AWO Sozialzentrum Erlangen

Büchenbach l(i)ebenswert Umschau

Winter 2023 / 2024

Gratis-Heft zum Mitnehmen

Preis fürs AWO Stadtteilcafé (Seite 5) • Gesundheitstreff (Seite 17)
Biogasanlage in Kosbach (Seite 20) • Vortragsreihe (Seite 26)
Fränkisches Sauerkraut (Seite 30) • Weihnachtsschaf (Seite 45)

AWO
in Ober- und Mittelfranken
KOMM ZU UNS INS #TEAMAWO
WIR SIND CHANCENGEBER
Wohnbereichsleitung (m/w/d)
Pflegedienstleitung (m/w/d)
für das AWO Sozialzentrum Erlangen gesucht!
Telefon: 09131 3070
E-Mail: sozialzentrum.erlangen@awo-omf.de
www.ichunddieawo.de/awo-sozialzentrum-erlangen

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie die neueste Nummer der Umschau in Händen halten!

Eigentlich ist es sogar eine zweifache Freude: zum Einen haben wir es wieder geschafft eine Ausgabe unserer Stadtteilzeitung fertig zu stellen!

Dafür geht mein Dank an alle Autor*innen, Fotograf*innen Ideengeber*innen, Korrekturleser*innen und auf sonstige Weise Beteiligte! Ohne Sie und euch wäre die Zeitung sehr dünn und uninteressant.

Zum Anderen freue ich mich darüber, dass Sie, liebe Leser*innen, die Umschau mitgenommen haben oder sogar schon darauf gewartet haben. Es macht mich und das Redaktionsteam sehr stolz, dass wir viele positive Rückmeldungen erhalten und dass Sie scheinbar gerne in den Ausgaben lesen. Dafür danken wir Ihnen! Bleiben Sie uns treu.

Es gibt viele Einrichtungen und Akteur*innen in Büchenbach, die sich darum bemühen, interessante Angebote in unserem Stadtteil durchzuführen. Manche davon berichten auch in dieser Umschau.

Auf Seite 17 lesen Sie z. B. von einem geplanten Gesundheitstreff und auf Seite 26 werden weitere Vorträge vorgestellt, die von der Seniorenquartiersarbeit zusammen mit der Volkshochschule und dem AWO Stadtteilprojekt durchgeführt werden.

Immer wieder taucht die Frage auf, wie man denn von den Veranstaltungen in Büchenbach erfahren kann.

Dazu haben wir vor einiger Zeit eine Facebook-Gruppe gegründet. Unter „Büchenbach trifft sich“ finden Sie Termine und Angebote, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Hier wird u. a. auch der Fahrplan der Rikschas veröffentlicht und Sie können sich den Speiseplan des Offenen Mittagstisches des AWO Sozialzentrums ansehen.

Werden Sie Mitglied der Gruppe unter diesem Link: https://www.facebook.com/groups/buechenbach. Sie können dort auch Ihre Angebote für Büchenbach veröffentlichen. Wir freuen uns über noch mehr Beteiligung !

Liebe Leserinnen und Leser,

gemeinsam mit dem Redaktionsteam der Umschau wünsche ich Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest, ruhige Feiertage und alles Gute für das Jahr 2024!

Frank Steigner

Redaktionsleitung und Koordinator des AWO Stadtteilprojekts

Kontakt:

AWO Sozialzentrum
Büchenbacher Anlage 27
frank.steigner@awo-omf.de
Tel. 307 102
www.awo-stadtteilprojekt-erlangen.de

Inhaltsverzeichnis

Preisverleihung „Miteinander – füreinander“	5
Hochzeit auf kanadische Art	7
Redewendungen erklärt: Sich verhaspeln	8
Mein Spiegel	9
Büchenbacher Geschichten über Wege und Straßen	10
Solarenergie für Alle!	12
Übergänge	15
Offener Gesundheitstreff geplant: für mehr Gesundheit im Alter	17
An eine Amsel	19
Biogasanlage am Dengler-Hof	20
Werner Bergengruen	22
Singen am Sonntagabend	24
Die Vortragsreihe „Stadtteil-Kompass Büchenbach“ geht in die nächste Runde	26
Rätselspaß	28
Fränkische Spezialitäten – Teil 12: Fränkisches Sauerkraut	30
Neulich. Im Winter.	35
21. Dezember: Thomastag	36
Kompliziert	37
Feste der Kulturen: Das Chinesische Neujahrs- oder Frühlingsfest	38
„Küssen unter dem Mistelzweig“ – ein besonderer Weihnachtsbrauch	43
Gericht der Saison	44
Das Weihnachtsschaf	45
1. März: Welttag der Komplimente	46
Ehrenamtlichen-Abend des AWO Sozialzentrums und des AWO Stadtteilcafés	47
Ehrenamtsabend aus Sicht einer Ehrenamtlichen	49
Die Mitarbeiterinnen unserer Verwaltung stellen sich vor	50
Abschiede	52
Besuch	53
Impressum	54

Titelseite: Foto von Manuela Herbert.

Preisverleihung „Miteinander – füreinander“

In der letzten Umschau wies Frank Steigner darauf hin, dass das Team des AWO Stadtteilcafés einen Preis des Seniorenbeirats der Stadt Erlangen erhalten wird.

Zum ersten Mal wurde dieser Preis unter dem Motto „Miteinander -Füreinander“ vergeben und die Verleihung fand am Montag, den 25. September 2023 im festlich geschmückten und voll besetzten Rathaussaal statt.

Zu den Ehrengästen zählte auch Herr Alt-OB Dr. Dietmar Hahlweg, der durch seine Persönlichkeit und sein Wirken ein hohes Ansehen in unserer Stadt genießt und dessen Anwesenheit für alle eine besondere Ehrung darstellte.

Frau Dinah Radtke, Vorsitzende des Seniorenbeirates, moderierte die Veranstaltung und in ihrem Grußwort stellte sie die notwendige und sinnvolle Arbeit des Seniorenbeirats in der Stadt vor.

Sie umriss einige Aufgabengebiete, z. B. barrierefreie Zugänge zu Arztpraxen und benannte Erfolge der bisherigen engen Zusammenarbeit mit der Stadt, um Senioren in Erlangen ein lebens- und liebenswertes Dasein zu ermöglichen.

Es folgte ein sehr engagiertes Grußwort des Herrn OB Dr. Florian Janik, der die verschiedenen Alters- und Bevölkerungsschichten der nunmehr 120.000 Einwohner beleuchtete und eindringlich darauf hinwies, alle Möglichkeiten auszuloten, um die soziale Zufriedenheit und gesellschaftliche Teilhabe, besonders im Alter, aller Bürger*innen in Erlangen zu erhöhen. Der stetige Dialog mit dem Seniorenbeirat und der Stadt schaffe dafür eine effiziente Basis.

In einem äußerst anschaulichen Vortrag des eingeladenen Dozenten Herrn Dr. Oskar Dierbach, Leiter des Hauses Ruhrgarten in Mühlheim a. d. Ruhr/NRW, erfuhren wir mehr über diese Einrichtung. Sie verschreibt sich voll und ganz der rehabilitativen Pflege, um in einem Team von Ärzt*innen, Apotheker*innen, Pfleger*innen, Physio-, Ergo-, Sport- und Musiktherapeut*innen Patient*innen in fachübergreifender und intensiver Behandlung wieder den Einzug in die eigenen vier Wände zu ermöglichen, um dauerhaft ein Leben in gewohnter Umgebung zu sichern und eine drohende Heimunterbringung zu vermeiden.

Die Motivation der Patient*innen ist in dieser Rekonvaleszenz dadurch besonders hoch und die Sinnhaftigkeit des Konzeptes im Haus Ruhrgarten begeistert zudem alle Mitarbeiter*innen und lässt diese in ihrem Berufsleben besonders erfüllt und zufrieden sein.

Eine tolle Sache in NRW!

Oberbürgermeister Dr. Florian Janik begrüßt die Anwesenden.
Foto: Othmar Wiesenegger

Klingt fast visionär, sollte aber zum Umdenken in gängigen Einrichtungen führen und auch in anderen Bundesländern neue Impulse setzen, damit Rehabilitation im Alter menschenfreundlicher und im Endeffekt sogar kostengünstiger wird.

Dann stellte Frau Petra Mahr die Preisträger*innen und ihr Engagement als Team im AWO Stadtteilcafé oder als Einzelperson, die im privaten Umfeld wirkt, Herrn Wolfgang Weimann, in einer kurzen Ansprache vor.

Seine Herzensangelegenheit ist die Nachbarschaftshilfe, wo er mannigfaltig wirkt und seine Fähigkeiten einsetzt.

Den Gewinnern überreichte sie eine Urkunde, einen großen Blumenstrauß und eine Geldspende der Sparkasse.

Mit sieben Personen waren wir vor Ort. Andere haben sich bewusst an diesem Tag für den anstehenden Dienst im AWO Stadtteilcafé entschieden, um die gewohnte Präsenz nicht zu unterbrechen.

Leider beschränkte sich die Laudatorin in ihrer Beschreibung auf Ort, Öffnungszeiten und Bewirtungsangebot, was meiner Meinung nach der Sache nicht ganz gerecht geworden ist. So fehlte der Hinweis, dass alle Kuchen selbst gebacken sind und unser Team großen Wert auf Ansprechbarkeit, Zuhören, Empathie, Freundlichkeit, Menschenliebe und soziale Wärme legt.

Trotzdem tat die Wertschätzung Allen gut und die öffentliche Wahrnehmung erfolgte durch einen Artikel plus Bild in den Nordbayrischen Nachrichten/Teil Erlangen am 07. Oktober 2023.

Zwischen den Beiträgen lauschte das Auditorium launiger Musik in Form von Gesang und Piano, welche beschwingt und sehr gut vorgetragen wurde und für eine lockere und entspannte Atmosphäre im Saal sorgte.

Die Vertreter*innen des Stadtteilcafés.
Foto: Detlef Baehr

Das Ende der Veranstaltung läutete Frau Dinah Radtke mit ihren herzlichen Dankesworten ein, die an Alle gerichtet waren, die diese Feierstunde mit ihren Beiträgen bereicherten oder mit ihrem Zutun das Gelingen erst ermöglichten.

Bei einem bunten Imbiss im Rathausfoyer konnten wir uns ein wenig „feiern“, uns stärken und mit anderen engagierten Menschen, wie z. B. vom Seniorennetzwerk oder sonstigen Begegnungsstätten der Stadt, wie dem Bürgertreff Isar 12, ins Gespräch kommen.

Das Team des AWO Stadtteilcafés überlegt, mit dem Preisgeld die Bestuhlung im Außenbereich zu erweitern, damit noch mehr Besucher*innen die schattige Terrasse im nächsten Sommer besuchen können. Ein wohliger Ausblick!

Helga Schirmer

Hochzeit auf kanadische Art

Die Buschtrommel ruft an! Spannung!! Die Bauschtrommel ist meine Schwester, der die Aufgabe zugewachsen ist, unsere weitverzweigte Sippe mit allem Wissenswerten aus der Familie zu versorgen. Sie fängt sofort an: „Dein Patenkind will heiraten!“

Das ist ihr Sohn, mein Neffe und mein Patenkind. Wohnhaft in Kanada, Yukon Territory.

„Er ist seit langem verheiratet und sie haben einen Sohn. Ich dachte, das wüsstest du.“

„Ja natürlich. Er will ja auch nicht heiraten, aber seine Frau!“

Ich denke, in Kanada gilt man als verheiratet, wenn man bereits seit längerer Zeit zusammen lebt. „Ja, aber!!!“ Seine Frau meint, sie hätte etwas versäumt in ihrem Leben. Sie will eine Hochzeit haben, eine Hochzeit nach ihren Vorstellungen.

„Sind kanadische Hochzeitsvorstellungen so viel anders als deutsche?“

Meine Schwester war oft in Kanada bei ihrer Nachkommenschaft. Sie kam immer nach Hause mit Berichten vom Leben dort. Man kann bei Spaziergängen Bären und anderem wilden Getier begegnen, man lebt tatsächlich völlig anders dort.

Für die Hochzeit Ende Juli wird folgendes geplant: Ein Hubschrauber, schon gebucht. Er wird beladen mit dem Hochzeitspaar, dem Sohn, zwei Ehrengästen, Festmenü, Geschirr, Gläser, weißer Tischdecke, köstlichen Getränken, Dann fliegt der Hubschrauber auf einen wunderschönen Berg, den schönsten Berg Kanadas. Auf dem Berg an einen wunderschönen See, den schönsten See Kanadas. Ach ja! Das Hochzeitskleid. Natürlich das schönste aus dem besten Modesalon weit und breit.

Zeichnung: Sophia Moisel

„Schön und gut,“ unterbreche ich die Buschtrommel, „ich dachte, da oben soll geheiratet werden. Ist denn ein Standesbeamter oder Pfarrer dabei?“ „Natürlich“ ist die Antwort. Die Freundin der Braut, der eine Ehrengast, hat einen Crash-Kurs in Standesamtkunde, Spezialgebiet „Verheiraten“ gemacht. „Kommen denn auch Gäste, Freunde oder so angeflogen?“ will ich wissen. „Ja, es kommen viele Freunde, sie kommen aber zu Fuß. Sie müssen zwei Tage Bergsteigen, um zum Ort der Zeremonie zu gelangen.“ „Und wie lange dauert das Fest?“ ist meine letzte Frage. „Nach zwei Stunden Fest kommt der Hubschrauber, sammelt alles ein, was hinein gehört und startet heimwärts.“ „Die Gäste gehen dann zwei Tage Rückweg?“ will ich noch wissen. „Ja, da haben sie doch schön Zeit, sich was zu erzählen.“

Und nun hat die Hochzeit stattgefunden. Mein Neffe schrieb mir ganz begeistert und schickte ein paar Fotos. Seine Frau, die nun wieder seine Braut war, sah zauberhaft aus. Sie trug ein langes weißes Kleid und ein Pelzjäckchen. Die provisorische Standesbeamtin verstand es, die Trauung feierlich und gar nicht provisorisch zu gestalten. Auf den Bildern wirkt die kanadische Hochgebirgslandschaft wie ein großer Freiluftdom. Mein Neffe schrieb, dass auch die Gäste und Freunde sehr zum Gelingen beigetragen hätten. Sie brachten Blumen und Geschenke und vor Allem – gute Wünsche mit. So ist auch unser Wunsch für die kleine Familie „Bleibt so glücklich, wie ihr bis jetzt wart."

Mein Neffe meinte:

„Alles war wie im Traum und alle waren glücklich."

Rosemarie Moisel

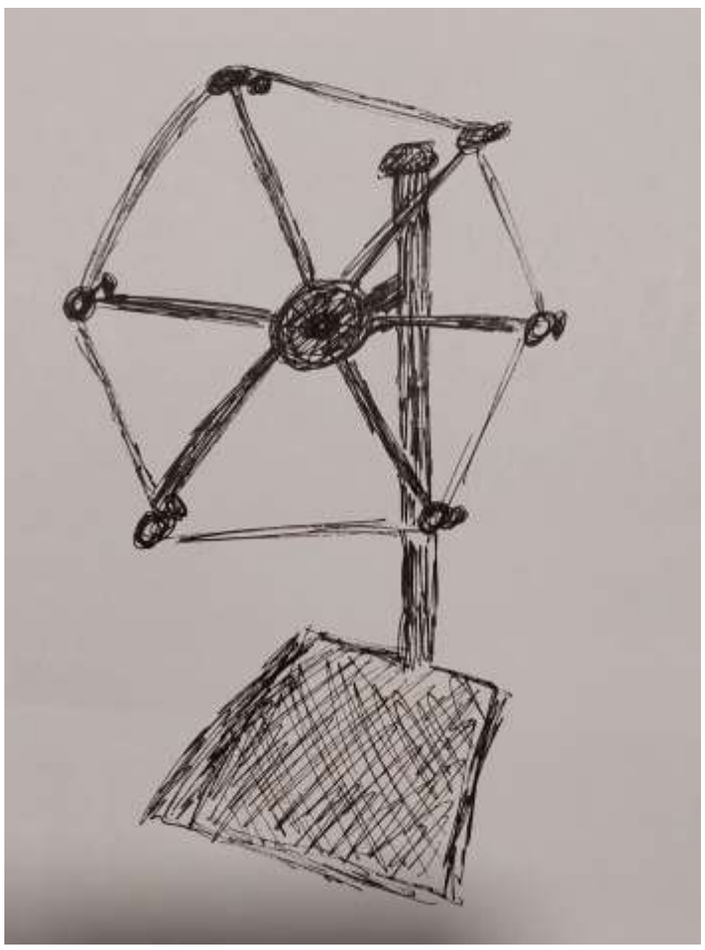
Redewendungen erklärt: Sich verhaspeln

Haben Sie sich schon einmal richtig verhaspelt?

