

60 plusminus

Für Menschen, die das Leben kennen!

Mitten im Leben

Unsere Buchtipps:
Drei Geschichten über das,
was uns prägt

Seite 08-09

Lebendiges Museum

Der Park an der Ilm in
Weimar, einzigartiges Denkmal
und toller Freizeitort.

Seite 10-12

Senioren unterstützen

Gemeinsam Perspektiven
schaffen – für Azubis
von morgen

Seite 48-49



Freizeitspaß
pur im neuen



Seite 28-29



Entdeckungsreisen mit der Süd·Thüringen·Bahn

Ausflugsziele für die ganze Familie und **traumhafte Wandertouren im Thüringer Wald entlang des Rennsteiges** jetzt in den neuen Komoot-Collections der Süd·Thüringen·Bahn entdecken: Nimm den Zug für eine umweltfreundliche Anreise.



Tickets erhalten Sie am Fahrkartenautomaten im Zug.

Fahrplaninformationen online unter  sued-thueringen-bahn.de

 Service-Telefon: 03693 50860

Liebe 60plusminus Leserinnen und Leser,

hören Sie es: der Garten ruft, wir pflanzen Tomaten und säen Radieschen, den Spargel gibt's frisch vom Spargelbauern, wir blinzeln in die Sonne und genießen die Natur mit allen Sinnen.

„Es preisen so viele Liebeslieder den weißen und den lila Flieder“ beschreibt keck die Lyrikerin Mascha Kaléko, und ganz ehrlich: Sich zu verlieben- das klappt in jedem Alter, Sie werden mir Recht geben. Ich bin wie stets um diese Jahreszeit darüber begeistert, wie zuverlässig es überall sprießt, grünt und blüht.

Falls es Sie jetzt auch unwiderstehlich nach draußen zieht, besuchen Sie doch einmal ein „Lebendiges Museum“ - so wird der einzigartige Park an der Ilm in Weimar oft genannt, ist er doch Denkmal und Freizeitort in Einem, noch dazu Weltkulturerbe. Sie werden von den kreativen Ideen der Gartenbauer überrascht sein und ganz bestimmt Anregungen für Ihren Garten entdecken. Oder spazieren Sie „Von Bach zu Goethe“, dieser ungewöhnliche Qualitätsweg führt Sie auf die Spuren dieser großen Thüringer Genies.

Abends zu Hause lässt sich der Tag dann auf dem Sofa beim Schmökern herrlich ausklingen, wir haben zauberhafte, leichte Lesetipps für Sie, Ildiko von Kürthy findet sich zum Beispiel „Alt genug“, ergänzende Gedanken zum „Altern“ steuert mit subtilem Humor Ulf Annel dazu bei, Schmunzeln garantiert!

Auch ein Ausflug nach Apolda sollte in diesem Frühsommer auf Ihrem Freizeitplan stehen- mit Keith Haring stellt das Kunsthhaus ab dem 17. Mai einen der prägendsten New Yorker Künstler der 80iger Jahre aus, rund 80 farbtintensive Poster zeugen vom umfassenden Schaffen des Künstlers. Perfekt ergänzt wird die Schau mit Werken des Amerikaners Shepard Fairey, einem Street-Art-Künstler, dessen Arbeit in direkter künstlerischer Verbindung zu Haring steht.

Vielleicht aber haben Sie Lust, trotz des wohlverdienten Ruhestandes Ihr Wissen und Können aus Ihrem Berufsleben an junge Menschen weiterzugeben – als Begleiter von Auszubildenden; für diese sinnstiftende Aufgabe gibt es den SES, den Senior-Expert-Service als kompetente Anlaufstelle. Ihr Engagement wird sich lohnen – für Sie und für die jungen Auszubildenden, eine Win-Win-Situation und eine sinnvolle Investition in die Zukunft.

Mit diesen und vielen weiteren Anregungen für Freizeit, Kulinarik, Kunst und Kultur wünschen wir Ihnen einen erlebnisreichen, inspirierenden und spannenden Frühling, bleiben Sie zuversichtlich und genießen Sie die angenehmen Seiten des Lebens.

Brigitte Schulze und das Team der 60plusminus



„Keith Haring - Posters“
mit Kabinettausstellung zu
Shepard Fairey

Seite 04



Wie eine neue App Wildbienen
in Städten sichtbar macht

Seite 13



Brownie-Käsekuchen

Seite 25

Kunsthhaus Apolda zeigt „Keith Haring - Posters“ mit Kabinettausstellung zu Shepard Fairey

Mit der Ausstellung „Keith Haring - Posters“ (17.05. – 23.08.26) widmet sich das Kunsthhaus Apolda Avantgarde einem der prägendsten Künstler der New Yorker Kunstszene der 1980er Jahre. Rund 80 Poster aus verschiedenen Werkgruppen geben einen umfassenden Einblick in das Schaffen des 1958 geborenen Künstlers.



USA celebrates UNICEF! © Keith Haring Foundation

Keith Haring entwickelte bereits Anfang der 1980er Jahre seine unverwechselbare Formensprache: reduzierte, dynamische Linien, die Figuren, Symbole und gesellschaftliche Themen in eine unmittelbar verständliche Bildsprache übersetzen. Seine sogenannten „Subway Drawings“, die er mit Kreide auf Werbeflächen in der New Yorker U-Bahn realisierte, machten ihn schnell bekannt. Haring verstand Kunst als Kommunikations-

mittel – als öffentliches, zugängliches und politisches Werkzeug. Zentrale Themen seines Werks sind Menschenrechte, Gleichberechtigung, Umweltfragen sowie die Aufklärung über HIV und AIDS. Seine Kunst entstand bewusst im öffentlichen Raum und richtete sich gegen einen elitären Kunstbegriff. Mit Projekten wie dem „Pop Shop“ verfolgte Haring das Ziel, Kunst für alle zugänglich zu machen und zugleich soziale Projekte zu unter-

stützen. Parallel zur Hauptausstellung präsentiert das Kunsthhaus eine Kabinettausstellung mit Werken des amerikanischen Street-Art-Künstlers Shepard Fairey. Dessen Arbeit steht in direkter inhaltlicher und künstlerischer Verbindung zu Haring. Fairey, international bekannt durch seine „OBEY“-Kampagne und das ikonische „Hope“-Plakat für Barack Obama, versteht Kunst ebenfalls als politisches Medium im öffentlichen Raum. Inspiriert von Haring verfolgt auch er das Ziel, Kunst außerhalb klassischer Institutionen zu platzieren und ein breites Publikum zu erreichen.



Shepard Fairey
Art is for everybody, 2020, Buchdruck
© Shepard Fairey

Die Gegenüberstellung beider Künstler verdeutlicht eindrucksvoll die Kontinuität einer künstlerischen Haltung, die Kunst als gesellschaftlichen Impuls versteht. So wird

im Kunsthhaus Apolda nicht nur ein bedeutendes Kapitel der Kunstgeschichte sichtbar, sondern auch dessen anhaltende Wirkung bis in die Gegenwart. ■

Ignorance = Fear, 1989 © Keith Haring Foundation



Shepard Fairey
Obey Icon, 1996
Offset Lithographie
© Shepard Fairey



30.05. Lange Nacht der Museen (15-23 Uhr)

11.06. Vortrag „Keith Haring und die 80er“ (19 Uhr)

25.06. Führung mit der Kuratorin (19 Uhr)

17.07. Konzert CRZA x Keith Haring (19 Uhr)

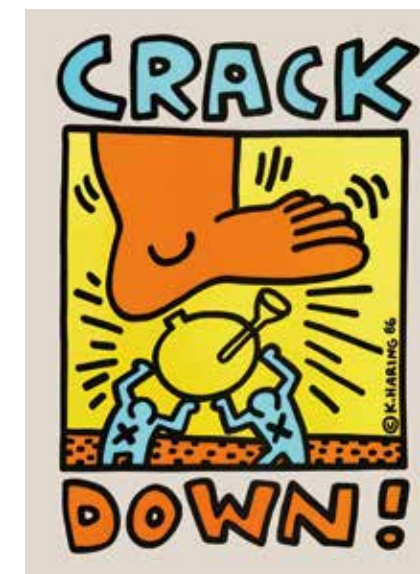
Kunsthhaus Apolda Avantgarde

Dienstag bis Sonntag 10 – 17 Uhr
Bahnhofstraße 42 · 99510 Apolda

Telefon 03644-515365

E-Mail info@kunsthhausapolda.de

www.kunsthhausapolda.de



Crack Down!
© Keith Haring Foundation

Anzeige

KEITH HARING POSTERS

17.5. – 23.8.2026

MO – SO: 10 – 17 UHR
BAHNHOFSTRASSE 42
99510 APOLDA · 03644-5153 65
WWW.KUNSTHAUSAPOLDA.DE

VERANSTALTER: KUNSTVEREIN APOLDA
AVANTGARDE E.V. MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG DER KREISSTADT APOLDA

KUNST HAUS APOLDA AVANT GARDE

Aphasie kurz erklärt

Der Begriff „Aphasie“ bedeutet übersetzt soviel wie „Verlust der Sprache“. Patienten und Patientinnen verlieren ihre Sprachfähigkeit aufgrund einer Hirnschädigung. In den meisten Fällen ist ein vorausgegangener Schlaganfall dafür verantwortlich.



Die Verletzungen im Gehirn können aber auch durch einen Tumor oder eine Hirnblutung entstehen.

Manchmal bildet sich eine Aphasie aufgrund einer Demenz.

Wenn Menschen ihre Sprachfähigkeit, auch teilweise, einbüßen, ist nicht irgendein Gewebe im Gehirn betroffen. Die sogenannten sprachrelevanten Areale haben einen festen Sitz. Diese befinden sich, von außen betrachtet, um das Ohr herum, bei den meisten Menschen

auf der linken Seite. Wenn die dort befindlichen Zellverbände durch einen Schlaganfall nicht mehr genügend Sauerstoff erhalten oder bei einem Unfall einen schweren Stoß abbekommen, kommt es häufig zu Sprachstörungen.

Personen mit einer Aphasie fällt dann das Schreiben, Lesen, Sprechen oder Verstehen schwer – allerdings ist das Ausmaß bei jedem beziehungsweise jeder unterschiedlich ausgeprägt.

Die Diagnose Aphasie bedeutet also nicht automatisch, dass Betroffene überhaupt nicht mehr sprechen oder schreiben können. Sie sind überwiegend in ihrer verbalen Kommunikation eingeschränkt.

Hilfestellung erhalten Sie erhalten Betroffene durch Logopäden. Angehörige und Betroffene finden Unterstützung auch in den Selbsthilfegruppen des Landesverbandes der Aphasiker Thüringen. ■



Die Hauptkomponenten des Sprachzentrums in der linken Hirnhälfte.



LANDESV ERBAND THÜRINGEN
für die Rehabilitation der Aphasiker e. V.

Landesverband Thüringen für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.
Melchendorfer Straße 1 · 99096 Erfurt · **Telefon** 0151 535 66803
E-Mail info@aphasiker-thueringen.de · **www.aphasiker-thueringen.de**

Natürlich gesund. Spürbar besser leben.

Im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg entfaltet sich Gesundheit in ihrer natürlichsten Form.

Im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg entfaltet sich Gesundheit in ihrer natürlichsten Form. Als eines der wenigen Heilbäder vereint es gleich mehrere wirksame Naturmittel zu einem ganzheitlichen Konzept: heilsames Moor, mineralisiertes Heilwasser, wohltuende Kneipp-Anwendungen und die besondere Kraft des Radons.

Das Besondere: Das verwendete Moor stammt aus natürlichen Vorkommen der Region und wird direkt

vor Ort in der eigenen Moorküche schonend aufbereitet – ein Qualitätsmerkmal, das Tradition und Wirksamkeit verbindet.

Eingebettet in eine ruhige, weitläufige Parklandschaft mit verkehrsfreier Promenade, Kurpark und Schwanenteich, entsteht ein Ort, an dem moderne Medizin und bewährte Naturheilverfahren harmonisch ineinandergreifen. Hier wird Regeneration nicht nur spürbar, sondern nachhaltig erlebbar. ■



**Eisenmoorbad
Bad Schmiedeberg**
www.eisenmoorbad.de

MASSAGEWOCHE IN BAD SCHMIEDEBERG

6 Übernachtungen im Kurhotel mit Halbpension

Ihre Auszeit für:
657 EUR im EZ
634 EUR p.P. im DZ

1x Aromamassage
1x Fußreflexzonenmassage
1x Salz-Öl-Massage
1x Klassische Massage (40 min)
1x Relaxmassage

Nutzung der Kneipp-Anlagen, des Gradierwerkes
und des Schwimmbades im Kurmittelhaus
Tee des Tages im Kneipp-Therapiezentrum

Kurhotel



Vergünstigter Taxiservice
Abholung von zu Hause

Lassen Sie sich von unserem Gästeservice beraten:
Tel: (03 49 25) 6 30 37 oder gaesteservice@embs.de

Mitten im Leben: Drei Geschichten über das, was uns prägt

Ob Selbstfindung, verborgene Familiengeheimnisse oder der Kampf mit gesellschaftlichen Erwartungen – Alt genug, Der Gesang der See und Die Riesinnen erzählen auf ganz unterschiedliche Weise von Frauen, die sich den entscheidenden Fragen ihres Lebens stellen. Mal humorvoll und schonungslos ehrlich, mal leise und von der Vergangenheit durchzogen, mal kraftvoll und widerständig – drei Romane über Identität, Erinnerung und den Mut, den eigenen Weg zu gehen.



Alt genug

Ein ehrliches und warmherziges Buch über das Älterwerden – voller Erkenntnisse und Lebensklugheit

Ildikó von Kürthy

Sie ist endlich alt genug. Alt genug für bequeme Unterwäsche und für unbequeme Wahrheiten. Sie lacht nicht mehr über jeden blöden Witz. Sie weiß, wohin sie nicht gehört und ist so frei wie nie. Frei, zu bleiben. Frei, zu gehen. Manchmal wünscht sie sich, sie wäre schon früher so alt und so mutig gewesen wie jetzt. Aber es hilft ja nichts. Reifen kann man nur mit der Zeit. Auch für dieses Buch musste sie erst alt genug werden: Ildikó von Kürthy hat sich in innere und äußere Ausnahme-

zustände begeben, hat eine Menge Mut aufgebracht, ist immer wieder gescheitert, hat sich als Topmodel beworben, sich vom Grab ihrer Eltern verabschiedet und ist nachts in New York sich selbst begegnet. In diesem Buch feiert Ildikó von Kürthy die Kraft der Lebensmitte, das Wunder des Mittagsschläfchens und das kostbare Gefühl, dass wir mit all unseren Ängsten, Ideen, Zweifeln, den schmerzhaften Abschieden und der wuchtigen Gleichzeitigkeit von Licht und Schatten nicht alleine sind.

