

60 plusminus

Für Menschen, die das Leben kennen!

Kunst, die bewegt - mitten in Erfurt

Das Angermuseum lädt ein,
Kunst facettenreich zu erleben.

Seite 04 - 05

Das Eichsfeld blüht auf

Die Thüringer Landesgarten-
schau 2026 im Eichsfeld

Seite 12 - 13

Im Herbst pflanzen, im Frühling genießen

Für einen farbenfrohen Start in die
nächste Outdoor-Saison

Seite 34 - 35



Es kommt
die Zeit, da
braucht es
**KIESER
TRAINING**

Seite 50

GRÜNE TAGE THÜRINGEN

Die Landwirtschaftsmesse

**25.-27.
SEPT.**

gruenetage.de



GUTSCHEIN

Gegen Vorlage dieser Anzeige an der Tageskasse zahlen Sie einen ermäßigten Eintrittspreis von nur **11,00 €** (statt 15,00 €).

60plusminus

me messe
erfurt

Liebe 60plusminus Leserinnen und Leser,

können Sie sich vorstellen, dass es bald Herbst wird? Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich bei 38 Grad am Schreibtisch, der Sommer hat uns alle fest im Griff – viel zu sehr für meinen Geschmack.

Abhilfe schaffen in diesen heißen Tagen eigentlich nur Seen und Schwimmbäder, aber auch viele Thüringer Museen und Galerien bieten eine gute Alternative, der Hitze zu entfliehen: In wunderbar kühlen Räumen lässt es sich gut aushalten und dabei entspannt Kunst genießen, eine gelungene Win-Win-Situation sozusagen. Noch dazu bei freiem Eintritt, wenn das Thermometer über 30 Grad steigt.

Sehr zu empfehlen sind ab Ende August die umfangreiche Retrospektive der Erfurter Künstlerin Eva Bruszis und die neu konzipierte Sammlungspräsentation „Goldlack und Kakteen“ - beide im Angermuseum in Erfurt. Auch ein Familienausflug ins Schloss Molsdorf hat seinen Reiz, denn dort verspricht der Titel „Schnabelhasen und Himbeergrün“ einen fröhlichen Einblick in das Schaffen der Illustratorin Katharina Sieg.

Vielleicht ist jetzt aber auch die Zeit, Ihr Zuhause aufzuhübschen, wir haben einige Tipps für die Umgestaltung Ihres Badezimmers, damit Sie sich darin wie im Luxushotel fühlen können. Urlaub im eigenen Bad also.

Ganz gleich, ob es draußen heiß oder kühl ist - bequem entspannen lässt es sich gut in der Buchhandlung, Bibliothek oder im gemütlichen Lesesessel daheim, wir haben dazu einige Buchempfehlungen, unter anderem den neuen Roman von Florian Illes, mit dem dieser charismatische Schriftsteller im September auch in Erfurt zu Gast sein wird.

Ein ganz besonderes Erlebnis erwartet Naturliebhaber auf der Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis noch bis zum 11. Oktober, ein Besuch ist unbedingt lohnenswert. Ganz bestimmt bringen Sie von dort neue Ideen für den eigenen Garten mit, da macht das Pflanzen und Gestalten im Herbst noch einmal so viel Lust – kennen Sie übrigens Blumenzwiebel – Lasagne? Im Heft erfahren Sie mehr dazu.

Auch wenn der Winter gefühlt noch weit ist, die Zeit zum Umstieg auf die Winterreifen naht – denken Sie rechtzeitig an die Sicherheit im Auto für Sie und Ihre Lieben. Mit diesen und weiteren Inspirationen in unserem Heft sind Sie nun gut gerüstet für einen abwechslungsreichen Herbst, viel Freude und Entspannung wünschen Ihnen bei all Ihren Vorhaben und Unternehmungen

Brigitte Schulze und das Team der 60plusminus



Adventskonzert Dresden

Seite 14



Antipasti - Burger

Seite 29



**Reifentipps für mehr Sicherheit
auf jeder Autofahrt**

Seite 38

Kunst, die bewegt – mitten in Erfurt

Wann waren Sie zuletzt im Museum und haben sich die Zeit genommen, ein Bild auf sich wirken zu lassen? Wann sind Sie das letzte Mal mit anderen über Kunst ins Gespräch gekommen? Mitten im Herzen von Erfurt, in einem historischen kurmainzischen Pack- und Waagehof lädt das Angermuseum dazu ein, Kunst facettenreich zu erleben.

Die Dauerausstellungen des Hauses führen durch mehrere Jahrhunderte Kunst- und Kulturgeschichte mit Gemälden, Skulpturen, Möbeln bis hin zu Glaskunst und historischen Raumausstattungen. Besonders sehenswert ist die neue Sammlungspräsentation „Goldlack und Kakteen. Aufbrüche, Umbrüche und die Kunst in Erfurt“. Sie verbindet mehr als 200 Gemälde, Skulpturen, Grafiken und Kunst-

handwerk zu einer spannenden Reise durch die Geschichte Erfurts – vom 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Bekannte Meisterwerke treffen auf überraschende Neuentdeckungen und erzählen von gesellschaftlichem Wandel, künstlerischen Aufbrüchen und den Menschen, die Erfurt prägten. Wer Kunst lieber in Gesellschaft entdeckt, ist mittwochs herzlich eingeladen. Jeden Mittwoch um 13 Uhr bietet





Zugleich würdigt die Ausstellung das beeindruckende Lebenswerk einer Künstlerin, die ihre kreative Arbeit mit Lehrtätigkeit und Familie verband und gerade in herausfordernden Zeiten immer wieder Kraft aus der Kunst schöpfte. Begleitet wird die Sonderausstellung von verschiedenen Veranstaltungsformaten wie Vorträgen, Workshops und geführten Rundgängen.

Ob für einen kurzen Besuch während der Kunstpause, einen ausgedehnten Rundgang oder den gemeinsamen Museumsnachmittag mit Familie oder Freunden – das Angermuseum lädt dazu ein, Kunst immer wieder neu zu entdecken. Mehr Informationen zu den Ausstellungen und alle Veranstaltungen finden Sie auf der Website des Angermuseums (www.angermuseum.de).

die kostenlose kurzweilige Kunstpause eine kleine Auszeit – mit interessanten Einblicken in die Sammlungen oder aktuellen Sonderausstellungen. Einmal im Monat lädt Barbara Kuntze zu englischsprachigen Bildbetrachtungen ein, bei denen man ganz nebenbei die eigenen Sprachkenntnisse auffrischen kann.

als sechs Jahrzehnte künstlerischen Schaffens. Zeichnungen, Druckgrafiken und skulpturale Arbeiten zeigen die große Bandbreite ihres Werks und machen zugleich die Entwicklung

Darüber hinaus locken attraktive Sonderausstellungen in das das Angermuseum Erfurt. Ab dem 23. August 2026 wird die erste umfassende Retrospektive der Erfurter Künstlerin Eva Bruszis (geb. 1944) präsentiert. Bis zum 10. Januar 2027 gibt die Schau „Nur Mut! Eva Bruszis. Wege und Welten einer Künstlerin“ einen eindrucksvollen Einblick in mehr



ostdeutscher Kunst seit den 1960er Jahren bis in die Gegenwart sichtbar. Im Mittelpunkt steht Bruszis' Arbeit an der Druckerpresse – und die Frage, wie sie die Möglichkeiten grafischer Techniken immer wieder neu auslotet.

Mit dem Erfurter Seniorenpass können Sie das Museum sogar einmalig kostenfrei besuchen. Jeden 1. Dienstag im Monat sind die Erfurter Museen für alle kostenfrei geöffnet.

Angermuseum

Anger 18 . 99084 Erfurt . **E-Mail** kunstmuseen@erfurt.de

Mit Schwung durch den Kressepark

Seit Anfang August lädt eine neue Minigolfanlage mitten im Grünen zum gemeinsamen Spielen ein. Das naturnahe Projekt wächst Schritt für Schritt und wird zum Treffpunkt für Jung und Alt.



Die neue Minigolfanlage im Kressepark lädt seit Anfang August zum gemeinsamen Spielen im Grünen ein.

Der Kressepark in Erfurt ist seit Anfang August 2026 um eine Attraktion reicher: Auf einer großzügigen Grünfläche ist eine Minigolfanlage mit 18 Bahnen entstanden. Zwischen Bäumen, Teichen und den weiteren Angeboten des Parks können Besucherinnen und Besucher nun gemeinsam zum Schläger greifen.

Minigolf ist ein Freizeitvergnügen, das Generationen unkompliziert verbindet. Kinder können sich ausprobieren, Eltern genießen eine kleine Auszeit und Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern eine gemeinsame Aktivität, bei der jeder im eigenen Tempo spielt.

Gemeinsam statt gegeneinander

Besondere Vorkenntnisse braucht es nicht: Ball auflegen, den richtigen Schwung finden und mit möglichst

wenigen Schlägen ins Ziel kommen. Dabei steht nicht allein das Ergebnis im Mittelpunkt. Viel wichtiger sind die Gespräche zwischen den Bahnen, das gemeinsame Lachen und die kleinen Erfolgsmomente.

Naturnah und mit viel Eigenleistung

Die neue Anlage wurde bewusst in die vorhandene Umgebung eingefügt. Rasenflächen, natürliche Wege und die offene Gestaltung lassen Raum zum Spielen und Verweilen. Seit der Inbetriebnahme wird das Gelände Stück für Stück weiterentwickelt.

Erfahrungen der Gäste und neue Ideen fließen in die weitere Gestaltung ein. Zusätzliche Bepflanzungen, Sitzmöglichkeiten und kleine Aufenthaltsbereiche sollen den Charakter der Anlage weiter prägen. So entsteht kein fertiges Projekt von der Stange, sondern ein lebendiger Ort, der langsam, stetig und gemeinsam wächst.

Bewegung mit Köpfchen

Minigolf fördert Konzentration, Koordination und Geschicklichkeit, ohne körperlich zu überfordern. Die kurzen Wege zwischen den Bahnen und die frei wählbaren Pausen machen das Spiel zu einer angenehmen Freizeitaktivität für viele Altersgruppen.

Ein Ausflugsziel für die ganze Familie

Ein Besuch der Minigolfanlage lässt

sich gut mit einem Spaziergang durch den Kressepark verbinden. Teiche, Spielmöglichkeiten für Kinder, der Hofladen, die Kletterhalle und die Villa Haage machen das Gelände zu einem vielseitigen Ziel für einen gemeinsamen Nachmittag.

Gerade für Großeltern, die mit ihren Kindern und Enkelkindern etwas unternehmen möchten, bietet sich die Anlage als unkompliziertes Ausflugsziel an. Man ist gemeinsam an der frischen Luft, bleibt in Bewegung und hat trotzdem genügend Zeit für Gespräche und Pausen.

Mit der neuen Minigolfanlage gewinnt der Kressepark nicht nur eine weitere Freizeitfläche. Es entsteht ein Ort der Begegnung für Jung und Alt - mitten im Grünen und dennoch gut erreichbar in Erfurt.

Freizeitspaß mitten im Grünen

- Für Kinder, Erwachsene, Familien und Großeltern mit Enkelkindern
- Naturnah gestaltete Anlage
- Seit Anfang August 2026 geöffnet
- Schläger und Bälle werden vor Ort ausgegeben
- Die Anlage und ihr Umfeld werden fortlaufend erweitert

Minigolfanlage im Kressepark Erfurt

Motzstraße 8 . 99094 Erfurt . minigolf-im-kressepark.de

Gesundheit und Erholung – ganz nach Ihren Bedürfnissen



Manchmal ist eine kleine Auszeit genau das Richtige, um neue Kraft zu schöpfen. Im Kurhotel Bad Schmiedeberg verbinden sich erholsame Urlaubstage mit den vielfältigen Gesundheitsangeboten des Eisenmoorbades.



Mooranwendungen, Heilwasser, Kneipp oder individuell abgestimmte Gesundheitsprogramme – hier steht Ihr persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Private Kurangebote in den Bereichen Orthopädie, Gynäkologie und Kneipp ermöglichen es, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nach einer ärztlichen Konsultation werden die Anwendungen individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – für eine Auszeit mit nachhaltiger Wirkung.

In ruhiger Lage und nur wenige Gehminuten vom Kurzentrum entfernt, wohnen Sie gemütlich und genießen

gleichzeitig die Nähe zu den zahlreichen Anwendungen im Kurmittelhaus. Ob wohltuende Massagen,

Sie planen Ihren Aufenthalt in Bad Schmiedeberg? Das Team vom Gästeservice berät Sie gern! ■

Gästeservice Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

Kurpromenade 1 . 06905 Bad Schmiedeberg . **Telefon** 034925 630 37 . **E-Mail** gaesteservice@embs.de
www.bad-schmiedeberg-kurhotel.de



MARGARETHENFEST

Anreise am Freitag, 21. August 2026, ab 14 Uhr
 2 Übernachtungen im Kurhotel mit Frühstück
 (21. August - 23. August 2026)*

Kombinieren Sie Ihren Kuraufenthalt im Eisenmoorbad mit dem traditionellen Margarethenfest und genießen Sie:

- 1 kostenfreie Inhalation in der Salz-Lounge
- Kneipp-Vortrag mit Trinken unseres Heilwassers und gemeinsamem Kneippen

165 Euro für 1 Person im EZ oder 254 Euro für 2 Personen im DZ

* Zusatznacht mit HP ab 70 EUR/ Nacht/ Pers. zzgl. 3,50 Euro Kurtaxe/ Nacht/ Pers.
 zzgl. 3,50 Euro Kurtaxe/ Nacht/ Pers.

Von großen Träumen, zweiten Chancen und unserer Gegenwart.

Es war einmal ein Land

Jana Hensel analysiert die wachsende Skepsis gegenüber der Demokratie in Ostdeutschland – klug, persönlich und eindringlich.

Jana Hensel

In ihrem neuen Buch erzählt Bestsellerautorin Jana Hensel vom Ende eines großen Traums. Das, was vor über 35 Jahren als Aufbruch in eine neue Ära begann, wird von immer mehr Ostdeutschen infrage gestellt: die Demokratie. Scharfsinnig beschreibt Hensel den langen Weg

nach rechts, hinterfragt gängige Erzählungen über den Osten und scheut sich nicht vor unbequemen Wahrheiten. Auf der Suche nach Erklärungen geht sie der Frage nach, warum Demokratie für viele Ostdeutsche heute keine selbstverständliche Option mehr ist.