Einen Satz begonnen und dann nicht mehr weiter gewusst? Mir geht es manchmal so, man fängt eine Geschichte an und zwischendrin hat man den Faden verloren bzw. die Fäden gedanklich durcheinander gebracht, sich einfach komplett verhaspelt.

Die Ausdrücke „Sich verhaspeln" und „den Faden verlieren" gehen beide auf die Arbeit des Wolle-Spinnens zurück. Die Wolle wurde gesponnen und als Faden auf kleine Spulen gewickelt, danach dann als Strang auf eine Haspel gewickelt. Eine Haspel ist eine Winde mit einer Kurbel an der Mittelachse. Auf dieser wurden die Fäden zur weiteren Verarbeitung gelagert. Wurden die Fäden nun unsauber aufgespult oder hatte man beim Aufspulen wortwörtlich den Faden verloren, hatte man sich sehr schnell verhaspelt und musste mühsam das Garn entwirren.

Heutzutage findet man eine Haspel z. B. als Gartenschlauchwagen oder beim Angelschnur Aufroller.



Manuela Herbert

Mein Spiegel

Mein Spieglein, Spieglein an der Wand,
Das Bild in dir ist mir bekannt.
Ob abends oder morgens früh,
Deinem Blick entgehe ich nie.

Mache ich mal ein bös' Gesicht,
Dir, mein Spiegel, entgeht es nicht.
Gebärde ich mich auch wie wild,
Im Spiegel ist mein Ebenbild.

Vergieße ich leidvoll Tränen,
Musst auch du dich mit mir grämen.
Bin ich komisch, schneid Grimassen,
Bist du aufgelegt zum Spaßen.

Egal wohin ich geh und steh,
Das Spiegelbild verfolgt mich zäh.
Schau ich mal ganz freundlich hinein,
So lächelt auch mein Spiegelein.

Wenn Leute mich so lächeln sehn,
Dann können sie nicht widerstehen
Und lächeln freundlich mir zurück.
Als ob ich in mein Spiegel blick‘!

Stefan Barth

Büchenbacher Geschichten über Wege und Straßen

Bei der Mitarbeit an der Geschichtsausstellung „Büchenbach im Wandel“ habe ich viel gelernt und auf manches einen neuen Blick gewonnen. So ist mir aufgefallen, dass Wege und Straßen eine wichtige Rolle in der Geschichte Büchenbachs gespielt haben. Hier die ersten drei Texte zu diesem Thema, vielleicht folgen noch einige in weiteren Ausgaben der AWO Umschau.

Königshof auf Straßenkreuzung

Büchenbach ist vermutlich in der Mitte des 8. Jahrhunderts im Zuge der fränkischen Siedlungswellen als „Königshof Buochinebah“ gegründet worden. Königshöfe waren im frühen Mittelalter größere Wirtschaftshöfe mit entsprechendem Hinterland, die den im Land umherreisenden König und sein Gefolge zumindest kurzzeitig aufnehmen und verpflegen konnten. Büchenbach wurde mit weiteren Königshöfen wie Hallstadt, Forchheim, Herzogenaurach, Fürth, Nürnberg, Wendelstein entlang des Regnitztales gegründet. Weitere Aufgabe dieser Königsgüter war die Verwaltung der riesigen staatlichen Ländereien. Auch scheinen sie in der Regel der Sitz einer Urpfarrei gewesen zu sein.

Eine wichtige Rolle bei der Standortwahl des Königshofes Buochinebah spielten zwei alte Fernstraßen. Die eine, teilweise noch auf römische Zeit zurückgehend, verlief aus Italien kommend nach Augsburg, überquerte bei Donauwörth die Donau und zog dann über Weißenburg nach Nürnberg, überquerte als Variante bei Bruck die Regnitz, um die Engstelle zwischen Burgberg und Regnitz zu vermeiden und führte am linken Regnitzufer über Bamberg und Coburg schließlich in Richtung des heutigen Thüringens. Ebenso wichtig war die „Hochstraße“, die von Westen her über Würzburg, Kitzingen und Neustadt/Aisch auf dem Höhenrücken zwischen Seebach- und Aurachtal verlief (und deren Spur wir mit etwas Aufmerksamkeit noch heute entdecken können.). Diese Straße überquerte bei Bruck die Regnitz und verlief durch den Reichswald als „Eisenstraße“ weiter nach Böhmen. (Auch diese Straße ist heute noch in Buckenhof und dem angrenzenden Wald ausgeschildert.) Am Schnittpunkt dieser beiden uralten Straßen entstand auf der Höhe, drei Kilometer vom Fluss entfernt, die Keimzelle unseres heutigen Stadtteiles.

Holzweg vom Kirchturm aus.
Foto: Georg Fink

Der Holzweg

„Bereits seit 1588 ist der Holzweg urkundlich belegt. Damals diente er den Bauern als Verbindung in die nahe Mönau, die Bau- und Brennholz lieferte und als Vieh-

weide genutzt wurde. Der Weg verlief zunächst auf gleicher Höhe mit den anliegenden Feldern, im Laufe der Jahrhunderte entstand durch die permanente Nutzung und durch Erosion die hohlwegartige Eintiefung. Ab dem 19. Jahrhundert wurde der oft schlammige Weg von den Bauern mit Schutt teilweise aufgefüllt. …“ (Quelle: Stadtlexikon Erlangen, 1996)

Im Zuge der Wohnbebauung östlich und – nach heftigen Diskussionen – auch westlich des Holzweges, verlor der Holzweg seinen wirtschaftlichen Nutzen und wurde zum stark genutzten Freizeitraum. Seit 1995 ist er „geschützter Landschaftsbestandteil“, doch haben die extremen Bautätigkeiten, besonders die Zerschneidung durch den Adenauer-Ring, und die intensive Freizeitnutzung seine wertvolle Trockenrasen-Vegetation zerstört.

Lange Amtswege

Sind Sie schon einmal von Büchenbach nach Höchstadt/Aisch gelaufen? Der schnellste Weg führt wohl über Kosbach, Untermembach, Hannberg und dann quer durch den Aischgrund. Das sind ziemlich genau 20 Kilometer Wegstrecke. Einfach. Nach etwa 1000 Jahren in kirchlichem Besitz wurde Büchenbach 1810 nach der Säkularisation (= Einverleibung der kirchlichen Fürstentümer und Liegenschaften durch größere Territorialstaaten) dem Königreich Bayern zugeschlagen. Das ist die stark verkürzte Version dieses Vorganges, der sich seit 1802 vollzog. Wie man sich vorstellen kann, änderten sich dadurch sehr viele Strukturen. Es wurde ein paar Jahrzehnte lang herumorganisiert, Verwaltungseinheiten verändert, Orte mal dem einen Regierungsbezirk oder mal dem anderen Landkreis zugeschlagen. Wenn die Büchenbacher einen Amtsgang zu erledigen hatten, dann mussten sie – je nachdem, worum es ging – mal nach Herzogenaurach, nach Frauenaurach, nach Erlangen und schließlich ab 1862 für viele Angelegenheiten nach Höchstadt/Aisch. Würden uns heutzutage Amtsgeschäfte in Höchstadt zugemutet, würde uns das ärgern. Mit dem Auto ist man zwar in einer knappen halben Stunde dort, selbst die öffentlichen Verkehrsmittel brauchen nur knapp 1,5 Stunden, aber Zeit ist Geld. Die Menschen damals, Mitte des 19. Jahrhunderts, sind in der Regel alle Wege gelaufen. Nur wenige hatten ein Pferd zum Reiten oder Fahren. Die Wege waren je nach Witterung schlecht, sehr schlecht, manchmal sogar gefährlich oder fast nicht passierbar. Goretex-Stiefel und wetterfestes Regenzeug? Wer im Besitz fester Lederstiefel war, galt fast schon als König. Öffentliche Verkehrsmittel? Das Eisenbahnnetz wurde gerade erst aufgebaut, Busse waren noch nicht erfunden, also Fehlanzeige. Glauben Sie nun auch, dass die Beschwerlichkeiten der Amtsgänge nach Höchstadt durchaus einer der Gründe gewesen sein können, für eine Eingemeindung nach Erlangen zu sein? Diese wurde im Sommer 1923 vollzogen.

Elke Wein

Literatur:

1) Stadtlexikon Erlangen, 1996

2) Erlanger Bausteine zur fränkischen Heimatforschung, Nr. 44/1996, hier:

a) Michaela Meyer: Büchenbach von 1862 bis 1923. Zur Geschichte einer Landgemeinde unter dem Einfluss der Industrialisierung

b) Dr. Jakob, Andreas: Grundlinie der Erschließung des mittleren Regnitzraumes und die Anfänge von Büchenbach bei Erlangen um 996

Solarenergie für Alle!

Das ist unser Motto, mit dem wir die Energiewende von unten vorantreiben möchten. Wir sind Stecker-SolÆR, gegründet Anfang 2023 durch ClimateConnect und mittlerweile neue Arbeitsgruppe des Vereins `Energiewende ER(H)langen e.V.´. Mit unserer Arbeit wollen wir Steckersolargeräte – die Solarenergie in ihrer einfachsten Form – in die Haushalte Erlangens bringen.

Dazu machen wir Menschen auf das Thema Steckersolargeräte aufmerksam, veranstalten offene Beratungstermine in den Quartierbüros Erlangens und kommen auch bei dir persönlich vorbei, um vor Ort alle Fragen auf dem Weg zu deinem eigenen Sonnenstrom zu beantworten.

Du hast einen Balkon, eine Terrasse oder ein Garagendach, an/auf dem du Sonnenenergie ernten möchtest? Wir beraten dich gerne, hier kannst du uns kontaktieren: https://stecker-solaer.de/beratung/

Du willst dich vernetzen, mitmachen und Teil der Energiewende in Erlangen und Umgebung sein? Melde dich unter info@stecker-solaer.de oder komm bei unseren wöchentlichen Treffen mittwochs um 19 Uhr im Lesecafé (Hauptstr. 55, 91054 Erlangen) vorbei.

Was ist ein Steckersolargerät?

Ein Steckersolargerät gilt im Gegensatz zu größeren Photovoltaikanlagen als ein elektrisches Haushaltsgerät, das von Privatpersonen installiert werden kann. Es dient dazu, Strom zu erzeugen und über eine Steckvorrichtung direkt ins Hausnetz einzuspeisen. Dadurch kann der erzeugte Strom gleichzeitig von anderen Elektro-Geräten im Haushalt, wie zum Beispiel dem Kühlschrank oder einem PC, verbraucht werden. Dies führt zu einem geringeren Bezug von Energie aus dem öffentlichen Netz.

Team von Stecker-SolÆR; Quelle: eigenes Foto

Die Steckersolargeräte bestehen in der Regel aus einem oder zwei PV-Modulen, die die Sonnenenergie in elektrische Energie umwandeln, und einem oder zwei Wechselrichtern mit einer maximalen Leistung

Steckersolaranlagen
Quelle: eigenes Fotos

von insgesamt 600 Watt (Stand: 11.2023; bald 800 Watt). Die Modulleistung sollte dabei größer sein als die Wechselrichterleistung. Zusätzlich wird eine Befestigung oder Haltevorrichtung, um das Gerät sicher zu installieren, benötigt. Durch ihre einfache Handhabung und Installation sind Steckersolargeräte eine praktische Möglichkeit für Privatpersonen, ihren eigenen Strom zu erzeugen und damit ihren Energieverbrauch zu optimieren.

Mögliche Montageorte für Steckersolargeräte sind z. B.:

- Garten
- Balkone
- Terrassen
- Dachflächen (Carport usw.)
- Außenwand

Folgende Kriterien sollten erfüllt werden:

- Befestigungsort kann Zusatzlast durch die Module tragen
- sturmsichere Befestigung möglich
- Außensteckdose in erreichbarer Nähe bereits vorhanden
- Keine/wenig Verschattung

Energieertrag

Der Energieertrag des Steckersolargeräts hängt von der Ausrichtung und dem Aufstellwinkel ab und liegt in Süddeutschland bei maximal etwa 1.000 kWh pro kWp Modulleistung pro Jahr.

Neben der Summe der erzeugten Energie sind auch die Zeiten, zu denen diese Energie verfügbar ist, relevant: Ein nach Westen ausgerichtetes Steckersolargerät liefert abends mehr Energie als ein für den maximalen Ertrag nach Süden ausgerichtetes Modul!

Ein Steckersolargerät dient in erster Linie zur Deckung der Grundlast (Kühlschrank, Router usw.) in einem Haushalt. Durch die individuelle Anpassung des Verbrauchs kann der Eigenverbrauch nochmals erhöht werden. Durch Steckdosen-Messgeräte oder Apps bei Geräten mit WLAN-Überwachung kann die Stromerzeugung des Steckersolargeräts erfasst werden, um den Stromverbrauch danach ausrichten zu können.

Daumenregel zur Dimensionierung des Steckersolargeräts:

- Jahresstromverbrauch unter 2.000 kWh: 300 W Steckersolargerät
- Jahresstromverbrauch über 3.000 kWh: 600 W Steckersolargerät

Die Wirtschaftlichkeit eines Steckersolargeräts ist ausschließlich vom direkten Eigenverbrauch abhängig, da es keine Einspeisevergütung für überschüssige, nicht selbst verbrauchte Energie gibt. Somit sind die eingesparten Energiekosten ausschlaggebend.

Der derzeitige Preis für ein Steckersolargerät mit einem PV-Modul inklusive Befestigungsmaterial beträgt etwa 300m bis 500 € (für zwei Module: 500 bis 800 €). Unter Berücksichtigung der Installationsbedingungen vor Ort und des individuellen Stromverbrauchs kann der Energiebezug aus dem öffentlichen Netz bei einem Modul um etwa 200 bis 350 kWh pro Jahr reduziert werden. Bei einem angenommenen Strompreis von 35 ct/kWh ergeben sich dadurch jährliche Einsparungen von 70 bis 120 €.

Zusätzlich zu den genannten Einsparungen kommen in vielen Gemeinden Förderzuschüsse für ein Steckersolargerät bis 600 W hinzu.

Was ist zusätzlich zu beachten

Durch ein vereinfachtes Formular muss das Steckersolargerät beim örtlichen Netzbetreiber registriert werden.

Die Anlage muss zusätzlich beim Marktstammdatenregister, einem umfassenden, amtlichen Register für alle stromerzeugenden Anlagen, angemeldet werden.

Thomas Fuchs

Quellen und weiterführende Informationen:

- https://stecker-solaer.de/
- https://www.energiewende-erlangen.de/photovoltaik/werden-sie-besitzer-eines-balkonkraftwerks-und-erzeugen-sie-ihren-eigenen-sonnenstrom/
- https://klimaschutz-im-bundestag.de/wp-content/uploads/2023/03/Leitfaden_Steckersolaranlagen.pdf
- https://www.pvplug.de/standard/
- https://www.marktstammdatenregister.de/MaStR

Übergänge

Endlich Ferien, endlich wieder mal verreisen, eine Woche Urlaub im Allgäu!

Aufatmen! Corona verlor langsam seinen Schrecken, Masken nur noch in Bus und Bahn, auch für die Gänge meines Hotels galt immer noch diese Vorschrift.

Aber draußen – durchatmen – Freiheit für das Gesicht und auch die Sonne wollte keine Wolkenmaske mehr tragen. Tagelang hatte es von den grauen Spielverderbern am Himmel genug gegeben. Der Regen hatte die Region unter Hochwasser gesetzt, noch zeugten feuchte Wiesen und hochwasserführende Bäche davon.