ISBN: 9783550204128

22,99€

Ullstein Verlag

Alle Titel sind im stationären Handel bei Buch Stapp in Erfurt verfügbar.
Buch Stapp . Marktstraße 5 . 99084 Erfurt . Tel: 0361 518 76487 . www.buchstapp.de

Der Gesang der See

Atmosphärisch und eindringlich wie der nordische Wind

Trude Teige

Auf der kleinen Fischer-Insel an der norwegischen Westküste ist das Leben hart, die Natur überwältigend. Die junge Kristiane verspricht ihrem Vater, den seit Generationen besetzten Lotsenposten in der Familie zu halten. Als Frau darf sie die Schiffe in den Schären nicht selbst geleiten. Doch als ihr Mann bei einem Sturm ums Leben kommt, steht die schwangere Kristiane allein da mit Mutter und Schwester; man will ihnen das Lotsenmandat entziehen. Auf der Su-

che nach jemandem, der ihnen eine Zukunft gewähren kann, gerät sie in tiefen Konflikt zwischen Pflicht und Leidenschaft.

Sorgfältig recherchiert und inspiriert von ihrer eigenen Familiengeschichte, zieht uns die außergewöhnliche Erzählerin Trude Teige in eine bewegende Geschichte um eine starke Frau in der rauen Männergesellschaft der nordischen Gestade in der Mitte des 19. Jahrhunderts.



ISBN: 9783949465277

22,00€

Fischer Verlag



Die Riesinnen

Wüst, wild, bewegend und voller Poesie.

Hannah Häffner

Wittenmoos, ein kleines Dorf im Schwarzwald, ist die Heimat dreier Frauen. Groß und dünn überragen sie alle anderen und wollen so gar nicht in die Dorfgemeinschaft passen. Und doch sind sie hier verwurzelt und müssen ihren eigenen Weg in den engen Grenzen des Dorfes finden. Liese, die still und unerbittlich die Metzgerei führt. Cora, ihre Tochter, die Wütende, die ausbrechen wird und lernen muss, dass Heimkehr keine Niederlage ist. Und Eva, Coras Tochter, die den

Wald so sehr liebt und sich dessen erst bewusst werden muss.

In dunkler, satter, aber auch zarter Poesie erzählt Hannah Häffner mit stilistischer Präzision, feinem Humor und einer subtilen Beobachtungsgabe die Geschichte dreier Frauen, die sich von den 60-er Jahren bis in unsere Zeit spannt. Ein lange nachhallender Roman über die Sehnsucht nach Freiheit und Wurzeln, über Mütter und Töchter und über die Kraft der Natur.

ISBN: 9783328604334

24,00€

Penguin Random House Verlag

Lebendiges Museum

Der Park an der Ilm in Weimar ist ein einzigartiges Denkmal und ein toller Freizeitort. Für seinen Erhalt gehen die Gartenexperten der Klassik Stiftung Weimar auch kreative Wege

Die Schafe rasen vor Goethes Gartenhaus über den Weg. Schnurstracks wollen sie auf die andere Wiese. Sie blöken lauthals und schubsen sich. Die Aufregung ist groß. Schließlich stehen dort drüben noch die würzigen Kräuter und der leckere Klee, die auf dem Terrain von heute Morgen längst weggefressen sind. Erst als alle etwa 300 Schafe und die Handvoll Ziegen drüben sind und friedlich Grünzeug zupfen, kehrt eine gefräßige Stille ein. Schäfer Ekkehard Matthey schließt den mobilen Zaun und lächelt. Jetzt ist es Zeit, die Wassertröge mit dem Traktor heranzukarren. Wir sind im Park an der Ilm in Weimar – einem der schönsten und bedeutendsten Land-

Und jedes Jahr im Frühling oder Spätsommer freuen sich Einheimische wie Gäste über ein besonderes Bild: Schafe ziehen friedlich über die Wiesen an der Ilm. Sie dürfen etwa zwei Wo-



Gartenreferent der Klassik Stiftung Weimar. „Die gab es hier auch schon zu Goethes Zeiten.“ Der Experte ist mit uns im Park an der Ilm unterwegs. Er zeigt uns, wie ein solches lebendiges Museum gepflegt wird. „Unsere natürlichen Rasenmäher sehen nicht nur gut aus“, erzählt Pahl weiter. Sie arbeiteten auch nachhaltig. Denn schwere Mähmaschinen verdichten den Boden, während die Wiederkäuer alles leichtfüßig erledigen und die Wiesen gleich noch düngen.

Die Beweidung ist zudem typisch für Landschaftsgärten aus dem 18. und 19. Jahrhundert, die ja eine Art idealisierte Natur darstellen wollen. Und dazu passten solche Elemente einer ländlichen Idylle gut. Andreas Pahl zeigt auf die Flussaue vor uns und sagt: „Das Tal sieht nur auf den ersten Blick ganz natürlich aus. Eigentlich ist im Landschaftsgarten alles komplett durchkomponiert.“ Mit Sichtachsen und Gartenarchitekturen, mit lichten, weitläufigen Bereichen und romantisch oder mystisch wirkenden Winkeln. Nichts wurde dem Zufall überlassen.

Um das Jahr 1778 planten der junge Weimarer Herzog Carl August und sein Freund Johann Wolfgang von Goethe diesen Landschaftsgarten

nach englischem Vorbild. Etwa 140 verschiedene Baum- und Gehölzarten wachsen noch heute hier. Der Park ist mit seinem naturbelassenen Ilmufer, seinen Baumriesen und Magerrasen am Hang „ein Hotspot des Artenschutzes“, erklärt Andreas Pahl. Und er steht unter Denkmalschutz. Die Aufgabe des etwa 40-köpfigen Gartenteams der Klassik Stiftung Weimar ist es nun, das alles zu erhalten und dabei ökologisch zu wirtschaften – etwa ohne Pestizide und Wassergaben im großen Stil.

Kein einfacher Job derzeit, denn Hitze und Dürre machen dem Park an der Ilm wie vielen anderen grünen Denkmälern in Deutschland zu schaffen. Andreas Pahl sagt: „Unsere Altbäume zeigen immer häufiger Totholz. Und

viele erreichen das biblische Alter ihrer Vorgänger nicht mehr. Gleichzeitig sind sie als Habitate wertvoll und prägen die Bildsprache des englischen Landschaftsgartens.“

Mit Andreas Pahl wandern wir zu einer circa 300 Jahre alten Eiche. Sie steht unweit von Goethes Gartenhaus, direkt am Ilmtal-Radweg, der durch den Park führt. Gut möglich, dass dieser Baum schon den Promis von einst Schatten gespendet hat. Vielleicht haben sich Goethe und Schiller hier auf einen Plausch verabredet. Oder Franz Liszt ist unter diesem Baum eine Melodie in den Sinn gekommen. Damit die Eiche weiterhin Stürmen standhält, haben Baumkletterer einige schwere Äste mit Seilen gesichert. Die Klassik Stiftung Weimar versucht, alte Bäume auch in diesen heißen Zeiten so lange wie möglich am Leben zu erhalten, denn sie sind doppelt wertvoll. Die Parks behalten durch sie ihr historisches Gesicht. Gleichzeitig sind die grünen Urgesteine Lebensraum für andere Spezies, wie etwa Fledermäuse und seltene Vogelarten. Wenn ein kranker Baum kein Sicherheitsrisiko darstellt, darf er daher auch im Park an der Ilm stehen bleiben.

Solche für zahllose Insekten wertvolle Baumskulpturen passten optisch zum Landschaftspark, findet Andreas Pahl. Andererseits müssten Wege gesichert werden. Im Notfall werden Bäume gefällt, anders als etwa in einem Nationalpark. Und dann kann man sie nicht einfach durch einen beliebigen anderen Baum ersetzen. Die Gärtner pflanzen schon mal eine klimaresilientere Douglasie an die Stelle einer Fichte – beides Nadelbäume, die sich ziemlich ähnlichsehen. Aber mehr Wandel geht eben nicht. Andreas Pahl fasst es so zusammen: „Unser Ziel ist es, die Bilder, die wir heute sehen, für künftige Generationen zu erhalten.“ Diese Bilder faszinieren ihn. Gerne öffnet er Gästen die Augen für die einzigartigen Schönheiten hier:



schaftsgärten Deutschlands. Er ist die grüne Lunge Weimars – ein Ort zum Staunen, zum Flanieren, zum Entspannen und Joggen gehen. Mit zehn weiteren Denkmälern in der Kulturstadt gehört der Park zum UNESCO-Welterbe Klassisches Weimar.

chen lang als Rasenpfleger alles kurz fressen. Das erspart eine Mahd mit Maschinen. Radler, Joggerinnen und Spaziergänger stoppen dann natürlich und machen Fotos. Schafe im Welterbe-Park, das ist ungewöhnlich. „Gar nicht so sehr“, sagt Andreas Pahl,



Wie reizvoll die Ilm in Bögen durchs Tal fließt! Und ob wir bemerkt haben, dass das hier an Italien erinnert? Man habe damals extra Pyramidenpappeln gepflanzt, die die Form toskanischer Zypressen haben, aber Kälte besser abkönnen. Kurz darauf stehen wir auf der frisch renovierten Naturbrücke über die Ilm und blicken zum Nadelöhr. Der junge Goethe ließ es als Gedenkort für eine junge Adlige anlegen, deren Suizid in der Ilm damals die Stadt bewegte. Und noch heute spürt man auf der schmalen Treppe zwischen Felsen ein Gefühl von Enge und Ausweglosigkeit.

Es gibt viele solche Orte, an denen Natur und Kultur eng zusammenkommen. Und man versteht intuitiv, was Landschaftsgärten auch wollen: uns

emotional bewegen. Unten in der Ilmaue liegt Heiterkeit in der Luft, hier am Nadelöhr dominieren melancholische Töne.

Wir spazieren durchs Nadelöhr zum Römischen Haus hinauf. Auf diesen Sommersitz zog sich Herzog Carl August oft zurück. Pahl zeigt uns die Pflanzung kleiner Blutbuchen, die zwischen anderen Gehölzen aufwachsen. Sie sind Ersatz für drei alte Blutbuchen, die der Herzog hatte pflanzen lassen, um Gästen einen eindrucksvollen Empfang zu bereiten. Die Idee ist: Ersatzbäume gleich im Park aufwachsen zu lassen, nicht in der Gärtnerei. „Die Pflanzen lernen von Anfang an, mit den realen Bedingungen hier umzugehen. Und durch die Konkurrenz mit den Beipflanzungen

wachsen sie auch schnell hoch ans Licht“, sagt der Experte. Übrigens: Die alten Blutbuchen stammen aus einem Sondershäuser Forst von 1797. Und auch die Sämlinge im Park kommen von dort. Vielleicht sind es die direkten Nachfahren.



Mehr zum Reiseland Thüringen: magazin.thueringen-entdecken.de

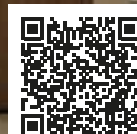
Anzeige

SCHMIDT

ECHTES KNOW-HOW. ECHTER UNTERSCHIED.



VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN!



SCHMIDT KÜCHEN UND WOHNWELTEN ERFURT

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



Text: www.trendxpress.org, ©Wildbiene - Partner GmbH
Fotos: ©Wildbiene - Partner GmbH

Wie eine neue App Wildbienen in Städten sichtbar macht

Es beginnt leise. Ein warmer Sonnenstrahl auf dem Balkon. Die ersten Kräuter werden gesetzt. Fenster stehen offen. Und während wir unseren Alltag neu ordnen, startet draußen ein anderes System durch: die Wildbienen-Saison, welche neu mit der App von Wildbiene + Partner verfolgt werden kann.

Mit den ersten milden Tagen schlüpfen Bienen aus ihren Kokons. Innerhalb weniger Wochen bestäuben sie tausende Blüten. Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit. Er ist ein biologischer Neustart und er zeigt, was Wirkung bedeutet: sichtbare Veränderung im eigenen Umfeld. Doch diese Wirkung ist in Städten keine Selbstverständlichkeit mehr.

Wo Wildbienen heute fehlen und warum das entscheidend ist

Wildbienen gehören zu den effektivsten Bestäubern unserer Ökosysteme. Anders als Honigbienen leben die meisten Arten solitär. Rund drei Viertel nisten im Boden, andere – wie die Mauerbiene – nutzen natürliche Hohlräume in Holz oder andere Nisthilfen.

In verdichteten Siedlungsräumen werden genau diese Strukturen zunehmend rar. Versiegelte Flächen, aufgeräumte Gärten und monotone Grünräume lassen Nahrung und Nistplätze verschwinden. Wo Trittsteine fehlen, bleiben Lebensräume isoliert und dies mit langfristigen Folgen für die Artenvielfalt. Dennoch entsteht genau hier eine neue Chance.

Neu: Die MyBeeHome App macht Biodiversität erstmals sichtbar

Das Züricher Unternehmen Wildbiene + Partner verbindet in diesem Frühling erstmals analogen Lebensraum mit digitaler Transparenz. Seit über 13 Jahren entwickelt das Unternehmen wissenschaftlich fundierte Nisthilfen für Bienen, wie ihr Wild-

bienen-Häuschen. Neuerdings wird dieses physische Zuhause durch die MyBeeHome App ergänzt.

Was bisher verborgen blieb, wird nun sichtbar:

Nutzerinnen und Nutzer fotografieren ihr BeeHome. Die integrierte Bilderkennung gibt eine Einschätzung,



welche Wildbienenarten nisten und wie sich die Belegung entwickelt. Beobachtungen werden im persönlichen Wildbienen-Tagebuch gespeichert, saisonale Empfehlungen helfen dabei, den eigenen Standort Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Man sieht, was wirkt.

Vom Balkon zum wachsenden Wildbienen-Korridor

Die vielleicht überraschendste Neuerung zeigt sich auf der digitalen Karte in der App. Hier werden bienenfreundliche Standorte anonymisiert sichtbar. Aus einzelnen Balkonen, Gärten und Innenhöfen entsteht ein wachsendes Netzwerk – ein sich entwickelnder Wildbienen-Korridor, der isolierte Lebensräume miteinander verbindet.