ISBN: 9783351042882

22,00 €

aufbau Verlag



ISBN: 9783492322614

13 €

Piper Verlag

Sommer fühlt sich an wie Zuhause

Ein Wohlfühlroman voller Herz, Humor und Küstenflair – perfekt für entspannte Sommertage.

Jenny Colgan

Janey Carter ist stolz auf ihr selbst renoviertes Häuschen am Meer – Balsam für ihr durch die Trennung von ihrem Mann angeknackstes Selbstbewusstsein. Doch gerade, als sie beginnt, die neue Freiheit zu genießen, erklärt ihre 30-jährige Tochter, die gerade ihren Job verloren hat, wieder nach Hause ziehen zu wollen. Janey liebt Essie über alles, aber ihre Pu-

bertät haben sie nur knapp überlebt ... Schon bald prallen alte Konflikte auf neue Herausforderungen. Doch mithilfe von geretteten Hunden, alten und neuen Freunden und beim gemeinsamen Renovieren des Nachbarcottages finden nicht nur Mutter und Tochter wieder zueinander, sondern finden auch neue Stärke und eine zweite Chance auf Liebe.

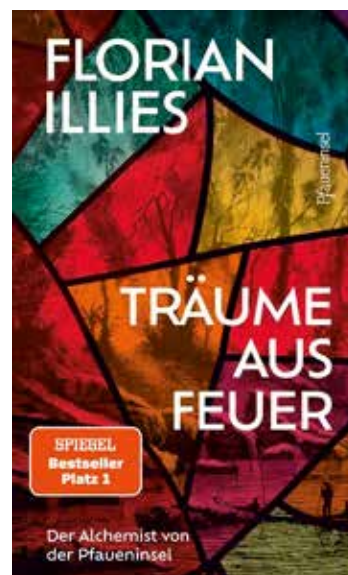
Träume aus Feuer

Florian Illies erzählt atmosphärisch die faszinierende Geschichte des Alchemisten Johannes Kunckel und der Entstehung des legendären Rubinglases.

Florian Illies

Tauchen wir ein in die großen Träume eines großen Mannes: Johannes Kunckel ist ein Magier und Alchemist, der daran glaubt, Gold zaubern zu können. Der preußische König schenkt ihm deshalb die Pfaueninsel zwischen Potsdam und Berlin, damit er im Geheimen in seiner Zauberkunstwerkstatt aus dem Feuer eine neue Welt erschaffen kann. Aus seinem Ofen entsteigt am Ende ein Glas, wie

es zuvor kein Menschenauge je gesehen hatte: rot wie ein Rubin. Schnell wird es eines der begehrtesten Luxusgüter Europas. Mitten im Barock geht Johannes Kunckel den Schritt von der Magie zur Chemie. Und schreibt damit Geschichte. Florian Illies erzählt diese nun auf seine unnachahmliche Weise neu - voll Atmosphäre, voller Einfühlung in die Vergangenheit, voller Poesie und Witz.



ISBN: 9783691310054

20,00 €

Pfaueninsel Verlag



ISBN: 9783755800576

25,00 €

Dumont Verlag

Fünf, sechs, sieben, acht

Ein berührender Roman von Ewald Arenz über das Älterwerden, zweite Chancen und die Kraft, das Leben immer wieder neu zu beginnen.

Ewald Arenz

Anton, 60 Jahre alt, ist Steptänzer. Ja, er ist nicht mehr so schnell wie früher, aber mit seiner Erfahrung und Ausdruckskraft tanzt er – noch – allen davon. Wer sollte ihm also die Stelle als Choreograf an einer Theaterbühne streitig machen? Doch die neue Intendantin sieht das anders – und engagiert ausgerechnet Emma, Antons Tochter. Anton ist verletzt, wütend, traurig und zugleich stolz auf seine Tochter. Zeigen kann er ihr das nicht. Die Absage spült etwas in ihm hoch, das er nicht länger verdrängen kann: das Gefühl des Älterwerdens.

Plötzlich spürt er die eigene Endlichkeit und fragt sich, ob er sein Leben richtig gelebt hat. Eine Frage, die ihn wieder an eine alte große Liebe denken lässt. Jo war damals einfach spurlos verschwunden. Hätte er mit ihr ein besseres Leben gelebt? Es ist Emma, die auf Jos Spur stößt. Mit ihr reist er nach Irland. Alte Konflikte zwischen Vater und Tochter brechen wieder auf. Für Anton wird es eine Reise zu sich selbst und er begreift: Zu Ende ist es erst, wenn es zu Ende ist. Bis dahin will das Leben gelebt werden.

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

Mehr Freiheit auf einen Blick.

Ob auf dem Trail, auf Reisen oder im Alltag: Die Oakley Meta hält Erlebnisse fest, liefert Informationen per Sprachbefehl und unterstützt Menschen mit Sehbehinderung auf neue Weise.



Die neue Oakley Meta Brille verbindet das sportliche Design und die Leistungsfähigkeit von Oakley mit der intelligenten Technologie von Meta. Sie wurde speziell für Menschen entwickelt, die aktiv unterwegs sind und ihre Erlebnisse freihändig festhalten möchten. Dank der integrierten Kamera lassen sich Fotos und Videos direkt aus der eigenen Perspektive aufnehmen, ohne das Smartphone in die Hand nehmen zu müssen.

Gerade bei Aktivitäten wie Radfahren, Wandern oder anderen Outdoor-Sportarten ist dies ein großer Vorteil, da beide Hände frei bleiben und der Fokus auf der jeweiligen Aktivität liegen kann. Neben der Kamera verfügt die Oakley Meta Brille über hochwertige Lautsprecher und Mikrofone, die unauffällig in den Brillenbügeln integriert sind. Dadurch können Nutzer Musik hören, telefonieren oder

Sprachnachrichten versenden, ohne Kopfhörer tragen zu müssen. Gleichzeitig bleiben Umgebungsgeräusche wahrnehmbar, was insbesondere im Straßenverkehr oder beim Sport für zusätzliche Sicherheit sorgt. Ein weiteres Highlight ist die Integration der Meta-KI. Per Sprachbefehl können Informationen abgefragt, oder Fragen beantwortet werden. Die künstliche Intelligenz kann zudem das betrachten, was sich vor der Kamera befindet, und hilfreiche Informationen dazu liefern. Besonders bemerkenswert ist das Potenzial der Oakley Meta für blinde und sehbehinderte Menschen. In Verbindung mit der App Be My Eyes eröffnet sie neue Möglichkeiten für mehr Selbstständigkeit im Alltag. Be My Eyes ist eine weltweit etablierte Plattform, die blinde und sehbehinderte Menschen unterstützt – entweder durch freiwillige Helferinnen und Helfer oder durch KI-gestützte Bildbeschreibungen.

Trägt eine sehbehinderte Person die Oakley Meta Brille, kann die integrierte Kamera ihre Umgebung erfassen. Über Be My Eyes lassen sich beispielsweise Schilder, Speisekarten, Produktverpackungen oder Informationen im öffentlichen Raum beschreiben. Auch beim Erkennen von Gegenständen oder beim Orientieren in einer unbekannten Umgebung kann die Kombination aus Brille und intelligenter Unterstützung wertvolle Hilfe leisten.

Dadurch erhalten viele Menschen mehr Unabhängigkeit und können alltägliche Aufgaben einfacher und selbstbestimmter bewältigen.

Auch für Menschen ohne Sehbeeinträchtigung bietet die Oakley Meta Brille zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Sie eignet sich hervorragend für Sportlerinnen und Sportler, Reisende oder alle, die moderne Technik komfortabel in ihren Alltag integrieren möchten. Durch die Kombination aus hochwertiger Verarbeitung, sportlichem Design und intelligenter Technologie ist die Oakley Meta eine Brille, die weit über eine klassische Sonnen- oder Sportbrille hinausgeht.

Die Oakley Meta zeigt eindrucksvoll, wie die moderne Technologie nicht nur Komfort und Unterhaltung bietet, sondern auch einen wichtigen Beitrag zu mehr Barrierefreiheit leisten kann. Sie verbindet Innovation, Kommunikation und Inklusion und macht deutlich, welches Potenzial intelligente Brillen für die Zukunft besitzen – sowohl für den Sport als auch für den Alltag und die Unterstützung von Menschen mit Sehbehinderungen.

Da sich Funktionen durch Software-Updates ändern können, ist die Unterstützung durch Be My Eyes und die Meta-KI von der jeweiligen Region, Sprache und dem aktuellen Funktionsumfang der Software abhängig.

Optik Oswald – Augenoptikermeister & Hörgeräteakustiker
Mainzerstraße 38 · 99089 Erfurt · **Telefon** 0361 733990 · **www.optik-oswald.de**



Tag der offenen Tür

Wann? 19.09.2026 • **Wo?** Berliner Str. 2 in Meiningen

Erleben Sie Eisenbahn zum Anfassen mit einem vielfältigen Programm für kleine und große Eisenbahnfans.

- Regio-Shuttle **selber fahren**
- **Zugfahrten im Fahrsimulator**
- **Werkstattführung**
- **Ausstellung** von Fahrzeugen verschiedener Hersteller
- Vielfältige **Informations- und Mitmachstände**
- Unterhaltsames **Kinderprogramm**
- **Kulinarische Versorgung**
- Bühne mit **Musik und Unterhaltungsprogramm**

 Service-Telefon: 03693 50860

 sued-thueringen-bahn.de

WIR FAHREN FÜR

Freistaat
Thüringen 

Das Eichsfeld blüht auf

Wer die Thüringer Landesgartenschau 2026 im Eichsfeld bisher noch nicht besucht hat, sollte die Gelegenheit nutzen: Bis zum 11. Oktober präsentiert sich Leinefelde-Worbis von seiner besonders farbenfrohen Seite.

Blumen spielen dabei selbstverständlich die Hauptrolle. Doch die Landesgartenschau ist weit mehr als eine Ausstellung für Gartenfreunde. Sie macht sichtbar, wie sich Leinefelde-Worbis in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt hat, schafft neue Grün- und Aufenthaltsräume und eröffnet zugleich zahlreiche Möglichkeiten, das Eichsfeld kennenzulernen.



© HVE Eichsfeld Touristik e.V.

Im Mittelpunkt stehen zwei Ausstellungsbereiche mit ganz unterschiedlichem Charakter. Der neu gestaltete Augarten entlang der Ohre verbindet Natur, Bewegung und Erholung. Neue Wege, Aufenthaltsflächen und



© Landesgartenschau Leinefelde Worbis

Über 170 Tage hinweg wird die Stadt zum Treffpunkt für Gartenkunst, Kultur und Begegnung. Farbenfrohe Pflanzungen, wechselnde Blumen-schauen, Ausstellungen und Veranstaltungen sorgen dafür, dass sich ein Besuch immer wieder lohnt. Gleichzeitig zeigt die Landesgartenschau, welche nachhaltigen Veränderungen ein solches Großereignis anstoßen kann. Viele der neu geschaffenen Bereiche bleiben den Menschen vor Ort auch nach dem Ende der Veranstaltung erhalten. Wer heute nach Leinefelde kommt, begegnet

einer modernen Stadt mit viel Grün, breiten Wegen und großzügigen Freiflächen. Dabei ist ihre Entwicklung noch vergleichsweise jung. Aus einem kleinen Dorf entstand in der DDR-Zeit innerhalb weniger Jahre eine Industriestadt mit tausenden Wohnungen. Nach der Wiedervereinigung begann ein tiefgreifender Wandel. Gebäude wurden zurückgebaut, Freiräume neu gestaltet und die Stadt Schritt für Schritt weiterentwickelt. Die Landesgartenschau knüpft an diese Entwicklung an und setzt neue Impulse für die Zukunft.



© HVE Eichsfeld Touristik e.V.

naturnahe Bereiche laden dazu ein, das Gelände, auf dem einst bis zu 800 DDR-Garagen standen, zu entdecken. Besucher erleben hier, wie Stadtentwicklung und Natur miteinander verbunden werden können.

Der zweite große Schauplatz ist der Lunapark mit Tüffers Garten. Vielen Einwohnern gilt er seit Jahrzehnten als grünes Herz der Stadt. Im Zuge der Landesgartenschau wurde die Anlage aufgewertet und weiterentwickelt. Alte Strukturen blieben erhalten, gleichzeitig entstanden neue Aufenthalts- und Begegnungsorte für alle Generationen.

Zu jeder Landesgartenschau gehört eine Blumenhalle. In Leinefelde-Worbis übernimmt diese Rolle der sogenannte Blumenblock – und genau das macht ihn zu einer Besonderheit. Das ehemalige DDR-Wohngebäude ist eng mit der Entwicklung Leinefeldes verbunden. Sie sogenannten „Plattenbauten“ prägten das Stadtbild seit Jahrzehnten. Floristen, Gartenbaubetriebe und kreative Gestalter präsentieren während der Landesgartenschau hier immer neue Themenwelten.

Der Blumenblock bietet jedoch weit mehr als florale Eindrücke. Besucher erhalten hier auch Einblicke in die Geschichte von Leinefelde. Ausstel-



lungen zeigen die Entwicklung der Stadt von ihren Anfängen bis in die Gegenwart. Besonders anschaulich wird diese Zeit in einer eingerichteten Nostalgiewohnung. Sie vermittelt, wie eine Wohnung zur Bauzeit des Wohnblocks ausgesehen haben könnte und weckt bei vielen Gästen Erinnerungen an den Alltag vergangener Jahrzehnte.

Bei den Vorbereitungen zur Landesgartenschau wurden Spuren der mittelalterlichen Siedlung Kirrode entdeckt. Die archäologischen Funde sind heute Teil des Geländes und machen die Geschichte des Ortes erlebbar. Besucher können auf Spurensuche ge-

hen und erfahren, wie Menschen hier vor Jahrhunderten lebten. Neben den gärtnerischen Attraktionen erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Konzerte, Vorträge, Ausstellungen und Aktionstage sorgen für zusätzliche Höhepunkte. Damit ist die Landesgartenschau auch ein idealer Ausgangspunkt, um die Region kennenzulernen.

