

Pegnitztal

Regional, aktuell und informativ im Landkreis Nürnberger Land



Kultur in Röthenbach

Seite 5, 6, 9

Weltfrauentag

Seite 7 - 12

Gewinnen Sie

Seite 1, 3, 4

Stellenmarkt

Seite 22 - 23

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* **7,-**

* ausgenommen
Taucher- und Digitaluhren

Gültig bis 31.12.26

Wir verlosen...

1 x einen Einkaufsgutschein im Wert von 10 €
gesponsert von „BLUMEN MUNKERT“ Schwaiger Straße 14,
91227 Diepersdorf, Tel.: 09120 / 66 82

Senden Sie das Stichwort „Blumen Munkert“ mit Angabe Ihrer Adresse
bis zum 28.02.2026 an verlosung@verlag-hopfner.de.

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

Insektenschutz für Fenster und Türen

20%

Frühlingsaktion
Maßanfertigung
inkl. Montage

Ihr Ansprechpartner
vor Ort: [Frau Kraft](#)
Tel. 0170 / 100 66 10

Breutec GmbH

BOWLING IN NÜRNBERG



2 BOWLINGBAHNEN
DISCO-BOWLING
BRUNCH & BOWL
KINDERGEBURTSTAGE
FIRMENFEIERN



JEDEN DONNERSTAG



**BOWLING
SPECIAL**

**50 %
Rabatt**

**50 % Rabatt auf jede
volle Stunde Bowling**

**EVENTS
& RESERVIERUNG**

**Reserviere Deine
Bowlingbahn online
auf unserer Webseite**

Tel. 0911 31109755 • www.gasthaus-heidekrug-nuernberg.de
Gasthaus HEIDEKRUG Nürnberg • Waldluststr. 67 • 90480 Nürnberg



Liebe
Leser:innen,

mit dem nahenden Frühlingsanfang hält wieder neues Leben Einzug in unsere Region. Die Tage werden länger, die ersten Blumen spitzen aus der Erde und vielerorts erwacht die Natur zu frischem Leben. Diese besondere Zeit des Jahres lädt dazu ein, nach vorn zu blicken, neue Ideen zu entwickeln und Gemeinschaft bewusst zu erleben.



Ein wichtiger Anlass im März ist zudem der Weltfrauentag am 8. März. Er erinnert uns daran, wie bedeutend Gleichberechtigung, Respekt und Chancengleichheit in unserer Gesellschaft sind, und würdigt zugleich die Leistungen von Frauen in Familie, Beruf, Politik, Kultur und Ehrenamt. Dieses Engagement bereichert unser Miteinander und stärkt den Zusammenhalt.

In den kommenden Wochen bietet unsere Region wieder zahlreiche Veranstaltungen – von kulturellen Angeboten über Märkte bis hin zu Festen und Konzerten. Ich lade Sie herzlich ein, diese Gelegenheiten zu nutzen, Menschen zu begegnen und den Frühling mit offenen Augen und offenen Herzen zu begrüßen.

**Herzliche Grüße,
Ihr Wolfgang Hopfner,
Verena Kluge
und das Team Pegnitztal**

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



Hotel-Gasthof am Platzl
Knör
Hauptstraße 4 · 92348 Berg
Telefon (091 89) 44 17-0
Telefax (091 89) 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
- **Hochzeitspezialist**

“ Die Entdeckung eines neuen Gerichts macht die Menschheit glücklicher als die Entdeckung eines neuen Sterns.

Jean Anthelme Brillat-Savarin

Gasthaus „Zur Linde“ · Wollner-Saal
Neunkirchener Str. 14 · 91207 Lauf-Heuchling · Tel. 09123 - 28 00

- Täglich gutbürgerlicher Mittags- und Abendstisch
- Nebenzimmer und Saal für Betriebs-, Vereins-, Familien- und Hochzeitsfeiern von 15 - 450 Personen
- **Fremdenzimmer mit Dusche und WC (für Ihre auswärtigen Gäste)**
- **Dienstag Ruhetag!**

**Täglich frische
Karpfen!**

Die Natur ist vielfältig und herausfordernd

– im Gespräch mit Alexander Bock,
1. Vorstand des Imkervereins Jura-Högen
von Angelika Schwertner

PEG: Herr Bock, erzählen Sie uns doch ein bisschen aus der Geschichte des Imkervereins Jura-Högen. Welche Ziele stehen heute im Verein im Mittelpunkt?

Alexander Bock: Unser Imkerverein „Jura Högen und Umgebung“ wurde 1934 gegründet und blickt auf eine lange Tradition zurück. Im Mittelpunkt stehen die Imkerei, die Bienenhaltung und -zucht sowie der Naturschutz. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Bienengesundheit und die Bekämpfung von Bienenkrankheiten.



Foto: Max Behrschneider

PEG: Welche Veranstaltungen oder Aktionen prägen jedes Jahr Ihr Vereinsleben?

AB: Ein fester Bestandteil ist die Frühjahrsversammlung mit einer Bestandsaufnahme nach der Überwinterung. Von April bis August sind wir intensiv mit Tracht, Völkervermehrung, Königinnenzucht und Honigernte beschäftigt. In dieser Zeit findet viel direkter Austausch statt. Im Spätsommer beschäftigen uns Varroa-Bekämpfung und Auffütterung, im Herbst folgt eine Versammlung mit Rückblick, Informationen und Vorträgen.

PEG: Wie groß ist der Verein und wie bringen sich die Mitglieder ein?

AB: Wir sind mit rund 20 Mitgliedern ein eher kleiner Verein und Ansprechpartner für das Gebiet zwischen Hersbruck und Sulzbach. Bei unseren Aufgaben engagieren sich alle Mitglieder aktiv.

PEG: Was hat Sie persönlich dazu bewogen, den Vorsitz zu übernehmen?

AB: Vor einigen Jahren stand der Verein aufgrund des hohen Altersdurchschnitts vor der Auflösung. Jüngere Mitglieder haben sich entschieden, den Verein weiterzuführen, und so durfte ich die Vorstandschaft übernehmen. Mir war wichtig, dass wir weiterhin vor Ort für Bienenhaltung, Bestäubung und Naturschutz tätig bleiben, etwa im landkreisübergreifenden Projekt „In jedem Dorf ein Bienenvolk“.

PEG: Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft?

AB: Ich wünsche mir mehr Nachwuchs und Interesse an der Imkerei. Unterstützen Sie die Imker vor Ort durch den Kauf regionaler Produkte und scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen – die Imkerei ist ein spannendes Hobby, denn die Natur ist nie gleich, sondern immer vielfältig und herausfordernd.

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 28.02.2026 an: verlosung@verlag-hopfner.de.

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

Antiquitäten An- und Verkauf RIEGEL ANTIK

Tel. 0157 / 87 10 00 49

**Wir suchen Silber –
z. B.: Münzen, Besteck, Medaillen,
Körbe, Truhen, Schatullen, usw.**

**Ankauf von Goldmünzen
Gerne kaufen wir Ihre
hochwertigen Antiquitäten.**

Komplett Ankauf von Nachlässen!



Neu – gerne auch Hausbesuch möglich!

Hauptgeschäft: Nürnberger Str. 23, 90571 Schwaig
Nebengeschäft: Am Bahnhof 4, 90571 Schwaig

Öffnungszeiten Nürnberger Str.:
Mo-Fr 10.30 -12.30 & 15.00 - 18.00 Uhr
und Sa 11.00 - 14.00 Uhr

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

- Wald-/Flurwegerenovierung
- Forstliche Baggarbeiten
- Energieholz Zwickeln
- Holzernte-Rückung
- Rückegassenbau



0176/22998628

forstunternehmen-niedermeier@web.de

Jugendwettbewerb „Meer entdecken“: Was Jugendliche bewegt

Umfrage zeigt: Meeresschutz ist der jungen Generation wichtig

(DJD). Wie wichtig ist Jugendlichen der Schutz der Meere – und engagieren sie sich aktiv dafür? Das wollten Meinungsforscher

im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) anlässlich des 56. Internationalen Jugendwettbewerbs „jugend creativ“ zum Thema „Meer entdecken“ von 14- bis 20-Jährigen wissen. Mehr als 90 Prozent gaben an, dass ihnen der Schutz der Meere „sehr wichtig“ oder „eher wichtig“ sei. Aber nur vier Prozent engagieren sich aktiv für den Meeresschutz oder andere Umweltbereiche.

Freizeit-
und Erlebnisbad
Pottenstein



JURAMAR



... das ideale
**Familien- und Spaßbad
in Pottenstein /
Fränkische Schweiz**

- Neuartige Wasserdesinfektion für Ihre Gesundheit (Salzhaltiges Wasser im Schwimm- und Kinderbecken)
- Schwimmkurse • Wassergymnastik
- Babyschwimmen •
- Solarium • Infrarot-Wärmekabine
- erweiterte Saunalandschaft mit Außenbereich

Telefon: 092 43 / 90 31 66



Im Rahmen des Wettbewerbs können sich Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen sowie Jugendliche bis 20 Jahre kreativ mit dem Thema Meer beschäftigen – in Bildern, Kurzfilmen und im Quiz. Einsendeschluss ist der 12. Februar 2026. Infos: www.jugendcreativ.de.

ANZEIGE

Mit der Freizeit Messe Nürnberg startet die Outdoor-Saison

Vom 4. bis 8. März 2026 lädt die Freizeit Messe dazu ein, in der Messe Nürnberg den Frühling einzuläuten und neue Ideen für Reise, Garten, Sport und Outdoor-Aktivitäten zu sammeln. An fünf Messtagen erwarten die Besucher aktuelle Trends aus den Bereichen Caravanning, Touristik, Garten, Outdoor und Sport. Begleitet wird die Veranstaltung wieder von der inviva, der Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt. Nürnberg – Startschuss für die wärmere Jahreszeit: Wenn die Natur erwacht, öffnet die Freizeit Messe vom 4. bis 8. März ihre Türen und präsentiert in sechs Messehallen ein vielfältiges Angebot rund um aktive Freizeitgestaltung. Von Caravanning über Reiseideen bis hin zu Gartentrends und Sportequipment – Besucher finden hier Inspiration für die bevorstehende Outdoor-Saison, Tipps für Wochenendtrips und Impulse für neue Hobbys.



Wir verlosen...

5 x zwei Karten für die Freizeit Messe Nürnberg

Senden Sie das Stichwort „Freizeit Messe“ bis zum 28.02.2026 an verlosung@verlag-hopfner.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Ihre Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und nach der Ziehung vernichtet.