Für viele Wildbienenarten ist das entscheidend, denn ihr Flugradius ist begrenzt. Finden sie innerhalb dieses Radius ausreichend Nahrung und geeignete Nistplätze, können stabile Populationen entstehen. Jeder einzelne Standort bleibt klein. Doch in der Summe entsteht ein ökologisch wirk-

sames Gefüge – getragen von vielen Menschen, die ihren Quadratmeter bewusst gestalten.

Wirkung beginnt im Kleinen

Der Frühling zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie schnell Natur reagiert, wenn Bedingungen stimmen. Innerhalb weniger Wochen entstehen aus

unscheinbaren Kokons summende Bestäuber. Aus einzelnen Blüten werden Früchte. Aus kleinen Trittsteinen kann ein zusammenhängender Lebensraum wachsen. Mit der Verbindung aus wissenschaftlich fundiertem BeeHome und digitaler Begleitung setzt Wildbiene + Partner auf eine neue Form der Biodiversitätsförderung: sichtbar, nachvollziehbar und gemeinschaftlich. ■



Weitere Informationen finden Sie unter wildbieneundpartner.de

Über Wildbiene - Partner GmbH

Wildbiene + Partner entwickelt wissenschaftlich fundierte Nisthilfen (BeeHomes), schafft Lebensräume für Wildbienen und arbeitet mit Privatpersonen, Unternehmen und Kommunen zusammen, um nachhaltige Maßnahmen zur Artenvielfalt zu etablieren. Darüber hinaus engagiert sich Wildbiene + Partner in Bildungsprojekten und Forschungs Kooperationen, um das Bewusstsein für die ökologische Bedeutung von Wildbienen zu stärken.

Die Idee hinter Wildbiene + Partner entstand vor über zehn Jahren an der ETH Zürich – einer der weltweit führenden technischen Universitäten, bekannt für wegweisende Innovationen. Dort widmeten sich die Gründer Claudio Sedivy und Tom Strobl im Rahmen ihres Biologiestudiums intensiv der Erforschung von Wildbienen. Aus dieser wissenschaftlichen Arbeit entstand schließlich ein innovatives Spin-off, das heute als Wildbiene + Partner bekannt ist.

Erlebnispark Memleben begeistert 2026 Neue Attraktionen, Shows und tierischen Highlights

Die Saison im Erlebnispark Memleben ist in vollem Gange – und präsentiert sich in diesem Jahr vielseitiger, spannender und familienfreundlicher denn je. Mit zahlreichen Neuheiten, beliebten Klassikern und einem ganz besonderen tierischen Nachwuchs entwickelt sich der Park erneut zu einem der attraktivsten Ausflugsziele der Region.



Ein emotionales Highlight erwartet die Besucher aktuell im Tierbereich: Ein Känguru-Baby hat erstmals seinen Kopf aus dem schützenden Beutel der Mutter gestreckt und sorgt für große Begeisterung bei kleinen und großen Gästen. Solche seltenen Einblicke in die Tierwelt machen den Besuch zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Darüber hinaus wurde der Tierbestand um beeindruckende Arten erweitert. Majestätische Kamele, afrikanische Watussi-Rinder sowie imposante Texas-Longhorn-Rinder mit außergewöhnlicher Hornspannweite zählen zu den neuen Publikumsbeliebten. Ein weiterer Höhepunkt der Saison ist die neue Dino-Liveshow auf der Freilichtbühne. Mit lebensechten Dinosauriern,

aufwendigen Effekten und actionreichen Inszenierungen wird die Urzeit eindrucksvoll zum Leben erweckt und begeistert Besucher aller Altersgruppen. Auch die große Zirkusshow hat in diesem Jahr einen besonderen Stellenwert: Präsentiert vom traditionsreichen Circus Paul Busch, verbindet sie klassische Zirkuskunst mit moderner Unterhaltung. Ein Garant für beste Stimmung ist dabei Clown Karlito, der mit Charme, Tempo und viel Situationskomik für begeisterte Zuschauer sorgt. Auf vielfachen Wunsch kehrt zudem die beliebte Papageienschule zurück ins Programm. Im Show-Theater zeigen farbenprächige Papageien ihr Können und faszinieren mit intelligenten Flugmanövern. Ein interaktives Highlight stellt das parkweite

Abenteuer „Das Zeitchaos – Rettet die Gegenwart“ dar, das in Zusammenarbeit mit der Escape Academy Berlin entwickelt wurde. Hier wird der gesamte Erlebnispark zur Spielfläche und fordert Teamgeist, Kreativität und Entdeckerfreude.

Neben den Shows und Tiererlebnissen bietet der Park zahlreiche Attraktionen für alle Altersgruppen. Dazu gehören unter anderem die Loopingbahn „Das verrückte Ei“, die Riesenschaukel „Butterfly“, Hüpfburgen, ein Bällebad, ein Abenteuerspielplatz, eine Dino-Ausgrabungsstätte sowie ein liebevoll gestalteter Streichelzoo. Die Saison läuft noch bis zum 31. Oktober 2026. Der Erlebnispark Memleben ist von Donnerstag bis Sonntag jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet. In den Schulferien der Bundesländer Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen ist der Park – außer montags – täglich geöffnet. ■



Tipp für Besucher:

Tickets können bequem und besonders günstig online im Vorverkauf erworben werden unter: www.erlebnispark-memleben.de

Feel Well & Puzzle von Ravensburger

Die neue Puzzleserie Feel Well & Puzzle bietet eine ruhige Freizeitbeschäftigung und richtet sich gezielt an die Bedürfnisse älterer Menschen.

Puzzeln fördert die Konzentration und ist dann besonders entspannend und unterhaltsam, wenn die einzelnen Puzzleteile nicht zu klein gestanzt sind und ihre Anzahl nicht das eigene Können überfordert. Exakt darauf hat Ravensburger bei den neuen Feel Well & Puzzle Motiven Wert gelegt.

Die Puzzles bestehen aus großen, stabilen XL-Teilen, die sich gut greifen lassen und für ein komfortables Handling sorgen. Farbintensive Motive tragen zusätzlich zu einem angenehmen Gesamteindruck bei. Zur Ausstattung gehören zudem eine Karton-Unterlage sowie eine großfor-



matige Bildvorlage in Originalgröße, die das Puzzeln erleichtert. Neben dem Motiv "Fahrräder in Amsterdam"

und "Bunte Häuser in Schweden" sind auch weitere 200-Teile- sowie 100-Teile-Motive im Sortiment. ■

Feel Well & Puzzle - 14,99 Euro (UVP) - www.ravensburger.de



Bunte Häuser in Schweden



Fahrräder in Amsterdam



OrthoFeet®



Warum OrthoFeet?

Unsere Produkte bieten weit mehr, als man auf den ersten Blick erkennt. Sie können einen entscheidenden Unterschied machen, wenn es darum geht, aktiv und beweglich zu bleiben

OrthoFeet-Schuhe wurden von Podologen und Biomechanikern entwickelt und adressieren über 20 verschiedene Mobilitäts- und Fußprobleme. Ganz gleich, ob Ihre Füße empfindlich sind, besondere anatomische Anforderungen haben oder einfach schmerzen – OrthoFeet-Produkte bieten Unterstützung durch innovative Funktionen wie eine individuell anpassbare, druckfreie Passform, leicht zu öffnen-

de Verschlüsse, fortschrittliche therapeutische Materialien und das gelenkschonende Ortho-Cushion-System. Die Suche nach dem richtigen Schuhwerk kann besonders herausfordernd sein, wenn man unter Fußproblemen oder an Erkrankungen wie Diabetes, Arthritis oder geschwollenen Füßen leidet. Die wachsende Kollektion innovativer OrthoFeet-Produkte bietet Ihnen bedeutende Vorteile für Mobili-

tät und Fußgesundheit und verdient einen festen Platz in Ihrem Alltag. Mit unserem hoch bewerteten Kundenservice ist OrthoFeet bestrebt, Sie den ganzen Tag über aktiv und komfortabel zu unterstützen. ■

www.orthofeet.com



MACHLEIT GmbH
SPEZIALSCHUHHAUS SEIT 1932

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

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

WIR BIETEN MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE AN

BRÜHLER STRASSE 22 • 99084 ERFURT
telefon. 0361 225 16 30

Mo bis Do: 08 - 17:00 Uhr
Fr: 08:00 - 13:00 Uhr

IHRE FÜSSE – BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN



Alt? Na und!

Die Politik is derzeit widdermal auf Geisterfahrt. Vor allm Reiche gegn Arme, also die Wirtschaftsministerin Reiche gegn s Volk, vor allm gegn die Einkommsschwachn, also vor allm gegn uns Ossi. Da hat man gedacht, dasses Ossi-Wessi-Gekrampfe langsam offhört – un nunne brandet es hoch auf. Is aber auch kein Wunder. Wenn schon Wunder, dann isses n wunder Punkt.

Un immer droff off uns Alte. Schlag auf Schlag! Alles wird höher – Preise für Benzin, Lebensmittel, Miete, Krankenkassbeiträge unsowweiter unsofort – un nunne soll sichs Rentneintrittsalter och noch erhöh'n. Alles wächst un der kleine Mann schrumpft wie sein Konto un wird immer kleiner, s Portmoney immer leerer un die Schnauze immer voller.

Neulich habch mich mal widder mit meim Kumpl in der Kneipe getroff'n. Ich war ganz erstaunt, dass die noch existiert. Jednfalls hat mich mein Kumpel musikalisch begrüßt: 70 Jahr, weißes Haar, so steht er vor mir! Dann Umarmung un laut gerufn: Die Alterskohorte trifft sich! Da habch einfach mit „Santiano“ zurückgesungn: Wir sind zu alt, zu alt, zu alt um jung zu sterben, wir feiern dieses Leben und niemand hält uns auf. Schließlich: Man is so jung, wie man sich fühlt. Un, fragte mein Kumpl, fühlste noch was?

Ich bin nicht alt. Ich bin einfach nur schon n paar Jahre länger jung als meine Kinder.

Mein Kumpl is dann beigedreht un hat n Bier ausgegehn un augnzwin-kernd gesagt: Prost! Wir sind nicht überaltert, wir sind nur ein wenig unterjüngt.

Um weiter in Harmonie s Bier zu zischn, haben wir lieber über unsre

Kinder und die Enkel geätzt. Wir sind uns einig, dass och die jetztsche Jugend, unsre Nachkommen also, den Anforderungn von uns Altn nich nachkommt.

Überall müssn die Altn die Kartoffln ausm Feuer hol'n. Oder warns Kastanien? Egal. Jednfalls is seit tausndn von Jahr'n klar, dass die Jugend unbelehrbar is. Es gibt n über 4000 Jahre altn Keilschrift-text aus Mesopotamien. Du kannst Geilschrift, fragte mein Kumpl. Nee, habch gesagt, habch gekuglt. Un da stand: Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hörn nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nah.

Komisch, wie lange sich das Weltende seitdem hinzieht, ge?! Aber vor 2500 Jahr'n wars auch nich besser. Sokrates, der Griechnfilosof, schrieb: Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute widersprechen ihren Eltern, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer. Lehrer tyrannisieren? Haben mir doch och gemacht, gerne sogar, sagte mein Kumpl.

Un Plutarch, och n oller Grieche, schrieb: Die Jugend kennt nur Verschwendung, Unmäßigkeit im

Essen, sich vergreifen am Geld des Vaters, Würfelspiel, Saufgelage, Liebeshändel mit jungen Mädchen, Schändung verheirateter Frauen.

Mannomann, sinnierte mein Kumpl vor sich hin, die Jugend is ja sowas Verdorbnes, dass ich gern selbst nochmal jung sein würde.

Klar, dass mir och über die Schwachmatn geredet haben, die dauernd auf ihre Wörk-Leif-Bäläns bestehn. Meine Oma hatte noch n schön besticktes Tuch in der Küche hängn. Da stand drauf: Arbeit is des Bürgers Zierde, Segen is der Mühe Preis.

Die Oma vom Kumpl hat immer gesagt: Mach schneller, wenn du weißt, dass du langsam bist. Na, un da haben mir uns beim drittn Bier geeinigt, dass mir zwei beide für Wörk-Leif-Bäläns zu alt sind.

Un genau in dem Moment ging die Kneiptür auf un wer trat ein, seit Woch'n nich gesehn un gehört, unser dritter Mann für'n Skat, der Otto. Der Otto heißt eigntlich gar-nich Otto, sondern Klaus-Dieter. Aber Klaus-Dieter hat immer den Otto Waalkes nachgemacht un den andren Otto, der immer die lustigen Lieder gesungn hat, aber schon tot war, als Otto-Klaus-Dieter noch jung war, also die Lieder von dem Otto Reutter. Un justament schwenkte

Otto so n dünnes Heftchn, da stand POESIEALBUM obn droff un die Zahl 399.

Waas, das alte DDR-Ding gibt's noch, staunte mein Kumpl. Nee, sagte Otto, das is das Allerneus-te. Un guckt mal, ihr altn Säcke (Protest unsrerseits), gut, ihr altn, weißn Säcke (noch lauterer Protest), von wem die Texte sind in Nr. 399 – von Otto Reutter. Un dann hat der Klaus-Dieter-Otto sich ans alte, äußerst schräg verstimmte Kneipn-lavier gesetzt un geklimpert un ge-trällert:

Die Statistik zeigt's dem Kenner's gibt mehr Frauen als wie Männer Darum rat ich allen Frau'n Sich beizeiten umzuschau'n. Aber, bitte, sich begnügen! 's kann nicht jede 'n Schönsten kriegen.

Schau'n sie nicht so wählerisch Nur nach dem, der jung und frisch.

Un dann haben mein Kumpl un ich mitgeträllert:

Nehm'n se 'n Alten, nehm se 'n Al-ten! So 'nen alten, wohlbestallten, So 'n Beamten mit Pension - Sehr begehrt ist die Person. Nehm se 'n Alten, nehm se'n Alten, Hab'n Se 'n etwas aufgefrischt Ist er besser oft wie'n Junger - Und stets besser als wie nisch!

Aber dann hat Otto-Klaus-Dieter den Text geändert un alleine ge-sungn:

Die Jugend, die ist heutzutage zu vielem gar nicht in der Lage. Will halbe Arbeit, doppelt Lohn und glotzt doch nur aufs Telefon.

