

60 plusminus

Für Menschen, die das Leben kennen!

Golf - Leidenschaft, die verbindet

Golf ist weit mehr als nur ein Sport.
Es ist eine Leidenschaft.

Seite 20-21

Zügig durch das Kräuterparadies

Im Thüringer Wald führt eine Standseil-
bahn durch die Welt der Heilpflanzen

Seite 06-07

Mehr Tipps
für Ihre Freizeit-
gestaltung finden
Sie unter
60plusminus.de



**26 Jahre
Küche&Co Erfurt**
Am 15.2.2025 feiert
Küche&Co Erfurt sein
26-jähriges Jubiläum.

Seite 08-09

KÜCHE & CO



BESTE AUSSICHTEN FÜR KNIE & HÜFTE!

Spitzenmedizin und Sterne-Komfort
für Patienten aller Kassen.

www.waldkliniken-eisenberg.de



WALDKLINIKEN EISENBERG
ORTHOPÄDISCHE REHAKLINIK

WO BESSER EINFACH WIRD!

Mit unserer orthopädischen
Rehaklinik machen wir Genesung für
Sie ganz einfach – und besser.

www.reha-eisenberg.de



KOMMT IN UNSER TEAM!

Machen Sie Ihre Kinder und Enkelkinder
zu neuen Teamplayern. Egal ob zur
Ausbildung oder Beruf in der Pflege,
Medizin oder im Service!

www.karriere.waldkliniken-eisenberg.de



Liebe 60plusminus Leserinnen und Leser,

es fällt gar nicht so leicht, diesem Frühjahr frohgemut entgegen
zu sehen, das Leben zeigt uns gerade seine rauen Seiten.

Wir machen uns Gedanken um das, was um uns herum geschieht, was die
Zukunft bringt und wie wir trotzdem zuversichtlich bleiben können.
Dabei kann uns die Natur unschätzbare Hilfe leisten: „Frühling lässt sein blaues
Band wieder flattern durch die Lüfte...“, Eduard Mörike zeigt uns mit seinem
Gedicht, dass es sich lohnt, das Schöne wahrzunehmen, nach vorn zu schauen.

Überall erwacht das Leben jetzt neu, die Herzen der Garten- und Naturfreunde
schlagen höher, wir haben für Sie vom Gartenbauexperten Tipps für die ersten
Schritte ins neue Gartenjahr, damit es bald überall fröhlich sprießen und
wachsen kann.

Fröhlich grünt und blüht es jetzt auch wieder im Thüringer Wald, wo es für
Kräuterhexen und solche, die es werden wollen – ich selbst warte schon
sehnsüchtig auf die ersten zarten Wildkräuter für Süppchen und Salat – mit
einer historischen Standseilbahn mitten ins Kräuterparadies geht, dorthin, wo
die herrlich duftenden Heilpflanzen wachsen.

Und natürlich können wir selbst so Einiges tun, um uns wieder in Schwung
zu bringen - was liegt da näher, als frische Luft und - kaltes Wasser. Sie haben
richtig gelesen, denn zünftig und beherzt zum Wohl von Herz und Kreislauf
durch das kühle Nass zu stampfen, hatte ein gewisser Sebastian Kneipp bereits
im 19. Jahrhundert erkannt.

Noch älter als die Empfehlungen von Sebastian Kneipp sind die vom
Osterhasen, der hier und da auch schon durch die Wälder und Gärten hoppelt,
höchste Zeit also für die Osterbäckerei, ein süsser Oster-Karottenkuchen ist
praktisch ein „Muss“ für die Festtafel.

Ganz gleich, ob Sie die Natur genießen, im Garten arbeiten, Kochrezepte
probieren oder Ihren ganz eigenen Wünschen und Ideen folgen, tun Sie es mit
Herzblut und mit positiven Gedanken.

Einen zuversichtlichen Start in den Frühling
wünschen Ihnen

Brigitte Schulze und das Team der 60plusminus



**Erfolgreicher Start ins neue
Gartenjahr**

Seite 04



**Die Magie von Peru
entdecken**

Seite 24



**Fisch im Pergamentpapier
mit Zitronengras**

Seite 48

Tipps vom Gartenbau- experten für den erfolgreichen Start ins neue Gartenjahr

Garten- und Naturfreunde können es kaum erwarten, in die neue Gartensaison zu starten. Wie sie die letzten Winterwochen nutzen können, um sich, ihre Pflanzen und den Boden vorzubereiten, erklärt Gartenbauexperte Dr. Lutz Popp vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL).



Den Garten auf Vordermann bringen

Die Vorbereitung des Gartens umfasst jedoch nicht nur eine gewissenhafte Anbauplanung, sondern auch das Bereiten der Beete. Hierzu gehört, Gründüngung rechtzeitig flach einzuarbeiten oder zu kompostieren, den Boden mittels eines Sauzahns oder einer Grabegabel aufzulockern, die Oberfläche mit einem Kultivator zu bearbeiten und die passende Menge an Kompost auszubringen. „Ist der Boden gut vorbereitet, genügt es, ihn kurz vor der Aussaat noch einmal aufzulockern und einzuebnen“, weiß Dr. Popp.

Bei bereits im Garten wachsenden Pflanzen stehen vor dem Frühjahr noch diverse Pflegemaßnahmen an: Gartler:innen sollten ihre Obstgehölze auf Schädlingsbefall prüfen und – im Idealfall bei nicht unter $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ – zurückschneiden sowie die Stämme zum Frostschutz kalkan. Dabei auch Fruchtmumien, Rundknospen, Misteln und weitere unerwünschte Parasiten beseitigen.

„Außerdem sollten Gartenfreunde Unkraut und ungewollte Wurzelasläufer entfernen, bevor sie sich immer weiter ausbreiten. Im Frühjahr lassen sie sich noch vergleichsweise einfach herausreißen“, so der Tipp des Gartenbauexperten.

Auch wenn der Boden noch gefroren ist und mancherorts sogar noch Schnee fällt, können Gartler:innen bereits einiges für einen erfolgreichen Start in die neue Gartensaison tun – sowohl im Zier- als auch im Nutzgarten.

Gut vorbereitet ist halb gepflanzt Dr. Lutz Popp vom BLGL empfiehlt, nach und nach das letzte Wintergemüse von den Beeten zu ernten. Auch für eine Bodenanalyse ist zu Beginn des Frühjahrs die letzte Gelegenheit. Hierbei kann man Bodenart, Nährstoffgehalt, pH-Wert sowie den Kalkbedarf ermitteln. „Das Ergebnis bildet die Grundlage für anschließende Bodenverbesserungsmaßnahmen wie das

Einbringen von Kompost oder Düngern“, erklärt der Gartenbauexperte.

Während der letzten kalten Wochen ist zudem ausreichend Zeit, Gartengeräte, Pflanzgefäße, Rankgitter und Co. für die Saison vorzubereiten – und beschädigte Utensilien bei Bedarf instand zu setzen. „Wer zudem seine Anbauplanung bereits erledigt hat und schon weiß, welche Pflanzen er anbauen möchte, kann jetzt Saatgut bestellen und eventuell notwendige Frühbeete bauen“, rät Dr. Popp. „Hier gilt: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Denn gerade zu Beginn der Gartensaison können Samen beliebter Pflanzensorten auch im Fachhandel manchmal vergriffen sein.“

Übrigens: Pflanzen wie Stiefmütterchen oder Hornveilchen, die bereits früh im Jahr blühen, sollten Hobbygärtner:innen mit Gartenvlies gegen kalte Temperaturen schützen, solange es noch zu stärkeren Frösten kommt.

Neue Pflanzen für den Garten

Für Gartler:innen, die von ihren Pflanzen Steckholz schneiden oder Ableger heranziehen möchten, ist vor dem Frühling die letzte Gelegenheit. „Viele Sträucher und Bäume lassen sich durch Steckholz vermehren. Dazu vollausgereifte Triebe von der Pflanze abschneiden, frostfrei lagern und im Frühjahr an einem halbschattigen Ort in humusreichen Boden stecken, sodass die Steckhölzer nur wenige Zentimeter aus der Erde ragen. Nach einigen Wochen bilden die Triebe

Wurzeln und können umgepflanzt werden“, so Dr. Popp. Für Ableger biegen Gartler:innen im Frühjahr einen vorjährigen Trieb in seiner ganzen Länge in eine ca. zehn Zentimeter tiefe Rinne und stecken ihn mit Drahtbügeln fest. Wenn der Austrieb der Augen auf dem liegenden Zweig etwa eine Handbreit über die Erdoberfläche reicht, ist die Rinne mit Boden zu füllen. Im Laufe des Jahres bilden sich Wurzeln an der Basis dieser Neutriebe, die die Hobbygärtner:innen dann von der Mutterpflanze abtrennen und verpflanzen können.

Manche Gartler:innen wollen ihre Pflanzen aber nicht nur wie gerade beschrieben vegetativ vermehren, sondern auch generativ durch Samen, weiß Dr. Popp. Damit kann man ebenfalls jetzt schon loslegen, da manche Kulturen ab Januar und Februar im

Haus in Aussaatschalen ausgesät und kultiviert werden, beispielsweise Roter Sonnenhut, Artischocke, Knollensellerie, Kopfsalat und Blockpaprika. Frühe Möhrensorten können ab Ende Februar sogar ohne Vorkultur im Haus direkt ins Gemüsebeet gesät werden. „Es ist jedoch unbedingt darauf zu achten, andere, kälteempfindliche Pflanzen erst nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freiland zu pflanzen“, rät der Experte.

Und auch an tierische Gartenbewohner sollten Naturfreunde jetzt denken und Nistkästen aufstellen. Denn sobald die Temperaturen milder werden, beginnt für viele Gartenvögel die Brutzeit. Und welcher Naturfreund kann sich das Frühlingserwachen des eigenen Gartens schon ohne das Gezwitscher von Amsel, Blaumeise und Co. vorstellen? ■

Quelle: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V.
info@gartenbauvereine.org



Bilder: OBS, Thomas Abé und Gregor Lengler

Zülig durch das Kräuterparadies

Im Thüringer Wald führt eine historische Standseilbahn mitten in die duftende Welt der Heilpflanzen



Schon mal mit dem Zug durch einen Kräutergarten gerattert? Im Thüringer Wald geht das. Allerdings handelt es sich um einen Garten der ganz besonderen Art: Der „Thüringer Kräutergarten“, in dem wir heute unterwegs sind, besteht schließlich nicht etwa aus einer Handvoll Beeten, sondern ist eine ausgewachsene Mittelgebirgsregion im Thüringer Wald, die sich zwischen Oberweißbach und Bad Blankenburg erstreckt. Ein freundlich gewelltes Hügelland auf beiden Seiten des Flüsschens Schwarza, wo zwischen ausgedehnten Waldstücken und offenen Wiesen seit jeher eine große Vielfalt an Heilkräutern, Wald- und Wiesenfrüchten gedeiht. Durch diesen grünen Kräutergarten rund um das gemütliche Bergstädtchen Oberweißbach mit seinen schieferverkleideten Häusern und der auffallend großen Kirche zuckelt im emsigen Halbstundentakt eine freundliche rote Raupe – die Thüringer Bergbahn.

Die ist eine richtig steile Standseilbahn und obendrein eine echte

Sensation. Am Bahnhof Obstfelderschmiede, der unten im Schwarzatal liegt und damit mehr als 300 Meter tiefer als Oberweißbach, steigen wir in einen Waggon, wie wir ihn noch nie gesehen haben: eine offene Cabrio-Plattform mit Sitzbänken und Sonnenschirmen, die auf einen keilförmigen Transportwaggon montiert ist, die sogenannte Güterbühne. So klettern wir entspannt in waagerechter Position den Berg hoch, obwohl die Steigung knackige 25% beträgt. Das heißt, die 323 Höhenmeter verteilen sich auf 1,4 Kilometer Strecke. Diesen Steilhang mussten die Menschen früher zu Fuß hoch“, erzählt Bergbahnbediener Mario Ehrlich, der am Steuerpult steht und an die Zeiten von vor 100 Jahren erinnert, als auf den Höhenzügen des Schwarzatals Glas und Porzellan hergestellt wurde.



Unten durchs Tal dampfte damals zwar schon eine richtige Eisenbahn, die Schwarzatalbahn, doch von den Bahnhöfen führte keine Straße hinauf zur Hochebene. Daher mussten die Arbeiter alles Material auf dem Rücken nach oben schleppen. Darunter litten nicht nur die Menschen, sondern bald auch die Wirtschaft; den Ortschaften drohte die Isolierung. Bis der Regierungsbaurat und Ingenieur Dr. Wolfgang Bäseler einen genialen Einfall für den Materialtransport hatte: den Bau einer Standseilbahn nach Schweizer Vorbild sowie die Konstruktion besagter Güterbühne, auf die ein ganzer Eisenbahnwaggon geschoben werden konnte, ohne dass am Steilhang die Ladung verrutschte. 1922 wurde die Thüringer Bergbahn für den Güterverkehr eingeweiht; seit 1923 dürfen auch Personen transportiert werden. Heute ist sie eine heißgeliebte Freizeitattraktion im Thüringer Wald. 18 Minuten dauert die Fahrt nach oben, wo wir an der Bergstation Lichtenhain alle aus- und umsteigen.



Dennoch geht es noch ein paar Kilometer auf der sogenannten Flachstrecke weiter, in hübschen, roten Elektrotriebwagen durch ein heiteres Wiesenland. Wir sitzen im „Olitätenwagen“, einem historischen Triebwagen, der für den ungetrübten Blick in die Landschaft mit Glasdach und offenen Seiten ausgestattet ist. Und der uns mit Duftkasten und Kräuter-Memory schon mal auf das Nachmittagsprogramm einstimmt. Denn da wollen wir die Thüringer Kräuter mal ganz aus der Nähe betrachten. Vom 18. Jahrhundert an war die Region rund um Oberweißbach für ihre Olitäten bekannt. So nannte man hier die aus Kräutern hergestellten Naturarzneien

und -öle, die von Händlern mit Kiepe, sogenannten „Buckelapothekern“, in ganz Europa vertrieben wurden. Kräuterexpertin Katharina Eichhorn, die wir in Oberweißbach treffen, trägt keine Kiepe, sondern einen modernen Funktionsrucksack, ist mit ihrem Wissen aber trotzdem die beste Begleiterin durch die Thüringer Kräutergarten, die wir uns wünschen können.



Mit ihr wandern wir ein Stück über den Oberweißbacher „Kräuterlehrpfad“. Hübsch schlängelt er sich durch blühende Wiesen und duftende Wälder; kleine Schilder mit QR-Codes verraten, was sich hinter den Heilpflanzen am Wegesrand versteckt. Katharina steuert immer noch eine große Portion ihrer eigenen Kräuterbegeisterung bei: hier, das Tüpfel-Johanniskraut, das bei Depressionen helfen kann! Dort die gemeine Schafgarbe, die einen krampflösenden Tee ergibt! Und da eine ganze Wiese voller Bärwurz! „Bärwurzblätter schmecken wie Dill“, schwärmt Katharina.

„Und aus den Wurzeln kann man Schnaps brennen.“ Dann schwingt sie ihren Rucksack von den Schultern und packt auf einem Holztisch unter Ebereschen ein Kräuterpicknick aus: Bauernbrot, Ziegenfrischkäse mit Bärwurz, selbst gemachte Kräuterbutter und mit Anis und Gewürztagetes aromatisiertes Wasser. Eine köstliche Buckelapotheker- Mahlzeit – frisch zubereitet direkt aus Thüringens Kräutergarten. ■



Bahnerlebnis und Kräuterduft
 Die Thüringer Bergbahn verkehrt täglich zwischen 6.30 und 20 Uhr im Halbstundentakt. Spannender Zwischenhalt: das Erlebnismuseum Maschinarium an der Bergstation Lichtenhain. thueringerbergbahn.com

Im Fröbelhaus in Oberweißbach finden vielfältige Kräuterseminare statt. Hier lernst du etwa, wie man Gesichtscremes anrührt. kraeuterseminare-oberweißbach.de

Mehr „natürliche“ Thüringen-Tipps: thueringen-entdecken.de

26 Jahre Küche&Co Erfurt

Am 15.2.2025 feiert Küche&Co Erfurt sein 26-jähriges Jubiläum. Zurückblickend kann ich es kaum fassen, wie schnell diese Zeit doch vergangen ist. Bereits 1996 habe ich mich für die Selbständigkeit als Küchenverkäufer und Küchenmonteur entschieden.



Über Empfehlungen und Akquise kam ich an neue Kunden und nach dem Motto „Alles aus einer Hand“, plante, verkaufte und montierte ich so über viele Jahre Einbauküchen. 2001 konnte ich dann das noch junge Küchenstudio „Küche&Co“ als Auftraggeber gewinnen und die dort verkauften Küchen montieren. Im Sommer 2002 ergab sich für mich dann die Möglichkeit dieses Küchenstudio käuflich zu erwerben und gemeinsam mit meiner Frau Melanie weiterzuführen.

2005 hatte ich zu meiner großen Freude eine ganz offizielle Bewerbung um einen Ausbildungsplatz von meinem jüngeren Bruder Marcel im Briefkasten. Nach einer dreijährigen Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann sammelte auch er über viele Jahre Erfahrungen als Küchenmonteur. Ich bin der Meinung, dass

ein guter Küchenplaner genau diese Erfahrungen gemacht haben sollte. Auf dem Papier und im PC ist vieles planbar, aber die Umsetzung vor Ort durch die Monteure ist etwas ganz



v.l.n.r. Andreas Knappe, Sven Panitz, Heiko Burggraf, Sam Apro

KÜCHE & CO

anderes. Und genau diese Perspektive haben sowohl mein Bruder Marcel wie auch ich immer vor Augen.