Das Eichsfeld, gelegen im Norden Thüringens und Süden Niedersachsens, vereint sanfte Hügellandschaften mit historischen Ortskernen und liebevoll erhaltenen Fachwerkkorten. Die gewachsene Kulturlandschaft verleiht der Region ihren ganz besonderen Charme. Rad- und Wanderwege führen durch die abwechslungsreiche Natur und laden dazu ein, die Region Schritt für Schritt zu entdecken. Ziele wie der Skywalk Sonnenstein, die Burg Hanstein oder die historische Altstadt von Heilbad Heiligenstadt zeigen die Vielfalt des Eichsfelds.



Geschichte wird entlang des Grünen Bandes erlebbar. Das Grenzlandmuseum Eichsfeld und das Grenzlandmuseum Schiffersgrund erinnern an die Zeit der deutschen Teilung. Von hier führen Wanderwege entlang des Grünen Bandes durch eine einzigartige Natur- und Kulturlandschaft. Einst Grenze, heute Lebensraum und Symbol der Wiedervereinigung.

Auch kulinarisch hat das Eichsfeld einiges zu bieten. Die Eichsfelder Stracke gehört zu den bekanntesten Spezialitäten der Region. Daneben prägen Milchprodukte wie Käse und Schmand sowie der traditionelle Eichsfelder Schmandkuchen die regionale Küche. Passend dazu reichen die Getränke vom Eichsfelder Eierlikör und Whisky über Softgetränke bis hin zu regional gebrautem Bier. Gastfreundliche Gastgeber laden dazu ein, die Region auch kulinarisch kennenzulernen. Die Thüringer Landesgartenschau

2026 verbindet Blumen, Geschichte und Stadtentwicklung auf besondere Weise. Gleichzeitig macht sie Lust darauf, das Eichsfeld zu entdecken.

Bis zum 11. Oktober besteht noch Gelegenheit für einen Besuch. Und wer deshalb ins Eichsfeld kommt, wird schnell feststellen: Hier blüht dir was! ■

Adventskonzert Dresden

Ein Abend voller Licht, Musik und Weihnachtszauber

DAS GROSSE ADVENTSKONZERT am 18. Dezember 2026 verspricht erneut ein unvergessliches Highlight der Vorweihnachtszeit zu werden. Wenn tausende Lichter und hunderte Herrnhuter Sterne das Stadion erstrahlen lassen, Weihnachtsklassiker erklingen, zum gemeinsamen Singen einladen und große Stimmen für Gänsehautmomente sorgen, entsteht eine einzigartige Atmosphäre aus Besinnlichkeit, Vorfriede und Gemeinschaft.



Freuen Sie sich auf den Dresdner Kreuzchor, die Musicalwerkstatt Oh-Töne sowie erstmals auf den Philharmonischen Kinderchor Dresden, internationale Solistinnen und Solisten sowie das Cross Bell Orchestra,

die Ihnen mit einer einzigartigen Mischung aus Pop, Soul und Klassik unvergessliche Augenblicke schenken. Die Astronauten Ulrich Walter und Charly Duke haben im vergangenen Jahr einen Herrnhuter Stern auf eine besondere, sehr weite Reise geschickt. Seien Sie gespannt, wohin er sie in diesem Jahr führen wird. Eine ganz besondere Überraschung erwartet die Besucher auch bei der Weihnachtsgeschichte, auf deren Vorleser wir uns riesig freuen. Und erstmals könnte es statt einer Gastgeberin oder eines Gastgebers ein ganz besonderes Duo geben. Alle Besucher des diesjährigen Großen Adventskonzertes können zudem eine Traumreise von Eberhardt

TRAVEL ins Heimatland des Weihnachtsmannes gewinnen. Jedes gekaufte Ticket nimmt automatisch an der Verlosung einer exklusiven 8-tägigen Reise für zwei Personen nach Lappland teil – inklusive Nordlicht-Safari, Husky-Schlittenfahrt, Rentierfarm und Sauna-Erlebnis. Direktflug ab Dresden inklusive.

Reisebeschreibung und Gewinnspielbedingungen unter adventskonzert.de/gewinnspiel

Planen Sie sich schon jetzt Freitag, den 18. Dezember 2026, für das Große Adventskonzert im Rudolf-Harbig-Stadion Dresden ein.



Flexibles Familienticket (Rasenstehplatz)

neu ab 2026

Gültig für mindestens 2 Erwachsene und 1 Kind (7–14 Jahre), erweiterbar auf bis zu 4 Erwachsene, 5 Kinder (7–14 Jahre) sowie 5 Kinder (0–6 Jahre).
Erwachsene: 40 € statt 44 €, Kinder (7–14 Jahre): 13,50 € statt 35 €, Kinder (0–6 Jahre): kostenfrei

Gruppenticket (Rasenstehplatz)

neu ab 2026

Für Gruppenbuchungen von 5–9 Vollzahlern gilt der Sonderpreis von **40 € pro Person statt 44 €, ab 10 Vollzahlern 35 € pro Person statt 44 €.**

Alle angegebenen Ticketpreise verstehen sich als Endpreise und beinhalten sämtliche Vorverkaufs- sowie Systemgebühren.

Mit diesen neuen Preismodellen sollen insbesondere Familien, Freundesgruppen und Kollegenteams angesprochen werden.

MS Thurgau Saxonia: Wenn Flussreisen zu besonderen Begegnungen werden

Manche Schiffe beeindruckten durch ihre Größe: die MS Thurgau Saxonia begeistert durch ihre Persönlichkeit. Das stilvolle Boutique-Schiff von Thurgau Travel, Flussreisepionier mit Schweizer Wurzeln, bietet Platz für nur 84 Gäste und schafft damit eine Atmosphäre, die man auf größeren Flusskreuzfahrtschiffen kaum findet: persönlich, entspannt und angenehm familiär.



Die MS Thurgau Saxonia verbindet zeitlose Eleganz mit modernem Komfort – von den geschmackvoll eingerichteten Außenkabinen bis zum lichtdurchfluteten Panorama-Salon, der schnell zum Lieblingsplatz an Bord wird.

Ihre größte Stärke liegt jedoch auf dem Wasser: Dank ihrer kompakten Größe kann die MS Thurgau Saxonia auch schmalere Flüsse und weniger bekannte Wasserwege befahren. So führen die Reisen nicht nur zu berühmten Metropolen, sondern auch in Regionen, die auf klassischen Flusskreuzfahrten oft verborgen bleiben.

Genau diese Kombination aus bekannten Sehenswürdigkeiten und überraschenden Entdeckungen macht ihren besonderen Reiz aus.

Passend zu diesem Konzept setzt Thurgau Travel auf Eventreisen, bei denen außergewöhnliche Begegnungen Teil der Reise werden. Nicht die große Bühne steht im Mittelpunkt, sondern persönliche Gespräche, Lesungen und gemeinsame Momente mit bekannten Persönlichkeiten. Den Auftakt macht vom **12. bis 14. Dezember 2026 die Reise „Adventszauber im Havelland“**. Von Berlin aus führt die Route über die

winterliche Havel nach Potsdam und zurück. Begleitet wird die Reise von Schauspieler Dominic Boer, der spannende Einblicke in seinen Berufsalltag zwischen „SOKO Wismar“, „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ und Filmset gibt.

Direkt im Anschluss startet vom **14. bis 17. Dezember 2026 die Adventsreise von Berlin über die Oder nach Stettin**. Während die winterlichen Flusslandschaften vorbeiziehen, nimmt Produzentin und Autorin Dagmar Rosenbauer die Gäste mit hinter die Kulissen erfolgreicher Fernsehproduktionen wie „Tatort“ und liest aus ihrem Brandenburg-Krimi „Rübbentod“. Diese Eventreisen vereinen entschleunigtes Reisen mit kulturellen Erlebnissen und inspirierenden Begegnungen: Persönliche Gespräche, Geschichten aus Schauspielkarrieren, sowie Einblicke hinter die Kulissen von Film und Fernsehen – bewusst nahbar, in einer gediegenen Atmosphäre. Die Künstler sind nicht nur bei moderierten Programmpunkten präsent, sondern auch in informellen Momenten Teil der Reisegemeinschaft. Ganz im Sinne des familiären Konzepts von Thurgau Travel. ■

Mehr Informationen zu den Eventreisen und weiteren Routen unter www.thurgautravel.de/eventreisen/

Thurgau Travel Deutschland . Solmsstraße 26 · 10961 Berlin . **Telefon/Chat (WhatsApp)** 030 346 456 950

E-Mail info@thurgautravel.de

Sieben Gestaltungstipps für ein 5-Sterne-Erlebnis im eigenen Bad

Inspiziert von den Designs führender Luxushotels

Hotelbäder werden nach einem klaren Prinzip gestaltet: Einige wenige, sorgfältig ausgewählte Komponenten, die perfekt miteinander harmonisieren. Licht, Material, Form und Funktion greifen ineinander und ergeben einen Raum, der ruhig, intuitiv und dezent luxuriös wirkt. Die gute Nachricht? Diese Atmosphäre lässt sich auch nach Hause holen, ohne dass dafür das ganze Bad renoviert werden muss. Einige durchdachte Entscheidungen lassen Bäder ganzheitlicher wirken.

1. Nicht ein Licht, sondern verschiedene Beleuchtungsebenen

In Hotelzimmern gibt es stets mehr als nur ein einziges Deckenlicht. Hier wird direktes und indirektes Licht bewusst kombiniert, die Farbtemperatur ist auf die Tageszeit abgestimmt und großformatige Spiegel lassen den Raum größer wirken. Villeroy & Boch More To See Spiegel und das modulare My View+ Schranksystem übernehmen dieses Konzept mit dimmbaren LED-Leuchten, kontinuierlich anpassbaren Farbtemperaturen (von Warmweiß bis Tageslicht) sowie Smart-Home-Integration. More To See Lite+ hat eine kleine integrierte Ablagefläche. Dieses dezenten

Detail findet sich in jedem guten Hotelbad wieder. Der Ideal Standard Conca Spiegel mit integriertem LED-Licht bietet dieselbe weiche, schattenfreie Beleuchtung, mit der Innendesigner in Hotelbädern für eine besondere Atmosphäre sorgen. Zusammen mit Conca Waschbecken und Unterschränken entsteht eine klare, ruhige Umgebung für jede Badroutine.

2. Armaturen mit einer eigenen Designsprache

In einem gut geplanten Hotelbad ist die Armatur nicht einfach ein neutrales Objekt. Sie spricht vielmehr eine eigene formale Sprache und auch das

Material drückt bei jeder Berührung eine eigene Stimmung aus. Veä von Villeroy & Boch (entworfen von Christian Haas) zeichnet sich durch präzise gestaltete Facetten aus, die das Licht reflektieren. Ihre klare Geometrie bestimmt den gesamten Raum. Ein einziger zentraler Druck-Dreh-Knopf sorgt für eine ruhige Optik. Das optionale Keramik-Inlay verbindet Armatur und Waschbecken durch das Material optisch. Mit genau solchen dezenten Details arbeiten Innendesigner in Hotels. La Dolce Vita® von Ideal Standard (entworfen von Roberto Palomba) verfolgt einen anderen Ansatz: Die Kollektion besticht durch ihr schlankes Profil, und die PVD-Finishes in Brushed Gold, Magnetic Grey und Silver Storm sind wesentlich strapazierfähiger als klassisches Chrom. Sie geben dem Bad einen völlig anderen Charakter.

3. Duschen wie im Regenwald

Eine große Regenbrause ist nicht länger ein Luxus, den man nur aus Designhotels kennt. Sie ist inzwischen zu einer Selbstverständlichkeit geworden, denn sie steht für ein einzigartiges Duserlebnis. Gleichmäßig verteiltes Wasser und ein breiter, ruhiger Wasserstrom vermitteln ein sinnliches Gefühl, bei dem Standardkopfbräusen nicht mithalten können. Die IdealRain Kollektion von Ideal Standard bringt dieses





Erlebnis nach Hause. Regenbrausen, Handduschen und ein umfangreiches Zubehörangebot können mit vielen Duscharmaturen zu einer ganz individuellen Duschlösung kombiniert werden. Ganz oben steht dabei Solos von Ideal Standard. Diese Kollektion vereint alle Annehmlichkeiten eines Spas in einem einzigen System: Farbwechselbeleuchtung, ultrafeine SilkRain Tropfen und intuitive Navigo® Bedienelemente. Auch die Universal Showers



und Verve Showers von Villeroy & Boch wurden von der Innenausstattung in Hotels inspiriert. Sie stehen für ein luxuriöses Ganzkörperduscherlebnis und bieten ein großes Angebot an Ausführungen und Konfigurationen.

4. Bei einem Farbkonzept bleiben

Ein weißes Bad ist neutral. Doch mit einer Farbe hinterlässt man Eindruck. Wichtig: Immer bei einem Farbkonzept bleiben und dieses auch in den Details

umsetzen. Derzeit in First-Class-Hotels besonders angesagt: intensive Naturtöne mit besonderer Tiefe. Artis von Villeroy & Boch wurde in Zusammenarbeit mit Farbexpertin Gesa Hansen entwickelt. Die sensible Farbauswahl zeigt sich gerade in den Waschbecken. Vier vollflächige Farben – Pure Black, Almond, Nightfall und Teal – erden den Raum, ohne darin zu verschwinden. Die Waschbecken sind in runder, ovaler, quadratischer und rechteckiger Ausführung erhältlich und lassen sich optimal mit den Möbelkollektionen Finion und Antao kombinieren. Und wer das Konzept noch konsequenter umsetzen möchte: Finion in Schwarz zieht sein Farbkonzept mit einem matten schwarzen Finish in allen Keramiken, Möbeln und Badewannen durch.

5. Formen und Farben, die die Blicke auf sich ziehen

Die schönsten Hotelbäder überzeugen nicht nur mit einer klaren Geometrie.

Anzeige




 Region
eichsfeld
 kommt gut – kommt an!

ENTDECKEN SIE DAS
 EICHSFELD!

