Herausgeber: sechs+sechzig – Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V. **Ausgabe 2/2026** www.magazin66.de

# sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

✻ 15 Seiten Schwerpunkt

## Selbst-bestimmtes Sterben

## Kindheits-träume aus lackiertem Blech

Seite 4

*Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Nürnberg und des Verlags Nürnberger Presse*

**Betreutes Wohnen mit Hotelcharakter**

**Appartements von 38 m² bis 120 m² direkt am großen Kurpark und gegenüber der Franken - Therme!**

- Kulturelle und gesellige Veranstaltungen, Schwimmbad, Fitnesszirkel, Bibliothek **inklusive!** Café, Friseur und Lädchen direkt im Haus.
- **Tägliches 3-Gang Mittagsmenü inkl.**
- Hauseigene Ambulante Pflege, Tagespflege und soziale Betreuung.
- **24-h rund um die Uhr für Sie da!**
- Ärzte, Physiotherapeuten, Podologen besuchen Sie im Haus!

RBW

**Tel. 09841 - 910**

Buchen Sie heute noch Ihre persönliche **Hausführung!**

**www.seniorenresidenz.bayern**

**RBW Seniorenresidenz** ∗ Erkenbrechtallee 33 ∗ 91438 Bad Windsheim

IHRE SPEZIALISTEN FÜR ENDOPROTHETIK IN DER ERLER-KLINIK
Vordenker und Spitzenreiter - unsere Klinik für Orthopädie

DR. ERLER KLINIKEN

**Modern behandeln. Gezielt begleiten**
Wir setzen auf moderne, exakt auf den individuellen Befund abgestimmte Therapiekonzepte.
Digitale OP-Planung, minimal-invasive Verfahren, innovative Implantate und robotergestützte Technologien ermöglichen eine präzise und schonende Behandlung für Sie als Patient. Auch bei Allergien oder Unverträglichkeiten kommen spezielle Implantatlösungen zum Einsatz. Frühfunktionelle Rehabilitationskonzepte und kurze Klinikverweildauern unterstützen eine schnellere Regeneration und rasche Rückkehr in den Alltag. Unsere bewährten DR. ERLER SchulterFit- und DR. ERLER KnieFit-Konzepte verbessern die Heilung und führen zu schnellerer Regeneration und Belastungsfähigkeit.

**Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung**
Mit 2.560 implantierten Endoprothesen im Jahr 2025 gehören die DR. ERLER KLINIKEN zu den führenden Kliniken der Region. Dazu zählen Knie-, Hüft- und Schulter-Endoprothesen. Gerade in der Schulter-Endoprothetik verfügt unser spezialisiertes Team mit über 100 Eingriffen jährlich über besondere Erfahrung und hohe Expertise.
Auch in unserem Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie (ZFS) behandeln wir Erkrankungen des Fußes und Sprunggelenks auf hohem fachlichem Niveau und führen jährlich rund 450 Operationen durch.

Ein eingespieltes Team mit Kompetenz und Erfahrung: Herr Dr. med. D. Vlachos, Herr Priv.- Doz. Dr. med. J. Anders und Frau Dr. med. I. Görzig

**Medizin auf höchstem Niveau - individuell für Sie - Wir sind gerne für Sie da!**

EPRD Endoprothesenregister Deutschland
endoCert
FOCUS GESUNDHEIT TOP NATIONALES FACHKLINIK 2026 HÜFTCHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2026 BAYERN
Endoprothesen Siegel Gold 2026
2023 - 2028 OFFIZIELLES KNIEZENTRUM DEUTSCHE KNIEGESELLSCHAFT ENDOPROTHETIK | SPORTORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE
DAF

Scannen für mehr Infos

DR. ERLER KLINIKEN
Klinik für Orthopädie
Tel: 0911/ 27 28-468

Kontumazgarten 4-19
90429 Nürnberg
Mail: orthopaedie@erler-klinik.de

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:
Facebook Instagram Xing LinkedIn



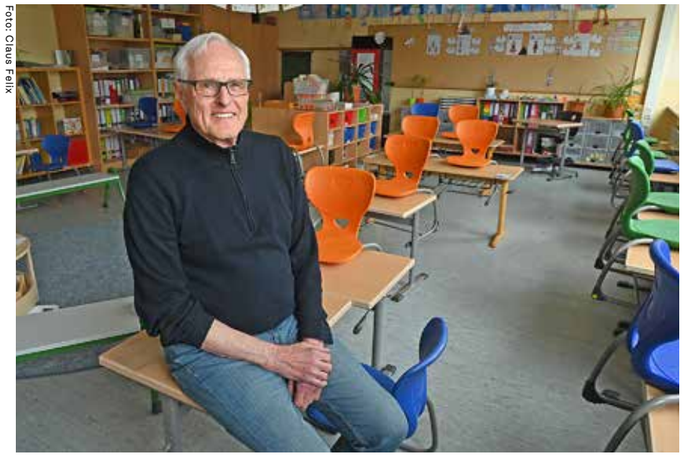



Foto: Claus Felix

In der Grundschule ist sein Platz: Karl Adelhardt aus Erlangen. Seite 37


4 Porträt
**Auf der Suche nach Vaters Lebenswerk**

6 Gesundheit
**Schmerzfrei gehen trotz Arthrose**

8 Reportage
**»Was ich noch sagen wollte ...«**

10 Aktuell
**Die Akademie 60plus startet neu durch**

12 Ansichtssache
**Aufräumen? – Vielleicht später**

Schwerpunkt
Selbstbestimmtes Sterben

14 **»Ich wünsche mir eine Hand, die mich festhält«**

16 **Die Unsicherheit nach dem Urteil bleibt**

18 **»Der Tod kann sich richtig anfühlen«**

20 **Viele Schritte führen zum begleiteten Suizid**

22 **Nähe schenken bis zum Schluss**

24 **Jeder muss seine eigene Antwort finden**

26 **Hilfe zum, beim oder im Sterben?**

30 Zeitzeugen
**Auf Meißners Plattenparty funkte es**

32 **Veranstaltungskalender**

36 **Magazin**

37 Ehrenamt
**Auf Karl freuen sich alle Kinder**

Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

38 **Sie kommen, bevor Hilfe nötig wird**

40 **Angebote des Treffs Bleiweiß**

42 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
**Sie hat dem Plastikmüll im Meer den Kampf angesagt**

44 Buchtipps
**Vom Bleiben, Gehen und Weiterleben**

46 Das war schick
**Fußball-Sammelalben**

46 Depp im Web

12 Impressum


## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

welche Erkenntnisse aus Ihrem Leben würden Sie gerne an nachfolgende Generationen weitergeben? Was ist Ihnen wichtig, nach zahllosen positiven und negativen Erfahrungen, die Sie gemacht haben? Sonja Dietel, evangelische Beauftragte für Altenheimseelsorge in Nürnberg, hat mit Frauen und Männern im Alter zwischen 53 und 89 Jahren gesprochen. Aus persönlichen Statements und wunderbaren Porträtaufnahmen des Fotografen Wolfgang Noack ist die Ausstellung »Botschaften an die Zukunft« entstanden, die zum Nachdenken anregt. (Seite 8)

Einen Blick zurück wagt das Nürnberger Ehepaar Helga und Horst Wessemer. »Es waren steife Zeiten«, erinnern sie sich an ihre Jugend. Man siezte sich, der Mann musste zum ersten Tanz auffordern und ohne Krawatte kam er bei der Tanzschule nicht rein. Ihre Lebens- und Ehegeschichte ist typisch für ihre Generation, und mit Blick auf die Jugend von heute, bei der die Partnersuche oft im Internet stattfindet, sagen sie: »Eigentlich war's früher einfacher.« (Seite 30)

Ganz im Hier und Jetzt hat Karl Adelhardt aus Erlangen eine erfüllende Aufgabe für seinen Lebensabend gefunden. Er unterstützt im Rahmen des Projekts »Optimierte Lernförderung« der Erlanger Volkshochschule als Lernhelfer Grundschüler, die beim Lesen oder Subtrahieren ihre Probleme haben. »Es macht mir Spaß und es ist auch gut, dass ich eine Aufgabe habe, die sehr sinnvoll ist«, freut er sich. (Seite 37)

»Sterben müssen ist Bitterkeit, sterben dürfen ist Süße«, hat die österreichische Dichterin Margarete Seemann einmal gesagt. Die Frage, wie das Ende des Lebens einmal aussehen wird, treibt viele Menschen um. Für manche ist der begleitete Suizid eine Option. In unserem 15-seitigen Schwerpunkt ab Seite 14 nähern wir uns diesem schwierigen und sehr persönlichen Thema mit vielen Informationen und Argumenten für die eigene Bewertung an.

*Kommen Sie gut durch den Sommer,*
*die Redaktion*

Dieter Beckh hat mit Hingabe Blecheisenbahnen und das Zubehör dazu zusammengetragen. Inzwischen hat er auch seine Frau Jamila mit seiner Begeisterung angesteckt.

# Auf der Suche nach Vaters Lebenswerk

## Der Nürnberger Dieter Beckh sammelt die Uhrwerkbahnen aus Blech seiner Kindheit

Es ist der Traum eines jeden Mädchens oder Jungen, Kind eines Spielzeug-Herstellers zu sein und die Produkte unbegrenzt ausprobieren zu dürfen. Für Dieter Beckh ging der Traum in Erfüllung: Sein Vater Ottmar Beckh stellte in Nürnberg Blecheisenbahnen her – bis zur Schließung des Unternehmens im Jahr 1969.

Die Begeisterung flaute allerdings im Teenager-Alter ab: Er interessierte sich für andere Dinge. Und während seiner Berufstätigkeit als Wirtschaftsingenieur hatte er keine Zeit, um sich mit den nostalgischen Miniaturzügen zu beschäftigen.

Doch seit seinem Renteneintritt ist Dieter Beckh wieder ganz auf das Gleis seiner Kindheit eingeschwenkt, die Begeisterung ist zurück: Er sammelt mit viel Ausdauer Mini-Eisenbahnen der Firma Ottmar Beckh. Sein Ehrgeiz ist es, das Lebenswerk seines Vaters in Erinnerung zu halten.

Noch heute denkt der 85-Jährige an eine besondere Uhrwerkbahn – im Gegensatz zu den elektrisch betriebenen Zügen muss man deren Antrieb mit einem Schlüssel aufziehen: »Das war eine kleine, knuffige Lok aus den 1950ern, die konnte bis zu fünf Waggons ziehen«, schwärmt er und holt ein Exemplar aus dem Regal.

Das ist aber nicht seine originale Lokomotive, mit der er als Bub gespielt hatte. Er hat sie im Internet nachgekauft. Nach seiner Berufstätigkeit hatte er die Idee, die Produktionspalette seines Vaters Ottmar Beckh sowie der Vorgängerfirma Adolf Schuhmann wieder zusammenzutragen.

Er besaß zwar Lagerbestände aus der Firmenauflösung – Blechspielzeug konnte sich in den 1960ern nicht mehr gegen die starke Kunststoff-Konkurrenz aus Asien behaupten. Doch es gab viele Lücken in seiner Sammlung.

Und so hat Beckh in den vergangenen 15 Jahren über Ebay und Auktionen viele Miniaturbahn-Schätze erworben. Platz genug hat der Nürnberger: Er wohnt auf dem ehemaligen Firmengelände im Osten der Stadt. Viele Plastik-Boxen mit den Sammelobjekten sind im ehemaligen Versandgebäude aufeinander gestapelt und fein säuberlich beschriftet.

Dabei hat er entdeckt, dass auch die lokale Blechspielzeug-Konkurrenz seines Vaters interessante Modelle auf den Markt gebracht hatte. Das Sammlungsgebiet erweiterte sich wie von selbst auf die Hersteller aus Nürnberg, Fürth und Zirndorf – und so parken nun neben den Lokomotiven der Firmen Beckh und Schuhmann auch Schienenfahrzeuge von Bub, Distler, Dressler und Wimmer in seinen Vitrinen.

»Fast jeden Tag brachte die Post einen Karton. Ich habe versucht, meinen Mann zu bremsen, doch es hat nicht geklappt«, seufzt seine Ehefrau Jamila, »ich will aber nicht klagen. Schließlich ist er ein guter, zuverlässiger Ehepartner – und er hat mich letztendlich mit seinem Hobby angesteckt.« Sie begleitet den früheren Softwareingenieur, wenn er seine Uhrwerkbahnen in der Öffentlichkeit vorführt.

Ein Wagon mit Innenleben: Auf den Bänken sitzen die Passagiere. Es gibt sogar eine kleine Toilette.

Bis zu viermal pro Jahr zeigt der passionierte Sammler seine Schätze und bleibt sehr gelassen, wenn Interessierte die nostalgischen Blechprodukte ganz aus der Nähe sehen wollen: »›Anfassen verboten‹, das gibt es bei mir nicht. Die Kinder sollen damit spielen, und meiner Erfahrung nach gehen sie überwiegend sehr vorsichtig mit den Bahnen um«, erzählt der Rentner, »so können sie beispielsweise mit einem Metallkran Schokoladen-Käfer von den Güterwaggons abladen. Die Süßigkeiten dürfen sie behalten.« Seine Objekte sind die rollenden Stars und sorgen immer wieder für ein reges Publikumsinteresse.

### Liebevolle Details

Dieter Beckh ist von den Details seiner Sammlerstücke fasziniert: So gießt beispielsweise eine Frau im Bahnwärterhäuschen Blumen am Fensterbrett, daneben ist ein kleiner Hühnerstall zu entdecken. In einem Auto der Nachkriegszeit der Nürnberger Firma Huki tragen die Insassen Hüte und zeitgenössische Mode, außerdem sitzt am Rücksitz ein kleines Hündchen. Solche Darstellungen erzählen einiges über die Lebenswelt der Vergangenheit.

Der Sammler ist überzeugt, dass die historischen Blechspielwaren einen Bildungsauftrag beinhalten. Daher präsentiert er seine Uhrwerkbahnen nicht nur in Pfarrheimen, Museen und Veranstaltungshallen oder in der Scheune Zirkelschmiedsgasse der Altstadtfreunde Nürnberg. Er hält auch Vorträge und schreibt kenntnisreich für die Fachzeitschrift »Altes Spielzeug«.

Diese Lok aus den 1950ern funktioniert mit Aufziehschlüssel.

Ihm geht es aber nicht nur darum, die Beckh'sche Modellpalette lückenlos zu präsentieren. Er recherchierte auch die Firmengeschichte im Staatsarchiv sowie in den Nürnberger und Fürther Stadtarchiven und stieß auf das düstere Kapitel der Arisierung im Nationalsozialismus.

Sein Vater Ottmar Beckh kaufte 1938 den Geschäftsbetrieb, nicht jedoch das Grundstück und die Immobilie des jüdischen Unternehmers Adolf Schuhmann. »Mein Vater hat einen einigermaßen fairen Preis bezahlt, er war kein Arisierungsgewinnler«, meint Beckh, »im Vertrag war ein höherer Preis angesetzt, der jedoch von der NS-Gauwirtschaftskammer reduziert wurde.« Der Kaufpreis habe 62.500 Reichsmark betragen – eine Summe, von der man nach seiner Einschätzung achteinhalb Jahre bescheiden leben konnte.

> »Die alten Sammler sterben weg, da kommt immer wieder Interessantes auf den Markt.«

### Jüdische Vorbesitzer stellten Anträge

Tatsache ist jedoch, dass die in die USA ausgewanderte jüdische Vorbesitzerfamilie nach Kriegsende Restitutionsanträge gestellt hat. Innerhalb weniger Monate wurde ein Vergleich geschlossen: Ottmar Beckh führte das Unternehmen weiter, dafür musste er rund 40.000 Mark nachzahlen.

Bei seinen Recherchen stieß Dieter Beckh auf Dokumente, die belegen, dass allen Kindern Adolf Schuhmanns die Flucht in die USA gelungen ist. »Da war ich sehr erleichtert, denn mich hat natürlich interessiert, was aus den Menschen geworden ist.« Auch die jüdische Familie Gottlieb, die mit Schuhmann verwandt und am Unternehmen beteiligt war, hatte den Nationalsozialisten noch 1941 entkommen können – durch das besetzte Frankreich kam sie nach Spanien und von dort mit einem Schiff in die Vereinigten Staaten. In Archivdokumenten wurden für Beckh die bedrückenden Schicksale von jüdischen Familien aus Nürnberg in der NS-Zeit sichtbar.

Vater Ottmar Beckh führte das Nürnberger Blechspielzeug-Unternehmen bis 1969 weiter – allerdings mit ständig wachsenden Problemen. Das Aufkommen von japanischem Kunststoff-Spielzeug sorgte für eine immer stärkere Konkurrenz. Schließlich wurde die komplette Produktion der Uhrwerkbahnen auf dem Firmengrundstück in Mögeldorf, das Beckh senior von seiner Mutter geerbt hatte, eingestellt.

Dort wohnt heute Dieter Beckh und vervollständigt seine Miniatursammlung – in unmittelbarer Nachbarschaft zur echten Bahn, die in regelmäßigen Abständen direkt an seinem Wohnzimmerfenster vorbeifährt. »Die Züge sind aber so leise, dass wir sie kaum hören«, merkt der Rentner an und wendet sich einem weiteren besonderen Spielzeug zu, das eigentlich gar nicht zu den Eisenbahnen passt.

Einen großen Blechdampfer der Nürnberger Firma Fleischmann will der 85-Jährige seinem Besucher noch vorführen: »So ein Schiff hatte ich als Kind auf dem Weiher am Marienbergpark fahren lassen. Das ging irgendwann kaputt und wurde entsorgt. Doch jetzt musste ich es unbedingt wiederhaben.« Die Chancen dafür standen nicht schlecht: »Die alten Sammler sterben weg, da kommt immer wieder Interessantes auf den Markt«, meint der gebürtige Nürnberger. Im Internet hat er nach einigem Suchen ein bezahlbares Exemplar gefunden, das nun bei ihm vor Anker gegangen ist. Der Dampfer ist für den 85-Jährigen mehr als ein technisch ausgefeiltes Spielzeug: Es ist eine lebendige Erinnerung an seine lange vergangene Kindheit.

Was soll aus der liebevoll aufgebauten Sammlung einmal werden? Dieter Beckhs Kinder haben nicht den Platz, um die wertvollen Schaustücke in ihren Wohnräumen unterzubringen. »Und das Nürnberger Spielzeugmuseum hat kein Interesse, obwohl es sich um Produkte aus Nürnberg, Fürth und Zirndorf handelt. Da habe ich schon nachgefragt«, bedauert er, »na ja, ich überlasse die Entscheidung meinen Erben.«

HARTMUT VOIGT
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

# Schmerzfrei gehen trotz Arthrose

## Wie moderne OP-Techniken Beweglichkeit in der Hüfte zurückbringen

Dr. Dimitrios Vlachos – hier im Gespräch mit einem Patienten – ist Experte für Hüfterkrankungen in den Nürnberger DR. ERLER KLINIKEN.

Egal ob beim Laufen, Springen, Tanzen, Stehen, Sitzen oder Bücken: Bei nahezu jeder Bewegung spielt das zweitgrößte Gelenk unseres Körpers (nach dem Knie) eine wichtige Rolle: die Hüfte. Aber den meisten Menschen wird dies erst bewusst, wenn das Verbindungsstück zwischen Oberkörper und Beinen plötzlich Probleme macht. Vor allem Schmerzen schränken dann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein.

Ursache ist meistens eine Arthrose, eine Verschleißerkrankung des Gelenks. »Menschen jeden Alters können es damit zu tun bekommen. Aber die meisten trifft es zwischen dem 65. und dem 80. Lebensjahr«, erklärt Dr. Dimitrios Vlachos, leitender Arzt für den Schwerpunkt Hüfterkrankungen an den DR. ERLER KLINIKEN in Nürnberg. Nekrosen, Verletzungen des Knochens nach einem Bruch oder Hüftreifungsstörungen, sogenannte Dysplasien, können dazu führen, dass auch jüngere Menschen mit Hüftproblemen zu kämpfen haben.

Meist stellt ein niedergelassener Orthopäde nach einer Röntgenaufnahme oder einer Kernspin-Untersuchung die Diagnose. Mit Schmerzmitteln, Physiotherapie, Krankengymnastik oder manueller Therapie – kurz: mit allem, was beim Bewegungserhalt helfen kann – wird zunächst versucht, eine Operation hinauszuzögern. »Eine konservative Behandlung hat immer Vorrang, aber oft sind hier alle Möglichkeiten irgendwann ausgereizt. Dann bleibt nur noch die OP«, sagt Vlachos. Wenn Patienten dauerhaft Schmerzmittel brauchen, um durch den Tag zu kommen, wenn sie sich im Alltag immer mehr einschränken und ein starkes Bewegungsdefizit hinnehmen müssen, dann leidet die Lebensqualität. Die meisten Betroffenen, die sich schließlich für ein künstliches Hüftgelenk entscheiden, haben sich schon lange gequält, bevor sie den Weg in eine Klinik suchen.

### Höchste Qualitätsstandards

Vlachos rät, für den Eingriff ein Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung zu wählen. Wer sich – wie die Erler-Klinik – so nennen darf, muss in Zertifizierungsprozessen nicht nur eine große Fallzahl nachweisen, sondern auch höchste Qualitätsstandards und eine niedrige Komplikationsrate belegen können. Auch Erfahrungen bei Wechseloperationen, sogenannten Revisionen, bei denen ein bereits vorhandenes künstliches Hüftgelenk ausgetauscht wird, brauchen die Kliniken. Vor einer Entscheidung zur OP können sich die Patienten in einer Sprechstunde genauer über den Eingriff informieren oder auch eine Zweitmeinung einholen. Dazu werden sie nochmals untersucht, denn Hüftprobleme können manchmal auch vom Knie oder der Wirbelsäule verursacht werden.

Der Hüftgelenkersatz, so der leitende Arzt, soll eine endgültige Lösung für die Betroffenen sein: »Die Implantate und auch die Operationstechniken sind in den vergangenen Jahrzehnten immer besser geworden. Da würde es uns nicht wundern, wenn eine künstliche Hüfte 30 bis 40 Jahre hält, sofern sie gut sitzt und passt.« Früher hat man wegen der geringeren Haltbarkeit der Prothesen die OP oft hinausgezögert, um eine Wechseloperation nach etwa 15 Jahren zu vermeiden.

Auch lange Krankenhausaufenthalte nach dem Eingriff gehören der Vergangenheit an. Die Patientinnen und Patienten werden sofort mobilisiert, nach wenigen Tagen können sie in der Klinik bereits wieder 50 bis 100 Meter laufen, Treppen steigen und sich selbst versorgen. Danach geht es entweder kurz nach Hause oder nahtlos in eine ambulante oder stationäre Anschlussheilbehandlung. Der etwa dreiwöchige Aufenthalt soll die Betroffenen wieder fit für alltägliche Aktivitäten machen.

Vlachos warnt allerdings vor Übereifer. Bis Kraft und Stabilität wieder da sind, braucht es Zeit. Die Prothese muss einwachsen und der Muskelaufbau dauert auch. Schwere Tätigkeiten sollten deshalb im ersten Vierteljahr tabu sein. Das Endresultat der Operation wird spätestens nach etwa zwölf Monaten erreicht, schmerzfreies Gehen dagegen können die Patienten bereits nach etwa vier bis sechs Wochen wieder genießen.

In der jüngeren Vergangenheit macht eine relativ neue, minimalinvasive Operationsmethode von sich reden, kurz AMIS (Anterior Minimally Invasive Surgery) genannt. »Patienten kommen oft auch deswegen zu uns, weil wir seit etwa vier Jahren diese Methode anbieten«, berichtet der leitende Arzt. Der Patient liegt dabei auf dem Rücken, und die Ärzte gelangen von vorne über den Oberschenkel ans Hüftgelenk. Das AMIS-Verfahren gilt als muskelschonender.

### Verschiedene OP-Methoden

Bei der anderen, »klassischen« minimalinvasiven Methode, die in der Erler-Klinik parallel eingesetzt wird, nutzen die Chirurgen einen seitlich-hinteren Zugang. »Anatomiebedingt ist dieses Verfahren zwar etwas invasiver, aber auch hier wird muskelschonend operiert«, betont der Hüftspezialist. Gewählt wird die OP-Methode, die für den einzelnen Patienten am besten geeignet ist. Durch die Arthrose entstehen nicht selten knöcherne Wucherungen. Wenn sie eher vorne liegen, dann bekommt die AMIS-Methode den Vorzug. Haben sie sich eher hinten gebildet, empfiehlt sich die klassische Methode. Auch die Verteilung der hüftumgebenden Weichteile spielt bei der Entscheidung zur passenden OP-Methode eine wichtige Rolle.

Wer Schmerzen bei Belastung oder längeren Gehstrecken bemerkt, die ins Gesäß, die Leiste und den Oberschenkel ausstrahlen können, oder morgens bei den ersten Schritten sozusagen Anlaufprobleme hat, der sollte abklären lassen, ob die Hüfte dahintersteckt. Manche Zeitgenossen wollen die Diagnose oft nicht so recht wahrhaben und stürzen sich in den Sport. Sie pumpen sich mit Schmerzmitteln voll, um immer noch mehr zu machen – in der Hoffnung, dass ihnen das hilft. »Ich kann nur davon abraten, sich in den Schmerz hineinzuarbeiten«, meint Vlachos. Denn leider lässt sich auch mit größtem Einsatz bei Arthrose nichts wieder aufbauen oder wiederherstellen: »Der Zahn der Zeit nagt eben auch an der Hüfte. Der Verschleißprozess ist irreversibel.«

KARIN WINKLER
FOTO: DR. ERLER KLINIKEN

DIGITALER GESUNDHEITSTALK

### Welche Methode ist bei einer Hüft-OP für mich geeignet?

Es beginnt mit Schmerzen und bei zunehmenden Schwierigkeiten stellt sich häufig die Frage: Muss die Hüfte durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden? Dr. Dimitrios Vlachos, leitender Arzt für den Schwerpunkt Hüfterkrankungen an den DR. ERLER KLINIKEN in Nürnberg, spricht am **Mittwoch, 8. Juli, um 17 Uhr** beim digitalen GesundheitsTalk über die Möglichkeiten, konventionell und operativ die Beschwerden der Betroffenen zu lindern. Nach einem Impulsvortrag beantwortet Dr. Dimitrios Vlachos Fragen im moderierten Chat. Die kostenlose Online-Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen dem Magazin sechs+sechzig und den Dr. Erler Kliniken.

*Anmeldung für den GesundheitsTalk bis Montag, 6. Juli, per E-Mail an info@magazin66.de oder unter service.magazin66.de/gesundheits-talk (oder QR-Code scannen)*
*Der Zoom Link wird rechtzeitig zugesandt.*

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# »Was ich noch sagen wollte …«

In der Schau »Botschaften an die Zukunft« formulieren Senioren Erkenntnisse aus ihrem Leben

Wilhelm B. findet: »Danken macht glücklich.«

Margarete F. wünscht sich Frieden.

Margit B. will die Natur besser geschützt wissen.

Der alte Mann in seinem Rollstuhl am Gang war Pfarrerin Sonja Dietel schon häufiger aufgefallen, wenn sie zur Gottesdienstfeier in das Nürnberger Altenheim kam. Er war noch nie in die Kapelle hineingekommen, sondern immer draußen sitzen geblieben. Einmal sprach die Seelsorgerin den Heimbewohner an und es entwickelte sich eine intensive Unterhaltung. Der Mann hatte den Krieg erlebt und schlimme Dinge gesehen, er formulierte als Konsequenz daraus einen flammenden Appell für den Frieden.

»Das ist eine wunderbare, druckreife Botschaft an die Zukunft«, meinte die Beauftragte für Altenheimseelsorge im evangelisch-lutherischen Dekanat Nürnberg beeindruckt. »Leider wird sie außer Ihnen niemand hören«, entgegnete der Senior. Doch warum eigentlich nicht? Mit diesem Gedanken war der erste Anstoß für ein Projekt gegeben, an dem Sonja Dietel anschließend mehrere Jahre gearbeitet hat.

Sie unterhielt sich mit Frauen und Männern aus 15 Senioreneinrichtungen über ihre Lebenserfahrungen. Welche ganz persönlichen Botschaften möchten diese Menschen, die auf viele Jahrzehnte zurückblicken, kommenden Generationen mitgeben? Was ist ihnen wichtig nach zahllosen positiven und negativen Erfahrungen, zu welchen Erkenntnissen sind sie in ihrem eigenen Leben gekommen? In einer Wanderausstellung sind die Statements von 17 Beteiligten zwischen 53 und 89 Jahren zusammengefasst. »Sie klingen kraftvoll, prophetisch, oft auch dankbar und warnend – und sie stimmen nachdenklich. Die Botschaften wollen Mut machen«, meint die Geistliche.

Wolfgang Noack hat die Altenheimbewohner mit Gespür und Feingefühl fotografiert, so dass jeder Text mit einem Porträt verknüpft ist. Der Fotograf ließ sich Zeit und zeigte Einfühlungsvermögen, um die zentrale Aussage des jeweiligen Gegenübers optisch umzusetzen. Dabei unterstreicht beispielsweise ein Gegenstand wie ein roter Luftballon, eine Bibel, ein Globus oder eine Geste das Gesagte.

> Sie klingen kraftvoll, prophetisch, oft auch dankbar und warnend – und sie stimmen nachdenklich.

So formt Wilhelm B. mit seinen Händen ein Herz, seine zentrale Aussage ist: Danken macht glücklich. »Vieles ist ja so selbstverständlich: dass wir fließendes Wasser haben, dass wir Heizung haben, Strom, ein Dach über dem Kopf, dass wir ein Gesundheitswesen haben. Ohne all das wäre ich schon längst tot«, sagt der 65-Jährige, »ich danke auch für Kleinigkeiten, die ich geschafft habe. Ich bin krank. Ich hätte viele Gründe, unglücklich zu sein. Aber mir geht es gut. Ich bin zufrieden. Ich glaube, durch den Dank gewinnt das Gute und Schöne, das wir erleben, ein Bleiberecht in unserer Seele.«

Hildegard D. kennt eine wichtige Eigenschaft, um gut durch das Leben zu kommen. »Ich glaube, Humor ist eine Gabe Gottes«, sagt die 89-Jährige. Sie stellt sich den Humor wie eine Pflanze mit ausladenden grünen Blättern und einer weißen Blüte vor – so schön und duftend wie eine Lilie. »Auch andere können diesen wunderbaren Duft riechen, wenn ich lache und diese schöne Blüte in mir drinnen aufgeht. Dann fühle ich mich gut, frei und lebendig. Und wenn ich mal sauertöpfisch bin, mich über etwas sehr aufrege und schimpfe, dann versuche ich, an diese kostbare Pflanze in mir zu denken. So fällt es mir oft leichter, mit dem Schimpfen wieder aufzuhören.«

### Glück findet Margit B. in der Natur

Für Margit B. war die Natur immer ein Kraftort: Spaziergänge im Wald, die herrliche Stille, nur das Rauschen der Bäume und der Ruf des Kuckucks, das Laufen über eine Blumenwiese – das hat ihr Lebensfreude gegeben. »Wir gehören alle zur Natur. Ganz klar«, ist die 88-Jährige überzeugt, »wir sind jetzt an einem Scheitelpunkt. Wir sehen ja, was wir mit der Umweltverschmutzung angerichtet haben; was wir alles kaputt gemacht haben.«

Aus ihrem Zimmer im Seniorenheim heraus möchte Margit B. diesen Gedanken weitergeben: »Wir bescheren uns doch selber unseren eigenen Untergang! Und

Brigitte F. schätzt die Familie als Ort der Geborgenheit.

aus welchen Gründen? Reichtum, Geld, Macht… Immer nur: Ich, ich, ich. Das ist doch furchtbar. Es ist so viel auf Geschäft und Profit ausgerichtet.« Ein lateinischer Spruch ist ihre Lebensmaxime: »›Qudiquid agis, respice finem.‹ Zu deutsch: Bei allem, was du tust, bedenke das Ende. Alles hat irgendwelche Folgen. Wir brauchen die Natur. Ohne die Natur sind wir nichts. Wir müssen weiterdenken und mit gutem Beispiel vorangehen.«

Eine weitere Seniorin hält ein Plädoyer gegen die Vereinsamung. Sie hat von einem Berliner Projekt gehört, in dem jeder Teilnehmer ein Zimmer bewohnt, aber darüber hinaus noch Räume für Sport und Begegnung vorhanden sind. Die 75-jährige Isolde K. findet die Idee gut, mehr auf die Mitmenschen zu achten. Gemeinsam statt einsam, ist ihr Motto. Ob das konkrete Projekt funktioniert, weiß sie nicht, aber den Ansatz findet sie spannend und gut: »Solche Projekte sind für mich ein Silberstreif am Horizont.«

Das Ausstellungs-Foto von Margarete F., die eine weiße Taube aus ihren Händen entlässt, ist politisch. Die 89-Jährige hat eine zentrale Botschaft: »Ich wünsche den nachfolgenden Generationen Frieden. Frieden, damit die Seele heil bleibt.« Wie kostbar dieses Gut ist, hat sie als Kind erlebt – eben weil es fehlte und Chaos, Gewalt und Zerstörung herrschten. Eine Erfahrung, die viele Menschen in Deutschland heute zum Glück bisher nicht machen mussten. Sie nehmen den Frieden als etwas allzu Selbstverständliches, Alltägliches wahr.