Die Eröffnung einer Zweigniederlassung in Jena im Jahr 2010-2014 machte es notwendig, dass wir uns um Unterstützung im Bereich der Küchenmontage bemühen mussten. Auch hier spielte mir das Glück in die Hände, als ich mich im Herbst 2010 in den leeren und unsanierten neuen Räumlichkeiten in Jena befand und plötzlich Sven Panitz vor mir stand. Ich kannte Sven schon aus dem Kindergarten und wir wurden uns ganz schnell einig und so war auch dieses Problem gelöst.

Sven hat goldene Hände und für fast alles eine passende Lösung parat. Dank des herausragenden Verkaufstalentes meines Bruders Marcel und

eines immer größer werdenden Kundenstammes mussten wir 2019 noch ein weiteres Montageteam engagieren. Auch dies gelang, dank guter Rahmenbedingungen, wie z.B. einer 4 Tage-Arbeitswoche, recht schnell.

Ich bin unendlich stolz auf alle meine Mitarbeiter! Jeder einzelne ist in seinem Gebiet ein absoluter Profi mit langer Berufserfahrung. Die gute Seele des Hauses ist natürlich meine Frau Melanie. Sie kümmert sich im Backoffice um die Buchhaltung, vereinbart mit unseren Kunden die Montagetermine und kümmert sich dann auch um die vereinzelt auftretenden Beanstandungen.

Unsere Kunden können sich zu 100 Prozent darauf verlassen, dass aufgetretene Reklamationen umgehend und



v.l.n.r. Mike Kormann, Melanie Kormann, Marcel Kormann

zu ihrer vollen Zufriedenheit behoben werden. Mein ganz Großer Dank geht natürlich an alle unsere bestehenden und zukünftigen Kunden. Nur durch Ihr Vertrauen in unser Küchenstudio konnten wir dieses Jubiläum

feiern und dürfen hoffentlich noch weitere viele Jahre unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen. Vielen Dank!

Mike Kormann – Geschäftsführer Küche&Co Erfurt ■

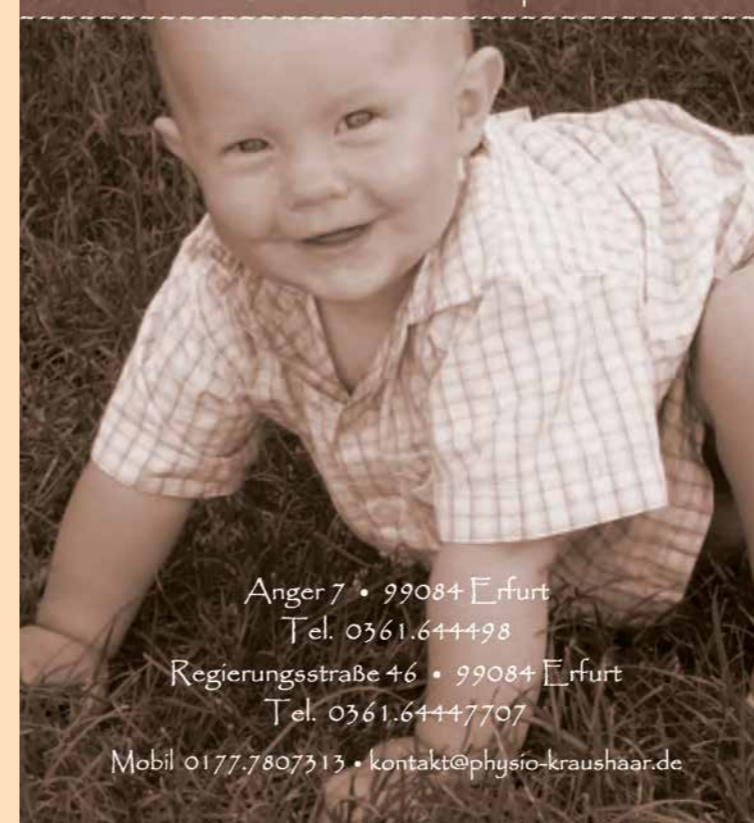
KÜCHE&CO ERFURT

Juri-Gagarin-Ring 96/98, 99084 Erfurt . **Telefon** 0361 5400800 . **E-Mail** erfurt@mko.kueche-co.eu . **www.kueche-co.de/**

Anzeige

Physiotherapie für Kinder und Erwachsene

Steffi Kraushaar-Wispel



Anger 7 • 99084 Erfurt
Tel. 0361.644498

Regierungsstraße 46 • 99084 Erfurt
Tel. 0361.64447707

Mobil 0177.7807313 • kontakt@physio-kraushaar.de

Für Kinder

Bobath • manuelle Therapie • Krankengymnastik
Vojta • Osteopathische Befunderhebung & Therapie

Für Erwachsene

Vojta • Bobath • manuelle Therapie • PNF
CMD (Kiefergelenk) • Krankengymnastik
Massagen • Beckenbodentherapie
Schlingentischtherapie • Dorntherapie
Kinesiotaping • Lymphdrainage
Schroth • Faszientherapie • Osteopathie
Mukovizidose • Atemwegserkrankungen
Medical Flossing

Unser qualifiziertes Team

finden Sie auf unserer Website
www.physio-kraushaar.de

Erreichbarkeit/Behandlungszeiten

Mo-Do 8.00-18.30 Uhr
Fr 8.00-13.00 Uhr

Alle Kassen und privat

Text: trendexpress.org, © gestalten PR
 Bilder: © Photo Roland Persson, Reisküche, gestalten 2025

Reisküche: Vielfältige Rezepte für die heimische Küche

Ob scharf oder süß, gekocht oder gebraten - mit REISKÜCHE lässt sich die Vielfalt von Reis neu erleben.



endliche Geschmackserlebnisse, die eine neue Vielfalt in die heimische Küche bringen.

Mit dieser Rezeptsammlung wird Reis zum Genuss!



Für viele Menschen auf der Welt ist Reis das Grundnahrungsmittel. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass jede Kultur ihre eigene kreative Zubereitungsart hat, um Reis zu einer regionalen Spezialität zu machen.

fältige kulinarische Möglichkeiten, denn Reis nimmt die Aromen von Gewürzen sowie Brühen auf einzigartige Weise an und schafft so un-

Von cremigen Risottos bis hin zu herzhaften Paellas, dieses Buch macht in über 100 Rezepten aus allen Regionen der Welt Lust auf die Vielfalt der Reissorten. Ob Basmati, Jasmin, Klebreis, schwarzer oder roter Reis, Arborio, Carnaroli, Japonica oder Bomba – je nach Zubereitungsart ergeben sich viel-



Reisküche vielfältige Rezepte für die heimische Küche

Von: Tove Nilsson Jakobson
 Ausstattung: Vollfarbig, Leinen-Hardcover, fadengebunden, 232 Seiten
 Format: 18 x 24 cm Preis: EUR 35 (D)
 Sprache: Deutsch
 ISBN: 978-3-96704-167-5
 @gestalten #gestaltenbooks

ÜBER Tove Nilsson Jakobson

Tove Nilsson Jakobson ist eine renommierte schwedische Kochbuchautorin und Foodstylistin. Neben ihrer Arbeit als Autorin ist sie seit 15 Jahren als TV-Köchin im schwedischen Fernsehen tätig. Dort präsentiert sie regelmäßig ihre kulinarischen Kreationen. Zusätzlich moderiert sie Radiosendungen und betreibt erfolgreich einen Podcast. Als Foodstylistin gestaltete sie für renommierte Magazine wie Elle Decoration und Vogue Living.

Text: Brigitte Schulze

... und die Wanderschuhe gleich am Bett.

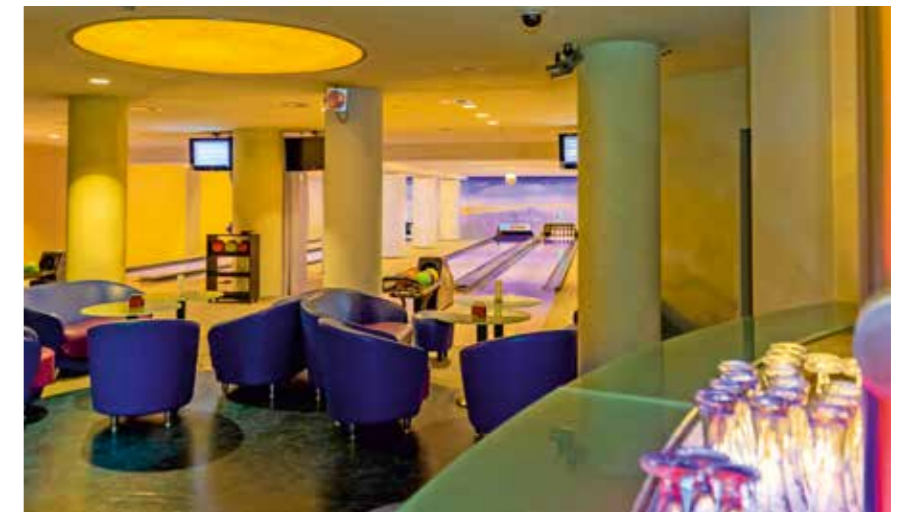
Das Business-Vital-Hotel Suhl am Rennsteig

Betritt man das Business-Vital-Hotel auf dem Suhler Friedberg, fällt die freundliche und helle Atmosphäre auf, die sogleich gute Laune vermittelt.

Durchatmen: Hier sind Gäste herzlich willkommen.

Am Stadtrand herrlich ruhig gelegen, wurde das Hotel 2002 ursprünglich als Tagungshotel eröffnet, der Name zeugt noch heute davon.

Nachdem die Thurmann-Gruppe das Haus 2006 übernahm, zogen frischer Wind und ein neues Konzept ein; inzwischen wird es bei Naturfreunden, Wanderern und Urlaubern geschätzt, nicht zuletzt auch wegen seiner modernen Wellness-Angebote und Sportmöglichkeiten. Auch Feierlich-



keiten und Tagungen werden im modernen Hotel zu einem Erlebnis; die Chefköchin zaubert mit ihrem Team für alle Sinne und Anlässe kunstvolle Kreationen für Gaumen und Augen gleichermaßen.

Die stilvolle Dekoration, welche dem gesamten Haus mit seinen 32 Zimmern einen modernen und zugleich gemütlichen Anstrich gibt, obliegt der Unternehmenschefin. Sie kreierte mit Geschick das „Wohlfühlambiente“ für ihre Gäste.



Ein gut funktionierendes Haus setzt natürlich ein gut funktionierendes Team voraus, dies ist das Credo des Managements, Azubis aus unterschiedlichsten Ländern arbeiten mit Unterstützung der „alten Hasen“ gemeinsam für gutes Gelingen, die Geschäftsführung und das Team verstehen sich als große Familie, das ist in jedem Bereich zu spüren. Und Nachzulesen im Gästebuch.

...und die Wanderschuhe sollten am Bett bereitstehen – der Rennsteig ist nur 1,5km entfernt. ■

BUSINESS-VITAL-HOTEL

Mittelbergstraße 1 . 98527 Suhl . **E-Mail** info@business-vital-hotel.de . **www.business-vital-hotel.de**

DAS PLUS AN WOHNEN & WOHLFÜHLEN IN ERFURT



Selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause. IHR GEPFLEGTES WOHLBEFINDEN!

- + Barrierefreie Wohnungen, individuell gestaltbar
- + Komfortable Bäder mit ebenerdigen Duschen
- + Vermittlung Notrufservice **vor Ort 24h am Tag - 365 Tage im Jahr**
- + Alle Wohnungen über Aufzüge erreichbar

UMFASSEND BETREUTES WOHNEN



Impressionen aus dem
aiutanda Lebenspark
„Am Brühl“



Die beste Alternative zu einem klassischen Pflegeheim BETREUTES WOHNEN & TAGESPFLEGEN IN ERFURT

Die beste Alternative zu einem klassischen Pflegeheim in Erfurt bietet Ihnen unser altersgerechtes, barrierefreies **Betreutes Wohnen** mit angeschlossener **Tagespflege**. Sie können flexibel verschiedene Pflege-, Hilfe-, und Serviceleistungen nutzen und leben dadurch selbstbestimmt in Ihrem eigenen Zuhause mit genau der Unterstützung, die Sie benötigen.

Sollten sich Ihre Lebensumstände ändern, passen wir unsere Leistungen an Ihre Bedürfnisse an – hierbei stehen Individualität und bestmögliche Lebensqualität für uns im Vordergrund.

In allen unseren Einrichtungen ist 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr Personal für Sie vor Ort. Auch unser **ambulanter Pflegedienst** ist in Erfurt mobil für Sie unterwegs und unterstützt Sie in Ihren eigenen 4 Wänden – mit genau den individuellen Leistungen, die Sie benötigen.

- + **Servicewohnen**
altersgerecht & barrierefrei
- + **Umfassend Betreutes Wohnen**
altersgerecht & barrierefrei
- + **Ambulant betreute WGs**
altersgerecht & barrierefrei – vor allem geeignet für Menschen mit Demenz
- + **Tagespflege**
Lebensmittelpunkt für Kommunikation, Aktivität und Begegnung mit einem abwechslungsreichen Programm – auch für externe Gäste inkl. Hol- und Bringdienst
- + **Intensivpflege WG**
Eine hochqualifizierte, menschliche Betreuung in familiären Wohngemeinschaften oder im Rahmen einer 1:1 Versorgung
- + **Verhinderungspflege**
eine Auszeit für pflegende Angehörige
- + **Ambulanter Pflegedienst – mobil für Sie unterwegs**
ein erfahrenes Team aus Pflegeprofis, das Sie in Ihrem Zuhause mit pflegerischer, medizinischer und hauswirtschaftlicher Versorgung unterstützt
- + **Kostenlose Pflegeberatung**
Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Pflege, Organisation und Finanzierung

**JETZT
INFORMIEREN!
0361 / 55 499 270**



PflegeBienen Mittelthüringen GmbH

📍 Peterstraße 5 | 99084 Erfurt

✉️ beratung-suedost@aiutanda.de

🌐 www.aiutanda-suedost.de

WIR HELFEN *Leben* LEBEN

Erleben und Erholen im Kurhotel Bad Schmiedeberg

Das Kurhotel Bad Schmiedeberg befindet sich ruhig gelegen im Naturpark Dübener Heide.



Es ist der perfekte Zielort, um Gesundheit, therapeutische Anwendungen und Erholung zu kombinieren und dabei gleichzeitig die Kurstadt Bad Schmiedeberg zu erkunden oder Wander- und Radtouren im Naturpark zu unternehmen. Das Hotel verfügt über 36 gemütliche Zimmer, ausgestattet mit TV, Telefon, Safe und kostenfreiem WLAN, Bad mit Dusche, WC und Fön. Ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstücksbuffet wird angeboten.

Zahlreiche Angebote und Arrangements stehen den Gästen zur Auswahl. Das Kurhotel können Sie für Ihren Gesundheitsurlaub, einen privaten Kuraufenthalt, gesundheitsfördernde Pauschal- sowie Wellness-



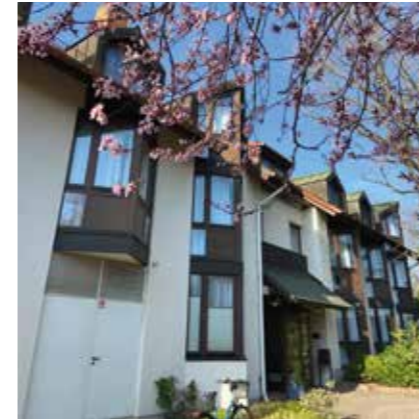
und Kneippheilbad. Das Kurzentrum mit Kurmittelhaus bietet eine Vielzahl an therapeutischen Leistungen. Es ist in wenigen Gehminuten (ca. 8-10 Minuten zu Fuß) zu erreichen. Die Bad Schmiedeberger Heilmittel Naturmoor, Radon und die Heilwässer kommen hier in vielfältigen Anwendungen zum Einsatz und leisten so einen gesunden Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.

Hier finden Sie zudem das Jugendstil-Kurhaus mit Restaurant, den historischen Kurpark, den Barfuß-Pfad sowie die Kurpromenade. Ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen sowie sehenswerte Ausflugsziele in der Umgebung runden Ihren Aufenthalt im Kurhotel Bad Schmiedeberg ab. Sie planen Ihren Aufenthalt in Bad Schmiedeberg? Das Team vom Gästeservice berät Sie gern! ■

angebote ebenso buchen, wie für Reizepfaufenthalte und Vorsorge- sowie Präventionsleistungen. Profitieren Sie während Ihres Besuchs in Bad Schmiedeberg von der medizinischen und therapeutischen Kompetenz des Eisenmoorbades als Moor-, Mineral-

Kurhotel
BAD SCHMIEDEBERG

Arrangements im Kurhotel 2025



Osterangebot

Anreise am Freitag, 18. April 2025, ab 11 Uhr
3 Übernachtungen im Kurhotel mit Halbpension (18.-21. April 2025)**

Ihre Ostererlebnisse:

- Ostermarkt im Kurhausgarten am Samstag
- 1 wohltuende Wellnessmassage (30 min)
- 1 entspannende Inhalation in unserer Salzlounge
- Traditioneller Osterspaziergang im Gartenträume-Kurpark am Ostersonntag

240 Euro für 1 Person im EZ*
460 Euro für 2 Personen im DZ*

TIPP: Oster-Menü im Restaurant im Kurhaus am Ostersonntag, 10 - 14 Uhr für 29,90 EUR/ Pers.



