durfte bei Lehrgängen an der Sportschule in München-Grünwald teilnehmen. Nicht vergessen wird sie je, dass ihr einmal 14 cm (!) für die Qualifikation zur Europameisterschaft fehlten.
Dann ging es – berufsbedingt – nach Nürnberg. Sie kannte viele Sportler der Leichtathletik-Abteilung des 1. FCN und startet dann sehr erfolgreich für den „Club“. Besonders in Erinnerung bleibt ihr auch, dass bei einigen Lehrgängen der spätere Olympiasieger im Speerwurf (1972 in München), Klaus Wolfermann, mittrainierte.

1971 zog es sie nach Leerstetten. Zusammen mit ihrer Nachbarin, Annelore Runau, planten und bauten sie die Leichtathletik hier auf. Gründungs-Abteilungsleiter war Wolfgang Spiers. Bis 1990 wuchs die Gruppe und war sehr erfolgreich. Vor allen die starken Mädchenmannschaften machten auf sich aufmerksam. Dann war plötzlich – aus verschiedenen Gründen – Schluss hier. Der Club rief wieder – und ab 1991 war sie sogar als Übungsleiterin engagiert. Dann folgte noch ein Wechsel

Die Sprossenwand hat’s in sich. Aber wer dabei noch lächeln kann, ist richtig fit!

zur Siemens-Leichtathletik bis 1996.
1998 gab es am Wohnort in Schwanstetten einen Neuanfang. Die Gruppe kannte sich. Nun sind bereits Kinder und Kindeskinder dabei, es bildet sich eine Gemeinschaft, die viele Sportfeste besucht, die jungen Leichtathleten an den Sport heranführt und sich einen Namen in der Leichtathletik-Szene macht.

Ursula Krampf, geboren 1942, wurde am Festabend der Sportlerehrung unter anderem für ihren Erfolg als erste Bayerische Seniorenmeisterin Werfermehrkampf in ihrer Altersklasse ausgezeichnet. Dabei kommt Ursula Krampf von den Laufdisziplinen. Sie

Ursula Krampf wurde in ihrer Karriere als Dank für ihre sportlichen Leistungen mehrfach in bayerische und bundesdeutsche Auswahlmannschaften berufen.

Viele schöne Erinnerungen sind daran noch geknüpft und haben ihr damit sicher auch die Liebe zur Leichtathletik erhalten.

Ursula Krampf im oberen Bild in der zweiten Reihe von vorn rechts außen, im unteren Bild ganz links.

errang viele Bayerische Titel über 100 Meter, 200 Meter und im Weitsprung. Und sie wurde in Auswahlmannschaften berufen, startete international – und das, obwohl sie erst mit 40 aktiv und intensiv begann, Leichtathletik zu betreiben. Die Kontakte zu Ilse Spiers und ihre sportlichen Kinder brachten sie dazu. Seit vier Jahren ist sie nun in Leerstetten aktiv, kommt regelmäßig aus Weißenburg, ihrem Wohnort, zum Training und hat sich seitdem ganz den Werferdisziplinen zugewandt. Und die machen ihr so richtig Spaß.

Männer, Frauen, Junioren, Kinder – die Abteilung ist gut gemischt – und erfolgreich. Sie ist in guten Händen, die familiäre Atmosphäre ist geblieben, denn nur so bereitet Sport Vergnügen. Wir drücken die Daumen für die neue Saison.

Wer Lust hat, mit der Leichtathletik zu beginnen – oder wieder einzusteigen – kann gerne mit der Trainerin Gundula Reuter in Kontakt treten. Wir versprechen: Es macht Spaß!

Aufzeichnung:
Redaktion **Alters-Klasse**

AK

Sie sind drei aus einem starken Team: Ilse Spiers, Trainerin und ebenfalls erfolgreiche Athletin Gundula Reuter und Ursula Krampf (von links).

Haben Sie Lust, mit der Leichtathletik-Gruppe des SV 1960 Leerstetten zu trainieren?
Dann melden Sie sich gerne:

Kontakt:
Gundula Reuter
Telefon:
(09170) 8332
E-Mail:
gundula.reuter@t-online.de

Er läuft und fährt und hilft ...

Er ist bekannt, er ist engagiert und er ist ideenreich und stark in der Umsetzung. Das ist ihm das Wichtigste. Denn große Sprüche machen und dann zurückziehen oder gar nichts unternehmen – das ist nicht sein Ding. Ulrich Ziermann ist ein Multitalent – das kann man mit Fug und Recht behaupten. Seit Jahr und Tag engagiert er sich in Schwabach für Schwabach, für Schwabacher und Fremde. Aber in kürzester Zeit werden die Fremden dann Freunde. Und Ulrich Ziermann ein Stück „glücklicher Schwabacher“ mehr. Seine berufliche Karriere als Druckereimanager hat ihn mit Unternehmern, Politikern und anderen Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens zusammengebracht und ihm Augen und Ohren für bürgerschaftliche Aktivitäten geöffnet. Als Sportler war und ist er ein Kumpel und Vorbild. Ein engagierter, unermüdlicher Antreiber für „sein Schwabach“, für Menschen in Not und für Projekte, die Hilfe brauchen. Es geht darum, Geld dafür aufzutreiben – aber nicht nur. Es geht ihm vor allem um die Menschen, die damit beschäftigt sind. Er fragt nicht lang, überlegt kurz, sucht sich Partner – oder die Idee kommt von anderer Seite – und dann geht’s an die Umsetzung. In seiner Zeit als Vorsitzender des Stadtverbandes der Schwabacher Turn- und Sportvereine wurde ihm die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Sicher der Höhepunkt seiner ehrenamtlichen Karriere. Aber noch wichtiger sind ihm die kleinen Erfolge. Jede noch so unscheinbare Aktivität, die zur Realisation seiner Pläne führt, ist ihm wichtig.

Eines vorweg: Alleine die Liste aller seiner ehrenamtlichen Aktivitäten würde ein Extra-Heft **Alters-Klasse** fül-

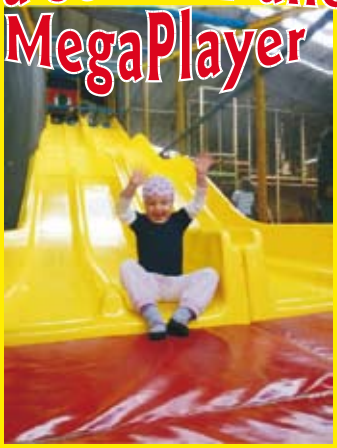
Ulrich Ziermann aus Schwabach – geboren 1942

Das 5-Sterne-MegaPlay

,,, die mit dem megafreundlichen Team!

Da seid ihr alle MegaPlayer

- Megagroßer Geräte-Fuhrpark
- Sternenglanz für Sauberkeit
- Kulinarische Angebote im Bistro - goldrichtig!
- Gastro-Inseln für Selbstversorger
- Kindergeburtstage: Spaß und Action



Mega Play

...macht Kinder glücklich!

Und Ü 60 zahlt nix.
Begleitpersonen über 60 haben von Mo-Fr freien Eintritt!

90596 Schwanstetten - In der Alting 1 - Hotline: (09170) 94 62 93

www.megaplay.info

Laufen und lachen – Leidenschaft von klein auf.

len. Deshalb bitten wir um Nachsicht, dass wir hier nur ganz grob darüber berichten können.

Sein Verein ist der TV 1848 Schwabach. Der Schwabacher startete dort 1984. Von der F- bis zur B-Jugend trainierte er alle Mannschaften im Fußball, um „daneben“ auch noch Ämter als stellvertretender Jugendleiter und stellvertretender Abteilungsleiter Fußball, als Abteilungsleiter Tanzsport und als 2. Vorsitzender des TV 1848 Schwabach auszuüben. Sport spielt schon eine ganz große Rolle in seinem Leben: Tanzen, Fußball und Laufen. Zum Beispiel erfindet er den Schwabacher Citylauf, er trainiert für den Marathon und startet bei kleinen und großen Marathonläufen – nicht nur in Deutschland. Er holt dabei Titel und gewinnt Meisterschaften. Er läuft mehrfach beim Challenge in Roth in der Staffel und sammelt – zusammen mit Dekan Klaus

Paris, Berlin oder Brombachsee – der Weg ist das Ziel für Ulrich Ziermann und seine Pläne.

Stiegler (Rad) und Jonas Stiegler (Schwimmen) Geld zur Rettung der Stadtkirche Schwabach. Zusammen waren es dann von 2010 bis 2014 rund 10.000,– Euro!

Zu Fuß und auf dem Rad geht es auch weiter – zum 40-jährigen Partnerschaftsjubiläum Schwabach – Les Sables-d'Olonne in sechs Tagen in die französische Partnerstadt. Ulrich Ziermann plant und organisiert und netzwerkt – dass es eine wahre Freude ist.

In die griechische Partnerstadt Kalambaka läuft er mit 14 weiteren Sportlerinnen und Sportlern zum 5-Jährigen. Denn „durchs Laufen werden Völker verbunden".

2010 wird die Städtepartnerschafts-Tournee des Uli Ziermann noch getoppt. Er nennt es „Radeln und Laufen zu Freunden" – Schwabach – Kalambaka (Griechenland)

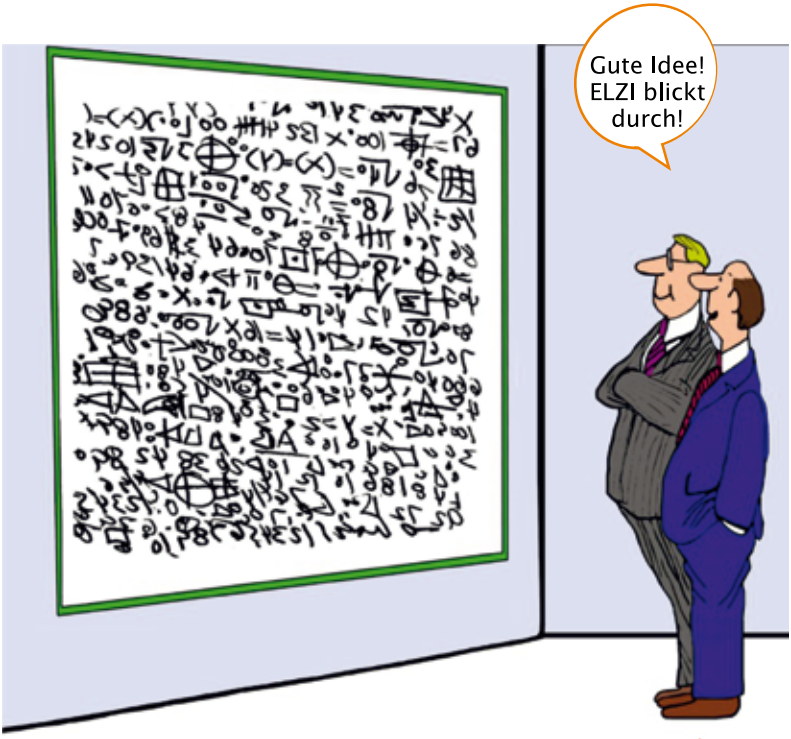
Ob zu Fuß oder auf dem Rad – ob bei einer Challenge oder unterwegs in eine Schwabacher Partnerstadt – immer eine runde Sache.