### Die Familie gibt Halt

Was gibt Kraft und Lebensmut bei einem schweren Schicksalsschlag? Für Brigitte F. ist es die Familie: »Sie ist für mich ein Ort der Geborgenheit, wie ein Hafen«, erzählt die 64-Jährige, die wegen einer Krankheit im Rollstuhl sitzt. »In meiner Familie kann ich so sein, wie ich bin. Da kann ich auch mal jammern und schreien und traurig sein. Es ist viel wert, wenn man über alles reden kann.« Brigitte F. betrachtet die Zeit füreinander in der Familie als eines der wichtigsten Geschenke.

Die Gedanken der 17 Heimbewohnerinnen und Heimbewohner sind sehr individuell, klar und pointiert formuliert. Auf Tafeln stehen die kurzen Texte neben den Fotografien. Der Betrachter ist aufgefordert, darüber und auch über eine eigene Botschaft nachzudenken. Was ist für mich wichtig, was möchte ich gerne weitergeben als Essenz meiner Erfahrungen?

Jeder Interessierte soll sich seinen Eindruck von den Impulsen der Hoffnung machen. Pfarrerin Sonja Dietel betont: »Es sind Erfahrungsschätze, die über Jahrzehnte gereift sind und sich dabei auch verändert haben. Die älteren Menschen denken in größeren Zusammenhängen und Zeiträumen. Gerade das halte ich für sehr wichtig in unserer sehr kurzatmigen, schnelllebigen Zeit.«

Nachdem die evangelische Geistliche so viele Gespräche mit den Beteiligten geführt und die Schau konzipiert hat, drängt sich die Frage auf: Was ist eigentlich ihre eigene »Botschaft an die Zukunft«, wie der Titel der Wanderausstellung lautet? »Ich habe nicht die eine, es sind mehrere«, merkt sie an, »aber ein zentraler Eindruck ist, dass die ›Lagerfeuer-Momente‹ selten geworden sind. Also jene Momente, in denen man einfach zusammensitzt, sich mitteilt, erzählt von früher und heute und so ganz nebenbei die Lebensgeschichte eines anderen erfährt. Darum möchte ich Räume schaffen, wo das möglich ist.«

HARTMUT VOIGT
FOTOS: WOLFGANG NOACK

### AUSSTELLUNG

Wer die Wanderausstellung »Botschaften an die Zukunft« anschauen will, kann dies ab dem 22. Juni bis Ende Juli im Foyer des Nürnberger Altenheims Hensoltshöhe, Am Stadtpark 130, tun. Das Heim ist ab 8 Uhr bis 18 Uhr für die Öffentlichkeit zugänglich. Interessierte Gruppen oder Organisationen, die die Ausstellung ausleihen wollen, wenden sich per E-Mail an die Altenheimseelsorge des evangelisch-lutherischen Dekanats: sonja.dietel@elkb.de. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage botschaften-zukunft.de

# Die Akademie 60plus startet neu durch

Der frisch gewählte Vorsitzende Horst Högen gibt einen Ausblick auf die Pläne der Nürnberger Bildungseinrichtung

Die Nürnberger Akademie 60plus (vormals Altenakademie) feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum. Seit 35 Jahren existiert die Bildungseinrichtung für Ältere, in der Männer und Frauen im Ruhestand in Vorträgen und Seminaren ehrenamtlich ihr Wissen weitergeben. Doch die Zeiten waren zuletzt unruhig. Die Akademie, die rund 600 Veranstaltung pro Jahr anbietet, hat sich erst vor wenigen Monaten einen neuen Namen gegeben – man wollte sich vom Wort »alt« trennen, den manche als abschreckend empfunden haben. Und dann trat auch noch die Vorsitzende Klara Rebhan vorzeitig zurück. Das Magazin sechs+sechzig sprach mit Horst Högen (74), der bei der Mitgliederversammlung im März zum neuen Vorsitzenden gewählt worden ist.

**Herr Högen, wie kamen Sie zu Ihrem neuen Amt?**

Horst Högen: Das war sehr überraschend. Ich bin erst im Oktober letzten Jahres bei der Akademie 60plus eingestiegen und wollte die dritte Vorsitzende Gisela Hoffmann bei ihrer kulturellen Arbeit unterstützen. Ich hatte dadurch viel Kontakt zu den Vorständen und den Beisitzern. Als Frau Rebhan bei einer Versammlung im letzten Jahr verkündet hat, dass sie mit sofortiger Wirkung zurücktrete und das Entsetzen im Auditorium sehr groß war, bin ich gebeten worden, für den Vorsitz zu kandidieren. Ich hatte keine Gegenkandidaten und wurde im Frühjahr mit 90-prozentiger Zustimmung gewählt.

**Wie wollen Sie denn jetzt wieder Ruhe reinbringen in die Organisation?**

Ich möchte vor allem vernünftig und offen kommunizieren. Ich bin ein Freund von kurzer und wertschätzender Kommunikation. Das lebe ich vor und verlange das auch anderen ab, und das wird schon wirksam. Es haben bereits einige Mitglieder zum Verein zurückgefunden, die uns verlassen hatten.

**Was haben Sie für einen persönlichen und beruflichen Hintergrund?**

Beruflich war ich ein P»eterle auf allen Supp'n«, wie man in Franken sagt. Ich habe nach dem Abitur bei einer Spedition als Lkw-Fahrer angefangen, weil ich meinen Eltern nicht auf der Tasche liegen wollte. Nach einiger Zeit habe ich die Chance bekommen, bei einem Tiefbauunternehmen eine kaufmännische Ausbildung zu machen und habe später Betriebswirtschaft in Nürnberg studiert. Ich war in meinem Berufsleben in acht verschiedenen Branchen und bei zwölf Unternehmen tätig, zuletzt in leitender Position bei der Nürnberger Versicherung.

Horst Högen ist der neue Vorsitzende der Akademie 60plus.

**Was haben Sie sich denn für Ihre Arbeit als Vorsitzender der Akademie 60 plus vorgenommen?**

Ich verstehe die Aufgabe des Vorsitzenden als die eines Chairman, der vielleicht fachlich nicht alles abdecken kann, der aber immer in den Gruppen für den sozialen Ausgleich sorgt. Wenn Sie mich nach Zielen fragen, dann ist das die Existenzsicherung. Der Verein lebt von der Hörerschaft und von denen, die dort ehrenamtlich arbeiten. Ich will, dass die Akademie 60plus nicht nur irgendeine Institution, sondern eine Marke ist. Ich bin überzeugt, dass es keine Institution hier im Umfeld gibt, die auf rein ehrenamtlicher Basis Vergleichbares leisten kann für Seniorinnen und Senioren. Ich sehe darin auch einen gesellschaftspolitischen Auftrag.

**Das ist sehr interessant, dass Sie das sagen. Ich habe mir das Programm genauer angeschaut. Es gibt sehr wenig Angebote zum Thema Migration und im Bereich Queerness gibt es gar nichts. Das sind Themen, die in der gesellschaftlichen Diskussion einen sehr großen Raum einnehmen. Haben Sie eine Erklärung, warum sich das in Ihrem Programm nicht niederschlägt?**

Die dritte Vorsitzende Gisela Hoffmann und ich sind dabei, die integrative Arbeit zu forcieren. Wir möchten zum Beispiel die Älteren mit türkischen Wurzeln in die Akademie hineinholen, damit wir hier Begegnungsstätten schaffen. Aktuell haben wir eine Veranstaltung mit dem deutsch-rumänischen Verein gestaltet. Wir sind auch auf der Suche nach anderen Gruppierungen, mit denen wir zusammenarbeiten können. An Queerness hat noch keiner gedacht. Das ist vielleicht für die jetzige Generation der Älteren noch ein Tabu, aber bei den künftigen Seniorinnen und Senioren sicher ein Thema. Wir leben in einer Zeit eines starken gesellschaftlichen Wandels. Damit werden wir uns in Zukunft sicher befassen müssen.

**Wie viele Personen stehen eigentlich hinter der Akademie 60plus?**

Unser Verein hat derzeit 54 Mitglieder und etwa 60 Dozentinnen und Dozenten. Wir erreichen mit unserem Angebot 1300 bis 1500 Hörer pro Jahr. Im Kern sind drei Vorstände und acht Beisitzer mit ihren Fachaufgaben und ein Dutzend Personen in der Geschäftsstelle tätig. Wir suchen laufend Leute, die sich mit ihren Interessen und Kenntnissen einbringen.

INTERVIEW: GEORG KLIETZ
FOTO: CLAUS FELIX

**INFORMATION**

Akademie 60plus, Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg,
Tel. 0911/537010,
E-Mail: info@ak60plus.de


**2026 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung**

**FLUGREISEN:**
**Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus**

**GOLF VON NEAPEL** *6 T* ab 1.599 €
20. - 25.10.2026
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji - Neapel - Amalfiküste - Paestum
LH-Flug nach Neapel, inkl. Eintritte
5 x HP 4-Sterne-H. inkl. 1/4 l Wein/Wasser

**SIZILIEN** *8 Tage Flug* ab 1.699 €
27.09. - 05.10.26 Durchführung gesichert
Palermo - Monreale - Piazza Armerina
Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus
LH-Flug München inkl. Ausflüge
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

**APULIEN** *8 Tage Flug* ab 1.799 €
12. - 19.10.26 *Durchführung gesichert*
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce
Castel del Monte - Alberobello - Bari
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.
7 x HP in 4-Sterne-Hotels, inkl. Eintritte
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

**ROM** *5 Tage Flugreise* ab 1.499 €
30.10. - 03.11. Hotel 400 m zum Vatikan
inkl. 80 € Eintritte: Sixtinische Kapelle, Forum Romanun und Kolosseum! 4 x HP

**ANDALUSIEN** *8 Tage Flug* ab 1.799 €
01. - 08.10.26 RL Uli Westerkamp
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba - Marbella - Gibraltar - Malaga LH-Flug
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)
inkl. 110 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

**PORTUGAL** *8 Tage Flug* ab 1.799 €
11.10. - 18.10.26 Durchführung gesichert
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra - Estoril - Alcobaca - Bathalda - Porto - Santiago de Compostela LH-Flug
7 x HP in 4-Sterne-Hotels (HP Buffet)
3 Ü Algarve - 2 Ü Lissabon - 2 Ü Porto inklusive Douro Flusskreuzfahrt, Eintritte

**Blütenzauber Algarve** ab 1.599 €
02.11. - 09.11.26 8 Tage
7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotel, LH-Flug

**KASTILIEN** *21. - 28.10. 8 T* ab 1.699 €
Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Madrid
Flug nach Madrid RL Uli Westerkamp

**DOURO** *29.10. - 5.11. 8 T* ab 2.200 €
Von der Quelle bis zur Mündung - Flugreise - ab Madrid bis Porto - RL Catrin Ponciano

**BALEAREN** *30.10. - 3.11. 13 T* 2.490 €
Menorca - Mallorca - Ibiza Bus/Schiff
11 x HP 4-Sterne-Hotels, 1 Ü Fähre
Menorca: Mahon - Ciutadella - El Toro
Mallorca: Valdemossa - Formentora - Palma - Serra de Tramuntana
Ibiza: San Carlos - Ses Salines - Dalt Vila

**KORFU** *8 Tage Bus/Schiff* ab 1.499 €
31.10. - 07.11. auf Spuren von Kaiserin Sissi
2 x HP 2-Bett-Kab. Ancona - Korfu u. zur.
5 x HP im 4-Sterne-Hotel auf Korfu
4-Sterne-Hotel am Meer, Ausflüge

**Osteuropa Busreisen**
25.07. - 29.07.26 Böhm. Riesengebirge
21.09. - 25.09.26 Schlesien
22.09. - 25.09.26 Perlen Böhmens

**FLUGREISEN:**
**örtlicher Reisebus:**

**ZYPERN NORDZYPERN** ab 1.699 €
16. - 23.11. Flugreise 8 Tage
7 x HP-Buffet 4-Sterne-Hotel am Meer!

**MALTA** 8 T 06. - 13.11.26 ab 1.699 €
Flug Air Malta ab München, Ausflüge
7 x HP-Buffet, 4-Sterne-Hotel am Meer!

**AZOREN** *zur Blütezeit 8 T* ab 1.899 €
11. - 18.10.26 SATA-Flug ab Frankfurt, inkl. Ausflüge 7 x HP-Buffet im 5-Sterne-H

**MAROKKO** *10 Tage Flug* ab 1.990 €
28.10. - 06.11. Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas - Straße der Kashbas
Ait Benhaddou LH-Flug ab München, HP

**BARCELONA** *17. - 21.11.26* ab 1.199 €
Flug ab Nürnberg, inkl. Besichtigungen
4 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. Zentrum 5 Tage

**KYKLADEN** *16. - 23.10. 8 T* ab 2.490 €
Santorini - Naxos - Paros - Mykonos - Delos
Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

**ITALIEN Busreisen KLEMM-Bus**

**LAGO MAGGIORE** 5 T ab 699 €
05. - 09.10. 26 3-Sterne-Hotel am See!
Zugfahrt Centovalli-Bahn nach Locarno - Isola Bella - Mailand - Via-Mala-Schlucht

**FRIAUL** 19. - 23.10. 5 T ab 799 €
Triest - Miramare - Udine - Aquileia - Grado
4-Sterne-Hotel - Buffetabendessen

**LIMONE GARDASEE** 5 T ab 599 €
09. - 13.10. 26 Hotel Leonardo da Vinci
Buffet-Abendessen All inclusive Getränke

**BARDOLINO** Gardasee 5 T ab 699 €
25. - 29.10.26 Parc Hotel Gritti am See
Buffet-Abendessen inkl. 1/4 l Wein/Wasser

**LIGURIEN** Cinque Terre 5 T ab 750 €
16. - 20.10.26 Ü Sestri Levante
Portofino - Camogli - Santa Maria Ligure

**TOSKANA** 6 Tage ab 970 €
02. - 07.10. Hotel am Meer, Buffetabende.
Florenz - Pisa - Lucca - Siena - San Gimignano

**PIEMONT** 14. - 18.10. 5 Tage ab 666 €
Saluzzo - Alba - San Michele - Turin - Aosta
Trüffelsuche mit Hunden und Verkostung

**TRÜFFELMESSE SAN MINIATO** 660 €
12. - 16.11.26 Pisa - Vinci - Wein - Pasta

**SÜDTIROL**
20. - 25.09. Gassltörggelen Klausen 770 €
27.-30.10. Molveno zum Törggelen 399 €
15. - 19.10. Traubenfest Meran 660 €
13. - 18.09. Meraner Waalwege 860 €
Wanderreise - 3-Sterne-Hotel in Meran

**ABANO TERME** 6 Tage ab 899 €
22. - 27.11. 4-Sterne-H. mit Wellnespaket
Padua - Vicenca - Este - Monselice - Venedig
inkl. 5 x Wein/Wasser, Wellnesspaket 130 €

**VENEDIG** 01. - 04.11.26 4 T ab 880 €
Murano - Torcello - Burano - Dogenpalast
Hotel in der Hist. Innenstadt Venedigs, HP

**BEREITS BUCHBAR 2026**
**Advent - Weihnachten - Silvester 2026/2027**

**REISEN IM KLEMM-BUS**

**NORW. FJORDE** *9 Tage* ab 1.899 €
18.08. - 26.08.26
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen
7 x HP Hotels, 1 x HP Color Line
Hurtigrutenkreuzfahrt und Zugfahrt mit der Flambahn gegen Aufpreis buchbar

**NORDKAP** Weiße Nächte ab 2.999 €
23.07. - 06.08.2026 Bus/Schiff
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähren, 11 x HP Hotels
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap
Oslo - Helsinki - Stockholm

**GOTLAND -BORNHOLM** 2.200 €
12. - 20.07.26 Bus-/Schiffsreise 9 Tage

**LOFOTEN** 8 T 10. - 17.08. ab 2.490 €
7 x HP Lofoten - Flug - inkl. Walsafari

**SKAND. HAUPTSTÄDTE** 1.299 €
27.08. - 02.09. 7 Tage Bus-/Schiffsreise
Kopenhagen - Helsinki - Stockolm - Oslo

**POLARLICHTZAUBER** Bus/Schiff o. Flug
Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil
Lofoten - Helsinki - Oslo 12. - 24.11.26

**KORSIKA SARDINIEN** 9 T 1.699 €
27.09. - 05.10.26 Bus/Schiff
6 x HP 3-/4-Sterne-Hotels am Meer
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl.1/4 l Wein

**PARIS ILE DE FRANCE** ab 1.299 €
08.08. - 13.08.26 6 Tage Versailles - Fontainebleau - Giverny Vaux-le-Vicomte - Seine-Bootsfahrt - Abendessen auf dem Eiffelturm inkl. Eintritte Wert 100 €
5 x HP inkl. Abendessen Lokal Montmartre

**AQUITANIEN PERIGORD** ab 1.899 €
12.09. - 20.09.26 8 x HP, 4 Ü am Meer, Rochelle - Perigueux - Sarlat-la-Caneda Dordogne - Lascaux-Höhle - Düne Pilat Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San Sebastian - Bilbao. Rückflug

**GOLF VON BISCAYA** ab 1.699 €
22.- 29.09.26 Flug Bilbao - Baskenland
2 x HP San Sebastian - 3 x HP Biarritz

**SCHLÖSSER LOIRE** 4. - 09.09. 1.349 €
Villandry - Azay-le-Rideau - Chambord - Blois - Chenonceau - Amboise - Tours
Fontevraud - Troyes - inkl. 180 € Eintritte
5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

**CANAL DU MIDI** 24. - 31.10. 1.499 €
mittelalterl. Festungsstadt Carcassonne
Le-Puy-en-Velay - Perpignan - Toulouse
Cordes-sur-Ciel - Albi inkl. 180 € Eintritte
7 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

**ELSASS** 26. - 28.07. 3 Tage ab 440 €
Strasbourg - Colmar - Riquewihr - Obernai
2 x HP im Zentrum Strasbourgs

**BURGUND** 22. - 27.08.26 6 T 1.199 €
Beaune - Dijon - Fontenay - Vézelay - Côte d`Or - Autun - Cluny - Auxerre - Troyes - Nancy inkl. 70 € Eintritte
5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

**FERNREISEN 2026**
**Reisebegleitung Dr. Laugerud**
OSTKANADA Indian Summer 06. - 16.10.26
TIBET & CHINA 01.11. - 13.11.26

**Reisen 2026**

**REISEN IM KLEMM-BUS**

DEUTSCHLAND
27.07. - 29.07.26 Pfalz
27.08. - 30.08.26 Berlin Potsdam Spreew.
28.08. - 31.08.26 Heideblütenfest
29.08. - 05.09.26 Usedom Wellness
06.09. - 09.09.26 Mosel - Luxemburg
09.09. - 12.09.26 Schwarzwald - Elsass
12.09. - 17.09.26 Borkum - Norderney
BELGIEN - MONACO
16.08. - 19.08. Brüssel - Brügge - Gent
27.10. - 01.11. Monaco - Nizza - Cannes
KROATIEN - SLOWENIEN
11.10. - 16.10.26 Kvarner Bucht
21.10. - 26.10.26 Inselhüpfen Kroatien
03.11. - 08.11.26 Mandarinenernte
04.11. - 08.11.26 Portoroz

**MONTENEGRO** *9 Tage* ab 1.799 €
22.10. - 31.10.26 RL Chr. Tausendpfund
5-Sterne-Hotel Splendid in Budva Becici
Budva - Skadarsko See - Cetinje - Kotor
Kroatien: Dubrovnik - Plitvitzer Seen

**RUMÄNIEN** *12. - 23.09. 12 T* 1.990 €
Donaudelta - Bukarest - Moldauklöster
Siebenbürgern - Schloss Peles - 11 x HP

**BALTIKUM** Bus o Flug 10/13 T ab 1.990 €
13.08. - 25.08.26 13 Tage Busreise
13.08. - 22.08.26 10 Tage Bus/Flug
Litauen - Lettland - Estland: Vilnius - Trakai
Memel - Kurische Nehrung - Riga -Tallinn
7 x HP in 4-Sterne-Hotels im Baltikum

**Musikreisen 2026**
21.07. - 24.07.Leharfestspiele Bad Ischl „Boccaccio" - „Gräfin Mariza"
31.7. - 2.8. Mörbisch „Käfig voller Narren"
Opernsteinbruch St. Margarethen: „Tosca"
18. - 20.07. + 08. - 10.08. Verona
Aida und Nabucco - Hotel in Verona!

**WANDERN SARDINIEN** ab 1.699 €
22. - 31.10.26 10 Tage. 2 Ü Fähre, 7 x HP
Wildpferde - Smaragdgrünes Meer

**FLUSSKREUZFAHRTEN**
DEUTSCHLAND
Mosel und Saar 30.08. - 04.09.26
FRANKREICH MIT A-ROSA
Seine 08.10. - 15.10.26
MS Elbe Princesse - 5-Anker-Schiff
Elbe & Moldau 30.07. - 05.08.26

**KREUZFAHRTEN**

**HURTIGRUTE** *Fluganreise nach Bergen*
04. - 09.11.26 RL Dr. Morten Laugerud
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

**Sonderprospekt Radreisen 2026**
30.06. - 05.07. Moldau - Elbe 999 €
08.07.-12.07. Kaiserstuhl-Riegel 799 €
14.07. - 18.07. Böhmen Budweis 899 €
21.07. - 25.07. Spreewald 880 €
28.07.-03.08. Wien - Budapest 1.199 €
24.08. - 28.08. Lahn - Limburg 899 €
31.08. - 04.09. Chiemsee 880 €
06.09.-10.09. Dolomitenzauber 799 €
29.09.-07.10. Atlantik-Mittelmeer 1.999 €
17.10. - 24.10. Sardinien Bus/Schiff 1.699 €
26.10.-02.11. Mallorca Schiffo. Flug 1.799 €
06.11. - 16.11. Sizilien Bus/Schiff 1.770 €
20.11. - 25.11. Wellness Abano Terme 990 €

*„Reiseleiter im Ohr" – Optimales Hörerlebnis!*

**JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO**
**Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780**
• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)
**Bitte Reisekatalog 2026 anfordern! Sonderprospekt Flusskreuzfahrten 2026!**

Impressum

sechs+sechzig
Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Jahrgang 26 / Juni 2026

Herausgeber:
Seniorenmagazin sechs+sechzig – Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V.
Vorstand: Georg Reif (Vorsitz), Gabriele Penzkofer-Röhrl, Elke Graßer-Reitzner (Stellvertreterinnen), Georg Klietz (Kassier).
Büro: Christine Fuchs, c/o Seniorenamt, Spitalgasse 22, 90403 Nürnberg, Telefon: 0911/14885930, E-Mail: info@magazin66.de
Internet: www.magazin66.de
Spenden sind steuerlich absetzbar:
HypoVereinsbank Nürnberg,
IBAN DE05 7602 0070 0003 7354 43
BIC HYVEDEMM460

Produktion und Anzeigenverwaltung:
Intergenerationes – Gesellschaft zur Förderung des Dialogs der Generationen mbH
Lerchenbühlstr. 21, 90419 Nürnberg
stefan.dremer@intergenerationes.de
Tel. 0911/14885930

Anzeigenannahme und -betreuung (Print + Online): Peter Horvath
Tel. 0911/4238867; Mobil: 0179/2081749
peter.horvath@magazin66.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Georg Klietz (verantw.), Beke Maisch, Alexandra Voigt

Autoren:
Herbert Fuehr, Stefan Gnad, Herbert Heinzelmann, Lea Maria Kiehlmeier, Raimund Kirch, Ulrike Löw, Stephanie Rupp, Klaus Schrage, Claudine Stauber, Peter Viebig, Hartmut Voigt, Karin Winkler

Fotos:
Mile Cindric, Claus Felix, Jaco Kliesch, Julius Leib, Michael Matejka, Wolfgang Noack

Illustration: Sebastian Haug, Marah Noack

Titelfoto:
Michael Matejka

Gestaltung: gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg, Julius Leib

Druck: Verlag Nürnberger Presse
Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG
Auflage: ca. 160.000

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 29
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen: Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint am 14.09.2026, Anzeigenschluss: 21.08.2026

Schirmfrauen: Ingrid Mielenz, Helene Jungkunz (†), Ursula Wolfring (†)

Die vorliegende Ausgabe von sechs+sechzig erscheint mit freundlicher Unterstützung durch:

NÜRNBERG
Referat für Jugend, Familie und Soziales
Seniorenamt

NÜRNBERGER Nachrichten

NZ NÜRNBERGER ZEITUNG



# Aufräumen? – Vielleicht später

## Ich verzichte vorerst auf das Glück des Ballastabwerfens

Wie war Ihr Frühjahr? Haben Sie geschrubbt, poliert, sortiert, weggeworfen? Anders gefragt: Haben Sie ausgemistet? Falls ja, sollten Sie nun glücklich sein. Denn Ballast abwerfen macht froh. Sagen die Expertinnen und Experten für die Feinheiten der menschlichen Seele.

Mir gelingt Aufräumen in aufgeräumter Stimmung nie so recht. Es dauert, bis der Trennungsschmerz dem Wohlbefinden weicht. Wenn überhaupt. Und das geht vielen Menschen so. Was man in Siedlungen mit Einfamilienhäusern und Doppelhaushälften sieht. Hier sind die Gehwege zuverlässig zugeparkt, viele Garagen sind stets geschlossen. Was dafür spricht, dass eine beliebte Aufräum-Methode praktiziert wird: Stört ein Gegenstand an Platz A, so bringe ihn zu Platz B, wo du ihn nicht mehr siehst. Wo Autos abgestellt sein sollten, lagert alles Mögliche.

In den Häusern stehen Möbel. Auch im Sinne der uns alle nährenden Konjunktur sollten wir diese gelegentlich austauschen und neu investieren. Jedoch: Sollte es einem Montage-Team gelungen sein, einen Schrank ordnungsgemäß aufzustellen (klappt nicht immer), steht dieser zuverlässig 30, 40, 50 oder mehr Jahre an der Wand. Gelegentlich vom Staub befreit, sieht er fast genauso aus wie am ersten Tag. Oder wie wir Älteren unseren Erben gerne sagen: »Lasst ihn stehen. Er ist doch noch gut. Dieses tolle Eichenholz kriegst du heute nirgends mehr.«

Tatort Kleiderschrank: Wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, kann es sein, dass die Nutzungsrate der dort gelagerten Textilien auf unter zehn Prozent sinkt. Denn: Viele Menschen wachsen bis ins hohe Alter. Nicht nach oben, aber in die Breite oder in Bauchhöhe nach vorne. Dann spannt, drückt und zwickt, was einstmals schick oder gar erotisch ausgesehen hat. Der schöne Schmetterling ist wieder eine Raupe. Aber ausmisten? Fällt schwer. Schließlich ist da dieser immerwährende Plan: Ab morgen nehme ich ab.

### »Schmeißhemmung« bei Büchern

Doch unsere tatsächlich fast unaufräumbaren, unbelebten Mitbewohner sind Bücher. Selbst wenn wir dauernd mit dem Smartphone herumhantieren, haben wir hier eine Beiß- oder besser Schmeißhemmung. Nicht jedes Buch ist spannend oder klug, der Inhalt ist manchmal kaum wichtiger als jener unserer Hochadels-Illustrierten. Letztere werden nach dem Durchblättern unverzüglich Altpapier. Beim Buch geht das nicht. Erst recht nicht, wenn 24 Bände Brockhaus mit Ledereinband dereinst in 36 Monatsraten finanziert wurden und im Regal so wunderbar nach einem Bildungsbürger-Haushalt aussehen.

Doch muss unser Besitz an überflüssigen Dingen mit dem Alter immer weiter wachsen? Nein, unser allwissendes, künstlich intelligentes Internet hilft mit Tipps wie diesen: »Betrachten Sie Ihr Zuhause mit den Augen eines potenziellen Käufers. Wie können Sie Haus oder Wohnung möglichst attraktiv machen? Lassen Sie Ihr Heim gut wirken, indem Sie Herumstehendes in Schränke, Regale und Kisten räumen oder sich davon trennen. Stellen Sie sich vor, der Käufer würde auch die Schränke übernehmen. Welche Schubladen und Fächer sollte er lieber nicht inspizieren?«

Super, das weist uns den Weg. Aber jetzt? Im Sommer? Besser nicht.

KLAUS SCHRAGE
CARTOON: SEBASTIAN HAUG

Anzeige

Grabpflege ist Gärtnersache

Genossenschaft und Treuhandstelle der Nürnberg-Fürther Friedhofsgärtner eG

## Info zur Dauergrabpflege

Sehr geehrte Lesende,

Sie wissen sicher, dass Sie bei uns Dauergrabpflegeverträge (auch Treuhandverträge genannt) abschließen können. Ich möchte Ihnen erklären, welche Vorteile der Abschluss eines Dauervertrages für Sie hat. Dauerverträge werden in der Regel für eine Laufzeit von 10 Jahren abgeschlossen. Kürzere oder längere Laufzeiten können ebenfalls vereinbart werden. Im genannten Beispiel (10 Jahre) würden Sie alle Leistungen (Grabpflege, Bepflanzungen etc.) im Voraus für zehn Jahre einbezahlen. Für Sie wird dann ein Treuhandkonto eingerichtet, auf dem dann Ihre einbezahlte Summe angelegt und verwaltet wird. Die Genossenschaft bucht dann einmal im Jahr die erbrachten Jahresleistungen von Ihrem Treuhandkonto ab. Auf Wunsch erhalten Sie jährlich einen Kontoauszug zur Kontrolle. Die Treuhandgelder werden mündelsicher angelegt und erbringen Zinsen. Die erzielten Zinsen werden dann Ihrem persönlichen Treuhandkonto Jahr für Jahr gutgeschrieben. Derzeit erzielen wir mit unseren Geldanlagen Erträge, die mit konventionellen Sparanlagen kaum zu erreichen sind. Mit einem Dauergrabpflegevertrag erwerben Sie eine garantierte Dienstleistung in der Zukunft, die sicher wie vereinbart ausgeführt werden wird, und unabhängig von der Entwicklung des Euros Bestand haben wird. Bei einem Abschluss eines Dauervertrages (Treuhandvertrag) müssen Sie auf die vereinbarte Leistung eine einmalige Abschlussgebühr von 5% erbringen. Diese Abschlussgebühr deckt den Verwaltungsaufwand während Ihrer Vertragslaufzeit. Die Vergangenheit zeigt, dass bei einer herkömmlichen, jährlichen Grabpflege, die Preise im Zeitraum von zehn Jahren in der Regel um mehr als 5% erhöht werden.