Herbstangebot

Anreise am Freitag, 3. Oktober 2025, ab 11 Uhr, idealerweise bis 14 Uhr
2 Übernachtungen im Kurhotel mit Frühstück (3.-5. Oktober 2025)**

Profitieren Sie von:

- 1 Heublumensack-Packung
- Bunter Herbstmarkt im Kurhausgarten am Samstag
- 15€-Wertgutschein für das Restaurant im Kurhaus
- 1 Tee-Gutschein für unser Kneipp-Therapiezentrum

155 Euro für 1 Person im EZ*
290 Euro für 2 Personen im DZ*

2. Advent

Anreise am Freitag, 5. Dezember 2025, ab 11 Uhr
2 Übernachtungen im Kurhotel mit Halbpension (5.-7. Dezember 2025)**

So genießen Sie die Adventszeit:

- 3-Gang Advents-Menü am Freitag- und Samstagabend im Restaurant des Jugendstil Kurhaus
- 1 wohltuende Winter-Relax-Massage
- 1 Fahrt zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Hohenprießnitz

250 Euro für 1 Person im EZ*
480 Euro für 2 Personen im DZ*

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt zum Weihnachtsmarkt nicht im Preis inkludiert ist

GÄSTESERVICE EISENMOORBAD BAD SCHMIEDEBERG

Kurpromenade 1 . 06905 Bad Schmiedeberg

Gästeservice-Telefon 034925 63037 . E-Mail gaesteservice@embs.de . www.eisenmoorbad.de

* zzgl. 3,50 Euro Kurtaxe/ Nacht/ Pers.

** Zusatznacht mit HP ab 68 EUR/ Nacht/ Pers. zzgl. 3,50 Euro Kurtaxe/ Nacht/ Pers.

KIRCHNER®

stufenlos
höhen-
verstellbar

Höhenverstellbare KOMFORTBETTEN

Betten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Das Leben in seinen verschiedenen Phasen stellt uns alle vor immer neue Herausforderungen. Bei den sich immer schneller verändernden Lebensbedingungen sind Geborgenheit und Entspannung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden. Sicherheit und der Erhalt der Selbstständigkeit sind wichtige Ziele. Aus diesem Grund hat KIRCHNER® sein Angebot im Bereich der zukunftssicheren Betten erweitert.

Nicht selten erkundigen sich Kunden im Bettenfachgeschäft nach einem Doppelbett, das man später mal in zwei Einzelbetten umwandeln kann. Mit den KIRCHNER® Classic- und Boxlike-Modellen ist dies perfekt gelungen. Egal ob Polster- oder Holzbett – Sie können jederzeit aus dem Bett eine Einzel- oder Duo-Lösung machen.

Beide Seiten lassen sich separat verstellen. Wie bei einem normalen Doppelbett hat man dennoch keinen Spalt zwischen den Betten.

Mit unserer großen Auswahl an Hölzern und Stoffdesigns können Sie sich Ihr ganz persönliches Wohlfühlbett zusammenstellen, das sich ideal in Ihre Wohnsituationen integriert. Der von KIRCHNER® qualifizierte Fachhändler berät gerne über alle funktionellen Auslegungsmöglichkeiten der hochwertigen und in bester Handarbeit hergestellten Komfortbetten. Jedes KIRCHNER® Bett ist individuell und entspricht so genau Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Lebensqualität auf ganz neuem Niveau – für heute, morgen und übermorgen.



Bettrahmen - für müheloses Aufstehen jeden Tag!

Mit dem motorisch schwenkbaren Bettrahmen für eine entspannte Sitzposition im Bett, z. B. zum Lesen oder Fernsehen, und mit der motorischen Höhenverstellung erleben Sie genau das richtige Niveau für Ihre individuelle Ein- und Ausstiegsposition. Per Kabelhandschalter oder Funk-Fernbedienung kann der Rahmen stufenlos um bis zu 38 cm hochgefahren werden. Auch Alltagsaufgaben wie Betten beziehen werden so erleichtert. Für größtmögliche Bequemlichkeit kombinieren Sie Ihr höhenverstellbares Komfortbett mit der motorischen Liegefläche – maximaler Komfort, Tag und Nacht.

Welche Matratze braucht mein Körper?

Das ist die zentrale Frage, welche sich jeder stellen sollte, wenn es um den eigenen Schlaf geht! Da wir alle einzigartig und individuell sind, muss es auch unserer Matratze sein, wodurch es nicht die eine Matratze für alle gibt, ganz im Gegenteil.



Noch immer ist das Bewusstsein für die Bedeutung, welche ein gesunder Schlaf für das tägliche Leben hat, bei den meisten nicht hoch genug. Im Idealfall verbringen wir 8h des Tages im Bett, sprich ein Drittel des Tages und diese Stunden sind die Basis für den nächsten Tag.

Unser Bewusstsein hinsichtlich Gesundheit hat innerhalb der letzten Jahre eine sehr positive Entwicklung genommen, wir ernähren uns gesünder, sitzen weniger und machen mehr Sport. Doch der Schlaf wird noch immer vernachlässigt und hier kommen wir ins Spiel.

Wir finden die richtige Matratze für deinen Körper!

In 3 Schritten

1. FACHGERECHTE BERATUNG

Die fachlich und medizinisch kompetente Beratung wird bei Ihrem Fachberater für körpergerechte Matratzen-

anpassung von geprüften Schlaf- und Liegeberatern durchgeführt.

2. LIEGEPROFIL BESTIMMUNG

Die richtige Diagnose ist bekanntlich die halbe Heilung. Die Austestung am Liege-Simulator zeigt, welche liegephysiologische Stütz- und Entlastungsstruktur der Körper den erholsamen und schmerzfreien Schlaf benötigt.

3. MATRATZE UND KOPFKISSEN

Das Liegeprofil wird zum Hersteller geschickt und auf Basis dieser Daten, wird deine individuelle Matratze angefertigt.

WIESO SCHLAFCONCEPT?

Unsere Matratze zeichnet sich dadurch aus, dass sie vor dem Kauf exakt auf den Körper eingestellt wird, aber jederzeit veränderbar bleibt!

Jedes einzelne der bis zu 24 Stützelemente, sowie alle Oberschichten, sind frei konfigurierbar, was Positionierung und Festigkeit betrifft. Sollte es also körperliche Veränderungen jeglicher Art geben, kann die Matratze in wenigen Schritten wieder genau an die körperlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Hierbei ist uns die Nachbetreuung besonders wichtig, auch nach dem Kauf sind wir dein Ansprechpartner!

FÜR EINE KOSTENFREIE BERATUNG UND VERMESSUNG EINFACH EINEN TERMIN VEREINBAREN! ■

Schlaf
.concept

SCHLAFCONCEPT

Andreas Kuchynka - Schlaf- und Liegeberater

Blumenstraße 70 . 99092 Erfurt . **Telefon** 0361 6441566 . **E-Mail** mail@schlafconcept.de . **www.schlafconcept.de**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|--|-------------------------|
| süd-amerik. u. mexik. Währung | Stecken, Stab | Elementarteilchen | Bericht, Mitteilung | jedoch | Grundstücksbe- grenzung | deutscher Buch- stabe | best. Artikel (3. Fall) | Freundin | deutscher Adelstitel | Staat mit polit. globalem Einfluss | Ausflug zu Pferd | einfache Holz- hütte | gezierte Hal- tung | Paddel- boot |
| franz.: Osten | 1 | Pforte, Zutritt | | | | engl. Briefan- rede | | | Abk.: Euro- päische Währungs- union | | Salz der Borsäure | | | |
| Halt | | | Mauer- stein | Jäger- rucksack | Endpunkt des Rennens | | | Welt- raum, Kosmos | | in ... und Braus | | | Fleck, Zeichen | machen, erledigen |
| | | Weltmeer | | | Kurzform von Assistent | schlechte Luft | | | Vorname von Guinness † | Mensch mit gutem Appetit | tiefe Bescheiden- heit | | 14 | |
| Wirt- schaftsauf- schwung | ehem. Münze in Frank- reich | span. Ausruf: hurra!, bravo! | Beschädi- gung im Stoff | 10 | Abk.: All- gemeiner Turn- verein | Blutader | | Internat. Tennis- verband (Abk.) | Staaten bildendes Insekt | | | Schlaf- anzug | Qualitäts- sigel franz. Wei- ne (Abk.) | |
| | | | | 12 | Vorderste in einer Reihe | | gewichtige Last, Hemmen- des | | | Abk.: Al- ters- u. In- validenver- sicherung | Vorhaben, Absicht | | | |
| Ehren- staffel bei Staats- besuchen | niederl. Stadt (Den ...) | Abfluss d. Eriesees (... River) | Wurfspeer der Germanen | | Einge- weihter, Schwarz- künstler | freundlich | | Party- droge | | 9 | | Gestalt aus 1001 Nacht (ZW.) | Kalbs-, Ziegen-, Schafs- leder | |
| | | | Mosel- zufluss | römischer Liebes- gott | veralt.: Helfer, Gehilfe | | Zeit- abschnitt | | | Christus- mono- gramm | brit. Flagge (Union ...) | | 5 | |
| Missfal- len aus- drücken | Einzel- vortrag | Inselstaat im Atlantik | | | | | | | | | | | rumäni- sche Münzen | |
| Haupt- stadt Jemens | | | Brot-, Käseform | dagegen- halten (... bieten) | | | | | banal, profan | Abk.: Ad- ministra- tion | engl. Anrede und Titel | lau, sanft, zart | | |
| | | Pferde- gangart | | | | | | | | | | | | Musik- richtung |
| dichter Nebel in England | eh. dt. Fußball- national- trainer | höchster Berg der Türkei | | | | | | | Bestim- mung | Zahlungs- weise | Vitamin- C reiche Kirschen- art | Abk.: Arzt im Prakti- cum | | |
| | | | tropische Stärke- knolle | Fahrbahn für Fahrräder | afrik. Busch- katze | | | | | 3 | | Ausruf ausge- lassener Freude | Singvogel | |
| die Pole betref- fend | nächtl. Wach- runde | österr. Lieder- maker (Wolfgang) | | 2 | | | | | Duftstoff des Pottwals | nach Art von (franz.) | Sport- meister (engl. Kw.) | | | |
| Abk.: Sekunde | 13 | Umkleide- kammer | engl. Biersorte | | | | | | | | | | Teil des Bestecks | Um- stands- wort |
| | | Fußpunkt, Ggt. des Zenits | | | | | | | Viereck | Vorsilbe: jenseits | streng, unnach- giebig | | | |
| ungefähr | in der Nähe von | | Anzahl der Kegel | exakt, sorgfältig | | | | | | | | Filmlicht- empfind- lichkeit (veralt.) | | |
| | | Fluss ins Weiße Meer | | | | | | | Vernunft, Verstand | germ. Gott des Donners | Körper- organ | | | |
| Vorsilbe: halb | Golf- schläger- art (engl.) | schick, schlau, gerissen | | | Dumm- kopf, Tor | Streit- macht, Heeresteil | Atmo- sphäre, Stim- mung | hoher Fabrik- schorn- stein | wissend, absicht- lich | Verpa- ckungs- gewicht | | Fragewort | arabisch: Vater | |
| widerlich, unsym- pathisch | | | Kugel- spiel, Bowling | leib- eigene Diener | Warenan- forderung | 16 | | Verkehrsmittel (Kw.) | | 6 | Duft-, Ge- schmacks- stoffe | draht- loses Netzwerk (Kw.) | | |
| | | Studen- tenkan- tine | | 11 | Vorname v. Zola (1840-1902) | starker Nähfaden | unbe- festigt | | Stadt in Japan | | | | Hinter- legtes | Behälter aus Holz |
| durch, mittels | engl. Bez. für: Aus- gang, Not- ausgang | Zugma- schine a. Schienen (Kw.) | eh. österr. weib- licher Adelstitel | Zeitspan- ne von geringer Dauer | | Himmels- richtung | ein- und zwei- mastiges Schiff | | Wild- pflanze | Tatsache | | | | |
| | | | | | niederl. Rhein- mündungs- arm | ehem. Minister islam. Staaten | | geripptes Gewebe | Abk.: Chefarzt | Platz am Haus | | 8 | Gespens- tertreiben | einheit- licher Farbton |
| im All- gemeinen | Abk.: limited | | Abwesen- heits- beweis | | | Kanton der Schweiz | | anschauliche Übersicht | | | | zu Ende | | 4 |
| | | Niveau (engl.) | | | Segel- kom- mando | | spezieller Schlag im Golf- sport | | mit Ge- schick ausge- führt | | | | | |
| Licht- spielhaus | Kfz.-Z.: Kleve | | 15 | widerlich finden (sich vor etwas ...) | | altes PC- Betriebs- system | | natürliche Begabung | | 7 | | weib- licher Artikel | | |

Anzeige

SHELKMANN IMMOBILIEN

TRADITION LEBENSFREUDE

Ihr Immobilienmakler für Mittelhüringen

Jetzt Beratung anfordern

Andreasstr. 7 | 99084 Erfurt
0361.24 03 62 02 | www.schelkman.de

Mitmachen und gewinnen!

Rätseln, mitfeiern und gewinnen! Nehmen Sie an unserer großen Jahresverlosung im Kreuzwörterrätsel teil und sichern Sie sich die Chance auf einen unvergesslichen Hauptgewinn: eine 8-tägige Flussreise entlang der malerischen Ostseeküste!



© Thurgau Travel

Gewinnen Sie eine 8-tägige Flussreise entlang der Ostsee!
Entdecken Sie mit Thurgau Travel Deutschland die Schönheit von Küste und Inland - zum Beispiel von Stralsund bis Berlin. Freuen Sie sich auf eine stilvolle Kabine auf dem Hauptdeck und ein spannendes Ausflugspaket für 2 Personen. Erleben Sie mit dem Flussreisepionier unvergessliche Momente. An- und Rückreise, Getränke, Trinkgelder und persönliche Ausgaben sind exklusive.
www.thurgautravel.de

Mit etwas Glück gehören auch Sie zu unseren Gewinnern. Senden Sie das richtige Lösungswort mit dem Stichwort: „Kreuzwörterrätsel 1/2025“ bis zum Einsendeschluss am 30. April 2025 per E-Mail an: redaktion@60plusminus.de! Bitte vergessen Sie nicht, eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer anzugeben.

Ausgelost wird unter allen Teilnehmern. Wir drücken Ihnen die Daumen! ■

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

Golf – Leidenschaft, die verbindet

Golf ist weit mehr als nur ein Sport. Es ist eine Leidenschaft, die Menschen aus allen Lebensbereichen zusammenbringt, Freundschaften entstehen lässt und unvergessliche Momente schafft.

Wer einmal den perfekten Abschlag getroffen, den Ball über das saftige Grün rollen gesehen oder einen Putt unter Hochspannung versenkt hat, weiß, dass Golf tief ins Herz geht.

Die Magie des Spiels

Jede Runde Golf ist eine Reise – eine Mischung aus Herausforderung, Entspannung und purem Genuss. Es gibt kaum einen anderen Sport, bei dem man sich gleichzeitig mit sich selbst misst, die Natur genießt und sich mit anderen austauscht. Der Duft frisch gemähter Fairways, das sanfte Zwitschern der Vögel und die Stille, die nur vom Schlag eines Eisens unterbrochen wird – all das macht Golf zu einem Erlebnis für die Sinne.

Gemeinschaft auf und neben dem Platz

Golf ist ein Spiel der Begegnungen. Auf dem Platz entstehen Gespräche,



die weit über den Sport hinausgehen. Man tauscht sich aus, lacht über Fehlschläge und feiert die gelungenen Schläge. Egal ob bei einer lockeren Runde mit Freunden oder in einem Turnier – die Gemeinschaft steht

immer im Mittelpunkt. Besonders im Thüringer Golfclub wird dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit spürbar. Man trifft sich im Taubennest oder an der Hütte an Bahn 18, erzählt von vergangenen Runden und schmiedet Pläne für die nächste Partie. Golf ist nicht nur ein Spiel mit Regeln, sondern auch eine Lebensphilosophie, die Respekt, Fairness und gegenseitige Unterstützung fördert.

Wie wird man Golfer?

Viele glauben, Golf sei eine schwer zugängliche Sportart, doch der Einstieg ist einfacher als gedacht. Der erste Schritt ist oft ein Schnupperkurs bei uns im Club oder eine Runde mit einem golfenden Freund. Hier bekommt man eine Einführung in die Grundlagen – vom richtigen Griff bis zum ersten Putt der ins Loch fällt. Danach geht es darum, die Platzreife zu erwerben. Diese Prüfung stellt



sicher, dass man die Regeln und Etikette kennt und sicher auf dem Platz spielen kann. Mit der Platzreife in der Tasche kann man Mitglied in einem Golfclub werden oder auf öffentlichen Plätzen spielen.