Junge demonstrier'n fürs Klima aber fragst genauer sie ma(l) gings in'n Urlaub nicht mit Zug, denn s war ja ein Thailand-Flug.

Nehm se'n Alten, Nehm se'n Alten, Der versteht auch hauszuhalten.

Urlaub gern aufm Balkon Dort singt er leis den alten Song: Nehm se'n Alten, Nehm se'n Alten, Dann leb'n Sie in Saus und Braus,

denn der bringt zur fetten Rente auch noch Arbeitslohn n ach Haus.

Die ganze Kneipe hat getobt un laut applau-dierte. Na ja, warn ja nur alte, weiße Säcke anwesnd. Prost! ■



Anzeige

**Wir bringen dich
zum Rasen.**
Parks und Gärten in Thüringen

gaerten.thueringen-entdecken.de

Thüringen
-entdecken.de

Reform der privaten Altersvorsorge

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Bundestag hat am 27.03.2026 das Altersvorsorgereformgesetz in der überarbeiteten Fassung des Finanzausschusses verabschiedet. Die Zustimmung des Bundesrates steht (Stand 08.04.26) noch aus. Erfahrungsgemäß ergeben sich im Laufe des Gesetzgebungsverfahrens noch Änderungen an den Entwürfen.

Es ersetzt die bisherige Riester-Rente durch ein flexibleres, renditestärkeres Modell. Kernpunkte sind die Einführung eines zertifizierten Altersvorsorgedepots (ETFs/Aktien), geringere Garantien (80% statt 100%), reduzierte Kosten und eine vereinfachte Förderung, geplant zum 1. Januar 2027.

Begünstigter Personenkreis

Neu einbezogen werden vor allem nicht rentenversicherungspflichtige Selbständige mit gewerblichen oder freiberuflichen Einkünften. Voraussetzung ist, dass die Person das 67. Lebensjahr noch nicht vollendet hat und für das Beitragsjahr eine Steuererklärung abgibt. Ebenfalls neu einbezogen werden Arbeitnehmer, die nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert sind, sondern Pflichtmitglieder einer berufsständischen Versorgungseinrichtung und dort Beiträge leisten.

Land- und Forstwirte, die bereits über die landwirtschaftliche Alterskasse erfasst sind und rentenversicherungspflichtige Selbständige sind bereits nach bisherigem Recht förderberechtigt.

Förderung und Zulageverfahren

Die Grundzulage wird gegenüber dem Regierungsentwurf deutlich angehoben. Künftig gelten 50 Prozent Förderung für Beiträge bis 360 Euro und 25 Prozent für den darüberliegenden Bereich bis 1.800 Euro. Der Berufseinstiegsbonus von einmalig 200 Euro für unter 25-Jährige bleibt erhalten.

Die Kinderzulage wird nochmals verbessert und steigt auf 100 Prozent der geleisteten Altersvorsorgebeiträge, gedeckelt auf 300 Euro je Kind. Der Mindesteigenbeitrag von 120 Euro bleibt bestehen.

Für neu einbezogene Selbständige ohne vorhandene Zulagenummer oder Versicherungsnummer ist ein Antrag über den Anbieter vorgesehen.

Bestandsverträge und Optionsrecht

Bestandsverträge, die vor dem 01.01.2027 abgeschlossen wurden, laufen steuerlich grundsätzlich nach altem Recht weiter bis zum Beginn der Auszahlungsphase. Es gibt aber ein unwiderrufliches Optionsrecht, einheitlich für alle Bestandsverträge in das neue Förderrecht zu wechseln. Wer nach dem 31.12.2026 einen neuen zertifizierten Vertrag abschließt, löst damit grundsätzlich den Wechsel des gesamten Vertragsbestands in das neue Recht aus. Zusätzlich wird klargestellt, dass die Besteuerungsregeln auch für Leistungen aus Verträgen gelten, die aufgrund einer Zertifizierung als Altersvorsorgeverträge behandelt wurden. Beim Wohnförder-

konto und bei einzelnen Verfahrensfragen gibt es weitere Folgeanpassungen und Vereinfachungen.

Standarddepot, Kosten und öffentlicher Träger

Das Standarddepot bleibt Teil der Reform und wird als einfaches Standardprodukt ausgestaltet. Der Finanzausschuss senkt die Kostenobergrenze für das Standarddepot von 1,5 Prozent auf 1,0 Prozent Effektivkosten. Zusätzlich werden die Wechselkosten weiter begrenzt: Beim alten Anbieter maximal 150 Euro innerhalb der ersten fünf Jahre, danach grundsätzlich kostenfrei. Beim neuen Anbieter darf das übertragene geförderte Kapital nicht mehr in neue Abschluss- und Vertriebskosten einbezogen werden; zulässig ist nur noch eine einmalige Verwaltungspauschale bis 150 Euro.

Ein sofort gesetzlich eingeführter Staatsfonds oder Bürgerfonds kommt nicht. Stattdessen enthält der Entwurf nur eine Verordnungsermächtigung für ein Standarddepot in öffentlicher Trägerschaft. Der öffentliche Träger steht also noch nicht fest; er soll später per Rechtsverordnung bestimmt werden. Dieses öffentliche Angebote müsste dieselben Grundvorgaben erfüllen wie das private Altersvorsorgedepot und zusätzlich die Regeln des Standarddepots einhalten. ■



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**

Unterwegs von Arnstadt nach Ilmenau

Auf dem Qualitätsweg „Von Bach zu Goethe“



Der Qualitätswanderweg „Von Bach zu Goethe“ ist ein wahrer Genuss für Naturliebhaber, die ihre Ausflüge gern mit dem Besuch von Sehenswürdigkeiten verbinden. Die Wanderung beginnt in Arnstadt, wo die Karriere des großen Johann Sebastian Bach ihren Anfang nahm. Ihr Ziel ist der

bronzene Goethe auf dem Ilmenauer Marktplatz, der – auf einer Bank sitzend – regelrecht auf die erschöpften Wandersleute zu warten scheint. Auf den 25 Kilometern zwischen diesen beiden Berühmtheiten trumpft der Wanderweg mit allem auf, was aktive Menschen von einem Qualitätsweg



erwarten: sanfte Berg- und Hügellandschaften, eine vielfältige Flora und Fauna, atemberaubende Panoramen und sogar eine Burgruine.

Ob Johann Sebastian Bach während seiner Zeit in Arnstadt gern gewandert ist, ist nicht überliefert und gilt eher als fraglich. Von Goethe hingegen ist allgemein bekannt, dass er das Wandern liebte und auch um Ilmenau herum häufig unterwegs war. Und auch heute lohnt es sich, die Landschaft zwischen Arnstadt und Ilmenau auf Schusters Rappen zu erleben.

Die faszinierende Verbindung von Natur und Kultur entfaltet ihre Wirkung – Schritt für Schritt. ■

www.bachstadt-arnstadt.de/wanderwege

bis zu 70% auf den UVP

BESUCH UNS IN ERFURT

RETOURENMASTER24 OUTLET

Zittauer Str. 27, 99091 Erfurt

0176/31773455

www.retourenmaster24.com

LANDHAUS MÖBEL & Decor

Wir schaffen eine Atmosphäre, in der sich deine Familie rundum geborgen fühlt – für ein warmes und wunderbar harmonisches Zuhause im modernen Landhausstil.

Echt jetzt?!?

Das deutsche Kabarett gibt es schon 125 Jahre? Was macht das schon so oft totgesagte Kabarett so überlebenstüchtig?

Dieses „fröhliche Kind einer elften Muse, die es in losen Liebschaften mit dem Theater, dem Varieté, der politischen Tribüne gezeugt“ hat, wie Friedrich Hollaender es beschrieb, es lebte und lebt vom menschlichen Widerspruchsgeist. Man mische den mit Humor, ein paar Pointen, mit etwas Augenzwinkern und der tägliche Wahnsinn wird erträglicher. Wusste schon Schiller: Ernst ist das Leben, heiter ist die Kunst. Der Erfurter „Arche“-Kabarettist Ulf Annel zeichnet kurz, bunt und amüsant den Weg vom „Überbrettl“ bis ins humoristisch-sa-

tirische Heute. Das Büchlein ist Band 111 aus der inzwischen 114-bändigen Rhino Westentaschen-Bibliothek.

Die „Kleinen Rhinos“ sind kleine, feine Geschenkbücher mit einem breiten Themenspektrum und vermitteln prägnante, kurzweilige und anschaulich bebilderte Informationen. Dazu zählen Ratgeberbücher aus dem Bereich Gesundheit und Essen, aber auch Bücher mit unterhaltend informativem Charakter oder regionalen Themengebieten mit überregionaler Ausstrahlung sowie der Regionalgeschichte. ■



Dr. Lutz Gebhardt & Söhne GmbH & Co. KG . Am Hang 27 in 98693 Ilmenau . Tel.: 03677 46628-0 . rhinoverlag@vggh.de
ISBN 978-3-95560-111-9 . 6,95 €

Brownie-Käsekuchen

Dieser Brownie-Käsekuchen ist die perfekte Kombination aus saftigem Schokobrownie und cremiger Käsekuchenschicht! Mit diesem einfachen Rezept können Sie die beiden Klassiker zu einem unwiderstehlichen Kuchen vereinen. Jeder Bissen ist ein Genuss – schokoladig, cremig und himmlisch lecker. Probieren Sie es aus und überzeugen Sie sich selbst von diesem Traum-Duo!



Niveau: Mittel
Zubereitung: 45 Min.
Backzeit: 60 Min.
Springform: Ø 28 cm

Zutaten

Für den Brownie-Teig:
300 g Zartbitterkuvertüre
250 g Butter
3 Eier (Größe M)
100 g Zucker
1 Prise Salz
100 g Mehl
1 EL Kakao
1/2 TL Backpulver

Für die Quarkmasse:
150 g Zucker
2 Eier (Größe M)
1 Pck. Vanillezucker
25 g Speisestärke
650 g Magerquark
300 g Schmand

Für den Belag:
200 g frische Erdbeeren

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Für den Brownie-Teig die Kuvertüre fein hacken. Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen lassen und von der Kochstelle nehmen. Dann 250 g von der Kuvertüre in der heißen Butter schmelzen lassen.
3. Eier, Zucker und Salz mit den Rührbesen des Handrührers mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen und unter die Butter Schokoladenmasse rühren.
4. Mehl, Kakao, Backpulver sieben und unter die Brownie-Masse heben.
5. Backpapier in die Springform spannen und den Teig einfüllen, glatt streichen und mit der restlichen Kuvertüre bestreuen.
6. Den Kuchen ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
7. Für die Quarkmasse Eier und Zucker schaumig schlagen. Den Vanillezucker mit Speisestärke mischen und unterschlagen. Quark und Schmand glatt rühren, den Ei-Schaum unterheben und auf dem heißen Brownie-Teig verteilen und glatt streichen.
8. Die Springform wieder in den Backofen geben und ca. weitere 40 Minuten backen.
9. Den Kuchen auf einem Auskühlgitter auskühlen lassen und mit Erdbeeren dekorieren.

Physiotherapie & Osteopathie / Logopädie für Kinder und Erwachsene

Steffi Kraushaar-Wispel

Für Kinder
Vojta • Bobath • manuelle Therapie
Osteopathie • Krankengymnastik
Zukunft Huber • Schroth
Mukoviszidose • Atemwegserkrankungen

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

Unser qualifiziertes Team
finden Sie auf unserer Website
www.physio-kraushaar.de

Anger 7 99084 Erfurt
Tel. 0361.666498

Regierungsstraße 46 99084 Erfurt
Tel. 0361.6447707

Pergamentergasse 33a 99084 Erfurt
Mobil 0177.7807313

Erreichbarkeit/Behandlungszeiten
Mo-Do 8.00-18.30 Uhr
Fr 8.00-13.00 Uhr
Alle Kassen und privat

www.physio-kraushaar.de

kontakt@physio-kraushaar.de

Sommerliche No-Bake-Tomatentarte

Zutaten für 6-8 Personen

800 g Looye Joyn Tomaten
(2 Schalen à 400 g)
200 g Mehrrsaaten-Cracker
4 EL Pistazien
250 g Mascarpone
150 g Feta
125 g ungesalzene Butter
5 g frischer Thymian
1 EL rosa Pfefferkörner
½ EL grobes Meersalz
(z. B. Maldon)
1 EL natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Benötigt werden zudem

Küchenmaschine
Springform mit
herausnehmbarem Boden
(Ø 22-24 cm)

Wenn im Sommer draußen gegessen wird, sind Gerichte gefragt, die unkompliziert sind, gut vorbereitet werden können und sich ideal mit mehreren Personen teilen lassen. Genau dafür eignet sich diese herzhafte No-Bake-Tomatentarte mit Looye Joyn Tomaten.

Zubereitung

1. Die 125 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Springform mit einem kleinen Teil der geschmolzenen Butter einfetten.
2. Die Cracker zusammen mit 3 EL Pistazien, den Blättchen von 2 Zweigen Thymian und ½ TL Salz in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Während die Maschine läuft, die restliche geschmolzene Butter langsam hinzufügen.
3. Die Bröselmischung gleichmäßig auf dem Boden und am Rand der Springform verteilen und gut andrücken. Einen etwa 2-3 cm hohen Rand formen. Anschließend mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
4. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Den Feta möglichst fein zerbröseln und zusammen mit der gesamten Mascarpone sowie 3 EL kaltem Wasser in der gereinigten Küchenmaschine zu einer glatten, luftigen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung kaltstellen.
5. Die Looye Joyn Tomaten in feine Spalten schneiden und die restlichen Pistazien grob hacken.
6. Nach der Kühlzeit die Feta-Creme gleichmäßig auf dem Tarteboden verstreichen.
7. Die Springform vorsichtig entfernen und die Tarte auf einer Servierplatte anrichten. Die Tomatenspalten in Reihen dekorativ auf der Creme verteilen.
8. Mit den restlichen Thymianzweigen garnieren und nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Zum Schluss mit den gehackten Pistazien, rosa Pfefferkörnern und groben Meersalzflöckchen toppen.



Süß-pikantes Ratatouille mit Honig



prüfen (perlt das Wasser, ist die Pfanne bereit).