Eine weitere Variante ist der Dauervertrag nach Ableben. Das heißt, Sie bestimmen und gestalten das Aussehen Ihres Grabes zu Lebzeiten selber. Nach Ihrem Ableben wird dann alles so ausgeführt wie von Ihnen gewünscht. Auch hier wird der Geldbetrag der vereinbarten Leistungen bei Vertragsabschluss einbezahlt. Er wird auf Ihrem persönlichen Treuhandkonto verwaltet, die jährlichen Zinsen werden Ihren Vertragsleistungen gutgeschrieben und als Inflationsausgleich eingesetzt. Somit sind ihre vertraglich vereinbarten Leistungen in jedem Eventualfall garantiert. Ein Dauervertrag nach Ableben entlastet Ihre Kinder und Familienangehörigen finanziell, da die Gelder von Ihnen ja schon zu Lebzeiten einbezahlt wurden. Häufig müssen Kinder oder Familienangehörige ihren Wohnort berufsbedingt wechseln und können die Grabstelle vor Ort nicht betreuen. Dieses Problem wird durch einen Dauervertrag ebenfalls gelöst. In beiden Varianten, der Dauervertrag der zu Lebzeiten ausgeführt wird oder der Dauervertrag der nach dem Ableben beginnt, werden alle zu erbringenden Leistungen zweimal jährlich auf den Friedhöfen von einer Prüfungskommission überwacht und kontrolliert. Das gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihre gewünschten Vertragsleistungen erbracht werden. Die ordnungsgemäße Anlage der Treuhandgelder wird von einer übergeordneten Stelle (dem Genossenschaftsverband Bayern) überwacht.

Wenn Sie Interesse an einem Dauervertrag haben oder nur weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Geschäftsstellen, dort hilft man Ihnen gerne weiter.

Westfriedhof:
Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon 0911 / 379752
Telefax 0911 / 338580

Südfriedhof:
Julius-Loßmann-Straße 75a
90469 Nürnberg
Telefon 0911 / 481455
Telefax 0911 / 4803652

Fürther Friedhof/Nordeingang:
Erlanger Straße 103a
90765 Fürth
Telefon 0911 / 7879855
Telefax 0911 / 9749735

Internet:
www.grabpflege-nuernberg.de

e-mail:
post@grabpflege-nuernberg.de

Grabneuanlagen · Gießen und Pflegen · Bepflanzungen · Dauergrabpflege

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026

Die Frage, wie wir leben möchten, beschäftigt uns seit der Jugend, doch mit dem Alter rückt für viele Menschen die Frage nach dem Sterben in den Vordergrund. Wie wird das Ende des Lebens einmal aussehen? Schmerzhaft und quälend oder plötzlich und unerwartet? Seit das Bundesverfassungsgericht entschieden hat, dass das allgemeine Persönlichkeitsrecht auch ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben umfasst, ist der begleitete Suizid für manche Menschen eine Option geworden. Aus diesem Grund haben wir in dieser Ausgabe einen Schwerpunkt mit Beiträgen zusammengestellt, die sich dem Thema auf sehr unterschiedliche Weise nähern – und im besten Fall einen Beitrag dazu leisten, dass Sie auf diese sehr persönliche Frage eine gute Antwort finden.

# *»Ich wünsche mir eine Hand, die mich festhält«*

## Eine 88-Jährige erzählt von ihrer Entscheidung für einen assistierten Suizid

**Selbstbestimmt aus dem Leben gehen zu können, ist ein Gedanke, mit dem sich viele ältere Menschen befassen. Katharina Hansen (Name geändert) hat eine Entscheidung getroffen. Sie möchte einmal die Möglichkeit zum begleiteten Suizid haben und hat den dazu notwendigen Prozess bereits in Gang gesetzt. Die 88-Jährige, die früher als Buchhändlerin gearbeitet hat und in der Nürnberger Südstadt lebt, hat dem Magazin sechs+sechzig erzählt, welche Gedanken und Gefühle sie dabei bewegen.**

Es gibt mir Zuversicht zu wissen, dass ich mein Leben zu einem von mir selbst bestimmten Zeitpunkt schnell und schmerzlos beenden kann. Meine Sorge war es immer, hilflos auf die Pflege von anderen angewiesen zu sein. Vielleicht wären es freundliche, zugewandte Menschen, vielleicht aber auch eilige, genervte, herablassende Pflegerinnen und Pfleger, die von einem kranken Alten zum anderen hetzen müssen. Meine Verwandten wären womöglich überstrapaziert und zunehmend mitgenommen von der Vorstellung, dass diese Situation noch lange andauern könnte. Ich möchte es einmal drastisch sagen: Dement, mit vollen Windeln durch die Gänge zu taumeln, das Dahindämmern ohne Wahrnehmung des Hier und Jetzt ist für mich selbst eine demütigende Vorstellung, die mich mit Entsetzen erfüllt – obwohl ich dies bei meinen Nächsten akzeptieren konnte.

Ich bin schon sehr alt und lebe allein. Einen Pflegegrad habe ich nicht, obwohl ich an mehreren Krankheiten leide und oft große Schmerzen habe. Oft komme ich nur aus dem Bett, weil meine Katze Futter braucht. Da ich mich aber trotz allem noch selbst waschen kann und meinen Miniatur-Haushalt irgendwie bewältige, steht mir keine pflegerische Leistung zu. Zum Glück habe ich kaum Appetit, sodass ich auf die Zubereitung warmer Mahlzeiten oft verzichte. Ein Brot tut es auch.

Mein Mann ist vor einigen Jahren gestorben. Mir fehlt unser Gedankenaustausch noch immer, mir fehlen die gemeinsamen Mahlzeiten und Spaziergänge … Vieles war in den letzten Jahren auch zu zweit nicht mehr möglich, aber wir waren zusammen. Viele unserer und meiner Freunde sind mittlerweile gestorben. Treffen gibt es kaum noch, Kontakte beschränken sich aufs Telefon. Zukunftspläne beziehen sich in der Regel auf einen kurzen Zeitraum. Es gibt keinerlei Perspektiven mehr; das macht mich traurig. Ich sitze hier allein mit meinen Gedanken und bin einsam. Ich weiß, dass es einige Anlaufstellen gibt, Ehrenamtliche, die einen begleiten. Aber ehrenamtlich besucht werden möchte ich nicht.

### »Ich spüre eine Lebenssattheit«

An Reisen ist schon lange nicht mehr zu denken. »Sei doch froh, dass du so viel gesehen hast in deinem Leben«, höre ich oft. Ich halte das für einen schwachen Trost. Zu vieles würde ich gern noch sehen und erleben. Es wird nicht mehr passieren. Sicher ist dennoch, dass ich nicht verbittert oder enttäuscht aus diesem Leben gehen werde. Und das hat für mich durchaus auch noch Qualität. Ich lese viel, höre gern Musik, informiere mich über die Nachrichten. Es ist schön, ein Tier um mich zu haben und auf meinem Balkon in der Sonne zu sitzen. Wenn ich zurückblicke, kann ich sagen: Es war ein gutes Leben, ich habe mich tapfer durchgekämpft, aber ich spüre eine »Lebenssattheit«.

Mit dem Tod, mit meinem Tod beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren. Aber erst in der letzten Zeit habe ich Kontakt zu einer Einrichtung aufgenommen, die den begleiteten Suizid anbietet. Ich habe inzwischen alle Unterlagen ausgefüllt und einen Termin bei meiner Hausärztin gehabt, die bestätigt, dass ich entschlussfähig bin. Wenn alle Papiere beisammen sind, muss ich mich aber nicht gleich entscheiden, wann der Zeitpunkt zum Sterben sein soll. Gegenwärtig häufen sich meine Beschwerden, die Schmerzen in der Nacht nehmen immer mehr zu, ich habe dauernd etwas anderes. Das ist sehr deprimierend. Aber es ist tröstlich, dass ich nicht alles werde durchleiden müssen.

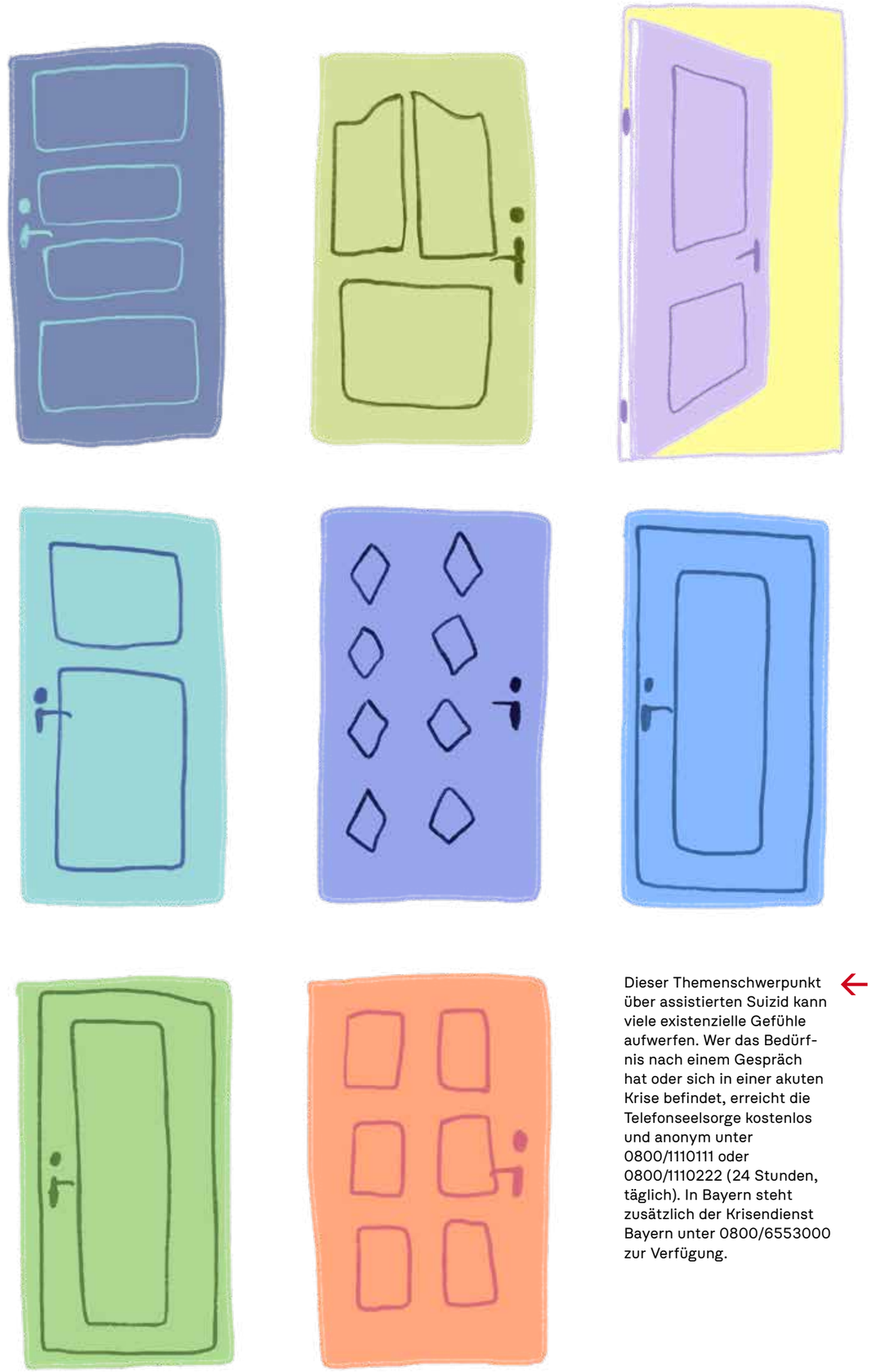
»Freilich ist es seltsam, die Erde nicht mehr zu bewohnen« (Rilke), und ich kann mir, wie vermutlich kein menschliches Wesen, nicht vorstellen, tot zu sein. Aber es schreckt mich eigentlich nicht, denn ich glaube an das natürliche Leben und Vergehen, das uns ja täglich umgibt. Froh und dankbar bin ich, dass ich nicht in einem Krieg gewaltsam umkomme. Die Schrecken einer solchen Zeit habe ich in meiner Kindheit erlebt.

Mein Entschluss ist wohlüberlegt, nichts Spontanes. Ich habe meine Wohnung aufgeräumt und bin dabei auszusortieren. Ich habe mich vergewissert, dass meine Katze in gute Hände kommt. Vielleicht packen mich trotzdem im letzten Moment die Zweifel und ich bekomme Angst vor der eigenen Courage. Vielleicht lasse ich dann den Dingen, besser meiner Krankheit, doch ihren Lauf. Gegenwärtig aber gibt mir dieser Gedanke an Selbstbestimmung Mut und hilft mir zu leben. Eine Option zu haben, ist der entscheidende Punkt.

Für mein Sterben wünsche ich mir eine Hand, die mich festhält. Und womöglich ein Tier an meiner Seite. Aber ich fürchte, das muss ich alleine hinkriegen.

PROTOKOLL: GEORG KLIETZ
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

*Nachtrag:*
*Katharina Hansen hat nach dem Gespräch alle Verträge mit dem Anbieter ihres begleiteten Suizids unterschrieben. »Ich bin sehr erleichtert«, sagt sie, nachdem nun alles geregelt ist. »Ich fühle mich gut mit meiner Entscheidung.«*



Dieser Themenschwerpunkt über assistierten Suizid kann viele existenzielle Gefühle aufwerfen. Wer das Bedürfnis nach einem Gespräch hat oder sich in einer akuten Krise befindet, erreicht die Telefonseelsorge kostenlos und anonym unter 0800/1110111 oder 0800/1110222 (24 Stunden, täglich). In Bayern steht zusätzlich der Krisendienst Bayern unter 0800/6553000 zur Verfügung.

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# *Die Unsicherheit nach dem Urteil bleibt*

Die Bundesverfassungsrichter haben entschieden, aber die Politik handelt nicht

Es waren sehr klare Sätze, die das Bundesverfassungsgericht am 26. Februar 2020 geschrieben hat: »Die Entscheidung des Einzelnen, seinem Leben entsprechend seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmung von Staat und Gesellschaft zu respektieren. (…) Die Freiheit, sich das Leben zu nehmen, umfasst auch die Freiheit, hierfür bei Dritten Hilfe zu suchen und Hilfe, soweit sie angeboten wird, in Anspruch zu nehmen.«

Mehr als sechs Jahre liegt es zurück, dass Deutschlands höchste Richter festgestellt haben, dass der Staat seine Bürger am Ende des Lebens nicht bevormunden darf. Das Urteil glich einem Paukenschlag, doch passiert ist: nichts. Die Politik hat bis heute keine Richtlinien für Betroffene und Ärzte erstellt.

Durch den Richterspruch wurde Paragraf 217 Strafgesetzbuch, der die »geschäftsmäßige« Sterbehilfe in Deutschland verbot, gekippt. Zur Klarheit: »Geschäftsmäßig« hat nie Leute gemeint, die ein Geschäft samt Profit daraus machen, sondern vielmehr das wiederholte Helfen, etwa im Zusammenhang mit einer ärztlichen Tätigkeit oder mit Sterbehilfe-Vereinen.

### Nur wenige wissen Bescheid

In Umfragen spricht sich eine große Mehrheit der Bevölkerung immer wieder für die Möglichkeit der Suizidbeihilfe aus. Nur etwa 15 Prozent wissen, auch das zeigen Umfragen, dass die Suizidbeihilfe, im Sinn eines assistierten Suizids, grundsätzlich straflos ist. Aktive Sterbehilfe – Tötung auf Verlangen – ist dagegen strafbar.

Natürlich ist der Tod eine sehr persönliche Angelegenheit, und vermutlich wünscht sich fast jeder, gesund alt zu werden und am besten eines Morgens einfach nicht mehr aufzuwachen – doch dieser Tod im Nachtschlaf ist nicht so vielen Menschen vergönnt. Auch deshalb denken viele gelegentlich über Suizid oder Sterbehilfe nach.

Auch ein Nürnberger Ehepaar, es hatte im Osten der Stadt gelebt, hatte über das Thema Sterbehilfe gesprochen. Ihre Überlegungen wurden im März 2023, drei Jahre nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts, öffentlich in einem Nürnberger Gerichtssaal erörtert – denn nach 50 Jahren Ehe hatte der Rentner seiner schlafenden Ehefrau ein Kissen ins Gesicht gedrückt und sie erstickt. Vorher hatte er sie jahrelang gepflegt.

Kranke Menschen durchleben verzweifelte Stimmungen, doch wann beginnt der ernsthafte Todeswunsch?

Es lasteten große Fragen über diesem Strafverfahren: Kranke Menschen durchleben verzweifelte Stimmungen, doch wann beginnt der ernsthafte Todeswunsch? War es der Mann, der im Lauf der Jahre seinen Lebensmut verlor, oder wollte seine Frau wirklich aus dem Leben scheiden?

Der Rentner, auch dies ergab die Beweisaufnahme, stand jahrelang rund um die Uhr für seine Frau bereit. Zuletzt litt er unter Depressionen und war in seinem eigenen, dunklen Tunnel gefangen.

Die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben, kurz DGHS, will genau das Gegenteil. Sie will einen bewussten Abschied ermöglichen und vermittelt dafür Freitodbegleiter.

Dazu kommen ein Mediziner und ein Jurist in die Wohnung. Sowie der Betroffene seinen Wunsch bekräftigt, schließt der Arzt den Schlauch an ein tödliches Mittel an, die Infusion bleibt über ein Rädchen gesperrt. Weil es eine Selbsttötung ist, muss der Betroffene selbst an dem Rädchen drehen, um das Mittel in seinen Körper strömen zu lassen. Sich selbst zu töten, ist keine Straftat, sich durch Freitodbegleiter helfen zu lassen, auch nicht.

Damit kein Missverständnis entsteht: Es geht hier nicht um die aktive Sterbehilfe, Tötung auf Verlangen, wie es auch im Beispiel des Nürnberger Rentners in Betracht kam, ist bis heute in Deutschland strafbar. Doch wer noch selbst am Rädchen drehen kann, hat, wie es in den Formeln der Juristen heißt, die »Tatherrschaft behalten«. Hier handelt es sich um assistierten Suizid.

Es ist freilich spekulativ, und doch drängt sich die Frage auf, ob diese furchtbare Tragödie um das Nürnberger Ehepaar hätte verhindert werden können, hätte der Gesetzgeber selbstbestimmtes Sterben in unserer Gesellschaft aus der Tabuzone geholt und offiziell festgestellt, dass zu einem selbstbestimmten Leben auch selbstbestimmtes Sterben gehört.

### Unsicherheiten bleiben bestehen

Doch die Meinungen, wie assistierter Suizid zu bewerten ist, gehen bis heute auseinander. Eine Haltung, die zu Unsicherheit führt, bei Ärzten wie bei Patienten.

Auch wenn bisher keine Fälle bekannt sind, in denen sich Einzelne durch Sterbehilfe bereichert und Menschen gewissermaßen in den Tod getrieben haben, will freilich niemand, dass Selbsttötung zum gesellschaftlichen Normalfall wird. Und keiner will, dass kranke und alte Menschen befürchten, anderen zur Last zu fallen und deshalb den Tod suchen.

Etwa 11.000 Suizide und dazu rund hunderttausend Suizidversuche finden jedes Jahr in Deutschland statt. Das ist viel, und besonders schwer wiegt, dass es meist keine Möglichkeit gibt, das Leben still, leise und unspektakulär zu beenden. Vielmehr sind die Methoden, mit denen sich Menschen das Leben nehmen, häufig sehr gewaltvoll und risikoreich und ziehen nicht selten auch unbeteiligte Menschen hinein, wie Lok- oder U-Bahn-Fahrer.

### Liebeskummer ist kein Grund

Damit kein Missverständnis entsteht: Es ist nicht so, dass es genügt, etwa bei der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben Mitglied zu werden, den Mitgliedsbeitrag zu bezahlen und für die Serviceleistung Freitodbegleitung kurz anzurufen.

Das Bundesverfassungsgericht hat im Februar 2020 auch den Begriff der »Freiverantwortlichkeit« definiert. Dies ist von zentraler Bedeutung, denn gemeint war gerade nicht, dass sich jeder junge Mensch aufgrund von Liebeskummer innerhalb von drei Tagen töten lassen oder jeder ältere Mensch beim ersten Anflug von Vergesslichkeit in einer spontanen Krise einen Freitodbegleiter anfordern kann.

Das Ziel ist schließlich nicht, Suizide zu fördern, sondern der Selbstbestimmung zu ihrem Recht zu verhelfen. Freiverantwortlichkeit bedeutet demnach, dass die suizidwillige Person wissen muss, was sie tut, nicht aus einem Affekt heraus handelt und in ihrem Freitodwunsch nicht schwankt und nicht von Dritten beeinflusst wird.

Das Strafgesetzbuch unterscheidet: Wer vorsätzlich einen Menschen tötet, wird als Totschläger bestraft oder als Mörder. Wer sich selbst umbringt oder einen Suizid-Versuch überlebt, wird nicht bestraft.

Es stellt sich immer die Frage: Wollte die betroffene Person ihren Tod? »Mitleidstötungen« gegen den Willen des Opfers, wie im Fall des Nürnberger Rentners, sind keine Sterbehilfe, sondern Totschlag oder Mord. In dem Fall wurde der Rentner wegen Mordes verurteilt, doch statt einer lebenslangen Freiheitsstrafe verhängten die Richter sieben Jahre. Die Frau war arg- und wehrlos, sie hatte nicht damit gerechnet, dass sie erstickt wird. Doch der Nürnberger Rentner war aufgrund seiner Überlastung in eine Depression gerutscht, sein Tat-Entschluss war spontan.

ULRIKE LÖW
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

**87 %**
der Deutschen befürworten einer Forsa-Umfrage vom Mai 2025 zufolge die Möglichkeit eines ärztlich assistierten Suizids.

**79 %**
sind der Meinung, dass Krankenhäuser, Heime und Hospize die Sterbehilfe in ihren Einrichtungen ermöglichen sollten.

**55 %**
der Befragten fühlten sich zum Thema Sterbehilfe weniger gut oder überhaupt nicht informiert.

**15 %**
der Befragten wussten, dass die Hilfe zur Selbsttötung in Deutschland erlaubt ist.

**72 %**
der Deutschen befürworten die aktive Sterbehilfe, bei der ein Arzt ein todbringendes Medikament verabreicht. Dies ist in Deutschland verboten.

**977**
Suizide haben die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben, Dignitas Deutschland und der Verein Sterbehilfe im Jahr 2024 begleitet.

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# »Der Tod kann sich richtig anfühlen«

## Die Medizinerin Dr. Marion von Helmolt begleitet sterbewillige Patienten

Wenn alles besprochen wurde und der Tag gekommen ist. Wenn ein Patient daheim auf seinem Lieblingsplatz sitzt, dem Arzt bestätigt, dass er bei klarem Verstand ist und er das Kommende wirklich will: Dann öffnet er das Rädchen zum Tropfer, lässt die tödliche Dosis eines Narkosemittels in seine Venen fließen. Und schläft für immer ein.

Warum gehen Menschen diesen Weg? Dr. Marion von Helmolt hat auf diese Frage eine Antwort: »Wir alle haben einen natürlichen Überlebenstrieb. Aber es gibt unumkehrbare Situationen und Lebensumstände ohne positive Perspektiven. Wenn man dann gut vorbereitet, friedlich und würdevoll gehen darf, kann sich der Tod richtig und sehr gut anfühlen.« Seit Anfang 2023 begleitet sie Menschen in deren letzten Lebensphase bis zum assistierten Suizid. Die erfahrene Anästhesistin und Intensivmedizinerin spricht darüber leidenschaftlich und voller Überzeugung.

In der Diskussion über Sterbehilfe wird oft auf den Eid des Hippokrates von Kos verwiesen. Es gibt unterschiedliche Übersetzungen davon, was der berühmteste Arzt der Antike im 4./5. Jahrhundert als ethische Grundlage der Medizin formuliert haben soll. Überliefert ist unter anderem dieser Satz: »Ich werde niemandem, auch nicht auf seine Bitte hin, ein tödliches Gift verabreichen oder auch nur dazu raten.«

»Es ist ein ganz großer Liebesbeweis, wenn man den loslassen kann, der losgelassen werden will.«

Für Marion von Helmolt passen die Worte des alten Griechen nicht in die heutige Zeit. Sie orientiert sich an der im Jahr 1948 verabschiedeten und mehrfach aktualisierten Genfer Deklaration des Weltärztebundes. Diese fordert, dass Mediziner ihr Leben in den Dienst der Menschlichkeit stellen. Das Wohlergehen der Patienten sei oberstes Gebot. Was auch bedeuten könne, so von Helmolt, dass ein Leidensweg selbstbestimmt beendet wird.

In diesem Sinne hat sich das Bundesverfassungsgericht in seinem wegweisenden Urteil vom 26. Februar 2020 festgelegt. Demnach gibt es ein Grundrecht auf selbstbestimmtes Sterben in jeder Phase der menschlichen Existenz. Dieses beinhalte die Freiheit, hierfür die Hilfe Dritter zu suchen und in Anspruch zu nehmen.

### Empathie, Klarheit und Respekt

Der Bundestag ist im Juli 2023 mit dem Versuch gescheitert, Sterbehilfe in Deutschland gesetzlich zu regulieren. Marion von Helmolt sieht ihr Handeln deswegen nicht in einer Grauzone. Der assistierte Suizid sei legal, sofern die vom höchsten deutschen Gericht im Urteil festgelegten Sorgfaltskriterien geprüft und eingehalten würden. Demnach muss nachvollziehbar belegt sein, dass Patientin oder Patient nicht zum Freitod-Entschluss gedrängt worden sind. Ihnen müssen medizinische Angebote und Versorgungs-Alternativen aufgezeigt worden sein. Die letzte Entscheidung muss selbstbestimmt und in einem Zustand uneingeschränkter Urteils- und Entscheidungsfähigkeit getroffen werden.

Empathie, Respekt und Klarheit nennt von Helmolt ihre persönlichen Leitlinien. Als Intensivmedizinerin habe sie erlebt, dass in einem Krankenhaus kaum Raum für eine zugewandte Begleitung an der Schwelle von Leben und Tod vorhanden sei. »Das habe ich immer als schweren Mangel empfunden.« 2022 sei sie auf das Angebot der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) aufmerksam geworden. Für diese habe sie nebenberuflich Sterbewillige und deren Angehörige betreut. Inzwischen ist sie Mitinitiatorin der Gesellschaft Voluntate mit Sitz in Nürnberg.

Patientinnen und Patienten finden Marion von Helmolt über Zeitungsartikel, das Internet, bei ihren Vorträgen oder über Mund-zu-Mund-Propaganda. Praktisch keiner dieser Menschen, so die Sterbehelferin, komme gänzlich unvorbereitet. Wer sie kontaktiere, habe seine Situation bereits umfassend hinterfragt und sich mit dem Thema intensiv befasst.

Die Sterbewilligen haben eines gemeinsam – und doch sind sie so verschieden wie das Leben selbst. Es gebe die »Lebenssatten«. Das seien hochbetagte, oft auch multimorbide Menschen, wie etwa die 92-jährige, fast blinde Seniorin. Diese habe gesagt: »Ich möchte auf keinen Fall ins Pflegeheim und in Abhängigkeit von anderen auf meinen Tod warten.«

Die zweite große Gruppe seien unheilbar Kranke, so von Helmolt weiter. »Das sind meist Krebspatienten im palliativen Zustand oder Menschen mit unheilbaren neurologischen Erkrankungen, die ihren Leidensweg abkürzen wollen.« Ihre jüngste Patientin wurde nur 24 Jahre alt. Sie litt an den Folgen von Long Covid und konnte seit einem Jahr, nur abgeschottet von der Außenwelt in vollkommener Stille, Dunkelheit und Hilflosigkeit dahinsiechen. Eine Verbesserung ihres Zustandes oder eine Heilung waren ausgeschlossen.

Foto: Michael Matejka

Dr. Marion von Helmolt ist Anästhesistin und Intensivmedizinerin und Mitinitiatorin der Gesellschaft Voluntate.

Ein assistierter Suizid kann auch der persönliche »Plan B« sein. Dadurch könnten bei den Betroffenen ungeahnte Kräfte freigesetzt und ein hilfreiches Sicherheitsgefühl entwickelt werden. Bei Menschen, die diese Option wahrnähmen, habe die Aufrechterhaltung der Selbstbestimmung bis zum Lebensende oberste und unverhandelbare Priorität.

Wichtig ist es der Ärztin, die Angehörigen in einem Freitod-Begleitungsprozess mit ins Boot zu nehmen. Die Situation, dass eine ihnen nahestehende Person ihren Tod plane und ihr Sterbedatum festlege, wirke auf diese oft surreal. Hier liege aber auch die Chance für alle Beteiligten, zueinander zu finden oder offene Konflikte zu klären. Marion von Helmolt spricht sich dafür aus, dass engste Angehörige beim assistierten Suizid anwesend sind. »Es ist ein ganz großer Liebesbeweis, wenn man den loslassen kann, der losgelassen werden will.«

### Zeit für Gespräche

Melanie Schuster hat diesen Weg als Angehörige erlebt. Ihre Mutter war nach 65 Jahren Ehe Witwe geworden. »Sie ist da ein Stück weit mitgegangen«, drückt es Schuster aus. Als die gesundheitlichen Probleme zweieinhalb Jahre später stärker wurden, habe sich die 85-jährige Frau für den assistierten Suizid entschieden und ihre Familie über diesen Plan informiert.

»Im ersten Moment ist das schon ein Brett«, erinnert sich Melanie Schuster. Aber je länger sie sich mit dem Thema befasst habe, desto mehr habe sie sich damit versöhnt. Das letzte halbe Jahr habe sie mit ihrer Mutter tiefgehende Gespräche geführt. »Wir haben Dinge besprochen, über die wir sonst nicht geredet hätten.« In den letzten Tagen vor dem Sterbe-Termin seien Gespräche mit Marion von Helmolt eine Hilfe gewesen.

Vor dem letzten Schritt habe sie, so Melanie Schuster, dennoch auch Angst gehabt. Aber die gesamte Familie sei dabei gewesen und habe erlebt, wie sich ihre Mutter ganz klar für das Sterben entschieden habe. Sie habe ohne Zögern das Rädchen gedreht und sei mit einem Lächeln eingeschlafen. Melanie Schuster: »Für uns als Familie war es bei aller Trauer ein heller Moment.«

Die Organisation Voluntate ist nach dem lateinischen Wort für Willensfreiheit benannt. Sie berechnet für einen assistierten Suizid 7854 Euro inklusive Mehrwertsteuer. »Ja, es kostet viel Geld, aber das ist notwendig«, sagt Marion von Helmolt. Da Freitodbegleitung nicht als ärztliche Leistung anerkannt sei, müsse diese privat finanziert werden. Die Vorbereitungen sowie die Betreuung von Sterbenden und deren Angehörigen seien aufwändig.

Keinesfalls solle der Entschluss zur Sterbehilfe von wirtschaftlichen Erwägungen beeinflusst sein. Menschen dürften nicht zum Freitod getrieben werden, weil Angehörige zum Beispiel befürchten, dass eine Erbschaft von den Kosten für die Pflege aufgezehrt wird. Und niemals, so die Medizinerin energisch, dürfte Sterbehilfe durch die Solidargemeinschaft finanziert werden, um dem steigenden wirtschaftlichen Druck wegen drohender hoher Behandlungs- und Pflegekosten vorzubeugen.