Grafik: Freepik

04.-08.03.26

Freizeit



Touristik

Touristik & Garten
Messe Nürnberg



Caravanning

60
JAHRE
FREIZEIT-MESSE



Outdoor & Sport

freizeitmesse.de



Garten & Haus

**Rezept-Tipp
des Monats
präsentiert von**

ANZEIGE
**küchen
reiter**

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

Gambas mit Knoblauch

Zutaten für 4 Personen

- 400 g King Prawns
- 1 Chilischote, rot
- 3 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer, grob
- 1 EL Petersilie, glatt



Foto: Freepik

Zubereitung:

Die Garnelen vorbereiten. Dafür den Kopf der Garnelen abdrehen und die Schale vom Körper entfernen. Das letzte Stück samt Schwanz einfach abziehen. Danach den Rücken flach einschneiden und den dünnen Darm herausziehen.

Chili längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer entsprechend großen beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelen, Chili und Knoblauch zusammen mit dem Lorbeerblatt einlegen. 3-4 Minuten braten. Salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Quelle: Edeka



Bilderbuchkino „Die dumme Augustine“

für Kinder ab 4 Jahren, freier Eintritt – bitte um
Voranmeldung, Datum: 26.02.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Tagein, tagaus muss die dumme Augustine den anstrengenden Haushalt führen. Sie träumt davon, auch einmal im Zirkus aufzutreten – so wie ihr Mann, der dumme August. Eines Tages muss ihr Mann zum Zahnarzt und der Zirkusdirektor braucht schnellstmöglich eine Vertretung. Augustine nutzt ihre Chance und springt ein. Kann die dumme Augustine das Publikum genauso zum Lachen bringen wie der dumme August?

Bibliothek Stadt Röthenbach a. d. Pegnitz
Geschwister-Scholl-Platz 1 · 90552 Röthenbach a. d. Pegnitz
Kontakt: 0911 / 21541-600, E-Mail: bibliothek@roethenbach.de
www.bibliothek.roethenbach.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

EISI GULP – Tagebuch eines Komikers

in der **Karl-Diehl-Halle Röthenbach**
am **22. März 2026 um 19:00 Uhr**

Spätestens seit den neun Eberhofer-Krimi-Verfilmungen kennt ihn wohl jeder als den kiffenden Film-Papa des Polizisten Franz Eberhofer. Auch in unzähligen anderen Spielfilmen und Serien hat er mitgewirkt. Bereits Anfang der 1980er-Jahre wurde er durch die „Eisi Gulp Show“ sowie die BR-Sendung „Live aus dem Alabama“ bekannt.

Nach vielen Jahren, in denen er vor allem als Film- und Theaterschauspieler aktiv war und sich dadurch im deutschsprachigen Raum großer Bekanntheit und Beliebtheit erfreute, meldet er sich nun nach längerer Abstinenz mit seinem brandneuen Programm als Stand-up-Comedian zurück. Nach der hochgelobten Premiere bei den Luisenburg-Festspielen mit über 1.500 Zuschauern ist der Kult-Comedian ab 2024 mit „Tagebuch eines Komikers“ – Teil 1 – wieder auf Solo-Tournee.

Eisi Gulp ist ein vielseitiger Komiker, dessen Körper ebenso sprachgewaltig ist wie sein Geist und der gleichzeitig mit Wortwitz, Mimik und Bewegung perfekt zu jonglieren weiß, während er höchst unterhaltsame Anekdoten aus seinem Leben erzählt. Provokante, manchmal frivol-freche Wortspiele und skurrile Wortschöpfungen, verbunden mit einem ausgeprägten Minenspiel, strapazieren die Lachmuskeln aller und regen zum Nachdenken an. Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach, im Ticket-Shop der Pegnitz-Zeitung Lauf, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.eventim.de.

EISI GULP

LIVE!

Bekannt als „Papa Eberhofer“,
aus „Dahoam is dahoam“,
„Live aus dem Alabama“ u.v.m.

Neues Solo-Comedy-Programm „Tagebuch eines Komikers“

Sonntag, 22.03.2026
Beginn: 19 Uhr

Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach,
sowie den Vorverkaufsstellen www.eventim.de



Karl-Diehl-Halle
Stadt Röthenbach a. d. Pegnitz

BRETAGNE - Land im Meer

ANZEIGE

eine live präsentierte Multivision von Hartmut Krinitz am Donnerstag, 26. Februar 2026
in der Karl-Diehl-Halle Röthenbach – Beginn 19:30 Uhr

Tief im Westen Europas liegt ein Landstrich, der geprägt wird vom Meer: die Bretagne. Zahllose Leuchttürme sprenkeln die Küste, endlose Sandstrände wandeln sich im Rhythmus des höchsten Tidenhubes Europas, Inseln wie Ouessant und Belle-Ile trotzen der Wucht der Winterstürme, Fischerdörfer ducken sich in tiefe Buchten und Städte wie Saint-Malo, Brest und Concarneau erzählen vom Leben des Menschen an und mit der See.

Besondere Landstriche ziehen ungewöhnliche Charaktere an und die Bretagne bildet keine Ausnahme: Fischer, Austernzüchter, Salzbauern, Druiden, Cidre-Produzenten, Künstler, Stickerinnen, Leuchtturm“wärter“ und Aussteiger erlaubten mir Einblicke in ihr Leben. Im Landesinneren erstrecken sich die mythischen Wälder der Brocéliande und des Huelgoat und verstreut über das Land künden Megalithanlagen wie Carnac oder Gavrinis davon, dass wir Menschen schon immer Kontakt mit dem Göttlichen suchten. Eli und Hartmut Krinitz erkundeten an Bord eines Traditionsseglens die Küste, befuhren mit einer Penichette, einem Kajütboot, den von alten Bäumen flankierten „Canal de Nantes à Brest“, überflogen die Pointe du Raz und die Insel Sein mit



einem Ultralight und umrundeten auf dem Fernwanderweg GR34 die Crozon-Halbinsel.

Letztlich aber führen in der Bretagne alle Wege ans Meer und schließlich nach Finistère, ans Ende der Welt: dorthin, wo alles beginnt. Hartmut Krinitz hat mehr als ein Jahr in der Bretagne verbracht und verbindet bei seiner Multivision hochklassige Fotografie, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und fundierten Live-Kommentar zu einem eigenständigen Stil. Mit mehr als

1.500 erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen zählt er zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Als Reisejournalist hat er sich auf Europa spezialisiert und arbeitet für renommierte Magazine, Buch- und Kalenderverlage.

Hartmut Krinitz ist Mitglied der etablierten Bildagenturen laif in Köln und hémis in Paris, berufenes Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Fotografie (DGPh) und 2. Vorsitzender der Gesellschaft für Bild und Vortrag (GBV). Eine Veranstaltung der Stadt Röthenbach a.d.Pegnitz – Kartenvorverkauf im Kulturamt Röthenbach und an der Abendkasse sowie unter www.eventim.de.

KEG

PROJEKT
ENTWICKLUNG
AG

NEUE BESICHTIGUNGSZEITEN SICHERN SIE SICH IHR NEUES ZUHAUSE!



ALTER KIRCHENWEG 11, 90552
RÖTHENBACH A.D. PEGNITZ



☎ 0911 629 982 11



OFFENE BESICHTIGUNGSZEITEN
JEDEN SONNTAG VON 10 - 12 UHR VOR ORT!

Weitere Informationen unter www.keg-projektentwicklung.de oder scannen Sie den QR-Code.



WELT *Frauentag* 8. März



ANZEIGE

Mein Weg zur Selbstständigkeit – Augenoptik mit Herz in Hohenstadt



Zum Weltfrauentag möchte ich meinen beruflichen Weg vorstellen, der mich dorthin geführt hat, wo ich heute stehe: in mein eigenes Augenoptikfachgeschäft im PEZ Hohenstadt.

Mein Name ist Andrea Saumweber, und ich bin Augenoptikermeisterin aus Überzeugung. Meine Ausbildung zur Augenoptikerin absolvierte ich von 1992 bis 1995. In den darauffolgenden Jahren arbeitete ich als Gesellin in verschiedenen Betrieben und konnte dabei wertvolle fachliche und menschliche Erfahrungen sammeln. Der Wunsch, mich weiterzuentwickeln und Verantwortung zu übernehmen, begleitete mich dabei stetig. 2015 entschloss ich mich, die Meisterprüfung abzulegen, und

schloss zusätzlich die Weiterbildung zur staatlich geprüften Augenoptikerin ab. Im September 2015 erfüllte ich mir schließlich den Traum von der Selbstständigkeit und eröffnete mein Geschäft im PEZ Hohenstadt. Seitdem ist mein Betrieb kontinuierlich gewachsen. Heute beschäftigen wir fünf Mitarbeiterinnen – ein starkes Frauenteam, das täglich mit Fachwissen, Engagement und Freude bei der Arbeit ist.

Ich bin stolz darauf, als Frau im Handwerk meinen eigenen Weg gegangen zu sein und in meiner Heimat einen Betrieb zu führen, der für Qualität, persönliche Beratung und Vertrauen steht – am Weltfrauentag und an jedem anderen Tag im Jahr.

Text/Foto: Augenoptik Saumweber

AUGEN OPTIK

SAUMWEBER

Happurger Straße 17

info@augenoptik-saumweber .de

91224 Hohenstadt

www.augenoptik-saumweber.de

Telefon: 09154/ 91 43 290

ANZEIGE

klein & fein

Seit über 5 Jahren betreibt Kerstin Wahler das klein & fein in Eckental. Fünf Jahre voller Begegnungen, Mut und Herzblut. Das Abenteuer Selbstständigkeit begann bereits 5 Jahre zuvor, mit zwei kleinen Kindern an der Hand und einem großen Traum im Herzen.

Wer den kleinen und feinen Laden von Kerstin Wahler in Eckental betritt, findet sich in einem liebevoll geführten Kinderladen für Second Hand Ware wieder, mit großer Auswahl und fairen Preisen. Ergänzt wird das vielfältige Angebot mit einer besonderen Auswahl an neuen Produkten, nachhaltigen Spielwaren und Dingen, die Kinder wirklich sinnvoll begleiten und deren Fantasie wecken. Das Angebot umfasst Neu- sowie Second Hand Ware.

Als Mutter von zwei Kindern weiß sie, wie wertvoll Qualität, Ehrlichkeit und ein bewusster Umgang mit Ressourcen sind. Genau das möchte sie in ihrem Laden weitergeben – an Familien, Großeltern und alle, die etwas besonderes für Kinder suchen. Übersichtlich sortiert gibt es Kleidung (bis Größe 164), Schuhe, Spielwaren und Ausstattung zum Stöbern, Anprobieren und Kaufen.

Zudem schonen günstigere Preise den Geldbeutel und man bekommt Markenprodukte, welche in den gängigen Läden nicht zu finden sind. Abfallvermeidung, kleinerer CO2-Fußabdruck und ein geringer Ressourcenverbrauch schonen dabei

die Natur. Mit 2 Mitarbeiterinnen bestreitet Kerstin Wahler das Geschäft mit 5 Öffnungstagen pro Woche.