Wichtig ist, nicht gleich Perfektion zu erwarten. Golf erfordert Geduld

und Übung – doch gerade das macht es so faszinierend. Jeder Fortschritt, jeder gut getroffene Ball motiviert, weiterzumachen. Und mit der Zeit entwickelt sich aus den ersten Versuchen eine tiefe Leidenschaft für diesen besonderen Sport. Im Thüringer Golfclub begleitet wir euch auf dem Weg.

Lebenslange Leidenschaft

Golf ist ein Sport fürs Leben. Während andere Sportarten mit zunehmendem Alter zur Herausforderung werden, kann Golf bis ins hohe Alter gespielt werden. Die Mischung aus Bewegung, Strategie und mentaler Herausforderung hält fit – körperlich wie geistig. Und das Beste daran: Man hört nie auf zu lernen. Jeder Platz ist anders, jede Runde eine neue Herausforderung.

Wer einmal vom Golf-Fieber gepackt wurde, wird die Faszination nie mehr loslassen. Es ist ein Sport, der Herz und Seele berührt, Menschen verbindet und unvergessliche Erlebnisse schafft.

Haben Sie Lust uns kennenzulernen, dann besuchen sie uns.

Zum Beispiel am 1. Mai 2025 zu unserem Tag der offenen Tür – Mühlberg golf! Zwischen 11:00 – 16:00 Uhr freuen wir uns auf Sie. ■



THÜRINGER GOLFCLUB „DREI GLEICHEN“ MÜHLBERG E.V.

Gut Ringhofen 5 · 99869 Drei Gleichen OT Mühlberg · **Telefon** 036256 21740 · **www.thueringer-golfclub.de**

Zwischen Kritik und Ruhm

Der Satiriker A. Paul Weber und Arnstadt



Büste von A. Paul Weber in der Ausstellung
© Stadt Arnstadt

A. Paul Weber (1893-1980) gehört zu den bekanntesten deutschen Zeichnern und Grafikern seiner Zeit. Allen Ehrungen zum Trotz gibt er bis heute Anlass zu heftig geführten Debatten über Werk und Wirkung. Kompromisslosigkeit und Unbestechlichkeit zählten lange zum Kanon seiner Tugenden. Doch vor allem mit Blick auf das Dritte Reich hat dieses Bild Risse bekommen und Weber ist keineswegs der Antifaschist, als der er lange gesehen wurde. Nach dem Zweiten Weltkrieg engagierte sich Weber für die Aufarbeitung der Ver-

gangenheit und nahm eine kritische Position zur Remilitarisierung und Umweltzerstörung ein. Das Schlossmuseum Arnstadt verfügt über einen reichen Bestand an Arbeiten des Künstlers, der seine Wurzeln in Arnstadt hat. Im April 2024 kam durch eine Schenkung der Brüder Wulf, Heiner und Eckhard Bodenstein ein weiteres Konvolut von Lithografien, Zeichnungen und Gemälden dazu. Dieser freudige Umstand ist Anlass, sich nach zwei Jahrzehnten wieder mit dem Künstler A. Paul Weber zu beschäftigen. ■

Die Sonderausstellung „Zwischen Kritik und Ruhm“ ist von 15. November 2024 bis 18. Mai 2025 im Schlossmuseum Arnstadt zu sehen. Das Haus ist Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

www.bachstadt-arnstadt.de/w/a-paul-weber ■

Text und Bilder: trendexpress.org,
© Engels Kerzen GmbH

Meister Lampe, der Fisch und das Ei

Ostern ohne Osterhasen ist kaum vorstellbar. Darum gibt es Osterhasen auch aus Hefeteig, aus Schokolade in Staniolpapier eingewickelt, als Kuchenform oder – dank ENGELS KERZEN MANUFAKTUR – auch als Kerze.



und sorgen dafür, dass er auch nach Ostern nicht weggeräumt wird, sondern einen festen Platz als Dekoobjekt bekommt. Wer es gerne etwas klassischer mag, der darf sich über die Oster-Objektkerzen von ENGELS KERZEN in typischer Eiform freuen. In vier Größen, einzeln oder als Gruppe, ein Deko-Highlight auf dem Ostertisch, der Fensterbank, dem Sideboard oder dem Couchtisch. Nicht nur die harmonische Form, auch die Farbvielfalt von 30 Farbtönen und vier Metallicvarianten lässt Interieur-Herzen höherschlagen.

Für den ultimativen Ostertraum werden am besten alle Objektkerzen zusammen dekoriert und zaubern so ein fröhliches, elegantes oder frisches Osterbild. Das begeistert ganz sicher auch den echten Osterhasen so sehr, dass er mit seinem Osterkörbchen auf dem Rücken gar nicht weiterziehen möchte. Erhältlich sind die Ei-, Hasen- und Fischkerzen mit gelackter oder raffinierter Samtlack-Oberfläche in 30 verschiedenen Farben oder im Metallic-Look in vier verschiedenen Lackierungen. Die Farbauswahl ist identisch zu der Auswahl bei ENGELS ORIGINAL. ■

In typischer, hockender Hasenhaltung, die bei einem echten Hasen, ebenso wie die aufgestellten Ohren höchste Aufmerksamkeit signalisiert, ist die Objektkerze HASE von ENGELS KERZEN dekoratives Highlight und saisonales Accessoire zugleich. Ob auf dem Ostertisch, dem Sideboard oder neben dem Osterkranz platziert, mit seinen stolzen 20 Zentimetern Höhe zieht dieser Hase alle Blicke auf sich. Doch nicht nur Hasen stehen an Ostern für lieb gewonnene Rituale, auch

der Fisch spielt eine besondere Rolle. Er wird vorzugsweise an Karfreitag zubereitet, dahinter stecken ursprünglich religiöse Fastengebräuche. Bei der Objektkerze FISCH von ENGELS KERZEN muss man sich weder um Kalorien noch um Zubereitungsarten Gedanken machen, denn dieser Fisch zielt den Tisch als dekoratives Accessoire und landet ganz sicher nicht auf dem Teller, dafür aber in unseren Herzen. Seine elegante Form und der sanfte Flossenschlag lassen ihn fast lebendig wirken

Eierkerzen
Größe: Ø 6 cm x H 9 cm
UVP Gelackt: 6,60 EUR
UVP Metallic: 6,60 EUR

Größe: Ø 10 cm x H 14 cm
UVP Gelackt: 18,50 EUR
UVP Metallic: 18,50 EUR

Größe: Ø 8 cm x H 12 cm
UVP Gelackt: 10,60 EUR
UVP Metallic: 10,60 EUR

Größe: Ø 14 cm x H 20 cm
UVP Gelackt: 56,90 EUR
UVP Metallic: 56,90 EUR

Objektkerze Hase
Größe: 10,6 x 14,5 x H20 cm
UVP Gelackt: 30,90 EUR
UVP Metallic: 30,90 EUR

Objektkerze Fisch
Größe: 7,3 x 23 x H7,5 cm
UVP Gelackt: 18,90 EUR
UVP Metallic: 18,90 EUR

www.engels-kerzen.de

Anzeige

Leben
in der Genossenschaft

familiär und fair

Wir bieten Wohnungen
und so viel mehr!

Wir kümmern uns,
helfen und unterstützen dort,
wo wir gebraucht werden.
Nutzen Sie die zahlreichen Aktivitäten
in unserer Genossenschaft.

Wohnungen zu fairen
Mieten in unterschiedlichen
Größen und Ausstattungen

Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.



Geschäftsstelle Mittelhäuser Straße 22
Telefon: 0361 7 40 79 – 0

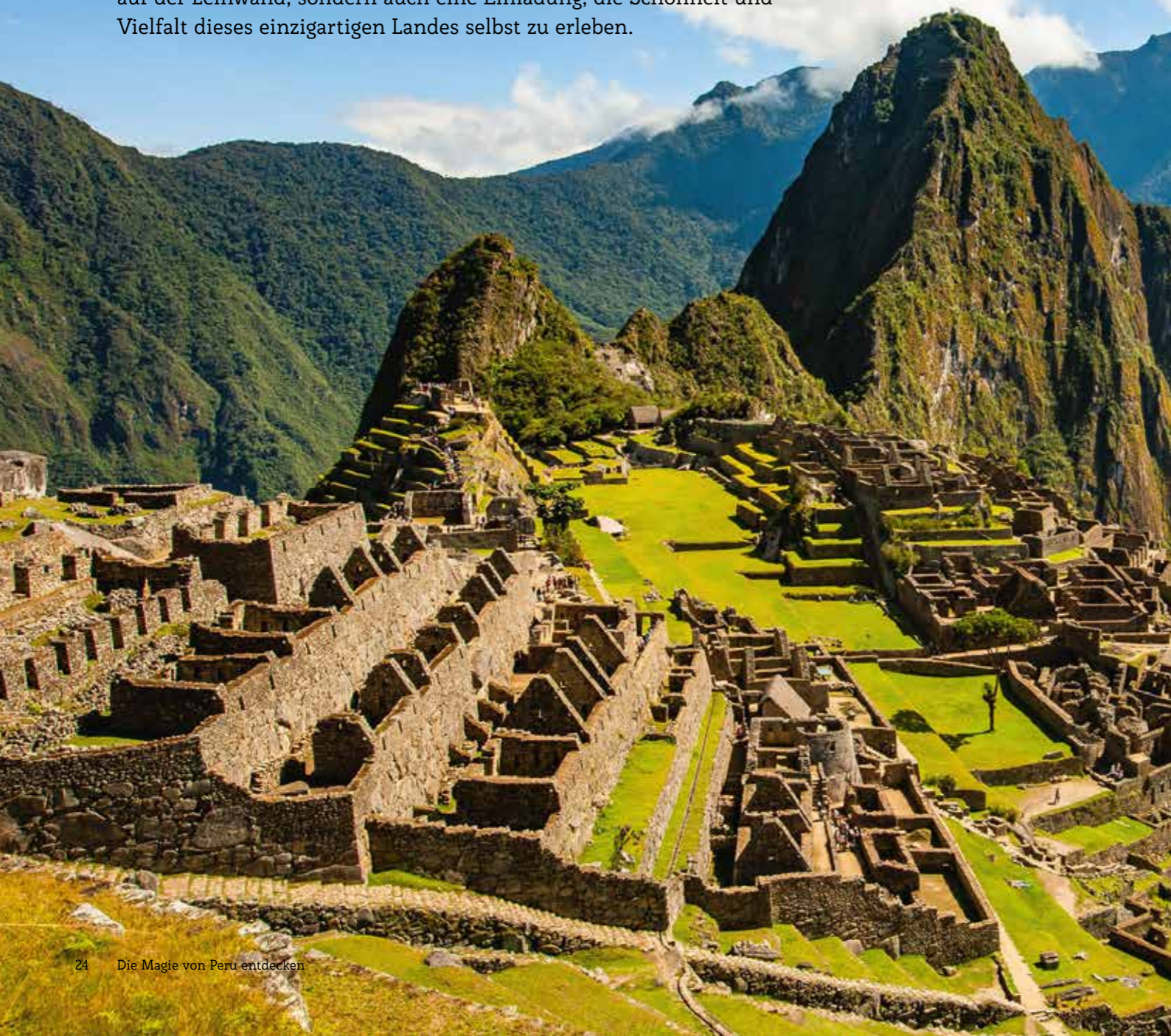
zukunft@wbg-zukunft.de
www.wbg-zukunft.de



Auf den Spuren von Paddington: Die Magie von Peru entdecken

Gemeinsam mit dem liebenswerten Bären und der Familie Brown geht es auf eine Reise zu den atemberaubendsten Orten Perus – von den historischen Straßen Limas bis zur spektakulären Zitadelle Machupicchu. „Paddington in Peru“ ist nicht nur ein Abenteuer auf der Leinwand, sondern auch eine Einladung, die Schönheit und Vielfalt dieses einzigartigen Landes selbst zu erleben.

Text und Bilder: trendexpress.org,
© Engels Kerzen GmbH



Der kleine Bär aus dem tiefen Dschungel von Peru hat sich längst in die Herzen von Millionen Menschen weltweit gespielt. In seinem neuesten Abenteuer „Paddington in Peru“ kehrt er nun dorthin zurück, wo seine Geschichte einst begann: Nach Peru. Dieses lang ersehnte dritte Kapitel der „Paddington“-Reihe führt nicht nur Paddington und die Familie Brown auf eine außergewöhnliche Reise, sondern nimmt auch das Publikum mit in einige der schönsten und beeindruckendsten Regionen Perus.

Paddingtons Abenteuer: Von London in das Herz Perus

„Paddington in Peru“ beginnt dort, wo auch die vorherigen Filme ihren Ausgangspunkt haben – in London. Doch schnell führt die Geschichte den Bären und seine Adoptivfamilie, die Browns, auf eine weite Reise in das peruanische Amazonasgebiet. Das Ziel: Peru, um Paddingtons geliebte Tante Lucy im Heim für pensionierte Bären zu besuchen. Doch die Reise nimmt eine spannende Wendung, als Tante Lucy verschwindet und Paddington und seine Freunde sich auf die Suche nach ihr machen. Die Suche führt zu ikonischen Orten des Landes und Peru mit seinen atemberaubenden Landschaften wird von der Kulisse zum Protagonisten des Films.



Von der Kolonialstadt Lima bis zu den Anden

Die Reise beginnt in der Hauptstadt Lima, einer Stadt, die das historische Erbe Perus auf lebendige Weise widerspiegelt. Das historische Zentrum Limas, das seit 1988 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, ist nicht nur ein bedeutendes Symbol der kolonialen Geschichte, sondern auch ein modernes kulturelles Zentrum, das Tradition und Innovation vereint.

Die Plaza Mayor in Lima, auch als Plaza de Armas bekannt, ist das historische Herz der Stadt und eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Perus. Gegründet im Jahr 1535, symbolisiert der Platz die Geburtsstätte

der Stadt und war einst das politische, religiöse und wirtschaftliche Zentrum des spanischen Vizekönigreichs. Umgeben von beeindruckenden Kolonialbauten wie dem Regierungspalast, der Kathedrale von Lima und dem Erzbischöflichen Palast, vermittelt die Plaza Mayor einen lebendigen Eindruck von der reichen Geschichte und kulturellen Bedeutung der Stadt. Spaziergänge durch die Gassen, die vom Platz ausgehen, bieten Besuchern einen einzigartigen Blick auf die Architektur des kolonialen Peru.

Ein weiterer ikonischer Ort der peruanischen Hauptstadt ist der Malecón de Miraflores, eine kilometerlange Promenade, die sich entlang der Klippen von Lima erstreckt, der Pazifische Ozean ist dabei stets im Blick. Die frische Meeresbrise und der Blick auf die Weite des Ozeans machen den Malecón zu einem beliebten Treffpunkt für Einheimische und Besucher gleichermaßen. Hier findet man auch den berühmten Liebespark (Parque del Amor), der mit seinen kunstvoll gefliesten Mosaikwänden und der großen Skulptur „El Beso“ (Der Kuss) von Víctor Delfin beeindruckt.

Die Abenteuerreise führt weiter in die Höhen der Anden, nach Cusco, dem früheren Herzen des Inka-Reiches. Cusco ist für Reisende der Ausgangspunkt, um eines der „Neuen Sieben

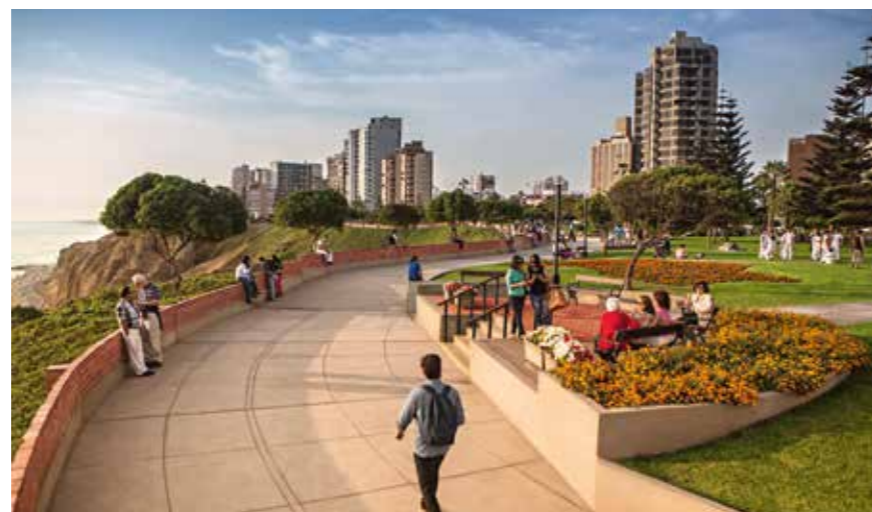


Weltwunder“ zu erleben – Machupicchu. Diese majestätische Stadt, die einst von den Inkas erbaut wurde und heute ein Nationalschatz Perus ist, diente als einer der Hauptdrehorte für den Film. Die Kulisse aus hoch aufragenden Bergen, den Relikten der Inka-Kultur und der mystischen Atmosphäre machen den Besuch von Machupicchu zu einem unvergleichlichen Erlebnis. Der Waynapicchu, der imposante Gipfel, der über Machupicchu thront, verleiht der Szenerie zusätzliche Dramatik und wird im Film zu einem zentralen Schauplatz.