### Gründe für ein »Nein«

Grundlegend dürfe es nur einen Maßstab geben: Den in jeder Hinsicht klaren Wunsch des oder der Sterbewilligen. »Dem 20-Jährigen, der sich wegen Liebeskummers von der Brücke stürzen will, muss anders geholfen werden. Hier ist Suizidprävention im Sinne von Krisenintervention gefragt.« Bestehe sicher eine schwerwiegende, relevante, psychische, dementielle oder Sucht-Erkrankung oder eine akute Lebenskrise, müsse sie eine Freitodbegleitung ablehnen.

Das Logo von Voluntate, ein bunter Schmetterling, passe bestens zu ihrer Mission, sagt Marion von Helmolt. Dieser sei während seiner Metamorphose die meiste Zeit unsichtbar. »Am Schluss erscheint er in seiner schönsten Ausprägung und flattert davon.« Das Sterben sei bunt wie das Leben an sich.

KLAUS SCHRAGE
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

### Das sagt die Bundesärztekammer

Aus Sicht der Bundesärztekammer ist eine Mitwirkung an einem assistierten Suizid keine ärztliche Aufgabe. Dies ergibt sich aus der im Dezember 2024 veröffentlichten Stellungnahme der Standesorganisation zum Entwurf des bislang noch nicht beschlossenen nationalen Suizidpräventionsgesetzes. Zitiert wird aus der Musterberufsordnung für ärztliche Berufe, wonach es Aufgabe von Ärztinnen und Ärzten sei, Leben zu erhalten, Gesundheit zu schützen und wiederherzustellen sowie Leiden zu lindern und Sterbenden Beistand zu leisten. Patienten, welche einen Sterbewunsch äußern, sei offen zu begegnen: »Das vertrauensvolle Gespräch über den Wunsch des Patienten, zu sterben oder sein Leben zu beenden, gehört zum Kern der ärztlichen Tätigkeit«, heißt es in der Stellungnahme. Die Mitwirkung am Suizid, auch durch das Verschreiben des notwendigen Betäubungsmittels, ist aus Sicht der Bundesärztekammer hingegen keine Verpflichtung für Mediziner. Eine absolute Ablehnung des assistierten Suizids bedeutet dies aber nicht. Denn die Standesorganisation hat auch den folgenden Standpunkt veröffentlicht: »Es bleibt eine freie und individuelle Entscheidung, ob sich ein Arzt im konkreten Einzelfall entschließt, Hilfe zur Selbsttötung zu leisten.« Und der 124. Deutsche Ärztetag hat bereits im Mai 2021 das berufsrechtliche Verbot der ärztlichen Suizidbeihilfe aus der Musterberufsordnung gestrichen. *kls*

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# *Viele Schritte führen zum begleiteten Suizid*

Vor der tödlichen Injektion sind bürokratische Hürden zu nehmen

Das allgemeine Persönlichkeitsrecht schließt die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen und hierbei auf die freiwillige Hilfe Dritter zurückzugreifen. Das hat das Bundesverfassungsgericht vor sechs Jahren entschieden und damit einen rechtlichen Rahmen gesetzt. An dem assistierten Suizid müssen Ärztinnen oder Ärzte mitwirken, die Patientinnen oder Patienten müssen volljährig sein, frei von psychischen Erkrankungen, freiverantwortlich und fähig, die Folgen der Entscheidung zu verstehen. Sie müssen sich außerdem über Alternativen (etwa Palliativversorgung) informiert haben.

Als »Hilfe Dritter« gibt es mehrere Organisationen, die Freitodwillige beraten und Kontakte zu jenen Medizinern vermitteln, die beim Suizid assistieren oder Patientinnen und Patienten palliativ versorgen. Wie sie ihre Tätigkeit konkret ausführen, dafür gibt es allerdings (noch) keine gesetzlichen Vorgaben.

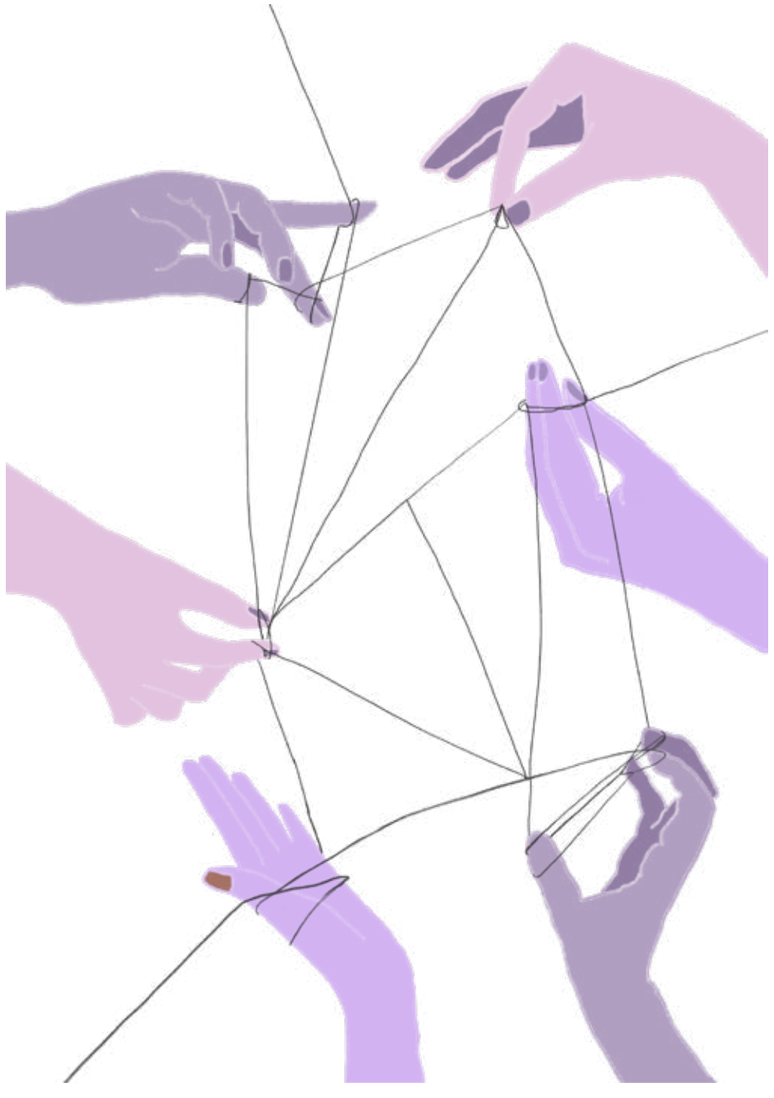
Um in diesem Graubereich juristisch korrekt tätig werden zu können, haben sich die verschiedenen Organisationen feste Regeln gegeben, die im Prinzip einander ähneln. Wir stellen hier einige Anbieter vor.

Die größte Organisation ist die **Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS)**, ein eingetragener Verein mit aktuell etwa 75.000 Mitgliedern. »Wir sind keine Sterbehilfe-Organisation«, betont Petra Friemel, eine der über 100 ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner. »Bei uns steht die Selbstbestimmung unserer Mitglieder im Fokus, einschließlich der Selbstbestimmung am Lebensende.« Dafür habe man ein vierstufiges Schutzkonzept entwickelt, das sogar über die Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts hinausgeht.

Beispielsweise werde eine Freitodbegleitung nur an Menschen vermittelt, die mindestens ein halbes Jahr Mitglied sind. Die Frist trage zum Nachweis bei, dass das vom Gericht geforderte Kriterium der Konstanz erfüllt wird. Nach einem halben Jahr sei es möglich, »einen frei formulierten Antrag auf Vermittlung einer Freitodbegleitung« zu stellen. Drei Gründe kämen prinzipiell infrage: körperliche oder psychische Krankheit oder Lebenssattheit. Bei manchen sei es auch die Angst vor Abhängigkeit und Fremdbetreuung in einem Heim. »Die Verfassungsrichter haben, was die Begründung im Detail angeht, hier keine Vorgaben gemacht, denn es ist die freie Entscheidung jedes Einzelnen.«

Liegt der Antrag vor, folgen bei der DGHS weitere standardisierte Bearbeitungsschritte. Die Unterlagen werden intern geprüft und gegebenenfalls von einem Juristen gegengelesen. »Wenn es dann keine Fragen mehr gibt, wird der Antrag an ein Freitodhelfer-Team vermittelt, und hier endet die Arbeit der DGHS«, sagt Petra Friemel, die für den Raum Nürnberg zuständig ist.

Ein Freitodhelfer-Team besteht bei der DGHS aus einem Juristen und einem Arzt, die mit der DGHS kooperieren. Es folgen zwei Gespräche, die meist zu Hause geführt werden, um abzuklären, ob der Freitodwunsch freiverantwortlich und wohl abgewogen getroffen wurde. Ist das der Fall, kann die Freitodbegleitung stattfinden, in der Regel im gewohnten Umfeld. Bei allen Gesprächen und bei dem finalen Termin können Angehörige dabei sein. Offenheit und Transparenz hätten hier einen großen Stellenwert, betont Petra Friemel.



In jedem Fall, das versichern alle befragten Organisationen, könnten sich Freitodwillige immer für die Alternative einer palliativen Versorgung entscheiden. »Das eine schließt das andere nicht zwangsläufig aus!«, so Friemel.

Nach dem Tod der suizidwilligen Person muss die Kriminalpolizei informiert werden, da es sich offiziell um einen Sterbefall mit nicht natürlicher Todesursache handelt. Arzt und Jurist bleiben auch bei diesem letzten Schritt dabei. Bei bisher rund 2300 Freitod-Begleitungen der DGHS sei es noch zu keinem Strafprozess gekommen, betont Friemel, das Sicherheitskonzept habe sich bewährt.

**Voluntate** ist eine Organisation der Suizidbegleitung, die sich zum Ziel gesetzt hat, Patienten zu helfen, »ihren Weg zu gehen und die Angehörigen nicht aus den Augen zu lassen«. Zu diesem Weg gehöre palliative Versorgung ebenso wie assistierter Suizid, sagt Geschäftsführer Torsten Abitzsch. Deshalb der Name: Das lateinische voluntas bedeutet »Wille« oder »Absicht«. Um die Hilfe in Anspruch zu nehmen, müsse man kein Mitglied sein. Voluntate ist eine GmbH in Gründung; sie ist noch nicht ins Handelsregister eingetragen, aber voll geschäftsfähig. Der Sitz ist in Nürnberg, Voluntate arbeitet aber mit Teams im ganzen Bundesgebiet zusammen.

Auch hier stehen am Anfang die telefonische Kontaktaufnahme und ein Erstgespräch, in dem Interessenten ihre Situation darlegen, erste grundsätzliche Informationen und individuelle Beratung bekommen. Ärztliche Atteste über Erkrankungen und ein fachärztliches Gutachten werden auf jeden Fall gebraucht, wenn ein Antrag auf Sterbehilfe folgen soll. Sobald dieser positiv auf Vollständigkeit und Plausibilität geprüft ist, geht er ans »Kompetenz-Team Sterbehilfe«, ein von Voluntate organisiertes Gremium von erfahrenen Ärzten, Juristen und Fachleuten. Wird er angenommen, folgen die Aufnahme ins »Register für Sterbewillige« und der Kontakt zu einem persönlichen Helferteam (einem Paten/einer Patin und einem Arzt/einer Ärztin). Wenn alle medizinischen und juristischen Voraussetzungen erfüllt sind, organisiert Voluntate zusammen mit dem Patienten und den Angehörigen einen finalen Termin und nach dem begleiteten Suizid die Meldung an die Kriminalpolizei.

**Dignitas – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben** ist ein 1998 in der Schweiz gegründeter Verein, der schon vor dem Karlsruher Urteil Sterbehilfe in der Eidgenossenschaft ermöglichte. Sein Selbstverständnis trägt der Verein schon im Namen: »Würde« (lateinisch »dignitas«). 2005 wurde die deutsche Sektion mit Sitz in Hannover gegründet. Informationen über die Beratung im Internet sind derzeit spärlich, da die Webseite überholt werde, heißt es auf Anfrage. Dignitas arbeite für seine Mitglieder mit rund 60 Ärzten im gesamten Bundesgebiet konstant zusammen, darunter auch Konsiliarmedizinern im Bereich Nürnberg. Hausärzte, die sich mit dem Thema assistierter Suizid beschäftigten, seien dabei ein wichtiger Partner.

**Leidfrei sterben** heißt die Einrichtung, die Dr. Matthias Thöns aus Witten im Südosten des Ruhrgebiets betreibt, die aber zugleich bundesweit assistierte Sterbehilfe vermittelt, auch im Raum Nürnberg. Thöns ist Facharzt für Anästhesiologie, aber auch Facharzt für Palliativmedizin und kann, wie er am Telefon sagt, damit »gut schwere Leiden lindern«, hat jedoch zugleich Verständnis dafür, wenn Patienten aus Angst vor Hilflosigkeit und Angewiesensein auf Pflege leidfrei sterben möchten. Für seine richtungsweisende Tätigkeit auf beiden Gebieten bekam er 2025 das Bundesverdienstkreuz. »Wir haben in allen Stufen des Verfahrens das Vier- oder Sechs-Augen-Prinzip«, erklärt Thöns, ein Kollege und/oder ein Jurist seien immer dabei. Dr. Thöns hat abschließend als Anästhesist noch einen Rat: Der Tod sollte nicht mit irgendwelchen Medikamenten herbeigeführt werden, sondern nur mit einer Überdosis Narkosemittel. Nur das sei »leidfrei und sicher, weil es den Schlaf so tief macht, dass der Patient das Atmen vergisst«.

HERBERT FUEHR
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

## Die Kosten

Für die Vorbereitung und Begleitung eines assistierten Suizids fallen in der Branche Kosten zwischen 3000 und 8000 Euro an. Einige Organisationen machen eine anfängliche Mitgliedschaft zur Bedingung, um Zugang zu den Beratungs- und Betreuungsleistungen zu erhalten. Es können unterschiedliche Pauschalen und Gebühren anfallen. Die folgenden Angaben sind Zirka-Angaben, da sich Preise ändern können.
Da die Freitodbegleitung von der Krankenversicherung nicht als ärztliche Leistung anerkannt ist, muss sie privat finanziert werden.

DGHS (dghs.de)
Kostenloses Beratungstelefon: 0800/8022400
Die DGHS berechnet für assistierten Suizid pauschal etwa 4000 Euro, bei Doppelbegleitung (etwa bei Ehepaaren) etwa 6000 Euro. Voraussetzung ist jedoch eine mindestens sechsmonatige Mitgliedschaft, wobei ein Jahresbeitrag von 60 Euro anfällt.

Voluntate (voluntate-sterbehilfe.de)
Tel. 0911/47710660, Di–Fr 10–14 Uhr
Kontakt: kontakt@voluntate.de
Voluntate stellt für einen vollzogenen assistierten Suizid nach eigenen Angaben knapp 8000 Euro in Rechnung.

Dignitas (dignitas.de)
Tel. 0511/3362344
E-Mail: dignitas@dignitas.de
Bei Dignitas kostet nach eigenen Angaben die Vorbereitung einer Freitodbegleitung zirka 980 Euro (zuzüglich Steuer). Für ein Arztgespräch und ein Gutachten werden zwischen 500 und 800 Euro berechnet, für die Durchführung der Freitodbegleitung etwa 3000 Euro.

Leidfrei sterben (leidfrei-sterben.de)
Tel. 02302/2794170
E-Mail: leidfrei-sterben@sapv.de
Die Kosten richten sich nach den Sätzen der jeweiligen Partner-Teams.

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026

# *Nähe schenken bis zum Schluss*

## Im Hospiz stehen die Bedürfnisse von Schwerkranken im Mittelpunkt

Das ist ein schwerer Beruf!« Diesen Satz hört Sabine Ritter häufig, wenn sie über ihre Arbeit spricht. Sie leitet seit 14 Jahren das Hospiz Xenia des Caritasverbands in Nürnberg und hat täglich mit Todkranken zu tun. Sie hält es für ein gesellschaftliches Problem, dass sich heute alles um junge, dynamische Menschen dreht und sich viele nicht mehr mit der Endlichkeit des Lebens beschäftigen. »Kinder werden vor dem Thema beschützt und weggeschickt, wenn die Oma stirbt. Als Erwachsene haben sie dann große Angst vor dem Tod«, sagt die gelernte Krankenschwester, die auch schon in der Onkologie, auf der Intensivstation und in der Altenpflege tätig war.

Sabine Ritter hat – persönlich und berufsbedingt – eine andere Sicht: »So, wie wir auf die Welt kommen, müssen wir auch sterben. Der Tod gehört zum Leben. Ich sehe es als großes Geschenk an, Menschen auf ihrem letzten Weg zu begleiten. Unser Auftrag ist klar: Bei uns im Hospiz dürfen die Menschen sterben«, betont die 61-Jährige. »Das sollte auch zwischen Arzt, Angehörigen und Patienten geklärt sein. Die Betroffenen müssen wissen, dass sie bei uns keine Reha antreten.«

Die Pflege in einem Hospiz ist Teil der Palliativversorgung, die darauf ausgerichtet ist, Patienten im Endstadium zu betreuen. Das Ziel ist nicht mehr die Heilung, sondern die bestmögliche Linderung von belastenden Symptomen wie Schmerzen, Atemnot, Angst, Übelkeit oder manchmal auch quälendem Juckreiz. »Bei uns rückt der Mensch mit seinen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Es geht darum, ihn nach seinen Wünschen zu versorgen und den letzten Weg mit ihm zu gehen«, sagt die Xenia-Leiterin. Besonders wichtig ist es, bei Beschwerden, insbesondere starken Schmerzen, zu helfen. Aber es gibt auch Betroffene, die diese lieber auf sich nehmen und aushalten. Sabine Ritter erinnert sich an eine junge Mutter, die auf keinen Fall starke Schmerzmittel wollte, weil diese sedierend wirken. Sie fürchtete, sie könnte die noch verbleibende Zeit mit ihren Kindern nicht mehr bewusst erleben.

Foto: Alexandra Voigt

Sabine Ritter leitet das Hospiz Xenia in Nürnberg und begleitet Menschen auf ihrem letzten Weg.

Es werde auch niemand mehr überredet, etwas zu sich zu nehmen. »Essen und Trinken heißt leben, beides brauchen Sterbende in der letzten Phase oft nicht mehr, wenn ihr Stoffwechsel herunterfährt. Sie haben sich auf den Weg gemacht«, so die Caritas-Mitarbeiterin.

### Ein letztes Stück Lebensqualität

Im Hospiz kommen oft komplementäre Therapien zum Einsatz, um Symptome abzumildern. Akupressur spielt zum Beispiel eine große Rolle. Sie hilft, Betroffenen die Übelkeit zu nehmen. Weitere Angebote sind Klangmassagen und Aromatherapie. »Die Behandlung richtet sich nach den Patienten. Ziel ist es, zusammen mit dem Gast ein letztes Stück Lebensqualität zu ermöglichen«, erläutert Sabine Ritter. Maßnahmen und Medikamentendosis werden dem individuellen (Schmerz-)Empfinden angepasst.

Doch es geht nicht nur um körperliche Linderung, die Begleitung im Hospiz bedeutet auch, den Sterbenden und ihren Angehörigen seelischen Beistand zu leisten, Zeit für Gespräche zu haben und Zuwendung zu schenken. Anders als Pflegekräfte in Krankenhäusern und Altenheimen ist der Personalschlüssel für die intensive Betreuung deutlich höher. Es werden keine Hilfs- sondern ausschließlich Pflegefachkräfte eingesetzt.

Bei Bedarf werden Psychologen hinzugezogen, die den Patienten bei emotionalen Belastungssituationen, Angstzuständen und depressiven Phasen helfen können; auf Wunsch kommen zudem für seelsorgerischen Beistand oder eine Krankensalbung Geistliche ins Haus.

Ein Grund für die Aufnahme in ein Hospiz liegt vor, wenn eine spezialisierte Versorgung oder eine starke Schmerztherapie erforderlich sind, die zu Hause nicht zu leisten sind. Oder wenn die häusliche Pflege an ihre Grenzen stößt und eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung notwendig wird. Ist die Indikation für eine Hospiz-Aufnahme gegeben, kann ein erstes Informationsgespräch stattfinden. »Dabei fließen oft Tränen. Das Thema Tod und Sterben wurde zuvor noch verdrängt, jetzt wird es konkret – für die Betroffenen und die Angehörigen«, weiß Sabine Ritter. Letzteren sei bis dahin oft noch gar nicht bewusst, wie schwer es ihre geliebten Menschen im Endstadium haben.

Zum ganzheitlichen Ansatz im Hospiz Xenia gehöre es, dass sich die Fachkräfte auch um die Angehörigen kümmern, auf sie und ihre Situation eingehen und über medizinische und pflegerische Möglichkeiten informieren. »Hier beginnt schon der Trauerprozess«, so die 61-Jährige. Zwei Mitarbeiterinnen in der Caritas-Einrichtung haben dafür eine spezielle Ausbildung.

Die Anzahl der Betten in Hospizen ist begrenzt, um eine familiäre, ruhige und intensive Betreuung zu gewährleisten. Weil dadurch auch nur wenige Menschen gleichzeitig aufgenommen werden können, werden in den meisten Einrichtungen Wartelisten geführt – so auch im Hospiz Xenia, das über zehn Betten verfügt. Schwerkranke wollen von Sabine Ritter oft wissen, wie lange es dauert, bis ein Platz für sie frei wird. »Dann muss ich ihnen sagen, dass ich das nicht weiß.« Wie lange Patienten in der Einrichtung bleiben, lässt sich nicht vorhersagen. Die Aufenthaltsdauer reicht von wenigen Tagen bis hin zu einigen Wochen. Im Durchschnitt sind es zwischen 21 und 24 Tagen.

»Das Thema Tod und Sterben wurde zuvor oft verdrängt, jetzt wird es konkret.«

Sabine Ritter spricht bei Menschen, die in das Haus an der Klenzestraße in Nürnberg einziehen, von Gästen – und nicht von Bewohnern. Denn sie bleiben nur für eine kurze Zeit. Mitbringen können sie persönliche Dinge – manchmal sind es Bilder von Partnern, Kindern und Enkeln, manchmal auch Blumen – oder ein Ordner mit wichtigen Papieren.

Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad und im Haus Xenia gibt es sogar eine kleine Terrasse mit Blick ins Grüne. Es gibt einen Gemeinschaftsraum, in dem man lesen, Kaffee trinken oder dem Kanarienvogelpaar in einem großen Käfig zusehen kann. »Die meisten«, sagt die Leiterin, »ziehen sich aber zurück und wollen ihre Ruhe haben oder möglichst viel Zeit mit ihren Angehörigen und Freunden verbringen.«

Wenn Gäste den Wunsch nach Sterbehilfe äußern, müssen Ritter und die anderen Fachkräfte jedoch ablehnen: Das ist im Hospiz Xenia nicht möglich. Hier geht man davon aus, dass Sterben Teil des Lebens ist. In Übereinstimmung mit der Hospizidee lehnt die katholische Einrichtung den assistierten Suizid ab: Akzeptiert ist der Einsatz schmerzstillender Medikamente, um Leiden in der letzten Lebensphase zu lindern, auch wenn dies als Nebenwirkung den Sterbeprozess beschleunigen kann.

Die Erfahrung hat aber laut der Xenia-Leiterin gezeigt, dass die schwerkranken Menschen, wenn sie medikamentös optimal eingestellt sind und sich gut aufgehoben fühlen, durchaus noch Lebensqualität empfinden. »Sie möchten ihrem Leben gar nicht vorzeitig ein Ende setzen.«

*Kontakt: hospiz-xenia.caritas-nuernberg.de*

TEXT UND FOTO: ALEXANDRA VOIGT
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

### Was ist der Unterschied zwischen Palliativversorgung und Hospiz?

Das Wort palliativ stammt vom lateinischen Substantiv pallium (Mantel, Überwurf) beziehungsweise dem Verb palliare (mit einem Mantel umhüllen, verbergen, schützen) ab. In der Medizin bedeutet der Begriff, einen schwerkranken Menschen schützend zu »umhüllen« und Symptome zu lindern, wenn Heilung nicht mehr möglich ist.

Unter Palliativversorgung versteht man die umfassende Betreuung von Menschen mit weit fortgeschrittenen Erkrankungen und begrenzter Lebenserwartung. Das Ziel ist es nicht, die Krankheit zu heilen, sondern belastende Symptome wie Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit durch medizinische, pflegerische und psychosoziale Maßnahmen zu lindern. Dabei werden eine hohe Lebensqualität sowie ein würdiges Sterben angestrebt. Es handelt sich um eine ganzheitliche Behandlung, bei der der Schwerstkranke zusammen mit seinem Umfeld betrachtet wird. Sie ist nicht allein auf die medizinische Therapie ausgerichtet, sondern bezieht die individuellen Bedürfnisse und die der Angehörigen mit ein.

Unheilbar kranke Patienten werden oft ambulant (zuhause oder im Heim) durch den behandelnden Arzt oder sogenannte SAPV-Teams (Teams für spezialisierte ambulante Palliativversorgung) versorgt. Alternativ kann auch eine stationäre Versorgung im Krankenhaus oder in einem Hospiz erfolgen. Eine Palliativstation im Krankenhaus ist eine medizinische Einrichtung zur Akutbehandlung mit dem Ziel, schwere Symptome zu lindern und Patienten wieder zu stabilisieren. Ein Hospiz hingegen ist ein behüteter Ort für die letzte Lebensphase, in dem die Begleitung und würdevolle Pflege bis zum Tod im Vordergrund stehen. Für die Aufnahme in ein Hospiz müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Ein Arzt muss schriftlich bescheinigen, dass eine Indikation gegeben und die Betreuung in einem Hospiz notwendig ist. Ein wichtiges Kriterium: Der palliativ-pflegerische und/oder palliativ-medizinische Bedarf ist so hoch, die Symptome so stark, dass die Pflege zuhause oder im Seniorenheim nicht mehr sichergestellt werden kann. Fachleute sprechen von einer »hohen Symptomlast«, die vom Arzt auch schriftlich beschrieben werden muss.

Weitere wichtige Faktoren, die in der Notwendigkeitsbescheinigung enthalten sein müssen: Der oder die Betroffene wünscht keine lebenserhaltenden Maßnahmen mehr, eine Behandlung im Krankenhaus ist nicht mehr nötig. *alv*

Wenn im Hospiz Xenia ein Mensch stirbt, wird in einem Windlicht eine Kerze angezündet.

**INFORMATION**

Die Anzahl der Betten in Hospizen ist begrenzt, um eine familiäre, ruhige und intensive Betreuung zu gewährleisten. Weil dadurch auch nur wenige Kranke gleichzeitig aufgenommen werden können, werden in den meisten Einrichtungen Wartelisten geführt – so auch im Hospiz Xenia, das über zehn Betten verfügt. Die drängende Frage vieler schwerkranker Patienten, wann sie mit einer Aufnahme rechnen können, ist aufgrund der stark unterschiedlichen Verweildauer nicht zu beantworten.

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# *Jeder muss seine eigene Antwort finden*

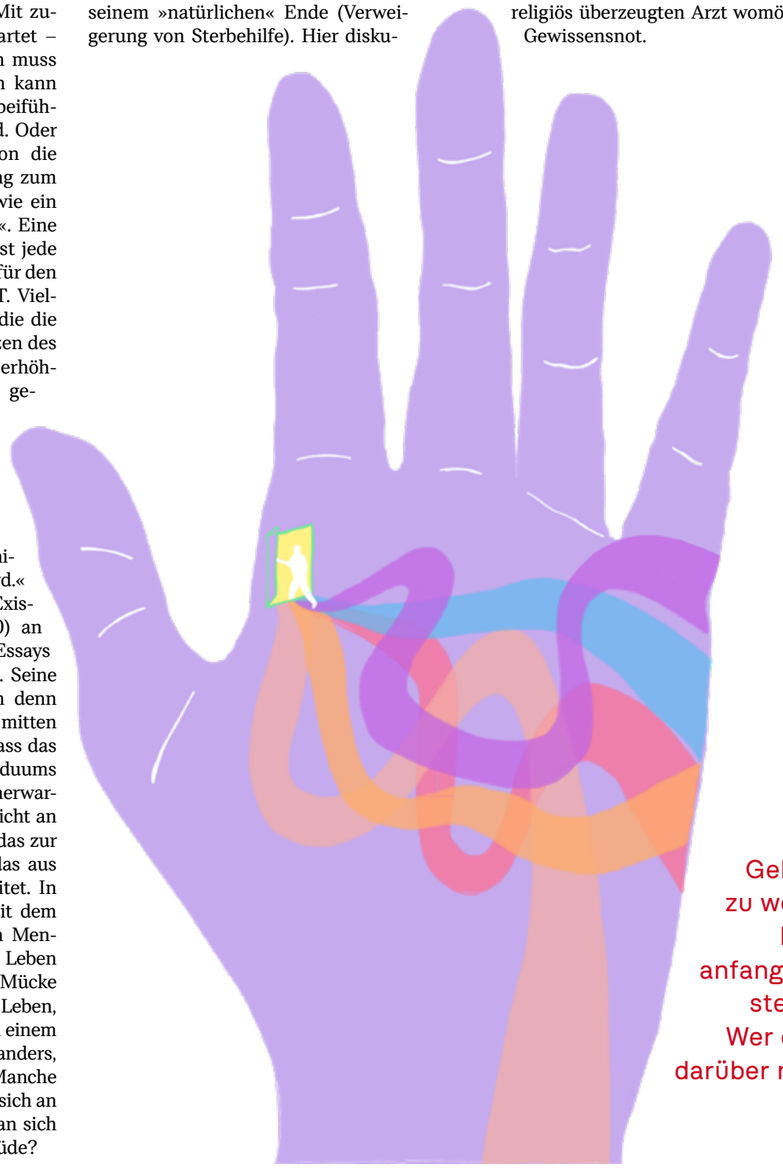
## Gedanken über kulturelle Kämpfe, Moral und mutlose Politiker

Es ist ein schmaler Grat, den ich jetzt betrete. Abgründe überall. Kaum Perspektiven. Außer – selbstverständlich – der endgültigen. Endgültig. Sie gilt für das Ende. Das Ende jedes Menschen: den Tod. Geboren zu werden heißt, anfangen zu sterben. Wer denkt darüber nach? Wir feiern den Tag der Geburt, nicht den, der den Tod näher bringt Voll Schmerzen, voll Angst. Mit zunehmendem Alter zunehmend erwartet – oder erst recht verdrängt. Tod. Man muss ihm ja nicht ausgeliefert sein. Man kann ihn als Lebender selbst abholen, herbeiführen. Selbstbestimmt sterben. Freitod. Oder doch Suizid – SelbstMORD? Schon die Wahl der Worte verrät die Beziehung zum Tod. Sich »das Leben nehmen« – wie ein Dieb. Oder sich »den Tod schenken«. Eine Gabe, eine Wohltat. Im Alter hat fast jede und jeder jemanden kennengelernt, für den der Tod eine Wohltat war. WohlTAT. Vielleicht ganz leise getan von Ärzten, die die Morphium-Dosis gegen die Schmerzen des unheilbar Kranken kaum merklich erhöhten. Palliativ. Wie in einen Mantel gehüllt, heißt das wörtlich übersetzt.
Der schmale Grat. Des Schreibens, des Sprechens, des Handelns, des Denkens. Der sehr schmale Grat.

### Jeder fühlt anders

»Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem: den Selbstmord.« Diesen Satz hat der französische Existenzialist Albert Camus (1913–1960) an den Anfang seines berühmten Essays »Der Mythos von Sisyphos« gestellt. Seine Grundfrage war, ob sich das Leben denn lohnt. Sie richtete sich an Menschen mitten im Leben. Und seine Antwort war, dass das Leben durch die Tätigkeit des Individuums einen Sinn bekäme. Camus, der unerwartet bei einem Autounfall starb, hat nicht an das fortgeschrittene Leben gedacht, das zur Mühe werden kann, zur Qual gar, das aus der Tätigkeit in die Hilflosigkeit gleitet. In die Abhängigkeit – von Geräten (mit dem Rollator geht es noch), von anderen Menschen, die betten, waschen, füttern. Leben nennen wir das weiterhin. Auch die Mücke auf der Haut ist ja Leben. Aber ein Leben, das wir wollen? Wir stehen wieder an einem Abgrund. Jedes Individuum fühlt anders, beantwortet die Fragen anders. Manche bleiben gelassen. Manche klammern sich an das Leben. Doch wie ist es, wenn man sich lebenssatt wähnt? Oder gar lebensmüde?