Sa. 10-13 Uhr • Di./ Do./ Fr. 14-17 Uhr • Di.-Fr.: 9 Uhr-12 Uhr

Instagram/Facebook • Telefon: 09126/300 96 83

E-Mail: kerstin@daskleinundfein.de

www.daskleinundfein.de

klein & fein
KINDERLADEN

NEUWARE UND SECONDHAND
Klingenstraße 2 | 90542 Eckental

ÖFFNUNGSZEITEN
Di, Do, Fr 9-12 und 14-17 Uhr
Mi 9-12 Uhr | Sa 10-13 Uhr

Scan mich!



Wir sind wieder für Sie da!

Im Februar schließen wir noch Mo-Fr 17 Uhr & Sa um 13 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!



Garten Bräunlein

Mühlweg 49, Rückersdorf
garten-braeunlein.de

Frauenpower im Garten Bräunlein

ANZEIGE

Seit 2018 leiten Judith Raptis und ihre Schwester Kathrin Schück den traditionsreichen Garten Bräunlein in Rückersdorf – einen Familienbetrieb, der bereits von ihrem Großvater gegründet wurde. Ihr Fachwissen haben sie sich von Kindesbeinen an durch ihren Vater, den ständigen Aufenthalt in der Baumschule sowie durch ihre Ausbildung angeeignet. In ihrer Führungsposition legen die beiden Schwestern besonderen Wert auf Qualität, Regionalität und fachkundige Mitarbeitende. Den beiden Geschäftsführerinnen ist eine große Auswahl an Gehölzen, Stauden, Saisonblumen, Obstpflanzen und Rosen sowie allem, was man für den Garten benötigt – von Dünger bis Dekoration – besonders wichtig.

Ein weiterer besonderer Aspekt ist, dass Garten Bräunlein Pflanzen aus der Region anbietet und auch selbst produziert. Hervorzuheben ist zudem die Expertise der geschulten Mitarbeitenden, die nicht nur beratend zur Seite stehen, sondern auf Wunsch auch direkt vor Ort pflanzen. Und auch wenn es heute noch mancherorts neu erscheinen mag, dass Frauen in solchen Führungspositionen stehen, war dies bereits in der Generation ihres Vaters der Fall. Schon damals gab es mehrere Baumschulbetriebe, die erfolgreich von Frauen geleitet wurden. Der Garten Bräunlein steht somit nicht nur für Tradition, sondern auch für weibliche Führungskompetenz und Innovation.

Friseurin mit Leidenschaft

ANZEIGE

Ich bin eine leidenschaftliche Friseurin mit einem besonderen Gespür für individuelle Looks und typgerechte Veränderungen. Seit Juli 2023 trage ich stolz den Titel der Friseurmeisterin und habe mir damit einen großen beruflichen Traum erfüllt. Der Schritt in die Selbstständigkeit folgte im Juni 2024 – seither bin ich mit viel Herzblut in meiner Friseurstube SchnippSchnapp in Schnaittach tätig. Mein Fokus liegt vor allem auf kreativen Farbveränderungen und modernen Strähnentechniken, die jedem Haar mehr Ausdruck und Persönlichkeit verleihen. Auch präzise Cuts und professionelle Stylings gehören zu meinen absoluten Stärken. Privat bin ich verheiratet, habe keine Kinder und stecke meine ganze Leidenschaft in mein Handwerk sowie in die Zufriedenheit meiner Kundinnen und Kunden. Termine können ganz bequem auch online unter <https://salonkee.de/salon/friseurstube-schnippschnapp> gebucht werden.

FRISEURSTUBE

Schnipp Schnapp

Wir freuen uns auf Sie!

Julia & Francesca

Friseurstube SchnippSchnapp
Festungsstraße 7 · 91220 Schnaittach

Öffnungszeiten: Montag: Ruhetag · Dienstag: nach Vereinbarung
Mittwoch – Freitag: 9–18 Uhr · Samstag: 8–13 Uhr
Tel. 09153/1496 · Instagram: friseurstubeschnippschnapp2024

Frühling in unserem Salon

Der Frühling ist für uns eine besondere Zeit. Viele Kundinnen und Kunden wünschen sich jetzt einen frischen Schnitt oder eine neue Farbe.

Mit viel Freude und Kreativität sorgen wir dafür, dass jeder mit einem leichten, frühlingshaften Gefühl unseren Salon verlässt.

Rufen Sie uns gerne an, um einen Termin zu vereinbaren!

Mit der Stimme Menschen berühren

Hätte man mir mit 16 ein Mikrofon hingehalten, wäre ich eher im Boden versunken, als hineinzusingen. Und heute? Heute lebe ich davon, mit meiner Stimme Menschen zu berühren und andere dabei zu begleiten, ihre eigene Stimme zu finden.

Musik begleitet mich mein ganzes Leben. Was als Leidenschaft begann, wurde mit der Zeit mein Beruf – und ist bis heute meine Berufung. Seit über 20 Jahren stehe ich auf Bühnen, singe bei Hochzeiten, Taufen, Trauerfeiern und anderen besonderen Anlässen und gestalte musikalische Gänsehautmomente, die

berühren und in Erinnerung bleiben.

Neben der Bühne ist der Gesangsunterricht ein fester Bestandteil meiner Arbeit. Ich liebe es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Stimme besser kennenzulernen, Sicherheit zu gewinnen und sich mit ihr wohlfühlen.

Der Weg in die Selbstständigkeit war nicht immer leicht. Besonders während der Pandemie habe ich ihn hinterfragt, als vieles plötzlich nicht mehr möglich war. Nach einigen Jahren in Anstellung bin ich heute wieder selbstständig und froh, meinen Fokus wieder ganz auf die Musik legen zu können.

Musik ist für mich kein Beruf, den man einfach ausübt, sondern etwas, das von Herzen kommt. Und genau so gebe ich sie weiter.



Foto: Dominik Neugebauer

Jamyno
music from the heart

LIVE-GESANG
HOCHZEITEN · FIRMFESTERFEIERN · EVENTS

GESANGSUNTERRICHT

WWW.JAMYNODE · ☎ 09120 1832029 · ✉ MUSIC.BY.JAMYNODE@GMAIL.COM

Selbstständigkeit? Ja klar!!

ANZEIGE

Nach diversen verantwortungsvollen Anstellungen bei namhaften, weltweit agierenden Firmen, und zwischendurch der Familiengründung stellte sich die Frage: Wie kann ich Beruf, Familie und Freizeit in Einklang bringen?

Ein Vollzeitjob stand für mich außer Frage, da mein Mann viel auf Geschäftsreisen unterwegs war und die Betreuung unserer beiden Kinder somit meinen Tagesablauf bestimmte. Ich wagte den Schritt in die Selbstständigkeit und betrieb Handel sowie Im- und Export von zu Hause aus.

Dann kam Vorwerk vor über zehn Jahren in unser Leben und ich begann, den Thermomix zu verkaufen. Im Vertrauen gesagt: Hätte ich dieses Gerät bloß schon früher gehabt – vieles wäre einfacher und schneller gelaufen, besonders natürlich in der Küche. Nach nun knapp elf Jahren biete ich vielen Frauen, aber auch Männern, die sich für gesundes Essen und Kochen interessieren, den Thermomix sowie die Mitarbeit im Vertrieb in unserer Thermomix-Community an.

Ich höre oft: „Ich glaube, das könnte ich nicht.“
Ich antworte: „Probieren geht über Studieren.“

Und ja – es ist ein wirklich cooler Job, denn es fällt leicht, sich mit diesem praktischen und hochwertigen Produkt zu identifizieren. Jeder hat gute Verdienstmöglichkeiten, bekommt eine fundierte Ausbildung und – für viele sehr wichtig – die Chance zur Selbstverwirklichung. Karriere nicht ausgeschlossen!

**Lust, mehr zu erfahren? Andrea Kirschner,
Thermomix-Gruppenleitung, Tel. 0151 400 48 444
andrea.kirschner@thermomix-kundenberatung.de**



Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG
42270 Wuppertal

thermomix
VORWERK

Machs **wie die Profis.**
Machs mit Thermomix®!

Andrea Kirschner
0151 40048444
Vor Ort in Nürnberg, Lauf
und Umgebung

Interesse?
Melde dich
gerne bei
mir!

ANZEIGE



Claudia Michelsen liest „Marlene Dietrich“

Bekannt aus verschiedenen TV-Serien

Sag mir, wo die Blumen sind ...
Erinnerungen an und von Marlene Dietrich

Die Lesung zum Internationalen Frauentag findet am Samstag, den 07.03.2026, in der Karl-Diehl-Halle Röthenbach statt. Ein ganz persönliches Porträt der großen Stilikone, der kühlen Verführerin und lasziven Femme fatale Marlene Dietrich. Öffentlich bekannt ist überwiegend das „Produkt“ Marlene Dietrich, wie sie es selbst nannte: das makellos geschminkte Gesicht mit den hohen, dünnen Augenbrauen, dem herzförmig geschminkten Kussmund und den betonten Wangenknochen. Umso spannender und berührender sind ihre Tagebucheinträge, Briefe und Gedichte. Sie geben dem Publikum Einblick in das Leben, die Gedanken, Ängste und Gefühle des Weltstars – so, wie man sie sich niemals hätte träumen lassen. Ein sehr berührender, intimer Abend. Marlene – Ikone der Filmgeschichte, Vamp und Diva: Es sind immer dieselben Legenden, die mit dem Namen Marlene Dietrich verbunden werden, seit sie nach ihrem Triumph als fesche Lola im Film „Der blaue Engel“ Anfang der 1930er-Jahre von Berlin aus als blonde Venus die Welt zu erobern begann – wie ein Komet. Diese Schauspielerinnen war widersprüchlicher, moderner und kompromissloser als jeder andere Hollywoodstar. Doch was diese Frau so außergewöhnlich machte, zeigt sich erst, wenn sie in ihrer Zeit gesehen wird. Marlene Dietrich zog Hosen an, als Frauen dafür auf offener Straße Prügel ernteten. Sie holte ihr Kind nach Hollywood, als Muttersein das Aus für einen erotischen Filmstar bedeutete. Sie widerstand den Lockrufen Hitlers, als viele ihrer Kollegen umfielen. Und sie begann in einem Alter, in dem andere für immer von der Bühne abtraten, eine zweite Karriere als Diseuse.

Mit ihrer Lesung stellt Claudia Michelsen das Leben einer Frau vor, die sich ein Leben lang systematisch dem Zugriff entzog und bis heute Rätsel aufgibt: Wie konnte sie, deren Liebhaber Erich Maria Remarque, Gary Cooper, Jean Gabin, John F. Kennedy und Yul Brynner hießen, sich selbst als nicht schön bezeichnen? Hatte sie doch mit ihrer übermächtigen erotischen Aura Weltruhm erlangt. Warum zweifelte sie an ihren schauspielerischen Fähigkeiten? Und wie kam es, dass diese umschwärmte Diva ein Leben lang über Einsamkeit klagte? In

den Büchern ihrer Erinnerungen hat Marlene Dietrich auf diese und andere Fragen geantwortet und schonungslos Rechenschaft über ihr bewegtes Leben abgelegt.