– Kemer (Türkei). Mit dem Rennrad geht es zu viert auf die über 3500 Kilometer lange Strecke.

Inzwischen ist sogar der Bayerische Rundfunk auf seine Aktivitäten aufmerksam geworden und berichtet darüber innerhalb der Sendung „Reife Leistung“.

2012 bringt er mit einer famosen Idee Schwabachs Oberbürgermeister Thürauf zum Schwitzen. Er wettete gegen Ziermann, dass dieser es nicht schaffen wird,

„Verstehen Sie diese Entsorgungs-Paragraphen noch, Kollege?“
„Nein - aber dafür hab ich ja die Profis von ELZI!“



GEWERBEHOF

ELZI®
Entsorgungslogistik Zimmermann GmbH

Entsorgungsfachbetrieb
Entsorgung von Gewerbe und Privathaushalten

Ohmstraße 11
Gewerbegebiet Nord
91126 Rednitzhembach
Telefon (09122) 69 16 36
E-Mail: info@elzi.de
www.elzi.de

Für Sie da:
Mo - Do 8.00 bis 12.00 und 13.00 bis 17.00 Uhr, Fr 8 bis 12.00 Uhr

Direkt an der
Gemeindegrenze Rednitzhembach/Schwabach-Vogelherd
und offen für Verbrauchtes aus Firmen und Privathaushalten!

während eines Zeitraums von fünf Monaten 500 neue Mitglieder für Schwabacher Vereine zu gewinnen. Der OB verliert – und muss sich medienträchtig vom Kirchturm der Stadtkirche abseilen. Er macht das mit viel Freude. Ehrenämter bei Innungen und Verbänden gehören

SCHWABACH STADT UND LAND

HST / Seite 29

Zeitloser Stilmix mit phänomenaler Stimme

Benefiz-Konzert für Schwabacher Stadtkirche: Ein hinreißender Abend mit der Big Band der Bundeswehr

Ausdrucksstarke Sängerin mit imposanter Stimme: Bwalya Chimfwembes wurde kongenial begleitet von der hervorragend eingespielten Bundeswehr-Big-Band. Zum Finale (unten) begeisterten die Musiker in einem Konfetti-Regen. Fotos: Schmitt

Beeindruckende Musiker mit einer exzellenten Solistin: Die Bigband der Bundeswehr bereitete den Schwabachern beim Benefizkonzert für die Stadtkirche einen unvergesslichen Abend.

SCHWABACH – Ulrich Ziermann ist den Schwabachern in vielfacher Hinsicht ein Begriff. Er war Chef der Druckerei Millizer, Präsident des Schwabacher Stadtverbands der Sportvereine und erfolgreicher Turniertänzer. Der 70-Jährige geht immer noch als Langstreckenläufer an den Start, ist Mitinitiator des Stadtlaufs und engagiert sich als Retter der Stadtkirche. Er ist Mitglied des Initiativkreises, der mittlerweile fast 800 000 Euro für die Sanierung des Wahrzeichens gesammelt hat. Als Spendensammler hat Ziermann nun sein Meisterstück abgeliefert. Er hat mit der Big Band der Bundeswehr eines der besten Ensembles Europas für ein Benefizkonzert nach Schwabach geholt. 21 erstklassige Profimusiker und eine phänomenale Sängerin begeisterten am Dienstag in der Hochfeder-Halle 600 Zuschauer.

Die Big Band der Bundeswehr glänzte mit außergewöhnlicher Qualität. Vermutlich war der Auftritt der Blechbläser in Uniform eines der besten Konzerte, die Schwabach jemals erlebt hat. Der Streifzug durch Swing, Rock, Pop und Latin unter der Leitung von Oberstleitnant Christian Weiper war gespickt mit Höhepunkten. Eine Reihe von Medleys bildete den Kern des Konzerts.

Das Orchester präsentierte sich dabei zeitlos und stilübergreifend. Songs von Glenn Miller, dem Swing-König der 30er und 40er Jahre, des deutschen Band-Leaders Bert Kämpfert und der britischen Pop-Kultgruppe „Simply Red" repräsentierten 80 Jahre Musikgeschichte. Die „World of Motown", die Welt des legendären US-Platten-Labels, legte die Big Band ihren Gästen ebenfalls zu Füßen. „Say You, Say Me", den Oscar-prämierten Film-Song von Lionel Richie, interpretierten Sängerin Bwalya Chimfwembes und Schlagzeuger Ralph Winter dabei als gefühlvolles Duett.

Winter glänzte mit einem weiteren großen Auftritt. Bei der Titelmelodie von „Die Straßen von San Francisco", einer US-Fernsehserie aus den 70er Jahren, lieferte sich der Schlagzeuger ein gigantisches Drummer-Duell mit seinem Kollegen Thomas Lieven. Bläser, Pianisten, Gitarristen und Bassisten hatten die Bühne verlassen, so dass die Rhythmusabteilung ungestört um die Wette trommeln konnte. Eine ebenso außergewöhnliche wie beeindruckende Vorstellung.

Exotische Stimme

Nicht weniger beeindruckend waren die Auftritte der Vokalistin. Bwalyas Stimme ist so exotisch wie ihre Herkunft. Sie wurde in einem Missionskrankenhaus in Monze, einer kleinen Stadt im Herzen der Südprovinz von Sambia in Afrika, geboren und hat aus diesen bescheidenen Umständen den Sprung auf die Weltbühne geschafft. Aufgewachsen in einer elfköpfigen Familie als Tochter eines Polizisten brachte Bwalya ihre Stimme in der Kupfergürtelstadt Mufulira zum ersten Mal zur Geltung, wo auch immer sie gesungen hat. Im Klassenzimmer, in der Aula der Schule oder mit Nachbarskindern unter einer Straßenlaterne oder einem Mangobaum: Ihre Stimme hat sich immer über die von allen anderen erhoben.

Pop und Balladen

Das Publikum in der Hochfeder-Halle war ergriffen und begeistert zugleich. Vor allem mit „Skyfall", dem Titel-Lied des gleichnamigen Bond-Streifens, nahm Bwalya das Publikum für sich ein. Sie erwies sich als herausragende Interpretin, die auch schon höheren Orts zu überzeugen wusste. Sie hat für Papst Benedikt ebenso gesungen wie für Kanzler Gerhard Schröder und Kanzlerin Angela Merkel. Mehrmals ist sie auch vor den Bundespräsidenten Johannes Rau und Horst Köhler im Schloss Bellevue aufgetreten.

Bundeswehr-Big-Band und Bwalya schenkten den Schwabachern einen Abend wie aus dem Bilderbuch. Die leiseren Hits machten die Partitur des Konzerts perfekt. Mit „Smile", der von Michael Jackson neu interpretierten Titel-Melodie zum Chaplin-Film „Moderne Zeiten", „Music Was My First Love" von John Miles und dem Simon-&-Garfunkel-Welthit „Bridge Over Troubled Water" bewiesen Christian Weiper und seine Musiker-Truppe, dass sie auch Balladen bestens beherrschen.

Das Konzert bot allerdings noch einen anderen Sinneseindruck. Zwei Kameras hatten die Bühne im Auge und übertrugen das Konzert auf eine große Leinwand.

Viele freiwillige Helfer

Heute, morgen, übermorgen. Die Big-Band der Bundeswehr hat auf ihrer Tour 2013 von Mitte Februar bis Ende Dezember 43 Stationen zu bewältigen. Gestern folgte Landsberg am Lech. Heute machten die Spitzenmusiker Station in Wiesenrot. Perfektion ist deshalb nicht nur in Sachen Musik angesagt. Elf Techniker und Bühnenarbeiter begleiten das Orchester. In Schwabach wurden sie von zehn Helfern aus dem Initiativkreis und dem Lions-Club unterstützt. Lions-Chef Klaus Bonn bedankte sich bei weiteren Helfern. THW, Johanniter und Schwabanesen hatten zum Gelingen des Stabsunternehmens beigetragen.

Schirmherr war Oberbürgermeister Matthias Thürauf. Er lobte insbesondere die Leistung des Initiativkreises Stadtkirche, hob aber auch die zahlreichen Initiativen der Schwabacher Bürgerinnen und Bürger für das Gotteshaus hervor. „Es macht Spaß, Oberbürgermeister einer Stadt mit so vielen tollen Menschen zu sein", sagte der CSU-Politiker. Der Erlös des Konzerts wird der Jugendarbeit in Schwabach und der Neueinrichtung der Kapitelsbibliothek der Stadtkirche dienen *(wir berichteten)*. Die Big Band spielte ohne Gage.

ROBERT SCHMITT

Die Big Band der Bundeswehr gibt ein begeisterndes Konzert in Schwabach. Über 8000,– Euro Reinerlös erhalten Schwabacher Einrichtungen. Zusammen mit dem Lions Hilfswerk Schwabach organisiert und gestaltet Ulrich Ziermann einen unvergesslichen Abend.

(Abbildung: Ausschnitt *Schwabacher Tagblatt*).

Angekommen: Die Delegation hat Schwabachs türkische Partnerstadt Kemer erreicht. Ulrich Ziermann überreicht dem Bürgermeister von Kemer ein Gastgeschenk.