Peru: Eine Welt der Kontraste und Möglichkeiten

In „Paddington in Peru“ wird Peru als ein Land voller Abenteuer und Geheimnisse mit einer unglaublichen biologischen und kulturellen Vielfalt gezeigt. Vom üppigen Regenwald des

Amazonas über die tiefen Schluchten und zerklüfteten Berglandschaften der Anden bis hin zu den modernen und historischen Schätzen der Städte – Peru bietet eine unvergleichliche Vielfalt an Erlebnissen. Peru hat sich in den letzten Jahren zunehmend zu einem gefragten Drehort für interna-



tionale Filmproduktionen entwickelt. Unter anderem diente das südamerikanische Land als Kulisse für internationale Blockbuster wie „Transformers – Rise of the Beast“ (2023), „The Motorcycle Diaries“ (2004) oder den Kinderfilm „Dora und die verlorene Stadt aus Gold“ (2019). ■

Weitere Informationen unter www.peru.travel/de

Anzeige

ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen aktiv angehen wollen.

PROBE-
TRAINING
BUCHEN
UND 100 EURO
RABATT SICHERN*

KIESER
KRAFT FÜRS LEBEN

Kieser Erfurt | Juri-Gagarin-Ring 41 | kieser.de

* Gültig für Neukunden bei Aboabschluss bis zum 30.04.2025. Nur in teilnehmenden Studios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Leckergemecker

samt einer kleinen Ulf-Annel-Vorgeschichte



Warum schreibt einer komische Gedichte? Besser gesagt: Texte, die zum Schmunzeln, Grinsen oder Lachen animieren (können), und die auch noch gereimt sind. Antwort: Weil einer will. Einer ist in diesem Fall Ulf Annel; der will eigentlich gar nicht so unbedingt und immer komisch sein (müssen), aber es ergibt sich meist doch.

Der Heute-Kabarettist hat als Damals-Jugendlicher versucht, ernsthaftes Mitglied der Lyrikerzene zu werden. Ein Text(be)gutachter schrieb, Annel würde nie dazugehören, weil es ihn zu oft zur Pointe dränge. Dann eben nicht. Es dauerte nicht lange und der Journalistikstudent lebte oft und zeitaufwändig in der Parallelwelt des (Leipziger) Studententheaters und dort meistens in einer Welt, die E wie Ernst und U wie Unterhaltung nicht dumm trennte, sondern gewitzt und literarisch anspruchsvoll vereint auf die Kleinkunstbühne brachte: Nonsensentexte, Ringelnatz, Morgenstern, Mühsam.

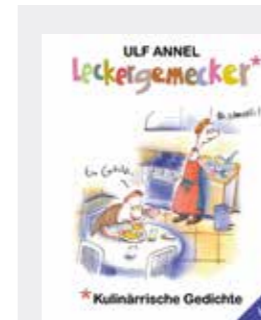
Und viel lesen, aufholen, was einer bisher nicht ernstgenommen hatte:

Karl Kraus, Alfred Polgar, Erich Kästner, Mascha Kaléko, ... und den „Eulenspiegel“. Ein Regierungsbeschluss und ein (letztlich glücklicher) Zufall führten Ulf Annel zurück in seine Geburtsstadt, dort direkt in das Kabarett „Die Arche“. Hier brettlt er seit 1981 politisch-satirisch und immer wieder literarisch-humorvoll, verbindet Ernst mit Unernst bzw. trennt das Komische nicht vom Tragischen und entdeckt beide Seiten im Normalen. Ungefähr so muss man sich die Entstehung der „Leckergemecker“-Gedichte vorstellen: Normalo Annel sitzt in einer normalen Küche und schreibt über normal naheliegende Dinge. Dabei drängt es ihn (Berufskrankheit) zur Pointe. Neue

Küchenlieder und Kochgedichte. Der Thüringer Autor und Kabarettist Ulf Annel hat den Esstisch zum Schreibtisch gemacht, sich in der Küche umgesehen und viel Komisches entdeckt, auch Schwarzhumoriges – ohne etwas anbrennen zu lassen. Bedichtete Gerichte, gespiegelte Eier, knoblauchfrei und Spaß dabei. Denn: Küchendienst ist kein Dienst, / wenn du grienst. / Macht das Kochen Spaß, / wird's meist was. Buchstabenhumor, ja schön. Aber richtig schön wird das Buch erst mit Bildern. Für „Leckergemecker“ hat der Karikaturist Nel (Ioan Cozacu steht im Personalausweis) Bilder beigesteuert: zum Lächeln, zum Grinsen und zum Lachen.

Übrigens: Ulf Annel nimmt die kleinen Texte immer mit auf die Kleinkunstbühne, wo sie oft große Wirkung entfalten: Lächeln, Grinsen, Lachen. Und manchmal auch Nachdenken. Es liegen vier weitere kleine Bücher dabei, die in den vergangenen Jahren aus dem Humoristengehirn „gewachsen“ sind: Schüttelreime, Limericks, Aphorismen, Epigramme sowie Belege für die Behauptung „Die deutsche Sprache ist ein Witz“.

Motto: Das Format eines Buches ist noch keine Aussage darüber, von welchem Format das Buch ist. ■



Leckergemecker

Kulinärische Gedichte
Von Ulf Annel, Illustriert von Ioan Cozacu
ISBN 978-3-95560-883-5
Format (B x H) 15 x 18 cm
Verarbeitung Hardcover
Seiten 80
Preis 16,00 €

Kneipp für Zuhause fünf Tipps wie Sie gesund durch Herbst und Winter kommen

Wer Kneipp liebt, liebt Prien! Prien am Chiemsee, denn dort lebt die Gesundheitslehre des berühmten Naturheilkundlers in jeder seiner idyllischen Straßenecken. Der Markt Prien am Chiemsee war der erste und ist bis heute der einzige Ort in Oberbayern, der das Prädikat „Kneippkurort“ führen darf.

Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Balance – so heißen die 5 Gesundheitssäulen, auf welchen die Philosophie des Sebastian Kneipp beruht. Einheimische wie Kurgäste erleben diese 5 Säulen in touristischen wie kulturellen Angeboten, im Stadtbild & der Natur bis in Gastronomie der malerischen Gemeinde zu Fuße des Chiemsees. Auf dem Priener Kneippweg laden Sie drei Kneippbecken und ein Barfußweg zu Kneippwendungen ein. Neugierige Menschen, die sich intensiver mit der Lehre Kneipps beschäftigen wollen, wenden sich an den Kneippverein Prien. Eine dort häufig gestellte Frage lautet: Wie kann ich die Gesundheitslehre des Sebastian Kneipp zu Hause in meinen Alltag integrieren? Christiane Möhner vom Kneippverein Prien gibt an dieser Stelle Antwort. Kneipp für Zuhause! Fünf praktische wie einfach anzuwendende Tipps, wie Sie gesund durch Herbst und Winter kommen.

Der Kneippsche Espresso

Der verkürzte Armguss, die Tasse Kaffee des Kneippianers oder auch Kneippscher Espresso – das kalte Unterarmbad ist unter vielen Namen bekannt. Es regt den Stoffwechsel an, stärkt die Abwehrkräfte, hilft gegen Müdigkeit und wirkt schmerzlindernd bei Ellbogenbeschwerden. Die Anwendung ist denkbar einfach. Das

Waschbecken im Bad (alternativ eine Wanne oder größere Schüssel) mit etwa 15 Grad kaltem Wasser füllen. Anschließend die Unterarme bis über die Ellbogen ca. 30 bis 40 Sekunden lang ins Wasser tauchen, bis sich ein deutliches Kältegefühl einstellt. Dabei auf eine ruhige gleichmäßige Atmung achten. Nach dem Bad die Unterarme nicht abtrocknen, stattdessen das Wasser sanft abstreifen und anschließend mit warmer langer Kleidung die Haut wieder erwärmen.



Der Knieguss

Der Knieguss wird am besten in Dusche oder Badewanne vollzogen. Er wirkt beruhigend, senkt den Blutdruck und dient daher bevorzugt als Einschlafhilfe. Wie jede Wasseranwendung fördert der Knieguss die Durch-

blutung von Haut und Muskeln, er hilft bei chronisch kalten Füßen und bietet zudem ein ideales Gefäßtraining für die Venen. Die Anwendung gestaltet sich etwas komplizierter als beim Unterarmbad, ist dennoch kein Hexenwerk. Mit dem rechten Bein beginnend wird der Wasserstrahl an der Rückseite des Beins vom kleinen Zeh über die Wade bis zur Kniekehle geführt. Dort lässt man den Wasserstrahl fünf Sekunden lang kreisen und wandert dann über die Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse zurück. Weiter geht es mit der Vorderseite: das Wasser wieder vom kleinen Zeh zum Knie führen – diesmal über die Vorderseite des Unterschenkels; dort nochmal kurze Zeit kreisen lassen und dann an der Beininnenseite abwärts fahren. Anschließend wird der Vorhang am linken Bein wiederholt. Wie beim Kneippschen Espresso wird eine schnelle Erwärmung empfohlen, indem man nach der Anwendung in kuschelige Socken schlüpft.

Der Gesichtsguss

Der Gesichtsguss wird auch Schönheitsguss des Kneippianers genannt. Er strafft die Gesichtshaut und wirkt der Faltenbildung entgegen. Neben diesen ästhetischen Motiven hilft der Gesichtsguss bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, tut den Augen gut und wirkt gegen Kopfschmerzen. Ein-

Text: trendexpress.org, © Andrea Di Scala
Bilder: ©Markt_Prien_am_Chiemsee
©Christiane_Möhner



fach kaltes Wasser ins Gesicht? Etwas komplizierter ist das Ritual des Gesichtsgusses schon. Über Dusche oder Badewanne gebeugt sollte der kühle Wasserstrahl mit einer angenehmen Druckstärke an der rechten Schläfe angesetzt werden. Von dort aus wird das Wasser über die Stirnpartie zur linken Schläfe geführt und dann wieder zurück zur rechten. Dort fährt man mit dem Wasserstrahl dreimal senkrecht auf und ab und wiederholt die Prozedur auf der linken Gesichtshälfte. Der Gesichtsguss wird beendet mit drei kreisenden Bewegungen über das gesamte Gesicht. Auch bei diesem Guss lautet die Devise: Nicht gleich abtrocknen! Stattdessen wird das Wasser einfach mit der Hand sanft abgestreift.

Das Trockenbürsten

Sebastian Kneipp ist weit mehr als nur der Wasserdoktor. Das zeigt die Anwendung Trockenbürsten. Das Trockenbürsten regt den Kreislauf an, verbessert das Hautbild, fördert die Durchblutung und ist bestens geeignet für Morgenmuffel, also direkt nach dem Aufstehen. Anders als bei den Wasseranwendungen wird beim Trockenbürsten ein mechanischer Reiz auf die Haut ausgeübt. Eine stimulierende leichte Rötung des Körpers ist dabei erwünscht, Striemen oder Kratzer durch eine zu harte Bürste oder zu festes Rubbeln sollten selbstverständlich vermieden werden. Und so einfach geht die Anwendung: Man beginnt an einer herzfernen Stelle, an der rechten Fußsohle oder an der

rechten Handinnenseite und bürstet mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen oder Strichführungen in Richtung Herz. Stark behaarte Körperstellen und die Brustwarzen sollten beim Trockenbürsten vermieden werden.

Der Wildkräutertee

Eine wichtige Säule der Kneippschen Gesundheitslehre bilden die Heilkräuter, die im besten Fall aus dem heimischen Kräutergarten stammen oder in der nahen Natur gesammelt werden. Heilkräuter dienen als ätherische Öle, als Gewürz von Speisen und selbstverständlich als Tee. Als „der“ Kneippsche Wundertee gilt der Wildkräutertee aus Hagebutten, Spitzwegerich, Minze und Ringelblume. Hagebutten sind Vitamin-C-haltig, wirken leicht harntreibend und stärken die Abwehrkräfte. Spitzwegerich wirkt reizmildernd und schleimlösend, wirkt daher besonders gut bei Husten. Auch Minze wirkt krampflösend bei Erkältungen. Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend und bringt im wahrsten Sinne des Wortes Farbe in den Tee. Tipp für die Zubereitung des Wildkräutertees: Nach dem Kochen sollte das Wasser noch etwa 2-3 Minuten stehen gelassen werden, um den Tee mit einer Temperatur von etwa 90°C zu übergießen. Zu heißes Wasser ließe wichtige ätherische Öle aus den Kräutern verdampfen. ■

Fazit

Kneipp für Zuhause! Mit diesen praktischen wie leicht anzuwendenden Tipps der Expertin Christiane Möhner vom Kneippverein Prien kommen Sie gesund durch Herbst und Winter. Denken Sie dabei immer an Ihre Balance, der wohl wichtigsten, weil übergeordneten Säule in der Gesundheitslehre des Sebastian Kneipp. Falls also Zweifel bei einer Anwendung bestehen hinsichtlich einer Grunderkrankung oder Allergie, halten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Wenn Sie dann auf den Geschmack gekommen sind und aus den Kneippschen Alltagstipps ein Kneipp-Urlaub werden soll, empfiehlt sich eine Reise nach Oberbayern. Wer Kneipp liebt, liebt Prien am Chiemsee!





★★★★
BUSINESS-VITAL-HOTEL
am Rennsteig
Wir lieben, was wir tun.

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen...

Ihre Veranstaltung hat einen Rahmen verdient,
der in jeder Hinsicht außergewöhnlich ist.

Das Business-Vital-Hotel
bietet die schönste Kulisse für Familienfeste und Feierlichkeiten,
die man sich dafür vorstellen kann.

Sie suchen die passende Location, das richtige Restaurant,
einen stilvollen Saal, eine eindrucksvolle und gemütliche Atmosphäre,
ausgezeichnete Speisen und Gerichte ob als Buffet, Menü oder a la Carte.

Wir sind Ihr Partner für jede Feierlichkeit.
ab 10 bis 100 Personen

Business-Vital-Hotel am Rennsteig
Mittelbergstraße 1
98527 Suhl
Tel: 03681/807140
www.business-vital-hotel.de
info@business-vital-hotel.de



Verbilligtes Darlehen unter Geschwistern

BFH urteilt zur Berechnung der Schenkungsteuer



© Inside Creative House, istockphoto.com

Liebe Leserin, lieber Leser!

In einer Familie hilft man sich, dachten sich zwei Geschwister im Fall, den der Bundesfinanzhof (BFH) in seinem Urteil vom 31. Juli 2024 (II R 20/22) zu entscheiden hatte. Um den landwirtschaftlichen Betrieb seines Vaters zu übernehmen, hatte der Steuerpflichtige von seiner minderjährigen Schwester ein Darlehen von knapp 2 Mio. Euro erhalten. Doch dies erfolgte zu einem nicht marktüblichen Zinssatz, weshalb das Finanzamt eine gemischte Schenkung annahm und Schenkungsteuer festsetzte.

Verbilligter Zinssatz für Darlehen
Das Darlehen wurde auf unbestimmte Zeit gewährt und konnte mit einer Frist von zwölf Monaten erstmals nach vier Jahren Laufzeit gekündigt werden. Die Geschwister vereinbarten einen Zinssatz von 1 Prozent pro Jahr. Das Finanzamt sah in der verbilligten Überlassung der Darlehens-

summe eine freigebige Zuwendung in Höhe der Differenz zwischen dem tatsächlich vereinbarten Zinssatz von 1 Prozent und dem Zinssatz nach dem Bewertungsgesetz in Höhe von 5,5 Prozent. Die zwischen dem Steuerpflichtigen und seiner Schwester vereinbarten Darlehensbedingungen würden hinsichtlich Laufzeit, Fälligkeit und Tilgung von marktüblichen Darlehensbedingungen abweichen. Marktüblich sei ein Zinssatz von 2,81 Prozent für vergleichbare Darlehen gewesen.

Zuwendung an den Steuerpflichtigen
Das Finanzgericht stimmte dem Finanzamt zu und auch der BFH gab dem Steuerpflichtigen nur teilweise Recht. Das Finanzamt und das Finanzgericht seien zutreffend von einer freigebigen Zuwendung aufgrund der zinsverbilligten Darlehensgewährung ausgegangen.

Als Schenkung unter Lebenden gilt jede freigebige Zuwendung, soweit der Bedachte durch sie auf Kosten des Zuwendenden bereichert wird und dies auch dem Willen des Zuwendenden entspricht. Der Steuerpflichtige als Empfänger eines niedrig verzinsten Darlehens erfährt durch die Gewährung des Darlehens zu einem niedrigeren Zinssatz als dem marktüblichen, eine Vermögensmehrung, die der Schenkungsteuer unterliegt. Die Minderung des Vermögens der Schwester besteht dabei darin, dass sie auf einen Ertrag verzichtet.

Die Höhe der Bemessungsgrundlage
Der BFH widersprach jedoch dem Finanzamt und dem Finanzgericht bei der Höhe der Bemessungsgrundlage für die Schenkungsteuer. Sie bestimmt sich nicht nach der Differenz zwischen dem vereinbarten Zinssatz in Höhe von 1 Prozent und dem gesetzlichen Zinssatz in Höhe von 5,5 Prozent nach dem Bewertungsgesetz, da entgegen der Auffassung des Finanzgerichts ein niedrigerer Wert festgestellt werden kann.

Gemäß den Feststellungen des Finanzgerichts lag bei einem vergleichbaren Darlehen nach den Angaben der Deutschen Bundesbank der Zinssatz effektiv bei 2,81 Prozent. Der als Schenkung anzusehende Nutzungsvorteil des Steuerpflichtigen ist danach der Zinsvorteil von 1,81 Prozent. Der BFH ermittelte die Schenkungsteuer unter Maßgabe des errechneten Zinsvorteils neu und konnte diese gegenüber dem Finanzgericht um rund 170.000 Euro senken.