Eintrittskarten sind im Kulturamt Röthenbach, im Ticket-Shop der Pegnitz-Zeitung sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich – ebenso unter www.eventim.de. Im Eintrittspreis von 25,- € ist ein Freigetränk enthalten. Mit dem Kauf einer Eintrittskarte unterstützen Sie den Verein „Hilfe für Frauen und Kinder in Not Nürnberger Land e. V.“ Eine Gemeinschaftsveranstaltung des Kulturamts sowie der Stadtbibliothek Röthenbach a. d. Pegnitz.



CLAUDIA MICHELSEN
liest „Marlene Dietrich“

... Sag mir, wo die Blumen sind ...

07.03.26
19:30 | Karl-Diehl-Halle
Röthenbach

Zum Internationalen Frauentag
Mit dem Kauf einer Eintrittskarte unterstützen Sie den Verein
„Hilfe für Frauen und Kinder in Not Nürnberger Land e.V.“

Foto: © Miriam Knickriem

Informationsabend für Eltern!

ANZEIGE

Wusstet ihr, dass eine unzureichende Kieferentwicklung folgendes verursachen kann?

- 🦋 **Lese-Rechtschreibschwäche**
- 🦋 **Konzentrationsstörungen**
- 🦋 **Schlechte Körperhaltung**
- 🦋 **Häufige Infekte u. v. m.**
- 🦋 **Labiles Nervenkostüm**
- 🦋 **Mundatmung**
- 🦋 **Allergien**
- 🦋 **ADHS**

Wann?

Montag 09.03.2026

Start: 19:30 Uhr

Wo? Online

Jetzt anmelden:

<https://alternative-kieferorthopaedie.de/leistungen/>

Was ist natürliche Kieferorthopädie für Kinder?

Eine sanfte, kindgerechte Methode, die über die Zähne und den Kiefer das Mittelgesicht und den Schädel mit allen Nerven in die richtige Position bringt.

Warum ist das so wichtig?

- 🦋 Eine ideale Atmung sorgt für erholsamen Schlaf, genug Sauerstoff im Körper, für mehr Energie und Konzentration!
- 🦋 Gesundes Gehirn- und Gesichtswachstum!
- 🦋 Unterstützt die geistige Entwicklung und Lernfähigkeit!
- 🦋 Fördert eine gesunde Balance zwischen beiden Gehirnhälften!
- 🦋 Sorgt für innere Ausgeglichenheit u. v. m.!

Wie Du Dein Kind optimal unterstützen kannst? Das erfährst Du im kostenlosen Webinar!



Ganzheitliche Kieferorthopädie – mehr als gerade Zähne

Das Praxisteam rund um Dr. Veronika Hirschinger rückt den ganzen Menschen in den Mittelpunkt der Behandlung. Bei der Geburt ist der Schädel etwa zur Hälfte ausgebildet, mit zehn Jahren bereits zu 92 Prozent.

Ganzheitlich zu behandeln bedeutet, weit über Zähne und Kiefer hinauszublicken. Auch die Körperhaltung spielt dabei eine zentrale Rolle: Die Stellung von Kopf, Becken und Wirbelsäule wird von der Zunge mit vorgegeben und verrät viel über das emotionale und körperliche Gleichgewicht. Eine aufrechte Haltung stärkt nicht nur Präsenz und Selbstbewusstsein, sie kann auch positiv auf das Kieferwachstum und die Zahnstellung wirken. Ebenso wichtig ist die Atmung. Sie wird zu Beginn jeder Behandlung überprüft, um mögliche Atemprobleme frühzeitig zu erkennen und Atemwegserkrankungen oder Allergien vorzubeugen.

Darüber hinaus bietet die Praxis in Eckental begleitende Maßnahmen, die ganzheitliche Gesundheit auf allen Ebenen fördert. Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie eng emotionale Ausgeglichenheit, Haltung und körperliches Wohlbefinden miteinander verbunden sind. So wird ganzheitliche Kieferorthopädie zum verlässlichen Wegbegleiter für ein gesundes, harmonisches Aufwachsen.



KIEFERORTHOPÄDIN

Dr. Veronika Hirschinger

**KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS
DR. VERONIKA HIRSCHINGER
Pettensiedeler Str. 2 · 90542 Eckental**

WELT 8. März Frauentag



Grafik: www.freeplik.com

JOHANNA REINHOLD – AMBULANTER PFLEGEDIENST

ANZEIGE

...2009 habe ich das Unternehmen gegründet. Anfangs mit nur einem Mitarbeiter gestartet, ist die Nachfrage inzwischen so groß, dass wir mittlerweile viele sind. Neben dem üblichen Pflegedienst sind wir auch auf Demenz-Erkrankungen spezialisiert. Mit etwas Stolz kann ich sagen, dass wir seit Jahren von der MDK-Qualitätsprüfung immer wieder mit – sehr gut – ausgezeichnet worden sind. Unser Tätigkeitsgebiet liegt hauptsächlich in Mögeldorf, Zabo, Laufamholz, Erlengstegen und Schwaig. Wenn auch Sie einmal unsere Dienste benötigen, sind wir gerne für Sie da! **Einfach anrufen und informieren.**

MD-Qualitäts-
prüfung 2025

Gesamtnote 1,0

- sehr gut -

Ambulanter Pflegedienst

johanna

Johanna Reinhold
Ostendstraße 240
90482 Nürnberg

Tel. 09 11 / 54 04 292

Fax 09 11 / 99 17 08 71

eMail info@johanna-pflegedienst.de
www.johanna-pflegedienst.de

- Beste Versorgung in Nürnberg und Umgebung
- Zulassung für alle Krankenkassen und Pflegekassen

Vereinbaren Sie JETZT Ihren
kostenlosen Beratungstermin!

Wir kommen auch gerne
bei Ihnen vorbei!

Mut zur eigenen Berufung – mit Herz, Klarheit und Haltung

ANZEIGE

Die beste und mutigste Entscheidung meines Lebens – zu tun, was ich liebe & wie ich es liebe. Die Welt braucht keine leiser gewordenen Frauen. Sie braucht bewusste, feinfühlig, klare Frauen. MIT HERZ, HALTUNG UND EINER WAHRNEHMUNG, DIE FÜHRT – NICHT FOLGT.

Im Juli 2023 erfüllte ich mir meinen Lebenstraum. Nach vielen Jahren in der Bestattungsbranche und nach meiner erfolgreich abgeschlossenen Gesellenprüfung öffnete ich die Türen des Bestattungshauses Frank. Mein Herzensprojekt wird somit bald drei Jahre alt.

Schon bald öffnen wir außerdem die Türen zu unserem Beratungsbüro im Herzen von Hersbruck, im schönen Sandsteinhaus in der Nürnberger Straße 9 – früher bekannt als Bahnhofsapotheke.

Ich glaube: Die oftmals schweren Momente deines Lebens sind nicht das Ende, sondern der Anfang von etwas Neuem und Schönem. In der Stille, im Zweifel – dort wachsen deine Kraft, dein Mut und deine Fähigkeit, das Leben in all seinen Farben zu sehen und es nach deinen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. So mancher Mut ist vielleicht beängstigend.

Aber weißt du, was noch beängstigender ist?

In 20 Jahren zurückzuschauen und zu merken, du hast deine Träume nur verwaltet. Weil du Angst hattest zu scheitern. Weil du zu viel darüber nachgedacht hast, was andere sagen. Weil Veränderung sich zu groß angefühlt hat.

Und jetzt die Wahrheit: Du musst nicht für immer mutig sein. Du brauchst nur eine Entscheidung – und tolle Menschen an deiner Seite, die an dich und deine Träume glauben.

Unser Familienunternehmen lebt Transparenz sowie persönliche und liebevolle Abschiede. Jeder von uns hat das Recht zu wissen, was mit seinem geliebten Menschen geschieht. Du entscheidest, wie nah du sein möchtest. Du kannst jeden Schritt begleiten – von der Versorgung über das Ankleiden bis hin zum Krematorium. Alles kann, nichts muss. Du kannst jederzeit wissen, was passiert und wie wir gemeinsam Abschied nehmen.

Wir begleiten dich einfühlsam, respektvoll und mit voller Transparenz – so, wie du es möchtest. Deine Entscheidung. Ohne Vorhänge – das ist unsere Firmenphilosophie. **Eine Familie für Familien und all diejenigen, die uns brauchen.**

Die singende Bestatterin

aus dem Nürnberger Land

Bewegende Livemusik
zur Abschiedsfeier



BESTATTUNGSHAUS
FRANK

☎ 09154 28 799 69
09151 83 941 70

Heuchlinger Straße 1
91224 Pommelsbrunn

Nürnberger Straße 9
91217 Hersbruck

bestattungshaus-frank.de

Begleitung auf allen Friedhöfen im
Nürnberger Land und überall, wo ihr
uns braucht. FREIE BESTATTERWAHL!





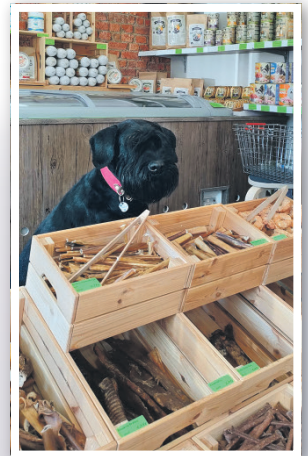
WELT Frauentag 8. März

BARF and MORE Hersbruck

ANZEIGE

Das kleine Unternehmen BARF and MORE in der Amberger Str. in Hersbruck entstand aus einem therapeutischen Ansatz heraus. Ich bin gelernte Tierärzthelferin, habe ein Studium der Tierheilkunde abgeschlossen und führe seit 2010 eine eigene Tierheilpraxis mit dem Schwerpunkt Akupunktur. Um meine vierbeinigen Patienten im Bereich gesunde, artgerechte Ernährung bestmöglich unterstützen zu können und um

eine Anlaufstelle für BARF-Interessierte rund um Hersbruck zu bieten, gründete ich 2021 den Shop BARF and MORE. Seitdem stehe ich nicht nur therapeutisch Hunden und Katzen zur Seite, sondern auch ihren Besitzern mit fundierter Futterberatung, Ernährungsplänen, Informationsabenden und Erste-Hilfe-Kursen. Der Shop selbst bietet eine große Auswahl an Rohfleisch, natürlichen Kauartikeln, Nahrungsergänzungsmitteln, Ölen und Kräutern. Alles auch gerne einzeln oder zum Selbstabpacken.



www.barfandmore.shop

Größtes „BARF-Angebot“ der Region!

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

Öffnungszeiten sind täglich von: 9:30-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr, Samstag von 9:30-13:00 Uhr

Offenes Jubiläumswochenende

ANZEIGE

Im Juni 2026 feiert die Hundeschule Frankenalb, genauer gesagt am 24.06.2026, ihr 20-jähriges Bestehen. Aus diesem Grund findet am darauffolgenden Wochenende, dem **27.06. und 28.06.2026**, ein „**offenes Wochenende**“ statt. Jeder, der Interesse hat, neugierig ist oder einfach mal Lust auf etwas anderes hat, ist herzlich willkommen.