Ausgezeichnet: Aus der Hand von Schwabachs Oberbürgermeister Matthias Thürauf erhält Ulrich Ziermann die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

zu seinem Leben: Kindergottesdienst, Jungschar, Wirtschaftsjunioren, IHK, Elternbeirat, Stellvertretender Vorsitzender im Seniorenrat, Mitinitiator von Sportissimo (Sportfestival der evangelischen Jugend Bayern) in Schwabach, Lese-Opa (mit seiner Frau als Lese-Oma) im Kindergarten, die schon erwähnte Stadtkirche und vieles mehr – all das bringt ihm eine Menge an Verdienstnadeln, Medaillen und Abzeichen. Zu Recht!

AK

Sein neuestes Projekt ist noch ganz jung: Er schafft es, jugendliche Flüchtlinge, die in Schwabach von der AWO und den Rummelsberger Anstalten betreut werden, einmal wöchentlich zum Trainieren zu bringen. Gemeinsam drehen sie auf der 48er Bahn ihre Runden. Der eine schneller, der andere nicht ganz so schnell – aber Hauptsache Bewegung und Spaß am Sport. Natürlich wird auch Fußball gespielt. Die Bilder rechts sind ganz aktuell. Und immer vorne dabei: Ulrich Ziermann, ein Meister der Motivation.

Stricken

Die Schwabacher Strickliesel und Mitarbeiterinnen der Diakonie vom Pflegeheim „Am Wehr“: Anika Emmermacher, Rosemarie Szepansky, Inge Ackermann, Michaela Lopes, Brigitte Hausladen, Katja Seltsam, Martl Wagner, Margarete Scharinger und Ulrike Stenz (von links)

verbindet – nicht nur Wolle!

Ein Nachmittag mit den Schwabacher Strickliesel

„Das hab‘ ich in der Zeitung gelesen.“

„Meine Tochter hat mich angemeldet.“

„Ich stricke schon seit meinem fünften Lebensjahr.“

„Ich will damit was zurückgeben.“

Das sind nur einige von vielen Gründen, warum sich jede Woche immer am Freitagnachmittag sechs und mehr leidenschaftliche Strickerinnen im „Haus am Wehr“ in Schwabach treffen, um in Gemeinschaft zu stricken, zu la-

chen, zu erzählen – und zu helfen! Alles begann mit einem Aufruf von Babette Gillmeier aus Rednitzhembach, die ebenso rührige wie unermüdliche ehrenamtliche Unterstützerin der Diakonie Roth-Schwabach. Der Aufruf galt allen, die gerne stricken und ihre Werke für einen guten Zweck verkaufen. Der gute Zweck – so erzählen uns die Damen der Diakonie – ermöglicht es, Mitarbeitern aus dem Palliativbereich in den beiden Schwabacher Häusern „Am Wehr“ und „Hans-Herbst-Haus“ (auch dort gibt es einen Strickkreis) intensive Aus- und Weiterbildung zu finanzieren. Die Erlöse aus dem Verkauf auf Märkten und für Auftragsarbeiten gehen somit zu 100 % an die sehr hohen Weiterbildungskosten.

Die **Alters-Klasse** war eingeladen, bei einem dieser Stricknachmittage, bei Kaffee und Kuchen, Gast zu sein und sich einen Eindruck zu verschaffen. Anika Emmermacher (Einrichtungsleitung für beide Häuser), Michaela Lopes (kom. Pflegedienstleitung) und Katja Seltsam nahmen sich ebenfalls Zeit dafür und erklärten die Struktur der Häuser und den Einsatz der Strickerlöse.
Und dann ging’s auch schon weiter mit den Sticknadeln. Sie nennen sich „Strickliesel“, aber diese allseits bekannte kleine Holzfigur für Strickschnüre wird hier nicht gebraucht. Sie stricken Freistil, was sie mögen, soviel sie mögen – und für jede Konfektionsgröße oder jeden Figurenwunsch. Wolle kommt von Spendern, Ideen von den „Strickliesel“. Und jede trägt verbal ihre Geschichten und Tipps an diesen unterhaltsamen Nachmittagen bei.

Rosemarie Szepansky, geboren 1940, ist erst seit drei Jahren in Schwabach. Sie lebte in der Lausitz und zog in die Nähe ihrer Tochter nach Schwabach. Sie strickt seit ihrem fünften Lebensjahr, schließlich war das in der DDR eine gute Möglichkeit, sich selbst mit Bekleidungsstücken zu vesorgen. Rosemarie ist nicht gerade die große Stadtbummlerin. Das braucht sie nicht für ein glückliches Leben. Aber auf die Stunden bei den „Strickliesel“ freut sich sie die ganze Woche. Sehr herzlich wurde sie hier aufgenommen. Sie fühlte sich vom ersten Moment in der Gruppe wohl. Fremdeln ist hier Fehlanzeige. Und im Nachhinein ist sie ihrer Tochter sehr dankbar, dass diese sie hier angemeldet hat.

Ulrike Stenz kommt aus Leerstetten. Sie ist die Jüngste an diesem Freitag (und noch weit unter 60), aber sie strickte auch schon in den 80er Jahren, damals war Stricken trendy. Dann wurde sie Mutter und machte eine lange Strickpause. Erst der Aufruf in der Zeitung animierte sie wieder zum Stricken. Sie hat sich auf die großen Tücher spezialisiert – das fällt ihr leicht und macht Freude.

Margarete Scharinger, geboren 1935, ist als ehemalige Wirtin des „Gasthauses zur Erholung“ in Neumühle bekannt im weiten Land. Sie ist hier die allseits anerkannte „Strickgruppenleiterin“. Und dass sie die 80 schon überschritten hat, ist nicht zu glauben. Rote Brille, orangefarbene Uhr – das unterstreicht ihr Faible für bunte Farben. 50 Jahre hatte sie alles im Griff im Gasthaus, dann kamen private Schicksalsschläge über sie und sie schloss ihr Gasthaus. Nur ab und zu, für besondere Anlässe, ist die „Erholung“ noch geöffnet. Schon immer war sie vielseitig beschäftigt, zum Beispiel bei der AWO im Ehrenamt tätig. Ob Ausflüge veranstal-

ten oder in der Ortsgruppe Veranstaltungen mitorganisieren – Margarete war und ist dabei. Mit dem Stricken erfüllt sie sich eine weitere Leidenschaft. Schneidern und nähen kann sie natürlich auch. Nicht umsonst wollte sie als junge Frau Handarbeitslehrerin werden. Aber das war damals nicht so einfach. Die Eltern legten ihr Veto ein, schließlich gab es ein Gasthaus zu versorgen. Anders als heute wurde damals nicht darüber diskutiert. Sondern entschieden!

Inge Ackermann, geboren 1947, hat das Treffen mit der **Alters-Klasse** organisiert. Auch sie wollte ursprünglich Handarbeitslehrerin werden. Aber als Metzgerstochter wurde auch ihr sehr schnell klargemacht, wo sich ihre berufliche Laufbahn befindet. Roth – Schwand – Rednitzhembach – Schwabach – und jetzt wieder Rednitzhembach – und überall fühlte und fühlt sie sich wohl. Sie stammt aus der Rednitzhembacher Metzgerfamilie Bachinger und heiratete den Metzger Fritz Ackermann. Zusammen mit ihm führte sie viele Jahre sehr erfolgreich ihr Metzgerfachgeschäft am Pinzenberg in Schwabach. Als Liebhaber der Kleintierzucht hatten sie (fast) ein zweites Zuhause in der Anlage „Am Hosagärtla“ in Schwabach. Im Kaninchenverein leitete sie eine Frauengruppe über Jahrzehnte, die einst mit 68 Mitgliedern die größte in Deutschland war. Sie kamen weit herum, besuchten Ausstellungen und nähten mit Fellen, führten bei Modenschauen selbstgeschneiderte Pelzjacken vor und pflegten das gesellige Vereinsleben.

Martl Wagner, geboren 1941, ist eine lebenslange Freundin von Inge Ackermann. Beide kennen sich schon seit über 50 Jahren. Martha kommt aus dem Sudetenland. In ihrer Jugend arbeitete sie als Kinderpflegerin. Und gemeinsam mit ihren Männern trafen sich die Wagners und die Ackermanns bei den „Hoserern“ wieder und verbrachten wunderbare Jahre zusammen. Und nun stricken sie beide das Leben weiter. Und haben ihren Spaß an der Freud.

Brigitte Hausladen, geboren 1953, stammt auch aus einer Metzgerfamilie. Ihr Elternhaus steht an der alten Linde in Schwabach, die Metzgerei Gramming. Mit Familie baute sie sich eine neue Heimat in Schaftnach und erst seit kurzer Zeit – ebenfalls nach persönlichen Schicksalsschlägen – zieht es sie wieder zurück in die Stadt. In Schwabach ist sie gleich in der Altstadt, hat noch viele Bekannte und Freunde hier – und das macht den Alltag

doch etwas lebenswerter für sie. Und als kleines Dankeschön will sie mit ihrer Strickerei auch dem Heim Danke sagen, das ihr im familiären Bereich in schweren Zeiten eine ganz große Hilfe war.

Und so endet der Besuch bei den Strickliesln. Der Kaffee war herzschonend, aber die Geschichten aufwühlend und spannend.
Wer Lust zum Mitstricken hat, soll einfach mal an einem Freitag um 15 Uhr in das „Haus am Wehr“ im Nobis-Park nach Schwabach kommen. So einfach kann das Helfen sein.

Aufzeichnung:
Redaktion **Alters-Klasse**

AK

HÖRGERÄTE ENGELHART

Ihr Partner für optimales Verstehen

Unsere Leistungen für Sie:

- kostenloser Hörtest und Auswertung
- unverbindliches Probetragen von Hörgeräten mittels neuester Messtechnik
- Hörgerätereinigung und Reparaturen aller Art
- Gehörschutzberatung und Anfertigung
- Tinnitusberatung und Probe technischer Hilfen

Testen Sie uns einfach ... wir freuen uns auf Sie!

Öffnungszeiten

Montag:	8.30–13.00 Uhr
Dienstag:	8.30–13.00 Uhr 14.00–18.00 Uhr
Mittwoch:	8.30–13.00 Uhr
Donnerstag:	8.30–13.00 Uhr 14.00–18.00 Uhr
Freitag:	8.30–13.00 Uhr

Hausbesuche nach Absprache!

