Kostenfrei zum Mitnehmen | November 2026 bis Februar 2027 | Ausgabe Thüringen

60 plusminus

Für Menschen, die das Leben kennen!

Ein Leben für die Kunst
Nachruf auf ehemaligen Kunsthaus-Chef Hans Jürgen Giese
Seite 04 – 05

Sole, Moor und reine Luft
Kraft tanken in Thüringens Heilbädern
Seite 08 – 10

Gemeinsam Wünsche wahr werden lassen
Weihnachten im Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Seite 34



Mit gezieltem Krafttraining zu mehr Lebenskraft

KIESER TRAINING

Seite 18-19

Jetzt online lesen auf www.60plusminus.de

© StefaNikolic, istockphoto.com

WEIHNACHTSMARKT
5. DEZ 2026

Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Beginn: 13:30 Uhr



Bild: KI-generiert

Ein Nachmittag für die ganze Familie **Eintritt kostenfrei**

Eisprinzessinnen · Zaubershow · Kinderschminken & Basteln
Snow-Tubing-Bahn · Weihnachtsbaumweitwurf · Kreativ-Projekt
Bratwürste · Crêpes · Kuchen & Getränke u.v.m. (gegen Unkostenbeitrag)
Erkundung des Kinderdorf-Geländes & Hausführungen für Interessierte

Hinweis: Begrenzte Parkmöglichkeiten – bitte nutzt alternativ den ÖPNV!

Unter dem Berge 6 · 99097 Erfurt
Telefon: 0361 / 60 280 117
www.kinderdorf-erfurt.de

ALBERT SCHWEITZER
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE
Kinderdorf und Familienwerke Thüringen

Jetzt online lesen auf
www.60plusminus.de

Liebe 60plusminus

Leserinnen und Leser,

November: „Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr“, für mich ist Rilkes Beschreibung dieser Jahreszeit DAS Herbstgedicht schlechthin. Zugegeben, es wird nun früher dunkel und draußen kühler. Aber ehrlich gesagt, ich bin froh, dass die Jahreszeiten noch verlässlich auftreten. Oder wünschen Sie sich zu Weihnachten Sommerhitze?

Genießen wir doch einfach die schönen Seiten von Herbst und Winter, es gibt unendlich viele Möglichkeiten dazu. Ein Herbstspaziergang mit der ganzen Familie im bunten Thüringer Wald - zum Beispiel auf dem neuen Rundwanderweg - lädt dazu ein, durch raschelndes Laub zu stromern, Eicheln und Kastanien zu suchen, um sie dem Förster zur Wildfütterung zu bringen oder zu Hause daraus lustige Männchen zu basteln.

Wem es allerdings draußen zu ungemütlich ist, der findet heuer in wohlig - warmen Heilbädern Ruhe und Entspannung. Thüringen kann sich diesbezüglich sehen lassen: 17 staatlich anerkannte Heilbäder und Kurorte laden zum Besuch ein - tun Sie also etwas für Ihre Gesundheit und tanken Sie Kraft mit Solebad, Moorpackung und Co.

Oder doch lieber ein bisschen Kunst gefällig? Ganz ausgefallen und gar nicht winterlich geht es noch bis Februar im Schlossmuseum Arnstadt zu, dort gibt es faszinierende Einblicke in die Kunst des Bodypaintings. Die phantastischen Wesen auf der nackten Haut regen die Fantasie an und zaubern bestimmt auch Ihnen ein Lächeln ins Gesicht.

Einer schönen Tradition folgend, möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auch auf das Kunsthaus Apolda Avantgarde lenken, obwohl es derzeit wegen umfangreicher Renovierung geschlossen ist.

Es ist uns aber ein Anliegen, den langjährigen Geschäftsführer Hans Jürgen Giese zu würdigen, er hatte das Kunsthaus über drei Jahrzehnte maßgeblich geprägt und zu dem Erfolg und der Anerkennung verholfen, die es längst weit über Thüringen hinaus genießt. Nach der Renovierung wird es ab Mitte Januar im Kunsthaus mit der Schau „Deutsche Künstler im Exil 1933 - 1945“ weitergehen.

Wie immer finden Sie beim Stöbern im Heft natürlich auch viele weitere Tipps und Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung und für Beschäftigungen, die Sie erfreuen, mit Sinn erfüllen und glücklich machen; besonders in der Weihnachtszeit sind die Möglichkeiten, sich und anderen Freude zu schenken, ja schier unendlich. In diesem Sinne wünschen Ihnen herzlich eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Brigitte Schulze und das Team der 60plusminus



Zwischen Alteburg und Jungfernsprung

Seite 12



Rezept-Tipp: Dinkel-Walnuss-Schnitten

Seite 25



Elektroauto: Zuschuss und Steuer-vorteile nutzen

Seite 48

© Fotos: Matthias Eckert, eyespalast

KUNST HAUS APOLDA AVANT GARDE

Hans Jürgen Giese

Ein Leben für die Kunst

Über drei Jahrzehnte prägte Hans Jürgen Giese die kulturelle Entwicklung Apoldas und des Weimarer Landes maßgeblich.

Als Mitbegründer und langjähriger Geschäftsführer des Kunstvereins Apolda Avantgarde e.V. war er die treibende Kraft hinter dem Erfolg des Kunsthauses Apolda Avantgarde. Bereits 1993 setzte er mit der ersten Salvador-Dalí-Ausstellung im Apoldaer Schloss einen wichtigen Impuls. Ein Jahr später, am 22. Februar 1994, wurde der Kunstverein Apolda Avantgarde gegründet. Mit der Grundsanierung einer Fabrikantenvilla und der Eröffnung des Kunsthauses im Juni 1995 erhielt die ambitionierte Idee, internationale Kunst auch abseits der großen Kulturmetropolen zu präsentieren, eine dauerhafte Heimat.



Mit Weitblick, Beharrlichkeit und einem außergewöhnlichen Netzwerk gelang es Hans Jürgen Giese, bedeutende Kunstwerke und renommierte Ausstellungen nach Apolda zu holen. Namen wie Pablo Picasso, Rembrandt, Salvador Dalí, Camille Claudell, Andy Warhol, Joan Miró oder Günter Rössler stehen beispielhaft für das hochkarätige Programm des Hauses. Dabei verstand er es immer wieder, Leihgeber, Förderer und Sponsoren für die Projekte zu gewinnen.

Sein Engagement reichte weit über das Kunsthaus hinaus. Als langjähriger Leiter des Amtes für Kultur und Wirtschaft im Landratsamt Weimarer Land initiierte und begleitete er zahlreiche Projekte, darunter den Apolda European Design Award und das Apoldaer Weltglockengeläut, sowie das Oldtimer-Schlosstreffen. Stets verband er kulturelle Ambitionen mit dem Ziel, die Region wirtschaftlich und touristisch zu stärken.



Für seine besonderen Verdienste um die Stadt Apolda wurde Hans Jürgen Giese 2024 mit der Ehrenmedaille der Stadt ausgezeichnet. Im Sommer 2026 gab er die Geschäftsführung des Kunstvereins an Ingo Treu ab. Am 30. September 2026 verstarb er im Alter von 76 Jahren.

Sein Lebenswerk bleibt sichtbar: in einem Kunsthaus, das weit über Thüringen hinaus Anerkennung genießt, in unzähligen kulturellen Begegnungen und in der Überzeugung, dass große Kunst auch in einer kleinen Stadt ihren Platz hat. Der künftig nach ihm benannte Hans-Jürgen-Giese-Saal wird dauerhaft an sein außergewöhnliches Engagement erinnern.



Kunsthaus Apolda Avantgarde
Dienstag bis Sonntag 10 – 17 Uhr . Bahnhofstraße 42 . 99510 Apolda . **Telefon** 03644-515365
E-Mail info@kunsthausapolda.de . **www.kunsthausapolda.de**

buchhandlung peterknecht

Drei Bücher. Von leisen Wundern und dunklen Wahrheiten.

Eine Weihnachtsgeschichte

Charles Dickens & Urs Hug
Charles Dickens hat das englische Weihnachten nicht erfunden – aber er hat ihm seinen Tisch gedeckt. Die gerade im Callwey-Verlag erschienene Schmuckausgabe von „Eine Weihnachtsgeschichte“ präsentiert nicht nur diese wunderbare Geschichte in einer ganz besonderen Ausstattung, sondern macht auch das kulinarische Herz der Erzählung sichtbar: drei Menüs, drei Weihnachtstafeln, historisch fundiert und heute kochbar. Von Scrooges "Gruel" über die Gans der Cratchits bis zum großen Truthahn-Dinner bei Neffe Fred – ein festliches Vergnügen!



Empfohlen von
Sebastian Thiem

ISBN: 978-3-7667-2945-3 · **Preis:** 29,95 € · Callwey



Empfohlen von
Anne-Katrin Lotz

Das Buch der Vögel

Robert Macfarlane, Jackie Morris
In Europa gibt es 500 Millionen weniger Vögel als vor 50 Jahren, denn ihr Lebensraum wird immer kleiner: Bruträume werden zerstört, Bürokomplexe verspiegelt, Wälder gerodet und der Einsatz von Pestiziden nimmt den Tieren ihre Nahrungsgrundlage. Der bekannte Naturschriftsteller Robert Macfarlane schreibt in liebevoll poetischen Texten über 49 Vogelarten, die gegenwärtig bedroht sind. Eine wichtige Hommage an unsere Vogelwelt und alles, was mit ihr verloren gehen kann. Dieses Buch wäre jedoch nur halb so schön ohne die Illustrationen von Jackie Morris - die Texte zusammen mit ihren Bildern machen es zu einem wahren Schatz.

ISBN: 9783550204586 · **Preis:** 34,00 € · Ullstein Verlag

Die Wahrheit über Ruby Cooper

Liz Nugent
Sprachgewaltig, eindringlich und temporeich - so erleben wir das Leben von Ruby Cooper. Ein Skandal erschüttert die ganze Familie, welche schlussendlich an der schweren Last zerbricht. Ruby flieht nach Irland, dem Geburtsland ihrer Mutter, und beginnt ein neues Leben. Doch die Ereignisse schlagen Wellen, welche noch Jahre später für Nachwehen sorgen. Und wir fragen uns die ganze Zeit: wer sagt die Wahrheit, wer lügt? Und kann eine Lüge, wenn man Sie nur oft genug erzählt, Wirklichkeit werden?



Empfohlen von
Anne Berndt

ISBN: 9783989411487 · **Preis:** 24,00 € · Gutkind Verlag

Alle Titel sind im stationären Handel in der Buchhandlung Peterknecht in Erfurt verfügbar.
Anger 51 · 99084 Erfurt · Tel. 0361 24 40 60 . www.peterknecht.de

Anzeige

Wer liest denn da bei Peterknecht?


Susan Link
8. Dezember 2026, 19:30 Uhr


Lutz Geißler
15. Januar 2027, 19:30 Uhr


Mira Malewski
19. Januar 2027, 19:30 Uhr


Jan Beck
21. Januar 2027, 19:30 Uhr


Henry Köhlert
27. Januar 2027, 19:30 Uhr


Andreas Altmann
2. Februar 2027, 19:30 Uhr


Ally Storch
31. März 2027, 19:30 Uhr


Bettina Ickelsheimer-Förster
28. April 2027, 19:30 Uhr

Fotos Jennifer Fey, Lars Poeck, Astrid Eckert, Wolfgang Schmidt, privat

buchhandlung peterknecht

Buchhandlung Peterknecht
Anger 51 · 99084 Erfurt · Tel. 0361 24 40 60 · service@peterknecht.de
Tickets unter www.peterknecht.de

Sole, Moor und reine Luft:

Kraft tanken in Thüringens Heilbädern

In Thüringen, dem grünen Herzen Deutschlands, tragen 17 Orte das staatliche Prädikat Heilbad oder Kurort. Die Kurtradition reicht hier teils über 400 Jahre zurück. Die Gesundheitsangebote sind so vielfältig wie die natürlichen Heilmittel. Und das Schöne ist: Man muss nicht krank sein, um davon zu profitieren.

Friedrichroda: Gemeinsam in Bewegung kommen im Generationen-Aktivpark.



Einatmen, halten, ausatmen – und vom Meer träumen. Mehr als 300 Kilometer von der Küste entfernt verwöhnt im Kurpark von Bad Sulza salzhaltige Luft die Atemwege der Besucher. Sie weht nicht vom Ozean herüber, sondern entsteht im historischen Gradierwerk „Louise“, wenn Sole über eine 142 Meter lange Wand aus Schwarzdornreisig herabrieselt und dabei teilweise verdunstet. Im 18. Jahrhundert zur Salzgewinnung errichtet, werden Gradierwerke im 19. Jahrhundert zu Kureinrichtungen. Salz: Das ist neben Moor, Schwefel, Luft und Heilklima einer der natürlichen Gesundheitsschätze Thüringens. Ein Überblick.

Sole

Wie in Bad Sulza tritt die jahrmillionenalte Sole auch in Bad Colberg, Bad Frankenhausen, Bad Langensalza, Bad Salzungen und Heilbad Heiligenstadt aus großer Tiefe zutage. Reich an Mineralien wird sie als Trinkkur, Bad oder Inhalation bei Beschwerden der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparats genutzt. Auch Tagesgäste profitieren – etwa in der Toskana Therme Bad Sulza oder der Friederiken Therme Bad Langensalza.



Bad Liebenstein: Beim Kneippen im historischen Kurpark neue Frische tanken.