4. Anschwitzen: Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Schalotten darin ca. 2 Minuten glasig dünsten.

5. Anbraten: Aubergine, Zucchini und Paprika hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten kräftig anbraten.

1. Vorbereitung: Das Gemüse gründlich waschen. Zucchini und Aubergine in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Entkernen: Die Paprika und die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln.

3. Pfanne vorheizen: Die Pfanne auf zwei Drittel der maximalen Herdleistung erhitzen. Die Temperatur mit dem „Wassertropfen-Test“

6. Würzen: Nun die Tomaten, den gepressten Knoblauch, Thymian und Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Schmoren: Die Hitze auf ein Drittel reduzieren und das Ratatouille bei geschlossenem Deckel 1 Stunde sanft schmoren lassen.

8. Verfeinern: 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Rosinen und die gewürfelten Aprikosen hinzufügen.

Schwierigkeitsgrad: einfach
Vorbereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 1 Std.

Zutaten für 6 Personen:

4 Zucchini
1 große Aubergine
5 Tomaten
3 Schalotten, fein gehackt
1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Thymian
2 EL Lavendelhonig
30 g Rosinen
6 getrocknete Aprikosen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

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



immer frisch
informiert

Freizeitspaß pur im neuen „Fritzpark“

Seit Ende April ist Zella-Mehlis um eine Freizeitattraktion reicher: Im Gewerbegebiet „Rodewasser“ direkt an der A71 öffnete der neue „Fritzpark“ für Einheimische, Tagesgäste und Urlauber seine Pforten.



PIXEL-GAMES

Die innovative Multi-Entertainment-Erlebniswelt „kombiniert modernste Technik mit thematischer Vielfalt und verspricht ein unvergessliches Erlebnis für Menschen jeden Alters. Sie ist nicht einfach nur ein Freizeitpark – sie ist ein Ort, an dem Abenteuer, Spiel, Sport und Spaß aufeinander treffen“, stimmen die Betreiber auf den Besuch im „Fritzpark“ ein. Mit dem neuen Spiel- und Abenteuerparadies wollen sie nach eigenen Angaben auch das touristische Angebot im Thüringer Wald insgesamt weiter stärken.

Auf rund 4.000 Quadratmetern kann man hier, ganz wetterunabhängig, gemeinsam aktiv sein und jede Menge Spaß haben – sei's als Familie oder Schulklass, als Verein oder Firma, als Freundeskreis oder Geburtstags-

erparadies wollen sie nach eigenen Angaben auch das touristische Angebot im Thüringer Wald insgesamt weiter stärken.



VALO ARENA

runde. Und bei der Vielfalt der Angebote kommt garantiert jeder hier auf seine Kosten. Das Spektrum reicht von einer Kletterspielanlage mit Ninja Parcours und einer außergewöhnlich großen Trampolinanlage bis hin zu Funwalls für Kletterherausforderungen der besonderen Art und Valo Jump mit der perfekten Mischung aus virtueller Welt und Trampolin-Spaß. Ergänzt wird das Angebot u.a. durch eine Lasertag-Arena, Pixel-Games sowie Bereiche für Gruppen, Feiern und Gastronomie.



FUNWALLS



TRAMPOLINANLAGE

Öffnungszeiten

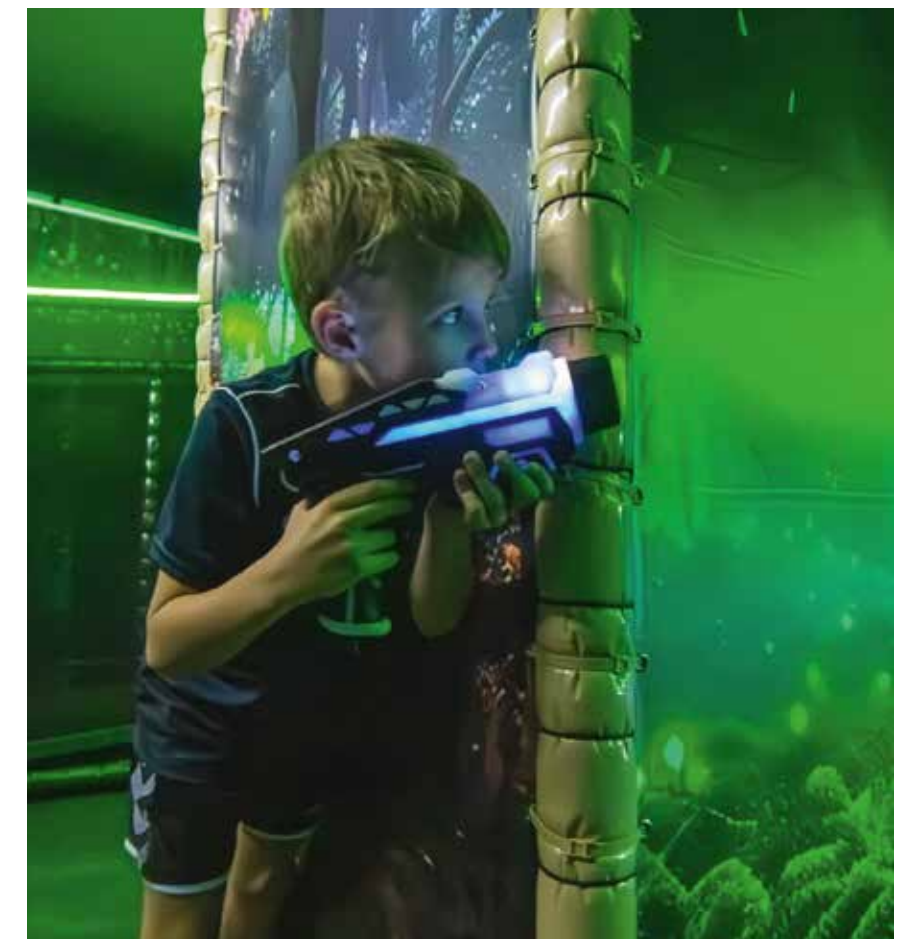
Montag Ruhetag

Dienstag nach Absprache für Vereine und Schulen geöffnet

Mittwoch bis Freitag 14 bis 20 Uhr

Samstag und Sonntag 10 bis 20 Uhr

www.fritzpark-zella.de



LASERTAG



I-WALL



Ein möglicher Weg zum Leben ohne Trachealkanüle?

Nach einem Unfall, einem Schlaganfall oder anderen Ereignissen, müssen die unteren Atemwege manchmal besonders geschützt werden.



Der Behandlungspfad zur Entfernung der Kanüle (Dekanülierung) beginnt mit einer geblockten Trachealkanüle und einer endoskopischen Untersuchung. Liegt keine Aspiration (Speichel zwischen Kehlkopf und Kanüle) vor, kann die Dekanülierung meist über ein verkürztes Entblockungs- und Abstöpselschema erfolgen. Zunächst werden die Entblockungszeiten schrittweise bis auf 24 Stunden gesteigert, unter Einsatz eines Sprechventils und Überwachung der Sauerstoffsättigung. Bei guter Toleranz folgt die schrittweise Verlängerung der Abstöpselzeiten, ebenfalls bis zu 24 Stunden, sowie die Abklärung möglicher Komplikationen wie Stenosen oder ähnlich. Nur bei durchgehender Toleranz ist eine Dekanülierung möglich.

Es soll verhindert werden, dass Speichel und Nahrung in die Lunge geraten. Speichel und vor allem Nahrung in der Lunge können schwere Lungenentzündungen verursachen. Daher gilt es, weitere Folgekomplikation zu vermeiden. Dies geschieht über eine sogenannte geblockte Trachealkanüle. Wenn es sich um eine ausgeprägte Schluckstörung handelt und keine

Beatmung notwendig ist, muss man ein paar Stufen bis hin zu Entfernung der Trachealkanüle einhalten.

Bei Betroffenen und Angehörigen besteht der Wunsch, dass die Kanüle schnellstmöglich entfernt wird. Je nach Schweregrad und Erkrankung kann dies schnell erfolgen oder gar einen jahrelangen Weg bedeuten.

Treten Probleme oder Spätkomplikationen auf, kann eine erneute Kanülierung notwendig werden. Jeder Fall sollte gesondert und ganzheitlich betrachtet werden. Der Austausch zwischen Arzt, Pflege und den Therapeuten ist zwingend. Auch wenn es sich oft um eine schwere langfristige Prozedur handelt, sollte man immer Versuchen am Ball zu bleiben. ■

+++ Wir suchen Verstärkung! Werden Sie ein Teil unseres Teams und bewerben Sie sich! +++

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**

Seniorengymnastik in der Praxis für Ergotherapie Susen Kühn

Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Belastbarkeit ab. Doch das muss kein Hindernis für ein aktives selbstbestimmtes Leben sein. Aus diesem Grund treffen wir uns mehrmals wöchentlich mit älteren Menschen, mit und ohne Handicap, zur Seniorengymnastik. Gemeinsam stärken wir die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke, schulen die Koordination und halten gleichzeitig das Gedächtnis fit. Atem- und Gleichgewichtsübungen runden unser Angebot ab.

Besonders wichtig ist uns das Training in der Gruppe. Der soziale Austausch stärkt das Gemeinschaftsgefühl, steigert die Lebensfreude und hilft dabei die Mobilität und die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Neben der Seniorengymnastik bieten wir Rheumakurse mit Paraffin-/Wärmeanwendungen, Atemkurse, Gedächtnistraining sowie spezielle Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz an. Unsere Praxis ist ein Ort an dem Gesundheit, Gemeinschaft und Lebensfreude zusammenkommen.



+49 / 361 6538 989



ergotherapiesusenkuehn@web.de



Häblerstr. 6 · 99096 Erfurt



7.30 - 13.00



Albert-Schweitzer-Kinderdorf und Familienwerke Thüringen e.V.

Der Verein ist eine als gemeinnützig anerkannte Jugendhilfeeinrichtung in freier Trägerschaft. Er ist zudem seit 2006 alleiniger Gesellschafter der Sunshinehouse gGmbH, welche ebenfalls eine als gemeinnützig anerkannte Jugendhilfeeinrichtung in freier Trägerschaft ist und ihre Leistungsangebote im Landkreis Gotha erbringt.



Im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Erfurt leben vorwiegend Kinder und Jugendliche, die aufgrund ihrer aktuellen problembelasteten Lebensumstände vorübergehend oder bis zu ihrer Verselbständigung einen pädagogisch gestalteten und professionell strukturierten Lebensort und ggf. heilpädagogische/psychologische Begleitung benötigen.

Die Sunshinehouse gGmbH gründete sich zum 01.07.1996 aus verschiedenen kommunalen, stationären und ambulanten Einrichtungen der Jugend- und Sozialhilfe, von denen die heutigen Kinder- und Jugendheime „Haus am Wald“ in Bad Tabarz und „Klostermühle“ in Waltershausen/ Schnepfenthal den Teil der traditionellen Wurzeln verkörpern. Neben diesen beiden Einrichtungen gehören noch

- Intensiv-Sozialtherapeutische Wohngruppe "Anker"
- Betreutes Jugendwohnen
- Gemeinsame Wohnformen für Mütter/ Väter und Kinder
- Inobhutnahme von Kindern und Jugendlichen
- Kinder- und Jugendschutzdienst
- Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle
- Netzwerk Frühe Hilfen
- Schulsozialarbeit
- Jugendsozialarbeit

Ein Tag für die ganze Familie

Tag der offenen Tür im Kinder- und Jugendheim 'Klostermühle'
29. Juni 2026, 14:00 - 17:00 Uhr
(Klostermühlenweg 11 in 99880 Waltershausen-Schnepfenthal)
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



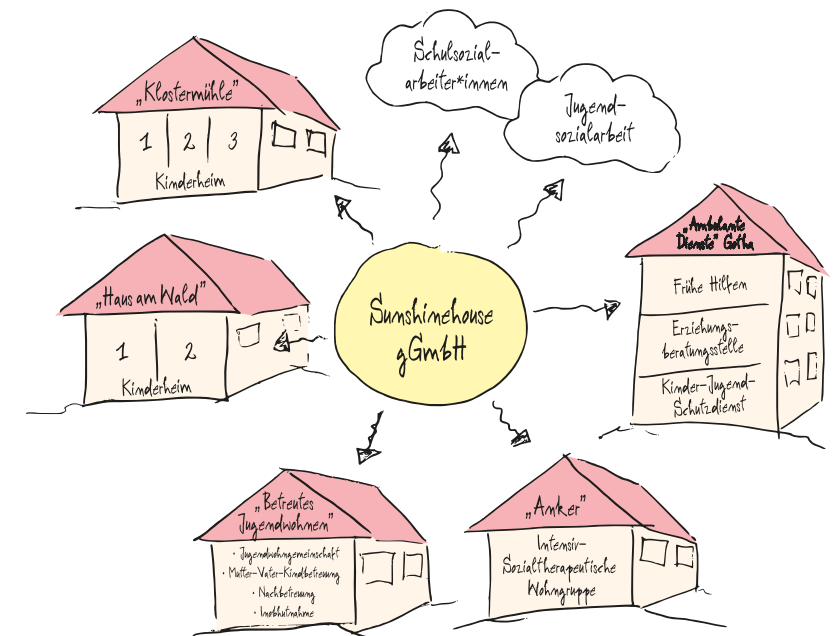
Kurz vor den Sommerferien wartet ein buntes Programm auf alle Besucher*innen: Kinderschminken, Flechtfrisuren, Musik und kulinarische Highlights, wie z.B. Soft-Eis/ Slush-Eis, Crêpes und Grillgut.

Hausführungen stehen auch auf dem Programm: neben einzelnen Wohngruppen des Kinder- und Jugendheims 'Klostermühle' können sich die Gäste ebenso die Räumlichkeiten der Intensiv-Sozialtherapeutischen Wohngruppe 'Anker' anschauen.



Wenn Sie die Ausgestaltung der Veranstaltung finanziell unterstützen möchten, nutzen Sie dafür gerne den QR-Code.

Wenn Sie mehr über unsere Arbeit erfahren möchten, besuchen Sie uns unter www.sunshinehouse-ggmbh.de oder schreiben Sie uns eine Mail unter pr@sunshinehouse-ggmbh.de



AI Glasses vereinfachen den Alltag von blinden und sehbehinderten Menschen



optik oswald

- AUGENOPTIK
- HÖRGERÄTEAKUSTIK
- PÄDAKUSTIK
- FUNKTIONALOPTOMETRIE

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



Flug, Fernbus, Bahn Was tun, wenn der Koffer weg ist?