Es gab Zeiten, da galten solche Gedanken als Sünde. Es gibt Glaubensgemeinschaften, die sie immer noch als sündhaft einordnen. Sie erklären Leben zum absoluten Geschenk eines Gottes. Wer es zurückweise, weise die Gottesgabe zurück und versündige sich dadurch. Das gilt vom äußersten Anfang des menschlichen Daseins (Abtreibungsproblematik) bis zu seinem »natürlichen« Ende (Verweigerung von Sterbehilfe). Hier diskutiert man schon wieder: Was ist denn der »natürliche Tod«? Darf man ihn beschleunigen, wenn er kommt? Religiöse Kontexte lehnen es ab, lebenserhaltende Maßnahmen (künstliche Beatmung) zu beenden. Dem steht die freie Entscheidung des Individuums entgegen, das in einer Patientenverfügung solche Maßnahmen zurückweisen kann. Das wiederum bringt einen religiös überzeugten Arzt womöglich in Gewissensnot.



Geboren zu werden heißt, anfangen zu sterben. Wer denkt darüber nach?

Wir betreten eine kulturelle Kampfzone, die bis 2020 in Deutschland auch eine juristische Kampfzone war. Erst in diesem Jahr hat das Bundesverfassungsgericht festgestellt, dass Suizid ein Akt autonomer Selbstbestimmung ist. Dass also auch die Hilfe zum Suizid nicht justitiabel sein kann. Das kulturelle Dilemma ist damit nicht gelöst. Und die Legislative hat trotz tiefgründiger Diskussionen noch keine neuen Gesetze nach diesem Urteil fixiert. Zu heikel erscheint das Thema in sozialen Zusammenhängen (Familienbindung, medizinischer Ethos, der zur Bewahrung des Lebens verpflichtet). Zu nachhaltig wirkt die Verdammung des Selbstmords in Religion und Geschichte.

Zwischen dem 6. Jahrhundert unserer Zeitrechnung und 1871 galt Selbstmord als Straftat. Wer einen Versuch überlebte, konnte groteskerweise zur Rechenschaft gezogen werden. Wem er gelang, der wurde post mortem geächtet und ausgegrenzt. Sein Leichnam wurde nicht in »geweihter Erde« bestattet. Auf den Friedhöfen gab es die »Selbstmörderecken«. Schaudernd wähnte man die dort Vergrabenen im Feuer der Hölle. Solche kulturellen Traumata und Traditionen ziehen sich durch die Schichtungen der Generationen. Hier hat das mutlose Unbehagen der Bundestagsabgeordneten seine Wurzeln. Und auch wenn seit dem Reichsstrafgesetzbuch von 1871 Suizid nicht mehr strafbar ist, so blieb er doch pathologisiert. Jeder Selbstmordversuch galt (und gilt medizinisch) als psychisch defizitär. Wer einen Selbstmordversuch überlebt, dem wird Psychotherapie dringend angeraten. Wird »akute Selbstgefährdung« diagnostiziert, kann die stationäre Aufnahme in eine psychiatrische Klinik gegen den Willen des Betroffenen angeordnet werden.

Es gab Zeiten, da galten solche Gedanken als Sünde.

### Lebensmüde suchen das Gespräch

Ist Verzweiflung also eine seelische Ausnahmesituation oder eine normale humane Erfahrung? Kann es vernünftig sein, den Wert des Lebens in der Verzweiflung zu verwerfen und den Tod als anderen Wert zu akzeptieren? Für manche mag er als Erlösung ins Nichts erscheinen, für andere als Flucht in eine spirituelle Fortexistenz. Fast jeder Lebensmüde sucht Gespräch und sozialen Kontakt vor einer Entscheidung – und sei es anonym bei der Telefonseelsorge. Es gibt Möglichkeiten, auf Auswege hinzuweisen. Kaum ein Gesprächspartner wird einen Todeswunsch bestärken. Ergebnisoffen muss so ein Diskurs dennoch zwangsläufig bleiben. »Die Wahrheit ist, dass mir auf Erden nicht zu helfen war«, schrieb Heinrich von Kleist vor seinem Suizid.

### Angst vor Würdeverlust

Der schmale Grat dieser Überlegungen tangiert Begriffe wie Willensfreiheit und soziale Verantwortung. Er führt entlang an Hoffnungen und Ängsten. Selbstverständlich stößt er ins Zentrum vieler Religionen vor. Denn was sind Religionen anderes als Angebote zur Sinnstiftung? Und was ist Ermüdung am Leben anderes als Verlust von Lebenssinn und Sorge um Lebenswürde? Das ist es doch, was die Diskussion um selbstbestimmtes Sterben in Krankheit und Alter besonders hoch aufflackern lässt: die Angst vor dem Würdeverlust, der ja meist einhergeht mit dem Verlust der Selbstbestimmung. Die Sorge um die Auslieferung an ungewollte Kräfte. Selbstverständlich schlagen in diese Diskussion auch die Themen der Kommerzialisierung von Sterbehilfe oder der gesellschaftlichen Belastung durch Alte und Kranke hinein. Wird zu viel Geld in Pflege investiert? Damit kommt die Gefahr des Sozialdrucks ins Spiel, der die Selbstbestimmung des Betroffenen verschatten könnte.

### Die Anmaßung der Nazis

Genauso selbstverständlich schauen wir jetzt in das Nadelöhr der Euthanasie. Den »guten Tod« staatlich herbeiführen: Die Nazis haben sich das angemaßt, nachdem sie einen Teil der Bevölkerung für »lebensunwert« erklärt hatten. Dieser Teil sollte in Anstalten ausgelöscht werden. Dafür machte Wolfgang Liebneiners unheilvoller Propagandafilm »Ich klage an« (1941) Reklame. Der Fall von barmherziger Sterbehilfe an einer Sterbenskranken wurde darin mit dem Entsetzen eines Arztes über die »Monstrosität« eines behinderten Kindes vermischt. Der selbst gewünschte »Gnadentod« sollte die geforderte Fremdbestimmung über einen kranken Menschen verschleiern. Die Angst vor der Rückkehr solcher Verwirrungen erschwert wiederum den aktuellen Diskurs über das selbstbestimmte Sterben. Selbstbestimmt, selbstverantwortet und (möglicherweise mit ärztlicher Hilfestellung) selbst vollzogen – sanft durch Medikation und nicht schrecklich tragisch durch den Sprung von einem Turm oder den Schuss in den eigenen Mund.

Es klingt immer tragisch, wenn es um den Stoff geht, den ich hier angesprochen habe. In der Tragödie »Ödipus auf Kolonoss« (401 v. Chr.) hat der antike Dichter Sophokles für den Chor erschütternde Sätze geschrieben: »Nicht geboren zu sein, wäre von allem das Beste. Wenn du wurdest, so wünsche dir nichts so heiß, als zu kehren dorthin, wo du herkamst.« Es gibt viele Menschen, die über solche Sätze nie nachdenken. Für sie ist es das Beste, zu leben – bis, ja bis … Dann stehen sie womöglich vor essenziellen Entscheidungen. Jeder für sich. Und hoffentlich in gutem Gespräch mit anderen und ohne Bedrohung durch Mächte, denen sie ausgeliefert sind. Damit sie selbst bestimmen können.

HERBERT HEINZELMANN
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

**Lektüre zum Thema:**

Derek Humphry, Ann Wickett:
»Das Recht auf den eigenen Tod – und eine menschenwürdige Sterbehilfe, Bertelsmann 1986

Udo Benzenhöfer:
»Der gute Tod – Euthanasie und Sterbehilfe in Geschichte und Gegenwart«, Beck`sche Reihe 1999

Thomas Macho:
»Das Leben nehmen – Suizid in der Moderne«, Suhrkamp Verlag 2017

Ferdinand von Schirach:
»Gott. Ein Theaterstück«, Reclam 2025

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026


# *Hilfe zum, beim oder im Sterben?*

## Darf der Mensch Gott ins Handwerk pfuschen?

Dieser Text beginnt mit zwei Fragezeichen in der Überschrift. Ein Schönheitsfehler, den man jedem Verfasser und jeder Verfasserin herausredigieren würde. In diesem Fall durften die beiden Fragezeichen stehen bleiben, können sie doch als Hinweis gedeutet werden, wie diffizil das Thema Sterbehilfe ist.

Und daran hat das Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Frühjahr 2020 wenig geändert. Im Gegenteil. Da wurde zwar entschieden, dass Beihilfe zum Suizid in Deutschland grundsätzlich erlaubt ist, wenn der Sterbewillige eigenverantwortlich handelt. Doch für Mitarbeiter in kirchlichen Institutionen haben sich dadurch eigentlich nur weitere Schwierigkeiten aufgetan. Denn die Kirchen sind grundsätzlich gegen Selbsttötung. Weil das Leben als Gottesgabe betrachtet wird und sich damit aktive Tötung und sogar Beihilfe dazu verbietet.

Und doch gibt es gravierende Unterschiede zwischen katholischer und evangelischer Kirche im Umgang mit dem Gesetz. Während in katholischen Häusern der Lebensschutz strikt eingehalten wird – das gilt sowohl für das werdende wie das erlöschende Leben –, gibt es evangelische Einrichtungen – etwa in Bethel –, die assistierten Suizid zumindest dulden wollen. Begründet wird diese Duldung mit dem Argument, dass man das 2020 ergangene Karlsruher Urteil nicht »verunmöglichen« wolle. Wenn man dem Grundrecht nachkomme, bedeute das allerdings nicht, dass man die getroffene Entscheidung der Patienten und Klienten billige. Skeptisch meint dazu etwa der in Erlangen lehrende Theologe und frühere Vorsitzende des Deutschen Ethikrates Peter Dabrock, dass man zwar nicht mehr Gott spiele, sich aber göttliches Recht herausnehme und sich damit vielleicht selbst überfordere.

Leicht macht es sich aber auch die katholische Kirche nicht. Bereits Mitte der 1980er-Jahre forderte der katholische Theologe Hans Küng ein innertheologisches Umdenken; er selbst sprach sich für die Legalisierung des assistierten Suizids und der aktiven Sterbehilfe aus. In seinem Buch »Glücklich sterben« bekannte Küng, sein Leben selber rechtzeitig beenden zu wollen, bevor er körperlich und geistig verfalle wie sein verstorbener Freund Walter Jens, der den »richtigen Zeitpunkt« verpasst habe *(der Schriftsteller Walter Jens war gegen Ende seines Lebens altersdement und nicht mehr entscheidungsfähig, d. Red.).*

Küng, der übrigens 2021 mit 93 Jahren eines natürlichen Todes starb, berief sich dabei auf seinen Glauben. Dass es Wille Gottes sei, wenn er nur noch vegetativ dahinlebe, lasse er sich nicht einreden. Einmal mehr rüttelte Küng damit an einer katholischen Lehrmeinung, wonach menschliches Leben bedingungslos bis zum natürlichen Tod erhalten werden muss. Was soweit geht, dass Ärzten sogar verboten ist, die künstliche Ernährung todgeweihter Menschen abzusetzen. Ein Teil der Ärzteschaft fühlt sich durch solche Vorgaben unter Druck gesetzt. Einerseits sind Mediziner nach dem Hippokratischen Eid der Erhaltung des Lebens verpflichtet, andererseits können und müssen sie Leiden lindern und in Kauf nehmen, dass sie durch schmerzlindernde Maßnahmen und Medikamente das Leben verkürzen.

Noch schwieriger ist die Frage, ob man einen Menschen ins Leben zurückholt, von dem man weiß, dass er dann nur noch körperlich, aber ohne geistige Präsenz existiert. Tut man es nicht, ist dies dann Hilfe zum Sterben oder Hilfe beim Sterben oder Hilfe im Sterben? Strikte Dogmatik hilft da oft nicht weiter. Warum soll ein Mensch entscheiden, ob er einen Patienten wiederbelebt und damit letztlich Herr über Leben und Tod ist, aber den Zeitpunkt des eigenen Todes nicht bestimmen dürfen, fragt sich etwa der evangelisch Pfarrer und Buchautor Michael Frieß. Im christlichen Glauben ist der Tod weder das Ende der Existenz noch das Ende der Beziehung Gottes zum Einzelnen. Und in dem tiefen Vertrauen auf Gottes Gnade und auf die Zusage des ewigen Lebens zu sterben, sei Ausdruck besten Glaubens. Dabei spielt es keine Rolle, welche Entscheidungen und Umstände zum Tod geführt haben. Wenn Menschen in ihrem Leid ihrem Leben ein Ende setzen wollen, könne das auch in tiefem Gottvertrauen geschehen, meint Frieß.

Wer will und kann da Richter sein?

RAIMUND KIRCH
ILLUSTRATION: MARAH NOACK

**LESETIPP**

Michael Frieß. Sterbehilfe. Zur theologischen Akzeptanz von assistiertem Suizid und aktiver Sterbehilfe. Kohlhammer. 175 Seiten, 22,90 Euro

# *Das sagen Theologinnen und Theologen*

Foto: privat

Sonja Straub ist evangelische Pfarrerin und arbeitet ehrenamtlich in einem Hospiz.

## Wir respektieren die Gewissensentscheidung

*Drei Fragen an die evangelische Pfarrerin Sonja Straub, die unter anderem als Krankenhausseelsorgerin an der Klinik Hallerwiese in Nürnberg gearbeitet hat, Studienleiterin am Predigerseminar war und inzwischen ehrenamtlich in einem Hospiz in Nürnberg arbeitet.*

**Wie werden Seelsorger und Seelsorgerinnen auf den Umgang mit dem Tod vorbereitet?**
Straub: Im Theologiestudium eher auf einer theoretischen Ebene, da geht es zum Beispiel um die Vorstellung eines Lebens nach dem Tod in den verschiedenen Religionen. Im Vikariat findet eine ganz praktische Ausbildung im Bereich Seelsorge statt, zum einen in der Gemeinde vor Ort, im Krankenhaus, bei Beerdigungen und zum anderen im Predigerseminar. Es geht darum, eigene Erlebnisse mit anderen zu reflektieren, eigene Ängste und Unsicherheiten anzuschauen und sich auch mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen.

**Es gibt mitunter den tiefen, verzweifelten Wunsch nach Begleitung bei assistiertem Suizid. Wie weit darf diese Begleitung gehen?**
Jedes Leben, auch wenn es von Krankheit und Vergehen gezeichnet ist, hat Würde und soll liebevoll und respektvoll begleitet werden. Das wird in der Palliativmedizin und im Hospiz sichtbar. Die Gäste, die dort sind, werden voller Wertschätzung behandelt, Schmerzen werden gelindert, Wünsche werden, soweit das möglich ist, erfüllt, es ist Zeit zum Zuhören, Begleiten und für einen liebevollen Umgang. Geborgenheit erfahren inmitten von Angst und Ungewissheit. Erinnerungen als Hoffnung spüren. Vertrauen auch im Sterben festhalten: Ich bin nicht allein!

Die organisierte geschäftsmäßige Suizidassistenz wird aus diesen Gründen abgelehnt. Es soll vermieden werden, Druck auf kranke Menschen auszuüben, die sich oft als Belastung für Pflegende sowie für ihre Angehörigen sehen.

Der Sterbeprozess ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Ein vorschnelles Eingreifen verhindert die Möglichkeit, sich unerledigten Lebensthemen zu stellen, klärende Begegnungen zu haben oder eigene Gedanken abzuschließen.

Auf der anderen Seite begleiten wir in der Seelsorge diese Menschen auf ihrem Weg und verurteilen die Entscheidung für eine Suizidassistenz nicht. Wir respektieren diese Gewissensentscheidung und begleiten Angehörige. In Deutschland steht jedem Menschen das Grundrecht auf Selbstbestimmung zu, auch im Hinblick auf das eigene Lebensende.

**Wie kann man sich auf seine letzte Stunde vorbereiten?**
Cicely Saunders, englische Krankenschwester, Sozialarbeiterin, Ärztin, Begründerin der Hospizbewegung und Pionierin der Palliativmedizin, hat es einmal so formuliert: »Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.« Vor Kurzem verstarb im Hospiz eine Frau. Sie hatte keine Angehörigen. Bei einem Besuch bat sie mich, die Schublade zu öffnen. Da lag ein blauer Ordner. Darin waren viele Klarsichthüllen mit Schriftstücken. »Ich bin vorbereitet!«, sagte sie. Sie hatte ihre Dokumente bereitgestellt, die eigene Traueranzeige für die

Zeitung geschrieben. Ein kurzes Testament war da, und mit der Trauerrednerin hatte sie den Text für ihre Trauerfeier bereits durchgesprochen. Beruhigt war sie im Angesicht des Todes. Sie hatte alles geregelt und konnte loslassen.

Es gibt darüber hinaus auch eine spirituelle Seite: Es gibt offene Gespräche mit der Familie, man setzt sich mit den eigenen Ängsten auseinander, es wird Lebensbilanz gezogen, man versöhnt sich mit dem eigenen Leben. Manche sehen sich gemeinsam Fotoalben an und gestalten ganz bewusst den Abschied. Dazu gehört auch, miteinander zu weinen und zu lachen, sich zu erinnern oder auch die Bestattungsfeier zu besprechen, welche Texte, welche Musik, welche Blumen sind gewünscht… ❋

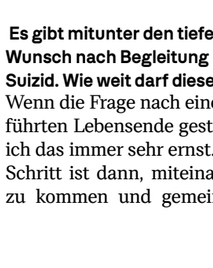


Foto: privat

Marion Endres ist katholische Pastoralreferentin und arbeitet als Krankenhausseelsorgerin.

## Ich lerne mit jeder neuen Begegnung

*Drei Fragen an die katholische Pastoralreferentin Marion Endres. Sie ist Krankenhausseelsorgerin und stellvertretende Bereichsleitung am Klinikum Nürnberg.*

**Als Klinikseelsorgerin sind Sie auch mit dem Tod konfrontiert, wie sind Sie darauf vorbereitet?**

Endres: Wir haben eine umfangreiche Qualifikation für unsere Tätigkeit. Bei mir besteht diese aus dem Theologiestudium, der dreijährigen Ausbildung zur Pastoralreferentin und einer zusätzlichen Ausbildung als Klinikseelsorgerin, kurz KSA. Außerdem verfüge ich über eine Weiterqualifikation in »Palliative Care« und als Ethikberaterin. Sowohl die fachliche Auseinandersetzung als auch meine tägliche Arbeit prägen meine persönliche Haltung zu Tod und Sterben. Und ich lerne mit jeder neuen Begegnung dazu.

**Es gibt mitunter den tiefen, verzweifelten Wunsch nach Begleitung bei assistiertem Suizid. Wie weit darf diese Begleitung gehen?**

Wenn die Frage nach einem selbst herbeigeführten Lebensende gestellt wird, so nehme ich das immer sehr ernst. Der erste wichtige Schritt ist dann, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam zu schauen, was hinter diesem Wunsch konkret steht. Da kann es ganz unterschiedliche Motivationen geben, von »Ich will mein Leben und auch mein Lebensende völlig selbstbestimmt gestalten« bis hin zu »Ich will meinen Angehörigen nicht zur Last fallen«. Daraus ergibt sich das weitere Gespräch.

Wenn zum Beispiel die Angst vor einem Sterben mit Schmerzen oder anderen unerträglichen Symptomen ein starker Antrieb für diesen Wunsch ist, dann kann schon ein Gespräch über die Möglichkeiten der palliativmedizinischen Begleitung sehr viel Angst nehmen. Die allermeisten Menschen wollen leben, wenn sie eine entsprechende Lebensqualität haben. Dies zu ermöglichen, ist die zentrale Aufgabe insbesondere der Palliativmedizin.

Wenn der Wunsch nach einem assistierten Suizid dennoch weiter fortbesteht, dann bin ich als Klinikseelsorgerin weder Beraterin für die weitere Planung noch sind Krankenhäuser Orte der Umsetzung. Jeder Mensch ist aber frei in seiner Entscheidung und kann sich Unterstützung dafür an anderer Stelle holen. Die Möglichkeit, jede Frage stellen zu dürfen und auch über schwierige Themen sprechen zu können, ist mir wichtig. Das spürt mein Gegenüber sofort. Aus dem Gespräch ergibt sich dann oft eine Klärung. Diese Erfahrung finde ich immer wieder sehr berührend.

**Wie kann man sich auf seine letzte Stunde vorbereiten?**

Die Antwort auf die Frage, wie ich mich auf mein Lebensende vorbereite, ist sehr individuell. Was mich selbst wirklich trägt, werde ich erleben, wenn es so weit ist. Vielleicht wird manches noch mal ganz anders sein, als ich mir das jetzt vorstelle. Dieser Weg entsteht im Gehen.

Oft gibt das Leben selbst den Anlass, eine eigene Position zu beziehen – wenn etwa ein mir nahestehender Mensch verstirbt und ich unweigerlich mit Sterben, Tod und Trauer konfrontiert bin und Dinge regeln muss. Für manche Menschen ist dies ein wichtiger Impuls, über ihre eigene Endlichkeit nachzudenken. Und nicht wenige unserer Ehrenamtlichen auf der Palliativstation sind durch so ein Ereignis zu ihrer Tätigkeit gekommen, sie erleben dies als großen Gewinn für ihr eigenes Leben.

Ich denke, mit einer ausreichenden Vorsorge kann ich meinen Angehörigen sehr vieles erleichtern und mir selbst vielleicht viel ersparen. Alleine das Ausblenden verhindert plötzliche medizinische Notfälle nicht. Der vermeintliche Wille der betroffenen Person muss dann mühsam gesucht werden.

Der größte Vorteil daran, Dinge beizeiten gut zu regeln, ist vielleicht der, dass ich meine Energie dann nicht mehr in nebulösen Sorgen verliere, sondern sie jeden Tag für das Leben zur Verfügung habe. ❋

Foto: privat

Abdulrahman Alhout ist Vorsitzender des Syrischen Islamrats in Deutschland und betreut das Islamische Forum in Nürnberg.

## Der Unterschied zwischen Beenden und Zulassen

*Der aus Syrien stammende Islamgelehrte Abdulrahman Alhout ist Vorsitzender des Syrischen Islamrats in Deutschland, betreut das Islamische Forum in Nürnberg und ist Direktor der Ihsan-Akademie. sechs+sechzig bat ihn um eine Stellungnahme zum Thema Sterbehilfe.*

Aus islamischer Sicht besitzt das menschliche Leben eine besondere Würde und gilt als von Gott anvertrautes Gut. Deshalb werden sowohl aktive Sterbehilfe als auch assistierter Suizid grundsätzlich abgelehnt. Im Koran heißt es: »Und tötet euch nicht selbst. Gewiss, Gott ist barmherzig zu euch.« (Koran 4:29)

Diese Aussage wird im Islam nicht nur als Verbot verstanden, sondern auch als Ausdruck eines tiefen Schutzgedankens gegenüber dem Menschen – besonders in Momenten von Schwäche, Krankheit und Verzweiflung. Der Mensch soll nicht das Gefühl haben, dass sein Wert von seiner Leistungsfähigkeit oder seinem Gesundheitszustand abhängt.

Gleichzeitig legt der Islam großen Wert auf Mitgefühl, Schmerztherapie und die würdevolle Begleitung schwerkranker Menschen. Wenn eine Heilung medizinisch nicht mehr möglich ist, kann auf außergewöhnliche oder rein lebensverlängernde Maßnahmen verzichtet werden, sofern dadurch nicht gezielt der Tod herbeigeführt wird.

Der Islam unterscheidet daher zwischen dem aktiven Beenden eines Lebens und dem Zulassen eines natürlichen Sterbeprozesses. Im Mittelpunkt stehen dabei die Menschenwürde, Barmherzigkeit und die Verantwortung füreinander. ❋

INTERVIEWS: RAIMUND KIRCH

Anzeige

sechs+sechzig Leserreisen

# Sonneninsel und Perle der Balearen: Sardinien & Mallorca

Beliebte Leserreisen mit Reisebegleitung von sechs+sechzig

Die Kathedrale der Heiligen Maria in der Inselhauptstadt Palma.

Nuraghen – die Wahrzeichen Sardiniens.

Fotos: mundo Reisen

## MALLORCA

**Perle der Balearen**

**Reisetermin 28.09. bis 05.10.2026**
**Reisedauer 8 Tage**

Erleben Sie die pure Vielfalt Mallorcas: Ihre Reise führt Sie von der majestätischen gotischen Kathedrale und den charmanten Gassen Palmas hinein in das nostalgische Abenteuer einer historischen Zugfahrt durch duftende Orangenhaine. Entdecken Sie das unberührte, traditionelle Mallorca in verschlafenen Bauerndörfern, bevor Sie die spektakuläre, bizarre Steilküste von Formentor fasziniert. Zum Abschluss verzaubert Sie das romantische Bergdorf Valldemossa mit dem historischen Flair seiner berühmten Karthause.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Palma de Mallorca und zurück
- 7 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4 Sterne) THB Isabel (oder vergleichbar) im Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück und 7 x Abendessen im Hotel
- Halbtägige Besichtigung Palma inkl. Besichtigung der Kathedrale
- Ganztagesausflug Dörferfahrt und Formentor
- Halbtagesausflug Valldemossa inkl. Besichtigung der Karthause
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- **Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung**

**Reisepreis p. P. im Doppelzimmer: € 1.699,-**
**Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 399,-**

Vorab buchbar:
Ganztägige Inselrundfahrt mit Bus, Bahn & Schiff: € 129,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

## SARDINIEN FÜR ALLEINREISENDE

**Smaragdküste und wilde Berglandschaft**

**Reisetermin 11.10. bis 18.10.2026**
**Reisedauer 8 Tage**

»Sardinien, das keinem anderen Ort gleicht«, schrieb D. H. Lawrence 1919 über die zweitgrößte der Mittelmeerinseln – und auch ihre Bewohner sind einzigartig. Auch wenn die Insel zur Siesta typisch italienisch lahm liegt, die Jugend auf Rollern durch die Städte fährt und Cappuccino und Chianti auf jeder Getränkekarte stehen, lässt sie sich nicht mit dem Festland vergleichen. Nicht nur 11 Fährstunden liegen zwischen Genua und der nördlichen Inselspitze – sondern Welten.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Olbia und zurück
- 7 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4-Sterne) Smeraldo Beach (oder vergleichbar) im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück im Hotel
- 7 x Abendessen im Hotel
- Ganztagesausflug Santa Teresa di Gallura und Castelsardo
- Ganztagesausflug „Barbarenland“ mit sardischem Mittagessen
- Ganztagesausflug Minikreuzfahrt La Maddalena inkl. Spaghetti-Mittagessen
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis–Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- **Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung**

**Reisepreis p. P. im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 2.099,-**

Vorab buchbar:
Zusatzausflug Westküste: € 109,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

### Information und Buchung

sechs+sechzig Leserreisen-Telefon
0911 / 25355670
66leserreisen@mundo-reisen.de

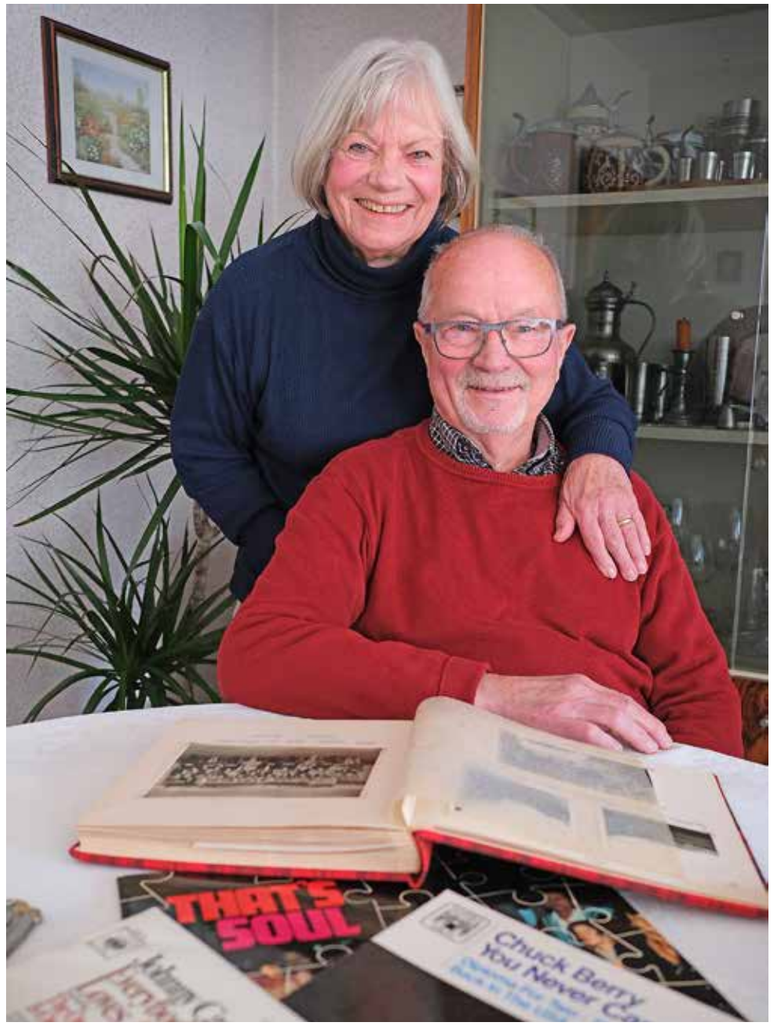
Veranstalter der Reisen ist
mundo Reisen GmbH & Co. KG
Industriestraße 38a
63150 Heusenstamm
www.mundo-reisen.de

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026



# Auf Meißners Plattenparty funkte es

## Helga und Horst Wessemer aus Stein erinnern sich, wie man vor 60 Jahren anbandelte




Wenn Helga und Horst Wessemer in ihren Fotoalben blättern, werden Erinnerungen an Partys und Tanzstunden lebendig.

Die Partnersuche findet heute häufig im Internet statt. Man chattet, tauscht Bilder – und kennt sich schon beim ersten Treffen ganz gut. Aber wie war das damals, vor 60 Jahren? Das Ehepaar Helga und Horst Wessemer aus Nürnberg hat uns davon erzählt. Und sagt: Eigentlich war's früher einfacher.

»Ännchen von Tharau bittet zum Tanz.« Schwer vorstellbar, dass eine Schallplatte dieses Titels bei einem Treffen für 18-Jährige gespielt würde. Wenngleich sie von einem gewissen Hans Last stammte, der unter seinem späteren Künstler-Vornamen »James« als Bandleader Furore machen sollte. Aber als Helga und Horst Wessemer jung waren, war diese Musik durchaus schick. Und man ging mittwochs in die Tanzschule Meißner zu »Meißners Platten-Party« und tanzte Foxtrott, Rumba, Walzer und mehr auch zu frisch arrangierter Volksmusik.