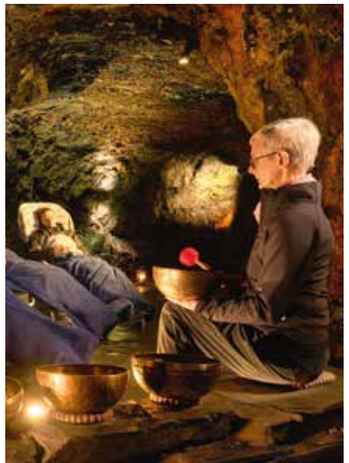
Mineral- und Heilquellen

Im Sommer 1816 reist Johann Wolfgang von Goethe zur Kur nach Tennstedt, „wo ein Thüringer Schwefelwasser gute Wirkung versprach“, wie er später notiert. Bis heute suchen dort Menschen mit Rheuma, Arthrose oder Hautleiden Linderung. Noch weiter zurück reicht die Geschichte der Trinkheilwasserquelle in Bad Liebenstein: Schon 1610 lobt sie der Gelehrte Andreas Libavius in einer frühen Brunnenschrift. Hier, wie auch in Bad Berka, Bad Colberg, Bad Klosterlausnitz oder Friedrichroda, trinken Kurgäste das Heilwasser heute bei Magen-Darm-, Nieren- und Harnwegsleiden sowie bei Herz-Kreislauf-Problemen.



Bad Colberg: Die Balance finden beim Yoga vor der Veste Heldburg.

Saalfeld: Mit Klangschalen im Heilstollen der Feengrotten zur Ruhe kommen.



Moor

Vergleichsweise jung ist die Geschichte des Thüringer Moores als Heilmittel. Um 1920 kuriert sich der Gastwirt Hermann Sachse in Klosterlausnitz selbst von einer Knieverletzung – mit Moor aus der Region. Kurz darauf eröffnet er das erste Moorbad des Landes. Wenige Jahre später erhält der Ort das Prädikat „Bad“. Bis heute helfen Mooranwendungen hier, ebenso wie in Bad Lobenstein, Gästen mit Arthrose, Osteoporose oder Wirbelsäulenschäden.



Bad Tennstedt: Entlang der alten Stadtmauer Geschichte entdecken.

Luft, Klima und Kneipp

Nicht immer lassen sich Thüringens natürliche Heilmittel mit Händen greifen. In den heilklimatischen Kurorten Masserberg, Neustadt/Harz, Friedrichroda und Finsterbergen sowie dem Luftkurort Stützerbach ist das Klima besonders mild und die Luft besonders arm an Pollen und Feinstaub. Auf Terrainkurwegen, beim Waldbaden und im Heilstollen in Saalfeld machen Klimatherapeuten erlebbar, wie das milde Klima belebt sowie Lunge und Kreislauf entlastet. Bad Tabarz und Bad Liebenstein setzen zudem auf ein besonders traditionsreiches Heilverfahren: die über 150 Jahre alte Lehre Sebastian Kneipps mit den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Ein Prädikat mit strengen Regeln

Laut Gesetz müssen Thüringens Heilbäder und Kurorte über natürliche Heilmittel wie Sole, Heilwasser, Moor oder heilendes Klima verfügen, anerkannte Heilverfahren wie die Kneipptherapie anwenden und einen „artgemäßen Kurortcharakter“ nachweisen. Das Land Thüringen prüft zudem, ob die Kureinrichtungen sowie Luft und Klima hohen Ansprüchen genügen. Vor Ort muss ein Badearzt die Kurgäste betreuen. Spätestens alle zehn Jahre wird das Prädikat neu überprüft.

Vorsorge, Reha und Anschlussheilbehandlung

Thüringens Kurorte bieten verschiedene anerkannte Kurformen. Wer

sich angeschlagen fühlt, ist mit einer Vorsorgekur gut beraten; wer krank ist oder war, mit einer Rehabilitationskur. Beide sind ambulant oder stationär möglich. Ambulant wählen Gäste ihre Unterkunft selbst, stationär wohnen sie in einer Kurklinik mit Verpflegung und Betreuung rund um die Uhr. Eine Sonderform ist die Anschlussheilbehandlung direkt nach einem Klinikaufenthalt, etwa nach einer Operation. Stationäre Maßnahmen lassen sich alle vier Jahre beantragen, ambulante Vorsorge sogar alle drei Jahre.



Bad Klosterlausnitz: Im Kurmittelhaus entspannen – bei einer Moorstempelmassage.

Schritt für Schritt zur Kur

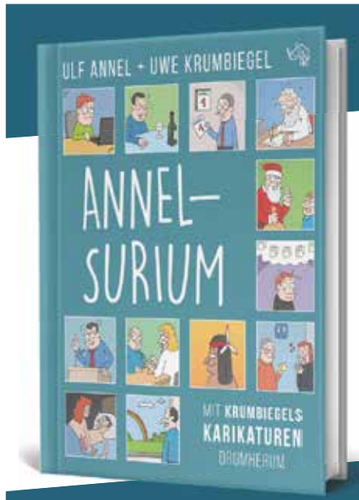
1. **Voraussetzungen:** Sind alle Therapien am Wohnort ausgeschöpft und bleibt die Besserung aus, haben gesetzlich Versicherte bei medizinischer Notwendigkeit Anspruch auf eine Kur.
2. **Arztgespräch:** Der behandelnde Arzt bescheinigt die Notwendigkeit und empfiehlt eine ambulante oder stationäre Kur.
3. **Antrag:** Den Kurantrag füllen Patient und Arzt gemeinsam aus. Für Rentner ist die Krankenkasse zuständig, bei einer Reha für Berufstätige die Deutsche Rentenversicherung.
4. **Prüfung:** Der Kostenträger prüft und genehmigt den Antrag oder lehnt ihn ab. Gegen eine Ablehnung ist innerhalb eines Monats schriftlich Widerspruch möglich.
5. **Kosten:** Bei stationären Maßnahmen und ambulanter Reha trägt der Kostenträger die Behandlung, Versicherte zahlen in der Regel einen Eigenanteil.

Auch ohne Rezept

Kneipp-Anlagen, Thermen, Kurparks, Wanderwege und Kurse von Yoga bis Waldbaden stehen auch ohne bewilligte Kur allen Gästen offen. Mit der Kurtaxe von derzeit einem bis 3,50 Euro pro Person und Tag sind viele Angebote vergünstigt oder kostenlos.

Mehr zu allen 17 Orten, den Kurformen und dem Weg zur Kur gibt es beim Thüringer Heilbäderverband unter www.natur-kur-thueringen.de, Tel. 36461-877801.

Anzeige



HUMOR UND SATIRE

TEXTE VON ULF ANNEL -
KABARETT "DIE ARCHE" IN ERFURT
UNTERHALTSAM, POETISCH, BLÖDELND, NACHDENKENSWERT

MIT ÜBER 50 KARIKATUREN VON UWE KRUMBIEGEL

HARDCOVER, 16 X 20 CM, 200 S.
ISBN 978-3-95560-879-8
20,00 EUR

MEHR VON ULF ANNEL:

vggh.de

RHINOVERLAG

AM HANG 27-28 • 98693 ILMENAU • BESTELLUNG@VGGH.DE • TEL.: 03677 / 46628-10 • FAX: 03677 / 46628-11

Aphasie und ein erhöhtes Risiko

Nach einem Schlaganfall entwickeln etwa 30–40 % der Betroffenen eine Depression. Dies geschieht häufig innerhalb der ersten fünf Jahre nach dem Ereignis.

Das Risiko für psychische Störungen ist bei Menschen mit Aphasie besonders hoch, weil verschiedene Faktoren zusammenkommen. Erstens erschwert die Aphasie die Kommunikation und damit soziale Interaktionen. Dies kann zu sozialer Isolation führen; Betroffene erhalten möglicherweise weniger positive Rückmeldungen und Bestärkung.



Zweitens kann der Verlust der inneren Sprache die Emotionsregulation erschweren. Betroffene haben möglicherweise Schwierigkeiten, ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten und auszudrücken. Drittens stellt die Aphasie eine große Herausforderung für die psychische Flexibilität dar. Es fällt Betroffenen oft schwer, die Veränderungen und den Verlust bisheriger Fähigkeiten zu akzeptieren. Dadurch richten sie ihren Fokus stärker auf die verlorenen Funktionen als auf die Handlungsmöglichkeiten, die ihnen weiterhin zur Verfügung stehen. Diese Faktoren können Depressionen und andere psychische Belastungen begünstigen. Wichtig ist, Anzeichen einer Depression zu erkennen und gemeinsam ärztliche und psychologische Hilfe zu suchen. Auch Therapeut:Innen sowie Selbsthilfegruppen können im Umgang mit Depressionen unterstützen. Betroffene und Angehörige müssen damit nicht allein bleiben.

LANDESVERBAND THÜRINGEN
für die Rehabilitation der Aphasiker e. V.

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

Anzeige

SCHMIDT
ECHTES KNOW-HOW. ECHTER UNTERSCHIED.



SCHMIDT KÜCHEN UND WOHNWELTEN
Friedrich-Engels-Straße 18 · 99086 Erfurt

Zwischen Alteburg und Jungfernsprung

Neuer Rundwanderweg lädt zum Entdecken von 15 Audiostationen ein

Der Rundwanderweg „Zwischen Alteburg und Jungfernsprung“ verbindet Bewegung an der frischen Luft mit spannenden Einblicken in Natur, Geschichte und Kultur. Start und Ziel der rund 11 Kilometer langen Tour ist der Alteburgturm oberhalb der Bachstadt Arnstadt.

Entlang des Weges lädt ein Audioguide dazu ein, die Region neu zu entdecken. Wer aufmerksam zuhört, erfährt Wissenswertes aus fünf Themenbereichen: der Geschichte der Stadt Arnstadt, Sagen und Legenden der Region, die Bedeutung des Wassers, den Wald als Lebensraum und





Ressource sowie Naturkunde und Naturschutz. Die Inhalte sind leicht verständlich aufbereitet und machen die Alteburg und ihre Umgebung auf abwechslungsreiche Weise erlebbar.

Die Alteburg ist ein beliebtes Ausflugsziel in Arnstadt. Der neue Rundwanderweg ergänzt das Gebiet um ein modernes Freizeitangebot. Besonders Familien und Schulklassen finden hier interessante Entdeckungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen gibt es auf www.bachstadt-arnstadt.de.

Anzeige



© Fotos: Thurgau Travel

THURGAU TRAVEL

Advent ahoi:

Weihnachtszauber vom Fluss aus mit Thurgau Travel

Heute funkelt Berlin, morgen leuchtet Lüneburg, dann glitzert Hamburg an der Elbe: Wer Weihnachten vom Fluss aus erlebt, bekommt jeden Tag eine neue Festtagskulisse serviert. Mal ziehen stille Winterlandschaften vorbei, mal warten Weihnachtsmärkte, Fachwerkromantik und große Städte im Lichterkleid. Thurgau Travel macht den Advent 2026 zum Flusserlebnis: vom Norden bis zum Rhein und über die Festtage hinaus.



Kabinenbeispiel MS Thurgau Gold

Von Berlin bis Hamburg: Advent ahoi!

Acht Tage, zwei Metropolen und jede Menge Weihnachtszauber: Mit der MS Thurgau Chopin geht es auf Havel und Elbe durch den winterlichen Norden. In Berlin lockt Großstadtadvent, Magdeburg strahlt im Lichtermeer, Lüneburg verwandelt seine historische Altstadt in eine Weihnachtsstadt und in Stade trifft Fachwerkromantik auf hanseatisches Flair. Finale: Hamburg, wo Alster, Elbe und Weihnachtsmärkte um die Wette funkeln.

Termine 2027:
08.12.-14.12.27 Berlin-Hamburg
14.12.-20.12.27 Hamburg-Berlin
20.12.- 26.12.27 Berlin-Hamburg
26.12.27-01.01.2028 Hamburg-Berlin

Glühwein trifft Rheinromantik

Weihnachten kann auch elegant! Auf der Thurgau Gold wird der Rhein zum „Fluss der Lichter“. Von Frankfurt geht es Richtung Süden: Weihnachtszauber in Baden-Baden, festlich geschmückte Gassen in Basel, Altstadtromantik und Schlossblick in Heidelberg. Fünf Tage, in denen draußen die Winterkulisse vorbeizieht und an Land schon der nächste Weihnachtsmarkt wartet.

Termine: 5.–9.12., 9.–13.12. & 17.–21.12.2026

Weihnachten? Dieses Jahr auf dem Wasser!

Weihnachten einmal ganz anders? Die MS Thurgau Saxonia macht vom 20.–27.12.2026 die Festtage selbst zur Reise. Von Berlin nach Münster warten unterwegs Magdeburgs Lichterwelt, Fachwerkzauber im UNESCO-Welterbe Quedlinburg, das historische Braunschweig und Hannover. Und weil nach Weihnachten vor Silvester ist: Vom 27.12.2026–3.1.2027 geht es von Münster zurück nach Berlin – mit Jahreswechsel in der Hauptstadt.

Vorweihnachtstipp: Zwei reisen, einer zahlt!

Auf ausgewählten Weihnachts- und Silvesterreisen ab/bis Berlin schenkt Thurgau Travel dieses Jahr das schönste Extra: Bei einem „2 für 1“-Angebot reisen zwei Personen zum Preis von einer. 7-8 Tage Lichterglanz, Weihnachtsmärkte und festliche Flussmomente zum Weihnachtsfest oder Jahreswechsel an Bord erleben.

Warum also nicht die liebste Begleitung einmal einladen?
Bei der Buchung einfach den **Buchungscode de26freude** auf www.thurgautravel.de eingeben.



Weihnachten vom Fluss aus

Unbedingt! Denn hinter jeder Flussbiegung wartet eine neue Bescherung fürs Auge.
Mehr unter www.thurgautravel.de . Buchungshotline für Deutschland: +49 30 346 456 950.