Ich hatte die Wanderkarte studiert und mir den Rundweg um den Grüntensee ausgesucht, vier bis fünf Stunden Gehzeit, kein besonderer Schwierigkeitsgrad und in zwei Kilometer Entfernung zu erreichen. In meinem kleinen Rucksack war alles drin, was Frau so braucht, Kleidung und Schuhe waren auch passend – also alles bestens!

Der See hat eine längliche Form, eine Uferseite ist flach, der Weg führt durch sanftes Gelände, alle Nuancen von Grün erfreuen das Auge, Gräser in verschiedener Höhe säumen das Ufer, man wandert ohne Anstrengung. Die gegenüberliegende Seite ist steil, bewaldet und strauchbewachsen, teilweise felsig. Also bietet diese Wandertour von allem etwas und das macht sie so reizvoll.

Ich stieß von der Höhe kommend seitlich auf den Weg und marschierte voller Freude und Schwung los am glitzernden See entlang.

Nach zwei Stunden erreichte ich das andere Ende, machte einen Umweg zum nahen Dorf, um meine Wasserflasche aufzufüllen und ließ mich dann vom angebotenen Apfelstrudel einer Almhütte verführen und gelangte frisch gestärkt auf die Steilseite des Ufers.

Es ging auf und ab, mal nahe am See, dann wieder in die Höhe, abwechslungsreich. Das wurde es auch nach der nächsten Kurve! In der breiten Mulde, in die der Weg führte, breitete sich Wasser aus, das eigentlich dort so nicht hingehörte, ca. 15 Meter breit, beidseitig gesäumt von dekorativem Matsch!

Woher kam die nasse Überraschung?

Ein sonst harmlos von oben herab plätscherndes Bächlein wollte mal ein eindrucksvoller Wasserfall sein!

Und jetzt?

Ich entdeckte zwei Holzgeländer, etwa ein Meter mit Abstand übereinander inmitten des Wassers. Der obere Teil eines Holzsteges, der begehbare, war im Wasser verschwunden.

Es gab nicht viel zu überlegen, entweder Rückzug oder rein ins nasse Vergnügen. Seitlich hangelte ich mich auf dem Holzbalken auf die andere Seite, der Schlamm erreichte meine Stiefelhöhe und verfärbte den hellen Braunton in ein modisches schlammgrün, auch meine Kleidung blieb von der sportlichen Überquerung nicht unverschont. Der Weg war wieder aufgetaucht und mit erstarktem Selbstbewusstsein gings weiter. Das hatte ich doch gut hingekriegt!

Nach einer halben Stunde – ich freute mich schon auf den Kaffee, den ich nach der Umrundung genießen wollte – Wasser, breit und viel, der Weg verschwand und ward nicht mehr gesehen!

Ich stand genauso angewurzelt da wie die Bäume am Hang! Es gab keine Holzbalken, keine Steine zum hinüberbalancieren, nichts – nur einen Mann!

Grüntensee mit Kuh

Er hatte Schuhe und Strümpfe ausgezogen, den Rucksack abgelegt und grinste mich an und meinte: „da bin ich grad durch, naja, des sind scho 100 Meter und schau mol, mir gings Wasser bis do“, er zeigte auf die obere Hälfte seiner Beine, die geschätzt 1150 Zentimeter schienen, war der Mann doch so zwei Meter groß. „Wenn´st da durch willst, wird dei Oarsch ganz schee nass werdn.“ Sprach´s, steckte Schuhe und Strümpfe in den großen Rucksack und watete davon.

Hilflos schaute ich mich um – kein Boot da, das mich aufnehmen könnte, kein Schwan, der meine 60 Kilogramm tragen könnte und kein Hl. Christophorus. Hätte der Mann nicht vertretungsweise so edel an mir handeln können?

Vier Stunden zurücklaufen!!! Nee, das mach ich nicht! Schuhe und Strümpfe aus, leider passten sie nicht in meinen kleinen Rucksack. Also in jeder Hand einen Schuh, quasi Handschuh, ertastete ich den unbekannten Untergrund. Hoffentlich sind da keine Steine, kantige Wurzeln und zu große Unebenheiten. Kalt war das Wasser und stieg mit jedem Schritt die Beine hoch. Bloß nicht ausrutschen oder die Füße verletzen! Die Hälfte der Mulde war geschafft und nun umspülte das Wasser auch die hochgekrempelte Hose. Der Po war erreicht! Wie ein Wasservogel mit ausgebreiteten Flügeln stakste ich weiter.

Dann sank der Pegel – Land in Sicht – und auch der Mann!!

„Guat hast des gmacht! Ich hab a Foto von dir gmacht, gib mir dei Nummer, dann kriegst es.“ Ich hatte Eisbeine und sank voller Erleichterung auf den sonnigen Waldboden. „Noch a halbe Stund, dann hammers“ meinte der Riese und stiefelte davon.

Nach einer notwendigen Pause raffte ich mich auch wieder auf, mit Schuhen an der Stelle, wo sie hingehören. Wieder ging‘s hoch und runter und – oh nein – das gleiche nochmal – Wasser mit Mann!

„Sapperlot, des schaut net gut aus. Is mir wurscht, ich geh da durch, da hinten steht mein Auto.“

Entschlossen platschte er durch das Wasser, als wolle er sich umbringen und verschwand hinter einem Felsvorsprung. Hier sah der See sehr unfreundlich aus. Das überschwemmte Gelände schien tief zu sein, das Wasser war fast schwarz und unergründlich. Nein, das kann ich nicht riskieren! Aber was dann? Den

Hang hoch – Flucht nach oben, die einzige Möglichkeit.

Steil, dornig, Sträucher, Felsen und Bäume, die ihre Wurzeln über den Hang kriechen ließen. Trotzdem, nur so! Ich arbeitete mich durch die abweisende Natur, die Dornen hielten meine Kleidung fest, die kantigen Steine zerkratzten meine Hände, die ich wie ein Vierbeiner benutzte, ich rutschte und keuchte und krabbelte und landete bäuchlings auf einer frischen grünen Wiese, neugierig beäugt von einer glücklichen Kuh, die, nachdem sie mich großäugig bestaunt hatte, heftig den Kopf schüttelte und sich wieder den Gänseblümchen widmete.

Stolz und erleichtert versuchte ich mein lädiertes Äußeres einigermaßen in Ordnung zu bringen, war ich doch nass und dreckig wie ein Erdferkel.

Mit einem Umweg über die Almwiese fand ich den Weg, der zum Ende des Sees führte, meinem Ziel. Problemlos führte eine steinerne Brücke über den angeschwollenen Wasserzulauf des Sees. Hier begannen die meisten Wanderer den Rundweg, heute war er nicht zu sehen. Statt dessen sah ich ein Schild mit folgendem Hinweis:

Wegen Hochwasser ist der Rundweg gesperrt!

Krystyna Papayannis

Offener Gesundheitstreff geplant: für mehr Gesundheit im Alter

Das Projekt „Gesund älter werden in Büchenbach-Nord“ des Amts für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Erlangen geht in die zweite Runde.

Anfangs wurde in seinem Rahmen das kostenlose Rikscha-Mitfahrt Angebot angestoßen. Dessen Fortführung ist derzeit vornehmlich in engagierten ehrenamtlichen Händen. Weiterhin braucht es mehr Fahrerinnen und Fahrer sowie eine Möglichkeit zur Unterstellung und Akkuladung der Rikscha. Rikscha-Vorbestellungen unter 09131 - 8273330, weitere Infos auf Facebook „Büchenbach trifft sich“.

Das Projekt widmet sich nun der Erschaffung eines offenen Gesundheitstreffs.

Was heißt das?

Wir möchten regelmäßig rund eine Stunde Gesundheitsförderung für ältere Menschen zum Thema machen. Vor Ort, mit Ihnen zusammen!

Wir wollen dabei informieren, uns austauschen, praktische Tipps geben und Übungen ausführen. Theorie und Praxis geben sich dabei die Hand. Bestehende gesund-

heitsförderliche Angebote Büchenbachs sind willkommen, den offenen Gesundheitstreff zu bereichern.

Wo: im Quartiersraum 56nord (Büchenbacher Anlage 27a)

Wann: Voraussichtlich ab Frühjahr 2024 im zweiwöchentlichen Rhythmus.

Was: Jedes Mal ein anderes Thema, oder ein ähnliches zur Vertiefung. Ganz nach IHREM Bedarf! Es wird vorab eine Themenvorschau veröffentlicht.

Für wen: Vornehmlich für ältere Personen, doch natürlich sind ALLE willkommen!

Eintritt: kostenfrei!

Vorab interessiert uns:

Welche Themen sind für SIE wichtig, was brauchen SIE, um Ihre Gesundheit zu erhalten?

Zeitgleich suchen wir sogenannte Multiplikator*innen. Das sind Personen – **vielleicht ja gerade SIE** – die sich gerne selbst durch ein paar Stunden kostenlose Schulung über Gesundheit schlau machen möchten.

Dieses Wissen gilt es dann, zeitlich unverbindlich, ehrenamtlich an andere Menschen weiterzugeben. Das heißt, über den offenen Gesundheitstreff zu informieren, selbst ab und an daran teilzunehmen, die Aufmerksamkeit auf Gesundheit lenken – für sich selbst wie auch für ältere Mitmenschen.

Wenn SIE:

- **Wünsche** zu gesundheitsförderlichen Themen haben, oder
- Lust und ein bisschen Zeit haben, als **Multiplikator*in** in gesundheitsförderliche Themen einzutauchen und Ihre älteren Mitmenschen darüber informieren möchten, oder
- sich als **Dozent*in** im offenen Gesundheitstreff einbringen können und möchten,

dann wenden Sie sich bitte an:

Uta Barusel, Tel.: 09131-862083, uta.barusel@stadt.erlangen.de im Amt für Sport und Gesundheitsförderung, Fahrstr. 18, 91054 Erlangen

Sobald wir alles zusammenfügen können, Themenwünsche, Multiplikator*innen und Dozent*innen, geht‘s los.

Uta Barusel

Das Projekt „Gesund älter werden in Büchenbach-Nord“ wird gefördert vom GKV -Bündnis für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V.

GESUND ÄLTER WERDEN IN BÜCHENBACH

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

An eine Amsel

Gerne würde ich dir sagen, kleine Amsel, dass du mir so lieb geworden bist.

Jeden Morgen, früh am Fenster, sei's im Sommer gegen fünf, sei‘s im Winter gegen sechs, singst du uns dein Aufstehlied. So begleitest du uns durch das ganze Jahr.

Fliehst nicht wie der scheue Kuckuck im Winter in wärmere Gefilde, brauchst auch keine Sommerreise - ähnlich deinen nördlichen Verwandten, jenen Wilden Gänsen, die einst dem kleinen Nils, ihrem blinden Passagier, seine schöne Heimat aus den Lüften zeigten.

Im Winter, nah am Fenster, decken wir den Speisetisch, den du teilst mit Spatzen, Meisen – überlässt auch gern dem flinken Eichhörnchen Rosinen, Nuss und Mandelkern.

„Welches Tierlein ich gern wäre?“, frug mich einst der kleine Jan. „Wär‘s vielleicht ein Elefant, den du ja in vielerlei Gestalt, einer Karawane gleich, im ganzen Haus verteilet hast.“

„Oh ja, das möchte ich wohl sein.“

„Oder lieber doch ein Hund, wie dein treuer Bastian?“

Zeichnung: Sophia Moisel

„Ja, auch das könnte ich mir denken. Doch nein! Eine Amsel möcht' ich gerne sein! Dann flög ich hoch und höher über Häuser, Bäume zu den Wolken. Und dort sänge ich mein schönstes, neues Lied.“

Rosemarie Moisel

Biogasanlage am Dengler-Hof

Wie bereits im letzten Heft angekündigt werde ich versuchen mit Unterstützung von Martin Dengler die Funktionsweise einer Biogasanlage zu beschreiben.

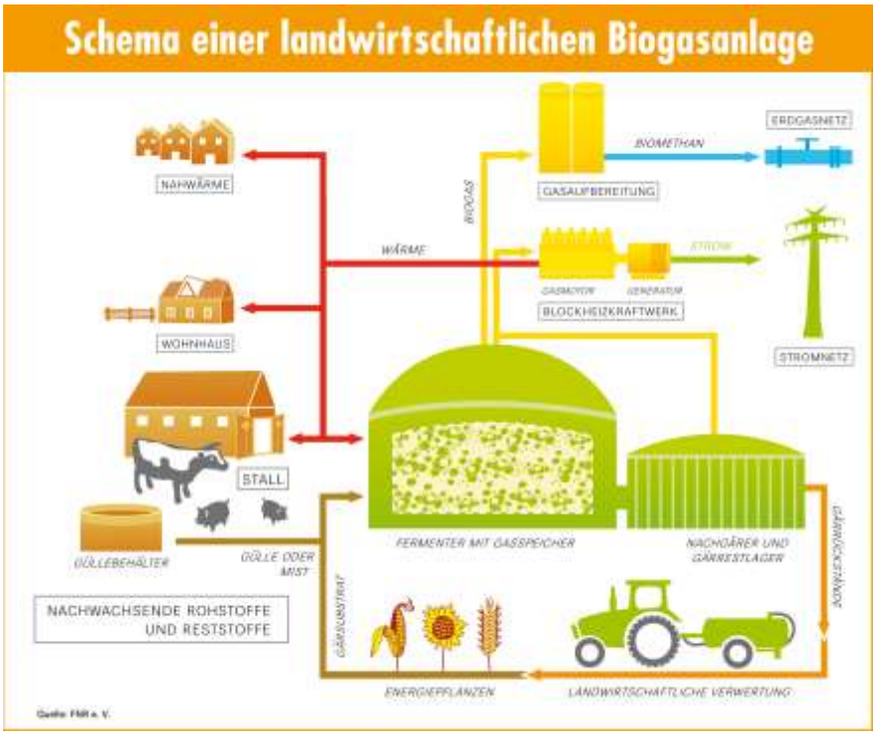
Von Weitem sieht man bereits die riesigen schwarzen Ballonkuppeln über den drei Gärbehältern. Die Betonringe haben einen Durchmesser von 20 Meter. In diese wird zu 60% Mist und Gülle und zu 40% Gras und Mais eingebracht um dort zu gären. Nachdem auf dem Dengler-Hof keine derartig hohen Mengen anfallen, werden die zusätzlich benötigten Pflanzen/Rohstoffe/Grünabfälle von umliegenden Bauern angekauft.

Der Hauptbestandteil einer Biogasanlage ist der „Fermenter“. In ihm werden die Substrate, wie Rindergülle, Rindermist, Pferdemist und nachwachsende Rohstoffe bei einer Temperatur von 44°C vergoren. Die Feststoffe (Mist, Gras, Mais) werden über den Feststoffeinlass und die flüssigen Stoffe (z. B. Gülle) über Pumpen in den Fermenter eingebracht. Das Substrat im Fermenter ist dadurch dickflüssig und wird mit Rührwerken stündlich durchgemischt, damit eine optimale Vergärung stattfindet. Dabei entsteht „Biogas“, welches einen Methangehalt von 50 bis 55% hat. Dieses Gas steigt nach oben und wird durch die Folienabdeckung abgefangen. Dieser Bereich wird Gasspeicher genannt. Je nach Füllstand des Gasspeichers ist die schwarze Kuppel auf dem Fermenter mal größer, mal kleiner.

Auch der Bernhardiner Bruno lebt auf dem Dengler-Hof.

Nachdem das Substrat ungefähr 80 Tage im Fermenter vergoren ist, fließt es in den „Nachgärer“. Der Nachgärer ist eigentlich genauso aufgebaut wie der Fermenter, jedoch herrschen in ihm nur noch 41°C. Das Substrat bleibt dann nochmal ca. 80 Tage in diesem Behälter, wo es weiterhin Zeit hat auszugasen. Wenn das Substrat dann komplett zersetzt ist und kein weiteres Gas mehr entstehen kann, fließt es in das „Gärproduktlager“. Von diesem aus wird der sehr nährstoffhaltige geruchsneutrale Gär-Rest als Dünger mit dem Güllefass auf Felder und Wiesen ausgebracht.