Rother Straße 12, 91126 Rednitzhembach
Telefon 09122 • 8876023, Telefax 09122 • 8876024
E-Mail hoergeraete-engelhart@gmx.de, www.hoergeraeteschwabach.de

PR-Anzeige

Wichtige Informationen von Hörgeräteakustikmeisterin Antje Engelhart:

Hörgeräte-Versorgung: Vorsorge gegen Altersdemenz für Schwerhörige

Mediziner und Wissenschaftler sind sich einig, dass eine unbehandelte Schwerhörigkeit ein Hauptrisikofaktor für Altersdemenz und Altersdepression ist. Denn wer schlecht hört, zieht sich zurück. Das Gehirn wird weniger trainiert und somit werden wichtige Nervenverbindungen abgebaut. Um das zu verhindern, ist eine rechtzeitige Hörgeräteversorgung beim Akustiker sehr sinnvoll. Ein Hörtest, den ich kostenlos durchführe, gibt schnell Aufklärung über Ihr Hörvermögen. Die Beratung und eventuelle Ausprobe von Hörgeräten sind bei mir ebenfalls komplett unverbindlich.
In jüngsten Studien hat sich gezeigt, wer frühzeitig mit einer Hörgeräteversorgung beginnt, entwöhnt sich nicht der Töne und Geräusche, die vorhanden sind. Somit ist die Akzeptanz viel höher und man kann sich leichter an Hörgeräte gewöhnen. In Deutschland gibt es geschätzt 14 Millionen Schwerhörige, aber nur ein Drittel ist mit Hörgeräten versorgt. Dabei ist mit der heutigen volldigitalen Hörtechnik ein Hörverlust sehr gut auszugleichen.

Sitzen Sie manchmal bei einer Feier mit Ihren Freunden oder in der Familie und verstehen nur die Hälfte?

Stellen Sie Ihren Fernsehton immer lauter als alle anderen?

Hören Sie kaum noch Vögel zwitschern?

Trauen Sie sich einfach und warten Sie nicht länger! Vereinbaren Sie mit mir unter 09122/8876023 einen Hörtesttermin! Dann haben Sie Klarheit über Ihr Hörvermögen und können, falls ein Hörverlust besteht, ganz unverbindlich Hörgeräte ausprobieren.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Hörgeräteakustikmeisterin Antje Engelhart

Nach 60 Jahren geht (m)ein Jugendtraum in Erfüllung

von Volker Schaffer

Volker Schaffer aus Rednitzhembach – geboren 1948 in Oberfranken

Hatten Sie als Kind auch besondere Träume? Außergewöhnliche Berufswünsche? Heute ist das alles viel leichter, total easy, viel cooler. Wirklich?

Die Kinder heutzutage haben ja genug Auswahl bei besonderen Berufen: Fußballprofi, Formel-1-Pilot, Astronaut, Model ... aber 1954? Was bot sich da an? Vielleicht Lokführer auf einer Dampflok 01? Oder Kaminkehrer? Oder gar Streifenpolizist mit Pkw? Recht viel Interessantes gab‘s in meiner Heimatstadt Hof nicht. Aber es gab den „Wärschtlamo“.

Damals waren das immer nur Männer, die im oberfränkischen Hof mit einem dampfenden Wurstkessel durch die Stadt liefen und diese heißen Kostbarkeiten anboten.

Die Hoofa Wärscht ... man hörte die Männer schon von weitem, wenn sie mit ihrem Angebot aufkreuzten. Ganz einprägsam und jeder mit einer eigenen Melodie haben sie sich angekündigt, haben gepfiffen und gerufen: *„Haaß sensa – kolt wernsa!“*

Ja – und wie ging’s dann weiter? Der Junge aus Hof

Der Hofer Wärschtlamo

Der Wärschtlamo ist ein einmaliges Kuriosum in der gesamten Bundesrepublik – ein Beruf, den es nur in Hof gibt und der eine lange Tradition hat. In manchen Familien vererbte sich die Ausübung dieses Berufes von Jahrzehnt zu Jahrzehnt.

Der Wärschtlamo, der aus dem Leben der Stadt Hof nicht mehr wegzudenken ist, bietet auf seine ihm eigene Art die guten „Hoofa Wärscht“ an. Das sind „Wienerla“, „Gnagger“, „Bauern“ und „Weisa“, die je nach Geschmack mit oder ohne Senf gegessen werden.

Typische Berufskleidung des Wärschtlamo ist seit eh und je eine wetterfeste, zumeist „lederna Jubbm“. Darunter trägt er eine „weisa Scherzn“, auf dem Kopf die flachgedrückte „Patschkappn“, über der linken Schulter den original Hofer Wurstkessel aus Messing und am linken Arm den Henkelkorb „voller Laabla“.

Die „Wärschtla“ werden nicht im Wasser heiß gemacht, sondern im Dampf erhitzt, das gibt ihnen den besonderen Geschmack und das zum Genuss so anregende Aroma. Beheizt wird der Messingkessel mit glühender Holzkohle.

Die Tradition des Wärschtlamo geht auf das Jahr 1871 zurück, als ein findiger Hofer Metzger auf die Idee kam, nicht die Leute zur Wurst, sondern die Wurst zu den Leuten zu bringen. Bevor er aber mit den „haßn Hofern“ auf Tour gehen konnte, musste erst noch der Messingkessel erfunden werden.

Der Wärschtlamo ist traditionsbewusst, ehrlich und freundlich. Er ist der Inbegriff Hofer Lebensart und Identität.

„Der Wärschtlamo lädt ein nach Hof.“ Wenn Sie diese Einladung annehmen, sollten Sie es nicht versäumen, sich von ihm ein paar duftende Wärschtla kredenzen zu lassen und vergessen Sie nicht: „Haaß sensa, kolt wernsa!“

Quelle: Stadt Hof

kommt durch seinen Beruf nach Nürnberg. 1995 gründet er mit sechs weiteren positiven Menschen den Verein „Klinikseelsorge Notaufnahme e.V.“. Vereinszweck war und ist es, allen Patienten, die in die Notaufnahme des Südklinikums Nürnberg kommen (und das sind über 50.000 Menschen im Jahr) neben der medizinischen Versorgung auch seelsorgerischen Beistand zu leisten, denn der Stellenplan des Klinikums sieht

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

Herzlich Willkommen zur Probefahrt

Der ŠKODA Citigo 1.0 MPI 44 kW (60 PS)

schon ab 8.850,– €

ŠKODA

Abbildung ähnlich und zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Ausstattungen:

- √ Berganfahrassistent
- √ Reifendrucküberwachung
- √ Außentemperaturanzeige
- √ Schaltempfehlungsanzeige
- √ Easy Entry System
- √ und vieles mehr

Skoda Citigo 1.0 MPI Kraftstoffverbrauch: kombiniert 4,5 l/100 km, innerorts: 5,6, außerorts: 3,9;
CO_2-Emissionen: kombiniert 105 g/km. Effizienzklassen C

zum Glück gibt´s FESER

Autohaus Feser GmbH • Am Pointgraben 12 • Schwabach • Tel. 09122 / 308 – 280

nur Personal für die medizinische Betreuung vor.
Mit viel Engagement ist es dem Verein gelungen, 20 Jahre lang zwei Teilzeitstellen für Mitarbeiter/Mitabeiterinnen zu finanzieren, die sich um die wartenden Patienten und Angehörigen kümmern.
2015 kam dann im Vorfeld des Jubiläums die Frage: Was machen wir denn zum 20-Jährigen? Die Windsbacher (der weltberühmte Knabenchor) waren zum 10-Jährigen da, also wieder ein Konzert? Nein, diesmal gibt's zwei Konzerte – und zwar mit Christof Oswald, einem Pflegedienstleiter des Klinikums, der als Entertainer und perfekter Gitarrist selbst verfasste Texte aus dem Klinik-Alltag zum Besten gibt. Zwei Konzerte im Gostner Hoftheater Nürnberg – und beide ausverkauft – großartig, Christof! Danke!
Aber es geht weiter. Bei einem „Meeting" – wie es so schön auf Neudeutsch

Der Wärschtlamo Fritz Schübel im Jahr 1927 am Oberen Torplatz in Hof.

heißt – taucht die Fragen auf: „... und direkt am Jubiläumstag?" Wir sitzen etwas ratlos in der Runde. Ich schaue zu meinem Gegenüber, es ist Richard Schuster, Klinik-Seelsorger und auch gebürtiger Hofer. Plötzlich fällt der Satz aller Sätze: „Richard, wir verschenken Hofer Wärschtla – und ich mach' den Wärschtlamo." Richard schaut mich begeistert an. Der Rest des Vorstandes sieht unsere Be-

geisterung und stimmt sofort einstimmig zu. Großartig! Dann wird auch gleich geplant: Direkt vor der Notaufnahme, bei der Einfahrt der Rettungswagen, werden wir die Menschen mit Hofer Wärschtla versorgen. Nach einigen Problemen bei der Beschaffung des Original-Equipments (denn das musste es schon sein) hatten wir dann Erfolg: Durch Vermittlung eines Hofer Pfarrers bekommen wir Kontakt zu einem Original Hofer Wärschtlamo. Der leiht uns dankenswerterweise seinen Reservekessel und vermittelt den Kauf von echten Hofer Wärschtla vom Schillers Metzger direkt in Hof. Alles Weitere war dann ein ganz besonderes Erfolgserlebnis.