Helga Wessemer liebt den Blick zurück. Über 200 Seiten an Lebenserinnerungen hat die 80-Jährige zu einem Buch verarbeitet. Und so sprudelt es nur so aus ihr heraus, wenn sie von früher erzählt. Jeweils zur Mitte der Woche wurde die Tanzschule in der obersten Etage des heutigen Kinocenters Admiral-Filmpalast nahe der Nürnberger Lorenzkirche zur Party-Zone. »Über 170.763 junge Leute aus ganz Franken« vermeldete die Tanzschule Meißner in einem Werbetext über die Gästezahl bei ihrem »ansprechenden Stelldichein«. Freistil-Gehopse war selbstredend nicht angesagt, sondern Tanz zu Musik »charakteristisch in Rhythmus und im jeweiligen Tempo«. Und ein wirklich begabter Plattenjockey wusste auch heiter zu moderieren. Den Stil dieser Zeit prägte der mutmaßlich erste deutsche DJ, Klaus Quirini aus Aachen, erstaunlicher Künstlername »Heinrich«. Das Online-Lexikon Wikipedia zitiert eine seiner Moderationen: »Meine Damen und Herren, bitte krempeln Sie die Hosenbeine hoch. Wir lassen Wasser in den Saal, denn ›Ein Schiff wird kommen‹ von Lale Andersen.«

### Siezen gehörte zum guten Ton

»Es waren steife Zeiten«, sagt Helga Wessemer. Am Arbeitsplatz hätten sich sogar die Lehrlinge gesiezt. Schlampige Kleidung habe es bei »Meissners Platten-Partys« nicht gegeben. Für junge Männer habe Krawattenzwang gegolten. Wer den Binder vergessen hatte, wurde vom Türsteher mit einer Leih-Krawatte versorgt. Alkohol wurde nicht ausgeschenkt, die Flasche Sinalco oder Cola kostete 70 Pfennige. Jeweils samstags war Tanzparty für das ältere Publikum. Da gab es Live-Musik, Wein und Gedeckzwang. Aber das habe man sich nicht leisten können.

Horst Wessemer, ein paar Monate jünger als seine Ehefrau, war nicht der große Tänzer. Aber er war dabei, wenn nach der Party, also nach 23 Uhr, noch um die Häuser gezogen wurde. Das »Mausloch«, der »Ritter« oder das »König Otto« waren beliebte Kneipen-Ziele. Die Diskotheken der Stadt waren der damaligen Clique der Wessemers zu wild, zu gefährlich. Dort verkehrten die US-amerikanischen Soldaten. »Die hatten viel Geld und haben sich entsprechend benommen«, erinnern sich beide.

Junge Frauen wandelten auf einem schmalen Grat zwischen Abenteuerlust und Vorsicht. »Ich hatte viele Verehrer«, erinnert sie sich. Sie erwähnt auch eine Italien-Reise mit ihrer jüngst verstorbenen Freundin Hanne. »Wir haben den Männern die Köpfe verdreht. Zum Rücken eincremen war immer einer da. Aber mehr gab's nicht.« Bei einem der Partyspiele in Meissners Tanzschule wurde »Fräulein Schwab«, wie sie damals korrekt angesprochen wurde, zur Kartoffelkönigin gekrönt. Und bei einem Tanzschul-Ausflug zur Abenberger Burg wurde sie zum Burgfräulein gekürt. Als der Tanzlehrer an die Tür klopfte und fragte, ob er beim Einkleiden helfen solle, lehnte Helga dankend ab.

Das Mädchen mit der größten Knolle gewinnt: Wie der historische Zeitungsausriss zeigt, wurde in der Tanzschule Meißner eine Kartoffelkönigin gekürt.

### Mit den Tänzerinnen auf Tour

Ihr späterer Ehemann fand 1968 seinen Weg in die »Dresdensia«. Die von Exil-Sachsen gegründete Karnevalsgesellschaft, die in diesem Jahr ihren 66. Geburtstag feiert, hatte in der Tanzschule Meißner ihr Domizil. Dort trainierte die Prinzengarde. Horst Wessemer als Rundfunk- und Fernsehtechniker, der bei Grundig arbeitete, war hoch willkommen. Horst sorgte zuverlässig für die Musik bei den Auftritten. Und machte die Erfahrung, dass es nicht immer steif zugehen musste. »Da kam ein weißhaariger Mann und sagte: ›Ich bin der Erhard, wir sind per Du.‹ So einen Älteren zu duzen, war mir fremd.«

»Der Mann hat aufgefordert. Man hat es nicht anders gekannt.«

Zum Ehepaar wurden die beiden vor 55 Jahren. Sie hatten gescheiterte längere Beziehungen hinter sich, Helgas Tante machte sie auf den »hübschen Burschen« aufmerksam. Horst war mit einem Gardemädchen liiert gewesen, war aber weiterhin mit den Tänzerinnen auf Tour. Helgas Mutter mahnte zur Vorsicht. »Also habe ich alle Gardemädchen abgecheckt.« Und erkannte: »Meiner ist ein Braver.« Den ersten Schritt beim Tanzabend hat er aber schon gehen müssen. »Der Mann hat aufgefordert. Man hat es nicht anders gekannt«, erinnert sich Horst Wessemer.

Beide waren 26, als sie heirateten. Und Helga Wessemer, die als 15-Jährige ihre Lehre als »Versicherungskaufmann« bei der damaligen Versicherungsgesellschaft Deutsche Lloyd begonnen hatte, war eine gute Partie. Sie hatte gut verdient. Beide kauften »beim Krügel«, einem heute nicht mehr existierenden Möbelhaus in Stein, »gute Möbel von Hülsta«, die zum Teil noch heute im schmucken Reihenhaus im Steiner Stadtteil Unterweihersbuch stehen. Knapp 100.000 Mark kostete das Domizil. Das Paar lebte sparsam, erst recht, als ihr Sohn zur Welt kam. Helga Wessemer wurde Hausfrau. Man kannte es nicht anders, sagen sie.

Bei Tanzspielen kam man sich näher. So manche Beziehung fand hier ihren Anfang.

Nach der Heirat war es mit dem Tanzen vorbei. Der Zweck der Partys war offenbar erfüllt, wie der Gatte auf Nachfrage grinsend bestätigt. Bei der »Dresdensia« mischt er immer noch mit. Aber das wird toleriert. Und so sitzt man einem hellwachen, körperlich fitten Paar gegenüber, das zufrieden auf ein langes (Ehe-)Leben zurückblickt. Wie aber schauen die beiden auf die jungen Menschen von heute, die zum Kennenlernen statt Tanzpartys eher auf Handy und Computer setzen?

»Ich glaube, die Jungen heute haben es schwerer«, sagt Helga Wessemer. »Wir hatten zuerst wenig, aber bei uns ging es von Null auf Hundert. Und wir waren ziemlich gleich. Die großen Unterschiede beim Wohlstand, die gegenseitige Konkurrenz wie heute gab es nicht.« Ehemann Horst hingegen findet, dass viele Fähigkeiten verloren gegangen sind. Wer könne heute noch eine Telefonzelle benutzen, wer ein Feuer im Ofen anzünden? Er selber hat spezielle Fähigkeiten: Die selbstgebaute Klingelanlage tönt wie die Pausenglocke einer Schule. Und was bedeutet das rote blinkende Licht auf der Abdeckung? »Das zeigt, dass Post im Briefkasten ist.«

KLAUS SCHRAGE
FOTOS: MICHAEL MATEJKA

# Ausgewählte Veranstaltungen

Juni bis September 2026

## Ausstellungen

**Zeitreise Saal 600**
täglich außer dienstags um 10:30, 12, 13:30, 15 und 16:30 Uhr (ca. 15 Min.)
Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg
Vorführung der Medieninstallation im Saal 600
Info: 0911/23128614, memorium-nuernberg.de

**Games-Geschichte(n). Vom Gesellschaftsspiel zum Computerspiel**
Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstr. 13–15, Nürnberg
Ausstellung des Deutschen Spielearchivs Nürnberg in Kooperation mit der Universität Köln
Info: 0911/2313164, spielzeugmuseum-nuernberg.de

**»Ein Meister der Farbe im Gedächtnis der Region – Fritz Griebel zum 50. Todestag«**
Sonderausstellung bis 04.10.2026
Dauerausstellungen: »Patrizierfamilie Geuder« und »Ortsgeschichte Heroldsbergs«
Museumsführungen: 07.06., 21.06., 05.07., 19.07., 02.08., 16.08., 06.09., jeweils 15 Uhr
Kuratorenführung 15.07., 11 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260; weisses-schloss-heroldsberg.de

**Fantastische Farbwelten**
Vernissage: 25.06.2026, 20 Uhr; Ausstellung bis 15.09.2026; Di 12–14 Uhr & Do 13–17 Uhr.
Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Die Hobbykünstler*innen der »Kreativen Malwerkstatt«.
Info: 0911/23172447, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

**Mit Dürer im Herzen. Die Niederländische Reise von Michael Mathias Prechtl**
Bis 28.06.2026; Di–Fr 10–17 Uhr; Sa und So 10–18 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Führungen: 29.03., 12.04., 10.05., 24.05., 31.05.2026; je 14 Uhr
Info: 0911/2312568, albrecht-duerer-haus.de

**Seungyeon Jo: Streik gegen mich selbst**
Ausstellung 04.07.–30.08.2026
kunst galerie fürth, Königsplatz 1
Führungen für Menschen 55+: 07.07., 25.08., jeweils 14 Uhr
Großeltern-Enkel-Tag: 04.08., 14 –15.30 Uhr
Info: kunst-galerie-fuerth.de

**Im Zimmer schwebt die Stille**
Vernissage: 19.07.2026, 11 Uhr; Ausstellung bis 17.09.2026
Di, Mi und Do, 13–17 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
Die Interieurs von Ursula Katrin Kranz.
Info: 0911/47 29 45, kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

**Geschichten aus Collagen – Werke von Minh Voll**
Bis 31.07.26; Di–Fr, 10–18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info: 0911/231-11540

**Charakterköpfe**
Di, Do, Fr, Sa, So 11–18 Uhr; Mi 11–20 Uhr
Eröffnung: 25.07.2026, 19 Uhr
Führungen: 29.07.2026, 18:30 Uhr; 19.09.2026: 11:15 und 12:15 Uhr; 20.09.2026: 14:15 Uhr
Kunstvilla im KunstKulturQuartier, Blumenstraße 17, Nürnberg
Gruppenausstellung mit Franz Vornberger, Werner Knapp, Christoph Gerling, Christine Colditz, Sejin Kim u.a.
Info: 0911/23115893, kunstvilla.org

**Was gibt's denn da zu lachen? Die komische Kunst des Walter Moers**
Bis 13.09.2026; Di, Mi, Fr 9–17 Uhr; Do 9–20 Uhr; Sa, So, feiertags 11–17 Uhr
Führungen: 05.07., 02.08., 06.09.2026, jeweils 14 Uhr und 16.07./20.08.2026 jeweils 18:30 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Info: 09131/862300, stadtmuseum-erlangen.de

## Beratung und Vorträge

**Formularausfüllhilfe**
Di 12:30–15 Uhr, Mi 12:30–14:30 Uhr, Sa (14-tägig) von 11–13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
Termine können nur persönlich vereinbart werden!
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info: mgh-assistenz@awo-nbg.de, 0911/45060167

**Beratung und Hilfe rund um die Rente**
Jeder dritte Mittwoch im Monat 10–13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
Dieter Spetzke, ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund.
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info/Anmeldung: mgh-assistenz@awo-nbg.de, 0911/45060167

**Vom finanziellen Desaster zur »Stadtkrone«**
23.06.2026, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag von Sebastian Gulden: Online per Zoom und vor Ort in der Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Geschichte und Kunstschätze des Nürnberger Opernhauses
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Vererbte Kriegstraumata**
24.06.2026, 13–14:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Patientenverfügung/ Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht**
24.06.2026, 19–21 Uhr
Hospizverein Schwabach, Regelsbacher Str. 9, Schwabach
Informationsveranstaltung
VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin
Info/Anmeldung: 0911/89120530, info@hospizakademie-nuernberg.de

**Physik ist überall im Leben und kann auch froh machen**
25.06.2026, 14–16 Uhr
Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstraße 49, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Schätze aus dem Fotoarchiv der Altstadtfreunde**
26.06., 24.07. 28.08.2026, 18 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Vortrag von Werner Grethlein
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Wie hält man Asteroiden auf Abstand?**
26.06.2026, 19–20:30 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41, Nürnberg
Mit Rainer Kresken, Ingenieur und Astronom am europäischen Weltraumkontrollzentrum ESOC.
Info: 0911/23173088, planetarium@stadt.nuernberg.de

**Großeltern stiften Zukunft**
29.06.2026, 16–17:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Vorstellung der Einsatzgebiete und Tipps zum Umgang mit Feuer«**
01.07.2026, 14 Uhr
Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg
Infovortrag durch den Kommandanten der FF Altenfurt
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info: 0911/897020, brigitte.girndt@t-online.de

**Hitlers Außenpolitik 1933 bis 1939**
02.07.2026, 15–16:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Baugeschichte und Denkmalpflege**
03.07. & 10.07.2026, 14:30 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Expertenführung mit Michael Taschner. Anmeldung: museum@altstadtfreunde-nuernberg.de
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Nürnberger Witz**
09.07.2026, 14–15:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**Immer größer, immer schärfer – Teleskope, unser Fenster zum Universum**
15.07.2026, 19–20:30 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41, Nürnberg
Referent: Prof. Dr. Frank Eisenhauer, Max-Planck-Intsitut
Info: 0911/23173088, planetarium@stadt.nuernberg.de

**Gewalt gegen Frauen in der Kirche. Spiritueller und sexueller Missbrauch als »Known unknown«**
16.07.2026, 19–21 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Vortrag von Prof. Dr. Ute Leimgruber, Pastoraltheologin, Universität Regensburg
VA: KEB MittenInFranken e.V., Akademie CPH
Info/Anmeldung: info@keb-nuernberg.de oder 0911/208111

**Sind Frauen, die lesen, gefährlich? Lesende & schreibende Frauen in der mittelalterlichen Kunst**
17.07.2026, 15–16:30 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, Nürnberg
Mit: Nadja Bennewitz, M.A., Historikerin
VA: KEB MittenInFranken, Akademie CPH
Anmeldung: 0911/208111 info@keb-nuernberg.de

**Schattenspiele im All – Faszination Sonnenfinsternis**
22.07.2026, 19–20:30 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am Plärrer 41, Nürnberg
Referent: Jürgen Sadurski
Info: 0911/23173088, planetarium@stadt.nuernberg.de

**70. Pflegestammtisch in der Region Nürnberg-Fürth »Diagnose Demenz – und jetzt?«**
23.07.2026, 18:30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof, Großer Saal, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg
Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es als Betroffene/r oder Angehörige/r?
VA: Initiativkreis Pflegestammtisch Nürnberg–Fürth
Info: pflegestammtisch-nuefue.de

**Kiebitze im Knoblauchsland**
29.07.2026, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstraße 6, Nürnberg
Referierende: Nicola Berchtenbreiter (LBV, Regionalkoordination Kiebitzschutz Knoblauchsland), Heinz Armer
VA: LBV Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern, Kreisgruppe Nürnberg/Nürnberger Land

**Zuverlässig versorgt – Mehr Mobilität im Alltag**
30.07.2026, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau
Info/Anmeldung: 0171/2932964 anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

**2 Drahtzieher, 2 Hinrichtungen und 2 Strohmänner**
01.09.2026, 19:30 Uhr
Hybrid-Vortrag von Prof. Dr. Peter Fleischmann: Online per Zoom und vor Ort in der Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Neue Erkenntnisse über die Reformation in Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Polizei-Beratung über Trickbetrüger und den Umgang mit Geld**
03.09.2026, 14 Uhr
Ort: Hans-Schneider-Haus, Salzbrunner Straße 51, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Langwasser
Info: 0911/897020, brigitte.girndt@t-online.de

## Digitale Welt

**Broschüre »Wege in die digitale Welt für Ältere« – Angebote für Smartphone und Tablet in Ihrem Stadtteil**
Wollen Sie in die digitale Welt neu einsteigen? Oder sind Sie schon mit dem Smartphone unterwegs und haben Fragen oder wollen Neues lernen?
In der Broschüre des Seniorenamts der Stadt Nürnberg finden Sie das aktuelle Angebot in den 20 Seniorennetzwerken in Nürnberg. Sie erhalten die Broschüre mit allen wichtigen Informationen in Ihrem Seniorennetzwerk, im Seniorenamt oder digital unter senioren.nuernberg.de

**Handyberatung**
Jeden Mittwoch 15–17 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
Wer Probleme mit der Internetnutzung oder Schwierigkeiten mit dem eigenen Handy hat, ist bei der Handyberatung genau richtig!
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/45060167 mgh-assistenz@awo-nbg.de

**Digitalcafé Bleiweiß**
23.06., 14.07., 28.07.2026, je 10–11 Uhr
Café Bleiweiß, Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
Möchten Sie sich mit anderen über neue Apps oder Fotobearbeitung austauschen und Neues lernen? Digitallotsinnen und -lotsen helfen gerne weiter.
Info: 0911/231-6658

**Digital-Treff im MarthaCafé**
23.06.2026, 28.07.2026, 25.08.2026, 14–15 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Aus dem Programm »Wege in die digitale Welt für Ältere«
VA: MarthaCafé in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Mögeldorf/Zabo
Info 0911/80194398, marthacafe.de

**Digital-Sprechstunde und Handyberatung**
07.07., 21.07., 04.08.202; 9:30–11 Uhr
Café AWR Edelweiss Alten- und Pflegeheim, Koppenhofer Straße 25, Nürnberg (barrierefrei)
Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk Reichelsdorf/ Mühlhof
Info/Anmeldung: 0171/2932964 anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

**Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde**
13.07.2026, 14–16 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Praktische Hilfe bei konkreten Problemen im Umgang mit Ihren Geräten.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach
Terminvergabe (je 30min): 0911/231160-10, kulturladen-roethenbach@stadt.nuernberg.de

## Gesundheit, Tanz und Sport

**Zumba**
Jeden Sonntag, 17–18 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
Ganzkörpertraining mit guten Rhythmen. Women only. Jede Frau kann teilnehmen.
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911/45060167, mgh-assistenz@awo-nbg.de

**Sitztanz**
02.09.2026, 14 Uhr
Ort: Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info: 0911 /897020, brigitte.girndt@t-online.de

## Literatur, Filmkunst und Theater

**Kino Nachmittag**
Jeden Montag ab 14 Uhr
Casablanca-Kino, Brosamer Str. 12, Nürnberg
Bei diesem ehrenamtlichen Projekt werden Filme aus dem aktuellen Kinoprogramm des Casablanca Kinos gezeigt.
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info und Anmeldung: mgh-assistenz@awo-nbg.de, 0911/45060167

**Gefährliche Zufälle**
08.07.2026, 16 Uhr
Kammerspiele im Staatstheater, Richard-Wagner-Platz, Nürnberg
Das Seniorentheater Tempo 100 entführt nach Wien, wo sich zufällige Begegnungen als durchaus gefährlich erweisen. Tickets an allen bekannten Verkaufsstellen.
VA: Theater Tempo 100
Info: theater-tempo100.de

**Literatur am Dienstag – Zu Gast bei Eva**
14.07.26, 14–15 Uhr: Dr. Gerhard Brack, Autor, Journalist und Sammler
08.09.26, 14–15 Uhr: Petra Büttner Projektgruppe »Frauen sichtbar machen« bei Fürth Wiki
Café Marie15, Marienstraße 15, Nürnberg
Referentin: Eva Homrighausen
Info: 0911/203872, win-nuernberg.de

**Hans Sachs, der brutal ehrliche Romantiker**
22.07.2026, 18 Uhr
Hof der Hinteren Ledergasse 43, Nürnberg
Lesung von Norbert Autenrieth und Christa Bellanova zu Liebe und Hass, Treue und Trug im Rahmen der Reihe »Sommer mit Sachs«
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Theaterexpedition mit 6aufKraut**
24.07.2026, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
VA: 6aufKraut
Info: 0911/23111540

**Gemeinsam lesen. Hoffnungsseiten im Garten der Burgkapelle**
27.07.2026, 18–19 Uhr
Garten der Burgkapelle St. Walburgis, Auf der Burg, Nürnberg
VA: KEB MittenInFranken
Info/Anmeldung: 0911/2346145, akademie@cph-nuernberg.de

**Filmabend »Der wilde Wald«**
14.08.2026, 19:30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Sollten wir die Natur Natur sein lassen?
Info: 0911/80194398, marthacafe.de

## Musik und Unterhaltung

**AWO Plauder-Café**
Jeden Montag, 14:30 bis 16 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info: 0911/45060196

**Freitagsfrühstück, im Anschluss Konzert mit dem Mandolinen- und Gitarrenorchester Girgner**
26.06.2026, 09:30–11:30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstrasse 47, Nürnberg
Siegfried Girgner verzaubert mit dem Klang der Mandolinen.
Info/Anmeldung: 0911/5301183

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer
Ihre Hilfe im Trauerfall
• Jederzeit erreichbar
• Erd-, Feuer-, See- u. Baumbestattungen
• Bestattungsvorsorge
FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / 64 45 64
info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de

Der neue **Vorsorgekonfigurator**.
Bestattungsvorsorge **bequem**
von Zuhause aus.
Städtischer Bestattungsdienst
Probieren Sie es unverbindlich aus!
**bestattungsvorsorge.nuernberg.de**
Alle Möglichkeiten, alle Preise.
www.bestattungsdienst.de

**Die Hochschule für Musik Nürnberg zu Gast im Wohnstift am Tiergarten**
26.06.2026, 15:00 Uhr
Konzert in Zusammenarbeit mit der Akademie 60plus Nürnberg: Wohnstift am Tiergarten, Bingstraße 30, Nürnberg

**The Bowie Project – Crawlers from Venus**
27.06.2026, 19:30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Info: 0911/23111540

**Posaunenchorserenade**
27.06.2026, 19:30 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911/23734260, kulturfreunde-heroldsberg.de

**Dr. Swing and the Jazzgang**
30.06.2026, 18:30 Uhr
Wohnstift am Tiergarten, Bingstraße 30, Nürnberg

**Weinlaune, Schnapsideen & Liebesrausch**
30.06.2026, 19:30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Mit dem Vokalconsort Generation XVI
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Boaznklassik**
03.07.2026, 20 Uhr
Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
Junges bayerisches Musikkabarett mit den nouWell cousines
Eintritt: 20 Euro
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Rivers of Song – Benjamin van Haeff & Band**
05.07.2026, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Info: 0911/23111540

**Kiku Teezeremonie**
09.07.2026, 18 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
VA: Kiku Teezeremonie Nürnberg
Info: 0911/23111540

**Zu Gast bei Loni**
10.07.26, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Info: 0911/23111540

**Der Schdief mit Band, fränkisch rockig**
11.07.2026, 20.00 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260
kulturfreunde-heroldsberg.de

**Hofkonzerte 2026: Wahrhaft ein Meister – Hans Sachs**
15.07.26 und 22.07.26, 20:00 Uhr, 19.07.26, 11:00 Uhr
Krafftscher Hof, Theresienstr. 7, Nürnberg
Wir erzählen aus dem Werk und Leben des Dichters Hans Sachs. Mit viel Musik und Tanz aus dem damaligen Nürnberg.
VA: Nürnberger Schembart-Gesellschaft
Info: schembart.de

**Damen, Dirnen, Dörflerinnen**
17.07.2026, 18 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Von der Bernauerin, der Frau Ludeley und einem Kälberkauf.
Konzert mit Ulrike Bergmann
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Folk im Schloss, The Folkettes + Gents mit Fun, Folk & Tales**
17.07.2026, 20 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911 / 23734260, kulturfreunde-heroldsberg.de

**Sommerfest des Theaters Rote Bühne**
25.07.2026, ab 18 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramergasse 11 / Eingang E-Bau TH 9 / UG, Nürnberg
Künstlerisches Rahmenprogramm ab 19 Uhr
Info/Reservierungen: 0911/40990943, info@rote-buehne.com

**Tanzgruppe »Feeria«Tanzshow der Extraklasse**
29.07.2026, 18:30 Uhr
Wohnstift am Tiergarten, Bingstraße 30, Nürnberg

**BINGO zum Dritten – viel Glück!**
06.08.2026, 13:30 Uhr
Gaststätte Gaismannshof III, Regelsbacher Straße 33, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Südwest
Info: 0911 /6411200 oder 614482

**Hexen, Huren, Heilige**
07.08.2026, 18 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Konzert mit Ulrike Bergmann
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Konzert »Die Socken«**
15.08.2026, 19:30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Garten-Chorkonzert mit einem satten Groove von Pop über Funk bis Romantik und Rock (bei Regen im Café)
Info: 0911/80194398, marthacafe.de

**Hans Sachs, Satiriker im Dienste der Gerechtigkeit**
19.08.2026, 18 Uhr
Hof der Albrecht-Dürer-Straße 11
Lesung von Kerstin Trimble im Rahmen der Reihe »Sommer mit Sachs«
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Collegium Dixicum – 65 Jahre Ein Jubiläumskonzert voller Jazzgeschichte**
08.09.2026, 18:30 Uhr
Wohnstift am Tiergarten, Bingstraße 30, Nürnberg

**Frage- und Antwort-Spieltag**
10.09.2026, 13:30 Uhr
NOA im Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Muggenhof-Gostenhof-Steinbühl-Altstadt-Bleiweiß
Info: 0911 /3236354

**Italienische SerenadeSpätsommerklänge**
12.09.2026, 18 Uhr
St Georgskirche in Schwabach-Dietersdorf
VA: Esterhazy-Quartett
Info: esterhazy-quartett.de



## Spaziergänge und Wanderungen

**Vier Perlen am Jakobsweg**
27.06.2026 (Abfahrt 09:05 Uhr)
Treffpunkt: Nürnberg Hauptbahnhof auf Gleis 22
Gehzeit ca. 4 Stunden/15 km mit Einkehr; Wanderführerin: Siegfried Bauer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 7; Wicklesgreuth – Großhaslach – Heilsbronn.
Anmeldung bis 15.06.
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911/454290

**Vom Heim-Kino zum Geheim-Kino: Zwischen Regnitz und Rednitz**
30.06.2026
Stadtspaziergang mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: verein@gehniessen.de

**Zum Rauhen Kulm**
01.07.2026, Treffpunkt 8:20 Uhr
Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
Gehzeit ca. 4 Stunden/13 km
VA: Fränkischer Wanderverein Nürnberg
Anmeldung: Karl Marr, 0162/2773284

**Führung durch den historischen Kern Heroldsbergs**
04.07., 01.08., 05.09.2026, jeweils 10:30 Uhr, Treffpunkt Löwenbrunnen am Festplatz
VA: Kulturfreunde Heroldsberg e.V.
Info: 0911/23734260, kulturfreunde-heroldsberg.de

**Den Nürnberger Reichswald erwandern, erkunden und feiern: vom höchsten geografischen Punkt Nürnbergs zum Reichswaldfest**
12.07.2026, Abfahrt: 09:01 Uhr, Bus 54
Treffpunkt: 08:50 Uhr Bushaltestelle Langwasser Süd, Nürnberg
Gehzeit ca. 2,5 Stunden/10km; Wanderführer: Christian Ehli; Benötigte Fahrkarte Preisstufe A oder D-Ticket; N-Brunn – Hirschenkopf – Schmausenbuckturm.
Anmeldung bis 09.07.2026
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: fav-christian@web.de

**Nach Vierzehnheiligen**
22.07.2026, Treffpunkt 8:20 Uhr
Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
Gehzeit ca. 4,5 Stunden / 15 km
VA: Fränkischer Wanderverein Nürnberg
Anmeldung: Karl Marr, 0162/2773284

**Zeltnerschloss: Herrensitz, Lustschloss, Stadtidyll**
26.07., 30.08.2026, je 14 Uhr
Treffpunkt: Vor der Bäckerei »Hildes Backwut«, Peterstraße 66, Nürnberg.
Der Rundgang führt durch die wechselhafte Geschichte des Zeltnerschlosses und seiner unmittelbaren Umgebung.
VA: Geschichte für Alle e.V.
Info: 0911/472945

**Ins einzigartige, hochinteressante und höchst amüsante Friseur-Museum**
30.07.2026
»love is in the hair«: Deutschlandticket-Ausflug mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: verein@gehniessen.de

**Rallye: »Oho, auch das ist GoHo!«**
01.08.2026, Start zwischen 10 und 14 Uhr
Treffpunkt: Stadtwiese, Fürther Straße 24/26
Der Spaziergang zum Selbermachen, dieses Jahr in Gostenhof
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911/5072360, info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Zum 50. Breitengrad**
15.08.2026, Abfahrt 07:40 Uhr, R14 Gleis 4
Treffpunkt: 07:25 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 4
Gehzeit ca. 4 Stunden/14km; Wanderführer: Waltraud Bauer; Benötigte Fahrkarte Tagesticket Plus 10 oder D-Ticket; Zapfendorf – Merkendorf – Drosendorf; Anmeldung 10.08.2026
VA: Fränkischer Albverein e.V.
Info/Anmeldung: 0911/454290

**Durchs Schwarzachtal zum Brückkanal**
23.08.2026, Treffpunkt 9:50 Uhr
Nürnberg Hauptbahnhof Mittelhalle
Gehzeit ca. 3,5 Stunden / 14 km
VA: Fränkischer Wanderverein Nürnberg
Anmeldung: Alois Schütz, 0177/2514271

**Der Hundertjährige, dem das Fenster sprang!**
29.08.2026
Seniorinnen- und Seniorenwanderung mit Einkehr
VA: Gehniessen e.V.
Info/Anmeldung: verein@gehniessen.de

## Unterwegs mit (Ur)Enkeln

**42. Stadtteilfest in der Gartenstadt**
11.07.2026, 14–22 Uhr
Grünfläche der Regenbogenschule hinter dem Kulturladen Gartenstadt, Frauenlobstr. 7, Nürnberg
Buntes Fest für die Gartenstadt und die Siedlungen Süd
Info: 0911/231 72 447, kulturladen-gartenstadt@stadt.nuernberg.de

**Das goldene Küken**
18.07.2026, 19 Uhr
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg
Kinder- und Jugendschauspielgruppe Beschketntky
Info: 0911/23111540

**Das macht nach Adam Riese ...**
25.07.2026, 14 Uhr
Treffpunkt: Albrecht-Dürer-Platz, vor dem Denkmal
Die Kinderzeitmaschine führt durch die Anfänge der Schulgeschichte in Nürnberg
Ab 8 Jahren
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
**Info: 0911/5072360,** info@altstadtfreunde-nuernberg.de

**Museumsfest für die ganze Familie**
02.08.2026, 11–17 Uhr
Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
Aktionstag mit Kurzführungen, Vorträgen, Workshops und Mitmach-Angeboten. Eintritt frei.
Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131/862300, stadtmuseum-erlangen.de

## Sonstiges

**Philosophischer Stammtisch**
24.06.2026, 26.08.2026, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Info: 0911/80194398, marthacafe.de, Anmeldung: heinrichhaussmann@t-online.de

**AWO Repair-Café**
27.06.2026, 13–17 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
VA: AWO Kreisverband Nürnberg
Info und Anmeldung: mgh-assistenz@awo-nbg.de, 0911/45060167

**Gemeinsamer Café-Nachmittag im Café Flora**
08.07., 19.08., 02.09.2026; je 14–15:30 Uhr
Café Flora, Grünes Zentrum Schopf, Höllwiesenstraße 59, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Reichelsdorf/ Mühlhof; Info/Anmeldung: anna-katharina.atzl@awo-nbg.de, 0171/2932964

**Begleitete Trauergruppe**
08.07.2026, 17 Uhr
St. Walburga, kleiner Pfarrsaal (EG, barrierefrei), Eibenweg 10, Nürnberg
Monatliche Gruppentreffen. Kostenfrei, ohne Voranmeldung.
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Info: 0911/9689131, snw.eibach-roethenbach@malteser.org

**Origami – die Kunst des Papierfaltens**
15.07.2026, 13–14:30 Uhr
BZ, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg
VA: Akademie 60plus Nürnberg e.V
Info: 0911/537010; info@aakn.de

**ReparaturCafé für Haushaltskleingeräte**
16.07., 20.08.2026, 17–21 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35, Nürnberg
Info: 0911/80194398, marthacafe.de

Diese und weitere Veranstaltungen finden Sie online unter
**service.magazin66.de/events**

So lieb ich's
Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.
Geeignet für Personen mit Demenz
Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de
HansFäßler
Ideen rund ums Essen

Unterstützung gesucht? - Wir haben Zeit für Sie!
… in Ihrem eigenen Alltag
… im Haushalt Ihrer Eltern
**Damit Ihnen mehr Zeit für die schönen Momente bleibt!**
DienstleistungsZentrum
Alltagsbegleitung • Haushalt • Fahrdienst
**Zugelassen für alle Pflegekassen**
*Wir begleiten, reinigen, fahren, kochen – Sie entscheiden, wie wir Sie **entlasten** dürfen!*
**Seit 7 Jahren zuverlässig für Senioren im Einsatz!**
Kirchliche Beschäftigungsinitiative e.V.
Kirchenplatz 2, 90762 Fürth
**0911 – 66 019 0**
info@kbi-fuerth.de
www.kbi-fuerth.de

Rummelsberger Diakonie
Erbschaft und Testament.
Richtig entscheiden – aber wie?
Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500.
Infomationen unter **rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo**

## Jubiläumsfeier beim Hospizverein Eckental

Schwerkranke und Sterbende auf dem letzten Weg begleiten, Angehörige unterstützen und Hinterbliebene in besonderen Treffen Raum geben für ihre Trauer: Das und noch viel mehr leistet der Hospizverein Eckental und Umgebung seit 25 Jahren. Um dieses Jubiläum gebührend zu begehen, lädt der Verein am Sonntag, 28. Juni 2026, auf dem Rathausplatz in Eschenau zu einem großen Familien-Sommerfest ein.
Das Besondere an der Geburtstagsfeier, die von 10.30 Uhr bis 21 Uhr dauert: Die Räumlichkeiten des Hospizvereins in der Ambazac Straße 10 sind an diesem Tag geöffnet. Interessierte können sich dort umsehen. Zudem stehen zahlreiche Ehrenamtliche aus den verschiedensten Arbeitsgruppen bereit, die über ihre Tätigkeit und auch ihre Ausbildung zu Hospizbegleitern berichten. Neben diesen ernsteren Einblicken gibt es auch ein buntes und riesiges Festprogramm, unter anderem mit Musik, Line-Dance-Aufführungen und verschiedenen Spielstationen für Kinder. Mehr dazu gibt es online unter: www.hospiz-eckental.de

## Sieben Bänke laden zum Plaudern ein

Im Juli 2025 hat der Verein des Magazins sechs+sechzig am Sebalder Platz die erste Plauderbank für Nürnberg aufgestellt. Ein Jahr später kann man sagen: Die Idee hat voll eingeschlagen. Inzwischen gibt es sechs solcher Bänke in der Region und eine siebte wird in den nächsten Wochen durch den Servicebetrieb Öffentlicher Raum (SÖR) der Stadt Nürnberg aufgestellt. Einsamkeit ist ein Thema, das nahezu alle Altersgruppen in der Gesellschaft betrifft – nicht nur, aber insbesondere ältere Menschen. Ein erster Schritt, wie sie sich überwinden lässt, ist ein Gespräch. Doch in einer zunehmend digitalisierten Welt muss man aktiv nach Möglichkeiten suchen, um miteinander in einen ersten, unverbindlichen Kontakt zu kommen. Genau diese Chance bietet die Plauderbank: Wer sich auf ihr niederlässt, signalisiert, dass sie oder er offen ist für eine Unterhaltung.
Schon kurz nach dem Aufstellen der ersten Bank am Sebalder Platz erhielt der Verein etliche Anfragen aus Nürnberg und darüber hinaus. Gemeinsam mit dem Seniorenamt der Stadt, SÖR und den Seniorennetzwerken wurden vier weitere Standorte im Stadtgebiet ausgewählt, an denen viele ältere Menschen unterwegs sind: Im Stadtpark nahe des Neptunbrunnens, in der Gostenhofer Veit-Stoß-Anlage und in Johannis hinter dem Kinder- &

Foto: Michael Matejka

**Anja-Maria Käßer, Gabriele Penzkofer-Röhrl, Georg Reif, Christian Vogel und Lisa Baumgartl (v.l.n.r.) bei der Plauderbank im Nürnberger Stadtpark.**

Jugendhaus Wiese 69 beim Westbad laden die Bänke nun zum Plaudern ein. Am Julius-Schieder-Platz in Zerzabelshof wird demnächst ein weiteres Sitzmöbel von SÖR-Mitarbeitern aufgestellt. Die jeweiligen Seniorennetzwerke kümmern sich darum, dass regelmäßig jemand vorbeischaut und zu Gesprächen einlädt.
Aber nicht nur für Nürnberg wollte der »Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen« aus Anlass seines 25. Jubiläums im vergangenen Jahr etwas Gutes tun: In Schwabach im Unteren Stadtpark und in Forchheim am Rathaus stehen nun ebenfalls Plauderbänke.