Das entstandene Gas, welches sich in den Gasspeichern befindet, wird durch eine Gaskühlstrecke, die sich im Boden befindet, abgekühlt, und zum „BHKW-Haus“ (Blockheizkraftwerk) geleitet. Dort wird es von drei Biogasmotoren verbrannt. Die Motoren treiben jeweils einen Generator an, mit welchem Strom produziert wird, der ins öffentliche Netz eingespeist wird. Im Jahresdurchschnitt wird eine Leistung von 205 kW pro Stunde erreicht und somit jährlich eine Menge von 1.800.000 Kilowattstunden Strom erzeugt. Zur ungefähren Vorstellung wieviel das ist: ein Haarföhn oder ein Staubsauger mit 1.000 Watt würde in einer Stunde



Schema der Biogasanlage auf dem Dengler-Hof.
Quelle: Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V. (FNR)

eine Kilowattstunde verbrauchen. Der vom Dengler-Hof produzierte Strom entspricht ca. dem jährlichen Stromverbrauch von 450 Haushalten.

Bei der Verbrennung in den Motoren fällt viel thermische Energie (Abwärme) an. Auch aus dem Abgas kommt über einen Abgaswärmetauscher noch Wärmeenergie hinzu. Diese Energie kann ebenfalls genutzt werden, ein Teil wird zum Beheizen des Fermenters und des Nachgärers verwendet, der größte Teil geht in das Nahwärmenetz.

Das Nahwärmenetz hat eine Länge von ca. 1.000 Meter und erreicht ca. 50 der umliegenden Haushalte und ein Gasthaus. Durch dieses Nahwärmenetz werden jährlich rund 120.000 Liter Heizöl eingespart. Zudem wird mit überschüssiger Abwärme eine Trocknungsanlage betrieben um Getreide, Scheitholz, Hackschnitzel, Gras usw. trocknen zu können. Ein weiterer Ausbau des Wärmenetzes ist in Planung.

Der in Kosbach erzeugte Strom geht an den Betreiber „Next Kraftwerke“, dieser wiederum verkauft den Strom auf dem Spotmarkt. Next Kraftwerke regelt die Stromerzeugung oder eine mögliche Abschaltung nach Bedarf. Bei schlechtem Wetter, wenn Photovoltaik-Anlagen wenig Strom erzeugen, wird mehr Strom aus der Biogasanlage benötigt und bei Sonne eben weniger. Im Gegensatz zu Sonnen- und Windenergie ist der klare Vorteil der Biogasanlage die wetterunabhängige Stromproduktion. Ein Nachteil ist der hohe Bedarf an Mais, denn dieser liefert den Bakterien im Fermenter die beste Nahrungsgrundlage. Allerdings ist es oft auch so, dass viele Bauern keine Viehhaltung mehr haben, und froh sind, wenn sie die Fruchtfolge mit Mais auflockern können (man soll nach zweimaligem Getreideanbau eine Blattfrucht wie Mais, Zuckerrüben oder Raps anbauen) und diesen dann zur Biosgasanlage liefern können.

Insgesamt finde ich es sehr beeindruckend, wie viele Haushalte über den Strom und die Nahwärme vom Dengler-Hof versorgt werden können. Ein schöner Gedanke, dass der Strom direkt um die Ecke erzeugt wurde. Und vielleicht macht die Kenntnis über die aufwändige Energiefreisetzung unseren Umgang mit Warmwasser und Strom im Alltag ein wenig bewusster.

Ich bedanke mich sehr bei Martin Dengler für den spannenden Einblick und das neu erlernte Wissen.

Manuela Herbert

Werner Bergengruen

Seit Schultagen liebe ich den Dichter Werner Bergengruen. Seinen Roman „Der Großtyrann und das Gericht“, seine umfangreiche Lyrik, seine Novellen, seine Romane, seine Reportagen. Einmal durfte ich ihn hören.

Nach dem Abitur ging ich nach Köln zum Studium. Ich vertiefte mich gerne in die wissenschaftliche Arbeit, fand auch Anschluss bei Mitstudentinnen. Aber Köln blieb mir fremd. Ich mochte Köln nicht, und Köln mochte mich nicht. Dann erlebte ich das Highlight meiner Kölner Zeit. Ich las einen Anschlag in der Mensa: Werner Bergengruen wird eine Lesung im Audimax halten! Rechtzeitig fand ich mich an jenem Abend ein. Ich hörte aufmerksam seiner ungewöhnlichen Stimme zu. Nach der Lesung konnte man sich noch Lektüre kaufen. Ich erwarb ein kleines Büchlein „Zauber- und Segenssprüche“, das ich mir vom Autor signieren ließ. In dem Büchlein fand ich ein Gedicht über einen wundertätigen Holunderstrauch. Diesem Strauch konnten traurige Menschen von ihrer Sorge und ihrem „Unmut" erzählen. Sie vergaßen ihre Traurigkeit und gingen getröstet davon.

Und wenn wir heutigen Menschen nur recht aufmerksam durchs Leben gehen, dann finden auch wir solche heilkräftigen Orte.

In Köln blieb ich nicht lange. Meine nächste Station war Erlangen. Erlangen empfing mich freundlich, so wie es 300 Jahre vorher die Refugees, die Glaubensflüchtlinge aus Frankreich, die Hugenotten, freundlich aufgenommen hatte.

Werner Bergengruen kannte Erlangen. Er hatte vor Jahren eine Fahrradreise durch Deutschland gemacht. – Köln hat er nicht besucht – aber zu Erlangen meinte er, die Franzosen hätten das prächtige Gewerbe der Zuckerbäckerei gebracht. Dieses Gewerbe habe eine liebenswürdige Örtlichkeit voll altmodischer Anmut geschaffen: das Kaffeehaus Mengin, hübsch am Eingang zum Hofgarten gelegen. Hier sei ein freundliches Sitzen, wie unter den hohen Bäumen des Hofgartens ein freundliches Lustwandeln sei. (Werner Bergengruen: DEUTSCHE REISE, Neuauflage 1959, Nymphenburger Verlagshandlung).

Mein lieber Freund, der mich nach Erlangen gelockt hatte, führte mich ins Café Mengin. Ich war erstaunt über diese reiche Auswahl an Torten und Gebäck. Mir kam der Gedanke: Hier könnte man Sorgen und Unmut vergessen. Und dann gibt es in Erlangen einen weiteren Ort, so beeindruckend schön, dass man auch hier Sorgen und Unmut vergisst: Wenn man im Schlossgarten am Zaun entlang geht –

Schlossgarten von Erlangen. Von hier geht es in den Botanischen Garten.

gegenüber vom Kollegienhaus – kommt man an ein kleines Törchen. Es ist ein Eingang zum Botanischen Garten der Universität.

Man findet dort eine Wunderwelt der Botanik, Pfingstrosen von seltener Schönheit, Teiche, voll von Seerosen und Frösche. In einem Winkel trifft man auf einen seltsam lächelnden Buddha. Nicht zu vergessen: die Tropenhäuser.

Werner Bergengruen mochte Erlangen, aber er liebte Bayreuth. Er nannte Erlangen „eine Stadt der freundlichen Langeweile". Nun, das war vor vielen Jahren. Heute ist Erlangen – wie wir alle wissen – eine Stadt voller Aktivität und Leben.

Ein weiterer Ort, um Kummer und Unmut loszuwerden, ist der Stadtteil Büchenbach.

Büchenbach, dieser besondere Stadtteil von Erlangen, wurde uns zur Heimat. Unser Haus ist nah am Wald gelegen. Dieses Waldstück ist Teil des großen Bereiches der Mönau. Ein morgentlicher Spaziergang durch den Wald ist eine Wohltat für den ganzen Tag. Büchenbach hat Erstaunliches zu bieten. Da ist die alte fränkische Wehrkirche St. Xystus. Im Innern geschmückt mit Plastiken verschiedener Heiliger, einer klangreichen Orgel, deren begabter Organist gelegentlich zu Orgelmessen einlädt. Im Innern der wehrkirchlichen Ummauerung lädt zu besonderen Anlässen das Büchenbacher Blasorchester zu erfreulicher Musik ein.

Für vieles ist gesorgt in Büchenbach. Das Stadtteilzentrum Die Scheune bietet Praktisches und Kulturelles. Das AWO Sozialzentrum will unseren Stadtteil lebens- und liebenswert machen. Es sorgt für Kranke und Gesunde, für Alte und Junge. Seit einiger Zeit lädt ein Café zur Begegnung – bei Tee und Kuchen – ein.

Holunder, wie er im Garten von Familie Moisel wächst.

Sehr von Bedeutung für uns Büchenbacher *innen ist der Dummetsweiher. Hierhin spazieren wir gerne. Wir blicken über den See. In der Ferne ziehen Schwäne ihre stillen Bahnen. Leise im Herzen rät uns Bergengruen: werft euren Unmut in den See. Und unsere Dankbarkeit tragen wir in die Apostelkirche.

Aber zum Schluss noch das erfreulich Wunderbare:

In unserem Garten In der Reuth wuchs eines Tages – weder gesät noch gepflanzt – ein Holunderstrauch! Und er schmückte sich im Sommer mit weißen Blüten, die sich im Herbst zu blauen Beeren wandeln.

Mit Sorgen und Unmut brauchen wir ihn nicht mehr zu beladen. Stattdessen schmücken wir ihn mit Glöckchen und bunten Eiern. Und, dass ich es nicht vergesse: Werner Bergengruens Werke stehen im Regal, jederzeit „lesebereit".

Rosemarie Moisel

Singen am Sonntagabend

Die Glocken der Apostelkirche läuten um 18 Uhr am Sonntag und kurz darauf ertönen vielstimmig ganz andere Töne im David-Morgenstern-Weg hinter den Kindergärten der Büchenbacher Meile.

Seit vor drei Jahren wegen der Ausgangsbeschränkungen zu Beginn der Pandemie das Miteinander der Menschen stark beeinträchtigt war, treffen sich auch heute immer noch regelmäßig die Nachbarn im Viertel und singen gemeinsam für etwa eine halbe Stunde je nach Wetter mehrere Lieder. Angeregt durch die Meldungen aus anderen europäischen Ländern kam man vor drei Jahren zusammen. Zuerst spielte jeder in seinem Garten. Als es wieder erlaubt war, traf man sich in einem weiten Kreis um mit jeweiligem Sicherheitsabstand Kontakt zu halten und zu musizieren. Birgit Vierheilig hatte die Idee und fand zuerst im nahen Umfeld und schließlich im weiteren Kreis liebe Menschen, die sich in jenen – ist zum Glück jetzt lange her – Pandemietagen sehen wollten und ein Zeichen des Miteinanders gaben. Damals musste man noch die gesetzlichen Auflagen einhalten, was aber immer gelang, ohne sich gegenseitig anzustecken. Nur ein einziges Mal war eine Polizeistreife zu sehen, die jedoch an der Zusammenkunft nichts auszusetzen hatte.

Bis heute hat sich das Sonntagssingen etabliert und gehalten – ein überzeugendes Beispiel für gelebte, zugewandte Nachbarschaft in diesem Teil Büchenbachs.

Wer kommt dazu? Das sind zunächst die unmittelbaren Nachbarn, aufgeweckte Menschen der umliegenden Straßen, die nicht immer jeden Sonntag, aber doch regelmäßig erscheinen. Ganz oft sind Kleinkinder dabei, neugierig und beeindruckt von der Atmosphäre und dem Klang der Instrumente. Aber dann kommen immer wieder Bewohner, Spaziergänger oder Besucher der Anwohner, die das Dargebotene zum Teil sogar mit Mobiltelefon festhalten und weiter verbreiten. Ganz liebe Menschen auch mit nicht fränkischem Hintergrund hören die Töne aus der Ferne, kommen dazu, lauschen, lassen sich Noten und Text geben und bleiben eine Weile.

Singen im David-Morgenstern-Weg

Welche Musik ertönt? Da sind Klarinetten, Saxophon, Trompete, Posaunen, Tuba, Cello oder auch Querflöte und Gitarren zu hören. Sie werden begleitet von einem vielstimmigen Chor aus frohen Kehlen von Groß und Klein. Bei dem gelungenen Stadtteilfest der 50 Tische

gab es sogar einen Auftritt wie auch bei einer Feier im Kosbacher Stadl.

Eine tolle Idee von Frau Vierheilig, die hier in vorbildlicher Weise die schon gute Nachbarschaft im Viertel noch um eine wichtige, die musikalische Dimension erweitert. Die Bewohner sind ein ganzes Stück zusammengerückt, treffen sich gerne, genießen immer wieder mal das Zusammensein mit Stockbrot, Apfelmost oder dem ein oder anderen Gläschen zu besonderen Anlässen.

Welche Musikstücke werden gespielt? Wir beginnen immer mit den ersten drei Strophen der Ode an die Freude und schließen mehrstimmig mit dem irischen Reisesegen. Dazwischen ertönen Volkslieder, Spirituals, Chansons von Mey, Wader oder Dylan wie auch bekannte Kirchenlieder je nach Jahreszeit. Manchmal leuchten nicht nur die Augen der Kinder, sondern auch die Kerzen ihrer Laternen. Wer kann, spielt oder singt mit, wer nicht – auch.

Das gemeinsame Musizieren bringt die Menschen zusammen. Man hört einander, sieht einander und hilft auch im Alltag, wenn es nötig sein sollte. Nächsten Sonntag wieder um 18 Uhr vor der Häuserreihe David-Morgenstern-Weg 13-21 unweit der Busschleife Donato-Polli-Straße! Ohren auf!

„Auftritt“ bei einer Feier am Kosbacher Stad‘l.

Herbert Specht

Wir laden auch die anderen Chöre und Musikgruppen Büchenbachs ein, sich in der Umschau vorzustellen.

Bitte melden Sie sich unter der E-Mail-Adresse: frank.steigner@awo-omf.de

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

Die Vortragsreihe „Stadtteil-Kompass Büchenbach“ geht in die nächste Runde

Auch in 2024 finden wieder wechselnde interessante Beiträge von städtischen Mitarbeiter*innen und Vereinen zum Thema „Älter werden“ statt. Diese Informationsnachmittage für Büchenbacher*innen, (Vor-)Ruheständler*innen, Rentner*innen, An- und Zugehörige und Interessierte zu seniorenspezifischen Themen, werden von der Seniorenquartiersarbeiterin der Stadt Erlangen zusammen mit der Volkshochschule Erlangen und dem AWO Stadtteilprojekt Erlangen-Büchenbach organisiert.

Was erwartet Sie im Frühjahr/Sommer 2024?

Themen, Inhalte und Termine:

„Ehrenamt im Alter – Ruhestand ist kein Stillstand“

Endlich Ruhestand! Gehören Sie aber auch zu den Menschen, die jetzt keinen Stillstand möchten? Die neue soziale Kontakte knüpfen und etwas Neues ausprobieren möchten? Dann entdecken Sie das Ehrenamt für sich! Viele sinnstiftende und erfüllende Aufgaben warten hier auf Sie. Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt informieren Sie über die Möglichkeiten eines bürgerschaftlichen Engagements in Erlangen. Finden Sie heraus, wo und wie Sie Ihre Talente und Fähigkeiten künftig einbringen können! Ein ganz konkretes Angebot hierzu stellt Ihnen an diesem Abend Johanna Lerle von der Caritas Erlangen vor.

Referentinnen: Frau Grüsser, Frau Stark-Kantar, Frau Lerle

Donnerstag, 18. April 2024, 15:30 – 17:00 Uhr (Eintritt frei)

„Betrügereien per Telefon: Sie müssen nicht zum Opfer werden!“

Viele Seniorinnen und Senioren kennen das: Das Telefon klingelt und falsche Polizisten wollen Geld und Schmuck sicherstellen, ein vermeintliches Enkelkind sei in einer Notlage und brauche dringend Geld oder ein Unbekannter kündigt einen Geldgewinn an, verlangt aber vorher eine Kaution.

Wer die Maschen der Ganoven kennt, fällt eher nicht auf deren Vorgehensweisen herein. Lassen Sie sich im Vortrag vo Kriminalhauptkommissar Udo Winkler informieren, damit Sie sich in Zukunft schützen können.