Die regulären Kurse finden um 11:00, 14:00 und 15:00 Uhr statt. Im 15:00-Uhr-Kurs wird auch ein kleines Programm gezeigt, was mit humorvoller Arbeit dann doch alles gelernt werden kann. Am Sonntag um 11:00 Uhr ist dann die Kleinhundegruppe zum Üben und Spielen hier. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt, Kuni-Catering wird vor Ort sein. Ich freue mich auf reges Interesse und viele Zuschauer. **Es begrüßt Anne Kollmann, Hundetrainerin und Inhaberin.**

**Hundeschule
- Frankenalb -**

Anne Kollmann
Ittlinger Mühle 26
91245 Simmelsdorf
Tel. 09155 / 92 74 70

◆

„Mit Herz und Schnauze“

Durch positive Motivation zum sozialen Begleithund zusammen mit dem/r Hundeführer/in

- Von der Grunderziehung bis Agility
- Laufend neue Kurse... auch für Welpen
- Hunde- & Katzenahrung (Kollmann's Heimtierservice)
- Hunde- & Katzenszubehör (Ausgewähltes Sortiment)

www.hundeschule-frankenalb.de • kontakt@hundeschule-frankenalb.de

Eine Pferderanch, ein Hof und ein Vollzeit-Job...

Mein Name ist Claudia, ich bin 51 Jahre alt und mir gehört Claudia's Pferderanch in Menschhof. Seit 1998 haben wir Pensionspferde und bieten Geländerritte an. Meine Tochter Ramona ist Westerntrainerin und gibt Reitunterricht. Nach meiner Ausbildung zur ländlichen Hauswirtschafterin habe ich den elterlichen Hof übernommen. Während der Bauzeit des Pfer-

destalls lernte ich zusätzlich Krankenschwester. Nachdem ich bis vor fünf Jahren in der Pflege gearbeitet habe, bin ich heute im Pfarrhaus in Vollzeit tätig.

Claudia's Pferderanch

Kirchensittenbach • Menschhof 1
0170/3106942 od. 09152/237

Mein Leben besteht aus Arbeiten und der Versorgung der Pferde – aber ich liebe meinen Hof und die Tiere. Wenn ich zurückblicke, bin ich stolz auf das, was ich geschafft habe.

Ich wünsche allen Frauen einen schönen Weltfrauentag – seid stolz auf euch und auf das, was jede Einzelne von uns erreicht hat.



Ihr Fahrplan für gesundes Altern

Foto: KI-generiert/Folplus.de/akz-o



(akz-o) Es gehört zum Älterwerden dazu, dass sich der Körper verändert. Betroffen sind unter anderem der Stoffwechsel, Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Die gute Nachricht: Schon bevor sich erste Anzeichen bemerkbar machen, können Sie einiges dafür tun, um möglichst lange aktiv zu bleiben – körperlich und geistig.

Knochen und Muskeln stärken

Etwa zum 30. Lebensjahr erreicht unsere Knochendichte ihren Höhepunkt und nimmt dann immer weiter ab. Die Knochen werden poröser, das Risiko für Brüche steigt. Auch die Muskelmasse wird weniger. Wichtige Faktoren, um langfristig die eigene Körperkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sind Krafttraining und eine Ernährung, die Vitamine und Calcium liefert. Vitamin K2, zum Beispiel aus Fleisch, Eiern und Sauerkraut, trägt dazu bei, dass Calcium in die Knochen gelangt. Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Außerdem ist es wichtig für das Immunsystem. Unser Körper kann es bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst bilden. Allerdings gelingt ihm das im Alter immer schlechter.

Immunabwehr unterstützen

Das Immunsystem produziert im Alter weniger Antikörper und Abwehrzellen. Dadurch heilen Wunden oft schlechter und Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel. Zur Stärkung ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen, unter anderem mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure (B9). Das gelingt mit einer ausgewogenen Mischkost, die viel Obst und Gemüse enthält. Allerdings nur bedingt, denn im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, bestimmte Vitamine ausreichend aufzunehmen oder zu speichern. Spätestens wenn ein Mangel festgestellt wurde, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Es gibt auch Kombipräparate, die mehrere Mikronährstoffe enthalten (z. B. FolPlus+D3. Infos unter www.folplus.de).

Gedächtnisleistung trainieren

Mit dem Alter verändert sich die Struktur des Gehirns und die Verbindung der

Nervenzellen untereinander funktioniert schlechter. Darunter leidet das Kurzzeitgedächtnis. Um geistig fit zu bleiben, ist auch hier eine gute Versorgung mit Vitaminen wie B6, B12 und Folsäure wichtig. Unter anderem unterstützen diese die Gedächtnisleistung. Zudem sollten wir unseren Denkapparat regelmäßig vor kleine Herausforderungen stellen: Etwa mit neu erlernten Fähigkeiten oder Hobbys, die mehrere Sinne gleichzeitig fördern.

AOK

Bis zu **230 €*** Prämie

Du punktest mit gesünder Leben? Belohnen wir.

Jetzt wechseln und mit dem AOK-Bonusprogramm profitieren. Erfahre mehr in der nächsten Geschäftsstelle oder auf aok.de/bayern/ausvollemherzen/leistung

Gesundheit aus vollem Herzen.

*Details und Bedingungen auf aok.de/bayern/bonusprogramm

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Einfach wieder natürlich hören!

DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.

„Natural Fitting“ - das innovative und neuartige Anpass-Verfahren, das dafür sorgt, Hörgeräte in Klang und Lautstärke möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen.

Jetzt exklusiv bei uns erleben:



NATURAL FITTING
...wieder natürlich hören!
www.naturalfitting.de

HÖRGERÄTE EXPERTEN
Die Im-Ohr-Manufaktur! **NÜRNBERG**

Inhabergeführter Meisterbetrieb | Kostenlose Parkplätze

Ostendstrasse 181 | 90482 Nürnberg | Tel. 0911 88187420
info@hge-nuernberg.de | www.hge-nuernberg.de

Jasmina Kozar
Inhaberin und
Hörakustikmeisterin



Positive Jahresbilanz der Wohnberatung Nürnberger Land

Viele Menschen wünschen sich, auch im höheren Alter möglichst lange selbstbestimmt und komfortabel in den eigenen vier Wänden zu leben. Genau hier setzt die Wohnberatung Nürnberger Land an: Sie ist am Landratsamt angesiedelt und berät Interessierte kostenfrei zu allen Fragen rund um ein altersgerechtes und sicheres Wohnen zu Hause. Zehn gut ausgebildete ehrenamtliche Wohnberaterinnen und Wohnberater kommen direkt in die Wohnung. Sie bringen ganz unterschiedliche berufliche Hintergründe mit – vom Diakon über die Pflegekraft bis hin zur Architektin. Koordiniert wird das Projekt von Anja Gruhl von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit sowie Kerstin Stocker vom WinWin Freiwilligenzentrum.



Die Grafs in ihrem umgebauten Badezimmer.

Foto: LRA

zu den Hausbesuchen stellten einzelne Wohnberaterinnen und Wohnberater das Angebot im Rahmen von Vorträgen im gesamten Landkreis vor. Ein Beispiel ist das Ehepaar Graf aus Feucht. Im April 2024 ließen sie sich umfassend beraten. Ihr Anliegen war es, das Badezimmer komfortabler und barrierefreier zu gestalten. Die vielen Tipps, die sie für ihren Umbau erhielten, realisierten sie schließlich alle: Eine bodengleiche Dusche mit Griffen und Sitzmöglichkeit ersetzt die Badewanne, eine moderne Duschoilette wurde eingebaut und eine Schiebetür schafft einen breiteren Eingang. Herr und Frau Graf freuen sich über mehr Komfort und Bequemlichkeit und bedanken sich bei Wohnberater Andreas Schultz.

Beide ziehen für das Jahr 2025 eine durchweg positive Bilanz. „Seit unserem Start vor zwei Jahren haben wir fast 140 Vor-Ort-Beratungen im gesamten Landkreis durchgeführt“, berichtet Kerstin Stocker. „Am häufigsten geht es dabei um Badumbauten sowie um Stufen oder Treppen, die zunehmend schwer zu überwinden sind.“ Gruhl ergänzt: „Mit jeder einzelnen Beratung kommen wir unserem Ziel näher, Menschen ein selbstbestimmtes und komfortables Wohnen in den eigenen vier Räumen bis ins hohe Alter zu ermöglichen.“ Ergänzend

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

Text/Foto: NÜRNBERGER LAND (Ira)



... GEHEN SIE DOCH MAL WIEDER INS MUSEUM!

BIBEL MUSEUM BAYERN

ANZEIGE

Mitten im Herzen Nürnbergs befindet sich das 2022 eröffnete BIBEL MUSEUM BAYERN. Auf mehr als 400 Quadratmetern moderner Ausstellungsfläche können Besucherinnen und Besucher die Bibel als bedeutendes Kulturgut neu entdecken. Die Ausstellung beleuchtet das weltweit meistgelesene Buch aus fünf spannenden Perspektiven – von seiner Entstehung über seinen Weg nach Bayern bis hin zu der Frage, welche Antworten die Bibel auf heutige Lebensfragen geben kann. Zahlreiche Mitmachstationen laden dazu ein, selbst aktiv zu werden, und ein Mediaguide bietet zusätzliche Einblicke für Erwachsene wie auch für Kinder und Jugendliche. Wer sich für regionale Geschichte interessiert, für den gibt es mehr zum historischen Pfarrhof, in dem das Museum untergebracht ist, und der Lorenzkirche zu erkunden. Zum Abschluss lohnt sich ein Blick in den Museumsshop: Dort finden sich neben einer großen Auswahl an Büchern und Bibeln auch nachhaltige Geschenkideen und exklusives Merchandise. Ein lohnender Ausflug für die ganze Familie.



Foto: Valeska Rehm

Die aktuelle Ausstellung „Wer hat das letzte Wort? Die Bibel lesen – zwischen Deuten und Verdrehen“ gibt außerdem einen spannenden Einblick, wie Bibelworte in Vergangenheit und Gegenwart benutzt und zitiert, aber auch verdreht und instrumentalisiert wurden, wie beispielsweise in kommerzieller und politischer Werbung oder in der politischen Agenda von US-Präsident Donald J. Trump. Ausstellung zu sehen vom 30.10.25 bis 26.04.2026

BIBEL MUSEUM BAYERN
Lorenzer Platz 10, 90402 Nürnberg, Tel.: 0911 477789-400, Di-Fr 10-17 Uhr, Sa, So, feiertags 11-18 Uhr

NGEN UNGEHINDERT
EDER ART UND
ORMATIONEN UND
ANGEN UND ZU

MANIPULATION ODER INS

Wer hat das letzte Wort?