Anzeige
SCHELKMANN IMMOBILIEN
TRADITION LEBENSFREUDE
Ihr Immobilienmakler für Mittelthüringen
Jetzt Beratung anforden
Andreasstr. 7 | 99084 Erfurt
0361.24 03 62 02 | www.schelkmann.de

Mensch ohne Kunstsinn	zum Essen verlockend	ind. Fladenbrot		Insasse, Mitfahrer	große Gruppe, Abteilung		Maß in der Akustik		Dachverstrebung aus Holz		Musikhalle	besonders, eigentümlich	22. Buchstabe des griech. Alphabets		Südamerikanerin		Schmuckstück		nur der Form wegen (2W.)	Landschaft am Bodensee		franz.: trocken (Wein)		seelischer Beistand		große Dummheit
	16						Abk.: Ev. Kirche in Deutschland				zurückhaltend, schüchtern						Stille				13	Vorname Carrells †				
Tanzschritt (franz.)				Verein (engl.)					Konzerthaus in Hamburg (Kw.)						engl. Rockband (The ...)	8			Widerhall					Ostwind der Tropen		große Fässer
2 Würfel mit gleicher Augenzahl						Radio und TV: direkt	Fahrtrichtungsanzeiger		Brandabgase		dt. Vorsilbe: schnell				Theaterplatz		mit ... und Recht				derb, ungehobelt	kurzer Werbefilm				
		20		kindisch, töricht					18		Abk.: Deutsche Jugendkraft		Passionsspielort in Tirol				schlangenförmiger Speisefisch		Musik: sehr bewegt							
dt. Popsängerin		Menschenaffe								engl. Prinzessin †1997						Vorname des dt. Erfinders Fischer						britischer Seefahrer (James) †1779	Zeichen für Sinus			
				politisches Gemeinwesen	höckerloses südam. Kamel							5	niederträchtig						Abk.: Verein dt. Ingenieure	männl. Rinder						
veni, vidi, ...		Stadt im Ruhrgebiet						franz. unbest. Artikel		Tonfärbung					6	kirchl. Handwaschgefäß			12				Halbinsel Ostasiens		kurz für: an das	
					würdigen, Respekt zollen	landwirtschaftliches Nutztier												Gefahr, Wagnis		Pfadfinder (engl.)	Kohlenwasserstoff					
Liebelei		poetisch: Wohlgeruch	behaglich ausgestreckt ausruhen				19		benachbart, unweit														3. und 4. Fall von wir		zukünftig (in ...)
kurzer Mantel						eines der Mainzelmännchen												anhalten	Abfahrt		Pfeifton	Verbrennungsrückstand			
		2	Computerhochrechnung				arktische Hirschart	span. Nationalheld (El ...)																	Republik in Nordostafrika	
dt. Weinbaugebiet	stärkster Sturm		scherzhaft: Flasche	begütert														ein Verhältniswort				genau entsprechend			7	
							Abk.: Deutsches Rotes Kreuz		panikartiger Ansturm											11			Sportgrößen	japan. Spionagekämpfer		unbeugsam, unzerstörbar
gedrungen, dicht		Mutter Johannes' des Täufers		Mutter der Helena		ehem. dt. Staat (Abk.)												ehem. dt. Radsportler (Rudi)		Gegner (Mz.)						
Gästebediener								Mann aus fernen Ländern														Schrei des Esels				
US-Schauspieler (Woody)						Zimmer, Kammer												mild, weich, angenehm		Nebenfluss des Neckars	längliche Vertiefung	10				
abwärts, hinunter							Freund der Puppe 'Barbie'		Fußballtor (engl.)									Feier, Party					Glockenlaut		poet. erhaben, Ehrfurcht gebietend	
weiblicher Mensch	extrem, rücksichtslos		vernunftgemäß, ähnlich							Vorschriften		Stadt in Japan		Blick- oder Gesichtspunkt		Spielkartenfarbe		lat.: Fläche	Abzeichen in Clangruppen		Schluss, Aus				17	
	14			rastlos, lebhaft	Körperteil		konzentrierter Auszug							Injektionsgerät			4					städt. Verkehrsmittel (Kw.)		Bratgefäß		Vater und Mutter
amtl. Prüfung								Stierkämpfer		Glaubenssatz		Vervielfältigung						roter Edelstein		weibliche Naturgottheit						
männlicher Artikel				Oper von Verdi		Differenz der Kontoseiten						rundes Pflanzengefäß		Kursunterschied (Börse)						griech.: Leben		zur Wohnung umgebaute Fabrik	Abk.: Fräulein			
						indonesische Münze		ugs.: nein	ostfriesischer Blödelbarde					kriminelle Bande		deutsches Adelsprädikat	Missstand		1				Abk.: unbekanntes Flugobjekt		chemisches Element	
religiöser Brauch		seem.: die Flagge hochziehen							griech. Vorsilbe: Erd...				Musikfernsehsender (Abk.)				Abk.: Body-Mass-Index				engl. Gewicht (Unze)					
					maßlos, ungeheuer						Palästinenserorganisation				Kosename der Großmutter			Werkzeug zum Aufmachen							9	
biblischer König		Gesamtheit							Außerirdischer in einer TV-Serie			15	Abk.: brutto für netto				Kfz.-Z.: Bad Neustadt/Saale				Fahrt mit einem Segelboot	3				

© RateFUX 2024-389-003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

THURGAU TRAVEL

Gewinnen Sie eine 8-tägige Flussreise in Deutschland mit der MS Thurgau Saxonia!

Genießen Sie unvergessliche Tage an Bord der MS Thurgau Saxonia und entdecken Sie Deutschlands abwechslungsreiche Flusslandschaften.



© Thurgau Travel/Jonas Ginter

Der Gewinn umfasst eine 8-tägige Flussreise für zwei Personen in einer eleganten Hauptdeck-Kabine inklusive Ausflugspaket. Die Reise findet im Reisezeitraum 2027 statt. Mehrere ausgewählte Abfahrten* stehen zur Verfügung, unter anderem auf Routen wie Berlin–Stralsund, Hamburg–Bremen oder Saarbrücken–Nancy. An- und Rückreise, Getränke, Trinkgelder und persönliche Ausgaben sind nicht im Gewinn enthalten.

Erleben Sie mit Thurgau Travel, dem Pionier für Flussreisen, besondere Momente auf dem Wasser. www.thurgautravel.de

*Änderungen vorbehalten, vorbehaltlich Verfügbarkeit

Mit etwas Glück gehören auch Sie zu unseren Gewinnern. Senden Sie das richtige Lösungswort mit dem Stichwort: „Kreuzworträtsel 4/2026“ bis zum Einsendeschluss am 15. Januar 2027 per E-Mail an: redaktion@60plusminus.de!

Bitte vergessen Sie nicht, eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer anzugeben.

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

Text: Ulf Annel

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

Die böse 13

Den blöden Witz hier kenn Sie bestimmt. Sagt n Ostfriese: Heiligabend fällt diesjahr auf ein Freitag. Sagt n andrer: Hoffntlich isses kein Dreizehnter.

Ja, ich weiß, das is ungerecht gegn die Ostfriesn. Da solls ja auch Kluge gebn. Un Blondinen nimmt man zur Zeit nich mehr für solche Witze. Alles is so kompliziert gewordn, wenn man sich dran haltn will. Aber ich will nich nörgln, ich kann ja meckern. Wie ne Ziege, so ein kicherndes Meckern. Spottn un lachn über all den aktuelln Kleinkram. Schließlich gibt’s größre Probleme, die man ernster nehm sollte.

Da is zum Beispiel das Thema: Kinder – gefangn im Netz. Also im Internetz. Un da habn nunne die Leute in Brüssel den „EU Kids Act“ offn Tisch gelegt. Ein Gesetzentwurf, der den unter 13jährign Kindern verbietn soll, von so asozialn Medien wie Ticktock, Snapshit un Instakilogramm abhängig zu werdn. Also eigntlich genau andersrum: Den großn Kinderfischern, den Internetzkonzernen soll verbotn werdn, Kinder in ihre Netze zu ziehn. Sozusagn ne Fangquote bei Null. Zum Schutz der Menschen, die heute Kids genannt werdn.

Die Oberuschi von Europa hats so formeliert: „Ihre Aufmerksamkeit, ihre Konzentration, ihre Gedanken werden gefangen genommen. Das raubt ihnen ihre Kindheit.“ Die hat die Vonderleyen ja ausnahmsweise mal recht. Die Tec-Konzerne sind Verbrecher. Das sind Räuber, die den Kindern die Kindheit vermassln.

Wobei das die Kinder meistns anders sehn. Vor allem die Kids. Na, wenn die schonne im Kindergartn n Händie kriegn, damit die Helikopterelten immer guckn könn, wo sich der Sprössling befindet, dann werdn och die Kinder händiesüchtig.

Aber wieso dürfn die dann ab 13 rein ins Netz? Weil 13 ne Unglückszahl is? Und dann ebn mit 13 das Unglück beginnen darf? Es gibt Menschen, die fürchtn sich vor der 13. Die Zahl gibt’s oft gar nich in Hotels, in Flugzeugn, manchmal sogar in Krankhäusern. Un in Wolknkratzern kommt nachm 12. Stockwerk gleich Nummer 14. Der 13. gültet jedn Monat aufs Neue als Unglückstag, vor allm, wenns n Freitag is. Da laufn die schwarzn Katzn Amok von links nachrechts un die Bananenschaln liegn zuhauf aufn Bürgersteigh.

Dabei is das totaler Quatsch. Aber die Menschheit glaubt ebn – auch an Quatsch. Es gibt sogar Leute, die haben Oberschiss vor Freitag, dem 13. Das nennt sich – Achtung! - Paraskavedekatriaphobie. Un wer immer vor der Zahl 13 Angst hat (och von Samstag bis Donnerstag) der hat Triskaidekaphobie. Ulkig, oder? Da haut die Regierung Milliarden ohne Ende raus, um Deutschland kriegstüchtig zu machn, da gruselts ein vor den Zahln – un manche Menschen fürchtn sich vor der 13.

Irgndwie hat die Menschheit schon immer ihre Not mit der 13. Vielleicht gibt’s dadrum nur 12 Monate, 12 Sternzeichen, 12 Tag- un 12 Nachstundn. Un die Jungsgruppe mit Jesus warn 12 plus 1. Judas war sozusagn die Unglücksdreizehn, un 13 war die Zahl des Teufels. 12 war Glück un Harmonie. Die Kaufleute sagtn früher: ein Dutznd un meintn 12 Stück. Aber des Teufls Dutznd warn 13, einer zuviel, wie Judas. Da war Schluss mit der Harmonie.

Mann, was man alles lernt, wenn man mal der 13 nachforscht. Da liest man aber auch, dass die Statistik sagt, dasses an Freitagn mit dem Datum 13 nich mehr un nich weniger Unglücke un Unfälle gibt als an sonst eim andern Tag. Der ADAC hat sogar rausgekriegt, das an Freitagn mit 13 weniger Unfälle passiern, weil da die Abergläubischn vielviel vorsichtiger fahrn. Könnt ja was passiern!

Die Menschheit hat sich Freitag den 13. immer noch schwärzer schwarz angemalt. Der Horrortag! Filme gibt’s mit dem Titel. Un ne amrikanische Serie heißt „Freitag der 13.“. Vorsichtigerweise hatte die Serie nur elf Folgen un eine Zusatzfolge. Voll der Aberglaube, oder?

Aus welcher Rakete kam der SOS-Funkspruch: Juhstn, mir habn ä Probblem? Richtig: Apollo 13. Aber da war ja Tom Hanks als Retter zur Stelle. Un hatte er nich noch n Mathe-Schenie, das den Kurs berechnete un damit der Besatzung – wennch das jetze hier mal so unverblümt sagn darf – ihre weißn Ärsche rettete? Ja, das war die Schwarze Katherine Johnson, die konnte total gut mit Zahln umgehn, aber wennse aufs Klo gehn wollte, durfte sie nicht auf ne Toilette gehen, die nur für Weiße bestimmt war. Wenn die Katherine damals Dünnpfiff gehabt hätte, wär „Apollo 13“ im Weltall verscholln.

Schwarze Freitage an der Börse! Da gabs sogar mehrere. Un 1307 gabs n schwarzn Freitag für die Tempelritter. Die warn reich un mächtich, was der Franzosenkönig Philipp IV. auch sein wollte. Un da hat er die Templer einfach hinmeucheln lassn. Wer übrigblieb, wurde als Ketzer aufm Scheiterhaufn abgefacklt. Danach war der König für ne Weile reich un mächtich.

Übrigns: Für mich is 13 ne Glückszahl. Ich bin an nem 13. geborn, meine langjährige mir Anvertraute auch. Unser erstes Kind wurde an nem 31. geborn, woran man sehn konnte, dasses Glück auch an andern Tagn zuschlagn kann.

Darum is ja auch nich überall auf der Welt Freitag der 13. n Unglücksdatum. Überall wo auf der Welt Spanisch gesprochn wird, is Dienstag der 13. das Horrordatum. Och in Griechnland. Un in Italien klappern die abergläubischn Zähne nur an Freitagn, die auf nen 17. falln. Die Italiener haben ebn kein ordntlichn Aberglaubn!

Der Kerthjürgen, der Musiker aus Erfurt, der hat mal n lustign Song über eine Martha gesungn. Martha war der Aberglaubn in Person. Die hat jedn Schornsteinfeger am Arm gezupft un ihre Träume gedeutet. Aber der Jürgen musste seine Martha erstmal drauf bringn, dasse Glück hat, weilse ihn hat. Un der Song endet so schön ironisch: „Ja, meine Martha ist jetzt geheilt. Klopft auf Holz, dass das so bleibt. Ich hab' die Karten gefragt und sie haben mir gesagt: Wir sind ein glückliches Paar für die nächsten sieben Jahr'. Toi, toi, toi!“ Wann is der nächste Freitag der 13.? Am 13. November. Ich freu mich drauf!



Ihr Hausmeister Kehraus

Anzeige

Natur.Kur IN THÜRINGEN

Thüringens Kurorte
– für Ihre Gesundheit.