Referent: Herr Winkler (Kriminalhauptkommissar der Kriminalpolizeiinspektion Erlangen)

Donnerstag, 06. Juni 2024, 15:30 – 17:00 Uhr (Eintritt frei)

„Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – Tipps und hilfreiche Informationen“

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass er in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät. Eine Patientenverfügung ist eine Vorsorgemaßnahme für eine solche Situation. In diesem Vortrag geht es neben Formulierungshilfen um die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung für die behandelnden Ärzt*innen. Auch die Rolle von Angehörigen, Bevollmächtigten und Betreuer*innen wird ausführlich besprochen.

Referentin: Frau Basten-Grimm

Donnerstag, 27. Juni 2024, 15:30 – 17:00 Uhr (Eintritt frei)

„Bevor ich’s vergesse, denk ich mir immer: Das muss ich mir merken!“

Diagnose Demenz. Ein Schreck – vor allem für viele Angehörige.

Eine Demenzerkrankung verändert nicht nur das Leben der Betroffenen selbst sondern auch das der ganzen Familie. Eine Begleitung von Demenzerkrankten erfordert viel Feingefühl, Kenntnisse um die Erkrankung und insbesondere viel Geduld, da Betroffene ihre Bedürfnisse nicht mehr so einfach äußern können. Aber was genau ist eine Demenzerkrankung eigentlich? Die Expert*innen des Vereins Dreycedern geben Ihnen einen Überblick über Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten sowie Formen der Alltagsbewältigung und zeigen auf, welche Herausforderungen und Veränderungen auf die Angehörigen zukommen können. Erfahren Sie auch welche Unterstützungsmöglichkeiten angeboten werden. Lassen Sie sich in diesem Vortrag informieren!

Referentinnen: Fachberaterinnen der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz des Vereins Dreycedern

Donnerstag, 18. Juli 2024, 15:30 – 17:00 Uhr (Eintritt frei)

Alle Vorträge finden im 56nord, Büchenbacher Anlage 27a statt.

Merken Sie sich die Termine bereits heute vor! Genauere Infos zur Anmeldung finden Sie demnächst im neuen Programmheft 2024 der Volkshochschule Erlangen. Bei sonstigen Fragen können Sie sich gerne an die Seniorenquartiersarbeiterin der Stadt Erlangen Frau Pöhlmann unter 09131 86 3334 wenden.

Bitte beachten Sie zudem, dass der Vortrag zum Thema „Wegweiser zum Leben und Wohnen im Alter“ nicht wie angekündigt am 11. Januar 2024, sondern erst am 21. März 2024 von 15:30 bis 17:00 Uhr stattfinden wird. Wir danken für Ihr Verständnis!

Mara Pöhlmann

Rätselspaß

Liebe Leserinnen und Leser, auch heute gibt es wieder ein Rätsel, bei dem Sie einen Gutschein über **10,-- €** gewinnen können. Viel Glück!!

Das Lösungswort der letzten Ausgabe war

Weinlese

Aus den richtigen Einsendungen des letzten Rätsels wurde

Anne Beck
aus Büchenbach

als glückliche Gewinnerin gezogen. Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren auch allen anderen ganz herzlich, die die richtige Lösung gefunden haben!

Und hier unser neues Rätsel von Frank Steigner:

Der Buchstabe der jeweils richtigen Antwort ergibt zusammengesetzt das neue Lösungswort. Die Antworten finden Sie in dieser Ausgabe unserer Umschau.

1. Wann findet das nächste chinesische Neujahrsfest statt? (Seite 38)

R	31.12.23	**W**	01.01.24
G	Februar 24	**E**	November 24

2. Wo hatte das Schaf eine ganz besondere Begegnung? (Seite 45)

I	Mönau	**L**	Krippe
T	Sparkasse	**E**	Schlossgarten

3. In etwa für wie viele Haushalte reicht der Strom, den die Biogasanlage am Denlger-Hof im Jahr produziert? (Seite 20)

S	250	**T**	350
A	450	**U**	550

4. Wie heißt der Preis, den das Team unseres AWO Stadtteilcafés erhalten hat? (Seite 5)

L Gemeinsam geht‘s besser!
T Miteinander – füreinander
W Alle zusammen!
E Wir und ihr

5. Seit wann ist der Holzweg urkundlich belegt? (Seite 10)

T 1588
Z 1688
W 1788
L 1888

6. Wer unterstützte die Rede, die am Abend für Ehrenamtliche gehalten wurde? (Seite 47)

E ChatGPT
T Der Bürgermeister
R Google
O Der bay. Innenminister

7. Wo heiratete das Patenkind von Frau Moisel? (Seite 7)

N USA
S Argentinien
E Peru
I Kanada

8. Welches Amt möchte einen Gesundheitstreff in Büchenbach eröffnen? (Seite 17)

S Sport u. Gesundheitsförderung
E Stadtteilarbeit
N Bürgeramt
G Sozialamt

Nun die Lösung unten eintragen und den Coupon bis zum Einsendeschluss am 31. Januar 2024 in der Verwaltung des AWO Sozialzentrums, Büchenbacher Anlage 27 abgeben oder das Lösungswort per Mail an frank.steigner@awo-omf.de senden. Bitte vergessen Sie nicht Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer anzugeben. Durch Ihre Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir im Falle eines Gewinns Ihren Namen und Wohnort veröffentlichen. Wir wünschen viel Glück!!

____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

LÖSUNGSWORT

.....

Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer

Fränkische Spezialitäten
Teil 12: Fränkisches Sauerkraut

Unsere schöne fränkische Landschaft bietet nicht nur kulturträchtige Sehenswürdigkeiten, sondern „wir („zugereisten“ oder geborenen) Franken“ haben auch einen ausgeprägten Sinn für kulinarische Genüsse.

Deshalb wollen wir uns auch in dieser AWO Umschau wieder gemeinsam auf eine kleine „Schlemmer-Lese-Reise“ machen und ernten für Sie, liebe Büchenbacher*innen, Weißkraut, das auch als Weißkohl, Weißkabis, Kappes, Kaps, Kappus, Kabis oder einfach nur Kraut bekannt ist und zu den runden Kohlköpfen der „Familie Kohlgemüse“ gehört, zu der z. B. auch Blaukraut, Grünkohl, Kohlrabi, Wirsing, Brokkoli oder Rosenkohl zählen.

Unsere „Schlemmer-Reise“ führt uns in die „historische Krautstadt“ Merkendorf im Landkreis Ansbach. Ein malerischer Ort, in dem die oft denkmalgeschützten Fachwerkhäuser und das Netz kleiner Gassen von einer mittelalterlichen Stadtmauer mit drei Toren und acht kleineren Rechteck- oder Rundtürmen umgeben ist.

Stolz ist man im „Krautdorf“ Merkendorf nicht nur auf die gut erhaltene Stadtmauer, sondern auch auf ein Krautkochbuch, ein Krautfest und ein Krautmuseum, einen Krautmarkt, dazu auf Krautlandwege und bereits seit 1951 auf ein Krautlied, ein Krauttheaterstück und eine Krautköniginnen-Wahl ☺. Derzeit ist Krautkönigin Paula im Amt.

Wie kam das Kraut nach Merkendorf?

Wahrscheinlich stammt der Weißkohl vom Wildkohl aus Nordafrika ab und verbreitete sich von dort aus im Mittelmeerraum und dann in Mitteleuropa. Merkendorf erlebte im 18. Jahrhundert seine Blütezeit, die den Krautbauern einen gewissen Wohlstand bescherte. Sie belieferten die Märkte der Umgebung (z. B. Gunzenhausen, Spalt, Weißenburg, Schwabach), aber auch die im heutigen Baden-Württemberg mit ihren Kohlköpfen – und sogar den Hof des Markgrafen von Ansbach.

Die Mönche befassten sich als erste mit der Sauerkrautzubereitung, um das in den Klostergärten geerntete Kraut für die Winter- und Fastenzeit haltbar zu ma-

chen. Es gab ja weder eine Kühlung bzw. Konservierung, so wie wir sie heute kennen. Das Einsäuern war allerdings schon im 4. Jahrhundert v. Chr. durch den Arzt Hippokrates bekannt gemacht worden. Griechische, römische sowie chinesische Ärzte und Naturheilkundler erkannten außerdem bereits die Heilkräfte des frischen und gesäuerten Nahrungsmittels. Seeleute aßen das Kraut als „Medizin“ gegen Skorbut, eine Krankheit mit schweren, manchmal sogar tödlichen Vitamin-C-Mangelerscheinungen.

Ab 1970 ging der Krautanbau in Merkendorf zurück, doch inzwischen setzen einige Landwirte wieder vermehrt auf dieses gesunde Gemüse. Das Ackerland mit seinen sandigen Keuperböden ist aufgrund seiner Zusammensetzung besonders dafür geeignet: „Hier kommt die Würze aus dem Boden“ (Quelle: www.merkendorf.de). Restaurants, Gaststätten, weiterverarbeitende Betriebe (etwa Sauerkrautfabriken) und Privatkund*innen wissen diese Qualität auch weit über unsere Region hinaus zu schätzen.

In Deutschland befindet sich das größte zusammenhängende Kraut-Anbaugebiet für Weißkohl in Schleswig-Holstein. Nur ein geringer Teil wird aus dem Ausland importiert, etwa aus Frankreich, Polen und den Niederlanden.

An die große Tradition des Kohlanbaues in Merkendorf erinnert seit 1991 der **„Krautbrunnen“ vor dem historischen Rat**haus. Die Bronzeskulptur der Ansbacher Künstlerin Luise Kressel-Ofzky (1928-2015) zeigt eine Krautbäuerin und einen Krautbauern.

Warum ist das Fränkische Kraut so gesund?

… weil es voller Kraft und Leben steckt! Der kalorienarme, fast zucker- und fettfreie Weißkohl stärkt zum Beispiel nicht nur durch die stattliche Konzentration von Zink die Abwehrkräfte, sondern auch durch seinen hohen Gehalt an Vitamin B 12 und Vitamin C: In 100 g verbergen sich 47 mg Vitamin C, das entspricht knapp der Hälfte der empfohlenen Tagesration! Das Kraut versorgt z. B. Herz, Nerven und Muskeln mit Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen oder Magnesium, sowie mit Vitamin K und Beta-Carotin. Beide sind wichtig für gesunde Knochen und die Blutgerinnung und für gesunde Haut und gute Augen. Unsere Zellen werden durch einen hohen Anteil von Radikalenfängern, beispielsweise Bioflavonoide und Phenole, vor schädlichen Einflüssen geschützt. Diese helfen auch beim Entgiften der Leber. Folsäure unterstützt die Blut- und Zellbildung. Die Ballaststoffe des Kohls kurbeln einen trägen Darm an, helfen also bei Verdauungsbeschwerden.

Sauerkrautsaft mit seinen großen Mengen an Methylmethionin reinigt und entschlackt ebenfalls Magen und Darm und sorgt für eine gesunde Darmflora. Er regt außerdem noch die Gallensäfte an und senkt den Cholesterinspiegel.

Was tut sich so im Merkendorfer „Kraut-Jahr“?

Alle Kohlarten lieben Sonne und Wärme sowie lockeren Boden, in den die Tiefwurzeln eindringen können, ohne auf Gestein oder härtere Bodenschichten zu treffen. Sie benötigen viele Nährstoffe und Feuchtigkeit, deshalb nennt man sie „Starkzehrer“. Sie laugen also den Boden aus, deshalb werden die landwirtschaftlichen Flächen nach einem vierjährigen Fruchtfolgeplan nachhaltig bearbeitet.

In der Regel wird Kohl von Januar bis März bei einer Temperatur von 16°C bis 20°C vorkultiviert und dann als Jungpflanze – meist in einem Gewächshaus – ausgepflanzt. Im April werden die festgelegten Felder aufgelockert und nachhaltig bearbeitet. So soll Schädlingen wie der Kohlfliege oder Kohlschabe und Krankheiten wie Mehltau oder Kohlhernie vorgebeugt werden. Haben die Jungpflanzen drei bis fünf Laubblätter ausgebildet, werden sie sehr sorgfältig ausgewählt und durch Absenken der Temperaturen im Gewächshaus „abgehärtet“, bevor sie schließlich im Abstand von gut 50 cm ausgepflanzt werden: Es gibt nämlich frühe und späte Sorten und solche, die sich besonders gut einlagern lassen. Wählt man sie geschickt aus, können die ersten fest verschlossenen, prallen Köpfe im Mai/Juni von den „Krautschneidern“ am Strunk keilförmig abgeschnitten werden. Zwei Wochen später folgt die nächste Sorte usw., bis Anfang November die letzte Ernte eingeholt und in gut belüfteten, trockenen Kühllagern zwischen 0,3°C und 0,8°C eingelagert wird. Hier bleiben die Kohlköpfe bis zu sechs Monaten erntefrisch, was besonders für die Sauerkrautherstellung wichtig ist. Später sollte die Ernte nicht erfolgen, denn der Weißkohl mag keinen (starken) Frost. Jürgen Reuter von der „Merkendorfer Kraut GmbH“ im Merkendorfer Vorort Heglau zum Beispiel kann durch die Lagerung außer der sog. „Kopfware“ ganzjährig noch jede Woche frisches Sauerkraut in seinem Hofladen zum Verkauf anbieten.

Die „Kopfware“ wird in luftdurchlässigen Holzkisten gelagert. Die Köpfe müssen regelmäßig gewendet werden, damit sie keine Druckstellen vom Liegen oder faulige Stellen bekommen.

Und wie wird nun das Fränkische Sauerkraut gemacht?

Zuerst einmal: Ungefähr 80% aller Tätigkeiten vom Auspflanzen bis zum fertigen Sauerkraut ist Handarbeit. Das Einsäuern von Kraut findet noch genauso wie früher nur unter Zugabe von Salz statt. Dazu wird im Gärbehälter das gesäuberte und vom Strunk befreite sowie in dünne Streifen geschnittene Weißkraut aufgeschichtet, lagenweise mit Salz vermengt und gepresst.

Die Krautköpfe werden maschinell in feine Streifen geschnitten.

„Unter Luftabschluss tritt der Gärungsprozess in Gang, der je nach Temperatur und gewünschtem Säuregrad ein bis drei Wochen dauert. Während der Gärung tritt aus dem Kraut der Zellsaft aus und bildet den Nährboden für Milchsäurebakterien, die unter Freisetzung von Kohlensäure den Fruchtzucker im Weißkraut in Milchsäure umwandeln. Schädliche Keime überleben diesen biologischen Säuerungsprozess nicht“ (Quelle: www.merkendorfer-kraut.de), Vitamine, Mineralien u. ä. und die Milchsäure dagegen werden dauerhaft konserviert. Die für die Gärung wichtigen Milchsäurebakterien des Kohls beginnen also mit Hilfe von Wärme, Sauerstoffabschluss, Salz und Flüssigkeit mit der Verarbeitung der Kohlstreifen zu Sauerkraut. Ist dieses nach drei bis sechs Wochen fertig vergoren, wird es sofort in Eimer verschiedener Größe eingefüllt, kleinere Mengen in Tüten. Es hat nun den typischen säuerlichen Geschmack, ist von weicher Beschaffenheit und haltbar. Ab Oktober wird dann außerdem im Hofladen bzw. im Automaten das tafelfertige Sauerkraut in Dosen verkauft.

Und hier noch ein paar Tipps …

Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass der leicht glänzende Weißkohlkopf geschlossen ist. Sind die äußeren Blätter (= Außen- oder „Umblätter“) knackigfrisch sowie nicht löchrig oder dunkel gefleckt, quietschen sie, wenn man sie aneinander reibt. Dann hält sich der Krautkopf in einem dunklen, kühlen Kellerraum monatelang, mit Kühlung nur etwa drei bis vier Wochen. Kenner schwören übrigens darauf, den Kohl kopfüber aufzuhängen statt ihn in luftigen Holzkisten einzulagern. In Streifen geschnitten und dann eventuell noch kurz blanchiert kann er sogar bis zu einem Jahr lang eingefroren werden, selbst einzelne Blätter. Ein halber Weißkohl darf keine trockene Schnittfläche haben und sollte vor der Lagerung im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden. Ein zügiger Verbrauch ist jedoch anzuraten, damit die wichtigen Nährstoffe nicht verloren gehen.

Sauerkraut ist gekühlt etwa fünf Tage haltbar. Will man es länger aufbewahren, muss es durchgekocht oder auch eingekocht werden.