Die Bibel lesen – zwischen Deuten und Verdrehen

Gott sprach alle diese Worte: »Ich bin d herausgeführt – aus dem Leben in der S...
... dir kein Bild von Gott machen!

Neue Ausstellung
30.10.25
26.04.26

MANN DAS WEG?

Museum & Museumsshop
Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg
www.bibelmuseum.bayern

BIBEL MUSEUM BAYERN



Im Trauerfall

stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

ANZEIGE

Ein Grabstein ist Liebe

(akz-o) Am „Tag des Grabsteins“ stehen jedes Jahr die besonderen Gedenksteine im Fokus. Bereits seit 2018 stellt der Aktionstag den Grabstein in den Mittelpunkt. Bundesweit können sich Interessierte über den Grabstein informieren, sei es zur möglichen Gestaltung, zu Preisen oder zur Geschichte. Dabei kann sowohl beim Steinmetz vor Ort als auch Online der erste Informationsschritt erfolgen. Das Motto 2025 lautete „Ein Grabstein ist Liebe“. Aufgrund der veränderten Trauerkultur ist das Setzen eines Grabsteins verbunden mit tiefer Liebe. Einen Gedenkstein stellt man für Menschen auf, die einem am Herzen gelegen sind. Nach wie vor entscheiden sich die meisten Menschen für ein Grab mit Grabstein.



Foto: Stein-Hanel GmbH/akz-o

Tradition der Trauerrituale

Grabsteine sind seit Jahrtausenden weltweit ein sichtbares Zeichen des Andenkens, der Dankbarkeit und vor allem der Liebe. Sie bieten Trost und Halt, besonders in Zeiten, in denen nur noch die Erinnerungen bleiben. Gräber sind Orte dieser Erinnerung und der Trauerverarbeitung. Der Besuch am Grab eines geliebten Menschen ist ein zentrales Trauerritual, das nachweislich hilft, den Verlust zu bewältigen. Individuell gestaltete Gräber ermöglichen es Angehörigen, für ihre Verstorbenen noch „etwas tun zu können“. Das Steinmetzhandwerk vereint Kreativität und handwerkliches Geschick, um einzigartige Denkmäler für Verstorbene zu schaffen.

Fashionlabel für Grabsteine

Initiator Alexander Hanel ist der bekannteste deutsche Experte für die Grabmalgestaltung. Mit dem Tag des Grabsteins möchte der Friedhofsexperte und Steinmetz dieses Zeichen der Erinnerung in den Mittelpunkt stellen. Er schuf mit Rokstyle das erste Fashionlabel für Grabsteine. „Ein Grabstein ist ein starkes Zeichen der Liebe“ so Hanel, „da sich Hinterbliebene aufgrund der zahlreichen alternativen Bestattungsmöglichkeiten bewusst für ein Grab mit Grabstein entschieden haben.“ Mehr Informationen zum „Tag des Grabsteins“ finden Sie unter www.tagdesgrabsteins.de.

Erinnerungen sind wie kleine
Sterne, die tröstend in das Dunkel
unserer Trauer leuchten



Blumen
czickus

Verena Czickus
Gartenstraße 9a
91242 Ottensoos
09123 - 45 23
09123 - 83 39 7
blumen.czickus@t-online.de

Öffnungszeiten:

Di - Fr 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
Sa 08:00 - 12:00 Uhr
Mo geschlossen
Mi Nachmittag geschlossen



Die Trauer ist ein
Moment zwischen
zwei Freuden.

Rainer Maria Rilke



andreas schaufler
TRAUERREDNER

Trauerreden nahe am Leben

*In Momenten des Abschieds spreche ich
mit Gefühl und Behutsamkeit wie ein
Freund unter Freunden und schenke
Erinnerungen, die bleiben!*

*Jede Zeremonie ist einzigartig,
berührend und würdevoll!*

0 91 31 - 612 01 56
www.trauerredner-schaufler.de

Im Trauerfall

stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite



BLUMEN *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

H HUPFER

*Von der Erde gegangen,
im Herzen geblieben.*

Bestattungen Hupfer
Vetterngasse 4
91227 Leinburg
Tel. 09120/181988

www.bestattungenleinburg.de

DUNKELBUNT
BESTATTUNGEN
NICOLE DIETRICH

Einzigartig bis zum Schluss

Feldgasse 2, 90552 Röthenbach
Tel. 0911 89215939
Mobil: 0151 51492177
www.dunkelbunt-bestattungen.de

“ Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Dietrich Bonhoeffer

ANZEIGE

Den Verlust eines Menschen individuell verarbeiten

Bestattungskultur: Bei der Trauerbewältigung gibt es heute ganz neue Optionen

(DJD). Die Bestattungskultur erlebt einen tiefgreifenden Wandel, der durch individuelle Bedürfnisse und Ansichten über den Tod geprägt ist. Zur ganz persönlichen Trauerbewältigung gehören inzwischen viele alternative Wege, um den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Mit Erinnerungsdiamanten besteht heute sogar die Möglichkeit, den Verstorbenen oder die Verstorbene über den Tod hinaus nicht nur im Herzen, sondern auch physisch bei sich zu tragen.

Erinnerungsdiamanten können auch aus Haaren gewonnen werden

Solche Erinnerungsdiamanten sind ein noch ungewöhnlicher, aber rechtlich zugelassener Bereich der Bestattungskultur. Dabei wird ein Teil der Asche des oder der Verstorbenen im Ausland zu einem Rohdiamanten gepresst und auf Wunsch geschliffen, die restliche Asche kann in der Urne beigesetzt werden. Inzwischen ist die Asche aber nicht mehr die einzige Kohlenstoffquelle, die für die Herstellung eines Erinnerungsdiamanten genutzt werden kann. Die Alternative sind Erinnerungsdiamanten aus Haaren. Auf sie kann man zurückgreifen, wenn Erinnerungsobjekte aus Kremationsasche aus sozialen, rechtlichen oder familiären Gründen nicht möglich oder erwünscht sind. Dieses Verfahren wird neben der Herstellung aus Kremationsasche etwa vom Schweizer Unternehmen Algordanza durchgeführt, das seit 2004 Erinnerungsdiamanten anbietet.

Herstellungsprozess in der Schweiz

Wenn man sich für einen Erinnerungsdiamanten aus Haaren entscheidet, kann die gesamte Asche in einer Urne beigesetzt werden. Der Herstellungsprozess der Diamanten aus Haaren findet in der Schweiz statt. Unter www.algordanza.com gibt es alle weiteren Informationen. Wer an einem Erinnerungsdiamanten aus Haaren interessiert ist, wendet sich in Deutschland an ein Bestattungsunternehmen seiner Wahl. Für die Produktion eines oder mehrerer Erinnerungsdiamanten werden nur fünf bis zehn Gramm Haar benötigt. In einem ersten Schritt wird Kohlenstoff isoliert, gereinigt und aufgearbeitet. Im Anschluss wächst dieser unter hohem Druck und hoher Temperatur zu einem Erinnerungsdiamanten heran. Ein Rohdiamant kann auf Wunsch mit einer Lasergravur versehen werden.





Kreisstraße LAU 7 Lauf – Schönberg: Baubeginn in Aussicht

Kreisstraße LAU 7 Lauf – Schönberg: Baubeginn in Aussicht. Die Landkreisverwaltung konnte die für den Neubau der Straße erforderlichen Ausgleichsflächen für den Bannwald sichern; der Genehmigungsprozess kann nun abgeschlossen werden. „Der Gordische Knoten ist durchschlagen. Nachdem nunmehr endlich unzählige bürokratische Vorgaben Lösungen zugeführt werden konnten, freue ich mich auf den Baubeginn allerspätestens im Herbst 2026. Mein Dank gilt allen, die hier in den Behörden und in der Politik mit angeschoben, gedrängt und geholfen haben. Eine aus sehr vielen Gründen wichtige Infrastruktureinrichtung der Mobilität wird nunmehr endgültig der dringenden Sanierung zugeführt. Das ist – trotz der zeitlich wirklich ärgerlichen Dimension – eine sehr gute Nachricht für Schönberg, unsere Kreisstadt Lauf und unseren Landkreis Nürnberger Land“, freut sich Landrat Armin Kroder. „Ich freue mich sehr, dass die wichtige Kreisstraße zwischen Lauf und dem Ortsteil Schönberg ab dem Herbst endlich saniert wird“, betont Thomas Lang, Bürgermeister der Stadt Lauf. „Diese Maßnahme ist dringend nötig, weil die Straße schon sehr lange in keinem guten Zustand mehr ist. Als Laufer Bürgermeister und als Kreisrat habe ich mich mit Nachdruck dafür eingesetzt, dass die Sanierung endlich in Angriff genommen werden kann. Ich danke Landrat Armin Kroder für seinen Einsatz“, fügt Laufs Bürgermeister hinzu. Die gesicherte Ausgleichsfläche für den Neubau der Kreisstraße und des Radwegs umfasst rund 6.000 Quadratmeter. Belässt man es bei der bisherigen Planung, reicht dies in etwa für den Bau der Straße aus. Wird darüber hinaus der entlang der LAU 7 geplante Radweg nicht asphaltiert, sondern mit einer wasser-gebundenen Deckschicht versehen, könnte das sogar als Ausgleichsfläche für das gesamte Projekt reichen, weil der Rad-

weg in diesem Fall rechtlich als Waldweg betrachtet wird – und damit für ihn keine Ausgleichsfläche erforderlich ist. Parallel dazu sucht die Landkreisverwaltung weiterhin Ausgleichsflächen, falls der Radweg – wie gegenwärtig geplant – asphaltiert werden soll. Die LAU 7 zwischen Lauf und Schönberg führt durch Bannwald und teilweise durch ein Wasserschutzgebiet der Stadt Lauf. Sie ist nicht nur verkehrlich in einem schlechten Zustand, auch geänderte Vorgaben des Wasserrechts müssen erfüllt werden. Hier gilt es, technisch und rechtlich ordnungsgemäße Zustände herzustellen, denn das Wasserschutzgebiet muss intakt bleiben. Dazu genügt es nicht, die obere Deckschicht der LAU 7 zu erneuern. Es müssen z. B. auch Ableitungen fürs Niederschlagswasser gebaut werden, so dass das Wasserschutzgebiet und das Trinkwasser, das dort gewonnen wird, sauber bleibt und nicht mit Reifenabrieb, Mineralölen, etc. verunreinigt werden kann. Entsprechende Pläne liegen vor, der Kreistag Nürnberger Land hat die nötigen Beschlüsse gefasst, Gelder sind in den Haushalt eingestellt. *Text: NÜRNBERGER LAND (Ira)*

Professionelle
Zauntechnik



zaun-montage
reichenschwand

09151 – 830 110

ANZEIGE

Professionelle Hilfe bei Schimmelpilz

Die sichere Lösung für ein gesundes Zuhause

Schimmelpilz sieht nicht nur unschön aus, er kann auch ernsthafte Gesundheitsrisiken verursachen: Atemwegsprobleme, Allergien oder schwerwiegende Erkrankungen. Professionelle Schimmelbeseitigung ist meist unerlässlich, um ein gesundes Zuhause zu schaffen. „Hausmittel funktionieren oft nicht und sind gesundheitlich riskant“, betont Reinhard Rascher von der HBB Bau GmbH, Experte für Schimmelpilzsanierung und Mitglied im bundesweiten Netzwerk Getifix. Fachkenntnisse, hochwertige Ausrüstung und gründliche Sanierung sorgen für Sicherheit. Ebenso wichtig ist die Ursachenforschung: Oft liegen die Gründe in baulichen Mängeln, Leckagen oder mangelhafter Dämmung. Experten beseitigen sowohl den Schimmel als auch seine Ursachen. Tipps zur Vorbeugung: regelmäßig lüften, Feuchtigkeit reduzieren, Raumtemperatur nicht unter 18 °C. Mehr Infos: www.getifix.de/fachbetriebhbb.