## Auszeichnung für sechs+sechzig-Autor

Foto: privat

**Herbert Fuehr nimmt von Ilse Aigner die Auszeichnung entgegen.**

Ausgezeichnet: Der Erlanger Journalist Herbert Fuehr, der seit vielen Jahren regelmäßig für das Seniorenmagazin sechs+sechzig schreibt, hat den Bayerischen Verfassungsorden erhalten. Der frühere leitende Redakteur des Ressorts Innenpolitik bei den Nürnberger Nachrichten setzt sich seit seinem Ruhestand ehrenamtlich für Demokratie, Menschenrechte und Naturschutz ein: Seit 2013 ist Fuehr stellvertretender Vorsitzender der Bürgerbewegung für Menschenwürde in Mittelfranken; von 2015 bis 2019 war er zudem Vorsitzender der Kreisgruppe Erlangen des Bund Naturschutz. Zudem ist er seit mehr als zwei Jahrzehnten ehrenamtlich für das Sozialmagazin »Straßenkreuzer« aktiv. »Sein Engagement ist vielseitig und reicht von politischer Bildung bis zu persönlicher Hilfe«, lobte die Jury. Beim Festakt im Maximilianeum in München im Dezember 2025 überreichte Landtagspräsidentin Ilse Aigner 42 der insgesamt 47 verliehenen Orden, unter anderem an den Schauspieler Sebastian Bezzel, die Holocaust-Überlebende Eva Umlauf sowie den erfolgreichen ParaschwimmerJosia Topf, der wie Fuehr ebenfalls aus Erlangen stammt.
Der Bayerische Verfassungsorden wird seit 1991 überreicht und steht für Werte wie Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität.

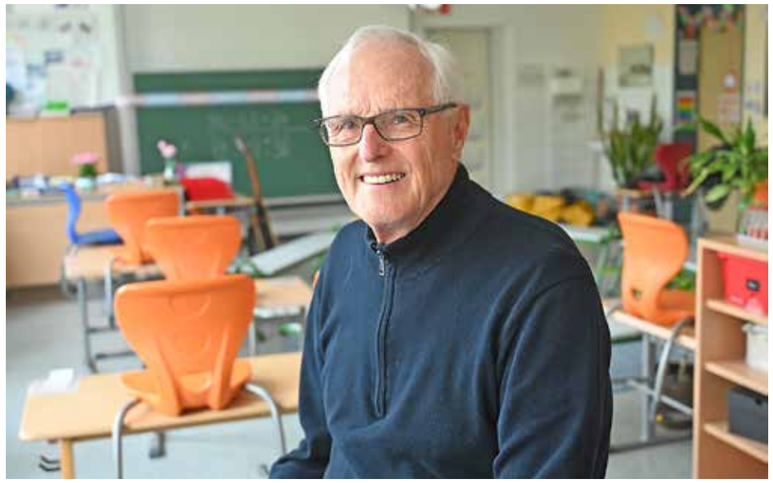
## Mit dem Lift ins Schwimmbecken

Für Menschen mit Beeinträchtigungen ist ein Freibadbesuch eine mühsame Sache. Wer etwa im Rollstuhl sitzt, hat kaum die Möglichkeit, in einem öffentlichen Bad zu schwimmen. Das Club-Bad in der Valznerweiherstraße in Nürnberg hat seit dem Frühjahr einen Schwimmbadlifter in Betrieb, der mobilitätseingeschränkte Personen sanft ins Becken heben kann. Ermöglicht wurde die Anschaffung mit Unterstützung der Sigrid und Joachim Radecke Stiftung, die sich insbesondere der Förderung behinderter und benachteiligter Menschen verschrieben hat.
Auch in anderen Nürnberger Bädern hat man sich auf gehandicapte Gäste eingestellt. Das städtische Stadionbad verfügt über einen Rutscheneinstieg für Menschen mit Beeinträchtigung und im Westbad gibt es immerhin einen großzügigen barrierefreien Duschraum mit Duschklappstuhl.



# Auf Karl freuen sich alle Kinder

Ein vitaler 81-Jähriger unterstützt im »Erlanger Modell« Grundschüler



**Der frühere Rechtsanwalt Karl Adelhardt ist für Mädchen und Jungen manchmal sogar ein Glücksbringer.**

Wenn Karl Adelhardt auf den Gängen der Mönauschule in Erlangen-Büchenbach unterwegs ist, umschwärmen ihn die Kinder und fragen: »Kommst du heute zu uns, Karl?« Er kennt alle ihre Namen und sie kennen seinen, denn er ist schon seit über zehn Jahren hier – vier Tage die Woche. »Sie dürfen mich einfach Karl nennen, das schafft Nähe und Vertrauen«, sagt er. Der 81-Jährige ist keine Lehrkraft, sondern einer von über 20 Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschule (VHS) Erlangen, die hier und an weiteren Schulen in der Stadt im Modellprojekt »Optimierte Lernförderung« aktiv sind. Rund ein Drittel der Schüler an der Mönauschule erhält diese gezielte Lernförderung, da viele von ihnen aufgrund von Sprachbarrieren und unterschiedlichen Lernvoraussetzungen im häuslichen Umfeld zusätzliche Hilfe benötigen.

### Geduldig erklärt er die Aufgabe

In der letzten Stunde an diesem Montag ist er in der Klasse 1a unterwegs und unterstützt als Lernhelfer, entweder einzelne Kinder oder Kleingruppen. Je nach Bedarf ist er im Klassenraum oder außerhalb tätig. Für die Arbeit außerhalb der Klassenzimmer hat die Schule kleine Lerninseln im Flur geschaffen. Dort kann Karl Adelhardt in Ruhe mit den Kindern arbeiten.

Heute haben zwei Jungen nicht alle Matheaufgaben erledigt. Die Lehrerin klebt Post-its an die entsprechenden Seiten, damit Karl Adelhardt weiß, was zu tun ist. In der 1a lernen die Schülerinnen und Schüler gerade subtrahieren und müssen nicht nur das Ergebnis aufschreiben, sondern auch die entsprechende Anzahl an Kreisen abstreichen. Geduldig erklärt Karl Adelhardt die Aufgabe, lässt die Kinder alleine rechnen und überprüft alles, bevor er die Schüler zurück in die Klasse schickt. »Ich helfe den Lehrkräften und den Kindern gleichermaßen«, sagt er.

Vor seiner Rente war er aber kein Lehrer, sondern Rechtsanwalt. Er lebte mit seiner Familie viele Jahre im Ausland, unter anderem in Peking, weil seine Frau als Auslandskorrespondentin bei der ARD von dort berichtete. Damals machte er mit Schülerinnen und Schülern an der Deutschen Schule Sport und hat auch beim TV 1848 in Erlangen mit Kindern und Jugendlichen Fußball und Handball trainiert. Als ihm eine Bekannte nach der Rückkehr von der Erlanger Schulkooperation erzählt hat, hat er sich beworben und ist seitdem mit dabei. Nachdem die Matheaufgaben erledigt sind, geht es ans Lesen. Das ist Karl Adelhardts Spezialität. »Lesen ist das A und O, weil es in allen Fächern hilft«, meint er. »Vor allem für Kinder, die kein Deutsch können, ist es eminent wichtig, dass wir mit ihnen lesen üben.« Heute ist der Text »Sommerfest in Schweden« dran – die Kinder lernen gerade Wörter mit »SCH«. Nachdem sie die Geschichte gelesen haben, fragt der Lernhelfer nach, worum es in dem Text geht. Das Verstehen ist oft wichtiger als das reine Vorlesen. »Wie heißen die beiden Kinder in der Geschichte?« »Was ist Schweden?« »Wer schläft unter dem Tisch?« Viele der Kinder verstehen das Gelesene nicht richtig, Karl Adelhardt bleibt geduldig und motiviert die Kinder. »Üben ist wichtig, auch zuhause«, sagt er einem Schüler, der sich besonders schwer tut.

Dass die Unterschiede zwischen den Kindern groß sind, merkt er oft. »Ich weiß gar nicht, wie Lehrer das ohne uns Lernhelfer leisten könnten.« Jedes Schuljahr bekommen er und die anderen Unterstützungskräfte einen Stundenplan, damit sie wissen, wann sie in welcher Klasse eingesetzt werden. Sie stehen in engem Austausch mit den Pädagogen und sind quasi Teil des Kollegiums. Sie geben ihnen auch Rückmeldung, wie die Kinder sich entwickeln.

Weil Karl Adelhardt so lange dabei ist, begleitet er die Jungen und Mädchen oft über ihre komplette Grundschulzeit. Das hilft, weil er weiß, wo Unterstützung gebraucht wird, und gleichzeitig ist es für die Schüler eine gewisse Kontinuität.

Was Karl Adelhardt hier tagtäglich erlebt, hat einen Namen: das »Erlanger Modell«. Dass die VHS der Träger für das Projekt ist, ist deutschlandweit einzigartig. Es soll Lerndefizite abbauen, soziale Kompetenzen stärken und die Bildungschancen von Kindern aus einkommensschwachen Familien verbessern. Finanziert wird es durch staatliche Fördermittel aus dem Programm »Bildung und Teilhabe«.

> »Es macht mir Spaß und es ist auch gut, dass ich eine Aufgabe habe, die sehr sinnvoll ist.«

Viele der Helfer sind angehende Lehrkräfte, andere Rentner. Diese Mischung findet auch Schulleiterin Ursula Blümcke sehr gut: »Es ist immer ein Vorteil, wenn verschiedene Altersstufen zusammenkommen.«

»In der Schule zu arbeiten, gibt mir sehr viel. Nur zuhause zu sitzen und nichts zu tun, wäre mir zu wenig«, sagt Karl Adelhardt und lacht. Für viele ist er mehr als eine Lernhilfe, manchmal sogar ein kleiner Glücksbringer. Und er genießt es, dass er eine Aufgabe hat, »die sehr sinnvoll ist«.

LEA KIEHLMEIER; FOTO: CLAUS FELIX

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026


# Sie kommen, bevor Hilfe nötig wird

## Das Seniorenamt Nürnberg startet das Projekt »Präventive Hausbesuche« in der Südstadt

Möglichst lange im gewohnten Umfeld leben, das wünschen sich fast alle Menschen. Aber wie lässt sich die Lebensqualität im Alter sichern, bevor erste Hürden im Alltag entstehen? Wo gibt es einen Überblick über passende Angebote und frühzeitige Hilfe? Und überhaupt: Was ist in der Stadt alles geboten für Menschen, die schon ein paar Umdrehungen auf dem Tacho haben?

Das Seniorenamt der Stadt Nürnberg geht hierfür neue Wege: Im Juni 2026 startet das Projekt Präventive Hausbesuche«. Das Motto lautet: »Proaktivität statt Abwarten. Alle Seniorinnen und Senioren, die in der Südstadt rund um das Bleiweißviertel leben, erhalten zu ihrem 75., 80., 85. und 90. Geburtstag ein persönliches Anschreiben mit dem Angebot eines Hausbesuchs. Zum Termin kommt eine Mitarbeiterin des Seniorenamtes und informiert in einem persönlichen Gespräch. Das Angebot ist freiwillig, unverbindlich, kostenfrei und vertraulich.

Wir haben mit den beiden Mitarbeiterinnen des Seniorenamts, Franziska Buckenmaier und Anna Zeller gesprochen.

Zum Geburtstag schicken Franziska Buckenmaier (links) und Anna Zeller einen Gruß und bieten einen Gesprächstermin an. Die beiden Mitarbeiterinnen des Seniorenamtes beantworten dabei Fragen rund ums Älterwerden.

**Können Sie sich bitte kurz vorstellen: Wer sind Sie, was machen Sie?**
Anna Zeller: Ich bin die Leiterin des Projekts und komme aus dem Verwaltungsbereich. Ich habe Public Management und Gerontologie, also die Wissenschaft vom Alter und Altern, studiert.
Franziska Buckenmaier: Ich bin studierte Soziologin und schon länger bei der Stadt Nürnberg tätig. Vorher war ich im Sozialamt.
Zeller: Seit Februar sind wir beide in diesem Projekt aktiv.

**Wer genau wird von dem Angebot der präventiven Hausbesuche profitieren?**
Zeller: Der Schwerpunkt liegt tatsächlich in der Nürnberger Südstadt rund um das Bleiweißviertel, also den Bereich des Seniorennetzwerks Südost: Ludwigsfeld, Glockenhof und Guntherstraße – auf diese drei Bezirke ist das Projekt erst einmal beschränkt. Quasi rund ums Bleiweiß, von der Allersberger Straße bis zur Frankenstraße und dann weiter Richtung Dutzendteich. Dort bekommen die Menschen zu ihrem 75., 80., 85. und 90. Geburtstag Post von uns mit einem Terminverschlag für einen präventiven Hausbesuch.

**Warum fiel die Wahl auf das Bleiweißviertel?**
Buckenmaier: Weil dort durch den Seniorentreff Bleiweiß, den es schon sehr lange gibt, gute Angebote und Strukturen vorhanden sind. Das Seniorenamt ist in diesem Viertel quasi verankert, was uns den Anfang erleichtert. Ein weiterer Grund ist, dass wir dort auf eine sehr vielschichtige Bevölkerung treffen, unter anderem auf viele Menschen mit Migrationshintergrund.
Zeller: Die Idee ist es, Hausbesuche präventiv zu machen, also bevor ein konkreter Hilfebedarf entsteht, sodass die Menschen wissen, wohin sie sich wenden können, wenn sie einmal Unterstützung brauchen. Bewegungsangebote und Austauschtreffen, Stammtische und Seniorenclubs – das Angebot für ältere Menschen in Nürnberg ist sehr umfangreich.
Buckenmaier: Also nicht nur von städtischer Seite, sondern auch von den Seniorenclubs, die sich ehrenamtlich organisieren, bis zu den Verbänden – es gibt viele Angebote für ältere Leute. Das alles wollen wir ein wenig bündeln. Nicht alle Menschen haben ein Handy oder Zugang zum Internet. Wir wollen auch bei der Suche nach etwa einem Sportangebot oder einem offenen Treff zum Kaffeetrinken helfen.
Zeller: Es gibt ein sehr breites Angebot, es ist nur nicht immer sichtbar. Aber wir wollen die Leute dabei unterstützen, genau diese Angebote zu finden.

**Und zu jedem dieser Themen haben Sie bei Ihren Hausbesuchen Informationen zur Hand?**
Zeller: Wir haben vorab viele Kontakte geknüpft, viel Netzwerkarbeit gemacht – und Mappen vorbereitet. Im besten Fall haben wir also tatsächlich für jeden Themenbereich eine passende Informationsbroschüre dabei. Wir wissen Ansprechpartner, an die wir weitervermitteln können. Natürlich können wir auch im Nachgang weitere Informationen zusenden.

**Ist diese Idee neu?**
Zeller: In anderen Städten wird das schon ziemlich erfolgreich durchgeführt. Auch hier gab es vor Jahren schon einmal einen Vorstoß. Was Nürnberg dieses Mal anders macht: Die Menschen bekommen schon direkt mit der Post einen konkreten Besuchstermin von uns vorgeschlagen.

**Warum?**
Buckenmaier: Wir wollen ganz bewusst einen sehr niederschwelligen Ansatz haben. Noch weniger Hürden als gleich mit einem konkreten Terminvorschlag anzuklopfen, gibt es kaum. Natürlich kann man jederzeit absagen, wenn man den Besuch nicht haben möchte. Oder man kann ihn verschieben.

> »Es soll einfach ein ganz vertrauliches Gesprächsangebot sein.«

**Darf man Sie sich als Streetworkerinnen für Senioren vorstellen?**
Buckenmaier: Wir sind vielleicht eher Homeworkerinnen (lacht). Aber ja: Im Grunde genommen geht es darum, möglichst breit zu informieren, in diesem Fall eben bei der Zielgruppe daheim über die Angebote, die es für ältere Menschen in der Stadt Nürnberg gibt.

**Das klingt ein bisschen nach einem Pilotprojekt. Sind Sie eine Art Vorhut, um mal zu schauen, ob es einen Bedarf gibt?**
Zeller: Genau. Das Projekt wird bis Ende 2028 vom Landesamt für Pflege gefördert, wir werden also fast drei Jahre lang tätig sein. Danach können wir sagen, wie es mit dem Bedarf aussieht. Die Erfahrungen werden wir auch an den Stadtseniorenrat und die Stadträtinnen und Stadträte im Sozialausschuss weitergeben.

**Das Angebot startet ab dem 75. Geburtstag und geht bis zum 90. Lebensjahr. Nach dem 90. Geburtstag ist man wieder auf sich allein gestellt und muss sich selbst durchschlagen?**
Zeller: Wenn jemand über 90 Bedarf anmeldet, sind wir natürlich auch ansprechbar und beraten sehr gerne.

**Jeder weiß, dass er einmal alt werden und sterben wird. Trotzdem setzen sich die meisten Menschen nicht wirklich und vor allem nicht aktiv mit diesem Thema auseinander. Das betrifft Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten, die Rentenvorsorge und sogar das Testament.**
Zeller: Genau deshalb setzen wir schon früh bei 75 Jahren an, auch wegen der Erfahrungen, die man mit solchen Projekten deutschlandweit gewonnen hat. Es hat sich gezeigt, dass das Angebot unter 75 eher spärlich angenommen wird.
Buckenmaier: Es gibt den topfitten 90-Jährigen, der gut klarkommt, und es gibt die 75-jährige Dame, die vielleicht doch ein bisschen Unterstützung braucht oder einfach viel alleine ist. Das Wichtigste wird sein, die vielen unterschiedlichen Lebenslagen und Anliegen passend unterstützen zu können.

**Dieses Angebot der Stadt ist also nichts, wovor man Angst haben muss?**
Buckenmaier: Nein, ganz im Gegenteil. Es soll einfach ein ganz vertrauliches Gesprächsangebot sein. Wenn jemand einfach nur wissen möchte, wo er Sport machen kann, geht das genauso wie wenn jemand sagt: »Mein Mann hat sich so verändert, ich habe Sorge, dass eine Demenz vorliegt…« oder »Lassen Sie mir doch mal diese Infos da, dann kann ich selbst schauen.«
Zeller: Auch für uns wird das total spannend. Projekte, bei denen es um Menschen geht, vom Schreibtisch aus zu planen, ist immer schwierig. Umso gespannter sind wir, wie es in der Praxis anläuft. Wir sind offen, uns anzupassen und umzustellen, wenn wir merken, dass irgendetwas nicht so funktioniert, wie wir uns das vorgestellt haben.

**Was hat sich am Altwerden geändert in den letzten Jahren, Jahrzehnten und ganz allgemein?**
Zeller: Wir haben eine steigende Lebenserwartung. Frauen werden heute im Schnitt 82, Männer 78 Jahre alt. Die Frage ist, wie wir älter werden. Das Ziel ist natürlich, dass wir gesund altern. Und wir haben heutzutage andere Familienstrukturen. Die Kinder wohnen vielleicht nicht mehr hier, man ist familiär nicht mehr so eingebunden.
Buckenmaier: Die Lebenserwartung ist eine andere, die Lebensqualität aber auch. Die Medizin hat sich ja verändert. Altersarmut ist ein Thema. Ich glaube, es wird sehr große Unterschiede geben bei den Menschen, auf die wir treffen.

**Wie stellen Sie sich Ihr Alter vor?**
Buckenmaier: Superspannend. Auch bei mir steht da ganz vorne der Wunsch, selbstbestimmt zu leben, entscheiden zu können, wo möchte ich leben, wie möchte ich leben, wie möchte ich alt werden.
Zeller: So lange wie möglich gesund bleiben, aktiv und vor allem selbstbestimmt sein. Und eingebunden sein, ob in die Gesellschaft im Ganzen oder in eine Gruppe. Das ist schon auch etwas, wo ich frühzeitig ein Stück weit selbst daran mitwirken kann, ob ich im Alter einsam werde oder nicht. Ich möchte versuchen, mich breit aufzustellen: mit Familie, Freunden, Nachbarschaft, Wohnumfeld. So möglichst selbstständig alt werden zu können, das wäre mein Wunsch. Ich habe keine Angst davor, älter zu werden.

INTERVIEW: STEFAN GNAD
FOTO: MICHAEL MATEJKA

**INFORMATION**

Stadt Nürnberg, Seniorenamt – Präventive Hausbesuche, Hans-Sachs-Platz 2, 1. OG, Zi. 119, 90403 Nürnberg.
Ansprechpartnerinnen: Franziska Buckenmaier und Anna Zeller,
Tel. 0911/231-66622
E-Mail: praeventivehausbesuche@stadt.nuernberg.de

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2026


# Angebote des Treffs Bleiweiß

*Weitere Veranstaltungen finden Sie auf www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/veranstaltungen_treffs.html*

**Treff Bleiweiß**
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
*Öffentlicher Nahverkehr:*
Straßenbahnlinien 7, 8, 10 – Haltestelle Schweiggerstraße;
Straßenbahnlinien 6, 10 – Haltestelle Harsdörfferplatz

**Hinweis:** Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 0911/231-8232, -8224
oder via E-Mail an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:
Mo, Di und Mi 9–13 Uhr; Do 11–13 Uhr
Anmeldungen sind ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung möglich.

## Offene Treffs im Bleiweiß

### Bunte Runde der VielfAlt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen.
*Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, jeweils von 14.30 bis 17 Uhr*
*Nächste Termine: 25. Juni, 09. Juli, 23. Juli*
*Treff Bleiweiß, Café*
*Kontakt: 0911/231-8368 oder -23297, seniorentreffs@stadt.nuernberg.de*

## Spaziergänge und Führungen

### Führung im Erfahrungsfeld Nürnberg »Was hat das mit mir zu tun?«

Veranstalter: Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne
Bei einem Rundgang über das Erfahrungsfeld können Sie an ausgewählten Stationen spielerisch Ihre Sinne (neu) erspüren. Hinweis: Menschen mit Mobilitätseinschränkungen benötigen eine Begleitperson.
*Termine: 26.06. und 24.07., jeweils 15 Uhr; Dauer: ca. 2 Stunden / Kosten: 4 Euro zzgl. Eintritt*
*Leitung: Hartmut Ühlein; Anmeldung: Telefonisch unter 0911 / 231-54 45 oder per E-Mail an erfahrungsfeld@stadt.nuernberg.de*

### Jahresausstellung 2026 der Werkbund-Werkstatt-Nürnberg

Absolvent*innen des Werkstattjahres 2025/26 zeigen ihre Arbeiten aus den Bereichen Textil, Glas, Holz und Metall. Schulleiter Norbert Zlöbl gibt einen interessanten Einblick in Geschichte und inhaltliche Konzepte der Einrichtung.
*Freitag, 24. Juli 2026, 13.30 bis 15 Uhr*
*Treffpunkt: Künstler*innenhaus, Königstr. 93, neuer Eingang (rosafarbene Fahne)*
*Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.*

## Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

### »Und Sara lachte« – Alter und Humor

Passen Alter und Humor zusammen? Altwerden ist ja nicht immer lustig und – wie wir wissen – nichts für Feiglinge. Aber es gibt auch manches zum Lachen. Humor und Glaube können helfen, uns nicht zu wichtig zu nehmen. Vortrag und Diskussion, Lachen inklusive!
*Donnerstag, 25. Juni 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr*
*Treff Bleiweiß, Clubraum*
*Referent: Rudolf Koch, Pfarrer (i.R.);*
*Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.*

## Tablet, Smartphone und Co.

### Digitalcafé im Treff Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich darüber austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.
*Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr*
*Nächste Termine: 23. Juni, 14. & 28. Juli 2026*
*Treff Bleiweiß, Bistro*
*Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.*

### KI, Tablet, Smartphone & Co. – Fit für den Digital-Dschungel

Teil 3: Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen
Werfen wir einen Blick in die Welt von Instagram, TikTok und ähnlichen Plattformen. Soziale Medien sind für viele Menschen ein fester Bestandteil ihres Lebens geworden und aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Hier verdienen Menschen als Influencer ihren Lebensunterhalt, Firmen nutzen sie als Werbeplattformen und wir bekommen Einblicke in das Leben anderer Menschen.
Diese Plattformen ermöglichen Kommunikation, Unterhaltung, Kultur und vieles mehr. Gleichzeitig können sich hier aber auch Propaganda und Fake News verbreiten. Wir erklären Ihnen, wie das alles funktioniert und wie Sie sich in dieser vielfältigen Welt zurechtfinden.
*Teil 3: Mittwoch, 24. Juni 2026, 14 bis 15.30 Uhr*
*Treff Bleiweiß, Clubraum,*
*Leitung: Chris Bellaj*
*Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten.*
*Anmeldung erforderlich.*

## Ausgewählte Kursangebote:

### Sitzgymnastik und Entspannung, jeweils Mittwoch von 10–11 Uhr

Für alle, die trotz Einschränkungen aktiv bleiben wollen.
Mit abwechslungsreichen Übungen und Entspannungselementen wird die Freude an der Bewegung erhalten.
Clubraum, Treff Bleiweiß
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer
Kurs 005, 15x ab 16. September,
12 Plätze, 45 Euro
*Anmeldung erforderlich.*

### Alltagsenglisch, jeweils Dienstag von 11:45 bis 13:15 Uhr

»Alltagsenglisch« ist ein Kurs für alle, die ihre Englischkenntnisse vertiefen möchten und dabei gerne in guter Gesellschaft lernen. Wir arbeiten ohne Druck an Wortschatz und Grammatik und behandeln dabei alltägliche Themen. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Lernen, sondern auch das Miteinander: neue Menschen treffen, gemeinsam üben, sich austauschen und miteinander wachsen. Vorkenntnisse erforderlich.
*Cafeteria Heilig-Geist-Spital*
*Kursleitung: Rimma Skeini*
*Kurs 038; 16x ab 29. September,*
*12 Plätze, 72 Euro*
*Anmeldung erforderlich.*

### Spanisch mit Vorkenntnissen (Niveau A1/A2), jeweils Montag von 15:50 bis 17:20 Uhr

Für Teilnehmer, die schon früher Spanisch gelernt haben, ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.
Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt vor allem auf der mündlichen Kommunikation durch üben und wiederholen der Stufe A1. Aber auch Hör- und Leseverstehen werden trainiert. Damit bereiten Sie sich auf einfache Unterhaltungen mit Spanisch-Sprechenden im Alltag oder Urlaub vor. Dieser Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg. Kursbuch:
Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
*Clubraum im Treff Bleiweiß*
*Kursleitung: Maria Asunción del Pilar Estrada Alvarez*
*Kurs 041; 16x ab 14. September, 15 Plätze, 72 Euro*
*Anmeldung erforderlich.*

### LineDance light – Anfängerkurs, jeweils Donnerstag von 15:15 bis 16:15 Uhr

»LineDance light« – das Original! Nach dem Lern-Konzept von Birgit Ritter, das den Teilnehmern aufeinander aufbauend die nötigen Schritte und Schrittfolgen nahebringt. Tauchen Sie ein in die Welt des Linedance – einer unterhaltsamen und belebenden Tanzform, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch die Beweglichkeit und Koordination fördert!
Ob mit oder ohne Vorerfahrung – jede und jeder ist herzlich willkommen! Bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit.
*Saal im Treff Bleiweiß*
*Kursleitung: Birgit Ritter*
*Kurs 015; 16x ab 24. September,*
*20 Plätze, 48 Euro*
*Anmeldung erforderlich.*

### Malen und Gestalten, jeweils Donnerstag von 12 bis 13:30 Uhr

Schaffen Sie neue Kunstwerke durch Collagen oder verleihen Sie Ihrem künstlerischen Drang neuen Ausdruck beim Arbeiten mit Aquarell- und Pastellkreide.
*Werkraum im Treff Bleiweiß*
*Kursleitung: Anneliese Raab*
*Kurs 052; 14x ab 17. September, 12 Plätze, 63 Euro*
*Anmeldung erforderlich.*

Foto: Julius Leib

## Straßenfest Bleiweiß 2026

Das Familienzentrum, der Kinderhort, das Jugendzentrum Quibble und der Treff Bleiweiß bringen gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost ein buntes Programm auf die Straße. Es gibt Kaffee und Kuchen, Gegrilltes, Warmes und Kühles, einen Kinderflohmarkt und vor allem ein extra vielfältiges Bühnenprogramm.
*Freitag, 26. Juni 2026, von 13.30 bis 21.30 Uhr*
*Fußgängerzone vor dem Treff Bleiweiß; Eintritt frei; Keine Anmeldung erforderlich.*

HITZE UND MEDIKAMENTE

## Frühzeitig Risiken vermeiden

Wenn die Temperaturen steigen, verändert sich der Alltag vieler Menschen. Medikamente reagieren beispielsweise empfindlich auf Wärme. Es empfiehlt sich, die eigene Medikation überprüfen zu lassen, insbesondere wenn mehrere Arzneimittel gleichzeitig eingenommen werden.
Hohe Temperaturen können die Wirkung verändern oder Nebenwirkungen verstärken, vor allem bei falscher Lagerung. Margit Schlenk, Sprecherin der Nürnberger Apotheken, erklärt: »Viele Menschen wissen das zwar grundsätzlich, unterschätzen aber die konkreten Auswirkungen. Jetzt lohnt sich eine individuelle Beratung in der Apotheke auf mögliche Risiken und die richtige Aufbewahrung.«
Eine Medikationsanalyse in der Arztpraxis oder Apotheke hilft, Wechselwirkungen zu erkennen, Dosierungen zu prüfen und Hinweise für heiße Tage zu erhalten. Dr. Dirk Altrichter, stellvertretender Vorsitzender des Ärztlichen Kreisverbands, ergänzt: »Gerade bei Patientinnen und Patienten mit mehreren verordneten Arzneimitteln ist eine regelmäßige Überprüfung des Medikamentenplans wichtig. Veränderungen in der Medikation oder im Gesundheitszustand können dazu führen, dass Anpassungen erforderlich werden, insbesondere im Hinblick auf hohe Temperaturen.«
Beratung zur Medikationsanalyse erhalten Bürgerinnen und Bürger in ihrer Arztpraxis oder Apotheke vor Ort. Das Angebot ist Teil des Hitzeaktionsplans der Stadt Nürnberg. Es leistet einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung gesundheitlicher Folgen bei Hitzeereignissen. Der Hitzeaktionsplan wurde 2022 in den Ausschüssen für Umwelt und Gesundheit des Nürnberger Stadtrats beschlossen. Mehr Informationen und Hinweise zu zahlreichen weiteren Maßnahmen finden Interessierte unter hitze.nuernberg.de.