Das Fluggepäck kommt nicht an? Der Rucksack im Fernbus ist plötzlich weg? Der Gepäckservice des Bahnunternehmens will den Schaden nicht bezahlen? Wenn es Ärger mit dem Gepäck gibt, haben Reisende in ganz Europa Rechte. Diese sind jedoch je nach Transportmittel sehr unterschiedlich.

Fehlendes oder beschädigtes Fluggepäck

Die am häufigsten vom Europäischen Verbraucherzentrum bearbeiteten Beschwerden aus der Kategorie „Gepäck“ betreffen Fluggepäck. Die Ansprüche regelt das Montrealer Übereinkommen. Stehen Reisende im Urlaub ohne Koffer da, können sie notwendige Ersatzkleidung und Hygieneartikel kaufen und sich die Kosten von der Airline erstatten lassen. Kommt der Koffer überhaupt nicht mehr an, kann eine Entschädigung für den Verlust verlangt werden. Nur

auf das Kabinengepäck müssen Flugreisende selbst aufpassen.

Der Schaden bei Gepäckverlust ist vom Reisenden konkret zu belegen, wobei der Höchstbetrag bei 1.288 Sonderziehungsrechten (etwa 1.574 Euro) pro Passagier liegt. Airlines zahlen oft weniger, als gewünscht. Das gilt auch für Ersatzkäufe, die bei Heimreisen meist gar nicht erstattet werden.

Für alle Fälle gilt: Sofort am Flughafen am Schalter der Fluggesellschaft

den Schaden melden und einen sog. „Property Irregularity Report“ verlangen. Gepächtschäden müssen zusätzlich und innerhalb von 7 Tagen, verspätetes Gepäck spätestens nach 21 Tagen schriftlich bei der Airline gemeldet werden. Pauschalreisende sollten zudem den Reiseveranstalter informieren. Urlaub ohne Gepäck ist ein Reisemangel, der zur Minderung des Reisepreises berechtigt.

Weitere Informationen
www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht/flugzeug/fluggepaeck



Gepäckprobleme bei Fernbusreisen

Die EU-Busgastrechte sind inzwischen fest etabliert, räumen Busreisenden aber weniger Rechte ein als Flugreisenden. Geht bei einer Busreise im Frachtraum transportiertes Gepäck verloren, haftet das Fernbusunternehmen nicht immer und wenn, dann nur in begrenztem Umfang. Eine Erstattung für Ersatzkäufe gibt es generell nicht. Manchmal kann das Gepäck aber wiedergefunden werden, z. B. über einen Lost-and-Found-Service des Busunternehmens. Kommt das Gepäck tatsächlich abhanden, sollte der Diebstahl beim Fahrer und der Polizei angezeigt werden, bevor Ansprüche beim Busunternehmen geltend gemacht werden.

Weitere Informationen
www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht/busreisen/fahrgastrechte-fernbusreisen.html

Gepäcktransport mit der Bahn

Anders als bei Flug- und Busreisen geben Bahnreisende ihr Gepäck nicht ab, sondern tragen es bei sich. Ein Verschulden des Unternehmens oder seiner Mitarbeiter ist – außer bei Unfällen – kaum nachzuweisen und eine Haftung daher meist schwer zu be-



WEITERE INFORMATIONEN
www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht



gründen. Wer jedoch den Gepäckservice einer europäischen Bahngesellschaft nutzt, um sein Gepäck vorab zu verschicken, kann bei Verspätung, Beschädigung oder Verlust Ansprüche gegen die Bahngesellschaft geltend machen. Auch hier sind Fristen zu beachten, die von Land zu Land unterschiedlich sein können.

Weitere Informationen
www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht/bahnreisen/gepaeckservice-und-kofferversand

Wie kann man nachweisen, was beschädigt wurde oder verloren gegangen ist?

Egal ob Flug, Bus oder Bahn: Es wird nur erstattet, was tatsächlich weg oder beschädigt ist. Dies nachzuweisen, ist für die meisten Reisenden schwierig. Das Erstellen einer Liste mit Foto vom Kofferinhalt vor Reiseantritt erleichtert den Nachweis.

Weitere Informationen und Hilfe
www.evz.de/reisen-verkehr/reiserecht ■

Tipps zur Vermeidung von Kofferproblemen

- Bringen Sie einen Gepäckanhänger mit Ihrem Namen, Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrer Telefonnummer an.
- Bewahren Sie den Beleg, den Sie bei der Gepäkaufgabe erhalten, gut auf.
- Bewahren Sie nach Möglichkeit auch alte Kaufbelege auf.
- Schauen Sie bei Busreisen immer wieder mal nach Ihrem Gepäck - auch das gibt Sicherheit.
- Transportieren Sie Wertsachen immer bei sich im Handgepäck.

Komfortbetten

FÜR TRAUMHAFTEN SCHLAF



UNTERSTÜTZUNG IN ALLEN LEBENSSTADIEN

Die Jahre ab Mitte 50 sind für viele Menschen die beste Zeit des Lebens. Jetzt kommt es darauf, dieses gute Lebensgefühl mit fortschreitendem Alter zu bewahren. Genau dafür sind die elektrisch verstellbaren Komfortbetten von Stieglmeier geschaffen. Sie entwickeln sich mit ihren Nutzern weiter und erfüllen viele Anforderungen, die das Alter und die sich wandelnde Gesundheit mit sich bringen. Entdecken Sie die Vorteile der Betten unserer Libra-Serie.



Immer auf der gewünschten Höhe mit der stufenlosen Liftfunktion.



Rückenschonendes Bettenbeziehen oder Wäsche falten.



Komfortable Sesselposition für längere Aufenthalte im Bett ohne Verspannungen.

Entdecken Sie Stieglmeier

Das familiengeführte Unternehmen aus Herford ist Deutschlands führender Hersteller medizinischer Betten. Seit 1900 lassen wir diese Kompetenz auch in Betten für Privatkunden fließen – für mehr Lebensqualität und traumhaften Schlaf.

- Einzelbett oder trennbares Partnerbett
- elegantes Design und individuelle Gestaltung
- komfortable Sitz- und Liegepositionen zum Lesen und Fernsehen
- bequeme Aufstieghöhe durch die stufenlose Liftfunktion von ca. 25 bis 80 cm
- Schutz vor Sturzverletzungen durch niedrige Schlafhöhe
- geprüftes Medizinprodukt mit besten Voraussetzungen für Phasen der Reha oder Pflege

Schlaf ist etwas sehr Wichtiges.

Gerade ab der Lebensmitte verändert sich der Körper – und mit ihm das, was wir Nachts brauchen



Es gibt nicht die eine Lösung für alle, deshalb nehmen wir uns die Zeit, für jeden die passende zu finden.

Was uns wichtig ist Zeit.

Denn guter Schlaf entsteht nicht zwischen Tür und Angel

Individualität.

Jeder Körper ist unterschiedlich und hat eigene Bedürfnisse

Begleitung.

Weil Vertrauen nicht mit dem Kauf endet



Anpassungsfähigkeit.

Denn Bedürfnisse verändern sich im Laufe der Zeit



Als Schwiegervater und Schwiegersohn begleiten wir unsere Kunden selbst – von der ersten Beratung über Lieferung und Aufbau bis zur Nachbetreuung.

Wenn ein Besuch bei uns nicht möglich ist, kommen wir selbstverständlich auch zu Ihnen nach Hause. ■



SCHLAFCONCEPT

Andreas Kuchynka und Florian Czischke - Schlaf- und Liegeberater
Blumenstraße 70 . 99092 Erfurt

Telefon 0361 6441566

E-Mail mail@schlafconcept.de
www.schlafconcept.de



Schlafconcept
Blumenstraße 70
99092 Erfurt

0361 6441566
mail@schlafconcept.de
www.schlafconcept.de

Rezept und Foto: © iSi,
www.trendxpress.org

Spritzige Johannisbeere

Zubereitung

1. Alle flüssigen Zutaten gut vorkühlen und anschließend zusammen in die Flasche füllen.
2. Die halbe Zitrone in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Falsche geben.
(Achte darauf, dass du die maximale Füllmenge von 720 ml nicht überschreitest)
3. Eine iSi-Soda-Kapsel (Sparklets) in den Aufsatz einsetzen und den Aufsatz auf die Flasche schrauben, bis es hörbar zu sprudeln beginnt.
4. Den Aufsatz nicht entfernen, bis sich die Schaumbildung komplett gelegt hat und kein Spudeln mehr zu hören ist.
5. Auf Eis genießen!



Dem Twist'n Sparkle Virtuoso von iSi bekommen Sie hier: isi-shop.com

Zutaten

- 1 Teebeutel Cold Brew Tee (Schwarze Johannisbeere-Zitrone)
- 500 ml Wasser
- 30 ml Cassis-Sirup
- 30 ml Zitronensaft
- 160 ml schwarzer Johannisbeersaft
- ½ Zitrone

Rezept und Foto: © Henkell Freixenet
www.trendxpress.org

Pomelo-Rosmarin-Spritz

La Dolce Vita, nur etwas herber

Der Pomelo Rosemarino Spritz ist der Drink für alle, die es gern weniger süß mögen. Frisch gepresster Pomelo-Saft sorgt für kühle Zitrusfrische, Mionetto Prosecco bringt elegantes Prickeln ins Glas, ein Schuss Soda rundet den Drink ab. Rosmarin und Orangenzeite legen die mediterrane Duftnote dazu. Ein Spritz für den Moment, wenn die Sonne tiefer steht und die Antipasti serviert werden.



und die Filets in eine Zitruspresse geben. Die Filets mit einer manuellen oder elektrischen Saftpresse auspressen und den frisch gewonnenen Saft durch ein feines Sieb gießen.

2. Zwei große Weingläser mit viel Eis befüllen. Pomelo-Saft eingießen. Den Rosmarin kurz „anklatschen“, damit sich das Aroma optimal entfaltet, und ins Glas geben. Mit Mionetto Prosecco DOC Treviso Brut und Soda auffüllen und nur einmal sanft umrühren. Zum Abschluss die Orangenzeite über dem Glas ausdrücken und mit der Minze dekorativ hinzugeben.

Zubereitung

1. Die Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus den weißen Häutchen lösen (sie sind bitter)

Zutaten für zwei Gläser

- 180 ml Mionetto Prosecco DOC Treviso Brut
- 90 ml Pomelo-Saft (frisch gepresst aus ca. 1-2 Pomeles)
- 60 ml Soda
- Eiswürfel, Rosmarin-Zweige, Orangenzeiten



Mionetto Prosecco in der 0,75-Liter-Flasche ist zu einer UVP von 9,99 Euro erhältlich.

Rezept und Foto: © Henkell Freixenet
www.trendxpress.org

White Sangria

Sonnige Leichtigkeit und ein Hauch Fiesta: Die White Sangria holt Spanien ins Glas. Mit Freixenet Mía Blanco trifft saftiger Pfirsich auf reife Aprikose und einen feinen Honigton, der sich mit prickelndem Sparkling und Mineralwasser verbindet. Zitrusnoten und Physalis machen den Drink leicht und lebendig – wie ein fröhlicher Abend auf der Plaza.



Zubereitung

1. Jeweils zwei der Orangen und Limetten pressen und den Saft in ein

großes Glasgefäß geben. Die restlichen Früchte in dünne Scheiben schneiden, damit die zu servierenden Gläser einkleiden.

2. Freixenet Mía Blanco zusammen mit dem Saft der Orangen sowie der Limetten und dem Mineralwasser aufgießen und für mind. eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Vor dem Servieren einige Eiswürfel in die Gläser geben und mit der White Sangria aufgießen.

Zutaten für ein 3 Liter Gefäß

- 750 ml Freixenet Carta Medium Dry
- 750 ml Freixenet Mía Blanco
- 1 Liter Mineralwasser
- 3 Bio-Orangen
- 3-Bio-Limetten
- Eiswürfel



Freixenet Mía Blanco in der 0,75-Liter-Flasche ist zu einer UVP von 4,49 Euro erhältlich.

Freixenet Carta Medium Dry in der 0,75-Liter-Flasche ist zu einer UVP von 12,99 Euro erhältlich.

Anzeige

REG
DIE REGIONALEN
GENOSSENSCHAFTEN

Feiern Sie mit uns!

Tradition
trifft Zukunft –

20 Jahre **REG**
DIE REGIONALEN
GENOSSENSCHAFTEN

Mit Ihrer
Genossenschaftskarte
erhalten Sie eine
Tages-Familienkarte
im Wert von 39 €!

FAMILIENFEST

Sonntag, den 7. Juni 2026 im
von 10.00 bis 18.00 Uhr



© Fotos: Barbara Neumann - Sanddorschka

Folgt uns bei:



www.regionale-genossenschaften.de





So bleibt Ihr Auto länger fit

Die wichtigsten Tipps für Werterhalt und Pflege

Ein eigenes Auto bedeutet Komfort und Unabhängigkeit. Damit das so bleibt, lohnt es sich, regelmäßig etwas Zeit in Pflege und Wartung zu investieren. Schon kleine Maßnahmen helfen, den Wert Ihres Fahrzeugs zu erhalten und unnötige Reparaturen zu vermeiden.



Geräusche auffallen, lohnt sich ein früher Werkstattbesuch – kleine Probleme lassen sich meist einfacher beheben. Bei neueren Modellen – etwa von Volkswagen – werden alle durchgeführten Servicearbeiten digital gespeichert. Ein klassisches Serviceheft in Papierform gibt es



dann nicht mehr. Stattdessen führt die Werkstatt einen sogenannten digitalen Serviceplan. Eine vollständige Dokumentation und Einhaltung der Herstellervorgaben wirkt sich positiv auf den Wiederverkaufswert aus.

Ein schonender Fahrstil trägt ebenfalls zum Werterhalt bei. Sanftes Beschleunigen und rechtzeitiges Bremsen entlasten Motor und Bremsen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit

Waschen Sie Ihr Auto in regelmäßigen Abständen – besonders nach dem Winter. Streusalz kann den Lack angreifen und Rost begünstigen. Auch der Innenraum freut sich über Aufmerksamkeit: Staub und Schmutz lassen Materialien schneller altern. Ein sauber gepflegtes Auto fährt sich zudem einfach angenehmer. Wenn möglich, stellen Sie Ihr Auto geschützt ab – etwa in einer Garage oder unter einem Carport. So bleibt es besser vor Witterungseinflüssen geschützt.