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



Wir sind die Energielösung für die Zukunftsheizung!

ANZEIGE

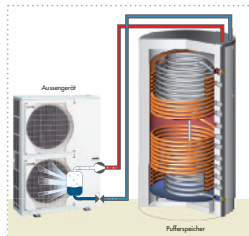


ALTERNATIVE ENERGIE KONZEPTE

**WIR SIND DIE WÄRMEPUMPE
OHNE HEIZSTAB**

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

1A COP TOP



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

1A HEIZEN STROBL

Penzenhofener Str. 6
90610 Winkelhaid
Tel.: +49 (0)9187 - 41 09 40
Mobil: +49 (0)179 - 22 72 371
E-Mail: info@1Aheizen.de

www.1Aheizen.de

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

- Nur geringer Stromverbrauch
- Keine zusätzlichen Energieträger wie Gas oder Öl nötig
- Kein Heizkörperaustausch nötig – Anschluss ans vorhandene Heizsystem
- Speziell für den Bestands-Alt-/Neubau entwickelt
- Wir übernehmen auch Ihre Öltankentsorgung –

Unsere Wärmepumpen entsprechen den neuen – seit 01.01.26 geltenden Förderungs-vorschriften!

Für Modernisierer

Die alte Küche fast wie neu in Funktion und Design mit neuen Arbeitsplatten, Fronten und Geräten.



Überzeugen Sie sich in unserer Küchenausstellung

Wölfel
GMBH

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

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.
TÜRREN Z

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 !!



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
- ▲ Zimmerarbeiten
- ▲ Eigener Gerüstbau

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



FÜCHTBAUER & SOHN

NÜRNBERGER STRASSE 78 IN 91207 LAUF
TEL. (09123) 2289 - FAX (09123) 74854

www.sanitaer-fuechtbauer.de

Sanitärinstallation • Bauflaschnerei
Kundendienst • Betonbohrungen

Verschönern mit Pinsel und System

Tipps für das richtige Lackieren von Metall,
Holz und Kunststoff-Oberflächen

Foto: DJD/SÜDWEST Lacke + Farben/
Getty Images/Bartek Szewczyk



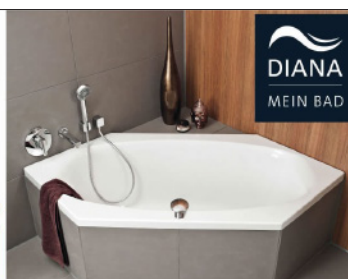
(DJD). Aus alt mach wieder frisch und gepflegt: Oft genügt bereits ein neuer Anstrich, um ältere Möbelstücke, betagte Fenster oder ein verwittertes Garagentor wieder erstrahlen zu lassen. Egal, was im Außenbereich verschönert werden soll: Eine gute Vorbereitung ist für Selbstermächtigen und Selbstermächtigen die halbe Miete. Eine wichtige Frage dabei lautet: In welchem Zustand befindet sich die alte Lackschicht? Ein gründliches Säubern und häufig auch ein Anschleifen der vorhandenen Oberfläche bilden meist den ersten Schritt, damit die neue Farbe beziehungsweise der neue Lack gleichmäßig und gut haftet. Falls die Oberfläche jedoch schon beim ersten Abziehen blättert, muss sie komplett entfernt werden, bevor etwa ein Fensterrahmen oder ein Treppengeländer neu erstrahlen kann.

Der passende Lack für jedes Material

Eine große Rolle beim gekonnten Streichen spielt naturgemäß auch das Material, das bearbeitet werden soll. Holz etwa nimmt Lack gut an, reagiert aber empfindlich auf ungleichmäßige Schichten. An Profilen und Kanten lohnt es sich, etwas mehr Sorgfalt zu investieren, denn dort entstehen schnell dünne Stellen. Kunststoffe wiederum stellen ihre ganz eigenen Anforderungen. Viele alte PVC- oder Hartkunststoffteile lassen sich zwar gut überarbeiten, reagieren aber nur dann zuverlässig, wenn der Lack selbst eine hohe Direkthaftung mitbringt. Wer nicht jedes Mal nach geeigneten Speziallacken suchen möchte, kann es sich etwa mit AquaVision Multi-Venti von Südwest einfach machen. Das Material nutzt eine besondere Bindemittelkombination, sodass die Lacke universell für Holz, Kunststoffe oder sogar Metall wie Aluminium oder verzinkte Bleche geeignet sind. Tipp: Bei Eisen und Stahl empfiehlt sich – nicht zuletzt als Korrosionsschutz – vorab eine passende Grundierung.

Tipps zum gekonnten Lackieren

Ein weiterer Vorteil der universellen Lackprodukte ist die schnelle Trocknung. Wer schon einmal Fenster lackiert hat, weiß die Möglichkeit zu schätzen, mehrere Schichten an einem einzigen Tag aufzutragen. Im Außenbereich zählt zudem Beständigkeit. UV-Licht lässt viele Lacke rasch ausbleichen, feuchte Schattengebiete bieten Algen und Pilzen ideale Bedingungen. Hier bieten die Produkte des deutschen Herstellers einen technischen Schutz durch Wirkstoffe. Diese setzen sich erst dann frei, wenn Feuchtigkeit und Bewitterung tatsächlich auftreten. Unter www.suedwest.de sowie im Fachhandel vor Ort gibt es viele Informationen und Tipps zur Verarbeitung. Grundsätzlich gilt für gelungenes Lackieren: Die Oberfläche sauber vorbereiten, dünn und gleichmäßig auftragen, jede Schicht durchtrocknen lassen und bei Metall auf die passende Grundierung achten.



„Was ist denn das?!“

Kinderbuch-Theater in der Stadtbücherei

Datum: 06.03.2026 / 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtbücherei Lauf, Turnstraße 11

Für: Kinder von 3–6 Jahren und ihre Begleitpersonen

Schauspielerin Veronika Conrady präsentiert das interaktive Theaterstück „Was ist denn das?!“, frei nach dem Bilderbuch „Der Koffer“ von Chris Naylor-Ballesteros – eine Geschichte über Toleranz und Mitmenschlichkeit.



Wildschwein, Kaninchen und Eule sind beste Freunde. Eines Tages taucht ein fremdes Wesen auf. Es ist müde und trägt nur einen geheimnisvollen Koffer bei sich. Nach und nach erfahren die Tiere, dass sich darin eine Tasse, ein Tisch mit Stuhl und sogar eine ganze Holzhütte befinden sollen. Kann das wahr sein? Oder hat das fremde Wesen sie angelogen? Die Tiere beschließen, die Aussage zu überprüfen. Sie öffnen den Koffer und finden eine zerbrochene Tasse sowie ein Foto von all dem, was das Wesen erzählt hat ...

Treffpunkt ist im ersten Stock (Studienbereich) der Stadtbücherei. Der Eintritt ist frei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung per E-Mail an info@stadtbuecherei-lauf.de oder telefonisch unter 09123 / 184 40 40 gebeten. Weitere Informationen gibt es unter www.stadtbuecherei-lauf.de.

Text: Stadtbücherei Lauf / Foto: www.fischer-sauerlaender.de

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!

Beratungsstelle

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

Wir suchen Verstärkung!
Steuerfachangestellte (m/w/d)

“ Wer auf die Welt kommt, baut ein neues Haus. Er geht und lässt es einem zweiten; der wird sich's anders zubereiten und niemand baut es aus.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)



CET TECHNOLOGY
seit 2011

-  PV-ANLAGEN
-  BATTERIESPEICHER
-  WÄRMEPUMPEN
-  E-LADESTATIONEN
-  KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN
-  GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

saubere Energie für eine sichere Zukunft

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

Tel. 09193 / 50817-0
vertrieb@cet-technology.de

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE



Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt

Gegen dicke Luft im Auto

Regelmäßiger Tausch des Innenraumfilters ist nicht nur für Allergiker wichtig

(DJD). Während der Lack glänzt, wird ein wichtiges Bauteil bei der Autopflege oft vernachlässigt: der Innenraumfilter. Er schützt Insassen vor Pollen, Feinstaub und anderen Belastungen. Doch mit der Zeit verstopft er und wird zum Nährboden



Nicht nur Allergiker freuen sich über saubere, pollenfreie und hygienische Luft im Auto.
Foto: DJD/Robert Bosch

für Bakterien und Schimmel. Zu den Folgen gehören nicht nur schlechte Luft und mögliche Gesundheitsrisiken, sondern auch Sicherheitsmängel wie beschlagene Scheiben. „Mindestens einmal pro Jahr, bei Vielfahrern alle 15.000 Kilometer, sollte der Innenraumfilter erneuert werden, um jederzeit eine gute Luftqualität im Fahrzeug sicherzustellen“, erklärt Bosch-Expertin Lena Janzen. Hochwertige Modelle wie der Filter+pro stoppen sogar Viren effektiv. Unter www.boschcarservice.de etwa finden sich Adressen von Fachwerkstätten in der Nähe.



HONDA

Von uns für Sie:

AUTOHAUS
Fensel GmbH

Seit 1980 familiärer Honda-Vertragshändler in Ihrer Nähe

Inspektion und Reparatur aller Fabrikate

Käswasserstraße 83 · 90562 Kalchreuth
Tel. 0911 / 518 08 65 · Fax 0911 / 518 16 13
Internet: www.honda-fensel.de

- ☑ **Sofortreparaturservice (z.B. Auspuff, Bremsen, Abgasuntersuchung u.v.m.)**
- ☑ **Unfallinstandsetzung**
- ☑ **Klimaanlagenservice**
- ☑ **Reifen-Service**
- ☑ **Wöchentlicher TÜV-Termin**
- ☑ **Werkstattleihwagen**
- ☑ **Hol- und Bringservice**
- ☑ **Finanzierungs- und Leasingberatung**
- ☑ **Zulassungsservice**
- ☑ **Zubehör und Tuning**



Modern. Individuell. Kompetent.