Es ist kurz vor Weihnachten, an einem Montag im Advent. In aller Früh hole ich vom Rednitzhembacher Bäcker Lederer 100 kross gebackene Schrippen. Die heißen aber in Hof Stölla – kleiner Stollen. Die haben ganze Arbeit geleistet! Danke nochmal dafür. Dann geht‘s damit direkt ins Klinikum. Dort wartet schon Richard mit seiner Mannschaft. Also sofort runter vor die Notaufnahme. Meine ganze Sorge ist, dass wir mit dem Anzünden der Holzkohle unter dem Wurstkessel nicht Rauch erzeugen und vielleicht sogar noch einen Rauchmelder oder die Sprinkleranlage auslösen. Aber wir lösen das perfekt im Raucherbereich des Personals. Und dann gegen Mittag geht‘s vor die Notaufnahme. Zuerst werden die Pflegerinnen und Pfleger, die gerade Schichtwechsel haben, mit den Wärschtla versorgt. Einhellige Meinung: Super Idee – und die schmecken klasse! Dann kommen das Personal der Seelsorge und der Verwaltung, die Pflegedienstleitung sowie die Ehrenamtlichen dran. Und natürlich müssen und wollen auch die und die Ärztinnen und Ärzte etwas essen. Zwischendurch versorgen wir natürlich auch Angehörige

Zu den Kunden des Wärschtlamos gehören Arbeiter wie Anzugträger, Politiker, Schüler und immer wieder auch ehemalige Hofer, die sich den Geschmack der Kindheit holen.
Auf dem Bild: Ein Hofer Wärschtlamo am Sonnenplatz im Jahr 1965.

von Patienten und einige Patienten mit Fußverletzungen, die im Rollstuhl sitzen. Alle sind überrascht und zufrieden. In einer ganz heißen Phase stehen sechs Rettungswagen gleichzeitig vor der Notaufnahme. Für mich großartig, was Sanitäter, Ärzte und Pflegepersonal da leisten!

Ein junger Sani brachte mit dem Sanka einen Patienten zur Notaufnahme. Nachdem der Patient eingeliefert war, kam der junge Mann zurück, sah uns da stehen und sagte ganz schüchtern: „Mensch, ich hab an Hunger!“ Er verdrückte drei paar Wärschtla, ließ sich dann von uns die Geschichte des

SO SIEHT'S AUS!

Ideen für Räume und Träume:

www.muellerskade.de

MÜLLER MALER & MEHR

SKADE DIE MALER ...PROFIS SEIT 1919

Die MALER MÜLLER-SKADE in Roth,
Drahtzieherstr. 15, Gewerbegebiet 3, Tel. (09171) 9 60 60
Ausstellung, Verkauf: Mo-Fr 8-17, Sa 9-12 Uhr u. n. Vbg.

info@mueller-skade.de - www.muellerskade.de

Hofer Wärschtlamo erläutern und sagte ganz spontag: „Da fahr‘ ich doch glatt amol nach Hof nauf!“ Und zum Fotografen, der gerade ein Bild machte, sagte er schmunzelnd: „Schreim‘s doch nei, dass ein hoffnungsvoller Nachwuchssanitäter noch lieber seinen Job macht, wenn er immer so gut versorgt wird!“
Und eine Ärztin, die gerade mit einem Schlaganfallpatienten gekommen war, will zurück zum Notarztwagen. Ich rufe ihr zu: „Wollen Sie nichts essen? Original Hofer Wärschtla gibt‘s heut gratis und als Dankeschön!“ Sie kommt zu uns her, schaut uns strahlend an und sagt: „Sehr gerne!“ Nachdem sie die Wärschtla gegessen hat, kommt der Satz aller Sätze an diesem Tag: „Seit heute früh habe ich nichts gegessen. Sie haben soeben eine Notärztin vor dem Verhungern gerettet!“ Und wir haben noch viele solcher schönen Begegnungen. So macht das Ehrenamt Spaß.

Am Sonnenplatz in Hof hat man dem Wärschtlamo ein Denkmal gesetzt.

Als wir dann unsere Wärschtla fast schon alle verschenkt hatten, kamen noch eine Ärztin und ein Arzt aus dem Haus zur Raucherecke. Ich sah die beiden bereits mit der Zigarette in der Hand und rief ihnen zu: „Erst mal was essen. Heit gibt‘s Hofer Wärschtla.“ Die Ärztin sah den Wurstkessel mit den glühenden Kohlen. Richard sah die Ärztin und raunte mir zu: „Jetzt wird’s eng!“ Und so kam sie auch zu uns, die Ärztin aus der Abteilung für Brandverlet-

1887 gab es in Hof vier Wärschtlamänner, darunter eine Frau – wie noch einmal 1892. In den folgenden Jahren blieb die Zahl – mit unwesentlichen Schwankungen – gleich bei acht Wärschtlamänner. 1896 stieg sie auf zehn an. Seine Hochkonjunktur hatte der Beruf 1929, als es 34 (!) Wärschtlamänner gab. Von 1959 bis 1965 ging nochmals eine Frau diesem Beruf nach.

Auf dem Bild sechs der acht heutigen Wärschtlamänner der Stadt Hof.

Quelle: Stadt Hof

Schnellkurs in Hoferisch

Wärschtlamo	Würstchenmann
Hoofa Wärscht	Hofer Würste
Wienerla	Wiener Würste
Gnagger	Knackwürste
Bauern	Bauernwürste
Weisa	Weißwürste
lederna Jubbm	Lederjacke
weisa Scherzn	weiße Schürze
Patschkappn	flache Schirmmütze
Laabla	Brötchen
Wärschtlamo-Oziezeich	Würstchenmann-Kleidung
„Haaß sensa – kold wernsa!“	„Heiß sind sie – kalt werden sie!“
„ßGod – iech meecherd a poor Wärschtla.“	„Grüß Gott, ich hätte gern ein paar Würstchen.“

Quelle: Stadt Hof

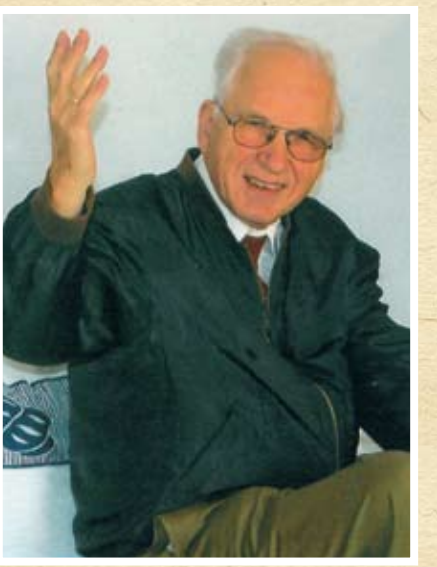
zungen. Wir mussten gleich beichten, dass wir den Holzkohlenteil des Kessels natürlich mit Spiritus angezündet hatten.
O-Ton Ärztin: „So sind Sie natürlich auch ein potenzieller Kunde von mir – und Vorsicht: Heute haben wir kein Bett mehr frei …“ Die Wärschtla haben den beiden dann aber trotzdem gut geschmeckt und wir haben noch viel gescherzt und gelacht.
Für mich ging damit der Jugendtraum nach 60 Jahren in Erfüllung – mit Wärschtla. Es war wunderbar.

AK

Vor der Notaufnahme im Klinikum Süd in der vorderen Reihe von links:
Pfarrer Richard Schuster, Uwe Stadelmeyer, Pflegedienstleiter der Klinik für Notfall- und Internistische Intensivmedizin, der Wärschtlamo (und unser Autor) Volker Schaffer in seinem Element und Christine Schürmann, evangelische Dekanin und Vorsitzende des Vereins Klinikseelsorge Notaufnahme e. V.
Der Verein Klinikseelsorge Notaufnahme e. V. ist gemeinnützig, arbeitet überkonfessionell und finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Aus meinem Skizzenbuch

Karikaturen
von Konrad Prymelski
aus Rednitzhembach –
geboren 1937



Ruhe
Entspannung
Natur
Tempolimit
Endlich

Freunden über die Schulter geschaut.

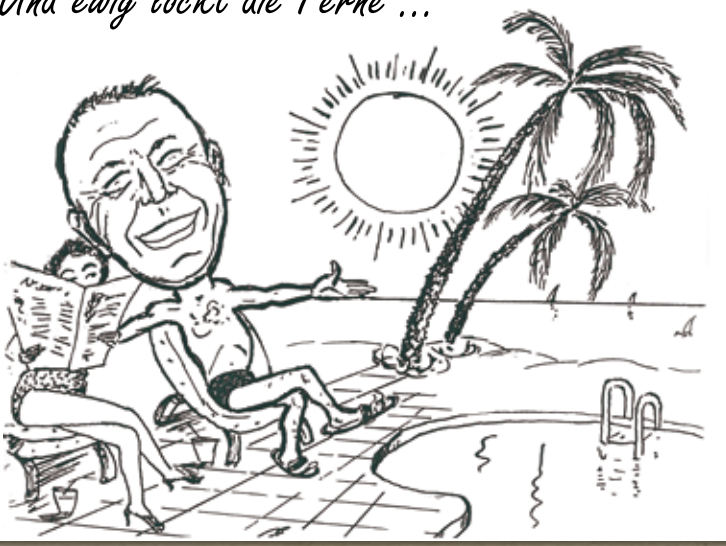
Ungeahnte
Möglichkeiten ...
die Eisprinzessin
hat Feuer gefangen.

Sehnsucht nach Gipfelglück und Blütenzauber ...

Mein idealer Lebenszweck ...

... ist nun Heim-Arbeit
und Selbst-Gebäck ...

Und ewig lockt die Ferne ...



Bleibe im Lande
und nähre dich redlich.

Psalm 37,3

Dem Wahren, Schönen, Guten

Es ist einer dieser wunderbaren Tage im fast schneefreien Winter 2016. Die Sonne bescheint die Felder rund um Haubenhof/Gemeinde Kammerstein, keine Menschenseele und auch kein Fahrzeug außer meinem weit und breit. Der Kammersteiner Ortsteil Haubenhof liegt entspannt vor mir, kein Trubel, keine Hektik – „wahrscheinlich von Barbara Lemke so organisiert."
Spaß beiseite. Aber diese Stille, diese Freude auf das Kennenlernen, die Spannung auf das, was mich erwartet, bringt eine besondere Situation mit sich.