WWW.EICHSFELD.DE


 LANDESGARTENSCHAU
 Leinefelde-Worbis 2024
 23. APRIL – 11. OKTOBER 2024


 Thüringen
 -entdecken.de



Hier werden vielmehr außergewöhnliche Formen mit Materialien kombiniert, die ihren Charakter mit der Zeit entfalten: Holz, Stein und matte Oberflächen bringen Tiefe und Wärme in den Raum, ohne auf klare Ästhetik zu verzichten. Antao von Villeroy & Boch wurde von der Form eines Wassertropfens inspiriert. Keramiken, Möbel, Badewanne und Spiegel ergeben ein einheitliches System, bei dem Vollholz, Botticino-Marmor und matte Oberflächen in ruhigen Farbtönen zu einer außergewöhnlichen Balance finden. Auch La Dolce Vita® von Ideal Standard überzeugt mit einer ganz eigenen Harmonie: Aufsatzwaschtische mit fließender, fast schon floraler Kontur, eine freistehende Badewanne als Blickfang im Raum und Finesse Möbel aus Holz mit zertifizierter Lieferkette. Conca von Ideal Standard ist eine dezente Version derselben Idee. Diese Kollektion interpretiert die Conca Waschbecken aus dem Jahr 1970 neu. Abgerundete Ecken und flache, kantige Formen bilden die optimale Kombina-

tion aus architektonischer Klarheit und dezenter Sinnlichkeit.

6. Das Dusch-WC: Nicht umsonst Standard in vielen Hotels

In Hotels der Oberklasse in Europa und Asien gehört das Dusch-WC schon lange zum Standard. Im privaten Umfeld sind sie noch relativ selten, obwohl die Technologie inzwischen ausgereift ist. Mit ihrer intuitiven Bedienung und dem dezenten Design passen sie praktisch in jedes Bad. Ideal Standard i.life E bietet ein Dusch-WC für das untere Marktsegment. Tivo, Supreo und Supreo Select von Villeroy & Boch hingegen überzeugen mit noch mehr Komfortfunktionen, darunter ein beheizter Sitz, eine Föhnfunktion und Technologien für noch mehr Hygiene.

7. Auf das Ganze kommt es an

Der Unterschied zwischen einem Hotelbad und dem Bad zuhause ist selten das eine, besonders teure Produkt. Es ist der Einklang aller Elemente: Keramiken, Armaturen, Möbel, Be-

leuchtung und Oberflächen sprechen eine gemeinsame Designsprache, bei der keine Komponente in den Hintergrund tritt. Villeroy & Boch und Ideal Standard entwickeln ihre Kollektionen als umfassende, abgestimmte Systeme. Waschbecken, Armaturen, Möbel, Spiegel und Zubehör passen nicht nur optisch, sondern auch in Sachen Proportionen und Material zueinander. Das ist der Punkt, an dem alle Hotel-designer starten. Dieser Unterschied ist sofort spürbar, auch wenn er sich nicht sofort in Worte fassen lässt. ■



Über den Geschäftsbereich Bad & Wellness der Villeroy & Boch Gruppe

Mit ihrem starken Markenportfolio – angeführt von den Kernmarken Villeroy & Boch und Ideal Standard – bietet die Sparte Bad & Wellness der Villeroy & Boch Gruppe ein breites Sortiment an Sanitärprodukten und Armaturen für Wohn- und Nichtwohngebäude. Das kombinierte Portfolio bietet Verbrauchern, Kunden und Partnern weltweit eine große Auswahl an Einzelprodukten bis hin zu kompletten Badlösungen. Mehr als 300 Ingenieure in den Design- und Innovationszentren in Deutschland und Italien entwickeln Konzepte, die sich durch Qualität, Funktionalität und führendes Design auszeichnen.

Anzeige



MACHLEIT GmbH
SPEZIALSCHUHAUS 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

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



**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



Regio Südost

Das ist *nicht* Versailles

Das ist das
Residenzschloss Altenburg.
Jetzt entdecken!

bahn.de/so-nah.de

Wir fahren für:



Im Gesundungshaus

Wennch in den vergangnen Sommern den Hausmeisterkittl aus- un die Mütze vom Nischl gezogen hatte, stieg ich ins Auto, an der Ostsee dann in die Badehose un zunächst vorsichtig ins kühle Nass. Juchei, war das n Gesteige! War auch für diesen Sommer so geplant. Aber wie schrieb B.B.? Nee, nich Brischidd Bardoh, sondern der Brechtbertolt: Ja, mach nur einen Plan! Sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch nen zweitn Plan. Gehn tun sie beide nicht.

Tja, der Ostseeplan war geschriebl, da setzte das miesefiese Schicksal zur Blutgrätsche an un ich landete beim Sonnengott un den Göttern in Weiß. Ich spreche in Rätsln? Nee, ich lass nur mal n bissl meine Bildung raushängn, die mir die Frau Vicky Pedia immer so beibringt. Un wie erklärt die den Namen von Erfurts Klinikum? Helios is der Sonnengott. Sehr passnd bei der Gluthitze im Juli. Statt am Strand im Ostseesand lag ich gestrandet im Helios-Bett.

Bevor du n Bett kriegst, kriegste erstmal so n Plastebändchen ans Gelenk gebammelt, un genau ab dem Mo-

ment biste ne Ware. Mit Strichcode. Ich wurde so oft eingescannt, dass ich mit Biiiep!-Zähl'n gar nich nachgekommen bin. Übrigns: Der Strichcode wird ja auch Bar-Code genannt. Ah, dacht ich: Bar wie Bargeld. Aber nee, das „bar“ is so Englisch wie der Code un bedeutet Riegel oder Stange. In Gräjt Brittn kannst also die Alkoholiker vom Saufen abhalten, indem du die Bar mit Bar verriegelst.

So was gefällt mir: Dopplbedeutung von Wörtern – entdeckn un rumspielen. Ich hatt ja im Kranknhaus dann genug Zeit für so was. Woran lags, dass ich in diese Lage gekomm

war un drei Wochn rumlag? An so was Schönerm wie n Keim. Wenn aus Samen die erstn Triebe sprießn – das sind Keime. Wunderbar! Das Wunder des Lebens. Ohne diese Keime würde kein Vegetarier Essen findn, also nich rauchnde Schlote, sondern Überlebensmittl. Keim, das steht für Anfang, für Hoffnung auf Sprießn un ersprießliche Ernte. Un weil beim Menschn Kinder auch Sprößlinge genannt werdn, gibt's da auch vorher n Keim? Ja, der frühe Embryo heißt Keim. Un weil da Hoffnung auf gutes Gelingn der Schwangerschaft aufkeimt, heißt ja auch guter Hoffnung sein. Keim frei! Eine erfolgreiche Keimzelle macht aus einem Liebespaar die kleinste Zelle der Gesellschaft. Man sagt auch Familie dazu.

Aber seitdem der neugierige Mensch in die Körper reinguckn kann un selbst in der kleinstn Körperzelle noch Kleineres erspäht hat, seitdem gibt's nunne auch den bösen Keim. Un wenn man innerlich verkeimt is, muss man ebn im Kranknhaus auf Gesundung hoffn. Sollte es darum nich eher Gesundungshaus heißn? So wie die eine Kranknkasse sich zur Gesundheitskasse umbenannt hat. Klingt besser, is aber falsch. Genauso falsch wie Schammpuh „für fettiges Haar“. Wieso für? Ich will doch beim Haarewaschn nich noch fettigeres Haar kriegn, ich will entfett'n. Deswegen findch das auch etwas verlogn,



wenn man zu Fett'n nicht mehr fett
sagen darf. Das heißt jetzt nämlich
querschlächtig.

Un meine Krankenkasse soll für mich
da sein, wenn ich krank bin. Dafür
zahl ich ein, wenn ich gesund bin.

Übrigens: Die Götter in Weiß sind
im „Helios“ meistens blau. Also ich
mein die Klamotten, die Kittel. Un
man kann ungestraft Aufschneider
zu ihnen sagen. Aber vorsichtshalber
nicht kurz vor Narkose und Operation,
also bevor man aufgeschnitten wird.
Nicht dass die Aufschneider verärgert
davon träumen, aus dem Patienten
Aufschnitt zu machen. Tja, vom Chi-
rurgen zum Metzger ist manchmal nur
ein kleiner Schritt.

Nur Fantasie! Fantasie!!

Allerdings: So von Aufschneider zu

Schneider isst es auch nur ein Hopps,
denn wer dich im OP aufschneidet,
muss dich auch wieder zunähen.
Da kriegst du ein Naht verpasst, ohne
dass du ein Naht Prügel verpasst
kriegst. Hä? Hast du was verpasst?
Wieso Naht Prügel? Muss man in
Lederhose oder Lederl kommen, um
jemand zu vernähen? Un was heißt
vernähen, muss man Tischler ge-
lernt oder bei IKEA gearbeitet haben,
um jemand vernähen zu können?
Dann lieber verdreschen. Mh? Ver-
dreschen? Da muss man wohl vor-
her in der Landwirtschaft gelernt
haben. Oder im Baugewerbe kleine
Karriere gemacht: Darf nur ein Polier
dich die Fresse polieren? Manchmal
isst es verwirrend mit der Sprache.
Aber eben auch lustig.

Zum Schluss von meinem Kranken-
hausaufenthalt wurde ich wieder Kri-

mineller, der seine Strafe abgesessen
hat, behandelt: Ich wurde entlassen.
Un ich fühlte mich wie einer, der
seine Arbeit verliert: Ich kriegte
meine Entlassungspapiere. Aber
wurscht egal, vor allem war ich froh,
wieder frei zu sein. Keimfrei. Un
nunne? Muskelwiederaufbau, damit
ich die Muskeln wieder spielen lassen
kann. Un den wichtigsten Muskel nicht
vergessen, den Denkmuskel. Ich will
ja wieder spielen, also nicht mit Bau-
klötzchen, sondern Kabarett.
Darum Hausmeister-
kittel an, Schuppdeckel
wieder auf Friedhofs-
blonde Haare gesetzt und
den Besen im Anschlag.
Kehraus! Geplant ist ein
Anschlag auf Ihre Lach-
muskeln. Lachen ist gesund.
Kommen Sie mich auf
Arbeit besuchen. ■



Anzeige

DAS GROSSE ADVENTS KONZERT

*Ein unvergesslicher Abend voller Glanz und
Gänsehaut im weihnachtlichen Dresden!*

Wenn am 18.12.2026 über 250 Herrnhuter Sterne
das Rudolf-Harbig-Stadion in Dresden zum Leuchten
bringen, verwandelt sich das Stadion beim
9. Großen Adventskonzert in ein funkeln-
des Lichtermeer voller Emotionen, Musik und
unvergesslicher Momente.

Freuen Sie sich auf den Dresdner Kreuzchor, weitere
herausragende Chöre, internationale Solistinnen und
Solisten sowie das Cross Bell Orchestra, die Ihnen mit
einer einzigartigen Mischung aus Pop, Soul und
Klassik echte Gänsehautmomente schenken.

Verbinden Sie dieses musikalische Highlight mit
einem romantischen Adventswochenende in
Dresden: Bummeln Sie über den berühmten
Striezelmarkt, entdecken Sie die barocke
Altstadt und genießen Sie das winterliche Flair
entlang der Elbe. Eine Auszeit voller Musik,
Lichter und Weihnachtszauber erwartet Sie.



Alle Infos, Tickets und
Reiseangebote unter
adventskonzert.de



DRESDNER
KREUZCHOR

OH-TÖNE
DIE MUSICAL-WERKSTATT

Erbschaftsteuer trotz nicht erlangtem Nachlassvermögen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Billigkeitserlass nur in engen Grenzen

Eine Erbschaft bedeutet nicht immer einen tatsächlichen Vermögenszufluss. Ist der Nachlass bereits verbraucht und sind die ursprünglich Begünstigten nicht mehr greifbar, kann dennoch Erbschaftsteuer anfallen. Der Bundesfinanzhof (BFH) hat mit Urteil vom 25. Februar 2026 (II R 1/22) klargestellt, unter welchen Voraussetzungen eine Steuerreduzierung aus Billigkeitsgründen möglich ist.

Wann Erbschaftsteuer entsteht

Erbschaftsteuer entsteht grundsätzlich mit dem Tod des Erblassers. Entscheidend ist der Wert des Erwerbs zu diesem Zeitpunkt. Spätere Wertveränderungen oder Schwierigkeiten bei der Durchsetzung des Erbes ändern daran grundsätzlich nichts.

Der Streit um den Nachlass

In einem vom BFH entschiedenen Fall hatte der Erblasser ein handschriftliches Testament errichtet. Danach sollten neben dem Steuerpflichtigen, der geklagt hatte, zwei weitere Personen erben, alle zu je einem Drittel. Dem Nachlassgericht war dieses Testament allerdings zunächst nicht bekannt. Daher wurde zunächst ein Erbschein erteilt, wonach zwei gesetzliche Erben des Erblassers jeweils zur Hälfte erben sollten. Auf Grundlage dieses Erbscheins konnten die beiden über die Nachlasswerte verfügen. Nach Auskunft des Steuerpflichtigen wurden Bankkonten aufgelöst und der Nachlass verbraucht. Erst Jahre später wurde aufgrund des nachträglich bekannt gewordenen Testaments und

nach mehreren Gerichtsverfahren der unrichtige Erbschein endgültig eingezogen. Der neue Erbschein wies – wie im Testament niedergeschrieben – den Steuerpflichtigen und zwei weitere Personen als Erben zu je ein Drittel aus. Der Steuerpflichtige erhielt nach eigenen Angaben jedoch nichts mehr aus dem Nachlass. Nach Angaben des Steuerpflichtigen hatte eine der zunächst im Erbschein ausgewiesenen Personen ihren Anteil bereits verbraucht und bezog später Grundsicherung. Außerdem hatte sie sich mit Wohnsitz im Ausland abgemeldet. Auch die andere Erbin lebte im Ausland. Trotzdem setzte das Finanzamt Erbschaftsteuer gegen den Steuerpflichtigen fest.

Warum das Finanzgericht zugunsten des Klägers entschied

Das Finanzgericht Düsseldorf hielt die Steuerbelastung für unbillig. Der Steuerpflichtige sei zwar rechtlich Erbe geworden, habe aber tatsächlich keine Vermögenswerte aus dem Nachlass erhalten. Deshalb sollte die Erbschaftsteuer aus Billigkeitsgründen auf null Euro herabgesetzt werden. Eine Steuer auf ein Erbe, das wirtschaftlich nicht angekommen ist, kann als untragbar erscheinen. Besonders deutlich wird dies, wenn ein zunächst erteilter Erbschein später als falsch erkannt wird und andere Personen den Nachlass bereits verbraucht haben.