# Sie hat dem Plastikmüll im Meer den Kampf angesagt

## Wie eine Nürnbergerin nach einem Urlaub eine Umweltstiftung gründete

Anke Jung wirkt mit ihrer Stiftung in der ganzen Welt.

Ob in tropischen Regionen wie Thailand, am Mittelmeer oder an Nord- und Ostsee: An jeder Küste dieser Welt findet man Plastikmüll. Rund 150 Millionen Tonnen schwimmen laut wissenschaftlichen Schätzungen aktuell in unseren Ozeanen. Und jedes Jahr wird die Plastikflut größer – um bis zu 19 Millionen Tonnen. Im Jahr 2050 könnte es laut UN mehr Plastik im Meer geben als Fische. Der Zerfall dauert bis zu 500 Jahre, und Mikroplastik findet sich bereits heute in erschreckender Konzentration in unseren Körpern, warnt unter anderem die Meeresschutz-Organisation »One Earth – One Ocean«.

Diese Problematik bewegt die Nürnbergerin Anke Jung seit Jahren. Ganz unmittelbar und so krass wie nie zuvor wurde sie damit aber bei einem vermeintlich entspannenden Strandurlaub in Thailand konfrontiert. Das war 2023 – als die heute 47-Jährige zwar schon wusste, dass sie eine gemeinnützige Stiftung gründen will, aber noch mitten in der Findungsphase war, was der Stiftungszweck sein sollte. Die eigentlich idyllische Insel Koh Jum wurde zum Ausgangspunkt für die Gründung des Stiftungsfonds »Anke Jung Arten- und Umweltschutz Stiftung« ein Jahr später, im März 2024. Er wird in der HypoVereinsbank Stiftergemeinschaft geführt.

Mit ihrer Stiftung konzentriert sich die frühere Unternehmerin Anke Jung nicht auf Nürnberg, sondern wirkt von Nürnberg aus quasi in die ganze Welt. Der Stiftungszweck geht jeden Einzelnen an, weil er die essenziellen Lebensgrundlagen vor allem dem Schutz der Meere und der darin lebenden Arten in den Mittelpunkt stellt. Er soll alle daran erinnern, welche Verantwortung der Einzelne für den Planeten hat. Die Stiftungsinitiative Nürnberg zeichnet die Umwelt- und Bioingenieurin am 23. Juli 2026 für ihr Engagement mit dem Nürnberger Stiftungspreis aus.

### Sie verkaufte das Familienunternehmen

Doch wie kam die Preisträgerin überhaupt dazu, mit noch nicht einmal 50 Jahren eine Stiftung zu gründen? Schon sehr lange unterstützt sie verschiedenste Tier- und Umweltschutzprojekte mit Spenden, aber auch soziale Organisationen, die sich zum Beispiel um Kinder kümmern. Ihr Beitrag fürs Gemeinwohl war ihr persönlich schon immer sehr wichtig. Aber erst als sie die Entscheidung traf, das einst von ihren Eltern gegründete Familienunternehmen zu verkaufen, sah sie eine Chance, noch mehr für unsere Gesellschaft zu tun – und dies auch erstmals aktiv statt wie zuvor passiv. Der Verkauf der Firma, in der sie 14 Jahre als Geschäftsführerin tätig war, fand 2022 statt.

»Schon damals hatte ich das Bedürfnis, der Gesellschaft etwas von meinem eigenen Erfolg zurückzugeben. Ich hatte immer sehr viel Glück im Leben mit allem und all den Menschen, die mir begegnet sind«, sagt Anke Jung, die mit ihrem Mann und ihren drei Kindern im Nürnberger Stadtteil Zerzabelshof lebt. Durch die Veräußerung der Firma sei ein größerer Geldbetrag freigeworden.

Gemeinsam mit ihren Finanzberatern bei der HypoVereinsbank entstand die Idee, nicht gleich eine eigenständige Stiftung zu gründen, die einen hohen Verwaltungsaufwand und auch in der Regel ein Stiftungskapital im hohen sechsstelligen Bereich erfordert. Sie hat sich für einen Stiftungsfonds innerhalb der HypoVereinsbank Stiftergemeinschaft entschieden, wobei diese die Verwaltungsarbeit übernimmt.

Auf der Insel Koh Jum war Anke Jung damit konfrontiert, wie Plastikmüll Meere und Landschaften verschmutzt.



Sie selbst hat einen substanziellen Betrag eingebracht, der im Stiftungsvermögen bleibt. Mit den jährlichen Erträgen daraus sowie mit privaten Spenden, für die sie künftig verstärkt werben möchte, wählt sie selbst einmal im Jahr Organisationen mit Sitz in Deutschland aus, die Projekte entsprechend den Förderschwerpunkten der Stiftung vorantreiben.

Diese sind breit gefasst: der Schutz der Artenvielfalt in den Ozeanen, insbesondere der Schutz mariner Ökosysteme, die Bekämpfung globaler Umweltbelastung, zum Beispiel durch Projekte gegen Plastikmüll, sowie das Engagement für terrestrischen Umweltschutz. Dadurch ist in Zukunft vieles möglich.

Im Moment hat sich die 47-Jährige mit der noch jungen Stiftung auf die Bekämpfung des Plastikmülls in den Meeren fokussiert und unterstützte im ersten Stiftungsjahr die Organisation »One Earth – One Ocean« mit Sitz in München. Die mehrfach ausgezeichnete Organisation reinigt mit speziellen Katamaranen Meere und Binnengewässer weltweit vom Plastikmüll, vor allem aber in Südostasien – der Ausgangspunkt für den Stiftungszweck.

Anke Jung war mit ihrer Familie und der ihrer Schwester mit insgesamt sechs Kindern 2023 auf der erwähnten Insel Koh Jum vor der Küste von Krabi. Ihr Strandhotel war sauber, der Strand davor ebenfalls. »Doch als ich ein bisschen weitergewandert bin, kam mir das ganze Übel entgegen«, erinnert sie sich noch heute mit einem Schaudern. Jeden Tag wurde neuer Müll angeschwemmt.

»Mich hat das enorm geschmerzt, ich konnte den Urlaub überhaupt nicht genießen und wollte abreisen«, erzählt die sonst sehr lebensfroh wirkende Ingenieurin. »Es war wirklich deprimierend, das hat mich in ein tiefes Loch gezogen – vor allem zu sehen, wie selbstverständlich Plastikmüll inzwischen vielerorts geworden ist.« Sie wurde aktiv, sammelte jeden Tag in angeschwemmten Kisten den Müll und gab ihn im Hotel ab. Auch die Kinder sammelten irgendwann mit.

Da sie zu dieser Zeit schon auf der Suche nach möglichen Organisationen war, die sie mit einer Stiftung unterstützen könnte, fiel die Wahl auf »One Earth – One Ocean«, eine Art »Müllabfuhr der Meere«.

Die Auswahl der geförderten Projekte kann sich künftig ändern, auch die Unterstützung mehrerer Organisationen ist denkbar. So hat Anke Jung etwa bereits die Meeresschutz-Initiative Sea Shepherd im Blick.

Derzeit hält Jung den Kampf gegen den Plastikmüll für sehr wichtig. »Denn die Ozeane machen 90 Prozent unseres Lebensraums aus, sind wichtige Sauerstofflieferanten und bestimmen letztlich unser Klima«, sagt sie.

> »Ich konnte den Urlaub überhaupt nicht genießen und wollte abreisen.«

Dazu gehöre es auch, den eigenen Konsum zu überdenken, ohne gleich sein ganzes Leben umwerfen zu müssen. »Jeder kann seinen Teil zum Meeres- und Artenschutz beitragen«, ist Jung überzeugt. Sie hat sich auch in ihrem neuen Beruf der Umwelt verpflichtet: Sie ist heute selbstständig im Bereich Gebäudesanierung tätig, möchte möglichst viel alte Substanz erhalten und nachhaltig bauen.

Doch egal, ob durch den Kauf von Bio-Produkten, weniger Plastikmüll und/oder Spenden an Organisationen oder ehrenamtliche Mitarbeit in diesem Bereich: Möglichkeiten gibt es viele, Anke Jung hat ihren Weg gefunden und inspiriert jeden dazu, auf seine Weise einen eigenen Beitrag zu leisten.

STEPHANIE RUPP
FOTOS: MICHAEL MATEJKA; PRIVAT

## 14. Nürnberger Stiftungstag zum Thema Demokratie

Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine gemeinsame Aufgabe. Sie lebt vom Mut, Haltung zu zeigen, Verantwortung zu übernehmen und für demokratische Werte einzustehen sowie von der Möglichkeit, mitzureden, mitzuentscheiden und mitzugestalten. Potenzielle Neu-Stifterinnen und -Stifter, bereits Aktive und Interessierte sind eingeladen zum Stiftungstag 2026: »Demokratie. Verantwortung. Stiften.« am Donnerstag, 23. Juli 2026, um 16 Uhr im Nürnberger Rathaus. Im Fokus steht die Frage, wie Stiftungen Demokratie vor Ort wirksam unterstützen können und sollten.

Der Stiftungstag bietet auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm und stellt Projekte vor, die dieses Engagement beispielhaft umsetzen.

Feierlicher Höhepunkt ist die Verleihung des Nürnberger Stiftungspreises an Dr. Anke Jung. In der Ehrenhalle präsentieren sich die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg sowie weitere Stiftungen und Projekte an Informationsständen. Sie bieten Gelegenheit zum Austausch und erste Kontaktmöglichkeiten für alle, die sich für das Thema interessieren oder künftig selbst stiften möchten.

Veranstalter sind die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg: Brochier-Stiftung, Bürgerstiftung Nürnberg, Stiftung Deutschland im Plus, HypoVereinsbank, in.media.vitae foundation, Ökumenische Stiftungsinitiative, Sparkasse Nürnberg und Stadt Nürnberg.

Eine Anmeldung zum Stiftungstag ist erforderlich bis 17. Juli 2026, vorzugsweise online unter www.stiftungsinitiative.nuernberg.de, Telefon 0911/231-5219.

Die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg

Stiftungsinitiative Nürnberg
BROCHIER STIFTUNG
HypoVereinsbank Member of UniCredit
in.media.vitae foundation
NÜRNBERG
Sparkasse Nürnberg
Deutschland im Plus – Die Stiftung für private Überschuldungsprävention
BÜRGERSTIFTUNG NÜRNBERG
Ökumenische Stiftungsinitiative

# Vom Bleiben, Gehen und Weiterleben

Bücher über Abschiede, Aufbrüche, Liebe und die Zumutungen des Lebens

## Gefrierbrand im Gefühlshaushalt

Bleiben oder gehen? Eine Frage, die nicht nur unser Schwerpunktthema in diesem Heft aufarbeitet, sondern die durchaus auch literarisch bereits aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet worden ist. Eine Frage, die sich im höheren Alter durchaus existenziell stellen kann. Bevor sich der Alltag nur noch um MRT, neue Hüftgelenke und Pflegeheimplätze dreht, möchten manche Menschen selbst entscheiden, ob und wann sie ihr Leben nicht mehr lebenswert finden. Dass sich die Kessler-Zwillinge mit 89 Ende vergangenen Jahres aktiv fürs Gehen entschieden haben, hat dem Thema Sterbehilfe in Deutschland nochmal ordentlich Aufmerksamkeit verliehen. Schon vor sechs Jahren hat das Bundesverfassungsgericht bekanntlich klargestellt, dass assistierter Suizid legal ist.

Na dann. Gehen oder doch bleiben? Der Titel von Lionel Shrivers 350-Seiten-Buch lässt anklingen, wie schwer es sein kann, mit 80 einer Exit-Strategie zu folgen, die man als Paar vor 30 Jahren beschlossen hat: »Lass uns doch noch etwas bleiben« heißt das Werk der 68-jährigen Amerikanerin, die in London lebt und dort den in der Luft liegenden britischen Humor offenbar tief inhaliert hat. Mit rabenschwarzem Witz lässt sich der Tod beziehungsweise das Leben mit 80 einfach besser ertragen.

Für die Lektüre gilt das nicht minder. Reichlich Sinn fürs Absurde und eine unverblümte Direktheit machen das schwere Thema und die vielen finalen Varianten des einst geplanten und spät neu überdachten Abschieds leicht verdaulich.

Kay und Cyril heißen die Protagonisten, eine Krankenschwester und ein Allgemeinarzt, deren Schierlingsbecher – eine schwarze Schachtel mit tödlichen Pillen – schon sehr lange im Kühlschrank wartet. Dass Kay ihren dementen Vater jahrelang gepflegt hat (»Ich war irgendetwas zwischen Tochter und Schäferhund«), hat das Fundament gelegt für den Pakt. So will das Ehepaar nicht enden. Aber wie dann?

Wer schließlich das Seconal wie geplant mit trockenem Sherry hinunterspült, wer den finalen Plan an die entsetzten Kinder verrät und am Ende doch per Unfall oder Schlaganfall eines natürlichen Todes stirbt, sei nicht verraten. Lionel Shriver dreht die Storys bis ins Groteske, bietet mehrere verblüffende Varianten an, von der Zwangseinweisung bis hin zum Lebensabend in der Seniorenresidenz.

Einmal lassen sich Kay und ihr Mann sogar einfrieren und werden von menschlichen Riesen im Federkostüm geweckt. Gefühle haben sie nicht mehr füreinander, schuld daran sei leider ein Gefrierbrand im Gefühlshaushalt, heißt es. Alles hat eben seinen Preis.

Wer sein eigenes Ende lieber verdrängt, mag keinen Spaß haben an diesem rasanten, witzigen Roman. Alle anderen schon, todsicher.

*Lionel Shriver, »Lass uns doch noch etwas bleiben«, Piper Verlag, München 2024, 24 Euro.*

Foto: Jaco Klinesch

Tommie Goerz war erfolgreich als Texter in der Kreativbranche und als Dozent tätig. Die letzten zehn Jahre widmete er sich ausschließlich seinen Romanen.

## Metzelsuppe und Schicksalsschläge

Blutig geht's los, gerade recht für einen Krimi, der »Schlachttag« heißt und passenderweise beginnt mit dem tödlichen Blutsturz eines gewissen Hubertus und dem Tod einer fränkischen Sau auf der Schlachtbank. Kommissar Friedo Behütuns ist bei Letzterem interessierter Zuschauer; wie die Sau dann gebrüht, zerlegt und verarbeitet wird, zieht sich in Einschüben durch das ganze Buch, das natürlich auch eine handfeste Ermittlung zu bieten hat.

Der sechste von insgesamt zehn Frankenkrimis von Tommie Goerz, der eigentlich Marius Kliesch hieß, ist bei Ars Vivendi Anfang des Jahres in einer Sonderausgabe erschienen, nur zwei Monate, bevor der Autor mit 71 Jahren an einer Krebserkrankung starb.

Er ist also mit besonderer Andacht zu lesen, aber auch mit dem besonderen Vergnügen, das Behütuns-Fälle zwischen Streitberg, Scheßlitz und Wohlmannsgesees immer verursachen.

Zum Fall gehören ein vermisster Pfarrer, vom Hund ausgebuddelte Teile einer Frauenleiche und eine vor 30 Jahren verschwundene Frau. Der Kommissar selbst ist gerade befördert worden, beglückwünscht vom Ministerpräsidenten (»Fiessöderliches Süßfalschlächeln«) und nimmt sich den Fall nun vor. Noch ahnt er nicht, welcher Schicksalsschlag ihn bald treffen wird.

*Tommie Goerz, »Schlachttag«, Ars Vivendi Verlag, Cadolzburg 2026, 14,90 Euro.*

## Mit Krawumm auf die Motorhaube

Dass sie nicht die letzte, sondern vermutlich seine vorletzte Frau ist, verrät schon der Titel und nimmt damit zunächst die erwartete Perspektive ein: seine. Er, genannt Tosch, ist der Retter, sie die Bedürftige. Er 49, sie gerade 30. Er erfolgreicher Schweizer Schriftsteller und Dozent, sie Literaturstudentin mit Putzwahn, Kleinkind und ungeliebtem Ehemann im Reihenendhaus. Noch dazu kommt sie aus der ehemaligen DDR, er aus dem Westen. Es geht in Katja Oskamps autobiografischem Roman also keineswegs »nur« um eine leidenschaftliche Liebe. Es geht auch darum, wie eine Frau sich befreit, wie sie trotz Ost-Komplexen schreibend Selbstbewusstsein entwickelt und den Mann ihres Lebens vom Sockel schubst.

Dass Katja Oskamp hervorragend schreiben kann, weiß man seit ihrem Bestseller »Marzahn, mon amour«, in dem es um ihre Erfahrungen als Fußpflegerin geht. Dass sie keine Scheu vor drastischen Schilderungen hat, zeigten schon die podologisch verbrämten Geschichten ihrer Klientinnen; jetzt erzählt sie schamlos die Folgen von Toschs späterer Krebserkrankung, von der Inkontinenz bis zum Blasenkatheder. Es ist kein derber Rachefeldzug, wohl aber Oskamps Realismus, der radikal ist und wie die Selbstironie einen festen Platz hat in ihrem glänzenden Schreiben.

»Die Gier meines Körpers nach Toschs Körper brachte mich fast um.« So fing das also an, nachdem er sie »mit Krawumm auf die Motorhaube eines parkenden Autos« gelegt hat. »Ich mute mich dir zu, du mutest dich mir zu«, lautet das Mantra des

ungleichen Paares, er ist Mentor, sie Schülerin, literarisch wie sexuell eine ziemlich obsessive Angelegenheit. Gut, dass Dr. T., die Therapeutin, regelmäßig Oskamps »tote Krusten« auf der Seele bearbeitet. Am Ende ist Platz für die letzte Frau des Großschriftstellers, und auch die Vorletzte wirft wieder Anker: »Der neue Mann sagte immer: Komm her und nie: Geh weg.«

*Katja Oskamp, »Die vorletzte Frau«, Park x Ullstein Verlag, Berlin 2024, 22 Euro.*

## Roadtrip Richtung Selbsterkenntnis

Leinen los, das funktioniert heute so: Das Handy fliegt in hohem Bogen vom Berg. »Der Befreiungsschlag, von dem du seit Jahren träumst, du wirfst, hörst es aufschlagen, hörst es zerspringen, fühlst dich kurz großartig, ich meine, wenn du dein Handy wegwerfen kannst, kannst du alles.« Der Ich-Erzählerin, einer Lehrerin Ende 30 mit Lebenskrise und Hang zum Grübeln, bleibt ein Notizbuch, um die Eindrücke eines ungewöhnlichen Roadtrips festzuhalten. Denn statt im schönen Piemont ihrem Beamtinnenleben davonzuwandern, steigt sie spontan bei der Litauerin Anna in den Lkw Richtung Türkei. Mit an Bord: zwei Dutzend trächtige Kühe.

Anja Gmeinwiesers erfolgreiches Romandebüt ist ein fast lakonisches, aber mit viel Tempo geschriebenes Protokoll dieser ungeplanten Begegnung. Die Frauen sprechen Englisch, was den Lesefluss überraschend wenig stört. Annas Handy übersetzt, wenn's komplizierter wird, man kommt sich näher, auch erotisch. Schnell wird die verschlossene Tramperin Teil des Fernstraßen-Kosmos, taucht ein in Annas prekäres Leben, das mit ihrem so wenig gemein hat.

Tanken, Fast Food kaufen, Wasser fassen für die Rinder, denen es in der Hitze immer mieser geht, rauchen. Annas Chef bleibt ihr den Lohn schuldig, mit dem sie ihre 15-jährige Tochter durchbringen muss, eine Kuh verendet, bis das Gespann an der bulgarisch-türkischen Grenze endgültig hängen bleibt.

Das Finale ist dramatisch, die gequälten Kreaturen, von denen wir so wenig wissen wollen, rücken in den Mittelpunkt, bis Überraschendes geschieht. »Wenn du dein Handy wegwerfen kannst, kannst du alles,« heißt es am Anfang. Gar nicht so verkehrt.

*Anja Gmeinwieser, »Wir Königinnen«, Berlin Verlag, Berlin 2026, 24 Euro.*

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER

# Fußball-Sammelalben

Seit gut einer Woche rollt der Ball bei der Fußball-Weltmeisterschaft in Amerika – und manch älterer Fan denkt wehmütig an die Zeiten zurück, als der Kommerz noch nicht so groß, die Begeisterung aber umso größer war. Zum Begleitprogramm einer WM gehörte nicht nur ein Lied der Nationalelf („Fußball ist unser Leben“), sondern auch Sammelalben.

Zugegeben, gesammelt wird heute immer noch. Die Firma Panini aus dem italienischen Modena versorgt auch zu dieser WM die meist jugendlichen Sammler. Um die Kollektion komplett zu bekommen, muss man über 1000 verschiedene Kärtchen kaufen oder tauschen.

Die Ursprünge der Fußball-Sammelbilder liegen im vorletzten Jahrhundert, die Bilderserien wurden Zigarettenschachteln oder Kaffeepackungen beigelegt. Den großen Boom gab es aber mit der Gründung der Bundesliga in der Saison 1963/64. Der deutsche Verlag Otto Sicker erkannte das Potenzial am schnellsten und brachte bereits zur ersten Spielzeit ein Sammelalbum heraus. Bergmann stieg zwei Jahre später groß ein. Seine auf dünnem Karton gedruckten Bilder mit weißem Rahmen erreichten Kultstatus. Legendär war die Reihe der Bundesliga-Asse, die neben den deutschen Vereinsspielern auch die Nationalelf und internationale Stars zeigten. Einer machte sich allerdings rar in den Sammelalben. Franz Beckenbauer verweigerte über viele Jahre die Zusammenarbeit mit Bergmann. Seinem Manager Robert Schwan war das Honorar zu niedrig.

GEORG KLIETZ
FOTO: MILE CINDRIC

## Bitte bleiben Sie verzweifelt

Depp im Web@

Vor einem Jahr habe ich einen Riesenfehler begangen. Ich habe mir von einem »Telekom-Subunternehmer« einen Glasfaservertrag aufschwatzen lassen. Seitdem wurde zwar die Straße in mehreren Versuchen auf- und wieder zugebuddelt. Auch eine GF-TA-Dose klebt seit Herbst an der Wand. Inzwischen habe ich sogar trotz anders lautender Zusagen auf eigene Kosten ein Kabel im Haus verlegen lassen. Trotzdem läuft alles noch über DSL. Genauso schnell wie früher, nur zehn Euro pro Monat teurer.

Dabei habe ich zur Fehlerbehebung jede Menge Lebenszeit in den verschiedenen Telekom-Hotlines zugebracht. Ohne Erfolg.

Aber immerhin habe ich dabei einige Erkenntnisse gesammelt, die ich hier gerne zum Besten geben will. Schließlich ist die Telekom eines der größten Kommunikationsunternehmen der Welt, und da sollte man schon wissen, wie die Kommunikation der Zukunft aussehen soll.

Zunächst ist da eine ziemlich anspruchsvolle KI zu überwinden. Mal will sie die Festnetznummer wissen, mal die IBAN, dann wieder die Kundennummer. Beim nächsten Anruf soll man während des Gesprächs die Rufnummer eintippen, unter der man zuletzt angerufen hat. Ach so, eine Auftragsnummer gibt es auch noch, die ebenfalls mitunter verlangt wird. Am besten: Vor dem Anruf alles auf einen Zettel schreiben, plus Name und Adresse. Die KI schafft es nämlich, dass man vor lauter guter Manieren Letzteres auch noch vergisst.

Inzwischen habe ich aber herausgefunden, dass man einfach »Beratung« brüllen muss, dann klinkt sich die KI aus und ein echter Mensch geht ran.

Mit dem echten Menschen wird es dann allerdings auch nicht einfacher. Der ist erstmal meistens nicht zuständig und reagiert auch nicht auf einfache Sachverhaltsdarstellungen, sondern nur auf Buzzwords. Wenn man beispielsweise öfter mal »Störung« sagt, schicken sie vielleicht jemanden vorbei. Ansonsten muss man froh sein, wenn sie einen nicht beschimpfen, weil man sich nicht kooperativ genug verhalten hat.

Um Zeit zu sparen und nicht jedes Mal auszurasten, hätte ich mich viel lieber schriftlich geäußert. Per Mail ist bei der Telekom aber niemand mehr zu erreichen. Stattdessen wird einem allenfalls noch ein Videocall angeboten. Bei dem hatte ich zum Schluss aber auch meinen Namen vergessen.

Wahrscheinlich müsste ich für den nächsten Versuch mein Zimmer magentafarben streichen, auf einem Altar ein Gigaset-Telefon platzieren und einen Subunternehmer beauftragen, Geduld zu bewahren und mehrfach »Beratung« oder »Störung« zu rufen. Eventuell geht dann sogar Telekom-Chef Timotheus Höttges ran und ich kann endlich in Highspeed surfen.

PETER VIEBIG

**Treppenlifte** ermöglichen Gehbehinderten den Zugang in das obere Stockwerk oder den Keller des eigenen Heims.
Da wir nicht auf einen Hersteller fixiert sind, finden wir für die meisten Treppen eine optimale Montagelösung, egal ob gerade, sehr steile oder Wendeltreppen.

***Beratung, Einbau und Wartung aus einer Hand.***
***Wir beraten auch über Fördermöglichkeiten und Miete.***

Orthopädie Müller GmbH
Alte Reutstr. 117 · 90765 Fürth
Telefon 0911 979460
**www.omueller.de**

müller Orthopädietechnik

**Diakonie**
Nürnberg-Mögeldorf
Soziales Netz im Nürnberger Osten

Diakonie Nürnberg-Mögeldorf
diakonie_nuernberg_moegeldorf

**LebensWert**
Seit über 125 Jahren begleiten wir Menschen – mit fachlicher Kompetenz und Fürsorge mit Herz.

**ServiceWohnen • Pflege • Hospiz**
Jetzt informieren:
www.diakonie-moegeldorf.de

**Krankenhaus Rummelsberg**

**Kostenlose Informationsveranstaltung**
**25.07.2026 | ARTHROSEFORUM**
**Nürnberger Akademie Marmorsaal des Presseclubs Nürnberg** 2. Obergeschoss
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg

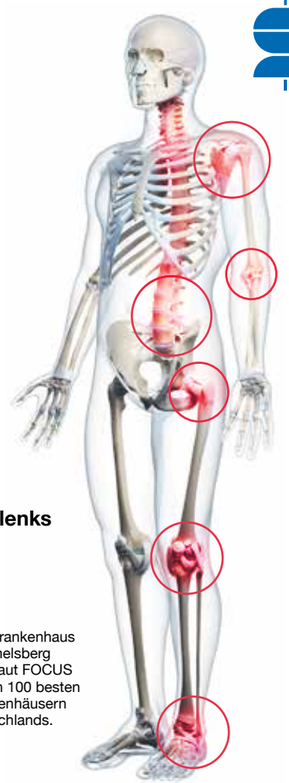
10:00 Uhr | PD Dr. Uwe Vieweg
**Arthrose der Wirbelsäule: Das Kreuz mit dem Kreuz**

11:00 Uhr | Prof. Dr. Martinus Richter
**Sprunggelenk- und Fußschmerzen: Soweit die Füße tragen**

12:00 Uhr | Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
**Arthrose an Hüfte und Knie**

13:00 Uhr | Prof. Dr. Richard Stangl
**Arthrose an Schulter und Ellenbogen**

14:00 Uhr | Dr. Murat Yörük
**Wechselendoprothetik bei Arthrose: Tausch eines Kunstgelenks**



FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 PD Dr. Uwe Vieweg WIRBELSÄULEN-CHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 Prof. Dr. Martinus Richter FUSSCHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 Prof. Dr. Martinus Richter DIABETISCHE POLYNEUROPATHIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher HÜFTCHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 Prof. Dr. Richard Stangl SCHULTERCHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2026 Prof. Dr. Richard Stangl ELLENBOGEN-CHIRURGIE
FOCUS GESUNDHEIT TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2026

Das Krankenhaus Rummelsberg zählt laut FOCUS zu den 100 besten Krankenhäusern Deutschlands.

# café30

# DEIN café30 IN ZABO

## KLEINE GERICHTE GROSSER GENUSS

Café30 im Wohnstift am Tiergarten

**Bingstraße 30 • 90480 Nürnberg**

**In der Nähe des Tiergarten Nürnberg**

Reservierungen unter: 0911 40 30-235

Di – So von 11 Uhr bis 19 Uhr

WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN

WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG

## Wohnen mit Sicherheit, Würde und Weitblick in bester Lage

**Lassen Sie sich überzeugen**
– verabreden Sie ein Probe-Wohnen!

**Kennen Sie unser Kulturprogramm?**

**website** /veranstaltungen/

Rathsberger Str. 63 · 91054 Erlangen

**Interessentenberatung: Heike Kragl**
Tel. 09131-825- 264
heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de

Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

**Interessentenberatung: Stefanie Britting**
Tel. 0911-4030-216
britting@wohnstift-am-tiergarten.de