Überzeugen Sie sich von unserem Serviceangebot.

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





GTÜ PRÜFSTELLE ALTDORF

Dipl.-Ing. (FH) Andreas Fuchs



Dienstleistungen als GTÜ-Vertragspartner:

- Hauptuntersuchungen mit Abgasuntersuchung
- Änderungsabnahmen
- Oldtimerbegutachtung

Öffnungszeiten:

Montag: 8:00-16:30

Dienstag: 8:00-16:30

Mittwoch: 8:00-16:30

Donnerstag: geschlossen

Freitag: 8:00-16:30

Weidentalstraße 25
90518 Altdorf
Telefon: 09187/9229190
Telefax: 09187/9228862
E-Mail : info@gtue-pruefstelle-aldorf.de

Hyundai TUCSON

Lucky you.



Leasing mtl. für:
259,00 EUR¹

Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

Wie für Sie gemacht – Lucky you.

Erleben Sie den Hyundai TUCSON – die perfekte Kombination aus Technologie, progressivem Design und Komfort. Freuen Sie sich auf einen neugestalteten Innenraum mit zwei 12,3-Zoll-Curved-Displays und neuestem Infotainment. Erfahren Sie den Hyundai TUCSON bei uns – am besten bei einer Probefahrt.

Ihr Kilometer Leasing für Privatkunden:

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI Hybrid 176 kW (239 PS) Frontantrieb 6-Stufen-Automatik

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Leasingrate mtl.:	259,00 EUR¹

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI Hybrid 176 kW (239 PS) Frontantrieb 6-Stufen-Automatik: Energieverbrauch kombiniert: 5,6 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 126 g/km; CO₂-Klasse: D.

Autohaus Leicht GmbH

Karl-Büttner-Ring 7
91207 Lauf -Wetzendorf
<https://www.hyundai-partners.de/autohaus-leicht-gmbh-lauf-wetzendorf>



5 JAHRE
Garantie
ohne Kilometerlimit*

8 JAHRE
Batterie
Garantie**

*Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien

**Garantie für die Hochvolt-Batterie für alle wasserstoff-/ batterieelektrischen sowie Hybrid- und Plug-in-Hybrid-Modelle: 8 Jahre oder bis zu 160.000 km, je nachdem, was zuerst eintritt. Mehr unter: www.hyundai.de/garantien

Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den Bedingungen des Garantie- und Servicehefts.

¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel für Privatkunden der Hyundai Leasing, ein Service der Allane SE, Parkring 33, D-85748 Garching bei München, Bonität vorausgesetzt. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Zusatzausstattung möglich. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 990,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.03.2026.

Tierhilfe Franken e.V. Wünsch-Dir-Was-Wunschbaumaktion



Unser liebenswerter Prachtbursche Cadillac, der gerade mal 9 Monate alt ist, hat den Fotojob zwischen den vielen wunderbaren Futterspenden mit Bravour gemeistert. Er ist noch auf der Suche nach einem neuen Zuhause, in dem es ihm so richtig gut geht.

Sie finden uns auch auf Facebook & Instagram.



Informieren Sie sich



Die Wünsch-Dir-Was-Wunschbaumaktion, die wiederholt von verschiedenen Futterfachgeschäften, wie Fressnapf, OBI, Futterhäusern durchgeführt wurde, war wieder gigantisch durch Sie, liebe Tierfreunde, für die Tierhilfe Franken e.V.

Wir waren sehr berührt, dass all unsere Wünsche erfüllt wurden.
DANKE!

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

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

ANZEIGE

Natürlich effektiv: Zeckenschutz für Hunde und Katzen

Aktuelle Studie belegt Nutzen eines natürlichen Ergänzungsfuttermittels

(DJD). Angesichts der zunehmenden Ausbreitung von Zecken wird für Hunde- und Katzenhalter der Schutz vor den Blutsaugern immer wichtiger. Bei der natürlichen Zeckenabwehr können Mikronährstoffe eine wichtige Rolle spielen, indem sie das Hautmilieu und den Körpergeruch verändern können. So können Zecken ihn nicht mehr wahrnehmen. In einer tierärztlichen Studie wurde die Wirksamkeit des Ergänzungsfuttermittels Formel-Z mit dem besonderen Thiamin-Hefe-Komplex bei 105 Hunden und Katzen deutschlandweit analysiert. Mit beeindruckendem Ergebnis: Bei Hunden und Katzen konnte die Anzahl der fest-sitzenden Zecken um über 76 Prozent reduziert werden. Zusätzlich wurde bei allen Tieren eine deutliche Verbesserung des Zustands von Fell und Haut beobachtet.

Foto: DJD/Formel Z/Getty Images/Nataba



Katzenhilfe Nürnberger Land e.V.

E. Uttenreuther
Tel. 09123/985477 oder
Mobil: 0176/43516036
katzenhilfe-nuernberger-land.de

„Bela Veta“ Tierschutz-Tierhilfefhof

Utzmannsbach 16
91245 Simmeldorf
Petra Neudert
Tel. 09155/7189
www.tierhilfe-tierschutz.de

KLEINANZEIGEN

HOCHZEIT

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

wilfart

Stephanie Bury
— Goldschmied + Juwelier —

Martin-Luther-Str 31 · 91217 Hersbruck
Telefon 09151 / 2731

KAUFGESUCHE

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

KFZ / ZWEIRAD

**Fränkische Firma kauft Motorräder
& Mopeds, neu und alt!**
☎ 0911-5485000 / 0170-5485000

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

DRUCK Mediengruppe Attenkofer,
Straubing

VERTEILUNG Noris Werbung, Fürth
AUFLAGE 31.000
V.I.S.D.P. Wolfgang Hopfner

RUND UMS HAUS

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

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

STELLENANGEBOTE

Wir suchen
in Voll- oder Teilzeit

Koch m/w/d

Bewerbung an:

WALDGASTHOF
Letten

Tel. 091 23/95 30
Letten 13 · 91207 Lauf
info@waldgasthof-am-letten.de

VERSCHIEDENES

Eckentaler Metzgermarkt



**Metzgerei- und Gastronomie-
bedarf in Profi-Qualität**

**für Metzgereien, Vereine,
Partyservice, Landwirtschaft
und Haushalt**

Dahlienstraße 27 · 90542 Eckental
Tel. 091 26-274 88 38 · Fax 274 88 39
info@eckentaler-metzgermarkt.de

WOHNUNGSAUFLÖSUNGEN

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

Kalchreuther **Bäcker**
M. Wiehgartner

Ausbildung?

Back mer's!

Mach deine **Ausbildung** bei uns als

Fachverkäufer:in (m/w/d)

Bäcker:in (m/w/d)

Konditor:in (m/w/d)

und sicher dir nach bestandener
Abschlussprüfung (besser als 3,0)
ein **Smartphone** der neuesten
Generation (bis 1.000 €)

* bei Übernahme nach Ausbildung



**Neben einer abwechslungsreichen
Ausbildung erwarten dich außerdem:**

- 1. Lehrjahr bis zu **1.250 €***
- 2. Lehrjahr bis zu **1.500 €***
- 3. Lehrjahr bis zu **1.750 €***
- 30 % Mitarbeiterrabatt
- Zuschuss zu deiner Fahrkarte
- zusätzlicher Urlaub
- Urlaubs- & Weihnachtsgeld

* Inklusive leistungsbezogener Prämie
als Einmalbetrag pro Jahr



Für Rückfragen erreichst du uns unter: 09126 / 27 89-25
Haben wir dein Interesse geweckt? Dann bewirb dich per Mail an:

✉ bewerbung@der-kalchreuther-baecker.de

oder direkt auf unserer Homepage:

der-kalchreuther-baecker.de/ausbildung

“ Mut steht am
Anfang des
Handelns,
Glück am
Ende.

Demokrit,
griechischer
Philosoph



WIR SUCHEN SIE ALS...

ALLTAGSHELD

AG Leiter (m/w/d)

Freelancing, Teilzeit (1,5 Std./Woche)

Röthenbach a.d.Pegnitz, Geschwister-Scholl-Mittelschule

Pädagogischer Mitarbeiter / Quereinsteiger (m/w/d)

Festanstellung, Teilzeit (14 Std./Woche)

Schnaittach, Grundschule

Pädagogischer Mitarbeiter / Quereinsteiger (m/w/d)

Festanstellung, Teilzeit (12 Std./Woche)

Feucht, Realschule

Pädagogischer Mitarbeiter / Quereinsteiger (m/w/d) im gebundenen Ganztags

Festanstellung, Teilzeit (12 - 14 Std./Woche)

Röthenbach a.d.Pegnitz, Geschwister-Scholl-Mittelschule

Pädagoge / Sozialpädagogin / Erzieher (m/w/d) als Standortleitung

Festanstellung, Teilzeit (25 - 30 Std./Woche)

Lauf, Grundschule II Bertleinschule

Sozialpädagogin oder Erzieher (m/w/d) für eine sozialpädagogische Betreuung einer ESF-geförderten Deutschklasse

Festanstellung, Teilzeit (20 Std./Woche)

Schwabach, Johannes-Helm-Grundschule

SCANNE MICH FÜR
MEHR INFORMATIONEN!



Hier sind wir erreichbar:
www.schulhaus-online.de

Schulhaus Nachmittagsbetreuung gGmbH
In der Büg 5
91330 Eggolsheim

Telefon: 09191 35199-40
Telefax: 09191 35199-99
E-Mail: bewerbung@schulhaus-online.de

GOLD ANKAUF

zu tagesaktuellen Höchstpreisen

Ankauf von Erbschmuck, Luxusuhren, Altgold,
Zahngold, Bruchgold, Münzen und Medaillen,
Silber (Besteck, Leuchter, ...)

JUWELIER SANDKÜHLER
KÖNIGSTRASSE 8 | 90402 NÜRNBERG
juwelier-sandkuehler.de

PFAND KREDIT

sofort Bargeld, ohne Auskunft

Beleihung von Schmuck, Luxusuhren,
Luxustaschen, Goldmünzen und Barren.

JUWELIER SANDKÜHLER
KÖNIGSTRASSE 8 | 90402 NÜRNBERG
juwelier-sandkuehler.de



ReLoved SCHMUCK

bis zu 50% Preisvorteil und nachhaltig

Bei uns finden Sie individuelle Einzelstücke,
professionell aufgearbeitet und optisch von
Neuware nicht zu unterscheiden.

JUWELIER SANDKÜHLER
KÖNIGSTRASSE 8 | 90402 NÜRNBERG
juwelier-sandkuehler.de

GOLD SCHMIEDE

Reparaturen, Neuanfertigungen

Wir lassen Ihren getragenen Schmuck im
neuen Glanz erstrahlen. Nach Ihren Ideen-
vorgaben und Wünschen fertigen wir ein
Schmuckstück an.

JUWELIER SANDKÜHLER
KÖNIGSTRASSE 8 | 90402 NÜRNBERG
juwelier-sandkuehler.de