Welche Anforderungen der Bundesfinanzhof stellt

Der BFH hat im Streitfall nicht selbst entschieden, sondern die Sache an das Finanzgericht zurückverwiesen. Entscheidend ist zunächst, ob den Erben

kein Verschulden daran trifft, dass er trotz Erwerbs von Todes wegen nicht bereichert ist. Der Erbe muss darlegen und gegebenenfalls nachweisen, dass er alles in seiner Macht Stehende unternommen hat, um den Nachlass zu sichern. Außerdem muss er mögliche Ersatzansprüche grundsätzlich geltend machen oder nachweisen, dass deren Durchsetzung von vornherein aussichtslos war. Dazu können Schritte im Erbscheinverfahren, Auskunftsverlangen und Bemühungen um vorhandene Nachlasswerte gehören. Zusätzlich ist zu prüfen, ob Herausgabe- oder Ersatzansprüche gegen diejenigen bestanden, die den Nachlass erhalten oder verbraucht haben. War die Durchsetzung der Ansprüche dagegen, insbesondere wegen nachgewiesener Vermögenslosigkeit der Anspruchsgegner, von vornherein aussichtslos, kann dies für eine Billigkeitsmaßnahme sprechen.

Was aus dem Urteil folgt

Allein die Tatsache, dass ein Erbe tatsächlich nichts erhalten hat, reicht für einen Billigkeitserlass nicht aus. Betroffene sollten ihre Bemühungen zur Sicherung des Nachlasses und zur Durchsetzung möglicher Ansprüche umfassend dokumentieren. Das Urteil eröffnet damit eine Korrekturmöglichkeit für besondere Härtefälle. Eine Herabsetzung der Erbschaftsteuer aus Billigkeitsgründen bleibt jedoch die Ausnahme. ■



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**

Warum viele Menschen verspannt aufwachen – und was Kissen & Matratze damit zu tun haben

Der Grund für deine Verspannung und Schmerzen liegt oft im Alltag:

Bildschirmarbeit, langes Sitzen und eine nach vorne geneigte Kopfhaltung sorgen dafür, dass sich Muskeln in Nacken und Rücken über Stunden zusammenziehen und verspannen. Genau hier bietet der Schlaf eine Chance: Nachts könnte die Muskulatur sich eigentlich passiv entspannen – vorausgesetzt, Kopf, Nacken und Wirbelsäule liegen dabei in einer natürlichen, geraden Linie. Ist das nicht der Fall, arbeitet der Körper auch im Schlaf gegen die Verspannung an, statt sich zu erholen.

Entwickelt für Menschen mit **Rücken- & Nackenschmerzen**



Die Lösung: 3 Dinge, die im Schlaf besonders wichtig sind

Eine gerade Linie:

Kopf, Nacken und Wirbelsäule sollten im Liegen möglichst in einer Achse bleiben – weder zu hoch noch zu tief gebettet.

Entlastung statt Überstreckung:

Die Lendenwirbelsäule trägt tagsüber die größte Last. Nachts darf sie sich nicht zusätzlich verspannen, etwa durch eine zu weiche oder zu harte Unterlage.

Individuell statt Einheitsgröße:

Du entscheidest selbst, ob dir die festere oder die weichere Seite besser liegt. Und dank vier verfügbarer Größen findet sich für jedes Bett die passende Matratze.

Das L&B Kissen

- 2 in 1 Kissen: Wähle den Härtegrad
- 20 Nächte risikofrei Probeschlafen
- Höhenverstellbar

Die L&B Matratze

- Die Besonderheit: Stützregion mit sanftem Dehnungseffekt
- 2 in 1 Matratze: Wähle den Härtegrad
- 100 Nächte Probeschlafen

Wähle deine Lieblingskissenvariante:



Cool+
Kühlungseffekt



Clean+
Antibakteriell



Classic



Jetzt mit dem Rabattcode

60plusminus auf die Schlafprodukte von Liebscher & Bracht sparen!

Alle Varianten und weitere Informationen unter:
www.shop.liebscher-bracht.com



35+

Jahre Erfahrung



4,78 / 5,0

Trusted Shops



1 Mio. +

Zufriedene Kunden

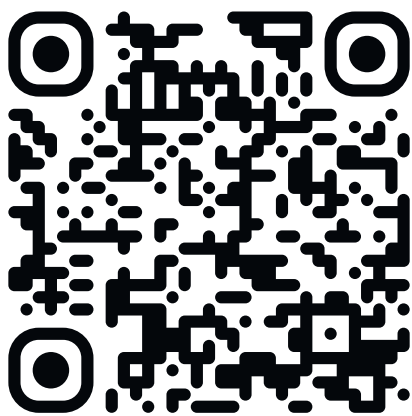
BIS ZU
35%
Rabatt

NEUES UND GESAMMELTES VON ULF ANNEL

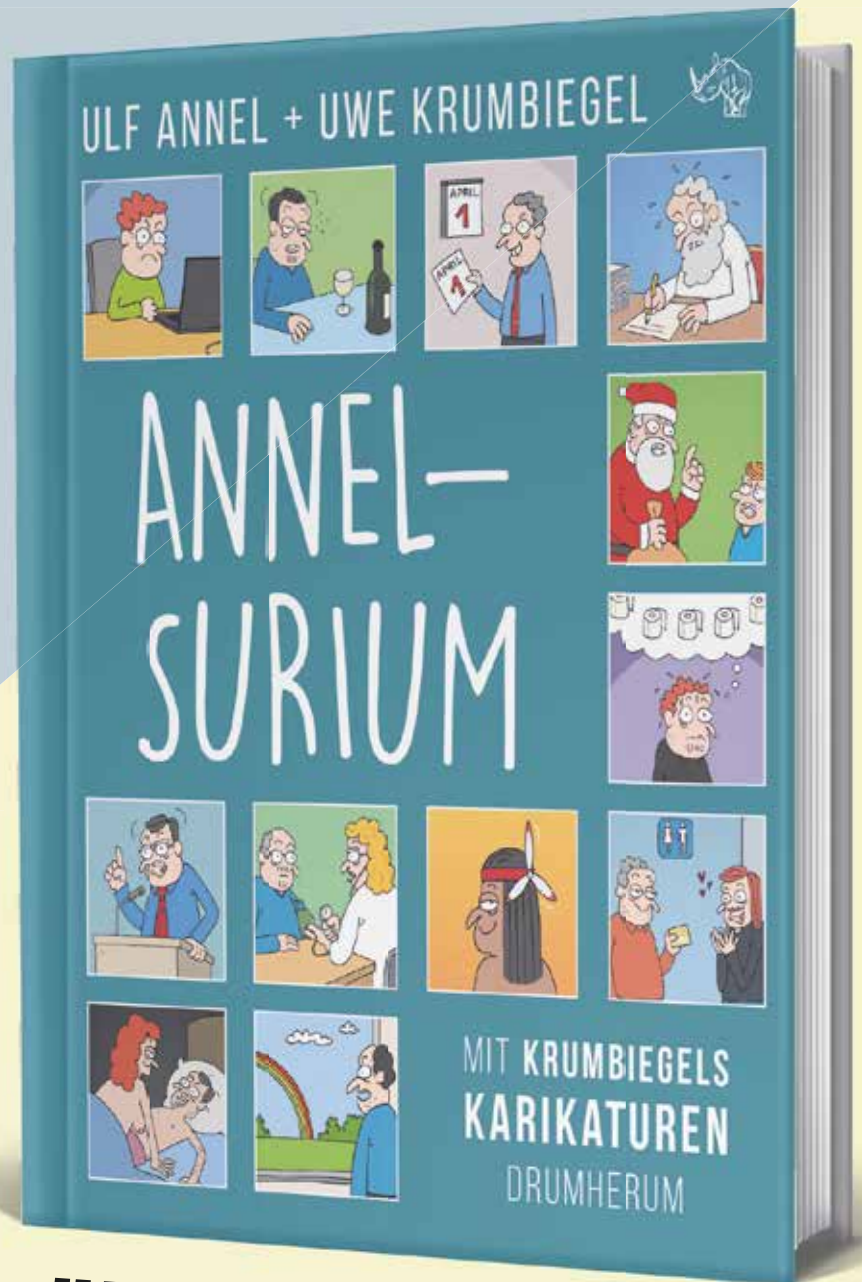


ISBN 978-3-95560-111-9
8 X 11,5 CM, HC, 96 S.
42 BILDER

6,95 EUR



vggh.de



55 FARBIGE KARIKATUREN VON UWE KRUMBIEGEL

ISBN 978-3-95560-879-8

16 X 20 CM, HC, 200 S.

20,00 EUR

 **RHINOVERLAG**

AM HANG 27-28 • 98693 ILMENAU • BESTELLUNG@VG&H.DE

TEL.: 03677 / 46628-10 • FAX: 03677 / 46628-11

Luftige Spekulatiuswaffeln mit Mandarinenkompott

mit Plose Mineralwasser

Zubereitung:

1. Eier mit Vanillezucker, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Weiche Butter zugeben und unterrühren, dann Dinkelmehl, Backpulver, Spekulatiusgewürz, Milch und Plose Mineralwasser Medium hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren. Den Teig portionsweise in einem Waffeleisen zu knusprigen Waffeln ausbacken.
2. In der Zwischenzeit Mandarinen schälen und kleinschneiden. Mandarinen mit Honig und Saft der Orange in einen Topf geben, aufkochen und etwa 2-3 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in 1 EL kaltem Wasser auflösen und



zum Andicken in das kochende Kompott einrühren.

3. Die lauwarmen Waffeln mit steifgeschlagener Sahne und Mandarinenkompott anrichten und mit Zimt bestäubt servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

3 Eier
1 Pck. Vanillezucker
100 g Zucker
1 Prise Salz
100 g weiche Butter
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
2 TL Spekulatiusgewürz
210 ml Milch
40 ml Plose Mineralwasser
Medium
6 Mandarinen
1 EL Honig
1 Orange
1 TL Speisestärke
100 ml Schlagsahne
1 Prise Zimt
1 Prise Puderzucker



FISCHER GmbH & Co. KG
GEMÜSE

Seit 1874

mehr erfahren Sie unter:
www.fischergemuese-erfurt.de

Hofladen Dittelstedt: 0361-4233274

Büro: 0361-551 48-85

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

Shortbread

Zartes Butter-Shortbread mit knuspriger Kruste: Der klassische Genuss gelingt mit wenigen Zutaten und wird in der Riegelform besonders gleichmäßig gebacken.

Zubereitung:

15 Minuten

Kühl- und Backzeit:

ca 1 Stunde 20 Minuten

Zutaten:

200 g zimmerwarme Butter
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Mehl
1 gestrichener TL Salz



Zubereitung:

1. Butter und Zucker gut verrühren. Das Mehl und Salz hinzufügen und zügig verkneten. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und in die Riegelform verteilen und gut andrücken. Anschließend die gefüllte Form etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Die Form danach 5 min abkühlen lassen, das Gebäck vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Physiotherapie & Osteopathie / Logopädie für Kinder und Erwachsene Steffi Kraushaar-Wispel



Anzeige

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

www.physio-kraushaar.de

kontakt@physio-kraushaar.de

Erreichbarkeit/Behandlungszeiten

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

Antipasti – Burger

Mediterraner Genuss trifft auf raffinierten Burger-Genuss – mit karamellisiertem Ziegenkäse und frischem Gemüse.



Nährwerte:

Pro Portion ca. 1038 kcal, 68,6 g Fett, 74,9 g Kohlenhydrate, 32,2 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

300 g Mehl Type 405
25 g frische Hefe
70 g schwarze Oliven
20 g frischer Rosmarin
200 ml lauwarmes Wasser
2 Prisen Salz
Zucker
80 ml Olivenöl
1 Tomate
1 Zucchini
1 Aubergine
Salz und Pfeffer
100 g Mayonnaise
50 g Schmand
2 Knoblauchzehen
400 g Ziegenkäse
40 mg Honig
40 g Rohrzucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Für die Buns das Mehl in die Rühr- und Schlagschüssel MESCO von GEFU geben und die Hefe hineinbröseln. Oliven und Rosmarin fein hacken und mit lauwarmem Wasser, Salz, Zucker und Olivenöl zum Mehl geben. Alles gut miteinander verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Dann den Teig in 4 gleichgroße Teile schneiden, zu Kugeln formen, auf einem Backblech in den Burger-Ring BBQ geben und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Anschließend die Buns für 25 Minuten im Ofen backen.
4. Tomate, Zucchini und Aubergine mit dem Scheibenschneider RAPIDO in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten.
5. Für den Knoblauch-Dip Mayonnaise und Schmand verrühren und den Knoblauch hineinpressen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, Honig und Rohrzucker darauf streuen und mit dem Flambierbrenner FUEGO karamellisieren.
7. Zum Anrichten die Buns aufschneiden und das Unterteil mit Zucchini, Aubergine, Tomate, karamellisiertem Ziegenkäse und Knoblauch-Mayonnaise belegen und die Deckel mit den Hamburger-Spießen TORRO von GEFU fixieren.

27 Jahre KÜCHE & CO

Am 15.2.2026 feierte Küche&Co Erfurt sein 27-jähriges Jubiläum. Zurückblickend kann ich es kaum fassen, wie schnell diese Zeit doch vergangen ist. Bereits 1996 habe ich mich für die Selbständigkeit als Küchenverkäufer und Küchenmonteur entschieden. Über Empfehlungen und Akquise kam ich an neue Kunden und nach dem Motto „Alles aus einer Hand“, plante, verkaufte und montierte ich so über viele Jahre Einbauküchen.

2001 konnte ich dann das noch junge Küchenstudio „Küche&Co“ als Auftraggeber gewinnen und die dort verkauften Küchen montieren. Im Sommer 2002 ergab sich für mich dann die Möglichkeit dieses Küchenstudio käuflich zu erwerben und gemeinsam mit meiner Frau Melanie weiterzuführen. 2005 hatte ich zu meiner großen

Freude eine ganz offizielle Bewerbung um einen Ausbildungsplatz von meinem jüngeren Bruder Marcel im Briefkasten.

Nach einer dreijährigen Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann sammelte auch er über viele Jahre Erfahrungen als Küchenmonteur.