Unterhalten wollen wir uns über Kyūdō (Kyū = Bogen, Dō = Weg) – die Kunst des japanischen Bogenschießens. Hier hat sie es mit ihren Leistungen zu großen Erfolgen gebracht. Seit 1977 betreibt sie dieses Zusammenspiel von Körper und Geist. Es hat sich aus den Waffentechniken der Samurai entwickelt und erfordert eine besondere Schießtechnik, die nur durch langes und intensives Üben erlernt werden kann. Der Bogen in seiner asymmetrischen Form ist – je nach Körpergröße des Schützen – zirka 2,20 Meter lang und traditionell aus Holz und Bambus gefertigt. Damit wird nach einer langen Konzentrationsphase aus 28 Metern Entfernung auf eine Scheibe mit 36 Zentimetern Durchmesser geschossen. In acht genau festgelegten Abläufen bis zum Schuss werden Körper und Geist genau auf diesen Moment vorbereitet. Bekleidet ist Barbara Lemke dabei oft traditionell japanisch mit Hakama (Hosenrock) und Gi (Hemd).
Vor einem Studienaufenthalt in Tokio vor fast 40 Jahren wurde sie über einen Traum an diese Sportart herangeführt. Der Traum ließ sie nicht mehr los und so wurde Barbara Lemke von einem japanischen Lehrer in die

Barbara Lemke aus Haubenhof/Kammerstein – geboren 1940

Immer dabei!
Der Johanniter-Begleiter.

Jetzt direkt bestellen unter
www.johanniter.de/bayern/begleiter

Der Johanniter-Begleiter schenkt Ihnen Sicherheit für unterwegs. Einfach und schnell können Sie in einer Notsituation Hilfe anfordern.

Mehr Informationen unter:
Servicenummer: 0800 0 99 77 99 777 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

1979: Erste Teilnahme an Deutschen Meisterschaften – hier neben Bundestrainer Feliks Hoff.

Um 2010: Barbara Lemke beim Zeremonientraining in der Halle.

Kunst dieses Bogenschießens eingewiesen. Zurück in Deutschland lernte sie weiter und besitzt heute den 5. Dan. Die Aus- und Fortbildung ist nicht einfach, verlangt nach sehr viel Willen und Kraft. Die Erfolge sind nicht sofort spürbar, die Kritik der Trainer überwiegt dem Lob. Aber sie bleibt – mit einer Auszeit – dabei und unterrichtet selbst beim TB 1888 Erlangen. 2015 wurde sie Deutsche Meisterin in der Kategorie Sempai (hochgradierte Schützen ab dem 5. Dan). Bei den Bayerischen Meisterschaften am 19. März diesen Jahres hat sie zusammen mit der Vereinsmannschaft den 1. Platz errungen, in der Einzelwertung den 2. Platz bei 31 TeilnehmerInnen. Die Freude ist erst sehr innerlich, denn Gefühlsausbrüche kennt man in dieser Sportart nicht. Zurzeit laufen die Vorbereitungen auf Wettkämpfe und Lehrgänge in europäischen Städten, zum Beispiel in Amsterdam, Wien und London. Und natürlich auf das große Ziel, die Weltmeisterschaft im Mutterland des Kyūdō in Tokio/Japan.

Barbara Lemke ist ein Kriegskind, stammt aus Ostbrandenburg, die Flucht führt die Familie über viele Umwege

Sommer 1944 an der Oder:
Die vier Geschwister Heidemarie, Eckart, Barbara und Christiane (von links).

nach Forst/Lausitz, nach Nordhessen, Bad Sooden-Allendorf und Schloss Rothestein. Eltern und Geschwister (insgesamt drei Mädchen und ein Junge) landen schließlich in Frankfurt am Main. Barbara nimmt schon bald ihr Lebensmotto auf – „dem Wahren, Schönen, Guten“. Lebenslanges Lernen will sie umsetzen, ist wissbegierig, sammelt erste Erfahrungen in Wohn- und Studiergruppen, lernt Menschen verschiedenster Couleur kennen, die ihr Wege ins Leben zeigen. Nach der Handelsschule beginnt sie eine Ausbildung beim Rechtsanwalt, merkt aber sehr bald, dass das nicht ihrer Vorstellung eines erfüllten Lebens entspricht. Auf dem zweiten Bildungsweg legt sie ihr Abitur ab und geht zum Studieren nach Heidelberg. Genau so stellt sie sich das vor. Ehrgeizig erhält sie eine Hilfswissenschaftliche Stelle - Hiwi – an der Uni, taucht in die psychologische und spirituelle Welt ein und befasst sich mit den menschlichen Bewusstseinsebenen, worüber sie auch ein Buch geschrieben hat – *Lebensglück und innere Klarheit, wie Psychologie und Spiritualität zu-*

Winter 1945 – kurz vor der Flucht: Vor dem Weihnachtsbaum mit Mutter Erika, Barbara, Oma Spittka mit Eckart, Heidemarie und Christiane (von links).

sammenwirken. Die 2. Auflage erscheint in den nächsten Wochen bei BoD.

Durch die Begegnung mit Karlfried Graf Dürckheim stellen sich in ihrem Leben wieder neue Weichen. Mit dem deutschen Diplomaten, Psychotherapeuten und Zen-Lehrer arbeitet sie von 1972 bis 1980 eng zusammen und steigt tiefer ein in die Psychologie und Meditation. In den Gedanken des Grafen („sportliche Leistung menschliche Reife“), der „Religion der Stille“ im Zen-Buddhismus“ und im Kennenlernen der eigenen personalen Natur (Beziehungen zu Menschen, Beruf, Kultur) sieht sie ihre neuen Aufgaben. Graf Dürckheim hat sie einst in die Zen-Meditation eingeführt und heute ist sie selbst authorisierte Zen-Lehrerin.

1982 zieht sie zu Gleichgesinnten in eine WG nach Haubenhof. 1984 heiratet sie Jürgen Lemke – gemeinsam mit zwei anderen Paaren leben und wirken sie von nun an hier auf dem Land.

Viele Jahre gibt die studierte Psychologin Kurse in ihrer eigenen Praxis und extern. Psychologische Beratung und Erwachsenenbildung, Psy-

...zur völligen Entspannung eine Gleitsichtbrille von...

optik Mückenhaupt

Inh. Bernd Mückenhaupt
(Augenoptikermeister)

Neutorstraße 7
91126 Schwabach
09122-14007
info@optix24.de

Wir sorgen für den richtigen Durchblick - seit mehr als 35 Jahren!

Barbara Lemke mit ihrem frühen Ideengeber, dem Mystiker Graf Dürckheim.

chotherapie, Ehe- und Familienberatung sowie Meditationsbegleitung sind ihre Profession. Seit Kurzem hat sie die reine Praxis geschlossen, aber aktiv ist sie weiterhin – bei so einem erfüllten Leben dreht man nicht einfach den Schlüssel um. Das nächste Training, neue Aufgaben und Reisen warten.

Zum Schluss hat uns Barbara Lemke noch eine ganz besondere Geschichte aus ihrer Studienzeit in Frankfurt erzählt. Frankfurt war ja bekanntlich vor Jahrzehnten die Hauptstadt der Werbung. Und so kam man auch mit interessanten, kreativen Werbeköpfen zusammen. Einer hatte damals die Aufgabe, die Bananenmarke „Bajella“ („banana yellow“) gegen die bereits weltweit bekannte Chiquita-Banane auf dem Markt zu platzieren. Gesucht wurde ein „Gesicht“ für die Werbeaktivitäten. Und nachdem Bajella auf den gelben Glanz der Bananenschale verzichtete und stattdessen auf die leicht befleckte, natürliche Schale setzte, wurde Barbara (damals hieß sie noch Pfleger) als leicht som-

Barbara Lemke als Gesicht einer Werbekampagne für eine neue Bananenmarke ...

… und ein flotter Werbeauftritt für eine Schuhmarke.

mersprossige Leitfigur von den Hamburger Kaufleuten ausgewählt. In Hochglanzmagazinen und auf dem Bildschirm lächelte sie und warb für die Bajella. Es war eine spannende und äußerst lohnenswerte Aufgabe als Werbemodel, verbunden mit vielen Reisen und Präsentationsaufgaben. Sogar der Spiegel schrieb damals über „die Blonde aus Frankfurt“ und den Werbefeldzug. Gewonnen hat Chiquita – aber für Barbara gingen danach noch mehre Fenster in der Werbung auf. Was will man mehr als Studentin, als sich mit solchen Aufgaben sein Zubrot zu verdienen. Bereut hat sie es nie – aber als Hauptberuf war das für sie kein Thema.

Zurück nach Haubenhof: Barbara Lemke ist weiter dabei, Beziehungen zu verbessern und seelische Wunden zu heilen. Dazu strahlt sie eine besondere Ruhe aus, die man sich so sehr für sich selbst wünscht. Und jetzt geht sie hinaus in den Garten, dort hat sie sich ein eigene Schießbahn über 28 Meter aufgebaut – zum Trainieren, Innehalten und Meditieren.

Aufzeichnung:
Redaktion **Alters-Klasse**

AK

Barbara Lemke im Jahr 1977 bei ihrem ersten Besuch in Japan.

Bei einem Kyūdō-Einführungslehrgang im Haus Benedikt in Würzburg.
Von dort aus wurden viele Kyūdō-Vereine gegründet, z. B. in Ungarn.

Onkel Robert und meine beiden ersten Autofahrten in Nordkasachstan

von Wilhelm Eichwald

Wilhelm Eichwald aus Schwabach – geboren 1927

Schon mit sechs Jahren begegnete ich einem ersten Auto, einem Ford. Er glänzte mit seinen vernickelten Teilen an der blitzblanken, schwarzen Karosserie. An der Frontseite bezauberten mich seine großen, gläsernen Augen, als wollten sie mich verführen. „Schau doch auch mal in mein Innerstes, was es dort alles zum Schalten gibt, um mich in Bewegung zu setzen!“

Es war an einem schönen Herbsttag des Jahres 1934 in der Kreisstadt Petropawlowka, Nordkasachstan. Zu Mittag war Onkel Robert, der Milizkommissar dieser Stadt, mit diesem, seinem Dienstwagen, in unseren Hof eingefahren. Ich spielte gerade mit den Mädchen Alwina und Lieschen – wir liefen auf das Fahrzeug zu und blieben staunend davor stehen. Wir spürten Wärme und ein unbekannter Geruch kam uns entgegen. Wir betasteten ihn erst vorsichtig, wie einen fremden Hund und als er uns nicht gebissen hatte, haben wir ihn zärtlich gestreichelt, gerieben, geputzt, bis er glänzte und all sein Staub an unseren Kleidern hängen blieb.