Mehr Informationen:
Thüringer Heilbäderverband e.V.
info@natur-kur-thueringen.de
Tel. 036461-877801



1 Bad Berka
Ort mit Heilquellenkurbetrieb
2 Bad Colberg
Ort mit Heilquellenkurbetrieb
3 Bad Frankenhausen
Sole-Heilbad
4 Bad Klosterlausnitz
Heilbad
5 Bad Langensalza
Schwefel-Sole-Heilbad
6 Bad Liebenstein
Heilbad & Kneipp-Kurort
7 Bad Lobenstein
Moor-Heilbad
8 Bad Salzungen
Sole-Heilbad
9 Bad Sulza
Sole-Heilbad
10 Bad Tabarz
Kneipp-Heilbad
11 Bad Tennstedt
Ort mit Heilquellenkurbetrieb
12 Friedrichroda / Finsterbergen
Heilklimatischer Kurort Premium Class
13 Heilbad Heiligenstadt
Sole-Heilbad
14 Masserberg
Heilklimatischer Kurort
15 Neustadt/Harz
Heilklimatischer Kurort/ Luftkurort
16 Saalfeld
Ort mit Heilstollenkurbetrieb
17 Stützerbach
Luftkurort




Alle Fotos: THBV, Tino Sieland; Foto 3: TTG, Florian Trykowski





Thüringen -entdecken.de

Foto: © Kieser Training AG

KIESER TRAINING

Mit gezieltem Krafttraining zu mehr Lebenskraft

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.

Krafttraining ist Medizin

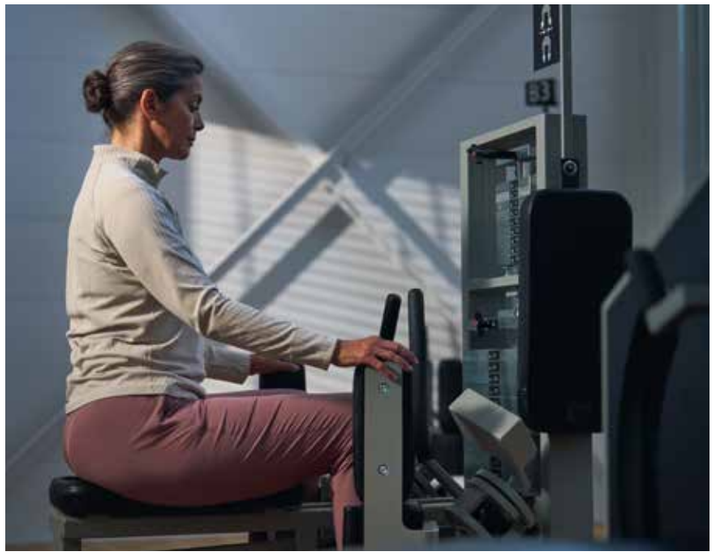
Ab dem 25. Lebensjahr beginnt unser Körper Muskelmasse abzubauen. Was zunächst kaum auffällt, wird mit zunehmendem Alter spürbar: weniger Kraft, geringere Belastbarkeit, schnelleres Ermüden und häufig Beschwerden im Bewegungsapparat. Ohne gezieltes Gegensteuern beschleunigt sich dieser schleichende Verlust von Jahr zu Jahr. Besonders ab 50 verliert der Körper jedes Jahr wertvolle Muskulatur – ein Prozess, der als Sarkopenie bezeichnet wird. Die Folgen reichen von Rückenschmerzen und Gelenkproblemen bis hin zu Unsicherheit im Alltag und eingeschränkter Mobilität. Die gute Nachricht: Muskelabbau ist kein Schicksal. Mit gezieltem Krafttraining lässt sich Muskulatur in jedem Alter erhalten – und sogar wieder aufbauen.

Warum Muskeltraining so wichtig ist

Unsere Muskulatur ist weit mehr als nur Bewegung. Sie ist das Kraftwerk des Körpers: Muskeln stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke, schützen vor Überlastung und ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes Leben. Ein gezieltes Training verbessert die eigene Kraft, Mobilität und Lebensqualität – besonders im Alter.



Mit gezieltem Krafttraining ...



Die unterschätzte Gefahr: Sarkopenie

Viele Menschen akzeptieren Kraftverlust als „normalen Teil des Älterwerdens". Doch die Folgen können gravierend sein:

- Unsicherheit beim Gehen
- Schwierigkeiten beim Treppensteigen
- Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Schnellere Erschöpfung im Alltag
- Verlust von Mobilität und Selbstständigkeit

Wer seine Muskulatur trainiert, wirkt diesen Entwicklungen aktiv entgegen.

Krafttraining – wissenschaftlich fundiert und sicher

Effektives Muskeltraining bedeutet nicht stundenlanges Fitnessstudio oder komplizierte Übungen. Entscheidend ist ein kontrolliertes, individuell angepasstes Training mit ausreichend Widerstand. Genau darauf basiert die Kieser-Methode: medizinisch fundiertes Krafttraining an speziell entwickelten Maschinen – effizient, sicher und zeitsparend. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche können einen spürbaren Unterschied machen.

Der Wendepunkt für Ihre Gesundheit

Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper besonders positiv auf gezieltes Krafttraining. Viele unserer Kundinnen und Kunden berichten bereits nach wenigen Wochen über:

- Mehr Energie im Alltag
- Bessere Haltung
- Weniger Beschwerden
- Mehr Sicherheit und Stabilität
- Ein stärkeres Körpergefühl

Es ist nie zu spät, Muskulatur aufzubauen

Starten Sie jetzt und lernen Sie das gesundheitsorientierte Krafttraining bei Kieser kennen.

- Individuelle Einführung
- Medizinisch fundiertes Training
- Für Einsteiger und Wiedereinsteiger geeignet
- Zeiteffizient und sicher

Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit und vereinbaren Sie noch heute Ihren Starttermin und trainieren Sie bei Aboabschluss bis Ende des Jahres kostenlos.*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Mehr Kraft – Mehr vom Leben.



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

Energetische Sanierung bei Miteigentum

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer allein zahlt, bekommt nicht automatisch den vollen Steuerbonus

Energetische Maßnahmen am selbst genutzten Wohnhaus können steuerlich gefördert werden. Doch wie hoch fällt die Steuerermäßigung aus, wenn ein Haus mehreren Personen gehört, die Kosten aber nur eine von ihnen trägt? Mit dieser Frage hat sich das Finanzgericht Münster beschäftigt. In seinem Urteil vom 23. Juni 2026 begrenzte es die Förderung auf den Miteigentumsanteil des Zahlenden. Das Finanzgericht hat die Revision zugelassen

Miteigentümer zahlte die Sanierung allein

Im Streitfall bewohnte ein Mann mit seiner Familie das Erdgeschoss eines Zweifamilienhauses. Seine Mutter lebte im Obergeschoss. Dem Mann gehörte allerdings nur ein Viertel des Hauses. Schriftliche Vereinbarungen über die Nutzung des Hauses oder einen finanziellen Ausgleich gab es nicht. Im Jahr 2020 ließ der Mann eine Mini-Kraft-Wärme-Kopplungsanlage einbauen. Die gesamten Kosten übernahm er selbst. In seiner Einkommensteuererklärung beantragte er dafür die Steuerermäßigung für energetische Maßnahmen.

Miteigentumsanteil entscheidet nach Auffassung des Gerichts

Das Finanzgericht stellte klar: Der Mann darf nur 25 Prozent der Sanierungskosten steuerlich geltend machen – entsprechend seinem Miteigentumsanteil. Dass er sämtliche Kosten allein bezahlt hatte, änderte daran nichts. Die Begrenzung ergibt sich laut Gericht aus der Entstehungsgeschichte und Systematik der Förderung und entspricht der bisherigen Verwaltungspraxis. Für zusammenveranlagte Ehegatten und Lebenspartner ist keine solche Aufteilung erforderlich.

Bis zu 40.000 Euro Steuerermäßigung möglich

Für bestimmte Maßnahmen am selbst genutzten Wohneigentum lassen sich über drei Jahre 20 Prozent der begünstigten Kosten von der Einkommensteuer abziehen – maximal 40.000 Euro je Objekt. In den ersten beiden Jahren sind es jeweils sieben, im dritten Jahr sechs Prozent.Begünstigt sind unter anderem Dämmungen, neue Fenster und Außentüren sowie bestimmte Heizungsmaßnahmen. Das Gebäude muss bei Maßnahmenbeginn älter als zehn Jahre sein. Erforderlich sind grundsätzlich die Ausführung durch ein Fachunternehmen, eine Bescheinigung nach amtlichem Muster und die Zahlung auf das Konto des Leistungserbringers. Barzahlungen werden nicht anerkannt.Wer für dieselbe Maßnahme bereits andere Steuervorteile, zinsverbilligte öffentliche Darlehen oder steuerfreie Zuschüsse nutzt, muss prüfen, ob die Steuerermäßigung zusätzlich möglich ist.

Wer zahlt, bekommt nicht automatisch den gesamten Steuerbonus

Nicht allein entscheidend ist, wer die Handwerkerrechnung tatsächlich bezahlt. Nach Auffassung des Finanzgerichts kann vielmehr der Eigentumsanteil begrenzen, in welcher Höhe ein Miteigentümer die Aufwendungen steuerlich geltend machen kann. Das kann beispielsweise bei Immobilien von Eltern und Kindern, bei gemeinsam geerbten Häusern oder bei unverheirateten Paaren relevant werden. Übernimmt nur einer der Miteigentümer sämtliche Sanierungskosten, obwohl ihm das Gebäude nur teilweise gehört, führt dies nach dem Urteil des Finanzgerichts nicht automatisch dazu, dass ihm auch die gesamte Steuerermäßigung zusteht. Im Streitfall konnte der Kläger daher trotz vollständiger Zahlung der Rechnung nur 25 Prozent der Aufwendungen für die Steuerermäßigung berücksichtigen.

Eigentumsverhältnisse vor der Sanierung prüfen

Bei größeren energetischen Sanierungen sollten daher nicht nur die technischen Voraussetzungen der Förderung geprüft werden. Auch die Eigentumsverhältnisse und die geplante Kostentragung sind entscheidend dafür, wie hoch die spätere Steuerermäßigung tatsächlich ausfällt. Das gilt besonders, wenn die Kosten nicht entsprechend den Eigentumsanteilen getragen werden sollen. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, die steuerlichen Folgen bereits vor der Beauftragung und Bezahlung der Maßnahme zu klären.



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**

Anzeige

WAS TUST DU TÄGLICH
FÜR DEINE BEWEGLICHKEIT?

Warum gute Vorsätze scheitern – und was dein Körper wirklich braucht.



Starte deine Liebscher & Bracht-Reise
Entwickelt für Menschen mit Rücken-, Nacken- und vielen anderen Schmerzen

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

- X **Fehlende Struktur** – Zufallsübungen ohne Plan führen nicht weiter
- X **Entscheidungsmüdigkeit** – Tägliches Suchen nach Übungen kostet Energie
- X **Unpassende Übungen** – Ohne Expertise das Falsche zur falschen Zeit
- X **Keine wirksame Progression**

Die Lösung: Umdenken bei Rückenschmerzen –
Schmerzspezialist ist überzeugt und empfiehlt dieses System:

1. **Konsequenz schlägt Intensität** – Tägliche 7-Minuten-Übungen für nachhaltigen Fortschritt
2. **Die richtige Reihenfolge** – Expertise-basierter Plan, der mitdenkt (Progression)
3. **Fokus ohne Ablenkung** – Werbefrei & unterbrechungsfrei trainieren

Die Liebscher & Bracht App

- Tägliches 7-Minuten-Training von Experten angeleitet
- Werbefrei & unterbrechungsfrei
- Offline nutzbar

Exklusiver Support & Community

- Zertifizierte Therapeuten per Chatfunktion erreichbar
- Motivierende Community
- Zusätzliche Videos für akute Schmerzbereiche

Wähle deine bevorzugte Mitgliedschaft:

Monatlich | Jährlich (sparen) | Lebenslang



49,95€ im ersten Jahr **& 30 Tage testen**

35+ Jahre Erfahrung
4,8 / 5,0 App-Store-Bewertung
40.000+ Zufriedene App-Kunden

Jetzt App laden und mit dem Code **60plusminus** auf deine erste Mitgliedschaft sparen!
Alle weiteren Informationen unter:
www.liebscher-bracht.com/app/

Kommunikation bei PSP

In Deutschland leben etwa 12000 Menschen mit einer Progressiven Supranukleärer Blickparese (PSP), welche als eine atypische Form des Parkinsons gilt.



Bei PatientInnen mit PSP verschlechtern sich im Verlauf der Erkrankung zunehmend die Sprechfähigkeit, die Mimik und die Blickbewegungen. Auch die Handschrift wird durch die sogenannte Mikrographie immer kleiner. Dadurch wird es für die Betroffenen immer schwieriger, sich im Alltag verständlich mitzuteilen und mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Da es bisher keine spezifische Sprechtherapie für PSP gibt und die Erkrankung fortschreitet, ist die logopädische Therapie besonders wichtig, um die Kommunikationsfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

Eine sinnvolle Ergänzung ist die Unterstützte Kommunikation (UK). Je nach Schweregrad können unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt werden. Bei leichten Sprechstörungen helfen beispielsweise tragbare Sprechverstärker oder eine bewusste Kontrolle der Sprechgeschwindigkeit. Bei stärkeren Einschränkungen können Kommunikationsbücher, Buchstabentafeln und Gesten verwendet werden.

Im fortgeschrittenen Stadium kommen auch Sprachcomputer oder einfache Ja-Nein-Systeme zum Einsatz. Wenn die Betroffenen elektronische Hilfsmittel nicht mehr direkt bedienen können, kann beispielsweise das auditive Scanning genutzt werden, bei dem Kommunikationsmöglichkeiten vorgelesen werden und die gewünschte Auswahl signalisiert wird.

Das Ziel der logopädischen Therapie und der Unterstützten Kommunikation ist es, die Verständigung im Alltag so lange wie möglich zu ermöglichen und die Selbstständigkeit sowie die Teilhabe der Betroffenen am sozialen Leben zu erhalten.

+++ 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**

Natur auf der Haut

Die Kunst des Bodypaintings

Wie wird ein Mensch Teil einer Landschaft? Und wie erweckt man mit Farben und Fantasie fantastische Wesen zum Leben? Die neue Sonderausstellung „Natur auf der Haut. Die Kunst des Bodypaintings“ gibt faszinierende Antworten auf diese Fragen. Sie ist noch bis 21. Februar 2027 im Schlossmuseum Arnstadt zu sehen.