Fazit:

Bei Gestaltungen im Familienkreis sollten Steuerpflichtige auch immer die Folgen in der Erbschaft-/Schenkungssteuer mit bedenken. ■



Ihr
Volker Pollok
Steuerberater

ETL AS GMBH STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT & CO. ERFURT KG

Windthorststraße 17 · 99096 Erfurt · Telefon 0361 6018690 · E-Mail as-erfurt@etl.de · www.etl.de/as-erfurt

Zu Hause pflegen – aber sicher!



Wer Angehörige pflegt, will oftmals früher in Rente gehen

Rund 44 Prozent der pflegenden Angehörigen im Alter von über 50 Jahren streben an, vor dem gesetzlichen Rentenalter aus dem Job auszusteigen.

Dagegen fassen nur rund 31 Prozent aller Erwerbstätigen dieser Altersgruppe einen früheren Renteneintritt ins Auge. Das ist ein Ergebnis des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse vom August letzten Jahres.

Körperliche und psychische Belastungen sind meist ausschlaggebend für den Wunsch nach einem früheren

Renteneintritt. Beschäftigte, die sich neben der Arbeit um pflegende Angehörige kümmern, geben häufiger als Beschäftigte ohne Pflegeverantwortung an, eine beeinträchtigte Gesundheit zu haben – 40,3 Prozent gegenüber 22,7 Prozent. Auch organisatorische und finanzielle Herausforderungen belasten die Gesundheit von pflegenden Angehörigen.

Fakten: Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig.

Die meisten werden in den eigenen vier Wänden versorgt. Wer diese Aufgabe übernimmt, steht dabei unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn die Pflege:

- in häuslicher Umgebung stattfindet
- unentgeltlich erbracht wird
- mindestens zehn Stunden pro Woche an mindestens zwei Tagen geleistet wird
- die zu pflegende Person mindestens den Pflegegrad 2 hat

Sind diese Voraussetzungen gegeben?

Dann sind Hilfen bei der Haushaltsführung und alle notwendigen pflegerischen Maßnahmen versichert.

Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und sorgen mit hohem persönlichen Einsatz dafür, dass er weiterhin am vertrauten Familienleben teilnehmen kann. Während Ihrer Pfllegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie unter www.ukt.de. Gleichzeitig möchten wir Ihnen dabei helfen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben. Gern übersenden wir Ihnen kostenfrei Materialien.

www.ukt.de



Eine Ehefrau berichtet über Ihre Situation und der Suche nach einem Rezept im Umgang mit der Aphasie.

Ein Leben als Angehörige

Es wird viel über die Krankheit Aphasie, der Sprachstörung nach einem Schlaganfall, geschrieben. Man soll und muss Geduld für den Betroffenen aufbringen. Was wird dabei aber wirklich von Angehörigen und Ehepartnern abverlangt? Plötzlich stehen alle vor großen Problemen und Aufgaben.

Herr Müller (Name geändert) arbeitete als Sachbearbeiter in der Stadt und hatte einen schweren Schlaganfall erlitten. Das Verstehen und Produzieren von Sprache waren deutlich gestört. Frau Müller schildert ihre Seite des neuen Lebens als Ehepaar.

Frau Müller: „Sehr oft komme ich an meine persönlichen Grenzen und muss darauf achten nicht meine eigene Persönlichkeit und die meines Ehepartners zu verlieren. Jeden Tag habe ich die Aufgabe meinen Mann in einen normalen Tagesablauf einzubeziehen. Dann sind meine Auf-

gaben nicht wichtig. Mir bleibt dann nur nervenstark zu sein. Da ihm aber vieles nicht mehr verständlich ist, werden es für ihn Probleme, die er nicht lösen kann. Er fühlt sich dabei überfordert und kann es nicht verstehen, dass er viele Dinge nicht mehr erledigen kann. Dann wird es schwer ihn wieder aufzubauen.

Mir gegenüber wird er oft ungerecht. Jedoch würde ich mir ein kleines Lob oder Wertschätzung wünschen. Für mich muss ich dann mal Zeit schaffen und aus dem Alltag ausbrechen. Ich bin zwar in Rente,

gehe jedoch stundenweise wieder arbeiten. Im Freundeskreis finde ich keine Unterstützung oder Verständnis. Viele kommen mit der Situation nicht klar.

Ich wünsche mir, dass ich lange Kraft habe meinen Mann als eine Persönlichkeit zu sehen und weiter Geduld aufbringe. Manchmal muss ich egoistisch sein, um Abstand zu gewinnen. Ein Patentrezept für den Umgang mit Aphasie wird es nicht geben. Ich suche schon zwei Jahre danach, habe aber immer noch keine Antwort darauf gefunden." ■



**PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE - DIETRICH ROLOFF -
 THERAPIE VON SPRACH-; SPRECH-; STIMM- UND SCHLUCKSTÖRUNGEN**
 Melchendorfer Straße 1 . 99096 Erfurt . **Telefon** 0361 6538679
E-Mail dietrich.roloff@logopaedie-erfurt.de . www.logopaedie-erfurt.de



Mobilität zum Festpreis

Mit der Süd•Thüringen•Bahn und dem Deutschland-Ticket sind Sie jeden Monat auf Ihren täglichen Fahrten oder Ausflügen in die Region kostengünstig unterwegs.

Für gelegentliche Fahrten mit dem Zug nutzen Sie das Thüringen-Ticket oder das Hopper-Ticket Thüringen. Ihr Ticket erhalten Sie am Fahrkartenautomat in den Zügen.

Service-Telefon: 03693 50860
sued-thueringen-bahn.de



Ein Spielplatz für die ganze Familie

Bis zu 46 Kinder und Jugendliche werden im Albert-Schweitzer-Kinderdorf in sechs Häusern (inkl. 1 Außenstelle in Gotha) mit Wertschätzung, Zuneigung sowie Schutz und Verlässlichkeit betreut.



Die pädagogischen Fachkräfte übernehmen dabei Verantwortung, bauen Beziehungen auf und geben den Kindern und Jugendlichen ein familiäres und stabiles Umfeld.

Das Gelände des Kinderdorfes ist eingebettet in eine idyllische Dorflandschaft mit angrenzendem Wald am Rande der Landeshauptstadt Thüringens. Dem Bewegungsdrang der Mädchen und Jungen sind da kaum Grenzen gesetzt. Die Heranwachsenden nutzen mit Freude den naturnahen Spielplatz. Dieser ist ebenfalls öffentlich zugänglich – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Spenden statt schenken
 Freude zu teilen, ist etwas Wunderbares: Vielleicht steht auch bei Ihnen eine private Familienfeier, ein Betriebsfest oder ein anderer großer

Festtag vor der Tür? Statt Geschenken und Blumen finden Sie hier Ihre passende Möglichkeit, zu einem besonderen Anlass selbst Spenden zu sammeln oder eine Spende an einen lieben Menschen zu verschenken. Ein



Geschenk zugunsten benachteiligter Kinder und Jugendlicher ist immer eine gute Wahl!

Dank Ihrer Mithilfe können wir einem Kind einen lang gehegten Wunsch erfüllen, Hobbys finanzieren oder aber Renovierungsarbeiten in den Kinderdorfhäusern vornehmen. Auch das Realisieren von Veranstaltungen, wie der Tag der offenen Tür, das Schuljahresabschlussfest, das Sportfest u.v.m. gelingt nur dank Unterstützenden, wie Ihnen.

Wenn Sie uns mit einer Spende, bspw. für die Anschaffung von Spielgeräten, unterstützen möchten oder gerne mehr vom Albert-Schweitzer-Kinderdorf Erfurt erfahren möchten, besuchen Sie uns unter www.kinderdorf-erfurt.de



Deutscher Apothekerverband begrüßt Start der elektronischen Patientenakte

Der Deutsche Apothekerverband (DAV) begrüßt die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland.



Zugleich fordert der DAV das Bundesgesundheitsministerium und die gematik auf, die heute beginnende Pilotphase gemeinsam mit allen Leistungserbringern objektiv auszuwerten, um Sicherheit und Praktikabilität bis zum bundesweiten Roll-Out der ePA zu gewährleisten. In den Modellregionen Hamburg und Franken wollen neben Arztpraxen und Kliniken auch knapp 50 Apotheken – ein Drittel davon in der Hansestadt, zwei Drittel im Norden des Freistaats Bayern – praktische Erfahrungen in den kommenden Wochen sammeln.

„Die Apotheken sind hochdigitalisierte Betriebe: Wir haben das E-Rezept vor einem Jahr erfolgreich in die bundesweite Gesundheitsversorgung eingeführt. Wir unterstützen jetzt auch die Einführung der elektronischen Patientenakte, um mittels Digitalisierung die Versorgung der Menschen zu verbessern“, sagt DAV-Vizevorsitzende Anke Rüdinger: „Für die Patientinnen und Patienten bringt die ePA mehr Transparenz und Kontrolle über ihre Gesundheitsdaten. In den Apotheken kann die ePA die Datengrundlage und Versorgungsqualität verbessern. Apothekerinnen und Apotheker können schließlich mit ihrer Arzneimittelexpertise die medikamentöse Gesamttherapie am besten analysieren und bewerten. Zum Erfolg der ePA braucht es allerdings Vertrauen in die Sicherheit und eine hohe Nutzerfreundlichkeit. Während der Pilotphase müssen wir genau hinschauen, wo noch Probleme auftreten und wie wir diese bis zum bundesweiten Roll-Out lösen können.“

Rüdinger weiter: „Der DAV und die Apotheken stehen bereit, alle Herausforderungen anzugehen und

die ePA gemeinsam mit Partnern und Politik zum Erfolg zu führen.“

Nach einer mehrere Wochen dauernden Pilotphase und der Erfüllung aller notwendigen Sicherheitsvoraussetzungen könnte die bundesweite Einführung in Apotheken, Arztpraxen und Kliniken beginnen. Der genaue Termin für den Roll-Out wird nach Abschluss der Pilotphase vom Bundesgesundheitsministerium und der gematik bekannt gegeben.

Ein weiterer Meilenstein ist derzeit für den 15. Juli vorgesehen: Neben der elektronischen Medikationsliste (eML) soll dann auch der elektronische Medikationsplan (eMP) eingeführt werden. Während die eML eine chronologische Auflistung aller verordneten Medikamente darstellt, soll der eMP eine von Apotheken und Arztpraxen gepflegte Übersicht der aktuellen Medikation bieten. Diese wird zukünftig einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Arzneimitteltherapiesicherheit leisten und den Patientinnen und Patienten im Alltag spürbare Vorteile bringen. ■



NEUE MARIEN APOTHEKE

Neuwerkstraße 51/Regierungsstraße 3 · 99084 Erfurt
Telefon: 0361-6442674 · **E-Mail:** info@nmaerfurt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montagbis Freitag: 08-19:00 Uhr · **Samstag:** 09:00 bis 13:00 Uhr
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Apothekennotdienst Erfurt

Der Notfalldienst beginnt täglich um 9 Uhr und endet am Folgetag um 9 Uhr.

Februar

| | | |
|------------|-----------------|---------------|
| Sa. | 01.02.25 | 06, 09 |
| So. | 02.02.25 | 08, 37 |
| Mo. | 03.02.25 | 42, 12 |
| Di. | 04.02.25 | 13, 43 |
| Mi. | 05.02.25 | 15, 21 |
| Do. | 06.02.25 | 46, 38 |
| Fr. | 07.02.25 | 40, 28 |
| Sa. | 08.02.25 | 17, 22 |
| So. | 09.02.25 | 45, 32 |
| Mo. | 10.02.25 | 23, 33 |
| Di. | 11.02.25 | 24, 35 |
| Mi. | 12.02.25 | 11, 36 |
| Do. | 13.02.25 | 26, 19 |
| Fr. | 14.02.25 | 18, 07 |
| Sa. | 15.02.25 | 20, 10 |
| So. | 16.02.25 | 44, 29 |
| Mo. | 17.02.25 | 18, 07 |
| Di. | 18.02.25 | 25, 39 |
| Mi. | 19.02.25 | 01, 30 |
| Do. | 20.02.25 | 02, 34 |
| Fr. | 21.02.25 | 03, 14 |
| Sa. | 22.02.25 | 04, 16 |
| So. | 23.02.25 | 05, 12 |
| Mo. | 24.02.25 | 06, 09 |
| Di. | 25.02.25 | 08, 37 |
| Mi. | 26.02.25 | 42, 12 |
| Do. | 27.02.25 | 13, 33 |
| Fr. | 28.02.25 | 15, 32 |

März

| | | |
|------------|-----------------|---------------|
| Sa. | 01.03.25 | 40, 28 |
| So. | 02.03.25 | 17, 22 |
| Mo. | 03.03.25 | 46, 38 |
| Di. | 04.03.25 | 45, 32 |
| Mi. | 05.03.25 | 41, 31 |
| Do. | 06.03.25 | 23, 43 |
| Fr. | 07.03.25 | 24, 35 |
| Sa. | 08.03.25 | 11, 36 |
| So. | 09.03.25 | 26, 19 |
| Mo. | 10.03.25 | 20, 10 |
| Di. | 11.03.25 | 44, 29 |
| Mi. | 12.03.25 | 18, 07 |
| Do. | 13.03.25 | 25, 39 |
| Fr. | 14.03.25 | 01, 30 |
| Sa. | 15.03.25 | 02, 34 |
| So. | 16.03.25 | 03, 14 |
| Mo. | 17.03.25 | 04, 16 |
| Di. | 18.03.25 | 08, 22 |
| Mi. | 19.03.25 | 42, 12 |
| Do. | 20.03.25 | 05, 19 |
| Fr. | 21.03.25 | 13, 33 |
| Sa. | 22.03.25 | 06, 09 |
| So. | 23.03.25 | 15, 21 |
| Mo. | 24.03.25 | 40, 28 |
| Di. | 25.03.25 | 41, 37 |
| Mi. | 26.03.25 | 46, 38 |
| Do. | 27.03.25 | 45, 32 |
| Fr. | 28.03.25 | 17, 22 |
| Sa. | 29.03.25 | 23, 43 |
| So. | 30.03.25 | 24, 35 |
| Mo. | 31.03.25 | 11, 36 |

April

| | | |
|------------|-----------------|---------------|
| Di. | 01.04.25 | 26, 19 |
| Mi. | 02.04.25 | 20, 10 |
| Do. | 03.04.25 | 44, 29 |
| Fr. | 04.04.25 | 18, 07 |
| Sa. | 05.04.25 | 25, 39 |
| So. | 06.04.25 | 01, 30 |
| Mo. | 07.04.25 | 02, 34 |
| Do. | 08.04.25 | 03, 14 |
| Mi. | 09.04.25 | 04, 16 |
| Do. | 10.04.25 | 41, 42 |
| Fr. | 11.04.25 | 06, 09 |
| Sa. | 12.04.25 | 08, 37 |
| So. | 13.04.25 | 05, 12 |
| Mo. | 14.04.25 | 13, 33 |
| Di. | 15.04.25 | 15, 21 |
| Mi. | 16.04.25 | 40, 28 |
| Do. | 17.04.25 | 23, 22 |
| Fr. | 18.04.25 | 07, 18 |
| Sa. | 19.04.25 | 45, 32 |
| So. | 20.04.25 | 19, 24 |
| Mo. | 21.04.25 | 17, 26 |
| Di. | 22.04.25 | 20, 10 |
| Mi. | 23.04.25 | 46, 38 |
| Do. | 24.04.25 | 43, 31 |
| Fr. | 25.04.25 | 41, 35 |
| Sa. | 26.04.25 | 44, 29 |
| So. | 27.04.25 | 11, 36 |
| Mo. | 28.04.25 | 25, 39 |
| Di. | 29.04.25 | 01, 30 |
| Mi. | 30.04.25 | 02, 34 |

Mai

| | | |
|------------|-----------------|---------------|
| Do. | 01.05.25 | 05, 22 |
| Fr. | 02.05.25 | 04, 16 |
| Sa. | 03.05.25 | 03, 14 |
| So. | 04.05.25 | 06, 09 |
| Mo. | 05.05.25 | 17, 10 |
| Di. | 06.05.25 | 42, 12 |
| Mi. | 07.05.25 | 13, 33 |
| Do. | 08.05.25 | 15, 21 |
| Fr. | 09.05.25 | 40, 28 |
| Sa. | 10.05.25 | 08, 37 |
| So. | 11.05.25 | 46, 38 |
| Mo. | 12.05.25 | 45, 32 |
| Di. | 13.05.25 | 41, 31 |
| Mi. | 14.05.25 | 23, 43 |
| Do. | 15.05.25 | 24, 35 |
| Fr. | 16.05.25 | 11, 36 |
| Sa. | 17.05.25 | 26, 19 |
| So. | 18.05.25 | 20, 10 |
| Mo. | 19.05.25 | 01, 30 |
| Di. | 20.05.25 | 18, 07 |
| Mi. | 21.05.25 | 25, 39 |
| Do. | 22.05.25 | 44, 29 |
| Fr. | 23.05.25 | 02, 34 |
| Sa. | 24.05.25 | 03, 14 |
| So. | 25.05.25 | 42, 12 |
| Mo. | 26.05.25 | 06, 09 |
| Di. | 27.05.25 | 17, 22 |
| Mi. | 28.05.25 | 08, 37 |
| Do. | 29.05.25 | 04, 16 |
| Fr. | 30.05.25 | 05, 30 |
| Sa. | 31.05.25 | 15, 21 |