Ich bin der Meinung, dass ein guter Küchenplaner genau diese Erfahrungen gemacht haben sollte. Auf dem Papier und im PC ist vieles planbar, aber die Umsetzung vor Ort durch die Monteure ist etwas ganz anderes. Und genau diese Perspektive haben sowohl mein Bruder Marcel wie auch ich immer vor Augen. Die Eröffnung



von links nach rechts: Christian Panser, Sam Apro, Sven Panitz, Heiko Burggraf



von links nach rechts: Bruce Kormann (Azubi), Melanie Kormann, Mike Kormann, Marcel Kormann

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

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

eines immer größer werdenden Kundenstammes mussten wir 2019 noch ein weiteres Montageteam engagieren. Auch dies gelang, dank guter Rahmenbedingungen, wie z.B. einer 4 Tage-Arbeitswoche, recht schnell. Ich bin unendlich stolz auf alle meine Mitarbeiter! Jeder einzelne ist in seinem Gebiet ein absoluter Profi mit langer Berufserfahrung.

Die gute Seele des Hauses ist natürlich meine Frau Melanie. Sie kümmert sich im Backoffice um die Buchhaltung, vereinbart mit unseren Kunden die Montagetermine und kümmert sich dann auch um die einzeln auftretenden Beanstandungen. Unsere Kunden können sich

zu 100 Prozent darauf verlassen, dass aufgetretene Reklamationen umgehend und zu ihrer vollen Zufriedenheit behoben werden. Damit wir auch für die Zukunft gut gerüstet sind, hat mein Sohn Bruce im vergangenen Jahr eine Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel in meinem Unternehmen begonnen.

Zu guter Letzt möchte ich mich natürlich bei unseren bestehenden und zukünftigen Kunden bedanken. Nur durch Ihr Vertrauen in unser Küchenstudio konnten wir dieses Jubiläum feiern und dürfen hoffentlich noch weitere viele Jahre unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen. Vielen Dank!

Mike Kormann – Geschäftsführer Küche&Co Erfurt

Küche&Co Erfurt

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

www.kueche-co.de/erfurt

Für mehr Bewegung im Alltag ...

Wenn im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Erfurt und der dazugehörigen Tochtergesellschaft, Sunshinehouse gGmbH, vom Spätsommer gesprochen wird, dann leuchten bei den uns anvertrauten Mädchen und Jungen die Augen. Denn das bedeutet neben Ferienfahrten und Entspannung vom Alltag vor allem eines: Es ist wieder Zeit für das große Sportfest!



se stärken das Gemeinschaftsgefühl, schaffen schöne Erinnerungen und zeigen den uns anvertrauten Schützlingen, dass ihr Alltag nicht nur von Herausforderungen, sondern auch von Leichtigkeit und Freude geprägt ist. Damit dieser Tag gelingen kann, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, u.a. die Miete für Spielmodule realisieren zu können.

Wir freuen uns über jegliche Spenden, egal wie groß oder klein, Ihre Unterstützung zählt!



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

Einmal im Jahr kommen die Kinder und Jugendlichen des Kinderdorfes und der Sunshinehouse gGmbH zu diesem besonderen Tag zusammen, abwechselnd auf dem Gelände des Kinderdorfes und der Sunshinehouse gGmbH in Waltershausen (Schnepfenthal). In diesem Jahr ist es Ende August wieder soweit: Dann verwandelt sich das Gelände in Waltershausen in einen großen Sportplatz. Geplant sind ein Fußball-, ein Volleyball- und ein Tischtennisturnier sowie verschiedene Spiel- und Aktionsstände. Schon beim Sportfest im vergangenen Jahr wurde begeistert gehüpft, geworfen und jubelt. Für weit über

100 Kinder und Jugendliche ist das Sportfest einer der Höhepunkte des Jahres. Solche gemeinsamen Erlebnis-



Im vergangenen Jahr fand das Sportfest im Erfurter Kinderdorf statt – alle Mädchen und Jungen freuten sich über einen bewegungsreichen Nachmittag!

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



Ab September 2026 haben wir
ein erweitertes Präventionsangebot für Sie



Brain Gym

Wir üben mit Ihnen ein kinesiologisches Bewegungsprogramm, um die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften sowie Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern.



5 Termine



Atem- gymnastik

Ein Angebot mit Übungen und Techniken zur bewussten Steuerung und Vertiefung der Atmung. Stressabbau und die Förderung von Entspannung stehen hier im Vordergrund.



5 Termine



Rheuma /Paraffin

Wir unterstützen Sie: bei Fragen zu Ernährung, Hilfsmitteln und Bewegung. Gezielte Mobilisationsübungen für Muskeln und Gelenke sowie Paraffin-anwendungen für die Hände ergänzen das Programm.



5 Termine



Sturz- prophylaxe

Unser Angebot umfasst Übungen zur Verringerung des Sturzrisikos, insbesondere bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Es besteht aus gezielten Kraft- und Balance-übungen, um die Stand- und Gangsicherheit zu fördern.



5 Termine

Um unsere Teilnehmer individuell zu unterstützen und anzuleiten beschränken wir unsere Teilnehmerzahl auf max. 6 Personen.



+49 / 361 6538 989



praxis@ergo-sk.de

Häblerstr. 6 · 99096 Erfurt



7.30 - 13.00



Rezept für Blumenzwiebel-Lasagne:

Im Herbst pflanzen, im Frühling genießen

Der bunte Frühling scheint noch in weiter Ferne, doch bereits im Herbst können die ersten Vorbereitungen für einen farbenfrohen Start in die nächste Outdoor-Saison getroffen werden. Wer im September oder Oktober Blumenzwiebeln pflanzt, kann sich schon ab Januar über die ersten Blüten freuen. Besonders einfach gelingt das auch im Topf als „Blumenzwiebellasagne“. Lechuza zeigt, wie es geht.



Mit dieser Methode lässt sich über Monate hinweg eine farbenfrohe Blütenpracht im Topf kultivieren. Die verschiedenen Blumenzwiebeln werden entsprechend ihrer Blühzeiten in Schichten gepflanzt und sorgen so für ein abwechslungsreiches Farbenspiel. Je nach Topfgröße lassen sich vier bis fünf Sorten kombinieren, um einen möglichst durchgängigen Blühverlauf zu erreichen.

Das sind die „Zutaten“ für eine Blumenzwiebellasagne:

- verschiedene Blumenzwiebeln (ausgewählt nach Blütezeit)
- ein Kulturtopf und ein passender Übertopf
- Drainageschicht (z. B. Kieselsteine, Tonscherben, mineralisches Substrat wie Monopon)
- Unkrautvlies
- Erde (z. B. Blumenerde, Unipon)
- Optional: Schaufel und Handschuhe

Bei der Wahl der Blumenzwiebeln empfiehlt es sich, etwa eine Sorte pro Monat zu wählen, beispielsweise:

Januar/Februar:

Winterling, Schneeglöckchen, Krokus

März: Schneeglöckchen, Krokus, Blaustern, Narzisse, Tulpe, (Trauben-)Hyazinthe

April: Blaustern, Narzisse, Tulpe, (Trauben-)Hyazinthe, Kaiserkrone

Mai: Tulpe, (Trauben-)Hyazinthe, Kaiserkrone, Zierlauch, Maiglöckchen

Juni/Juli: Zierlauch, Tigerlilie, Feuerlilie

So geht die „Zubereitung“:

1. Die Basis vorbereiten

Zuerst eine großzügige Portion Drainageschicht in den Topf geben. Sie bildet das Fundament und sorgt dafür, dass überschüssiges Wasser zuverlässig abfließen kann. So bleiben die Zwiebeln frisch und vor Staunässe geschützt. Die Drainageschicht mit dem Unkrautvlies abdecken.

2. Die erste Schicht anrichten

Anschließend etwa drei bis sieben Zentimeter Erde einfüllen. Darauf werden die Blumenzwiebeln mit der spätesten Blüte gesetzt, beispielsweise Zierlauch oder Hyazinthen für Mai und Juni. Wichtig: Die Spitzen der Zwiebeln zeigen dabei immer nach oben.

3. Sorgfältig bedecken und verfeinern

Die Zwiebeln nun mit einer Schicht Erde bedecken – etwa zwei Zentimeter höher als die Zwiebeln selbst. Darauf folgen die Blumenzwiebeln für April und Mai, zum Beispiel Tulpen oder Traubenhyazinthen.

4. Schicht für Schicht vollenden

Diesen Schritt wiederholen: Erde einfüllen, Zwiebeln platzieren und bedecken, angefangen bei den später blühenden (März/April) bis zu den frühesten Sorten (Januar/Februar). Den Abschluss bildet eine letzte Schicht Erde.

5. Nach Belieben garnieren

Zum Schluss nach eigenem Geschmack dekorativ verfeinern: Winterharte Pflanzen wie Schneeheide und Scheinbeeren oder Pinienzapfen setzen frische Akzente und machen die Blumenzwiebellasagne schon jetzt zu einem echten Hingucke

Mit dieser Methode entsteht mit nur wenig Aufwand eine abwechslungsreiche Topfbepflanzung, die von Januar bis in den Sommer hinein ihre Blütenpracht entfaltet. Sie erfreut nicht nur das Auge, sondern auch die ersten Insekten, die sich nach den langen Wintermonaten auf Nahrungssuche begeben.



Im Herbst pflanzen, ...

LECHUZA und PON – die starken Marken der Hob Creations GmbH

Seit über 25 Jahren steht LECHUZA für hochwertige Pflanzgefäße mit integriertem Bewässerungssystem, die zeitloses Design mit durchdachter Funktion verbinden. Ergänzt wird das Sortiment durch Spezialsubstrate, Dünger und Zubehör der Marke PON. Als Hersteller „Made in Germany“ setzt die Hob Creations GmbH auf Qualität, Nachhaltigkeit und ressourcenschonende Produktion. Die Produkte werden weltweit in mehr als 70 Länder exportiert. Das Unternehmen mit Sitz in Zirndorf gehört zur Horst Brandstätter Group, zu der auch PLAYMOBIL zählt.

Weitere Informationen unter: www.lechuza.de, www.pon.de sowie www.horst-brandstaetter-group.com

Anzeige

26.27
VERWANDLUNGEN

SAISONAUFTAKT
THEATER ERFURT
Fr, 04.09.26 ab 14 Uhr

GEWINNE EINE FAHRT MIT DER HISTORISCHEN ALTSTADT-BAHN!

14–16 Uhr: mit der Cabriobahn durch die Altstadt
Ab 16 Uhr: verschiedene Aktionen auf dem Theaterplatz
19.30 Uhr: Außenübertragung 1. Sinfoniekonzert

THEATER ERFURT

Zum Gewinnspiel
www.theater-erfurt.de/saisonauftakt

Musik überwindet Barrieren

Der Landesverband Aphasie Thüringen unterstützt Menschen mit Aphasie und setzt sich dafür ein, ihre Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Aphasie ist meist die Folge einer Hirnverletzung, beispielsweise nach einem Schlaganfall, und beeinträchtigt die Sprache. Da Sprache die Grundlage unserer Kommunikation ist und Kommunikation wiederum ein wesentlicher Bestandteil der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben darstellt, ist die Unterstützung der Betroffenen von großer Bedeutung.

Ein wichtiger Baustein der Arbeit des Landesverbandes ist die Förderung von Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfegruppe Erfurt gründete im Jahr 2013 den Aphasikerchor Erfurt und bietet Betroffenen damit eine besondere Möglichkeit, ihre sprachlichen Fähigkeiten zu trainieren, Gemeinschaft zu erleben und aktiv am kulturellen Leben teilzunehmen.

Im Mai 2026 fand die jährliche Matinee des Aphasikerchores im „Café am Südpark“ in Erfurt statt. Bei Kaffee und Eis kamen Betroffene, Angehörige und interessierte Gäste in gemütlicher Atmosphäre zusammen. Nachdem im vergangenen Jahr Lieder rund um das Thema Essen und Trinken auf dem Programm

standen, drehte sich diesmal alles um Gangster und Krimis.

Mit viel Freude und Engagement gestaltete der Chor ein fast einstündiges Programm. Das Publikum erinnerte sich an bekannte Melodien und sang bei einigen Liedern begeistert mit.

Im Anschluss an den Auftritt gab es einen Imbiss. Dabei bot sich ausreichend Gelegenheit für Gespräche

und einen regen Austausch zwischen den Gästen. Für viele war die Matinee eine rundum gelungene und glücklich machende Veranstaltung, die Abwechslung vom Alltag bot und das Gemeinschaftsgefühl stärkte.

Der Aphasikerchor Erfurt freut sich jederzeit über weitere Betroffene, die beherzt und mit Freude gemeinsam singen möchten. ■



LANDESVBAND 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



Wenn die Zunge gelähmt ist

Nicht nur das Gesicht kann gelähmt sein, sondern auch die Zunge. Eine sogenannte Hypoglossusparese ist eine Lähmung des Nervus hypoglossus, der die Bewegungen der Zunge steuert.



che sowie Schluckstörungen (Dysphagie). Besonders betroffen sind Laute, die eine präzise Zungenbewegung erfordern. Teilweise können diese durch Bewegungen des Unterkiefers kompensiert werden.

Zentrale Hypoglossusparesen verlaufen bei einseitiger Schädigung meist milder, da die Zungenmuskulatur von beiden Gehirnhälften versorgt wird. Es kommt lediglich zu einer leichten Abweichung der Zunge und einer geringen Sprechstörung (Dysarthrie). Eine beidseitige zentrale Hypoglossusparese verursacht hingegen erhebliche Sprech- und Schluckstörungen. Im Unterschied zur peripheren Lähmung fehlen dabei Muskelatrophien der Zunge, was die klinische Abgrenzung erleichtert.

Die Therapie erfolgt vor allem durch eine logopädische Behandlung. Dabei werden gezielt Zungenbewegungen sowie die Bildung von Konsonanten und Vokalen trainiert. Ein visuelles Biofeedback kann die Therapie unterstützen und die Behandlungsergebnisse verbessern. Der Therapieerfolg hängt unter anderem davon ab, ob die Lähmung ein- oder beidseitig ausgeprägt ist. ■

Dadurch kommt es zu einer eingeschränkten oder aufgehobenen Zungenbeweglichkeit, was sich vor allem auf die Artikulation und teilweise auch auf das Schlucken auswirkt. Die Schwere der Symptome hängt davon ab, ob die Schädigung ein- oder beidseitig sowie zentral (im Gehirn) oder peripher (außerhalb vom Gehirn) ist. Bei einer einseitigen peripheren Hypoglossusparese weicht die Zunge beim Herausstrecken zur gelähmten Seite ab. Die Sprechstörung ist meist nur leicht ausgeprägt und betrifft vor

allem Laute, die eine präzise Zungenbewegung erfordern. Das Schlucken ist in der Regel kaum beeinträchtigt. Viele Betroffene empfinden zunächst Schwierigkeiten beim Sprechen, lernen jedoch mit der Zeit, diese teilweise zu kompensieren.