Auf 220 Quadratmetern präsentiert die Ausstellung außergewöhnliche Werke der renommierten deutschen Bodypainting-Künstler Jörg Düsterwald, Sabine Florian und Gesine Marwedel. Im Mittelpunkt steht die Natur in ihren vielfältigen Erscheinungsformen und Facetten.



Großformatige Fotografien zeigen kunstvoll bemalte Modelle in einer faszinierenden Vielfalt von Motiven – von Tieren und Pflanzen bis hin zu Fabelwesen. Beim sogenannten Camouflage-Bodypainting verschmelzen die bemalten Körper nahezu vollständig mit ihrer natürlichen Umgebung. Andere Arbeiten verwandeln die Modelle durch Farbe, Formen und Accessoires in außergewöhnliche Gestalten und eröffnen ganz neue Bildwelten.

Ergänzt wird die Ausstellung durch ausgewählte Objekte und Accessoires aus unterschiedlichen Materialien, die die vielfältigen Möglichkeiten und Techniken des Bodypaintings veranschaulichen. Spannende Making-of-Videos gewähren zudem einen Blick hinter die Kulissen und zeigen, wie die aufwendigen Kunstwerke



entstehen. Ein Mitmachraum lädt Besucher dazu ein, selbst in die Rolle eines Bodypainting-Künstlers oder einer Bodypainting-Künstlerin zu schlüpfen. Hier können eigene Entwürfe entwickelt und anschließend auf lebensgroßen Papierfiguren umgesetzt werden. So wird die Ausstellung zu einem kreativen Erlebnis für Groß und Klein.



Rezept und Foto: COOLINATO,
trendexpress.org

Schokoladen-Lebkuchen



Zutaten für den Teig
80 g brauner Zucker
1 Ei (Gr M)
2 EL Honig
120 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
120 g gemahlene Haselnüsse
1,5 TL Lebkuchengewürz
1,5 TL Zimt
1,5 TL Nelkenpulver

Zutaten Schokoladenglasur
150 g Zartbitter Schokolade
30 g Kokosfett oder Palmin

Zubereitung:

1. Zucker, Ei und Honig gut verrühren. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und gut verkneten.
2. Den Teig portionieren und in die Formen drücken.
3. Im vorheizten Backofen bei 180°C Ober- Unterhitze auf der 2. Schiene von unten etwa 15 min backen. Die Form danach 10 min abkühlen lassen, das Gebäck vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
4. Für die Glasur die Schokolade in Stücke brechen und mit dem Fett im Wasserbad schmelzen lassen. Die gespülte, trockene Lebkuchenform mit der Glasur ausgießen und die abgekühlten Lebkuchen zurück in die Form setzen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag aus der Form lösen.
5. Anschließend kannst du die Lebkuchenmänner und -herzen mit bunter Zuckerschrift verzieren oder gleich aufessen.

Lass es dir schmecken!

Zubereitung 10 Minuten | **Backzeit** ca. 15 Minuten

Anzeige

Wir suchen physiotherapeutische, logopädische und ergotherapeutische Verstärkung (m/w/d) für unser herrliches Team!

Du hast Lust auf Arbeit mit kleinen und großen Patienten, Abwechslung und nette Kollegen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bieten dir ein gutes Gehalt, bezahlte und freigestellte Weiterbildungen, adäquate Arbeitszeiten, cooles Team und individuelle Praxisräume.

Schick uns einfach deine Bewerbung an: kontakt@physio-kraushaar.de



Rezept und Foto: © SchapfenMühle,
trendexpress.org

Dinkel-Walnuss-Schnitten

Nussig, saftig und herrlich aromatisch: Diese Dinkel-Walnuss-Schnitten begeistern mit feinem Walnussgeschmack und einer zarten Glasur aus Kaffee und Weinbrand. Ein köstliches Gebäck für die Adventszeit.



Zutaten für 1 Blech (ca. 120 Stück)
TEIG:
250 g Butter
175 g Zucker
16 g Vanillezucker (2 Pck.)
4 Eier (M)
300 g Walnüsse, gemahlen
250 g SchapfenMühle Dinkelmehl Type 1050
1 Pck. Backpulver

GUSS:
250 g Puderzucker
5 g Pulverkaffee
30 g Weinbrand
20 g Wasser, heiß

DEKOR:
Walnuss-Hälften (ca. 120 Stück)

Zubereitung

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
2. Gemahlene Walnüsse, Dinkelmehl und Backpulver dazugeben und alles gut vermengen.
3. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Den Teig gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und ca. 20 Minuten backen.
5. Für den Guss den Pulverkaffee in Weinbrand auflösen, Puderzucker und heißes Wasser hinzufügen und zu einem streichfähigen Guss verrühren.
6. Das noch heiße Gebäck mit Guss bestreichen und mit den Walnuss-Hälften belegen.
7. Nach dem Auskühlen in kleine Quadrate schneiden, sodass jedes Stück mit einer Walnuss-Hälfte garniert ist.

Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Zubereitungstipp vom Profi
Jeder Backofen ist anders. Die hier aufgeführten Angaben beziehen sich auf einen Elektro-Ofen. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.

Webseite **www.schapfenmuehle.de**
Online-Shop **www.shop.schapfenmuehle.de**



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 Rahmenbedienungen, wie z.B. einer 4 Tage-Arbeitswoche, recht schnell . Ich bin unendlich stolz auf alle meine Mitarbeiter! Jeder einzelne ist in seinem Gebiet ein absoluter Profi mit langer Berufserfahrung.

Die gute Seele des Hauses ist natürlich meine Frau Melanie. Sie kümmert sich im Backoffice um die Buchhaltung, vereinbart mit unseren Kunden die Montagetermine und kümmert sich dann auch um die vereinzelt auftretenden Beanstandungen. Unsere Kunden können sich zu 100 Prozent darauf verlassen, dass aufgetretene Reklamationen umgehend und 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

Anzeige



Foto: Michael Schmidt

Das Große Adventskonzert am 18.12.2026 im Rudolf-Harbig-Stadion Dresden

Wer es schon einmal erlebt hat, erinnert sich an den besonderen Moment, wenn mehr als 250 Herrnhuter Sterne das Rudolf-Harbig-Stadion in warmes Licht tauchen und tausende Stimmen gemeinsam zu „Stille Nacht" erklingen. Dieser Zauber lässt sich nicht wiederholen, aber neu erleben: mit bekannten Künstlern, besonderen Gästen und einem Programm voller neuer Überraschungen.

Claudia Michelsen moderiert den Abend

Die vielfach ausgezeichnete Schauspielerin Claudia Michelsen, bekannt aus „Polizeiruf 110" und „Ku'damm", führt als Gastgeberin durch das Programm. Die Dresdnerin kehrt nach ihrem gefeierten Auftritt 2019 auf die Bühne des Großen Adventskonzerts zurück.

Große Chöre, große Stimmen

Der Dresdner Kreuzchor ist erneut fester Bestandteil des Konzerts. Erstmals dabei ist der Philharmonische Kinderchor Dresden, einer der erfolgreichsten Kinderchöre Deutschlands. Für internationale Weihnachtsstimmung sorgt die Musical-Werkstatt Oh-TÖNE mit beliebten amerikanischen Christmas-Klassikern.

Hochkarätige Solisten

Mit **René Pape** kehrt einer der bedeutendsten Opernsänger der Welt zu seinen musikalischen Wurzeln zurück. **Howard Carpendale** bringt große Gefühle und Weihnachtsklassiker ins Stadion. Die Musicaldarstellerin **Kerry Jean**, bekannt aus „Der König der Löwen", „Tina – Das Musical" und „Tarzan", begeistert mit ihrer außergewöhnlichen Stimme. Aus Südtirol reist **Jason Nussbaumer** an, der Jodler, Schlager, Balladen und Pop auf einzigartige Weise verbindet.

Freuen dürfen sich die Besucher außerdem auf eine besondere Überraschung zum Konzertauftakt sowie auf eine neue Inszenierung der Filmmusik aus **„Drei Haselnüsse für Aschenbrödel".**

Tickets für Familien, Freunde und Gruppen

Das Große Adventskonzert ist ein Erlebnis für alle Generationen.

Tickets sind **ab 44 Euro** erhältlich, für Familien und Gruppen gibt es attraktive Sonderkonditionen.

Neu ist das **Kombiticket mit Stadtrundfahrt:** Es verbindet eine Hop-on-Hop-off-Tour durch Dresden mit dem Konzertbesuch. Ein Shuttle-Service bringt die Gäste bequem vom Postplatz zum Stadion und zurück.



Alle Infos und Tickets unter **adventskonzert.de**

Gewinnspiel

Jedes gekaufte Ticket nimmt automatisch an der Verlosung einer exklusiven 8-tägigen Reise für zwei Personen nach Lappland teil. Der Gewinn umfasst unter anderem Nordlicht-Safari, Husky-Schlittenfahrt, Rentierfarm, Sauna-Erlebnis sowie den Direktflug ab Dresden. **Reisewert: 7.500 Euro**. Weitere Informationen unter adventskonzert.de. Die Reise wird von Eberhardt Travel zur Verfügung gestellt.

Anzeige

Kalte Tage. Große Abenteuer.

Klettern, Springen, gemeinsam Spaß haben: Der „Fritzpark“ in Zella-Mehlis bietet Bewegung und Abwechslung für die Herbst- und Winterzeit.



PIXEL-GAMES

Wenn es draußen ungemütlich wird, geht das Abenteuer drinnen weiter. Die Indoor-Erlebniswelt im Gewerbegebiet „Rodewasser“ direkt an der A71 verbindet Spiel und Sport unter einem Dach.

Auf rund 4.000 Quadratmetern lässt sich hier wetterunabhängig klettern, springen und gemeinsam aktiv sein.

Ob als Familie oder Schulklasse, als Verein oder Firma, als Freundeskreis oder Geburtstagsrunde: Die vielfältigen Angebote sorgen für einen abwechslungsreichen Ausflug.

Das Spektrum reicht von einer Kletterspielanlage mit Ninja-Parcours und einer großzügigen Trampolinanlage bis hin zu Funwalls für besondere Kletterherausforderungen. Beim Valo Jump treffen virtuelle Spielwelten auf Trampolin-Spaß. Eine Lasertag-Arena und Pixel-Games ergänzen das Angebot. Für Pausen und gesellige Runden stehen Gastronomie und Bereiche für Gruppen und Feiern zur Verfügung.

So werden verregnete Herbstnachmittage und frostige Wintertage zur Gelegenheit, gemeinsam etwas zu erleben – und den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen.



VALO ARENA

Hinweise
Für einen entspannten Start empfiehlt es sich, den Besuch vorab online zu buchen. Die aktuellen Öffnungszeiten und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des „Fritzparks“.



FUNWALLS



I-WALL



TRAMPOLINANLAGE

Öffnungszeiten

Montag Ruhetag
Dienstag nach Absprache für Vereine und Schulen geöffnet
Mittwoch bis Freitag 14 bis 20 Uhr
Samstag und Sonntag 10 bis 20 Uhr

www.fritzpark-zella.de



LASERTAG

Entspannen und Erleben

SEIT 1878

Gesund durch die Adventszeit im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

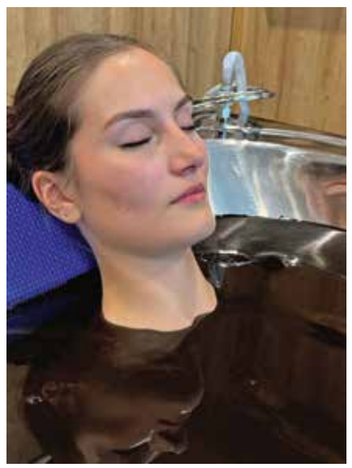


Wenn die Tage kürzer werden und die Vorfreude auf Weihnachten wächst, ist es Zeit, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Das Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg verbindet wohltuende Gesundheitsangebote mit winterlicher Atmosphäre und abwechslungsreichen Erlebnissen. Ob bei einer entspannenden Anwendung, einem Spaziergang durch den Kurpark oder einem kulturellen Ausflug – hier lässt sich die Adventszeit bewusst genießen. Viele Gäste schätzen die persönliche Betreuung und die Ruhe, die der traditionsreiche Kurort fernab vom Alltag bietet.

Mit dem ersten Advent hält auch in Bad Schmiedeberg die Weihnachtszeit Einzug. Ein besonderer Blickfang ist die historische Weihnachtspyramide auf der Kurpromenade. Ihre 26 detailreich gestalteten Figuren stellen traditionelle Berufe aus der Dübener Heide dar und erzählen Geschichten aus der Region. Jedes Jahr aufs Neue lädt sie dazu ein, innezuhalten und die besondere Stimmung der Vorweihnachtszeit zu erleben.



Kurz vor Weihnachten sorgt der beliebte Adventsmarkt für festliche Begegnungen. Regionale Händler, Kunsthandwerker und Kreative präsentieren ihre Erzeugnisse. Der beleuchtete Kurhausgarten, weihnachtliche Klänge und der Duft süßer Leckereien schaffen einen stimmungsvollen Rahmen für einen gemütlichen Bummel. Auch Konzerte und das traditionelle Kranzbinden gehören zum vorweihnachtlichen Programm.