Das gehobelte Kraut kann roh verzehrt, aber auch mit Öl und leicht süß abgeschmeckt mit Mohrrüben und Äpfeln als bissfester Salat angerichtet werden. Wer einen empfindlichen Magen bzw. Darm hat, sollte die Krautstreifen jedoch vor der Verarbeitung kurz mit heißem Wasser übergießen und danach eiskalt abschrecken.

In einem Sud aus Brühe und/oder mit „einem Schuss“ Weißwein angedünstet und je nach Geschmack z. B. mit Apfel, Speck, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Kümmel, Zucker, Koriander, Pfeffer u. ä. gut abgeschmeckt, ist Sauerkraut eine echte Delikatesse mit weichem Biss.

Frisch vom Feld ...

... auf den Teller!

Ob die „Klassiker“ Schlachtschüssel, Schweine-/Rinder-/Gänsebraten mit Kloß, Rouladen, alle Arten von Würstchen oder Wurst, Kartoffeln mit Speck, Eisbein oder Bauchfleisch, Kasseler mit Kartoffelbrei, Schäuferle mit Kloß, Zanderfilet usw. oder „nicht ganz so klassische“ ☺ Gerichte wie Sauerkraut-Lasagne, -Quiche, -Tarte oder -Pie, Bratwurst-Lollipops, Sauerkrautbrot, Sauerkraut-Rösti, polnische oder russische oder chinesische Sauerkraut–Pierogi (= Piroggen), türkischer Kumpir (= Ofenkartoffel), Cheeseburger mit Sauerkraut, asiatische power bowl usw. – ohne Fränkisches Sauerkraut geht in Franken und eigentlich auch weltweit gar nichts! ☺

Guten Appetit wünscht Ihnen
Gisela Sponsel-Trykowski

Verwendete Quellen: www.genussregion-oberfranken.de, www.meine-ernte.de, www.merkendorf.de, www.merkendorfer-kraut.de, www.planet-wissen.de

Neulich. Im Winter.

Schnee.

Neulich fragte mich ein kleines Mädchen aus Namibia: „Was ist Schnee?“ Ich hatte der Familie geschrieben, dass bei uns die ersten Schneeflocken gefallen sind. Tja, wie beschreibt man einer vierjährigen Afrikanerin, was Schnee ist? Sie hat ihn ja noch nie erlebt. Regen, ja, den kennt sie. Oft genug wird er von den Farmersfamilien herbeigesehnt. Es gibt Jahre, in denen fast kein Tropfen fällt. Dann verdurstet das Vieh auf der Weide. Auch die Pflanzen.

Wikipedia weiß natürlich viel Interessantes über Schnee zu berichten, ist aber leider nicht geeignet für dieses Alter. Also versuche ich, das möglichst kindgerecht zu beschreiben. Gar nicht so einfach.

„Schnee ist… Ja, was ist eigentlich Schnee? Er fällt vom Himmel aus den Wolken. So wie bei euch der seltene Regen. Manchmal sind es dicke weiße Flocken, wie mini Watte-Bäuschchen. So was kennst du ja. Nur, diese Watte-Bäuschchen werden sofort zu Wassertropen, wenn sie auf meine warme Hand fallen. Oder ins Gesicht. Sie schmelzen. So wie die Butter in der Pfanne, nur viel schneller. Ganz leicht sind diese Flocken. Schneekristalle nennt man sie. Unter der Lupe kann man die Kristallform sehen, wenn es kalt ist. Kristalle kennst du ja von euren Diamanten in Südafrika. Keine Schneeflocke gleicht der anderen. Für mich immer wieder ein Wunderwerk. Dann gibt es auch noch viel kleinere Gebilde, die trotzdem Flocken genannt werden.

Und wenn der Schnee dann auf die Erde fällt und es draußen kalt genug ist, bildet

Haben Sie auch schon mal ein Haus aus Schnee gebaut?

sich eine Schneedecke überall. Sogar auf den Bäumen und Pflanzen. Dann ist es sehr still. Alle Geräusche sind gedämpft. Manchmal ist der Schnee so nass und somit schwer, dass sogar dicke Äste unter seiner Last abbrechen. Außerdem ist der Schnee sehr rutschig. Dann muss man aufpassen, dass man nicht ausrutscht. Das nutzen wir oft aus, um mit Schlitten (das erklären dir am besten deine Eltern) Hügel hinunterzufahren. Das macht ganz viel Spaß! Man kann auch Bälle aus Schnee formen und andere Kinder damit bewerfen. Schneeballschlacht nannten wir das früher. Außerdem lassen sich aus diesen Bällen große Bälle formen. Man rollt sie einfach weiter im Schnee. Wenn man sie dann übereinander stellt, entsteht ein Schneemann. Und stell dir vor, wir bauten richtige kleine Pontoks. Wie die afrikanischen Eingeborenen es früher aus Lehm gemacht haben. Bei uns waren die natürlich viel kleiner. Wir formten Ziegel aus Schnee.

Stück für Stück bauten wir sie übereinander, bis ein kleiner Pontok entstand. Meist passte nur ein Kind darein. Wenn wir fleißig waren, fanden sogar zwei Kinder darin Raum. Abends bei Dunkelheit stellten wir manchmal Kerzen rein. So leuchtete der ganze Pontok nach außen. Oh, das war immer so schön! Natürlich passten wir auf, dass wir uns nicht an den Kerzen verbrannten. Ist zum Glück nie passiert.

Ob du dir jetzt was vorstellen kannst unter Schnee? Am besten ist, du besuchst uns mit deinen Eltern mal im Winter. Wobei es natürlich keine Garantie gibt für Schnee. Da fällt mir gerade ein, wenn bei uns Winter ist, habt ihr Frühling und bald darauf Sommer. Und das bedeutet, dass eure Tiere ganz viel Junge haben, die ihr versorgen müsst. Manchmal sogar mit der Flasche füttern, wenn ein Muttertier es nicht säugen kann. Irgendwann wenn du groß bist, wirst du uns besuchen und hoffentlich Schnee kennenlernen."

Haben Sie noch eine Idee, wie sich

Schnee beschreiben lässt? Und verraten Sie mir die auch? Ich würde mich sehr freuen!

Jetzt wünsche ich Ihnen, dass Sie gut durch den Winter kommen und außerdem Weihnachten genießen können und gut ins neue Jahr kommen!

Ihre Doris Henninger

21. Dezember: Thomastag
Der Tag mit der längsten Nacht des Jahres

Der Thomastag wird in der evangelischen und anglikanischen Kirche am 21. Dezember und in der katholischen Kirche seit 1970 am 3. Juli begangen. Thomas war einer der 12 Jünger Jesu. Er zweifelte lange an der Auferstehung, deshalb trug er den Beinamen „der Ungläubige".

Am 21.12. ist außer dem Thomastag auch Wintersonnenwende, der kürzeste Tag des Jahres und folglich die längste Nacht des Jahres. In langen Nächten wurden besonders viele schaurige Geschichten erzählt und Aberglauben gelebt, die Geister hatten in diesen Nächten ja besonders viel Zeit. Man glaubte, dass die Grenzen zwischen den Welten aufgehoben waren. In dieser Nacht wurden auch besonders viele Orakel und Weissagungen ausgesprochen. So gab es den festen Glauben, dass man in der Thomas -Nacht im Traum seinen zukünftigen Ehepartner sehen konnte.

Man räucherte Ställe und Wohnungen aus, um sich vor Unheil zu schützen und gleichzeitig die danach täglich länger werdenden Tage zu begrüßen. Es sollte alter

Ballast zurückgelassen werden und ein Neuanfang stattfinden. Oft gab es am Thomastag auch eine „Mettensau“. Ein Schwein wurde speziell für Weihnachten gemästet und am 21.12. geschlachtet, damit das Festessen vorbereitet werden konnte.

Natürlich dürfen Bauernregeln an so einem Tag nicht fehlen:

- Wenn St. Thomas dunkel war, gibt’s ein schönes neues Jahr.
- Friert‘s am kürzesten Tag, ist‘s immer eine Plag.
- Ab dem Thomastag wächst der Tag um einen Hahnenschrei.

Ob Sie nun einen Ehepartner-Traum erhoffen (und erleben), oder einfach nur tief und gut schlafen, werden Sie am 22.12. wissen.

Manuela Herbert

Kompliziert

Sehr geehrte Damen und Herren (noch nicht kompliziert), liebe Freund*innen, liebe Mitglieder*innen (hoppla, das ist noch nicht dem Gendern zum Opfer gefallen),

es ist mir ein Anliegen, Ihnen/euch meine neuen Erkenntnisse mitzuteilen: Wie Sie/ihr ja schon mitbekommen habt, gibt es einige Änderungen in unserer Korrespondenz. Falls Sie/ihr damit nicht einverstanden sind/seid, können Sie, könnt ihr mir das bitte mitteilen. Selbstverständlich werde ich Ihre/eure Sichtweise berücksichtigen. So weit wie möglich.

Ihre/eure Verbesserungsvorschläge sind mir wichtig. Jede/jeder soll zu Wort kommen, egal ob w/m/d. Schließlich gehen wir mit der Zeit.

Ob das Nichtmuttersprachliche verstehen? Egal. Hauptsache, der Form ist Genüge getan. So bitte ich um Ihr/euer Verständnis.

Leider habe ich auch keine Lösung, das Ganze unkomplizierter zu gestalten. Schließlich ist Deutsch eine schwere Sprache.

Da fällt mir ein: unsere Sprache wird zunehmend zum Denglisch. Und da gibt es ganz unkompliziert „YOU“. Die jungen Leute benutzen das mit Vorliebe.

Hat jemand (zum Glück ohne Gendersternchen) von Ihnen/euch eine Idee?

Bitte unbedingt melden!

Darauf ist gespannt

Ihre/eure Doris Henninger

Feste der Kulturen: Das Chinesische Neujahrs- oder Frühlingsfest

Raclette, „Dinner for One“ im TV, Wachs- (oder „Blei“-) Gießen, knallende Sektkorken, buntes Feuerwerk und nach Mitternacht vielleicht noch Glücksklee in Blumentöpfchen, Schornsteinfeger, Pilze oder Schweinchen aus Marzipan o. ä.: So werden wahrscheinlich am 31. Dezember wieder viele Menschen in Deutschland das Neue Jahr begrüßen.

In China dagegen spielt „unser“ Silvester keine Rolle. Stattdessen feiern die rund 1,4 Milliarden Einwohner*innen des Landes das Neujahrsfest vom 10. bis zum 24. Februar 2024. Gefeiert wird jedoch nicht nur dort, sondern weltweit in allen Ländern, in denen viele Chinesinnen und Chinesen leben, zum Beispiel in Vietnam, Thailand, Indonesien oder auf den Philippinen. Aber auch die Bewohner*innen der sog. „Chinatowns“ (= Stadtviertel außerhalb von China, in denen überwiegend Menschen chinesischer Abstammung wohnen und arbeiten) begehen die traditionellen Feierlichkeiten sowie riesige Paraden, beispielsweise in New York, London, Vancouver oder Sydney.

Drachen-Figuren gehören zu jeder Parade dazu.

Für knapp 20 % der Weltbevölkerung (Quelle: www.sonntagsblatt.de/chinesisches-neujahr) ist also dieses Neujahrsfest (= 春节 chūnjié) – neben dem Chinesischen Mondfest – das wichtigste Ereignis im Jahr. Es besteht seit gut 3000 Jahren und wird auch Frühlingsfest genannt, denn das Wort 春节 chūnjié setzt sich zusammen aus den Zeichen 春 (chūn) für „Frühling“ und 节 (jié) für „Fest“ (Quelle: www.chinesischesfruehlingsfest.de).

Für die rund 1500 chinesischen und tibetischen Bürger*innen Erlangens (Stand 31.12.2022, Quelle: Amt für Statistik und Stadtforschung der Stadt Erlangen) umfasst es allerdings keine drei gesetzlichen Feiertage wie in China. Doch es findet ein großes gemeinsames Fest für die ganze Region statt, und zwar am 28.1.2024 ab 15:30 Uhr im Kulturforum Logenhaus, Universitätsstr. 25. Der Deutsch-Chinesische Bildungs- und Kultur-Verein e.V. möchte wieder – wie 2023 auch – ein umfangreiches Programm mit Vorführungen traditioneller chinesischer Musik, Tuschmalerei, Kalligrafie, Tanzkunst sowie Scherenschnitt u. ä. veranstalten, bräuchte dazu aber dringend noch die Unterstützung von Sponsoren.

Welchen Ursprung und welche Bedeutung hat das Chinesische Neujahrsfest?

Zunächst einmal: Der Termin des Neujahrstags berechnet sich nach dem traditi-

onellen chinesischen Mondkalender und fällt nach dem bei uns üblichen Gregorianischen Kalender stets auf einen Neumond zwischen dem 21. Januar und dem 24. Februar. Das Datum verschiebt sich demzufolge von Jahr zu Jahr. Das Fest umfasst aber stets fünfzehn Tage.

Es gibt zahlreiche Entstehungsmythen über den Ursprung des Neujahrsfestes. Am bekanntesten ist wohl diese Geschichte aus dem Alten China: Das bösartige Monster „Nian“ versteckte sich das ganze Jahr über in einem dunklen See. Nur zum Mondjahresende ging es an Land und griff die Menschen eines Dorfes an, stahl ihre Viehherden oder die Ernte. Um dem Ungeheuer zu entkommen, flüchteten die Bewohner*innen vor Beginn jedes Neujahrsfestes in die Berge. Eines Tages besuchte ein alter Mann das Dorf. Als er von „Nian“ hörte, erklärte er den verängstigten Leuten, dass die Bestie die Farbe Rot, Lärm und unbekannte Wesen abscheulich fände. Sie sollten also ihr Dorf vor dem nächsten Neujahrsfest mit Schmuck in kräftigen roten Farben dekorieren. Außerdem empfahl er ihnen, gruselige Masken aufzusetzen und rote Laternen hin und her zu schwenken. So „ausgerüstet“ könnten sie dann mit lautem Geschrei, Trommelmusik sowie Feuerwerk das schreckliche Untier verjagen. Gesagt, getan! Die Bewohner*innen befolgten die Ratschläge des alten Mannes und das Monster wurde nie wiedergesehen.

Auf Chinesisch heißt das Neujahrsfest übrigens auch *Xin Nian*.

In der chinesischen Kultur ist jedes Jahr einem Tier der 12 chinesischen Tierkreiszeichen zugeordnet. Welches Tier gerade an der Reihe ist, entscheidet ein fester Zyklus, der alle 12 Jahre von Neuem beginnt. Mit dem 10. Februar 2024 beginnt das Jahr des Drachens. Ein Drache symbolisiert Selbstbewusstsein, Reichtum und Macht, aber auch Glück, Begeisterung, Güte und Intelligenz.

Rot und Gold sind die vorherrschenden Farben **in den Straßen, zu Hause ...**

Wie wird gefeiert? Welche Bräuche gehören dazu?

Die Vorbereitungen für das Frühlingsfest beginnen bereits eine Woche vor Neujahr. Die Einkäufe für das Fest – dazu gehört auch neue Kleidung – werden getätigt, das Haus oder die Wohnung wird gemeinsam aufgeräumt, geputzt und geschmückt. Dominierend ist neben der Farbe Gold auch noch das Rot, es steht für Freude, Glück und Wohlstand. Man schreibt zum Beispiel mit goldfarbenen Schriftzeichen glücksverheißende Sprüche auf rote Papierstreifen und hängt sie überall in der Wohnung bzw. im Haus auf, außerdem noch Scherenschnitte, rote Lampions und rote Glücksknoten. An den Haustüren werden die Bilder von schützenden Türgöttern oder vom Tierkreiszeichen des neuen Jahres angebracht. Geldgeschenke für Familienmitglieder und oft auch Prämien für Angestellte werden in rote Umschläge (*hongbao*) gesteckt, die ebenfalls mit goldfarbenen Schriftzeichen versehen sind.

Die eigentlichen Festlichkeiten fangen am

... und auf den Umschlägen.