1

**NORD APOTHEKE,
 CHRISTIAN VOOS**
 Moskauer Platz 14, 99091 Erfurt
 Telefon 7913116

2

**BAHNHOF APOTHEKE,
 JÜRGEN MEHLEM**
 Bahnhofstraße 40, 99084 Erfurt
 Telefon 555410

3

**HUFELAND APOTHEKE,
 DR. ASTRID WEISS**
 Blücherstraße 6, 99099 Erfurt
 Telefon 412000

4

**APOTHEKE AM SÜDPARK,
 MATTHIAS PFEIFER**
 Melchendorfer Straße 1, 99096 Erfurt
 Telefon 6448880

5

**PLUSPUNKT APOTHEKE
 IM ANGER 1, DANIELA TISCHER**
 Anger 1, 99084 Erfurt,
 Telefon 2621666

6

**ARNIKA APOTHEKE,
 CAROLIN SCHULZ**
 Blumenstraße 92, 99092 Erfurt
 Telefon 2113290

| | | |
|--|---|--|
| RIETH APOTHEKE, DR. URTE HINKELMANN Mainzer Straße 35, 99089 Erfurt Telefon 7922040 | ADLER-APOTHEKE, SIMONE KATZWINKEL Magdeburger Allee 122, 99086 Erfurt Telefon 7312112 | EGA-APOTHEKE (REAL), CORINNA KERSTEN Gothaer Straße 22, 99094 Erfurt Telefon 7893490 |
| SCHWAN APOTHEKE, AXEL HOCK Bahnhofstraße 2, 99084 Erfurt Telefon 5626425 | MOHREN APOTHEKE, PEGGY SCHLOSSER Schlösserstraße 9, 99084 Erfurt Telefon 6421500 | LINDERBACH-APOTHEKE (GLOBUS), LENKA SZEKELYOVÁ Weimarische Straße 117, 99198 EF-Linderbach, Telefon 6539150 |
| APOTHEKE AM WIESENHÜGEL, DR. URTE HINKELMANN Färberwaidweg 2, 99097 Erfurt Telefon 414540 | APOLLO APOTHEKE-SÜD, JULIANE HEIN Geibelstraße 20b, 99096 Erfurt Telefon 7436860 | ANGER-VITAL-APOTHEKE, JENS BERGMANN Anger 58, 99084 Erfurt, Telefon 5507333 |
| LILIEN-APOTHEKE, RALPH HUSUNG Domplatz 6/9, 99084 Erfurt Telefon 6003742 | GERMANIA APOTHEKE, DR. MICHAEL HEINISCH Thälmannstraße 25, 99085 Erfurt, Telefon 5623214 | APOTHEKE AM MAINZERHOFPLATZ, JANA KANAN Mainzerhofplatz 14, 99084 Erfurt Telefon 6431836 |
| TAL APOTHEKE, SILKE ILLGAS Talstraße 5, 99089 Erfurt Telefon 2606039 | ADLER-APOTHEKE, SIMONE KATZWINKEL Magdeburger Allee 122, 99086 Erfurt Telefon 7312112 | APOLLO APOTHEKE- MITTE, JULIANE HEIN Juri-Gagarin-Ring 94, 99084 Erfurt, Telefon 241166 |
| STADTPARK APOTHEKE, KAROLA EBERHARDT Schillerstraße 25, 99096 Erfurt Telefon 26493100 | APOTHEKE IM HAUPTBAHNHOF, FRANK MENNING Willy-Brandt-Platz 12, 99084 Erfurt Telefon 3453519 | RÖMER APOTHEKE, KATRIN JAEKEL Bonemilchstraße 2, 99084 Erfurt Telefon 2219075 |
| MOHREN APOTHEKE, PEGGY SCHLOSSER Schlösserstraße 9, 99084 Erfurt Telefon 6421500 | LÖWEN APOTHEKE, SEBASTIAN WILD Johannesstraße 143, 99084 Erfurt Telefon 5402272 | DROSSELBERG APOTHEKE, CHRISTINA BARTHEL Carl-Zeiss-Straße 43a, 99097 Erfurt Telefon 4233809 |
| APOLLO APOTHEKE-SÜD, JULIANE HEIN Geibelstraße 20b, 99096 Erfurt Telefon 7436860 | SONNEN-APOTHEKE (KAUFLAND), STEFFEN MÜLLER Leipziger Straße 78, 99085 Erfurt Telefon 6020493 | WILHELM-BUSCH-APOTHEKE, KAROLA EBERHARDT Wilhelm-Busch-Straße 70, 99099 Erfurt, Telefon 3457515 |
| GERMANIA APOTHEKE, DR. MICHAEL HEINISCH Thälmannstraße 25, 99085 Erfurt, Telefon 5623214 | THEATER APOTHEKE, ANTJE BURGHARDT-HECKER Dalbergsweg 9, 99084 Erfurt Telefon 2258820 | GERATAL APOTHEKE, CORINNA KERSTEN Bischleber Straße 11, 99094 EF- Hochheim, Telefon 7968301 |

| | | |
|--|--|---|
| ALTSTADT APOTHEKE, ANNA LIHS Michaelisstraße 31, 99084 Erfurt Telefon 2603433 | GINKGO-APOTHEKE, LISA DANNELEIT Schillerstraße 35, 99096 Erfurt Telefon 6021702 | LUTHER APOTHEKE, DR. STEFFEN THOMAR Ammertalweg 15, 99086 Erfurt Telefon 7456176 |
| BÄREN APOTHEKE, ANDREA VAJE Erfurter Landstraße 86, 99095 EF- Stotternheim, Telefon 036204-52033 | SONNEN APOTHEKE ELXLEBEN, MARKUS HILDNER Thomas-Müntzer-Straße 38, 99189 Elxleben, Telefon 036201-80701 | ARKADEN APOTHEKE, KARIN POLTEN Friedrich-Engels-Straße 63, 99086 Erfurt, Telefon 5402185 |
| MELCHENDORFER APOTHEKE, SILKE ILLGAS Am Drosselberg 47, 99097 Erfurt Telefon 4172096 | BRUNNEN APOTHEKE (GLOBUS), RALPH HUSUNG Erfurter Straße 72, 99195 EF- Mittelhausen, Telefon 2624442 | BEETHOVEN APOTHEKE, CHRISTIAN FORSCH Friedrich-Ebert-Straße 62, 99096 Erfurt, Telefon 3459819 |
| ROSEN APOTHEKE, THOMAS OLEJNIK Ringstraße 28, 99091 EF-Gispersleben Telefon 7916096 | APOTHEKE AM ZOOPARK, CLAUDIA MINELLA Julius-Leber-Ring 5a, 99087 Erfurt (EKZ Roter Berg), Telefon 7454736 | TROMMSDORFF APOTHEKE, DR. SABINE HEINISCH Geschwister-Scholl-Straße 5, 99085 Erfurt, Telefon 5660052 |
| DELPHIN APOTHEKE (TEC), BARBARA DOLL Hermsdorfer Straße 4, 99099 Erfurt, Telefon 3458213 | PARK APOTHEKE (THÜRINGEN- PARK), DANIELA TISCHER Nordhäuser Straße 73 t, 99091 Erfurt Telefon 6538390 | APOTHEKE AM DOM, ANGELA MESSING-BANSE Marktstraße 23/25, 99084 Erfurt Telefon 5401673 |
| KRANICH-APOTHEKE (IM KAUFLAND), REGINA MICHALKE Kranichfelder Straße 103, 99097 Erfurt, Telefon 4170056 | NEUE MARIEN APOTHEKE, RONALD SCHREIBER Neuwerkstraße 51, 99084 Erfurt Telefon 6442674 | WICHTIGE TELEFONNUMMERN • Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Telefon 116 117 • Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222 • Giftnotruf: Telefon 0361 730730 |

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr.



MACHLEIT GmbH
SPEZIALSCHUHHHAUS SEIT 1932

**UNSERE LEISTUNGEN
IM ÜBERBLICK**

Orthopädische Maßschuhe ·
Diabetiker-Spezialschuhe ·
Diabetikereinlagen · **Maßanfertigung
von Einlegesohlen mit Scan und Fußdruck-
messung** u.a. für Sportschuhe (Golfen, Joggen,
Klettern, Radsport, Reiten...) · **Orthesen** ·
Bandagen für Knie- und Sprunggelenk

**IHRE FÜSSE -
BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN**



Brühlerstraße 22 · 99084 Erfurt
Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr

telefon. 0361 225 16 30
web. www.machleit-erfurt.de

Impressum

Ansprechpartner:

Lars Laschinski, Carsten Franke

Kontakt:

CALA-VERLAG GmbH & Co. KG
Cyriakstraße 27, 99094 Erfurt

Telefon 0361 51150640

E-Mail: redaktion@60plusminus.de
www.60plusminus.de

Erscheinungsweise:

Februar, Mai, August und
November

Anzeigenleitung:

Carsten Franke: 0176 10046954

ViSDP:

Carsten Franke

Redaktionelle Mitarbeiter

dieser Ausgabe:

Gottfried Langelotz,
Ulf Annel, Brigitte Schulze

Bildquellen:

istockphoto.com,
pexels.com

Satz / Layout:

Kallinich Media GmbH & Co. KG
Peterstraße 3,
99084 Erfurt
www.kallinich.de

Druck:

Dierichs Druck+Media
GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168,
34121 Kassel
www.ddm.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen von Einsendungen vor. Für die Richtigkeit aller Angaben im Magazin übernehmen wir keine Gewähr. Bei allen Verlosungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Die Beiträge im Heft geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung der von uns gestalteten Anzeigen, der Texte und Fotos – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten.

*Wir nehmen uns Zeit
für Sie und Ihre Brille.*



**optik
oswald**
• AUGENOPTIK
• HÖRGERÄTEAKUSTIK
• PÄDAKUSTIK
• FUNKTIONALOPTOMETRIE

Augenoptikermeister & Hörgeräteakustiker
Doris Oswald • Mainzerstraße 38 • 99089 Erfurt
Telefon: 0361 - 7 33 99 0 • www.optik-oswald.de

**Das Leben ist
zu schön, um
schlecht zu sehen**

Ausgezeichnete
Brillenglas-Qualität (Note 1,34)
bekommen Sie bei uns.



SEHR GUT

Anzeige

Abrahams Küche Neue Esskultur und Rezepte aus Israel und Palästina

Die israelisch-palästinensische Küche zeichnet sich durch eine einzigartige
Geschmacksvielfalt aus.



Tel Aviv mit seinen angesagten
Restaurants nach Jerusalem, dem
Treffpunkt verschiedener Esskultu-
ren, und endet schließlich im Süden,
dessen Küche von der Lebensweise
der Wüstennomaden geprägt ist. Ob
Shakshuka, Challa oder Baklava - das
Buch bietet einen umfassenden Blick
auf die Ursprünge dieser beliebten
Gerichte und liefert Einblicke und
Inspirationen für jede Küche.

**ABRAHAMS KÜCHE ist mehr als
ein Kochbuch:** Es verbindet Landes-
kunde mit einem Fundus authenti-
scher Rezepte und bietet so eine per-
sönliche Erkundung der israelischen
und palästinensischen Küche. ■

Wo sich einst Handelswege kreuz-
ten, entstanden auch kulinarische
Schnittpunkte. ABRAHAMS KÜ-
CHE unternimmt eine Reise durch

diese Region und zeigt die reiche
Geschichte, die ihre Küche ausmacht.
Sie beginnt im Norden mit seinem
gemäßigten Anbauklima, führt über



Abrahams Küche - Neue Esskultur und Rezepte aus Israel und Palästina

Herausgeber: David Haliva & gestalten

Ausstattung: Vollfarbig, Hardcover, fadengebunden 304 Seiten

Format: 21 x 26 cm, Preis: EUR 45 (D), Sprache: Deutsch, ISBN: 978-3-96704-157-6

@gestalten #gestaltenbooks

ÜBER David Haliva

Art Director und Publizist DAVID HALIVA hat bereits mehrere Kochbücher geschrieben und mit einem Team aus Köchen, Restaurantbetreibern und Fotografen ABRAHAMS KÜCHE zusammengestellt. David Haliva ist Mitgründer des As Promised Magazine, das die kreative Szene im östlichen mediterranen Raum nachhaltig beeinflusst hat.

Mit Sicherheit

Mit Speck fängt man Mäuse. Und für den deutschn Wähler jederlei Geschlechts is Sicherheit der Speck. Erst wenn ganz Deutschland n Hochsicherheitstrakt is, dann sind die Deutschn zufriedn. Un die Partei, die am öfterstn „Sicherheit!“ ruft, die gewinnt – vielleicht nich immer ganz vorn bei der Wahl, zumindest aber die Herzen der Verunsichertn.



© SvetaZi, istockphoto.com

Von Hirn brauchn wir ja nich redn, Hirn entscheidet keine Wahl. Was entscheidet ne Wahl? Das Gefühl. Un da ganze vorne: das Gefühl für Sicherheit.

Obwohl ich als gelernter Bürger der untergegangnen DDR bei dem Wort Sicherheit immer n bissl zusamm-zucke. Die Staatssicherheit hat sich damals so um die Sicherheit des Staates gesorgt, das hat die Bürger total verunsichert, sodass die lieber in die kapitalistische Unsicherheit geflohn sind (weils da mit Sicherheit Westgeld gab). Un da sind wir nunne un rufn nach Sicherheit: Arbeitsplatzsicherheit! Existenzsicherheit! Selbstsicherheit!

Nix davon kann uns der Staat gebn, aber groß versprechn kann er s uns. Un mir glaubn immer voller Hoffnung an die Versprechn. Bei jeder Wahl denk ich immer wider: Versprechn sind Verbrechn. Un hinterher wills immer keiner gewesn sein. Sicherheit, ph!?! Das Leben stellt uns nur ganz seltn ne sichere Bank hin.

Mein Freund Ringelnetz hat gesagt: Sicher ist, dass nichts sicher ist – selbst das nicht. Na, da is ja noch Hoffnung. Aber wie sagt der Pessimist: Schlimmer geht's nicht! Darauf der Optimist: Doch – mit Sicherheit!

Das is mir wider eingefalln, als ich neulich hörte, dass unsre Demokratie

unsicher gewordn is. Un ich weiß jetze, woran s liegt: An der Milch! Ja, der Winstn Tschörtschill, der berühmte Chef von Großbritannien, hat mal gesagt: Wenn es morgens sechs Uhr an meiner Tür läutet und ich kann sicher sein, dass es der Milchmann ist, dann weiß ich, dass ich in einer Demokratie lebe. Also bei mir hat, seitdem ich Bundesbürger bin, noch nie ein Milchmann geklingelt. Und früh um sechs schon gar nich. Früh um sechs! Da will der Mensch eigentlich noch mindestens ein, zwei Stundn schlafn. Ich denke, der Milchmann hat so oft früh um sechs eins auf die Schnauze gekriegt, da ist jetze die Demokratie in Gefahr.

Obs überhaupt noch Demokratie gibt? Oder anders gefragt: Is das Demokratie oder kann das weg? Demokratie heißt ja Volksherrschaft, aber bitte, wo herrscht das Volk? Vielleicht is es ja egal, wie es heißt, wenns nur funktioniert. Wenn man sich zum Beispiel wenigstns mit 51%iger Sicherheit drauf verlassen kann, dass man n halbwegs lebenswertes Leben leben kann. Wenn der Mensch die eine Hälfte seines Gehalts ans Finanzamt abgibt un die andre Hälfte für die Miete berappn muss, dann is das mit Sicherheit kein Leben.

Die Roten versprechn sichere Rentn un ne ordentliche Grundsicherung. Die Schwarz'n mit dem Bläck-Rocker an der Spitze un die Monopolyspieler aus der Lindnerstraße wolln die Pro-

Text: Ulf Annel

fite sichern. Un die Halb-Linkn wollten ihre Sitze im Bundestag sichern, Motto: Kein Stühlerückn durch Silberrückn!

Auch auf die Heilsversprechn der blauen Partei sollte man sich nich verlassen. Die versprechn uns das Blaue vom Himmel, un was is bei Bewölkung? Die Blauen reichn auch den Reichn die Hand un zeign den Armen den Mittelfinger. Inwiefern is das ne Alternative?

Un fast alle wolln sichre Grenz. Wolln die Flüchtlinge auch: Die wolln sicher sein, dass sie nicht im Stacheldraht hängnbleiben oder von ner Selbstschussanlage erwischt werd'n. Das hieß zu Zeiten der Untergangnen Grenzsicherheit.

Un nichtmal der Spuch „Das is so sicher wie das Amen in der Kirche“ überzeugt noch. Wer geht heute noch in die Kirche? Vielleicht zum Weihnachtskonzert. Un all die Missbraucht'n dieser Erde, denen das Vaterunser hineingestoßn wurde, sind tief in ihrn Seeln verunsichert. Obwohl, da gibt's doch ne gewisse Sicherheit, nämlich dass die Kirchnchefs die Aufklärung der Missbräuche so lange hinziehn, dass die Entschädigung dann vielleicht die Begräbniskostn deckn könnte. Da läuft mit Sicherheit einiges verkehrt.