Wer die Adventszeit für eine bewusste Auszeit nutzen möchte, findet im Eisenmoorbad passende Gesundheitsangebote. Wohltuende Anwendungen, Bewegung und Entspannung lassen sich ideal mit festlichen Erlebnissen verbinden. Auch eine Weihnachtsfeier oder ein geselliger Silvesterabend im Kurhaus bieten Gelegenheit, das Jahr in angenehmer Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg
Moor-, Mineral- und Kneippheilbad
Kurpromenade 1
06905 Bad Schmiedeberg
Telefon 034925 63037



Veranstaltungen im Eisenmoorbad

29. November
Anschieben der Weihnachtspyramide auf der Kurpromenade

3. Dezember
Kabarettabend „Noch ´n Likörchen“ im Café Piano

5. Dezember
Busfahrt zum Weihnachtsmarkt Hohenprießnitz

6. Dezember
Adventsmusik in der Cafeteria

13. Dezember
Adventsmusik im Café Piano

17. Dezember
Tanzabend im Café Piano

18.-20. Dezember
Adventsmarkt im Kurhausgarten

24. Dezember
Weihnachtsfeier im Festsaal im Kurhaus

26. Dezember
Weihnachtskonzert mit Albany Beyer-Gomell im Restaurant im Kurhaus

29. Dezember
Kabarettabend „Was machst du mit dem Knie, lieber Hans“ im Café Piano

31. Dezember
Silvesterveranstaltung im Festsaal im Kurhaus

1. Januar
Neujahrskaffee mit Sven Meisezahl im Restaurant im Kurhaus

Weitere Angebote für die Festtage finden Sie unter www.eisenmoorbad.de



Anzeige

ALBERT SCHWEITZER
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE
Kinderdorf und Familienwerke Thüringen

Weihnachten im Kinderdorf:

Gemeinsam Wünsche wahr werden lassen

Wenn die Tage kürzer werden, Plätzchenduft durch die Häuser zieht und die ersten Sterne die Fenster schmücken, steigt im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Erfurt die Vorfreude auf Weihnachten.


© Konstantin Börner

Das Fest ist für viele Kinder und Jugendliche eine besondere Zeit voller gemeinsamer Rituale, Wärme und schöner Erinnerungen. Für zwei Kinder, die in diesem Jahr neu aufgenommen wurden, ist es zugleich das erste Weihnachten im Kinderdorf.

Gerade für Kinder, die neu angekommen sind, können die gemeinsamen Vorbereitungen viel bedeuten. Zusammen den Weihnachtsbaum schmücken, Wunschzettel schreiben und Plätzchen backen: Solche vertrauten Momente vermitteln Geborgenheit und das Gefühl, dazuzugehören. Die beiden Kinder, die im Hessenhof neu aufgenommen wurden, haben mit ihren Kinderdorfgeschwistern einen besonderen Wunsch: Die Kinder und Jugendlichen möchten das Malstudio Keramika in Erfurt besuchen und dort eigenes Geschirr gestalten.

Die Mädchen und Jungen können im Rahmen eines solchen Projektes mit Farben und Formen experimentieren und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Am Ende nimmt jedes Kind ein selbst gestaltetes Stück mit nach Hause. So bleibt die Erinnerung an den gemeinsamen Ausflug auch im Alltag lebendig. Für die beiden neu aufgenommenen Kinder ist es außerdem eine schöne Gelegenheit, gemeinsam mit ihrer Kinderdorffamilie etwas zu erleben und verbindende Erinnerungen zu sammeln.

Mit Ihrer Spende helfen Sie dabei, solche besonderen Erlebnisse möglich zu machen. Sie schenken den Kindern und Jugendlichen nicht nur eine festliche Adventszeit, sondern auch gemeinsame Momente, die lange in Erinnerung bleiben. Jeder Beitrag zählt und unterstützt die Arbeit mit den Mädchen und Jungen.

SPENDENKONTO:
Albert-Schweitzer-Kinderdorf und Familienwerke Thüringen e.V.
Sparkasse Mittelthüringen
IBAN DE59 8205 1000 0130 1270 94
BIC HELADEF1WEM

Wer das Kinderdorf persönlich kennenlernen möchte, ist herzlich zum Weihnachtsmarkt eingeladen. Am 5. Dezember 2026 von 13:30 bis 18:00 Uhr erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm: Kinder können sich schminken lassen, Ponyreiten und die Snow Tubing Bahn ausprobieren. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen sowie kreative Angebote. Bei Hausführungen können Interessierte das Kinderdorf kennenlernen und mehr über das pädagogische Konzept erfahren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und danken herzlich für Ihre Unterstützung!
Weitere Informationen unter www.kinderdorf-erfurt.de

Anzeige

Praxis für Ergotherapie
Susen Kühn

Hand in Hand

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

Atemgymnastik

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 Paraffinanwendungen für die Hände ergänzen das Programm.

5 Termine

Sturzprophylaxe

Unser Angebot umfasst Übungen zur Verringerung des Sturzrisikos, insbesondere bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Es besteht aus gezielten Kraft- und Balanceübungen, 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
Häßlerstr. 6 · 99096 Erfurt
7.30 - 13.00

Entdecke BAD die Zeit. KISSINGEN

Winterzeit ist Kurzeit

Ihre ambulante Badekur in Bad Kissingen

Während draußen die Temperaturen sinken, gönnen Sie sich zwei bis drei Wochen heilsame Wärme in Bad Kissingen. Eine ambulante Badekur verbindet winterliche Entschleunigung mit aktiver Gesundheitsvorsorge – bezuschusst von Ihrer Krankenkasse.


© Julia Gerber, Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Eine winterliche Auszeit für Körper und Seele
Wenn die Tage kürzer werden und der Körper Ruhe braucht, ist der ideale Zeitpunkt für eine ambulante Badekur. Bad Kissingens sieben staatlich anerkannte Heilquellen wirken ganzheitlich: als wohltuendes Bad bei Rheuma und Verspannungen oder als Trinkkur zur Stärkung von innen. Unter ärztlicher Betreuung erhalten Sie täglich individuell verordnete Anwendungen auf Rezept – von Heilbädern und Moorpackungen über Massagen bis hin zur Bewegungstherapie.

„Entdecke die Zeit" – im Winter besonders intensiv
Bad Kissingen ist das ganze Jahr über lebendig: Genießen Sie Konzerte der Staatsbad Philharmonie Kissingen oder den abwechslungsreichen Kissinger Winterzauber. Nach den Anwendungen erkunden Sie die historischen Gebäude oder stärken sich bei winterlichen Spaziergängen durch den Luitpoldpark.


© Daniel Zangerl, Gesundes Bayern

So lässt sich eine Gesundheitsauszeit mit Musik, Kultur und besonderer Atmosphäre verbinden.

So starten Sie in Ihre Auszeit in Bad Kissingen
Der erste Schritt führt Sie zu Ihrem Hausarzt, um gemeinsam den Kurantrag auf den Weg zu bringen. Liegt die Zusage der Krankenkasse vor, beginnt die Vorfreude: Buchen Sie Ihre Lieblingsunterkunft in Bad Kissingen und vereinbaren Sie direkt Ihre Termine bei einem unserer Badeärzte sowie Ihrem gewünschten Physiotherapeuten vor Ort.

Warum also auf den Frühling warten?
Nutzen Sie den Winter, um bewusst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Statt Freizeitstress und einem vollgepackten Terminkalender kommen Sie in Bad Kissingen zur Ruhe und tanken neue Kraft. Die Verbindung aus medizinischer Vorsorge, Heilmitteln, Erholung und kulturellen Erlebnissen ist die beste Voraussetzung für eine wohltuende Auszeit, die Körper und Seele neue Energie schenkt – wir beraten Sie gerne:
gesundheitslotse@badkissingen.de
www.bad-kissingen.de/ambulantebadekur


© Bayer, Staatsbad Bad Kissingen GmbH


© Julia Gerber, Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Winterzeit ist Kurzeit

Anzeige



Bad Kissingen gehört seit 2021 zum UNESCO-Welterbe „Great Spa Towns of Europe" und begeistert mit seiner einzigartigen Kurtradition, Architektur und vielfältigen Kulturangeboten.


Hotel Weisses Haus


Hotel Weisses Haus Art

HOTEL
WEISSSES HAUS
BAD KISSINGEN

HOTEL WEISSES HAUS ★★★★

Historisch und modern – mitten in Bad Kissingen

Das Hotel Weisses Haus ist ein Ort mit Geschichte. Das traditionsreiche Haupthaus, dessen Wurzeln bis 1877 zurückreichen, bewahrt seinen historischen Charme. Jedes Zimmer ist individuell eingerichtet und beeindruckt mit besonderen Details – fast wie in einem kleinen Museum.

Im gegenüberliegenden Weisses Haus Art erwarten Sie seit der Renovierung 2024 moderne Zimmer mit stilvollem Design und zeitgemäßem Komfort. Zwei Häuser, zwei Stilwelten – ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

ALLES GANZ IN DER NÄHE

- Brunnen- und Wandelhalle mit Heilquellen ca. 200 m
- Regentenbau ca. 400 m
- Spielbank ca. 500 m
- Rosengarten ca. 500 m
- KissSalis Therme ca. 1,2 km
- Konzerte der Staatsbad Philharmonie (viele mit Gästekarte kostenfrei)

Jetzt direkt buchen

HOTEL WEISSES HAUS
& WEISSES HAUS ART
+49 (0) 971 7273-0
www.hotel-weisses-haus.com
Kurhausstraße 11a
97688 Bad Kissingen

PERSÖNLICHE SCHLAF- UND LIEGEBERATUNG

Gute Beratung beginnt bei Ihnen zu Hause.

Eine neue Matratze? Fragen zu Ihrem Schlafplatz?
Wir nehmen uns Zeit für Sie - in Ihrer vertrauten Umgebung.

Wir kommen zu Ihnen.

Kein Weg ins Geschäft nötig:
Unsere geprüften Schlaf- und Liegeberater beraten Sie persönlich bei Ihnen zu Hause.

In Erfurt und Umgebung.
Nach Terminvereinbarung.



Ihr Körper. Ihr Bett. Ihre Lösung.

Nicht irgendeine Matratze, sondern eine körpergerechte Lösung: Wir betrachten Ihre Liegebedürfnisse und das Zusammenspiel von Matratze, Kopfkissen und Unterfederung.

1. **Wir hören Ihnen zu.**
   Was brauchen Sie für einen angenehmen Schlaf?

2. **Wir schauen genau hin.**
   Gemeinsam prüfen wir Ihren vorhandenen Schlafplatz.



Persönliche Beratung, verständlich erklärt.
Foto aus unserem Geschäft.

Vereinbaren Sie Ihren Hausbesuch.

0361 644 15 66 Auch per WhatsApp erreichbar.

Schlafconcept · Blumenstraße 70, Haus 3 · 99092 Erfurt

Schlaf .concept

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

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

Freixenet Glüh-Mederaño Tinto Twist

Wenn draußen die Lichter funkeln, sorgt der Freixenet Glüh-Mederaño Tinto Twist für alkoholfreie Wintermagie im Glas. Blutorange, Himbeere und feine Gewürze verleihen dem Drink eine fruchtig-würzige Tiefe, während der Zimt-Zucker-Rand, Beeren und Rosmarin ihn auch optisch zum festlichen Hingucker machen.

Zutaten (für ca. 4 Gläser)
BASIS:
750 ml Freixenet Glüh-Mederaño Alkoholfrei Tinto
100 ml frisch gepresster Blutorangensaft
50 ml Himbeerpüree (fein passiert)
1 EL Zitronensaft

GEWÜRZE & AROMEN:
1 Zweig frischer Rosmarin
2 Sternanis
3 Kardamomkapseln (leicht angedrückt)
1 kleine Vanilleschote (längs aufgeschnitten)

ZUM DEKORIEREN:
Frische Himbeeren oder gefrorene Beeren
Getrocknete Orangenscheiben
Rosmarinzweig
Zuckerrand (Zimt-Zucker-Mischung)

Zubereitung

1. Erhitzen: Freixenet Glüh-Mederaño Alkoholfrei Tinto zusammen mit Blutorangensaft, Himbeerpüree und Zitronensaft in einen Topf geben.
2. Gewürze hinzufügen.
3. Abseihen: Die Gewürze entfernen und den Freixenet Glüh-Mederaño Alkoholfrei Tinto durch ein feines Sieb gießen.
4. Servieren: Gläser mit einem Zimt-Zucker-Rand versehen. Den heißen Freixenet Glüh-Mederaño Alkoholfrei Tinto einfüllen und mit frischen Beeren, einer getrockneten Orangenscheibe und einem Rosmarinzweig garnieren.
5. Rosmarin, Sternanis, Kardamom und Vanille dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze langsam erwärmen (nicht kochen!), ca. 15 Minuten ziehen lassen.





Freixenet Glüh-Mederaño Alkoholfrei Tinto in der 0,75-Liter-Flasche ist zu einer UVP von 4,49 Euro erhältlich.

ezept und Foto: Henkell Freixenet,
www.trendxpress.org

Freixenet Sol de Invierno

Ein Sonnenstrahl für graue Wintertage: Beim Sol de Invierno trifft saftig-frische Mandarine auf einen Hauch Vanille, feinen Zimt und prickelnden Freixenet Carta Medium Dry. Rosmarin, getrocknete Orange und Granatapfelkerne setzen winterliche Akzente und machen den Drink zu einem leuchtenden Hingucker zwischen Kerzenschein und Tannengrün.



Zubereitung

1. Mandarinen- oder Clementinensaft mit Vanillesirup und Zimt verrühren.
2. In ein Glas mit Eiswürfeln geben.
3. Mit Freixenet auffüllen und mit Orangenscheibe, Rosmarin und ggf. Granatapfelkernen dekorieren.



Freixenet Carta Medium Dry in der 0,75-Liter-Flasche ist zu einer UVP von 6,79 Euro erhältlich.

Zutaten für ein Glas
100 ml Freixenet Carta Medium Dry
40 ml frisch gepresster Mandarinen- oder Clementinensaft
1 Spritzer Vanillesirup
1 Prise Zimt
Eiswürfel
Getrocknete Orangenscheibe oder Zimtstange zur Deko
1 Zweig frischer Rosmarin
Optional: Granatapfelkerne

Anzeige

Leben in der Genossenschaft
familiär und fair

Wir bieten Wohnungen
und so viel mehr!

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

Wohnungen zu fairen
Mieten in unterschiedlichen
Größen und Ausstattungen

Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.

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

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

WBG ZUKUNFT erleben

Anzeige

UKT
Unfallkasse Thüringen

Zu Hause pflegen –
aber sicher!



Haustiere in der häuslichen Pflege

Ob Hund, Katze, Vogel oder Aquarium: Tiere können das Leben von Pflegebedürftigen bereichern. Sie schaffen Nähe, geben Struktur und fördern Aktivität.