Vorabend des Neujahrsfestes an. Er ähnelt einem Silvesterabend und ist für die Großfamilie „reserviert“. Es ist üblich, die Verwandtschaft zu besuchen, an den weiteren Festtagen auch den Freundeskreis, egal, wie weit entfernt sie wohnen. Millionen von Menschen reisen dafür kreuz und quer durchs Land oder kommen aus dem Ausland in ihren Heimatort zurück. „Die Sehnsucht nach der Heimat und der Familie rund um die Festtage ist für Chinesen, die beispielsweise in der Ferne leben, besonders groß und wird in Liedern ausgiebig besungen. Ursprünglich ist das chinesische Frühlingsfest ein sehr spirituelles Fest; das Beten zu den Göttern für ein glückliches neues Jahr und insbesondere für eine gute Ernte war lange der essentielle Bestandteil des Festes. Trotz schnell voranschreitender wirtschaftlicher Entwicklung und Modernisierung Chinas gingen diese Werte nie ganz verloren. Im Kern wird auch heute noch für das Glück der Familie, die Gesundheit und den geschäftlichen Erfolg gebetet“ (Quelle: www.chinesisches fruehlingsfest.de). Auch der Vorfahren wird daheim besinnlich und respektvoll gedacht, viele Menschen opfern ihnen und den Göttern beispielsweise Räucherstäbchen.

Das reichhaltige Abendessen mit der ganzen Familie zum Jahreswechsel steht im Mittelpunkt und steckt voller Symbolik. Viele verschiedene Gerichte sind in der Mitte des Tisches festlich angerichtet, und jede*r bedient sich wie bei einem Buffet selbst.

Danach wird oft gemeinsam die „Frühlingsfest-Gala“ mit populären Drachen- und Löwentanz- sowie Kampfkunstvorführungen u. ä. über CCTV (= chinesisches Staatsfernsehen) angeschaut.

Die Erwachsenen spielen *Mahjong* (= Gesellschaftsspiel um Domino-ähnliche Steine für drei bis vier Personen), außerdem bereiten alle zusammen

Das neue Jahr wird schließlich mit einem prächtigen Feuerwerk begrüßt - bunt und vor allem laut muss es sein, schließlich soll ja das Monster vertrieben werden!

die Teigtaschen für den Neujahrstag vor.

Ein alter Brauch ist es auch, in dieser Nacht Lichter brennen zu lassen, um dem Glück den Weg ins Haus bzw. in die Wohnung zu zeigen.

Am Neujahrsmorgen werden dann Türen und Fenster weit geöffnet, um das Glück mit dem neuen Jahr hereinzulassen. Dort würde es dann bleiben, heißt es. Allerdings sagt man auch, dass es wieder ganz schnell verschwände, wenn man sich am Neujahrstag die Haare schneiden lassen, schwarze bzw. weiße Kleidung tragen, Wäsche waschen, von Innenräumen aus nach außen kehren oder gar Scherben verursachen würde. Nach dem gemeinschaftlichen Frühstück, zu dem die meisten Familienmitglieder die neu erworbenen Kleidungsstücke anziehen, gratuliert man sich gegenseitig. Die kunstvoll verzierten Umschläge der Großeltern werden an die „großen Kinder“ verteilt, und diese schenken ihrem eigenen Nachwuchs ebenfalls solche roten Kuverts. Es gehört zum guten Benehmen, dass Kinder den Umschlag als gute Wünsche von den Älteren annehmen.

Die nächsten beiden Feiertage werden auf ähnliche Weise mit der Schwiegerfamilie bzw. mit Onkeln, Tanten, Cousinen und Cousins verbracht. Als kleine Aufmerksamkeit bringt man den Gastgeber*innen kulinarische Delikatessen oder Blumen mit, etwa Pflaumenblüten als Zeichen für Mut und Hoffnung oder weiße Wassernarzissen, die Glück symbolisieren.

Ein Besuch beim Friseur darf nicht fehlen – und zwar möglichst am 2. Februar (nach dem Chinesischen Kalender), denn das ist der Tag, an dem „der Drache nach oben schaut“. Das „Rasieren des Kopfes“, also das Haare-Schneiden, sorgt für einen guten Start ins noch junge Jahr.

Das Laternenfest schließt am 15. Tag die Feierlichkeiten zum Neujahrs- oder Frühlingsfest ab. Es fällt immer auf einen Vollmondabend und bietet noch einmal die Gelegenheit, sich mit Familienmitgliedern oder im Freundeskreis zu treffen, gemeinsam *Tangyuan* (Klößchen aus Reismehl mit süßer Füllung, etwa Schokolade, Sesam oder Obst) zu essen – das soll Glück bringen oder beim *Yangge* (= eine Art Formationstanz aus dem nördlichen China mit Fächer und Tuch, oft zur Musik von Trommeln) bzw. beim Drachentanz zuzuschauen oder mitzuwirken. Dazu verkleiden sich junge Männer als Drachen, die meist aus Bambus, Seide und Papier hergestellt werden und oft mehrere Meter groß sind. Der Tradition entspricht auch der Besuch einer der zahlreichen Laternenausstellungen an diesem Tag. Diese spezielle Art von künstlerischen Beleuchtungskörpern weist eine unglaubliche Vielfalt an Größen, Formen, Farben, Mustern und Materialien auf. Für deren Herstellung haben sich Werkstoffe wie Papier, Pergament, lackiertes Holz oder auch Perlmutt bewährt. Besonders geschätzt werden darauf Darstellungen der Tierkreiszeichen, von symbolträchtigen Tieren, Pflanzen oder Fabelwesen usw. oder auch von Rätseln, die die Besucher*innen lösen sollen. Haben sie richtig geraten, erhalten

Laternen, Laternen, Laternen!

sie ein kleines Geschenk. Mit einem Laternenumzug für alle endet schließlich der letzte Tag des Chinesischen Neujahrs- oder Frühlingsfestes.

Zum Schluss noch ein Wort zum Essen ☺ ...

Während der 15 Festtage werden zahlreiche Gerichte serviert, die einen Wunsch für das kommende Jahr symbolisieren. Hier eine kleine Auswahl:

Fischgerichte bringen Überfluss, vor allem an Geld, sagt man. Aber Vorsicht: Ein Rest des Fisches sollte auf dem Teller liegenbleiben – isst man ihn auf, versiegt der „Geld-Strom“. *Jiaozi* sind „ein Muss“! Das sind kleine Teigtaschen, die mit Hackfleisch, Krabben, Fisch, Hühnchen, Rind und / oder Gemüse gefüllt und dann frittiert, gebacken oder gekocht werden. „In ländlichen Familien wird die erste Schüssel *Jiaozi* den Vorfahren und den Göttern geopfert, die zweite Schüssel hingegen ist für das Vieh bestimmt, da dieses bei der Ernte geholfen hat. Erst die dritte Schüssel wird von der Familie verspeist“ (Quelle: www.essen-und-trinken.de/chinesisches-neujahr). Die Teigtaschen sind ebenso wie die auch in Deutschland so beliebten Frühlingsrollen mit ihrer süßen oder herzhaften Fleisch- bzw. Gemüsefüllung ein Symbol für Wohlstand und Reichtum. Mit Gemüse angerichtete Löwenkopf-Schweinefleischbällchen (*shīzitóu*) in süß-saurer Soße verdanken ihren Namen ihrer Form, die einem Löwenkopf ähnelt. Löwen stehen in der chinesischen Kultur für Stärke und die runde Form für das Zusammensein der Familie. Die zylinderförmigen Reiskuchen *Nian Gao* werden aus Klebreis, Zucker, Kastanien, Datteln und Lotusblättern gerollt und verheißen einen „Karrieresprung“, also z. B. eine Beförderung oder höhere Stellung.

… und zu den Neujahrsgrüßen

Nach www.rnd.de/panorama/chinesisches-neujahr-2023 können Sie, liebe Büchenbacher*innen, u. a. wählen zwischen…

„Frohes neues Jahr!“: **Xinnian kuaile!** – 新年快乐

„Frohes Frühlingsfest!“: **Chunjie kuaile!** – 春节快乐

„Ich wünsche dir ein frohes neues Jahr!“: **Zhu ni xinnian kuaile!** – 祝你新年快乐

„Ich wünsche dir ein frohes Frühlingsfest!“: **Zhu ni chunjie kuaile!** – 祝你春节快乐

„Ich wünsche dir Wohlstand und Reichtum!“: **Gong xi fa cai!** – 恭喜发 财

…und damit einem*einer chinesischen Mitbürger*in am 10. Februar 2024 eine große Freude machen!

Gisela Sponsel-Trykowski

Ich bedanke mich ganz, ganz herzlich bei Frau Ying Zhang/Deutsch-Chinesischer Bildungs- und Kultur-Verein e.V. für die freundliche Unterstützung.

„Küssen unter dem Mistelzweig“ – ein besonderer Weihnachtsbrauch

In vielen Türen hängt in der Weihnachtszeit ein besonders schöner Mistelzweig – immergrün, mit weißen perlenähnlichen Beeren. So mancher erhofft sich darunter den Kuss einer bestimmten Person und es soll schon manchen Mann gegeben haben, der mit dem Zweig in der Hand der Dame seines Herzens hinterher geeilt ist. In anderen Fällen versucht man vielleicht schnell durch die Tür zu kommen um einen Kuss zu vermeiden ...

Woher der Brauch kommt, ist nicht ganz geklärt. Sicher ist, dass der Mistel schon seit Jahrtausenden ungewöhnliche Dinge nachgesagt werden. Sie soll Geister verjagen, dient als Glücksbringer, ist als Heilpflanze bekannt und kann laut Miraculix sogar Zauberkräfte entfachen.

Aus der nordischen Sagenwelt stammt eine tragische Geschichte mit gutem Ausgang um die Mistel. Die Göttin Frigga träumte vom Tod ihres Sohnes durch die Hand des Gottes Loki. Um dies zu verhindern, sprach sie mit allen Tieren und Pflanzen – nur die Mistel hoch oben im Baum vergaß sie. Loki schnitzte daraufhin eine Pfeilspitze aus einem Mistelzweig und tötete so Friggas Sohn Balder. Frigga war unendlich traurig und weinte sehr um ihren Sohn. Ihre Tränen verwandelten sich in glänzend weiße Mistelbeeren und ihr Sohn erwachte. Vor Freude und Glück küsste sie jeden der unter dem Mistelbaum vorbei kam.

Der Mistelzweig ist in vielen Kulturen zudem ein Zeichen für Frieden, für Paare ein Zeichen für Romantik und für Verliebte der versteckte Hinweis auf eine baldige Ehe.

Viele Küsse unterm Mistelzweig wünscht

Manuela Herbert

Gericht der Saison

Unter dieser Rubrik stellt Ihnen unser Koch Karsten Werner ein Gericht vor, das in der nächsten Zeit auf dem Speiseplan des AWO Sozialzentrums zu finden sein wird. Alle anderen dürfen es gerne nachkochen:

Rote-Beete-Schokotaler
(Für ca. 35 Stück)

Zutaten:

200 g	Weizenmehl
50 g	Stärke
80 g	Rohrzucker
1 Prise	Salz
1 TL	Backpulver
125 g	Margarine
5 EL	Rote-Beete-Saft
50 g	Schokoloadensplitter zum Backen
50 g	Schokoladensplitter zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen zu einem formbaren Teig verkneten.

Aus dem Teig eine im Durchmesser ca. 4 cm große Rolle formen und in Scheiben schneiden.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, ca. 10 bis 12 Minuten auf einem Backpapier backen.

Die noch warmen Plätzchen nochmals mit Schokosplittern bestreuen.

Zur Info:

Die Plätzchen sind „gesund“ weil:

Der Rote-Beete-Saft durch Antioxidantien einen zu hohen Blutdruckreguliert.

Die Gehirndurchblutung angeregt wird.

Zusätzlich der sekundäre Pflanzenstoff Betain Leber, Herz und Galle unterstützen kann.

Guten Appetit!

Das Weihnachtsschaf

Ich bin nur ein Schaf. Ein ganz gewöhnliches Schaf. Die Leute sagen, ich sei dumm. Bin ich vielleicht auch.

Aber was damals in der Nacht war, das muss ich euch heute unbedingt erzählen:

Ich war verletzt und konnte nicht mit der Herde aufs Feld. So ließen mich die Hirten im Stall. Da kamen Menschen, die eigentlich gar nichts in meinem Stall zu suchen hatten. Es ging etwas aufgeregt zu und so was mag ich gar nicht. Außerdem hatten sie die Futterkrippe verstellt, so dass ich nicht mehr dran konnte. Deshalb zog ich es vor, draußen zu bleiben.

Da stand ich nun und döste vor mich hin. Plötzlich wurde mir ganz seltsam zumute. Irgendwie war da was geschehen. Wir Tiere haben da manchmal so ein Gespür. Also ging ich nochmal rein, um zu schauen, was da los ist. Vielleicht könnte ich ja auch endlich wieder an meine Futterkrippe. Die Menschen waren immer noch da. Und der Esel und der Ochse versperrten mir die Sicht auf die Krippe. Dumme Tiere! Die Frau beugte sich auch über die Krippe. Was wollte die? Sie frisst doch kein Heu.

Irgendwie war es so hell in dem Stall. Sonst ist doch nachts alles dunkel. Ich drängte mich zwischen Ochs und Esel. Und dann geschah es: In meiner Krippe lag ein winziges Menschenkind. Es war wohl gerade erst geboren. Lag da mit geschlossenen Augen. Plötzlich öffnete es die Augen und schaute mich an. Mich, das dumme Schaf. Mir wurde so warm. So ganz tief innen. Und so froh war ich plötzlich. Was war geschehen? Ich fühlte mich geliebt. Ja, so etwas spüren wir Tiere.

Seit dieser Nacht ist dieses Gefühl in mir. Wenn die Menschen manchmal noch zu mir sagen, dummes Schaf, dann lasse ich nicht mehr den Kopf traurig hängen wie früher, sondern hebe ihn ganz hoch. Ich wurde angeschaut von dem Kind. Ich bin geliebt.

Doris Henninger

1. März: Welttag der Komplimente

Es gibt doch wirklich nette Welttage im kuriosen Kalender. Der Komplimente-Tag wird seit 2003 gefeiert und hat seinen Ursprung in den Niederlanden. Das Ziel von H. Poortvliet und seinen Freunden war es, den positivsten Tag des Jahres zu gestalten. Man soll an diesem Tag mindestens drei Personen ein Kompliment machen.

Wann haben Sie zuletzt ein Kompliment gemacht oder bekommen? Schon `ne Weile her?

Braucht man doch nicht … Was soll man auch sagen?? Die Person weiß bestimmt was ich an ihr schätze …

Alles Ausreden! Ein Kompliment ist laut Wortbeschreibung eine freundliche, wohlwollende und positive Aussage. Also warum nicht immer wieder einfach sagen was Sie Liebenswertes am Gegenüber wahrnehmen? Man zaubert ein Lächeln ins Gesicht und kann vielleicht einen völlig miesen Tag retten. Es tut einfach der Seele gut! Ein einfaches Kompliment für nähere Bekannte wäre ja zum Beispiel immer „du siehst heute toll aus“ oder am Arbeitsplatz „die Jacke steht Ihnen hervorragend“. Es muss aber nicht nur ums Äußerliche gehen, auch ein Kompliment über die nette Bedienung im Restaurant oder die herrlichen Blumen am Nachbarbalkon bringt Freude in Leben der Mitmenschen.

Verleiten Sie durch eine nette Geste oder freundliche Worte doch einfach einige Menschen in Ihrem Umfeld zum Lächeln – und am besten nicht nur am 1. März!

Manuela Herbert

1. gemeinsamer Ehrenamtlichen-Abend des AWO Sozialzentrums und des AWO Stadtteilcafés

Nachdem in den vergangenen Jahren in Pflegeeinrichtungen Maskenpflicht herrschte, war an ein Abendessen zu Ehren der freiwillig aktiven Menschen nicht zu denken. Doch im Oktober dieses Jahres konnte nun wieder mit diejenigen gefeiert werden, die sich zum Teil schon während und nach der Pandemie für das Stadtteilcafé 56nord oder die Bewohner*innen des AWO Sozialzentrums engagiert hatten.