Apropopo verkehrt: Sicherheit im Verkehr, also im Straßenverkehr, gibt's nur, wenn man nicht dran teilnimmt. Überhaupt is Daheimbleiben n großer Sicherheitsfaktor.

Zwar passiern auch im Haushalt viele Unfälle, aber im Haus is man sicher, zum Beispiel wenn man Angst vor Blitzen hat. Also nicht vor dem Blitzen oder Geblitztwerdn, sondern vor den Blitzen. Noch vor fuffzig Jahr'n wurden pro Jahr viel mehrere Deutsche vom Blitz getötet als von Mördern. Is heute besser, weil heute viel weniger draußn arbeiten. Innen wird man fast nie vom Blitz getroffn. Höchstens von den Fäusten des Ehemanns. Alle drei Tage stirbt in Deutschland eine Frau durch ihren Partner oder Ex-Partner. Mittlerweile ist es für Frauen sichrer, bei Gewitter nach draußn zu gehn. ■



An dieser Stelle Satirisches in feinsten thüringischer Mundart – präsentiert von unserem „Hausmeister Kehraus“, Ulf Annel vom Kabarett "Die Arche"/Erfurt.

Anzeige

HOME SCHMIDT HOME

KÜCHEN UND MÖBEL AUF MASS FÜR DAS GANZE HAUS



ONLINE TERMIN VEREINBAREN ODER **VOR ORT:**



SCHMIDT KÜCHEN UND WOHNWELTEN ERFURT

Friedrich-Engels-Straße 18 · 99086 Erfurt · Tel. 0361-6027613 · info@s-kw.de · www.s-kw.de



Alkoholfreier Wellnesscocktail mit Plose Mineralwasser

Zutaten für vier Cocktails

½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
4 EL Agavendicksaft
1 Bio-Zitrone
400 ml Plose Mineralwasser
Naturale
½ Bio-Gurke
800 ml Plose Mineralwasser
Medium

Außerdem

Eiswürfel, Minze,
Zitronenscheiben und Gurke
zum Anrichten



Zubereitung

1. Für den Kräutersirup sowohl Minze als auch Basilikum grob hacken und zusammen mit Agavendicksaft, Scheiben einer halben Zitrone und Plose Mineralwasser Naturale über Nacht abgedeckt ruhen lassen.

2. Danach den gesamten Sud einmal kräftig aufkochen und für 10-15 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend alles durch ein feines Sieb abgießen und vollständig abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Gurke und die übrige Zitrone in Scheiben schneiden und im Plose Mineralwasser Medium mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
5. Je 1-2 Esslöffel des Kräutersirups zusammen mit Eiswürfeln auf die Gläser verteilen, mit dem aromatisierten Mineralwasser aufgießen und mit Zitronen- und Gurkenscheiben sowie Minze dekorieren.

Rezepte und Fotos: trendexpress.org, ©Valensina

Citrus Paradies

Bergamotte-Aroma aus Earl Grey trifft auf Maracujasaft und eine besonders fruchtige Zitronenlimo – einfach paradiesisch!

Zutaten (für 1 Glas)

2 cl Zucker- oder Mandelsirup
6 cl schwarzer Tee
(Earl Grey, kalt)
4 cl Maracujasaft
Valensina SaftLimo Zitrone
frische Maracuja und
Zitronenschale für die Deko



Zubereitung

1. Glas mit Eis vorkühlen. Zucker- oder Mandelsirup, schwarzen Tee und Maracujasaft mit Eiswürfeln in einen Cocktail-Shaker geben und mehrmals kräftig schütteln.
2. Den Drink durch ein Barsieb in das vorgekühlte Glas gießen und mit Valensina SaftLimo Zitrone auffüllen.
3. Mit Maracujafleisch und Zitronenschale dekorieren und servieren.

Drink mit Superfood: Granatapfel Mocktail mit Plose Mineralwasser Medium



Zubereitung

1. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen und beiseitestellen.

2. Einen Cocktailshaker mit Eiswürfeln bestücken und Granatapfelsaft, Zitronensaft, Salz und Ahornsirup darin gemeinsam für 1-2 Minuten kräftig schütteln.
3. Anschließend die Cocktailgläser mit Eiswürfeln und Granatapfelkernen befüllen, Rosmarin leicht zwischen den Händen reiben und dazu geben.
4. Die Flüssigkeit aus dem Shaker über die Eiswürfel abseihen und mit Tonic Water und Plose Mineralwasser Medium auffüllen.

Zutaten für vier Cocktails

1/4 Granatapfel
Eiswürfel
120 ml Granatapfelsaft
1 EL Zitronensaft
1 Prise feines Meersalz
1 EL Ahornsirup
1 Zweig Rosmarin
20 ml Tonic Water
100 ml Plose Mineralwasser
Medium

Außerdem

Cocktailshaker

Rezepte und Fotos: trendexpress.org, ©Valensina

Morning Beach

Schmeckt als klassischer Cocktail oder alkoholfreier Mocktail.



Für einen alkoholfreien Mocktail:

Alle Zutaten nacheinander in ein vorgekühltes Glas mit Eiswürfeln geben.

Für einen klassischen Cocktail:

1. Alle Zutaten bis auf Valensina Exotischer Morgen in einen Cocktail-Shaker geben und 10-15-mal kräftig shaken. Durch ein Barsieb in ein vorgekühltes Glas mit Eiswürfeln gießen und mit Valensina Exotischer Morgen auffüllen.
2. Die Drinks nach Belieben mit einem Fruchtspieß (Mango, Ananas, Orange, Minze) garnieren.

Zutaten für einen alkoholfreien Mocktail (für 1 Glas)

3 cl Cranberrysaft
1 TL Grenadine-Sirup
170 ml Valensina Exotischer Morgen (aus dem Kühlregal)

Zutaten für einen klassischen Cocktail (für 1 Glas)

2 cl Cranberrysaft
2 cl Wodka
1 cl Pfirsichlikör
0,5 cl Zitronensaft
125 ml Valensina Exotischer Morgen (aus dem Kühlregal)

Khao Phad, thailändischer gebratener Reis

Ein thailändischer Klassiker, den man an warmen Stränden oft in einer Ananas serviert bekommt. Frische Ananas wird mit Eiern und Reis gebraten und sorgt für eine gewisse Süße in dem Reisgericht. Für eine leicht karamellige Note, die für Khao Phad typisch ist, wird der Reis oft mit Zucker angebraten.

Rezept und Foto: © Reisküche,
Tove Nilsson, gestalten 2025,
Foto: Roland Persson

Zubereitung

1. Die Ananas aushöhlen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zum Servieren beiseitestellen.
2. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
3. Die Garnelen darin bei starker Hitze drei Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Reis und Zucker in die heiße Pfanne geben und 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Ananas, Knoblauch, Zwiebel, Möhre, Spitzkohl und Chili hinzufügen und 30 Sekunden umrühren. Fischsauce, Koriander und Garnelen hinzufügen. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Erdnüssen bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

Zutaten für 4 Portionen

1/2 frische Ananas
2 EL Rapsöl
12 TK-Riesengarnelen (z.B. Weißfußgarnelen), aufgetaut, ohne Schale und entdarnt
640g gekochter Jasminreis, 1-3 Tage im Kühlschrank gelagert
2 TL Palm- oder brauner Zucker
3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
1 Möhre, geschält und in feine Würfel geschnitten
150g Spitzkohl, geputzt und in feine Streifen geschnitten
1-2 rote Chilischoten
3 EL Fischsauce
1 Handvoll gehacktes Koriandergrün
4 EL ungesalzene geröstete Erdnusskerne, grob gehackt
1 Bio-Limette, in Spalten geschnitten
Salz, zum Abschmecken



www.wiberg.eu

Rustikaler Bauernsalat mit Speck und Bergkräuter-Knoblauch-Dressing

Rezept und Foto:
trendexpress.org, © WIBERG



Zubereitung

Blattsalat zusammen mit Maiskölbchen und Radieschen dekorativ anrichten. Eier 6 Minuten kochen, schälen halbieren und ebenfalls auf dem Salat anrichten. Speckscheiben knusprig braten und auf dem Salat verteilen.

Aioli Sauce mit 80 ml Wasser, WIBERG Wilde Kräuter und Olivenöl pürieren und den Salatteller damit marinieren.

Zutaten für 4 Portionen

320 g gemischter Blattsalat
12 Maiskölbchen
8 Radieschen
4 Eier
8 Speckscheiben
160 ml WIBERG Aioli Sauce
5 Drehungen WIBERG Wilde Kräuter Mühle
1,5 EL Olivenöl

Garnitur

4 Schwarzbrotsscheiben

Über WIBERG

Die österreichische Traditionsmarke WIBERG für Gewürze und Co. sorgt seit Jahrzehnten mit kreativen Produkten für mehr Geschmack und mehr Genuss in den Branchen der Hotellerie und Gastronomie. Die Marke steht für hochwertige Gewürze, Essige, Öle, Marinaden und perfekt abgestimmte Gewürzmischungen. Das WOW - WORLD OF WIBERG Sortiment bringt darüber hinaus eine große Auswahl an Gewürzmischungen auch in die heimische Küche. Mittlerweile ist WIBERG, gemeinsam mit anderen Marken, Teil von NovaTaste, einem internationalen Unternehmen und einem der größten Player in der Welt der Gewürze.

Anzeige

über 30 Gemüsesorten aus eigenem Anbau täglich frisch geerntet

- » grüner und weißer Spargel
- » farbiger und weißer Blumenkohl, Romanesco, Broccoli
- » „Urmöhren“ sowie „Geschmacksmöhren“
- » grüne und gelbe Bohnen sowie „Erfurter Puffbohnen“
- » Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Spitzkohl, roter Spitzkohl
- » verschiedene Tomaten-, Gurken- und Paprika-Sorten
- » ganzjährig verschiedene Kartoffelsorten
- » Zwiebeln
- » reichhaltiges Kräutersortiment u.v.m.

- 📍 Erfurt-Dittelstedt
- 📍 Marktstand: Moskauer Platz
- 📍 Marktstand: Marktplatz, Weimar



www.facebook.com/fischergemuese.erfurt

immer frisch informiert

Fisch im Pergamentpapier mit Zitronengras und Limette

Zart, saftig und voller exotischer Aromen: Fisch im Pergamentpapier gegart ist nicht nur ein optisches Highlight, sondern auch ein Geschmackserlebnis.



Zutaten - Butter

- 100 g weiche Butter
- 2 TL Knoblauch, gehackt
- 2 TL Ingwer, gehackt
- 2 TL Zitronengras, gehackt
- 2 TL grüne Chilischoten, gehackt

Zutaten -Fisch

- 2 kleine ganze Pangasius- oder Tilapia-Fische, ausgenommen und geputzt (oder eine andere kleine und nachhaltige Fischart)
- 1 Knoblauchknolle, halbiert
- 2 Limetten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, weichgeklopft
- Olivenöl

Zubereitungszeit

unter 30 Minuten

Zubereitung

- Zunächst die Butter zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer Paste vermischen. Abschmecken und beiseite stellen.
- Den Backofen auf 220 °C vorheizen und eine 26 cm große quadratische Bratreine mit Antihafbeschichtung von Le Creuset darin anwärmen.
- Ein großes Blatt Backpapier in der Mitte falten; zusammengefaltet sollte es groß genug für beide Fische sein. Den Fisch würzen und die Fischhaut einschneiden. Dann Knoblauch, Limetten und Zitronengras auf eine Hälfte des
- aufgefalteten Backpapiers legen. Die Fische von innen und außen mit der Butter einreiben und jede Bauchhöhle mit ein paar Limettenscheiben füllen. Den Fisch auf die Zutaten auf dem Backpapier legen. Noch einmal gut würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Das Backpapier über dem Fisch zusammenfalten und die Ränder schließen. Die Fischtasche in die heiße Bratreine geben und 15 Minuten im Ofen garen. Dann aus dem Backofen nehmen und die Tasche öffnen. Für weitere 5-10 Minuten unbedeckt in den Backofen stellen. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln oder ein frischer Salat mit Wildkräutern.

Oster-Karottenkuchen

Was wäre Ostern ohne einen herrlich saftigen Karottenkuchen? Dieser Klassiker vereint fein geriebene Möhren, aromatische Gewürze und eine zarte Nussnote zu einem unwiderstehlichen Kuchengenuss.

Zubereitung

- Für die Zubereitung des Kuchens: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Le Creuset Springformen mit 26 cm Durchmesser einfetten und beiseite stellen. Nun die Eier, den Zucker und das Rapsöl mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Im nächsten Schritt die trockenen Zutaten in einer separaten Schüssel gut vermengen. Anschließend zu der Eimasse geben und 2 Minuten lang gut verrühren. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und ebenfalls gut verrühren. Den Teig auf die vorbereiteten Backformen verteilen und 1 Stunde im Ofen backen (durch Stäbchenprobe kontrollie-
- Für Herstellung der Zitronen-Frischkäse-Füllung: Zunächst den Frischkäse und die Butter mit einem Handrührgerät zu einer glatten Creme verrühren. Zucker und geriebene Zitronenschale hinzugeben und gut untermengen. Zum

ren). Sobald die Kuchen aus dem Backofen kommen, mit einem Geschirrtuch abdecken und nach unten drücken. Dies verhindert, dass sich eine Kuppel bildet. Wenn die Kuchen leicht abgekühlt sind, auf ein Kuchengitter geben und vollständig abkühlen lassen. Die beiden Kuchen können eingepackt im Kühlschrank über Nacht aufbewahrt werden.

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde

Zutaten für die Kuchen

- (Ergibt 2 Kuchen)
- 5 Eier, Größe L
 - 375 g Zucker
 - 230 ml Rapsöl
 - 500 g Mehl
 - 20 g Natron
 - 15 g gemahlener Zimt
 - 15 g Gewürzmischung „Mixed Spices“
 - 650 g geraspelte Karotten
 - 280 g Ananas in Stücken aus der Dose
 - 170 g Pekannüsse, gehackt

Für die Zitronen-Frischkäse-Füllung

- 250 g Frischkäse, Raumtemperatur
- 50 g weiche Butter
- 40 g gesiebter Puderzucker
- Abrieb von 2 Zitronen
- Saft einer Zitrone

Für die Meringue-Zitronen-Buttercreme

- 120 g Eiweiß
- 300 g Zucker
- 400 g weiche Butter, in Würfeln
- Abrieb von 4 Zitronen



© vasaseena, istockphoto.com

Schluss den Zitronensaft hinzugeben und gleichmäßig verrühren. Zudeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. So ist die Creme später besser streichbar. Oder für die Zubereitung am nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

3. Für die Zubereitung der Meringue-Zitronen-Buttercreme: Einen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen und auf dem Herd zum Köcheln bringen. Den Zucker und das Eiweiß in eine saubere, hitzebeständige Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatrühren. Anschließend die Schüssel ins Wasserbad stellen. Die Eiweißmischung unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur auf 70 °C oder so lange, bis sich der

Zucker vollständig aufgelöst hat, erwärmen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und in eine Rührschüssel geben. Vorsicht - es sollte kein Wasser in die Mischung tropfen. Nun mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen auf hoher Stufe ca. 10-15 Minuten lang rühren, bis die Masse erkaltet ist und die Meringue glatt und glänzend aussieht. Sobald die Meringue abgekühlt ist, die Butter dazugeben und ebenfalls auf hoher Stufe verrühren. Dann die geriebene Zitronenschale hinzugeben. Für weitere 5 Minuten rühren, bis alles glatt und glänzend ist. Diese Buttercreme kann im Voraus zubereitet und eingefroren werden. Ist dies der Fall, über Nacht im Kühl-

schrank auftauen lassen. Ca. eine Stunde vor bevor sie erneut cremig aufgeschlagen wird, aus dem Kühlschrank nehmen.

4. So wird der Kuchen zusammengesetzt: Die Oberseite beider Kuchen abschneiden. Einen der Kuchen auf eine Le Creuset Kuchenplatte mit Standfuß legen. Die Frischkäsefüllung gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Mit dem zweiten Kuchen bedecken, um zwei Schichten zu erhalten. Die Buttercreme auf den Außenseiten des Kuchens verstreichen. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nach Wunsch dekorieren. Mit Modellierdraht und frischem Thymian Hasenohren formen und auf den Kuchen stecken.



Wenn die Personalchefin sagt:

»FÜR DEN JOB SIND SIE ZU ALT!«



HAB ICH \$ WAS GEGEN!

Das Antidiskriminierungsgesetz



Antidiskriminierungsstelle
des Bundes

Wir haben in Deutschland etwas gegen Diskriminierung:
das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz.

**Nutze dein Recht. Lass dich beraten, kostenlos und
vertraulich: [habichwasgegen.de](https://www.habichwasgegen.de)**





**Weil's günstiger geht
und 120 € Bonus gibt**

Mega-Angebot für unsere Kunden – und alle, die es werden wollen
Vorzeitiger Tarifwechsel für Kunden | Preisgarantien bis 2026 | gleicher Bonus wie Neukunden
Interessiert? Dann gleich neuen Energie-Vertrag abschließen und niedrigere Preise langfristig sichern.

Mehr zu unserem Angebot unter
stadtwerke-jena.de/energize

Das Angebot gilt, solange die Aktion nicht eingestellt wird.



stadtwerke-jena.de/energie      

 **stadtwerke**
energie jena-pößneck
STADTWERKE JENA GRUPPE