Deshalb integrieren immer mehr Seniorenheime Haustiere in ihre Betreuung. Auch in der häuslichen Pflege können sich die positiven Effekte eines tierischen Mitbewohners nutzen lassen.

Doch bevor ein Haustier einzieht, sollten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen die Entscheidung sorgfältig abwägen. Wichtig sind insbesondere:

- der zeitliche und finanzielle Aufwand für Pflege, Fütterung und Tierarztbesuche,
- die individuellen Einschränkungen des Pflegebedürftigen,
- die räumlichen Möglichkeiten im Haushalt,
- die Gesamtbelastung der pflegenden Angehörigen.



Arbeiten ein Pflegedienst oder andere Helfende regelmäßig im Haushalt, sollten sie ebenfalls in die Entscheidung einbezogen werden. So lässt sich klären, wer welche Aufgaben übernehmen kann und ob die Versorgung des Tieres dauerhaft gesichert ist.

Eine gute Alternative Besuchsdienste

Muss es nicht unbedingt ein eigenes Haustier sein, können Haustierbesuchsdienste eine gute Alternative bieten. Viele Dienste arbeiten bereits regelmäßig mit stationären Einrichtungen zusammen und werden auch in privaten Haushalten zunehmend nachgefragt. Der regelmäßige Besuch eines Tieres kann Nähe und Freude bringen – ohne die dauerhafte Verantwortung für die Haltung.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und ermöglichen ihm mit großem persönlichem Einsatz, weiterhin am vertrauten Familienleben teilzunehmen? Während Ihrer Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert.

Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie unter www.ukt.de. Gleichzeitig möchten wir Sie dabei unterstützen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben. Gern senden wir Ihnen kostenfrei passende Materialien zu.

Anzeige

MIT GEZIELTEM KRAFTTRAINING ZU MEHR LEBENSKRAFT

Krafttraining ist Medizin
Ab dem 25. Lebensjahr beginnt unser Körper Muskelmasse abzubauen. Was zunächst kaum auffällt, wird mit zunehmendem Alter spürbar: weniger Kraft, geringere Belastbarkeit, schnelleres Ermüden und häufig Beschwerden im Bewegungsapparat. Ohne gezieltes Gegensteuern beschleunigt sich dieser schleichende Verlust von Jahr zu Jahr. Besonders ab 50 verliert der Körper jedes Jahr wertvolle Muskulatur – ein Prozess, der als Sarkopenie bezeichnet wird. Die Folgen reichen von Rückenschmerzen und Gelenkproblemen bis hin zu Unsicherheit im Alltag und eingeschränkter Mobilität. Die gute Nachricht: Muskelabbau ist kein Schicksal. Mit gezieltem Krafttraining lässt sich Muskulatur in jedem Alter erhalten – und sogar wieder aufbauen.

Warum Muskeltraining so wichtig ist
Unsere Muskulatur ist weit mehr als nur Bewegung. Sie ist das Kraftwerk des Körpers: Muskeln stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke, schützen vor Überlastung und ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes Leben. Ein gezieltes Training verbessert die eigene Kraft, Mobilität und Lebensqualität – besonders im Alter.

Die unterschätzte Gefahr: Sarkopenie
Viele Menschen akzeptieren Kraftverlust als „normalen Teil des Älterwerdens“. Doch die Folgen können gravierend sein:

- Unsicherheit beim Gehen
- Schwierigkeiten beim Treppensteigen
- Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Schnellere Erschöpfung im Alltag
- Verlust von Mobilität und Selbstständigkeit

Wer seine Muskulatur trainiert, wirkt diesen Entwicklungen aktiv entgegen.

Krafttraining – wissenschaftlich fundiert und sicher
Effektives Muskeltraining bedeutet nicht stundenlanges Fitnessstudio oder komplizierte Übungen. Entscheidend ist ein kontrolliertes, individuell angepasstes Training mit ausreichend Widerstand. Genau darauf basiert die Kieser-Methode: medizinisch fundiertes Krafttraining an speziell entwickelten Maschinen – effizient, sicher und zeitsparend. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche können einen spürbaren Unterschied machen.

Der Wendepunkt für Ihre Gesundheit
Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper besonders positiv auf gezieltes Krafttraining. Viele unserer Kundinnen und Kunden berichten bereits nach wenigen Wochen über:

- Mehr Energie im Alltag
- Bessere Haltung
- Weniger Beschwerden
- Mehr Sicherheit und Stabilität
- Ein stärkeres Körpergefühl

Es ist nie zu spät, Muskulatur aufzubauen
Starten Sie jetzt und lernen Sie das gesundheitsorientierte Krafttraining bei Kieser kennen.

- Individuelle Einführung
- Medizinisch fundiertes Training
- Für Einsteiger und Wiedereinsteiger geeignet
- Zeiteffizient und sicher

Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit und vereinbaren Sie noch heute Ihren Starttermin und trainieren Sie bei Aboabschluss bis Ende des Jahres kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Mehr Kraft – Mehr vom Leben.



© Quelle: LAKT

Tee ist nicht gleich Tee

Hochwertige Apotheken-Arzneitees sind schadstofffrei und wirken garantiert

Tee ist ein wohlschmeckendes Getränk. Und er kann – je nach Zusammensetzung – auch ein wirksames Heilmittel sein. Vorausgesetzt, Qualität und Konzentration der arzneilich wirksamen Inhaltsstoffe sind hoch genug. Das ist bei weitem nicht bei jedem frei verkäuflichen Heilkräutertee der Fall. Wer ein garantiert schadstofffreies und wirksames Produkt sucht, findet es in der Apotheke. Thüringens Apothekerinnen und Apotheker erklären, worauf man bei Tees aus Heilpflanzen achten sollte.

Fenchel tut der Verdauung gut, Kamille hemmt Entzündungen, Salbei hilft bei Erkältungen, Baldrian wirkt gegen Schlafprobleme – wohl jeder hat derartige Beschwerden schon mal mit einer Tasse des passenden Tees gelindert. „Heilkräuter verdanken ihre wohltuende Wirkung Inhaltsstoffen wie ätherischen Ölen, Flavonoiden oder Gerbstoffen, die man sehr gut in Form von Teeaufgüssen zu sich nehmen kann“, erklärt Apotheker Ronald Schreiber. Um sich Arzneitee nennen zu dürfen, müssen die verwendeten Mischungen vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen sein, die jeweilige Zulassungsnummer findet sich auf jeder Packung. „Kräutermischungen, die seit langer Zeit erprobt sind, erhalten eine Standardzulassung, die immer auf die Ziffern ‚99‘ endet. Sie garantiert, dass der Tee Arzneibuch-Qualität hat, also den Vorgaben des Europäischen Arzneibuchs hinsichtlich Zusammensetzung, Reinheit der Inhaltsstoffe und Gehalt an ätherischen Ölen entspricht.“ Über Wirksamkeit und Verträglichkeit einer Mischung sagt die Zulassung jedoch nichts aus. Hier muss man sich auf Erfahrungswissen verlassen, weil seriöse wissenschaftliche Studien oft fehlen.



Anders sieht es bei Individualzulassungen aus, die man an den Zulassungsendziffern „00“ erkennt: „Hier müssen Wirksamkeit, Qualität und Verträglichkeit genau und nach wissenschaftlichen Maßstäben dokumentiert sein“, weiß Apotheker Ronald Schreiber. Weil die Wirkstoffe in der Regel wesentlich höher dosiert sind, erhält man solche Tees ausschließlich in Apotheken. Hier wird man zu Anwendungsweise und -gebieten ausführlich und fachkundig beraten – oder kann sich auf Wunsch sogar eine individuelle Teemischung zusammenstellen lassen.

Nicht zuletzt hängt die Wirksamkeit von Heilkräutertees auch von der Zubereitung ab. „Arzneitees sollten stets frisch aufgegossen und dann baldmöglichst getrunken werden“, rät Schreiber: „Wird der Tee über längere Zeit stehengelassen oder in der Thermoskanne aufbewahrt, können sich die wertvollen Inhaltstoffe – etwa Vitamin C oder ätherische Öle – zersetzen.“ Und dann hat selbst der beste Tee keine Chance mehr, seine volle Wirkung zu entfalten.

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.

November

01. November 2026	**40**	**18**
02. November 2026	1	25
03. November 2026	7	24
04. November 2026	35	20
05. November 2026	3	26
06. November 2026	28	45
07. November 2026	34	11
08. November 2026	**14**	**43**
09. November 2026	4	6
10. November 2026	44	12
11. November 2026	36	16
12. November 2026	19	42
13. November 2026	5	37
14. November 2026	8	31
15. November 2026	**10**	**22**
16. November 2026	23	38
17. November 2026	2	29
18. November 2026	30	21
19. November 2026	41	32
20. November 2026	17	9
21. November 2026	13	33
22. November 2026	**46**	**39**
23. November 2026	18	40
24. November 2026	25	1
25. November 2026	43	7
26. November 2026	20	35
27. November 2026	26	3
28. November 2026	15	28
29. November 2026	**45**	**34**
30. November 2026	11	14

Dezember

01. Dezember 2026	24	4
02. Dezember 2026	6	44
03. Dezember 2026	12	36
04. Dezember 2026	16	19
05. Dezember 2026	42	10
06. Dezember 2026	**37**	**8**
07. Dezember 2026	31	5
08. Dezember 2026	22	23
09. Dezember 2026	38	2
10. Dezember 2026	29	41
11. Dezember 2026	21	17
12. Dezember 2026	32	13
13. Dezember 2026	**9**	**46**
14. Dezember 2026	33	18
15. Dezember 2026	39	25
16. Dezember 2026	40	24
17. Dezember 2026	7	20
18. Dezember 2026	35	26
19. Dezember 2026	3	15
20. Dezember 2026	**28**	**45**
21. Dezember 2026	34	11
22. Dezember 2026	14	6
23. Dezember 2026	4	12
24. Dezember 2026	5	35
25. Dezember 2026	25	43
26. Dezember 2026	10	37
27. Dezember 2026	**44**	**16**
28. Dezember 2026	36	42
29. Dezember 2026	19	31
30. Dezember 2026	8	22
31. Dezember 2026	1	30

1
NORD APOTHEKE
Moskauer Platz 14, 99091 Erfurt
Telefon 7913116

2
BAHNHOF APOTHEKE
Bahnhofstraße 40, 99084 Erfurt
Telefon 555410

3
HUFELAND APOTHEKE
Blücherstraße 6, 99099 Erfurt
Telefon 412000

4
APOTHEKE AM SÜDPARK
Melchendorfer Straße 1, 99096 Erfurt
Telefon 6448880

5
PLUSPUNKT APOTHEKE
Anger 1, 99084 Erfurt,
Telefon 2621666

6
ARNIKA APOTHEKE
Blumenstraße 92, 99092 Erfurt
Telefon 2113290

7
RIETH APOTHEKE
Mainzer Straße 35, 99089 Erfurt
Telefon 7922040

8
SCHWAN APOTHEKE
Bahnhofstraße 2, 99084 Erfurt
Telefon 5626425

9
APOTHEKE AM WIESENHÜGEL
Färberwaidweg 2, 99097 Erfurt
Telefon 414540

10
LILIEN-APOTHEKE
Domplatz 6/9, 99084 Erfurt
Telefon 6003742

11
TAL APOTHEKE
Talstraße 5, 99089 Erfurt
Telefon 2606039

12
STADTPARK APOTHEKE
Schillerstraße 25, 99096 Erfurt
Telefon 26493100

13
MOHREN APOTHEKE
Schlösserstraße 9, 99084 Erfurt
Telefon 6421500

14
APOLLO APOTHEKE-SÜD
Geibelstraße 20b, 99096 Erfurt
Telefon 7436860

15
GERMANIA APOTHEKE
Thälmannstraße 25, 99085 Erfurt,
Telefon 5623214

16
ADLER-APOTHEKE
Magdeburger Allee 122, 99086 Erfurt
Telefon 7312112

17
APOTHEKE IM HAUPTBAHNHOF
Willy-Brandt-Platz 12, 99084 Erfurt
Telefon 3453519

18
LÖWEN APOTHEKE
Johannesstraße 143, 99084 Erfurt
Telefon 5402272

19
SONNEN-APOTHEKE
Leipziger Straße 78, 99085 Erfurt
Telefon 6020493

20
THEATER APOTHEKE
Dalbergsweg 9, 99084 Erfurt
Telefon 2258820

21
EGA-APOTHEKE
Gothaer Straße 22, 99094 Erfurt
Telefon 7893490

Anzeige

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihr Hörgerät.

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

Zu schön, um es zu verstecken

TITAN FASHION
Mit TITAN FASHION wird das Tragen eines Hörsystems zum Ausdruck der Persönlichkeit.



TITAN FASHION
sind maßgefertigte Schmuck-Otoplastiken aus Titan – so einzigartig wie Ihr Ohr. Sie werden individuell für Sie maßgefertigt, in Ihrer Wunschfarbe gestaltet und per Hand mit Zirkonia-Schmucksteinen veredelt.