Eine beidseitige periphere Hypoglossusparese führt dagegen zu einer schlaffen, unbeweglichen und häufig atrophischen Zunge. Dadurch entstehen schwere Sprechstörungen mit undeutlicher, verwaschener Ausspra-

+++ 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

Gut vorbereitet in den Winter

Reifentipps für mehr Sicherheit auf jeder Autofahrt

Auch wenn der Sommer noch voll im Gange ist – der Winter kommt bestimmt und dann wird es wieder Zeit, von Sommer- auf Winterreifen zu wechseln.



Im Autohaus Gitter in Erfurt werden Kundenräder fachgerecht saisonal gelagert, sorgfältig kontrolliert, gewuchtet und gereinigt.

Wer gerade in der kalten Jahreszeit mit dem Auto sicher unterwegs sein möchte, sollte dabei nicht am falschen Ende sparen. Hochwertige Winterreifen bieten auf nasser Fahrbahn, Schnee und Glätte deutlich mehr Grip, kürzere Bremswege und ein spürbar stabileres Fahrverhalten. Das bestätigen regelmäßig unabhängige Tests. So erreichte beispielsweise der Continental WinterContact TS 870 P im Winterreifentest von auto motor und sport 2025 den Testsieg und überzeugte besonders beim Bremsen auf Nässe sowie auf Schnee. Auch der ADAC und andere

Fachmedien bescheinigen Markenreifen regelmäßig hohe Sicherheitsvorteile.

Gesetzlich vorgeschrieben sind in Deutschland bei winterlichen Straßenverhältnissen Winter- oder Ganzjahresreifen mit Alpine-Symbol (Schneeflocke). Die Mindestprofiltiefe beträgt 1,6 Millimeter, Reifenexperten empfehlen jedoch spätestens bei 4 Millimetern den Austausch, da die Wintereigenschaften dann deutlich nachlassen. Ein Blick auf die DOT-Nummer verrät das Herstellungsdatum des Reifens. Außer-

dem sollten Reifen frei von Rissen, Beulen oder anderen Beschädigungen sein.

Wer mit dem Auto in den Winterurlaub ins Ausland fährt, sollte sich vorab über die Vorschriften informieren. In Österreich gilt bei winterlichen Verhältnissen vom 1. November bis 15. April Winterreifenpflicht, in der Schweiz können ungeeignete Reifen bei Unfällen oder Verkehrsbehinderungen teuer werden. In Italien bestehen je nach Region und Straße saisonale Winterreifen- oder Schneekettenpflicht. Aktuelle Regelungen sollten vor Reiseantritt geprüft werden.

Zur Wintervorbereitung gehören außerdem Frostschutz für Kühlwasser und Scheibenwaschanlage,



Beim Wechsel von Sommer- auf Winterräder empfiehlt sich auch ein Fahrzeug-Wintercheck.

ein Batterie-Check sowie die Kontrolle von Beleuchtung und Wischerblättern.

Kompetenter Ansprechpartner in der Region ist das Autohaus Gitter, Volkswagen-Vertragswerkstatt in Erfurt. Dort erhalten Autofahrer aller Herstellerfabrikate hochwertige



Das Serviceteam im Autohaus Gitter um Beatrice Winkler (Leiterin Kundencenter) und Marcus Traulsen-Krauß (Serviceleiter) kümmert sich um alle Kundenanliegen rund um Räder und Reifen.

Winterreifen, den fachgerechten Räderwechsel sowie die Einlagerung der Sommer- oder Winterräder im hauseigenen Räderlager – inklusive

Reinigung, Wuchten und sorgfältige Sicherheitskontrolle. So startet Ihr Fahrzeug bestens vorbereitet in die kalte Jahreszeit. ■

Autohaus Gitter

Weimarische Straße 140 . 99098 Erfurt . **Telefon:** 0361 4263-0 . **E-Mail:** info@autohaus-gitter.de . **www.autohaus-gitter.de**

Exklusive
Markteinführung
**ID. POLO &
ID.3 NEO**
05 | 09 | 2026
10–16 UHR



Autohaus Gitter e. Kfm.
Weimarische Str. 146
99098 Erfurt



ENERGIE
geladen



& HAUSMESSE im Autohaus Gitter

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 Stieglmeyer 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 Wäschefalten.



Komfortable Sesselposition für längere Aufenthalte im Bett ohne Verspannungen.

Entdecken Sie Stieglmeyer

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 Aufstehhöhe 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



Schlafconcept
Blumenstraße 70
99092 Erfurt

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

Schlaf ist etwas sehr Wichtiges.

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



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. ■

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



SCHLAFCONCEPT

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

Telefon 0361 6441566

E-Mail mail@schlafconcept.de

www.schlafconcept.de

Sakura Gin Fizz

Zutaten für iSi Twist'n

Sparkle Virtuoso

- 400 ml Wasser
- 5 Stk. Pfefferkörner
- 60 ml Cherry Blossom Sirup,
- 20 ml Yuzu Saft
- 1 Stk. Gurkenscheibe
- 140 ml Gin
- 100 ml Bitter Lemon

Zubereitung

1. Alle flüssigen Zutaten kühlen und dann in die Flasche füllen.
2. Gurke und Pfefferkörner dazugeben. Die maximale Füllmenge 720 ml beachten.
3. Einen iSi Soda Charger in den Stab einlegen und auf die Flasche schrauben, bis es zischt.
4. Den Stab auf der Flasche lassen, bis sich der Schaum gesetzt hat und das Zischen aufhört.
5. Auf Eis genießen!



Rezept und Foto: Rezept und Foto: Smeg,
www.trendxpress.org

Sommerlich: Geeister Cappuccino

mit Kakao und Haselnuss-Schokoladenraspeln



das Programm „KALTE MILCH MIT DICKEM SCHAUM“ aus. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Milchaufschäumer einzuschalten, und warten Sie, bis das Programm beendet ist.

3. Geben Sie das Crushed Ice zusammen mit dem flüssigem Süßungsmitteln in ein Glas und fügen Sie anschließend die kalte aufgeschäumte Milch und den Espresso hinzu. Vermischen Sie alles.
4. Fügen Sie den Milchschaum hinzu und garnieren Sie Ihr Getränk zum Schluss mit Kakao und dunklen Haselnuss-Schokoladenraspeln.
5. Servieren Sie Ihren geeisten-Schokoladen-Cappuccino kalt.

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 ml Vollmilch 250 ml
- 60 ml Espresso 60 ml
- 25 g dunkle Haselnussschokolade, geraspelt
- 1 Löffel ungesüßter Kakao
- Crushed Ice, nach Bedarf
- Flüssiger Süßstoff, nach Belieben

Zubereitung

1. Bereiten Sie einen doppelten Espresso zu.
2. Gießen Sie die Milch in den Smeg-Milchaufschäumer, schließen Sie den Deckel und wählen Sie dann

Frozen Pineapple-Lime-Slushie

mit PLOSE Mineralwasser



Zutaten für 2 Portionen:

500 g gefrorene Ananas
1 Limette
1 große Maracuja
1 Bund Minze
200 ml Plose Mineralwasser
Naturale

Zubereitung

1. Gefrorene Ananas mit Saft der Limette, Maracujakernen und Minzeblättchen in einen Mixer geben. Plose Mineralwasser Naturale dazu gießen und auf höchster Stufe cremig pürieren.
2. Sofort auf Gläser verteilen und gut gekühlt genießen.



Wir bieten Wohnungen
und so viel mehr!

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

Wohnungen zu fairen
Mieten in unterschiedlichen
Größen und Ausstattungen

Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.



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

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



Zu Hause pflegen – aber sicher!



Nachbarschaftshilfe:

Gemeinsam den Alltag meistern

Wer einen Pflegegrad hat und zu Hause gepflegt wird, kann den sogenannten Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI in Anspruch nehmen.

Dieser beträgt derzeit bis zu 131 Euro monatlich und kann für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden. Eine Möglichkeit ist die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe. Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer unterstützen pflegebedürftige Menschen stundenweise und entlasten damit gleichzeitig pflegende Angehörige.

Zu den möglichen Unterstützungsleistungen gehören beispielsweise:

- Begleitung zu Arztterminen, Behörden oder bei Spaziergängen,
- Unterstützung beim Einkaufen, im Haushalt oder bei Arbeiten

im häuslichen Außenbereich, beispielsweise im Garten,

- Hilfe bei der Kommunikation, etwa durch Vorlesen oder beim Ausfüllen von Formularen,
- Anregung und Begleitung bei Freizeitaktivitäten sowie sozialen Kontakten,
- Durchführung leichter Bewegungsübungen,
- Angebote zum Gedächtnistraining.

Die Nachbarschaftshilfe ermöglicht pflegebedürftigen Menschen, länger selbstbestimmt im vertrauten Umfeld zu leben und stärkt gleichzeitig das soziale Miteinander vor Ort.

Nachbarschaftshilfe in Thüringen – das sollten Sie wissen

Wer kann Nachbarschaftshilfe leisten?

Welche Qualifizierung ist erforderlich?

Wie erfolgt die Anerkennung und Aufwandsentschädigung?

Wo kann die Registrierung beantragt werden?

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Thüringer Sozialministeriums.

www.tmasgff.de

Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und sorgen mit hohem persönlichen Einsatz dafür, 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 Ihnen dabei helfen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben.

Informationen mit Tipps zur Selbstfürsorge, Hinweise zu rechtlichen und finanziellen Aspekten der häuslichen Pflege finden Sie im digitalen Magazin der UKT „Ich pflege“ **ukt.ichpflege-magazin.de** ■



Die ganze Welt der Landwirtschaft in Erfurt

Vom 25. bis 27. September 2026 wird die Messe Erfurt erneut zum Treffpunkt für Landwirtschaft, Tierzucht und regionale Vielfalt. Die Grünen Tage Thüringen bringen Agrarprofis, Erzeuger und Verbraucher zusammen und schaffen Raum für Austausch, Innovation und Genuss.

Im Fokus stehen modernste Landtechnik, Robotik im Pflanzenbau und digitale Lösungen, die zeigen, wie zukunftsfähige Landwirtschaft heute und morgen funktioniert. Gleichzeitig bieten hochkarätige Zucht Wettbewerbe, Bundesschauen und eindrucksvolle Tierschauen spannende Einblicke in moderne Tierhaltung und gelebtes Tierwohl.

Genuss kommt ebenfalls nicht zu kurz: Auf dem neuen Marktplatz

„Meine Region“ präsentieren Thüringer Erzeuger ihre Produkte. Schaukochen, Mitmach-Aktionen und kulinarische Spezialitäten machen regionale Wertschöpfung erlebbar und laden zum Probieren ein.

Die Grünen Tage Thüringen verbinden Fachwissen mit Erlebnissen für die ganze Familie und zeigen eindrucksvoll, wie innovativ, nachhaltig und vielfältig die Landwirtschaft in Thüringen ist. ■



**GRÜNE TAGE
THÜRINGEN**

25. bis 27. September 2026

Messe Erfurt . www.gruenetage.de



Pharmazie neu entdecken:

Plattform zeigt Fortschritte aus dem Alltag

Unter dem Titel "Pharmazie des Lebens" können online Entwicklungen aus der Pharmazie erkundet werden, die unseren Alltag prägen. Die Plattform ist Teil eines Projekts der Landesapothekerkammer Thüringen anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Thüringer Apothekerkammergesetzes.



Auf der Website www.pharmazie-des-lebens.de werden pharmazeutische Errungenschaften vorgestellt sowie die Geschichten hinter wissenschaftlichen Entwicklungen und Alltagsprodukten erzählt. Der digitale Rundgang reicht von A wie ABDA bis Z wie Zirkonium. Die Inhalte lassen

sich nach Kategorien und Regionen durchsuchen. Das Projekt macht deutlich: Pharmazie ist weit mehr als die sichere Versorgung mit Arzneimitteln. Sie steht für Wissenschaft, Innovation und ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer modernen Gesundheitsversorgung.

Die Landesapothekerkammer Thüringen erklärt dazu: "Mit 'Pharmazie des Lebens' lädt die Kammer dazu ein, vermeintlich Bekanntes neu zu entdecken und die Leistungen eines Berufsstandes sichtbar zu machen, der oft im Hintergrund wirkt, für die Gesellschaft aber unverzichtbar ist." ■



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!