Achten Sie außerdem auf die regelmäßige Wartung. Halten Sie Inspektions-



termine ein, auch wenn Sie nur wenig fahren. Kontrollieren Sie gelegentlich Ölstand, Reifendruck und Kühlflüssigkeit. Wenn Ihnen ungewöhnliche

häufige Kurzstrecken, da der Motor dabei nicht richtig warm wird.

Auch die Reifen verdienen Aufmerksamkeit. Prüfen Sie regelmäßig den Luftdruck und achten Sie auf ausreichendes Profil. Das erhöht nicht nur die Sicherheit, sondern spart auch

Kraftstoff. Auch das Reifenalter spielt eine Rolle, da die Gummimischung zunehmend verhärtet und sich dadurch die Bodenhaftung verringert.

Mit etwas Aufmerksamkeit bleibt Ihr Auto zuverlässig – und Sie entspannt mobil. ■



Noch Fragen?

Unser Serviceleiter Marcus Traulsen-Krauß hilft Ihnen gern weiter.

Autohaus Gitter

Weimarische Straße 140 · 99098 Erfurt · **Telefon:** 0361 4263-0

E-Mail: info@autohaus-gitter.de · **www.autohaus-gitter.de**



Jetzt bei Gitter
Probe fahren

Rockt! Der neue T-Roc

T-Roc R-Line 1.5 eTSI OPF 110 kW (150 PS) 7-Gang-DSG

Energieverbrauch kombiniert: 5,6 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 128 g/km; CO₂-Klasse: D.

Ausstattung: 4 Leichtmetallräder "Coventry" 7J x 18 in schwarz, Oberfläche glanzgedreht; Rückfahrkamera „Rear View“; Parkassistent „Park Assist Plus“ inkl. Einparkhilfe; LED-Plus-Scheinwerfer; Klimaanlage „Air Care Climatronic“ u.v. m.

Lackierung: Canary Yellow

Leasing-Sonderzahlung:
Laufzeit:

0,00 €
48 Monate

Jährliche Fahrleistung:
48 mtl. Leasingraten à

10.000 km
329,00 €*

Fahrzeugabbildung zeigt ggf. vom Angebot abweichende Sonderausstattungen. * Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden inkl. MwSt. Inkl. Auslieferungskosten für die Autostadt Wolfsburg – Classic (A1). Bonität vorausgesetzt. Gültig bei Bestellung bis zum 30.06.2026. Stand 05/2026.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Gitter e. Kfm.

Weimarische Straße 140, 99098 Erfurt, Tel. 0361 4263-190, www.autohaus-gitter.de





Pharmazeutische Dienstleistungen wachsen kontinuierlich

Immer mehr Menschen in Deutschland profitieren von pharmazeutischen Dienstleistungen (pDL) in den Apotheken.



Auch das Angebot in den Apotheken wächst kontinuierlich: Die Dienstleistungen werden inzwischen regelmäßig von mehr als der Hälfte der Apotheken angeboten. Im dritten Quartal 2025 boten rund 8.800 der insgesamt 16.600 Apotheken rund 216.000 pDL an; im dritten Quartal 2024 waren es noch rund 7.900 Apotheken und insgesamt rund 156.000 pDL. „Die pharmazeutischen Dienstleistungen nutzen den Patientinnen und Patienten unmittelbar und

verbessern die Versorgung spürbar. Unser Ziel ist es, die Implementierung weiter zu beschleunigen und die Angebote noch besser in der Breite zu verankern“, sagt Thomas Preis, Präsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Die ABDA hat für die bessere Einbindung der Dienstleistungen in den Apothekenalltag verschiedene neue Schulungs- und Informationsmaterialien erarbeitet. Sie sollen den Apothe-

kenteams die Ansprache der Patientinnen und Patienten erleichtern. Schulungs-Videos, Experten-Podcasts, Workshops bei wissenschaftlichen Kongressen und umfangreiches Werbematerial dienen zur weiteren Unterstützung.

Seit 2020 können Apotheken fünf verschiedene pDL anbieten, unter anderem zur richtigen Anwendung von Inhalativa oder zur Medikationsanalyse. Das Apothekenversorgungs-Weiterentwicklungsgesetz (ApoVWG) sieht die Etablierung weiterer pDL vor, unter anderem um die Therapie-treue zu erhöhen. Das ApoVWG wird derzeit im Bundestag beraten.

Preis: „Die pDL sind ein bedeutendes Zukunftsthema. Im April letzten Jahres haben wir in unserem Zukunftskonzept vorgeschlagen, weitere pDL einzuführen – der Gesetzgeber will uns dabei weitgehend folgen. Zur Wahrheit gehört aber auch: Eine bessere Versorgung gibt es nicht zum Nulltarif. Die Apotheken brauchen ausreichend personelle und finanzielle Ressourcen, um diese zusätzlichen Leistungen anzubieten.“ ■

Apothekennotdienst Erfurt

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

Mai			Juni			Juli			August		
01.05.26	32	24	01.06.26	15	28	01.07.26	5	37	01.08.26	31	46
02.05.26	9	17	02.06.26	45	34	02.07.26	34	31	02.08.26	39	18
03.05.26	33	13	03.06.26	11	14	03.07.26	10	22	03.08.26	40	25
04.05.26	39	46	04.06.26	43	4	04.07.26	23	38	04.08.26	1	24
05.05.26	40	18	05.06.26	18	44	05.07.26	2	21	05.08.26	7	20
06.05.26	1	25	06.06.26	12	36	06.07.26	30	21	06.08.26	35	26
07.05.26	7	20	07.06.26	23	19	07.07.26	41	32	07.08.26	3	15
08.05.26	35	26	08.06.26	42	5	08.07.26	17	9	08.08.26	28	45
09.05.26	3	15	09.06.26	37	8	09.07.26	8	33	09.08.26	34	11
10.05.26	34	11	10.06.26	31	10	10.07.26	46	39	10.08.26	14	33
11.05.26	14	33	11.06.26	22	16	11.07.26	18	40	11.08.26	4	6
12.05.26	4	43	12.06.26	38	2	12.07.26	25	1	12.08.26	43	12
13.05.26	5	6	13.06.26	29	30	13.07.26	24	7	13.08.26	36	16
14.05.26	28	45	14.06.26	21	41	14.07.26	20	35	14.08.26	19	42
15.05.26	36	12	15.06.26	32	17	15.07.26	26	3	15.08.26	5	9
16.05.26	5	42	16.06.26	9	13	16.07.26	15	28	16.08.26	8	33
17.05.26	8	37	17.06.26	33	46	17.07.26	45	37	17.08.26	10	22
18.05.26	10	16	18.06.26	39	18	18.07.26	11	14	18.08.26	23	38
19.05.26	23	31	19.06.26	40	25	19.07.26	43	4	19.08.26	2	29
20.05.26	2	22	20.06.26	1	24	20.07.26	6	44	20.08.26	30	21
21.05.26	30	38	21.06.26	7	20	21.07.26	12	36	21.08.26	41	32
22.05.26	24	29	22.06.26	35	26	22.07.26	16	19	22.08.26	17	37
23.05.26	17	32	23.06.26	3	15	23.07.26	42	5	23.08.26	13	31
24.05.26	3	9	24.06.26	28	45	24.07.26	34	8	24.08.26	46	39
25.05.26	20	39	25.06.26	13	11	25.07.26	33	10	25.08.26	18	40
26.05.26	13	21	26.06.26	14	43	26.07.26	22	23	26.08.26	25	1
27.05.26	46	40	27.06.26	4	6	27.07.26	38	2	27.08.26	24	7
28.05.26	6	1	28.06.26	44	12	28.07.26	29	30	28.08.26	20	35
29.05.26	25	7	29.06.26	36	16	29.07.26	21	41	29.08.26	26	3
30.05.26	41	35	30.06.26	19	42	30.07.26	32	17	30.08.26	15	28
31.05.26	26	19				31.07.26	9	13	31.08.26	11	14

1	2	3	4	5	6
NORD APOTHEKE Moskauer Platz 14, 99091 Erfurt Telefon 7913116	BAHNHOF APOTHEKE Bahnhofstraße 40, 99084 Erfurt Telefon 555410	HUFELAND APOTHEKE Blücherstraße 6, 99099 Erfurt Telefon 412000	APOTHEKE AM SÜDPARK Melchendorfer Straße 1, 99096 Erfurt Telefon 6448880	PLUSPUNKT APOTHEKE Anger 1, 99084 Erfurt, Telefon 2621666	ARNIKA APOTHEKE Blumenstraße 92, 99092 Erfurt Telefon 2113290



NEUE MARIEN APOTHEKE

Neuwerkstraße 51/Regierungsstraße 3 . 99084 Erfurt
Telefon: 0361-6442674 . **E-Mail:** info@nmaerfurt.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 08:00 bis 19:00 Uhr . Samstag: 09:00 bis 13:00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

RIETH APOTHEKE Mainzer Straße 35, 99089 Erfurt Telefon 7922040	7	LÖWEN APOTHEKE Johannesstraße 143, 99084 Erfurt Telefon 5402272	18	ALTSTADT APOTHEKE Michaelisstraße 31, 99084 Erfurt Telefon 2603433	30
SCHWAN APOTHEKE Bahnhofstraße 2, 99084 Erfurt Telefon 5626425	8	SONNEN-APOTHEKE Leipziger Straße 78, 99085 Erfurt Telefon 6020493	19	BÄREN APOTHEKE Erfurter Landstraße 86, 99095 EF- Stotternheim, Telefon 036204-52033	31
APOTHEKE AM WIESENHÜGEL Färberwaidweg 2, 99097 Erfurt Telefon 414540	9	THEATER APOTHEKE Dalbergsweg 9, 99084 Erfurt Telefon 2258820	20	MELCHENDORFER APOTHEKE Am Drosselberg 47, 99097 Erfurt Telefon 4172096	32
LILIEN-APOTHEKE Domplatz 6/9, 99084 Erfurt Telefon 6003742	10	EGA-APOTHEKE Gothaer Straße 22, 99094 Erfurt Telefon 7893490	21	ROSEN APOTHEKE Ringstraße 28, 99091 EF-Gispersleben Telefon 7916096	33
TAL APOTHEKE Talstraße 5, 99089 Erfurt Telefon 2606039	11	LINDERBACH-APOTHEKE Weimarische Straße 117, 99198 EF- Linderbach, Telefon 6539150	22	DELPHIN APOTHEKE Hermisdorfer Straße 4, 99099 Erfurt, Telefon 3458213	34
STADTPARK APOTHEKE Schillerstraße 25, 99096 Erfurt Telefon 26493100	12	ANGER-VITAL-APOTHEKE Anger 58, 99084 Erfurt Telefon 5507333	23	KRANICH-APOTHEKE Kranichfelder Straße 103, 99097 Erfurt, Telefon 4170056	35
MOHREN APOTHEKE Schlösserstraße 9, 99084 Erfurt Telefon 6421500	13	APOTHEKE AM MAINZERHOFPLATZ Mainzerhofplatz 14, 99084 Erfurt Telefon 6431836	24	GINKGO-APOTHEKE Schillerstraße 35, 99096 Erfurt Telefon 6021702	36
APOLLO APOTHEKE-SÜD Geibelstraße 20b, 99096 Erfurt Telefon 7436860	14	APOLLO APOTHEKE- MITTE Juri-Gagarin-Ring 94, 99084 Erfurt, Telefon 241166	25	SONNEN APOTHEKE ELXLEBEN Thomas-Müntzer-Straße 38, 99189 Elxleben, Telefon 036201-80701	37
GERMANIA APOTHEKE Thälmannstraße 25, 99085 Erfurt, Telefon 5623214	15	RÖMER APOTHEKE Bonemilchstraße 2, 99084 Erfurt Telefon 2219075	26	BRUNNEN APOTHEKE Erfurter Straße 72, 99195 EF- Mittelhausen, Telefon 2624442	38
ADLER-APOTHEKE Magdeburger Allee 122, 99086 Erfurt Telefon 7312112	16	WILHELM-BUSCH-APOTHEKE Wilhelm-Busch-Straße 70, 99099 Erfurt, Telefon 3457515	28	APOTHEKE AM ZOOPARK Julius-Leber-Ring 5a, 99087 Erfurt (EKZ Roter Berg), Telefon 7454736	39
APOTHEKE IM HAUPTBAHNHOF Willy-Brandt-Platz 12, 99084 Erfurt Telefon 3453519	17	GERATAL APOTHEKE Bischlebener Straße 11, 99094 EF- Hochheim, Telefon 7968301	29	PARK APOTHEKE Nordhäuser Straße 73 t, 99091 Erfurt Telefon 6538390	40

NEUE MARIEN APOTHEKE Neuwerkstraße 51, 99084 Erfurt Telefon 6442674	41	ARKADEN APOTHEKE Friedrich-Engels-Straße 63, 99086 Erfurt, Telefon 5402185	43	TROMMSDORFF APOTHEKE Geschwister-Scholl-Straße 5, 99085 Erfurt, Telefon 5660052	45
LUTHER APOTHEKE Ammertalweg 15, 99086 Erfurt Telefon 7456176	42	BEETHOVEN APOTHEKE Friedrich-Ebert-Straße 62, 99096 Erfurt, Telefon 3459819	44	APOTHEKE AM DOM Marktstraße 23/25, 99084 Erfurt Telefon 5401673	46

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr.

Impressum

Ansprechpartner:
Lars Laschinski, Carsten Franke

Kontakt:
CALA-VERLAG GmbH & Co. KG
Cyriakstr. 27, 99094 Erfurt, Telefon 0176 10046954
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:
Ulf Annel, Brigitte Schulze

Satz / Layout:
Kallinich Media Digital GmbH
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.

Anzeige

Ganzheitliche Wohnform für die Generation 65+

- Zentrale Lage – alles Wichtige zu Fuß erreichbar
- Selbstständig und unabhängig leben in großzügigen Wohnungen mit eigenen Möbeln
- Barrierefreiheit in der gesamten Wohnanlage
- Geselliges Miteinander in hochwertigen Gemeinschaftsflächen
- Umfassender Service und vielseitige Dienstleistungen durch aufmerksames Service-Team
- Abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramme
- Artis-Bistro mit Terrasse
- Sicherheit über 24-Stunden-Notrufsystem
- Ambulantes Pflege-Center im Haus



Artis am Südpark
Melchendorfer Str. 5
99096 Erfurt
Tel 0361 - 3 74 50
[erfurt-sued@](mailto:erfurt-sued@artis-senioren.com)
artis-senioren.com

Artis am Petersberg
Maximilian-Welsch-Str. 8
99084 Erfurt
Tel 0361 - 3 02 52 40
[erfurt-mitte@](mailto:erfurt-mitte@artis-senioren.com)
artis-senioren.com

www.artis-senioren.com

Zu Hause pflegen – aber sicher!