Dann kam der unerwartete große Augenblick, als Onkel Robert erst sein Töchterchen

Alwina, dann Lieschen und mich hoch hob und auf den braunen, weichen, ledernen Sitz setzte, die Türe schloss und seinem Fahrer befahl: „Fahre die Kinder in die Stadt, zeige ihnen den Tiergarten, kaufe ihnen Eis und Süßigkeiten und Saft – zwei Stunden gebe ich euch Zeit.“ Dann schob er dem Fahrer einen drei Rubelschein in die Hand. Der Fahrer sagte freundlich zu uns: „Ich bin Onkel Iwan, bin Milizionär und Fahrer. Nun sitzt mal ruhig und schaut euch alles an. Die Türen vom Auto dürft ihr nicht berühren. Erst aber fahre ich euch aus der Stadt auf den Trakt (die Überlandstraße) und über den Hügel in die schöne, ebene und weite Steppe.“

Das Dach des Autos war geöffnet und ein sanfter, warmer Wind strich über unsere Haare. So fuhren wir den Berg hinunter, überquerten ein Flussbett und sahen in der begrünten Ebene zwei grau schimmernde Wege, die wie zwei Schlangen, eine rechts, die andere links, auseinanderkrochen. Mit großer Geschwindigkeit bog der Fahrer in den rechten Weg – eine ebene, unabsehbare Weite. Hinter uns hoben sich wellenweise hohe Staubwolken in die Luft und fielen nach einiger Zeit wieder in sich zusammen. Auf dem Grün zu beiden Seiten hüteten Hirten Schafe und Rinder. In größeren Abständen begegneten wir kleinen Birkenwäldchen, die sich wie gemalt in der grünen Weite befanden. Onkel Iwan wendete das Auto auf der Steppe und fuhr den gleichen Weg wieder zurück, bis zur Stadt.

Von der Ebene her schien der Berg doch ganz schön hoch zu sein, denn wir sahen, wie eine Fuhre Heu von zwei Pferden mit großer Anstrengung nach oben gezogen wurde. Endlich kamen wir auf die mit Steinen gepflasterte Hauptstraße. Die Räder wurden auf ihr so erschüttert, dass das Auto hin- und hergeschüttelt wurde und wir auf den Lederpolstern ganz

Mit Leichtigkeit bequem schlafen, behaglich sitzen, unbeschwert aufstehen

Homematic®

Die Comfort-Bettsysteme

Leichtes Aufstehen
aus dem eigenen Bett

Wir beraten Sie gerne und in aller Ruhe.
Vereinbaren Sie einfach einen für Sie angenehmen Termin.

über 80 Jahre Ihr Fachgeschäft mit Herz

Besser schlafen mit …

Betten Karg

· **Schwabach**
(09122) 53 08
· **Eckersmühlen**
(09171) 28 32

www.betten-karg.de +++ info@betten-karg.de

Betten- und Matratzen-Studio · Bettfedernwäscherei · Bettwäsche · Heimtextilien

schön ins Schaukeln kamen. Auf beiden Seiten standen große, schöne Häuser und an einer großen Kreuzung erlaubte uns ein Milizionär mit einem gestreiften Stock, die Kreuzung zu überqueren.
Bald kamen wir auch zum Tiergarten. Davor kaufte uns Onkel Iwan je ein Eis und süße, dicke Küchelchen, genannte Prjaniki (= *traditionelle russische kleine Lebkuchen*). Das alles schmeckte mir sehr gut, zumal ich bis dahin noch nie ein Speiseeis gesehen hatte. Wie ein Wunder kamen mir die in Waffeln eingepackten, gefrorenen Süßigkeiten vor.

Süße Prjaniki ließen sich die Kinder bei ihrem Ausflug in den Tiergarten schmecken.

Endlich waren wir im Tiergarten und besuchten als erstes die Affen. Sie führten verschiedene Spielchen und Sprünge vor und beobachteten uns, wie wir wohl darauf reagieren. Dann gingen wir zu den Schildkröten, Schlangen, Eidechsen, Skorpionen, verschiedenen Ziegenarten, kleinen Zebras und kamelartigen Tieren. Danach sahen wir hunderte Vorgelarten, große Raubtiere, wie Braunbären, Wölfe, Füchse, Dachse und andere, die wir überhaupt nicht kannten. Dann war es Zeit zum Heimfahren. Der Fahrer eilte schon und sagte: „Um alles in diesem Tiergarten zu sehen, bräuchte man einen ganzen Tag. Darum solltet ihr das nächste Mal mit euren Eltern herkommen.“
Als wir wieder an dem Geschäft vorbei kamen, kaufte uns Onkel Iwan wieder jedem ein Eis, einen roten Hahn, und ein Glas aromatisch-süßes, rotes Wasser, Mors genannt (= *russisches Frucht-*

Mors – für Wilhelm Eichwald damals das leckerste Getränk, das es gab.

saftgetränk aus Beerenobst). Ich dachte damals, dass es auf der ganzen Welt nichts Besseres zum Trinken gibt.
Wir fuhren mit einem Erlebnis an diese Ausfahrt heim, welche uns Kindern unser ganzes Leben hindurch in Erinnerung blieb – unsere erste Ausfahrt in einem Auto. Wir waren dadurch braver und erwachsener geworden, träumten wir seitdem davon, später auch so ein Fahrzeug zu besitzen, ein Milizionär zu werden, der in glänzenden Lederstiefeln, braunen Reithosen, schwarzer Lederjacke mit Schildkappe, überkreuzenden, feinen Riemen mit angeschnallter Ledertasche und einem Revolver daher kommt. Das alles hat mich so angeregt, dass ich in den kommenden Nächten oft davon geträumt habe.
Früher hatte ich oft geträumt, dass ich geflogen bin. Jetzt träumte ich, dass ich in einem hellblauen Auto sitzend mich hoch in die Lüfte hob, ohne Weg und Steg über Steppen, Felder und Wälder flog. Großmutter Elisabeth – die Großmutter meiner Stiefmutter – sagte, dass ich bei solchen Träumen wachse. Mir aber war nur wichtig, auch weiterhin im Auto fliegen zu können.

Die nächste Ausfahrt mit dem Auto war ein feierlicher Anlass. Unsere ganze Familie hat sich darauf vorbereitet. An einem Sonntagnachmittag, in einem Saal der Inneren Sicherheit, bei der Onkel Robert angestellt war, sollte sein Geburtstag gefeiert werden. Sonst waren nur die NKWD-Angestellten (= Volkskommissariat für innere Angelegenheiten) mit

Frauen eingeladen. Dieses Mal waren wir, meine Eltern, ich und mein kleiner Bruder Johann sowie natürlich Onkel Roberts Frau, Tante Bedewa und seine Tochter Alwina ausnahmsweise als seine Verwandten und Angehörigen aus dieser Stadt mit eingeladen.

Zuerst wurden meine Eltern von Onkel Robert abgeholt, da sie bei den Vorbereitungen für die Feierlichkeiten helfen sollten. Nach etwa einer Stunde fuhr Onkel Iwan mit dem Ford wieder vor, um Tante Bedewa, Alwina, mich und Johann abzuholen. Meine liebe Tante war zu allen Zeiten schön, aber an diesem Tage war sie gekleidet und geschmückt wie eine Prinzessin. Sie wirkte wie eine gute Fee, zumal sie ja auch zu jedem freundlich und überaus liebenswürdig war. Als wir in dem großen Saal mit den gedeckten Tischen Einzug hielten, standen alle auf und blickten staunend auf Tante Bedewa. Der oberste Chef von Onkel Robert, ein hoher Dienstkommissar, begrüßte sie und sage zu seiner Frau: „Schau, Natascha, was für einen Schatz unser Eisbär sich aus einem Provinzdorf erobert hat."

Hier hatte man auch für uns Kinder einen eigenen Tisch aufgestellt und junge Milizionäre bedienten die Erwachsenen, eine weibliche Uniformierte uns, wie Herrschaften. Erst später, im Dunkeln, wurden wir Kinder mit dem beleuchteten Auto zum Schlafen heimgefahren.

AK

Eine sowjetische Briefmarke aus dem Jahr 1973 zeigt einen GAZ-A, wie ihn Wilhelm Eichwalds Onkel Robert gefahren hat.

MdL Helga Schmitt-Bussinger besuchte junge Flüchtlinge der AWO

„Die Begegnung und das persönliche Gespräch sind entscheidend“ – ihr Credo, wie Vorurteile gegenüber den hier ankommenden Asylbewerbern abgebaut werden können, nahm sich die Schwabacher SPD-Landtagsabgeordnete Helga Schmitt-Bussinger auch selbst zu Herzen und stattete in Begleitung des AWO-Kreisvorsitzenden Hartmut Hetzelein und seiner Stellvertreterin Christine Heller der Schwabacher AWO-Wohngemeinschaft für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge einen Besuch ab.

„Unsere Jugendlichen sind sehr zielstrebig und wissbegierig. Sie alle möchten möglichst schnell Deutsch lernen und eine Ausbildung beginnen“, konnte Susanne Lindner, zuständige Referatsleitung, nur Positives aus dem Zusammenleben der jungen Flüchtlinge berichten. „Unser Ziel ist es, die Jugendlichen so weit vorzubereiten, dass sie sich in Deutschland alleine zurecht finden und sogar alleine in einer Wohnung leben könnten.“ Seit Anfang Dezember betreibt der AWO Kreisverband Roth-Schwabach die Wohngemeinschaft im Schwabacher Westen. Fünf pädagogische Fachkräfte sind für die soziale Betreuung verantwortlich. Neben Hilfen zur Alltagsbewältigung unterstützen sie auch bei der Bewältigung von Traumata oder bei Behördenangelegenheiten. Ein ehrenamtlicher Helferkreis hilft bei der Hausaufgabenbetreuung und Freizeitmaßnahmen.

Der AWO-Kreisverband wird sein Engagement in der Flüchtlingsarbeit zukünftig noch ausweiten. So gab es Anfang April eine Benefizveranstaltung der AWO-Sozialstiftung, um Spenden für weitere Projekte zu sammeln.

Hartmut Hetzelein (rechts) und Helga Schmitt-Bussinger im Gespräch mit einem der Jugendlichen der Wohngemeinschaft.