Apothekennotdienst Erfurt

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

August

01.08.26	31	46
02.08.26	39	18
03.08.26	40	25
04.08.26	1	24
05.08.26	7	20
06.08.26	35	26
07.08.26	3	15
08.08.26	28	45
09.08.26	34	11
10.08.26	14	33
11.08.26	4	6
12.08.26	43	12
13.08.26	36	16
14.08.26	19	42
15.08.26	5	9
16.08.26	8	33
17.08.26	10	22
18.08.26	23	38
19.08.26	2	29
20.08.26	30	21
21.08.26	41	32
22.08.26	17	37
23.08.26	13	31
24.08.26	46	39
25.08.26	18	40
26.08.26	25	1
27.08.26	24	7
28.08.26	20	35
29.08.26	26	3
30.08.26	15	28
31.08.26	11	14

September

01.09.26	45	34
02.09.26	43	4
03.09.26	6	44
04.09.26	12	36
05.09.26	16	19
06.09.26	42	5
07.09.26	37	8
08.09.26	33	10
09.09.26	22	23
10.09.26	38	2
11.09.26	31	30
12.09.26	21	41
13.09.26	32	17
14.09.26	9	13
15.09.26	29	46
16.09.26	39	18
17.09.26	35	25
18.09.26	1	24
19.09.26	7	20
20.09.26	40	26
21.09.26	3	15
22.09.26	28	45
23.09.26	34	11
24.09.26	14	43
25.09.26	4	6
26.09.26	44	12
27.09.26	36	16
28.09.26	19	42
29.09.26	5	37
30.09.26	10	31
31.08.26	11	14

Oktober

01.10.26	23	38
02.10.26	2	29
03.10.26	8	22
04.10.26	30	21
05.10.26	41	32
06.10.26	17	9
07.10.26	13	3
08.10.26	46	39
09.10.26	18	40
10.10.26	25	1
11.10.26	24	7
12.10.26	20	35
13.10.26	26	33
14.10.26	15	28
15.10.26	45	34
16.10.26	11	14
17.10.26	43	4
18.10.26	6	44
19.10.26	12	36
20.10.26	16	19
21.10.26	42	5
22.10.26	33	8
23.10.26	39	10
24.10.26	22	23
25.10.26	10	2
26.10.26	31	30
27.10.26	29	41
28.10.26	32	17
29.10.26	9	13
30.10.26	37	46
31.10.26	21	15

November

01.11.26	40	18
02.11.26	1	25
03.11.26	7	24
04.11.26	35	20
05.11.26	3	26
06.11.26	28	45
07.11.26	34	11
08.11.26	14	43
09.11.26	4	6
10.11.26	44	12
11.11.26	36	16
12.11.26	19	42
13.11.26	5	37
14.11.26	8	31
15.11.26	10	22
16.11.26	23	38
17.11.26	2	29
18.11.26	30	21
19.11.26	41	32
20.11.26	17	9
21.11.26	13	33
22.11.26	46	39
23.11.26	18	40
24.11.26	25	1
25.11.26	43	7
26.11.26	20	35
27.11.26	26	3
28.11.26	15	28
29.11.26	45	34
30.11.26	11	14
31.08.26	11	14

1

NORD APOTHEKE

Moskauer Platz 14, 99091 Erfurt
Telefon 7913116

3

HUFELAND APOTHEKE

Blücherstraße 6, 99099 Erfurt
Telefon 412000

5

PLUSPUNKT APOTHEKE

Anger 1, 99084 Erfurt,
Telefon 2621666

2

BAHNHOF APOTHEKE

Bahnhofstraße 40, 99084 Erfurt
Telefon 555410

4

APOTHEKE AM SÜDPARK

Melchendorfer Straße 1, 99096 Erfurt
Telefon 6448880

6

ARNIKA APOTHEKE

Blumenstraße 92, 99092 Erfurt
Telefon 2113290

RIETH APOTHEKE

Mainzer Straße 35, 99089 Erfurt
Telefon 7922040

7

STADTPARK APOTHEKE

Schillerstraße 25, 99096 Erfurt
Telefon 26493100

12

APOTHEKE IM HAUPTBAHNHOF

Willy-Brandt-Platz 12, 99084 Erfurt
Telefon 3453519

17

SCHWAN APOTHEKE

Bahnhofstraße 2, 99084 Erfurt
Telefon 5626425

8

MOHREN APOTHEKE

Schlösserstraße 9, 99084 Erfurt
Telefon 6421500

13

LÖWEN APOTHEKE

Johannesstraße 143, 99084 Erfurt
Telefon 5402272

18

APOTHEKE AM WIESENHÜGEL

Färberwaidweg 2, 99097 Erfurt
Telefon 414540

9

APOLLO APOTHEKE-SÜD

Geibelstraße 20b, 99096 Erfurt
Telefon 7436860

14

SONNEN-APOTHEKE

Leipziger Straße 78, 99085 Erfurt
Telefon 6020493

19

LILIEN-APOTHEKE

Domplatz 6/9, 99084 Erfurt
Telefon 6003742

10

GERMANIA APOTHEKE

Thälmannstraße 25, 99085 Erfurt,
Telefon 5623214

15

THEATER APOTHEKE

Dalbergsweg 9, 99084 Erfurt
Telefon 2258820

20

TAL APOTHEKE

Talstraße 5, 99089 Erfurt
Telefon 2606039

11

ADLER-APOTHEKE

Magdeburger Allee 122, 99086 Erfurt
Telefon 7312112

16

EGA-APOTHEKE

Gothaer Straße 22, 99094 Erfurt
Telefon 7893490

21

Anzeige

*AI Glasses vereinfachen
den Alltag von blinden
und sehbehinderten Menschen*



hören & sehen

optik
Oswald

- AUGENOPTIK
- HÖRGERÄTEAKUSTIK
- PÄDAKUSTIK
- FUNKTIONALOPTOMETRIE

Augenoptikermeister & Hörgeräteakustiker

Doris Oswald

Mainzerstraße 38

99089 Erfurt

Telefon: 0361 - 7 33 99 0

www.optik-oswald.de

OAKLEY

Meta

Hey Meta



LINDERBACH-APOTHEKE Weimarische Straße 117, 99198 EF- Linderbach, Telefon 6539150	22	BÄREN APOTHEKE Erfurter Landstraße 86, 99095 EF- Stotternheim, Telefon 036204-52033	31	APOTHEKE AM ZOOPARK Julius-Leber-Ring 5a, 99087 Erfurt (EKZ Roter Berg), Telefon 7454736	39
ANGER-VITAL-APOTHEKE Anger 58, 99084 Erfurt Telefon 5507333	23	MELCHENDORFER APOTHEKE Am Drosselberg 47, 99097 Erfurt Telefon 4172096	32	PARK APOTHEKE Nordhäuser Straße 73 t, 99091 Erfurt Telefon 6538390	40
APOTHEKE AM MAINZERHOFPLATZ Mainzerhofplatz 14, 99084 Erfurt Telefon 6431836	24	ROSEN APOTHEKE Ringstraße 28, 99091 EF-Gispersleben Telefon 7916096	33	NEUE MARIEN APOTHEKE Neuwerkstraße 51, 99084 Erfurt Telefon 6442674	41
APOLLO APOTHEKE- MITTE Juri-Gagarin-Ring 94, 99084 Erfurt, Telefon 241166	25	DELPHIN APOTHEKE Hermisdorfer Straße 4, 99099 Erfurt, Telefon 3458213	34	LUTHER APOTHEKE Ammertalweg 15, 99086 Erfurt Telefon 7456176	42
RÖMER APOTHEKE Bonemilchstraße 2, 99084 Erfurt Telefon 2219075	26	KRANICH-APOTHEKE Kranichfelder Straße 103, 99097 Erfurt, Telefon 4170056	35	ARKADEN APOTHEKE Friedrich-Engels-Straße 63, 99086 Erfurt, Telefon 5402185	43
WILHELM-BUSCH-APOTHEKE Wilhelm-Busch-Straße 70, 99099 Erfurt, Telefon 3457515	28	GINKGO-APOTHEKE Schillerstraße 35, 99096 Erfurt Telefon 6021702	36	BEETHOVEN APOTHEKE Friedrich-Ebert-Straße 62, 99096 Erfurt, Telefon 3459819	44
GERATAL APOTHEKE Bischleber Straße 11, 99094 EF- Hochheim, Telefon 7968301	29	SONNEN APOTHEKE ELXLEBEN Thomas-Müntzer-Straße 38, 99189 Elxleben, Telefon 036201-80701	37	TROMMSDORFF APOTHEKE Geschwister-Scholl-Straße 5, 99085 Erfurt, Telefon 5660052	45
ALTSTADT APOTHEKE Michaelisstraße 31, 99084 Erfurt Telefon 2603433	30	BRUNNEN APOTHEKE Erfurter Straße 72, 99195 EF- Mittelhausen, Telefon 2624442	38	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.

Es kommt die Zeit, da braucht es Kieser.

Vielleicht wussten Sie es noch nicht: Ab dem 25. Lebensjahr baut unser Körper langsam Kraft und danach auch Muskelmasse ab, wenn wir nicht aktiv gegensteuern.



Früher oder später kommt bei jedem von uns die Zeit, wo wir merken, dass die Kraft nachlässt, spätestens dann, wenn wir einen spürbaren Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerken oder uns Schmerzen plagen. Oft sind es Beschwerden in Rücken, Nacken oder Gelenken, die uns zeigen, dass die Muskulatur nachlässt. Mit den Jahren kann dies auch unsere Beweglichkeit und unsere Lebensqualität einschränken. Wenn die Muskelkraft abnimmt oder Sie aktiv vorbeugen wollen, wird es Zeit mit Krafttraining zu starten.

Jeden Tag brauchen wir Kraft, um unser Leben in Bewegung zu halten – sei es im Beruf, im Alltag oder in unserer Freizeit. Ein starker Muskelapparat ist dabei unser verlässlicher Begleiter: Er hilft uns bei für uns selbstverständli-

chen Abläufen, wie morgens aus dem Bett zu kommen, schwere Taschen zu tragen, Treppen zu steigen und uns sicher durch den Tag zu bewegen. Unsere Muskeln sind es, die uns zuverlässig durchs Leben tragen. Die Muskulatur ist unser Motor, der uns antreibt und uns Stabilität verleiht. Wer gezielt seine Muskeln stärkt, schafft die besten Voraussetzungen für ein gesundes und aktives Leben.

Starke Muskeln können mehr als stützen

Wenn Sie Ihre Muskeln und damit verbunden Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern oder erhalten wollen, kommen Sie um eines nicht herum: Regelmäßiges Krafttraining. Kieser bietet sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen individuell abgestimmte Programme für jedes Trai-

ningsziel und jeden Bedarf. Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist weit mehr als nur eine Methode, um fit zu bleiben – es stärkt die Gesundheit nachhaltig und bietet unverzichtbare Vorteile, die den Alltag erleichtern. Es ermöglicht, neue Kraft zu schöpfen und Energie aufzubauen.

Das Training fördert Ihren Körper und Ihren Geist

- Sie stärken Ihre Haltung und Ihre Beweglichkeit
- Sie beugen Rückenschmerzen vor
- Sie verbessern Ihr Herz-Kreislauf-System und verhindern Knochenschwund (Osteoporose)
- Sie erholen sich schneller und fühlen sich fitter
- Sie bauen ungesundes Körperfett besser ab und sind besser gegen Verletzungen gewappnet
- Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl

Vertrauen Sie dem Rückenspezialisten

Rückenschmerzen schränken den Alltag ein, körperlich und mental. Vertrauen Sie uns als Rückenspezialist und erfahren Sie, wie Sie präventiv und langfristig schmerzfrei bleiben.

Nutzen Sie jetzt unser exklusives Angebot für Neukunden bis zum 30.11.2026: Sichern Sie sich bei Abschluss einer Mitgliedschaft einen Rabatt von 100 Euro. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr individuelles Probetraining unter www.kieser.com ■

Kieser Erfurt

KULT Kraft- und Leistungstraining GmbH & Co. KG Erfurt | Juri-Gagarin-Ring 41 | 99084 Erfurt
Telefon: (0361) 658 58 55 | erfurt1@kieser.com

SCHMIDT

ECHTES KNOW-HOW. ECHTER UNTERSCHIED.

MEIN HAUS, MEINE WOHNUNG, MEIN DAHEIM!

Das Zuhause ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Es schafft Wohlbefinden, Geborgenheit und Raum für individuelle Lebensstile. Deshalb sollte auch die Einrichtung einzigartig sein und perfekt zu den Menschen passen, die darin leben.

SCHMIDT gestaltet ganzheitliche Wohnwelten – weit über die Küche hinaus. Von Wohn- und Essbereich über Bad, Ankleide- und Flur bis zum Büro entstehen maßgefertigte Lösungen, die Design, Funktionalität und persönliche Wünsche verbinden.

Viele Räume – ein Design: Durch abgestimmte Materialien, Farben und Oberflächen entsteht ein harmonisches Gesamtbild im gesamten Zuhause. Ob einzelne Möbel-

stücke oder komplette Einrichtungskonzepte – SCHMIDT schafft Räume mit einer durchgängigen Handschrift.

Von Japandi bis Industrial, von modern bis klassisch: Mit millimetergenau geplanten Lösungen wird jeder Raum individuell gestaltet. Home Design by SCHMIDT steht für ein stimmiges Wohnkonzept, das Persönlichkeit und Lebensgefühl widerspiegelt.

Und das Beste kommt zum Schluss:

Nur im August profitieren Sie bei jeder SCHMIDT Wohnmöbel-Planung von einem besonderen Angebot: **Wir schenken Ihnen 2 Schubkästen gratis** – für noch mehr Stauraum, Komfort und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten in Ihrem Zuhause.



Nur im August:

SCHUBKÄSTEN KOSTENLOS!



VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN:

SCHMIDT KÜCHEN UND WOHNWELTEN ERFURT

Friedrich-Engels-Straße 18 · 99086 Erfurt · Tel.: 03 61 - 60 27 613

info@s-kw.de · www.s-kw.de



> www.home-design.schmidt | [f](#) [@](#) [p](#) [v](#)



SKODA

Ooooooh

ab **299,- €**
mtl. leasen¹

that's **EpiQ**

Der neue Škoda Epiq – jetzt entdecken und als limitiertes Sondermodell Edition Eins sichern!

Ooooooh sagen, Wooooow fühlen, Epiq fahren.

Das neue 100 % elektrische Sondermodell Škoda Epiq Edition Eins mit einem **attraktiven Preisvorteil** bringt frische Energie in die Stadt – dynamisch, lebendig und voller cleverer Ideen, die den Alltag einfacher machen. Mit seinem klaren Modern-Solid-Design, einem geräumigen Innenraum und smarter Technologie ist der City-SUV der perfekte Begleiter für alle, die urban unterwegs sind. Jetzt zu den Ersten gehören und den **Škoda Epiq Edition Eins** schon **ab 299,- €** monatlich leasen¹.

Ein Angebot der Škoda Leasing¹:

Škoda Epiq Edition Eins (Elektro) 155 kW (211 PS Maximalleistung)²

Leasing-Sonderzahlung	– 0,- €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km	48 monatliche Leasingraten à	299,- €
Zzgl. Überführungskosten (einmalig)	1250,- €		

Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 13,9; CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO₂-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 433–435³.

¹ Ein Leasingangebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig.

Zzgl. Zulassungskosten sowie der ausgewiesenen Überführungskosten. Gilt nur für Privatkunden bis zum 30.09.2026. Nur solange der Vorrat reicht. Bonität vorausgesetzt.

² Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR.21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und einen höchstmöglichen Batterieladezustand. Die verfügbare Leistung kann begrenzt sein, variiert je nach Fahrsituation und wird von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Temperatur-, Lade- und Konditionierungszustand sowie Alter der Hochvoltbatterie beeinflusst.

³ Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Beispielhafte Fahrzeugabbildung zeigt vom Angebot abweichende Sonderausstattung.

Autohaus Glinicke GmbH & Co. Vertriebs KG
Hermisdorfer Str.2, 99099 Erfurt, T 0361/34 35 400
glinicke-erfurt@glinicke.de, www.glinicke-erfurt.de