Häusliche Pflege:

So bleibt der Rücken stark

Bewusste Auszeiten für pflegende Angehörige helfen bei der Regeneration

Verspannungen und Rückenschmerzen gehören für viele pflegende Angehörige zum Alltag. Sie entstehen durch die hohen körperlichen, aber auch psychischen Belastungen, die die Pflege mit sich bringt.

Häusliche Pflege bedeutet oft Einsatz rund um die Uhr – an jedem Tag der Woche, auch an Feiertagen und Wochenenden. Dabei wird besonders der Rücken der Pflegenden stark beansprucht. Körperliche Belastungen entstehen vor allem dann, wenn Pflegebedürftige bei der Bewegung unterstützt werden müssen, etwa beim Umsetzen vom Bett in den Rollstuhl und umgekehrt. Hinzu kommen psychische Belastungen, die beispielsweise durch finanzielle Sorgen, zeitliche Einschränkungen oder soziale Isolation entstehen können.

Rückenschmerzen sind ein Warnsignal, auf das pflegende Angehörige reagieren sollten. Kleine, gezielte Entspannungs-

übungen lassen sich oft problemlos in den Alltag integrieren. Auch ein paar Tage Auszeit oder Kurzurlaub können helfen, neue Kraft zu schöpfen und sich zu regenerieren.

Solche Pausen sind wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch andere langfristig gut unterstützen. ■



Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und tragen mit großem persönlichem Einsatz dazu bei, dass er weiterhin am vertrauten Familienleben teilnehmen kann. Während Ihrer Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie unter www.ukt.de.

Gleichzeitig möchten wir Sie dabei unterstützen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben. Informationen, Tipps zur Selbstfürsorge sowie Hinweise zu rechtlichen und finanziellen Aspekten der häuslichen Pflege finden Sie im digitalen Magazin der UKT „Ich pflege“ unter <https://ukt.ichpflege-magazin.de>.



Regio Südost

Dein Lieblingsplatz wartet auf dich.

Steig ein.

bahn.de/thueringen

Wir fahren für:

Freistaat
Thüringen



Senioren unterstützen Auszubildende

Engagement für die Zukunft

Der Eintritt in den Ruhestand jenseits der 60 oder 65 bringt oft ungewohnte Herausforderungen mit sich. Wer weiß schon vorher, wie sich die Zeit nach dem Arbeitsleben gestalten wird - ohne berufliche Aufgaben, mit verändertem Tagesrhythmus und weit weniger persönlichen Kontakten.



Man kann die Zeit mit Hobbys gestalten, aber darüber hinaus auch nach sinnstiftender Tätigkeit suchen. Ihre im Berufsleben erworbenen Kompetenzen, Ihr Know-How und ihre Lebenserfahrungen können für junge Menschen von großem Wert sein - insbesondere in der Ausbildung. Noch ist in Thüringen wenig bekannt, dass Fachleute im Ruhestand - Senior Experten - willkommen sind, jungen Menschen während ihrer Ausbildung ehrenamtlich zu helfen.

Hilfe ist zum Beispiel bei Problemen in der Berufsschule, Konflikten im Ausbildungsbetrieb oder bei Prüfungsstress gefragt, und auch beim Erlernen der deutschen Sprache. „Willkommen sind Fachleute aus allen Berufen in diesem Ehrenamt in Thüringen, aber auch deutschlandweit“ sagt Marina

Ohlendorf, die selbst als Ausbildungsbegleiterin tätig ist, und gemeinsam mit 75 Seniorexpertinnen und Experten in Erfurt und Umgebung arbeitet.

Der Senior Expert Service (SES)

Erste Anlaufstelle für interessierte Seniorinnen und Senioren ist der Senior Expert Service (SES). Er unterstützt die Verbesserung von Ausbildungsergebnissen. Seit Ende 2008 haben bundesweit mehr als 27.000 junge Menschen eine Ausbildungsbegleitung in Anspruch genommen - die große Mehrheit von ihnen mit Erfolg. Wer sich hier ehrenamtlich engagiert kümmert sich als Mentorin oder Mentor um einen jungen Menschen und dessen Sorgen in der Ausbildung - immer 1:1, eine echte Win-Win-Situation.

Wenn Sie interessiert sind, bitte sprechen Sie uns an. Sie werden bei einem Einführungsseminar auf ihre Aufgabe gezielt vorbereitet und haben regelmäßig die Gelegenheit an Treffen zum Erfahrungsaustausch teilzunehmen. Selbstverständlich wird Ihr Engagement mit einer Aufwandsentschädigung honoriert. „Die Rückmeldungen sind durch die Bank positiv. Unsere Azubis, und auch die an der Ausbildung beteiligten Stellen halten große Stücke auf uns“, meint Regional Koordinatorin Marina Ohlendorf. „Immer wieder hervorgehoben wird, wie individuell wir agieren. Hier liegt der eigentliche Grund für unseren Erfolg.“

Bringen Sie sich ein! Mit Ihrer Mitwirkung leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft, bereichern Ihr eigenes Leben und helfen jungen Menschen auf ihrem Weg in den Beruf.



„Erfahrung weitergeben – und selbst dazulernen“

Im Gespräch mit Marina Ohlendorf, Regional Koordinatorin beim SES in der Region Erfurt - ohne berufliche Aufgaben, mit verändertem Tagesrhythmus und weit weniger persönlichen Kontakten.

Frau Ohlendorf, warum engagieren Sie sich beim SES?

Ich wollte meine Berufs- und Lebenserfahrung sinnvoll weitergeben. Viele junge Menschen starten motiviert in die Ausbildung, stoßen aber unterwegs auf Schwierigkeiten - sei es in der Berufsschule, im Betrieb oder privat. Genau da kann ich unterstützen, individuell und auf Augenhöhe.

Sie betreuen selbst Auszubildende. Was macht diese Aufgabe für Sie besonders?

Der persönliche Kontakt ist entscheidend. Jede Ausbildungsgeschichte ist anders. Ich begleite meine Auszubildenden über einen längeren Zeitraum, sehe Fortschritte, aber auch Rückschläge. Wenn jemand die Ausbildung durchzieht oder sogar stolz den Abschluss schafft, ist das ein großartiges Gefühl.

Sie haben bereits sieben Auszubildende begleitet beziehungsweise begleiten sie aktuell. Was nehmen Sie selbst daraus mit?

Sehr viel. Man bleibt geistig beweglich, lernt neue Berufe, neue Lebenswelten und Sichtweisen kennen. Der Austausch mit jungen Menschen ist

bereichernd - und manchmal auch eine echte Herausforderung. Aber genau das macht es spannend.

VerAplus ist ein Projekt des Senior Expert Service, kurz SES. Wofür steht der SES?

Der Senior Expert Service entsendet erfahrene Fach- und Führungskräfte im Ruhestand weltweit, um Know-How weiterzugeben

Gibt es Parallelen zwischen SES und VerAplus?

Absolut. In beiden Fällen geht es darum, Erfahrung weiterzugeben,

Menschen zu stärken und nachhaltige Entwicklung zu fördern. Bei VerAplus passiert das ganz konkret im Alltag von Auszubildenden - und oft mit großer Wirkung.

Warum halten Sie VerAplus für gesellschaftlich wichtig?

Weil Ausbildung ein zentraler Schlüssel für Teilhabe ist. Wenn junge Menschen ihre Ausbildung abbrechen, fehlen Fachkräfte - und persönliche Chancen gehen verloren. VerAplus setzt genau hier an und zeigt: Engagement im Ruhestand kann enorm viel bewirken. ■



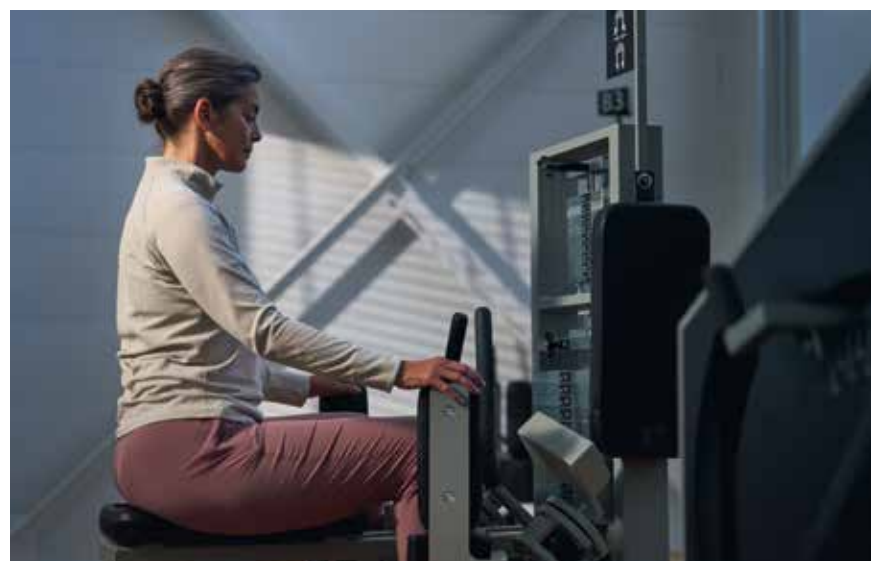
Der Senior Expert Service (SES) ist die größte deutsche Ehrenamtsorganisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit (Weldienst 30+). Seit 1983 gibt die Bonner Organisation weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. In Deutschland unterstützt der SES insbesondere junge Menschen in Schule und Ausbildung.

Bitte sprechen Sie mich an:

Marina Ohlendorf -Regional Koordinatorin für Erfurt . 0173 3668942 . erfurt@vera.ses-bonn.de . www.ses-bonn.de

Trainieren Sie die Motoren Ihres Lebens

Das Prinzip der Natur ist ganz simpel: Nur was wir regelmäßig gebrauchen, wird auch erhalten. Use it or loose it – nutze oder verliere es. Das gilt speziell für unser größtes Organsystem, die Muskulatur.



Unserem bequemen Leben fehlt heute fast jegliche Belastung. In der Folge verlieren wir nach und nach unsere Biomotoren. Warum soll unser Körper denn zu 40 Prozent aus Muskeln bestehen, wenn bereits 25 Prozent ausreichen? Wir glauben oft, das sei ein normaler Prozess beim Älterwerden. Mit den Jahren kommt halt auch die Schwäche. Das stimmt aber nicht. Mit nur 2x 30min gezieltem Muskeltraining pro Woche, stellen Sie Ihre biologische Uhr neu. Denn wie Sie heute trainieren, werden Sie morgen leben.

"Mir ist als Arzt keine andere medizinische Intervention bekannt, die mit so wenig Aufwand ein so breites Spektrum an positiven gesundheitlichen Wirkungen entfaltet."

Frank Horlbeck

Zu schwache Muskulatur schafft leider viele gesundheitliche Probleme, beispielsweise in unserem Stütz- und

Bewegungsapparat. So verschleiben Gelenke frühzeitig und werden arthrotisch. Es fällt uns schwer, die Wirbelsäule stabil zu halten. Unsere Körperhaltung leidet sichtbar. Von den Muskeln aufgebaute Spannung fehlt auch unseren Knochen. Diese verlieren dadurch an Substanz und das Risiko von Brüchen steigt. Unser Bindegewebe altert vorzeitig und verändert sich strukturell. Zu allem Übel bereitet dann vieles Schmerzen, was unsere Aktivität weiter einschränkt. Eine wahre Abwärtsspirale. Brechen Sie jetzt doch einfach aus.

Muskulatur ist auch ein Stoffwechselorgan. Altersdiabetes kommt oft, wenn wir schwach werden. Der Anteil an Körperfett wächst. Aktive Muskeln dagegen beeinflussen alle Organsysteme positiv. Es profitieren Herz, Immunsystem, Nervensystem, Hirn und Psyche. Starke Menschen bleiben biologisch jünger, sogar im hohen

kalendarischen Lebensalter. Ihre Muskeln sind Botschafter der Jugend für jede Zelle ihres Körpers. Sie produzieren dafür - gleich einem Multivitaminpräparat - bioaktive Botenstoffe, sogenannte Myokine. Wer stark ist, bleibt sogar mental fit. Und jeder der versucht, sein Körpergewicht langfristig zu reduzieren, braucht aktive Muskeln als starke Helfer.

Bewegung allein trainiert noch keine Muskulatur. Es braucht gezielte und dosierte Intensität. Diese ist der spezifische Reiz für Muskelerhalt oder Aufbau, speziell der schnellen, sogenannten Typ II Fasern. Königsweg dafür bleibt ein professionell instruiertes Widerstandstraining, beispielsweise bei Kieser. Es ist wirksam, sicher und effektiv. Selbst die WHO rät, zweimal wöchentlich Gewichte zu stemmen. Denn es reicht nicht aus, möglichst alt zu werden. Sie können Ihren Gewinn an Lebenszeit nur mit Autonomie und Gesundheit auch genießen. Dafür benötigen Sie als wichtige Basis genügend körperliche Kraft. Bleiben Sie stark! ■



ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.

Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen aktiv angehen wollen.

**PROBE-
TRAINING
BUCHEN**
UND 100 EURO
RABATT SICHERN*

Kieser Erfurt
Juri-Gagarin-Ring 41
Telefon (0361) 658 58 55
kostenlose Parkplätze
kieser.com

KIESER

KRAFT FÜRS LEBEN

* Das Angebot gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 31.07.2026. Nur in teilnehmenden Studios.



Tag der offenen Tür in der „Klostermühle“

Mo, 29.06.26
14 - 17 Uhr

im Anschluss Grillabend für ehemalige Bewohner*innen
(Anmeldung erforderlich: info@sunshinehouse-ggmbh.de)

Spiele, Spaß & Action

Drinks & Leckereien

Hausführungen

**Eintritt
frei**

**Kinder- und Jugendheim
- Klostermühle -
Klostermühlenweg 11
99880 Waltershausen**



www.sunshinehouse-ggmbh.de