AWO Kreisverband Roth-Schwabach e.V.

Zurück in den Beruf!

Für unsere **Pflegeheime** in der **Stadt Schwabach**, in den **Landkreisen Roth** und **Weißenburg-Gunzenhausen** sowie in **Roßtal und Wassertrüdingen** suchen wir

Wiedereinsteiger im Bereich Altenpflege (m/w)

Arbeitszeiten nach Absprache, Teilzeitmodelle gerne möglich

Wir bieten Ihnen:
Auffrischung der fachlichen Inhalte sowie Einarbeitungsphase / Rücksicht auf die individuelle Situation (Kinder, Familie) / interessante und abwechslungsreiche Aufgaben / eigene Gestaltungsmöglichkeit / attraktive Vergütung gemäß Tarifvertrag AWO Bayern / 29 Tage Urlaub / vermögenswirksame Leistungen / Betriebliche Altersvorsorge / Betriebliches Gesundheitsmanagement und Vorschlagswesen / umfassende Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit Kostenübernahme und Freistellung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für Bewerbungen und weitere Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung!

AWO Kreisverband Roth-Schwabach e. V.
zu Händen Frau Daniela Wirth, Personalabteilung
E-Mail: d.wirth@awo-roth-schwabach.de

Wittelsbacherstraße 2 / 91126 Schwabach
Tel.: 09122 9341-118 / Fax: 09122 9341-194

Ausführlichere Informationen: **www.awo-roth-schwabach.de**

Vorschau auf Heft 17

Ausgabe Sommer/Herbst 2016

Vom Suchen und Finden!

Fortsetzung auf Seite 75.

Kennen Sie diesen Stoßseufzer, liebe Leser der Alters-Klasse, wenn Sie in einen Blick in die Schränke, in Ihren Keller oder die Garage werfen?

Und schnell ist klar: Das muss weg! Doch kaum daran gedacht, bröckelt der Gedanke schon, denn: Eigentlich ist das ja alles viel zu schade zum Wegwerfen. Das schöne Schränkchen, das war doch damals ganz schön teuer ... die gute Bettwäsche, die ist ja noch wie neu ... das edle Geschirr - mancher wäre froh, wenn er sowas hätte! Und schon schließt man die Türen wieder - und nichts passiert. Bis sich einige Monate später das Gedankenkarussell wieder dreht.

Dabei gibt es doch eine ideale Lösung: Der Werkhof Regenbogen freut sich über all die Schätze, die bei Ihnen ein so freudloses Dasein führen müssen. Denn dort werden sie sinnvoll einem guten Zweck zugeführt. Nach der Devise „Verwerten statt wegwerfen“ werden hier vom ausgeliebten Teddybären über die ausgewachsene Jeans bis zum sattgesehenen Wohnzimmerschrank die unterschiedlichsten Artikel aus zweiter Hand gesammelt, sortiert, gegebenenfalls aufbereitet und wieder sinnvoll in den Wertstoffkreislauf zurückgeführt. **„Herrje - ist des schäi!“**

www.werkhof-regenbogen.de

Spenden und kaufen - mit Menschen für Menschen

Kaufhaus Regenbogen
91154 Roth, Ohmstraße 2 - hinter dem Bahnhof
Tel. 09171 / 72 21

91126 Schwabach, Dr. Haas-Straße 44
Tel. 09122 / 6321081

Möbel- und Spielzeughalle
91154 Roth-Pfaffenhofen, Industriestraße 21-29
Tel. 09171 / 96 74-0

WERKHOF REGENBOGEN e.V.

Norbert Graf aus Wolkersdorf ...

... erzählt über sein Hobby als Sammler und Aussteller
von historischen Ansichtskarten,
von seiner Tätigkeit am Keltenhaus in Landersdorf
und von Vorgeschichtlichem für das Museum in Thalmässing.

Das müssen Sie gesehen haben

- Haus- und Innen-Türen
- Fenster
- Dachfenster
- Decken
- Böden
- Küchen und Möbel nach Maß!
- Markisen
- Innen- und Dachausbau

Schreinermeister
Robert Fischer

200m² Ausstellung für Bauen, Wohnen und Einrichten mitten in Schwanstetten - Rednitzhembacher Str. 3

Büro und Werkstatt: Schwanstetten, Allersberger Straße 38
Tel. (09170) 9 08 71 - Mobil: 0172/4628218 - www.schreinermeisterfischer.de

Wir konzipieren und realisieren ...

... Spezial-Werbung im Senioren-Markt, Kundenmagazine, Broschüren, Festschriften, Geschäftsberichte, biografische Bücher für Privatpersonen und Firmen, Kataloge, Flyer, Bücher. Sprechen Sie mit uns – wir freuen uns.
Die Macher der **Alters-Klasse**:
Gärtner Medien, Ringstraße 66a, 91126 Rednitzhembach.
Telefon: (09122) 635916,
E-Mail: info@gaertnermedien.de

Drei Hefte der Alters-Klasse abonnieren ...

... ist ganz einfach:

Die Ausgaben Sommer/Herbst 2016, Winter 2016/2017 und Frühling 2017 schicken wir Ihnen gerne immer rechtzeitig für insgesamt nur 10,– Euro frei Haus. Anruf oder E-Mail genügen und die neuesten Hefte kommen pünktlich zu Ihnen nach Hause.

Telefon: (09122) 635916,
E-Mail: info@gaertnermedien.de

Intern! Extern! Sehr gern!

Die Alters-Klasse Online

Seit einiger Zeit finden Sie Hinweise und Ankündigungen über die **Alters-Klasse** auch auf Facebook. Hier informieren wir Sie darüber, wann die nächste Ausgabe erscheint, wann und wo sich die **Alters-Klasse** in der Öffentlichkeit vorstellt, z. B. beim Landkreis-Seniorentag in Roth oder bei einer Magazin-Präsentation zusammen mit der Raiffeisenbank Roth-Schwabach. Schauen Sie ruhig immer wieder mal rein.
Und unter **www.alters-klasse.de** können Sie alle Ausgaben durchblättern und lesen.

Und jetzt sind Sie dran!

Jeder Mensch hat (s)eine Geschichte. Erzählen oder schreiben Sie Ihre Erlebnisse, Ihr Erinnerungen – alles ist es wert, nicht vergessen zu werden. Wir unterstützen Sie auf Wunsch dabei gerne und bringen es dann kostenlos in einer der nächsten Ausgaben der **Alters-Klasse**.
Nach 16 Ausgaben und fast 200 verschiedenen Geschichten wissen wir, wie's geht! Rufen Sie uns einfach an, Telefon: (09122) 635916, oder schreiben Sie eine E-Mail: info@gaertnermedien.de.
Wir freuen uns auf Sie!

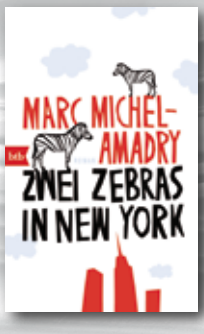
3

Routen zu 4, 6 und 10 km hat der 1. deutsche Spaßwanderweg in Thalmässing. Lassen Sie sich überraschen von Lustigem, Kuriosem, von albernen Spielen, spaßigen Kunstwerken und optischen Täuschungen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter www.spasswanderweg.de oder beim Markt Thalmässing, Tel.: (09173) 90913.

2

Zebras in New York – so der Titel eines Romans von Marc Michel Amadry. Das Buch entführt von einem Zoo im Gazastreifen nach Paris und New York. Und in eine wundervolle positive Welt.



Marc Michel-Amadry:
Zwei Zebras in New York
128 Seiten, C. Bertelsmann Verlag
ISBN 978-3-570-10169-8
12,00 Euro

„Lesen nach Zahlen“
zusammengestellt von der Alters-Klasse-Redaktion

300.000

sprichwörtliche Redewendungen gibt es im Deutschen. Dr. Rolf-Bernhard Essig, bekannter Germanist und Sprichwortexperte aus Bamberg, hat die Sonderausstellung *„Mein Name ist Hase! Redewendungen auf der Spur“* für das Museum für Kommunikation in Nürnberg, Lessingstraße 6, entwickelt.

Noch bis 5. Juni können Sie sich dort schmunzelnd informieren. Die Schau ist für alle „Altersklassen“.

Öffnungszeiten:
Dienstag–Freitag: 9–17 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag: 10–18 Uhr

Weitere Informationen unter www.mfk-nuernberg.de oder Tel.: (0911) 230880.

© Ramón Voigt & Johanna Springer/ Museumsstiftung Post und Telekommunikation

Liebe Leserinnen und Leser der "Alters-Klasse",

es ist nie zu früh, sich über den Lebensabend Gedanken zu machen:

Wie geht's weiter mit mir im Ruhestand
Welche Pläne habe ich noch?
Was bringt die Zukunft?
Was ist schon geregelt?
Welche Sorgen und Probleme hinterlasse ich meiner Familie? Und was ist, wenn ...?
Vorsorge ist auch Fürsorge.

Wir geben Ihnen gerne unsere Erfahrungen und Erlebnisse auf diesem Gebiet weiter.
Unverbindlich – aber mit anerkannter Kompetenz.
Rufen Sie einfach an – ein Gespräch öffnet neue Ausblicke.

Ihr Team vom
Bestattungsinstitut Sigrun Alter
Telefon 09122 16014 in Schwabach.
Denn: Das Leben ist ein Geschenk!

Eine Information aus dem Bestattungsinstitut Sigrun Alter in Schwabach, Katzwang, Wendelstein, Heilsbronn

So kann Ihr Vermögen aufblühen ...

... einfach Fondssparen!

Auf Wachstum anlegen!

Mit Investmentfonds ansparen, anlegen und für die Zukunft vorsorgen.

Flexible Geldanlage ganz nach Ihren Wünschen.

Mit Investmentfonds streuen Sie Ihr Kapital auf verschiedene Anlageklassen und reduzieren so das Risiko eines Verlusts. Bereits ab 25 Euro monatlich können Sie an den Entwicklungen an der Börse und den damit verbundenen Renditechancen teilhaben.

Fragen Sie uns. Wir erklären Ihnen gerne, wie Sie mit Investmentfonds mehr aus Ihrem Geld machen.

Raiffeisenbank Roth-Schwabach eG