Einrichtungsleiterin Silvia Sander-Brühl begrüßte gut gelaunt die über dreißig Personen, die der Einladung gefolgt waren. Auch sie zeigte sich beeindruckt, dass die Helfer*innen des Stadtteilcafés, das erst im Februar eröffnet wurde, aus dem Stand den Ehrenamtspreis des Seniorenbeirats der Stadt Erlangen gewinnen konnten. Im Anschluss dankte sie auch ihren Mitarbeiter*innen, die ein stimmungsvolles Ambiente und ein viergängiges Menü gezaubert hatten und verantwortlich für das Programm waren. Sie sei sehr stolz auf ihr Team. Dann ging es aber wieder zu den Hauptpersonen des Abends.

„Ehrenamtliche sind eine Stütze jeder Gesellschaft und Sie alle sind ein tolles Beispiel für positive Veränderungen in unserem Heim und unserem Stadtteil. Egal, wie viel Zeit und Einsatz Sie bringen, ob regelmäßig jede Woche oder nur einige Male im Jahr: Das hat Auswirkungen auf Menschen, sei es auf die Besucher im Stadtteil-Café oder unsere Bewohner*innen. Ihre Geschenke an diese Menschen sind Zeit und Mitgefühl, beides wird dringend gebraucht!“

Frank Steigner und Claudia Brügmann hielten eine Art Laudatio auf die Ehrenamtlichen. Frau Brügmann zeigte auf, in wie vielen Bereichen Ehrenamtliche die Pflegeeinrichtung bereichern: Von der Unterstützung der Mitarbeiter*innen in der Beschäftigung über die Mitgestaltung von Garten und Festen, vom Spielen über Hundebesuche bis zu Yoga oder einer Computersprechstunde. Ohne Ehrenamtliche wäre diese Umschau nicht möglich, die Gottesdienste werden unterstützt, Bewohenr*innen werden zum Arzt begleitet, sie werden besucht oder für Sie wird genäht. „Im Prinzip kann hier jeder eigene Stärken einbringen, wir müssen nur Bewohner*innen finden, die das Angebot interessiert und es muss eingetaktet werden durch gegenseitige Absprache.“

Die Worte von Herrn Steigner gerieten blumig und wirkten etwas hochgestochen. Wer ihn kannte, wunderte sich schon ein wenig über seine Vortragsweise. Schnell wurde klar, warum: Er hatte sich des Kniffes bedingt, die künstliche Intelligenz ChatGPT zum Schreiben der Reden zu benutzen. Dies quittierten die Gäste mit einem überraschten Lachen, doch schnell wurde der Redner wieder ernst:

„Die Künstliche Intelligenz hat mit der Rede nichts falsch gemacht, doch wir finden eine persönliche Ansprache doch besser. Was aber noch in den nächsten

100 Jahren gelten wird, ist, dass die Tätigkeit der Ehrenamtlichen nicht durch künstliche Intelligenz ersetzt werden kann.“ Dies wurde auch deutlich, als die Einrichtungsleiterin zwei Damen für ihren zehnjährigen Einsatz ehrte: Gerlinde Schenk, die sich lange im Kiosk eingesetzt hat und auch zum Gelingen der Kirchweih weiter beiträgt und die „Allrounderin“ unter den Ehrenamtlichen schlechthin: Manuela Herbert schreibt nicht nur für die Umschau, sondern begleitet Bewohner*innen, bepflanzt Beete, ist Gottesdienst- und Stadtteilcafé-Helferin. Und das seit deutlich mehr als zehn Jahren gerne, wie sie sagt.

Das Schlusswort der insgesamt sehr gelungenen Veranstaltung hatte Silvia Sander-Brühl. An die Ehrenamtlichen richtete sie abschließend die Worte: „Sagen Sie weiter, dass Ehrenamt lohnt! Machen Sie Werbung dafür und empfehlen Sie uns weiter.“ Vielleicht kann man dann im Jahr 2024 mit noch mehr Menschen so genussvoll zusammen sitzen.

Claudia Brügmann

Sie könnten sich auch vorstellen, Menschen in Büchenbach Zeit zu schenken? Bitte melden Sie sich und teilen uns ihre Vorstellungen mit.

Für die Mithilfe im Stadtteilcafé (jeden Montag und Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr) sind Helfer*innen gern gesehen, die Kuchen beisteuern oder die Bewirtung ein- oder mehrmals im Monat übernehmen können. Auskunft erteilt Frank Steigner, entweder telefonisch 09131-307102 oder per Mail frank.steigner@awo-omf.de

Wer Bewohner*innen besuchen, zum Arzt begleiten, oder eigene Stärken im Sozialzentrum einbringen möchte, wendet sich an Claudia Brügmann, telefonisch erreichbar unter 09131-307119 oder per Mail claudia.bruegmann@awo-omf.de

Ehrenamtsabend aus Sicht einer Ehrenamtlichen

Im Oktober fand wieder das Abendessen für Ehrenamtliche statt. Wegen Corona musste es einige Male ausfallen. Jetzt war es wieder soweit.

Ein festlich geschmückter Saal erwartete uns. Und ein sehr leckeres Drei-Gänge-Menü. Und für die Ohren toller Gesang mit Gitarre und Mundharmonika. Bei letzterer konnte der Musiker natürlich nicht seine sehr gute Stimme einsetzen.

Die kurzen Ansprachen waren mit Humor gewürzt und was fürs Herz. Manch bekanntes Gesicht begegnete mir, aber auch viele unbekannte. Da war ein Gefühl der Verbundenheit, selbst mit Unbekannten. Uns eint die Freude am Ehrenamt. Nicht einverstanden war ich mit der Formulierung „Selbstloser Einsatz“. Meine Tätigkeit erlebe ich nicht als selbstlos. Ehrenamt ist keine Einbahnstraße. So viel kommt zurück von den Bewohnerinnen und Bewohnern. Nicht zu vergessen die Gäste des Stadtteilcafés: Dankbarkeit, Anerkennung, Sinn, Gemeinsamkeit.

Natürlich können nicht alle das so ausdrücken, aber es sind die meisten. Sogar späte Freundschaften können entstehen, wenn Bewohner*innen aus ihrem langen Leben erzählen. Und im Gegenzug ich aus meinem. Ein Austausch. Aus meiner Erfahrung kann ich Ihnen wirklich ein Ehrenamt empfehlen. Vielleicht üben Sie es längst aus, dann werden Sie mir zustimmen können.

Ein Spruch meiner Mutter: „Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück“.

Falls Sie sich auch freuen möchten, einfach nachfragen. Die entsprechenden Kontakte finden Sie auf der vorherigen Seite.

Doris Henninger

Flüsse trinken nicht ihr eigenes Wasser;
Bäume essen nicht ihre eigenen Früchte;
die Sonne scheint nicht auf sich selbst
und Blumen verbreiten den Duft nicht für sich selbst.

Das Leben für andere ist eine Regel der Natur.

Papst Franziskus (* 1936)

Die Mitarbeiterinnen unserer Verwaltung stellen sich vor

Claudia Wießner-Reichardt

Claudia Wießner-Reichardt

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

mein Name ist Claudia Wießner-Reichardt und heute möchte ich mich Ihnen als Mitarbeiterin der Verwaltung kurz vorstellen.

Ich bin seit Juni 1995 in der Verwaltung des Sozialzentrums tätig, das heißt tatsächlich seit der Eröffnung des Hauses. Ich war aktiv am Aufbau unseres Sozialzentrums beteiligt und deshalb hängt mein Herz auch sehr daran. Wenn mich die Bewohner begrüßen oder mir ein nettes Wort zurufen, dann weiß ich, warum ich bereits 28 Jahre hier arbeite. Das Miteinander von netten Kollegen und Bewohnern oder Angehörigen macht den Reiz der Tätigkeit jeden Tag aufs Neue aus.

Zwischenzeitlich war ich mehrere Jahre zuhause, da meine Familie mich gebraucht hatte. Jetzt bin ich aber bereits wieder seit einem Jahr zurück und freue mich jeden Tag auf meine Aufgaben in der Verwaltung.

Mein Büro finden Sie im Raum 19, gleich links der Eingangstüren. Ich kümmere mich dort um den gesamten Bereich „Verwahrgeld“ oder auch „Taschengeldkonto“ genannt. Jeden Mittwoch können Sie dort von 10:00 bis 12:00 Uhr kleine Barbeträge abholen und auch sonst begleiche ich für Sie alle Rechnungen des täglichen Bedarfs. Ich rechne unseren internen Friseur oder Ihre Apothekenrechnungen ab, die Fußpflege oder den Einkauf im hauseigenen Kiosk. Bei Fragen rund um das Verwahrgeld können Sie sich jederzeit täglich von 08:00 bis 13:00 Uhr sehr gerne an mich wenden. Ich freue mich darauf, auch in den kommenden Jahren für die Bewohner und ihre Angehörigen da zu sein.

Claudia Wießner-Reichardt

Dorit Möbius

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

mein Name ist Dorit Möbius und heute möchte ich mich Ihnen als Mitarbeiterin der Verwaltung kurz vorstellen.

Ich bin seit Juni 2023 in der Verwaltung des Sozialzentrums tätig.

Die Medizin und die Menschen liegen mir schon immer am Herzen und begleiten mich über viele Jahrzehnte in meinem beruflichen Werdegang.

Der Austausch zwischen den Generationen ist die Balance aus Geben und Nehmen.

Sie erreichen mich im Büro 17 im EG.

Ich bin Ihre Ansprechpartnerin für die komplette Heimkostenabrechnung und alle Verwaltungsangelegenheiten.

Meine Bürozeiten sind täglich von 12:00 bis 14:00 Uhr.

Dorit Möbius

Dorit Möbius

Für Menschen, die meine Hilfe brauchen,
werde ich nie die Türe schließen.
Ich lehne sie nur an.
Und Sie entscheiden,
ob Sie die Türe öffnen.

Das Neue Jahr

Kaum zu glauben, ist aber wahr, wieder beginnt ein neues Jahr.
Blick entschlossen nach vorn gewandt, nimmt man sich vor so allerhand.
Doch schon auf der halben Strecke, sind Flügel lahm, um die Wette.
Und wenn's Jahr sich zu Ende neigt, man hoffnungsvoll auf 's Neue zeigt.
Wenn das alte Jahr mitunter, unser schlechtes Gewissen weckt,
Spülen wir es schnell hinunter, mit einem Becher voller Sekt.

Stefan Barth

Wir nehmen Abschied von

Herrn Günter Büchner	*18.09.23*
Herrn Franz Eisele	*28.09.23*
Herrn Karl Spath	*07.10.23*
Frau Anna Felzmann	*10.10.23*
Frau Uda Höfer	*17.10.23*
Herrn James Rodrioges	*19.10.23*
Herrn Waclaw Eysymonth	*30.10.23*
Herrn Georg Fehler	*02.11.23*

Lass mich schlafen,
bedecke nicht meine Brust mit Weinen und Seufzen,
sprich nicht voller Kummer von meinem Weggehen,
sondern schließe deine Augen,
und du wirst mich unter euch sehen,
jetzt und immer.

Khalil Gibran

Besuch

Wir sind hier nur zu Besuch
in dieser Zeit,
an diesem Ort.
Wir sind nur auf der Durchreise.
Wir sind hier,
um zu schauen,
zu lernen,
zu lieben,
zu wachsen.
So kehren wir
nach Hause zurück.

Weisheit der Aborigines

Unser Haus

Das Pflege- und Seniorenheim „AWO Sozialzentrum Erlangen“ wurde im Jahre 1995 als integratives Modellprojekt für die Pflege älterer und behinderter Menschen in Betrieb genommen und bietet seitdem vielen Bewohner*innen ein verlässliches Zuhause.

Neben der Langzeit- und Kurzzeitpflege von pflegebedürftigen Senior*innen ist einer unserer Schwerpunkte die Betreuung dementer Menschen. Ein besonderes Angebot bildet unser Spezialpflegebereich für an MS erkrankte Menschen.

Unser Projekt

Das AWO Stadtteilprojekt *„Büchenbach - l(i)ebenswert“* hat das Ziel, die Lebenssituation von Büchenbacherinnen und Büchenbachern zu verbessern.

Wir bieten Bürger*innen die Chance, sich aktiv an der Gestaltung ihres Stadtteiles mit zu beteiligen. Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind uns wichtig.

Das Projekt wird gefördert von der Deutschen Fernsehlotterie.
Projekthomepage: https://www.awo-stadtteilprojekt-erlangen.de

Impressum

Ausgabennummer:	85 (Winter 2023 / 2024)
Auflage:	1.000 Exemplare
Erscheinungsweise:	Viermal jährlich; jeweils zu Beginn einer neuen Jahreszeit.
Preis:	ohne
Redaktion:	Frank Steigner (Redaktionsleitung, AWO Stadtteilprojekt); Silvia Sander-Brühl (V.i.S.d.P., Einrichtungsleitung); Doris Henninger, Manuela Herbert und Gisela Sponsel-Trykowski (Ehrenamtliche)
Redaktionsadresse:	AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27, 91056 Erlangen, Telefon: 09131 / 307 0 – Telefax: 09131 / 307 150 Internet: www.sozialzentrum.info www.facebook.com/awo.sozialzentrum E-Mail: sozialzentrum.erlangen@awo-omf.de

Für den Inhalt der einzelnen Artikel sind die jeweils benannten Autor*innen oder Institutionen verantwortlich. Die Inhalte spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

Logopädie
Anja Vonhausen

Schwerpunktpraxis für Schluckstörungen, neurogene Sprach- und Sprechstörungen sowie Stimmstörungen.

Schluckstörung

Parkinson Schlaganfall
Aphasie **Sprachstörung**
LSVT Kommunikationsstörung
Stimmstörung **Demenz**

Von Haus aus in guten Händen!

Wir kommen gerne zu Ihnen nach Hause.

Logopädie Anja Vonhausen
im Haus des Bayr. Roten Kreuzes
Henri-Dunant-Str. 4
91058 Erlangen

Telefon: 09131 / 97 55 280
Mobil: 0176 / 32 97 08 73
info@logopaedie-vonhausen.de
www.logopaedie-vonhausen.de

Rufen Sie uns an, um einen Termin mit uns zu vereinbaren.

beweglich

Praxis für Physiotherapie

Bewegung ist Leben
Leben ist Bewegen

Unser spezialisiertes Therapeutenteam behandelt Sie mit den neuesten Behandlungsmethoden im orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Bereich.

In der Behandlung werden Schmerzen gelindert, Bewegungen erleichtert und Präventionsstrategien entwickelt.

Mit einem individuellen Übungsprogramm für zu Hause können Sie den Therapieerfolg unterstützen.

Unser reichhaltiges Wellnessangebot bietet Ihnen Entspannung in freundlicher und ruhiger Atmosphäre.

Unsere langen Öffnungszeiten ermöglichen Ihnen eine stressfreie Terminegestaltung.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne während der Öffnungszeiten persönlich und telefonisch zur Verfügung.

Unser reguläres Angebot:

Physiotherapie/Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Bobath für Erwachsene
E- Technik nach Hanke
Beckenbodentraining
Dorntherapie
Cranio- Sacrale-Therapie
Osteopatische Techniken
Massage
Lymphdrainage
Wärmetherapie
Hausbesuche

Kontakt:

beweglich
Praxis für Physiotherapie
Büchenbacher Anlage 27 a
91056 Erlangen
www.beweglich.org
Tel. 0 91 31.4 44 43
Fax 0 91 31.61 22 75

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr

NEU bei uns:

Stochastische Resonanztherapie

Steigern Sie Ihre Nerven- & Muskelaktivität - ohne große Anstrengung!

Anwendungsbereiche:

- Gehtraining bei künstlichem Hüft- und Kniegelenk
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose
- neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose und Schlaganfall
- Ataxie und Gleichgewichtsstörungen
- Beckenbodenschwäche

Unsere Praxis bietet Ihnen einen kostenlosen Probetermin unter therapeutischer Anleitung.

AWO in Ober- und Mittelfranken

KOMM ZU UNS INS #TEAMAWO

WIR SIND LÖSUNGSFINDER

Pflegefachkraft (m/w/d)

für das AWO Sozialzentrum Erlangen gesucht!

Telefon: 09131 3070
E-Mail: sozialzentrum.erlangen@awo-omf.de

www.ichunddieawo.de/awo-sozialzentrum-erlangen