22
LINDERBACH-APOTHEKE
Weimarische Straße 117, 99198 EF-Linderbach, Telefon 6539150

23
ANGER-VITAL-APOTHEKE
Anger 58, 99084 Erfurt
Telefon 5507333

24
APOTHEKE AM MAINZERHOFPLATZ
Mainzerhofplatz 14, 99084 Erfurt
Telefon 6431836

25
APOLLO APOTHEKE- MITTE
Juri-Gagarin-Ring 94,
99084 Erfurt, Telefon 241166

26
RÖMER APOTHEKE
Bonemilchstraße 2, 99084 Erfurt
Telefon 2219075

28
WILHELM-BUSCH-APOTHEKE
Wilhelm-Busch-Straße 70,
99099 Erfurt, Telefon 3457515

29
GERATAL APOTHEKE
Bischlebener Straße 11, 99094 EF-Hochheim, Telefon 7968301

30
ALTSTADT APOTHEKE
Michaelisstraße 31, 99084 Erfurt
Telefon 2603433

31
BÄREN APOTHEKE
Erfurter Landstraße 86, 99095 EF-Stotternheim, Telefon 036204-52033

32
MELCHENDORFER APOTHEKE
Am Drosselberg 47, 99097 Erfurt
Telefon 4172096

33
ROSEN APOTHEKE
Ringstraße 28, 99091 EF-Gispersleben
Telefon 7916096

34
DELPHIN APOTHEKE
Hermsdorfer Straße 4,
99099 Erfurt, Telefon 3458213

35
KRANICH-APOTHEKE
Kranichfelder Straße 103,
99097 Erfurt, Telefon 4170056

36
GINKGO-APOTHEKE
Schillerstraße 35, 99096 Erfurt
Telefon 6021702

37
SONNEN APOTHEKE ELXLEBEN
Thomas-Müntzer-Straße 38,
99189 Elxleben, Telefon 036201-80701

38
BRUNNEN APOTHEKE
Erfurter Straße 72, 99195 EF-Mittelhausen, Telefon 2624442

39
APOTHEKE AM ZOOPARK
Julius-Leber-Ring 5a, 99087 Erfurt
(EKZ Roter Berg), Telefon 7454736

40
PARK APOTHEKE
Nordhäuser Straße 73 t, 99091 Erfurt
Telefon 6538390

41
NEUE MARIEN APOTHEKE
Neuwerkstraße 51, 99084 Erfurt
Telefon 6442674

42
LUTHER APOTHEKE
Ammertalweg 15, 99086 Erfurt
Telefon 7456176

43
ARKADEN APOTHEKE
Friedrich-Engels-Straße 63,
99086 Erfurt, Telefon 5402185

44
BEETHOVEN APOTHEKE
Friedrich-Ebert-Straße 62,
99096 Erfurt, Telefon 3459819

45
TROMMSDORFF APOTHEKE
Geschwister-Scholl-Straße 5,
99085 Erfurt, Telefon 5660052

46
APOTHEKE AM DOM
Marktstraße 23/25, 99084 Erfurt
Telefon 5401673

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.

Elektroauto:
Zuschuss und Steuervorteile nutzen

Der Staat fördert den Umstieg auf Elektromobilität. Wer bis zu 6.000 Euro erhalten kann, welche Steuervergünstigungen gelten und was insbesondere Rentner beim Antrag beachten sollten.



Aufgrund steigender Kraftstoffpreise und immer mehr Ladestationen erfreuen sich Elektroautos – wie im Bild das Volkswagen-Modell ID.7 – zunehmender Beliebtheit in Deutschland.

Leises Fahren, gleichmäßige Beschleunigung und weniger Wartungsaufwand: Elektroautos bieten viele Vorteile. Sie fahren lokal emissionsfrei, verursachen keine direkten Abgase und können dadurch zu einer besseren Luftqualität beitragen. Da Elektromotoren weniger bewegliche Teile haben als Verbrennungsmotoren, können zudem die Wartungs- und Servicekosten geringer ausfallen. Auch die Energiekosten pro Kilometer können günstiger sein – insbesondere, wenn das Fahrzeug zu Hause mit preiswertem Strom geladen wird. Die staatliche Kaufprämie kann die Kosten zur Anschaffung eines E-Autos senken.

Bis zu 6.000 Euro Förderung

Seit dem 19. Mai 2026 können Privatpersonen beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) einen Zuschuss beantragen. Gefördert werden förderfähige neue Elektroautos sowie bestimmte Plug-in-Hybride. Voraussetzung ist eine Erstzulassung in Deutschland seit dem 1. Januar 2026. Auch Leasingfahrzeuge sind eingeschlossen.

Für reine Elektroautos beträgt die Basisförderung 3.000 Euro, für förderfähige Plug-in-Hybride 1.500 Euro. Je nach zu versteuerndem Haushaltseinkommen und Zahl minderjähriger Kinder steigt der Zuschuss auf bis zu 6.000 Euro. Die Einkommensgrenze liegt grundsätzlich bei 80.000 Euro jährlich, mit Kindern bei höchstens 90.000 Euro.

Wichtig für Rentner

Auch Rentnerinnen und Rentner können die Prämie beantragen. Entscheidend ist jedoch nicht allein die Höhe der Rente, sondern das maßgebliche zu versteuernde Haushaltseinkommen. Als Nachweis verlangt das Förderverfahren grundsätzlich die beiden aktuellsten Einkommensteuerbescheide, die nicht älter als drei Kalenderjahre sein dürfen. Eine Rentenbezugsbescheinigung oder eine Selbsterklärung genügt laut ADAC nicht. Wer bisher keine Steuererklärung abgeben musste und deshalb keine entsprechenden Bescheide besitzt, kann freiwillig Steuererklärungen beim Finanzamt einreichen. Erst wenn die erforderlichen Steuerbescheide vorliegen, lässt sich der Förderantrag vollständig stellen. Die Antragstellung erfolgt digital über die Förderzentrale Deutschland; dafür ist eine BundID erforderlich.

Kfz-Steuer sparen

Zusätzlich profitieren reine Elektroautos von der Kfz-Steuerbefreiung. Für Fahrzeuge, die bis zum 31. Dezember 2030 erstmals zugelassen werden, gilt sie bis zu zehn Jahre, längstens bis zum 31. Dezember 2035. Das senkt die laufenden Kosten und macht den Umstieg attraktiver.

Vor dem Kauf vergleichen und Lademöglichkeiten prüfen

Neben der Förderung spielen Reichweite, Stromkosten und Lademöglichkeiten für den alltäglichen Gebrauch eine Rolle. Wer zu Hause laden kann, spart häufig Geld. Prüfen Sie deshalb vor dem Kauf, ob das Fahrzeug zu Ihren Fahrgewohnheiten passt und wie Sie es laden können. Ohne eigene Wallbox lohnt sich ein Blick auf öffentliche Lademöglichkeiten und deren Preise. Die Anzahl der öffentlichen Ladestationen ist in Deutschland in den letzten Jahren rasant gestiegen: Laut aktuellen Daten der Bundesnetzagentur auf über 210.000 Ladepunkte, was einem Anstieg um 24% zum Vorjahr entspricht. Der Ausbau von Schnellladepunkten (DC) wächst besonders dynamisch und macht mittlerweile rund ein Viertel aller Ladepunkte aus. Fazit: Die staatliche Förderung kann die Entscheidung erleichtern – sie ersetzt aber nicht eine individuelle Bedarfsanalyse und den persönlichen Kosten-Nutzen-Vergleich.



Ihre persönlichen Ansprechpartner im Autohaus Gitter: Verkaufsleiter Andreas Schuler und Kollegen beraten Sie rund um das Thema Elektromobilität und helfen Ihnen bei der Entscheidung für das passende Auto. Montag – Freitag 9:00 – 18:00 Uhr, Samstag 9:00 – 13:00 Uhr.

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

Anzeige



ID. Cross Style: Energieverbrauch kombiniert: 17,0-14,3 kWh/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A.

Begeistert.
Der neue vollelektrische ID. Cross

Der neue ID. Cross bringt die Flexibilität, Wendigkeit und Individualität des T-Cross mit und entwickelt sie für die Elektromobilität überzeugend weiter. Er vereint Technologie aus höheren Klassen, zeitloses Design auf Basis der neuen Designsprache „Pure Positive", durchdachte Detaillösungen und überzeugende Allround-Qualitäten. Der geräumige Fünfsitzer wirkt gleich von vorn sympathisch und strahlt optisch Stabilität aus. Im Interieur erwarten Sie intuitive analoge und digitale Bedienelemente, großformatige Displays und Wohlfühlambiente. Das vollelektrische Kompakt-SUV bietet fortschrittlichste Antriebs- und Assistenzsysteme, serienmäßiges DC-Schnellladen genauso wie Vehicle-to-Load zum Laden externer Geräte mit dem optional erhältlichen Entladeadapter „PowerSocket" zum Einstecken in die CCS-Ladedose. Der bis zu 475 Liter große Kofferraum und der „Frunk" – ein bis zu 25 Liter fassender Stauraum unter der Fronthaube – bieten Platz für das, was im Alltag oder auf Reisen mitmuss. Wir sind begeistert! Und Sie? Mehr zu Design, Technik und Ausstattungslinien des neuen ID. Cross bei uns.

ID. Cross Life 52 kWh 155 kW (211 PS) 1-Gang-Automatik
Energieverbrauch kombiniert: 16,8-14,3 kWh/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0-0 g/km; CO_2-Klasse: A
Ausstattung: im Serienumfang enthalten u. a. Rückfahrkamera "Rear View", Fernlichtassistent "Light Assist", LED-Scheinwerfer/Rückleuchten, Notbremsassistent "Front Assist" mit Fußgänger- und Radfahrererkennung, Spurwechselassistent "Side Assist" mit Ausparkassistent und Ausstiegswarnung, Automatische Distanzregelung ACC, Klimaanlage "Air Care Climatronic" mit Standklimatisierung u.v.m.,
Lackierung: Nori Green Metallic

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Unter volkswagen.de/e-auto-foerderung finden Sie Förderungsbedingungen und weitere Informationen. Gültig bis zum 31.12.2026. Stand 10/2026.

Ihr Volkswagen Partner
Autohaus Gitter e. Kfm.
Weimarische Straße 140 99098 Erfurt
Tel. 0361 4263-0, www.autohaus-gitter.de

Anzeige

Tanzen ist für alle da

Es ist nie zu spät mit dem Tanzen anzufangen. Egal ob alleine oder als Paar, im hohen Alter oder mit körperlichen Beeinträchtigungen – bei uns ist für jeden was dabei. Tanzen kann jeder!

Für alle Solotänzer unter Ihnen, bieten wir MOVITA und Tanzfit an. MOVITA ist für die Damen im besten Alter. Hier werden kleine Choreografien unterrichtet, die Körper und Kopf fit halten. Besonders die Koordination wird durch verschiedene Bewegungsabläufe trainiert. Tanzfit ähnelt ein wenig dem Linedance. Das Tanzen in Reihen trifft auch auf Tanzfit zu, jedoch wird hier nicht viel von Wand zu Wand gedreht. Das Besondere am Tanzfit ist, dass Choreografien den klassischen Standard- und lateinamerikanischen Tänzen nachempfunden werden. Somit lernen Sie Schritte aus, zum Beispiel, dem Langsamen Walzer, Tango oder Rumba, als Reihentanz.

Beim Tanzfit sowie MOVITA wird nicht gesprungen oder schnell gedreht. Es soll eine tänzerische Möglichkeit sein den Körper sportlich zu betätigen und Spaß an Bewegung zu finden. Aber keine Sorge: Wir werden Sie trotzdem zum Schwitzen bringen!

In unseren Paartanzkursen lernen Sie verschiedene Standard- und lateinamerikanische Tänze, wie zum Beispiel Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha oder Foxtrott. Dabei ist es vollkommen egal, wie viel Tanzerfahrung Sie mitbringen. In unseren Paartanzkursen 50+ können Sie sowohl als blutige Anfänger als auch mit Vorkenntnissen einsteigen.

Sie haben keine/n Tanzpartner/in aber möchten gerne paarweise tanzen? Kein Problem! Wir bieten bei uns in der Tanzschule eine Tanzpartnervermittlung an. Hierbei suchen wir eine/n Tanzpartner/in, die zu Ihnen passt. Wenn sich jemand gefunden hat, vereinbaren wir ein Treffen bei uns in der Tanzschule, wo Sie sich unterhalten und kennenlernen können. Wenn alles passt, können Sie in einem unserer Paartanzkurse 50+ los tanzen!

Besonders Menschen, die mit körperlichen oder geistigen Krankheiten kämpfen müssen, denken oft nicht daran, sich die Vorzüge des Tanzens von Nutzen zu machen. Wir bieten Tanzkurse für Menschen an, die von einem Schlaganfall & Aphasie, Parkinson oder Demenz betroffen sind. Zahlreiche Studien zeigen unter anderem, dass Tanzen, vor allem zur Musik, die Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination steigert. Durch Sitztänze, Reihentänze und Paartänze werden alle Aspekte für die kognitiven Fähigkeiten geschult und bringen wieder Lebensfreude und Spaß an Bewegungen.

Bei uns in der ADTV Tanzschule Näder finden Sie ein vielfältiges Angebot an Tanzkursen. Rufen Sie uns gerne an und lassen Sie sich von uns beraten.



Jeder kann Tanzen!

ADTV-Tanzschule Näder
Engelplatz 8, 07743 Jena . Tel. 03641-699400 . E-Mail kontakt@tanznaeder . www.tanznaeder.de



ERFURTER BAHN

Ein Ticket. Fester Preis.
Viele Möglichkeiten.
Flexibel regional und deutschlandweit unterwegs.

Mit der Erfurter Bahn durch den Winter:
Mit dem Deutschland-Ticket und der Erfurter Bahn entdecken Sie allein oder gemeinsam mit Ihren Lieblingsmenschen Altstädte, Weihnachtsmärkte und die winterliche Natur.

Planen Sie jetzt Ihren Ausflug ohne Parkplatzsuche und Ticketstress und genießen Sie dabei flexible Umstiegsmöglichkeiten sowie besondere Ausblicke aus dem Zugfenster. Jetzt Deutschland-Ticket sichern und bundesweit im öffentlichen Regionalverkehr unterwegs sein.

D-TICKET

erfurter-bahn.de

WIR FAHREN FÜR Freistaat Thüringen · Bahnland Bayern · mein-Takt.de Sachsen-Anhalt · ZVNL · VOGTLAND VERKEHR

Folgen Sie uns

Spar dir Auf und Ab.

Energie mit Preisgarantie bis Ende 2030



+140 € Neukunden-Bonus

KI-modifiziert

Jetzt langfristig stabile Preise sichern!

stadtwerke-jena.de/sicher-ist-sicher

Änderungen vorbehalten. Es handelt sich um eine Energiepreis-Garantie.
Boni und Produkte können jederzeit angepasst oder eingestellt werden.

stadtwerke energie jena-pößneck

STADTWERKE JENA GRUPPE