

stadtmagazin

Lichtenfels

AUSGABE
No. 41



Lichtenfels hat Weite



Werkfeuerwehr



Physio Martin Sohn



expert JAKOB



Wir suchen Immobilien im Bereich Investment und Wohn- und Geschäftshäuser in Lichtenfels

Mehrfamilienhäuser – Wohnanlagen – Anlageobjekte

Mit mehr als 900 Standorten auf 4 Kontinenten verfügt Engel & Völkers über ein einzigartiges globales Netzwerk und damit über Zugang zu einer Vielzahl **solventer Kaufinteressenten** – lokal wie international.

In der aktuellen Marktsituation haben vor allem südbayerische Investoren Anlageobjekte in der Region Oberfranken als Chance begriffen, nachhaltige Renditen in einem ausgewogenen Marktumfeld erzielen zu können.

Wir kennen den Marktwert Ihrer Immobilie

Wissen Sie, was Ihre Immobilie aktuell wert ist? Ganz gleich, ob Sie sich zunächst nur über ihren derzeitigen Marktwert informieren möchten oder ob Sie Ihre Immobilie zu den bestmöglichen Bedingungen verkaufen wollen: Unsere erfahrenen Vermarktungsexperten stehen Ihnen gerne für eine kostenfreie und unverbindliche Wertermittlung zur Seite.

Kontaktieren Sie uns gerne – ein Anruf genügt.

Ihr Engel & Völkers Team

Engel & Völkers Coburg
EV Oberfranken Immobilien oHG
Telefon +49-(0)9561-795 2400
Coburg@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/coburg
Immobilienmakler


ENGEL & VÖLKERS

Engel & Völkers Kronach
EV Oberfranken Immobilien oHG
Telefon +49-(0)9261-966 3900
Kronach@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/kronach
Immobilienmakler



Liebe Lichtenfelserinnen und Lichtenfelser,

unser Korbmarkt 2022 ist nun schon wieder ein paar Wochen her und ich konnte als Deutsche Korbstadtkönigin bereits einige Erfahrungen in meinem neuen Amt sammeln. Vor allem habe ich zahlreiche nette Gespräche mit so vielen netten Mitmenschen geführt und auf diese Weise viele neue Kontakte geknüpft. Mein Eindruck und meine Überzeugung: Lichtenfels ist nett und freundlich. Wenn ich im Stadtmagazin lese und mir dort Geschichten begegnen, stelle ich immer wieder fest, dass Lichtenfels erfindungsreich und clever ist. Doch auch außerhalb von Lichtenfels sind die Menschen interessiert am Geschehen in unserer Stadt. Überraschend viele kennen den Korbmarkt bereits und sind sogar ganz begeistert von ihm. Fast überall begegnen mir die Menschen mit einem Lächeln auf den Lippen, was mich aber am meisten begeistert, sind die Kinder, die auf mich zukommen. Größtenteils sind sie fasziniert von der Krone und dabei so unglaublich putzig. So bin ich auch bereits mehrmals gefragt worden, wo man eine solche Krone kaufen kann. Es ist gerade sehr neu und sehr schön, die Deutsche Korbstadtkönigin sein zu dürfen. Ich freue mich auch auf künftige nette Kontakte, vielleicht auch auf dem Lichtenfelser Weihnachtsmarkt. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine friedvolle Vorweihnachtszeit.



Ihre Alexandra I.

Inhalt Themen und Rubriken



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber: Stadtmarketing Lichtenfels e.V.
Verantwortlich i.S.d.P.: Steffen Hofmann
Redaktion: Markus Häggberg, Philip Herr
Layout und Gestaltung: Agentur creativmarketing, Lichtenfels
Druck: druckprofi. Babic e.K., Lichtenfels

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck von Berichten und Fotos nur nach Genehmigung. Redaktion, Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.

Bildnachweise: © Markus Häggberg, © creativmarketing,
© Günter Dippold, © Architekturbüro Morhard, © NATURinFORM,
© studiopfleiderer, © Jennifer Schneider, © BUND Naturschutz
© Powerspine, © Martin Sohn, © Tim Birkner, © Adobe Stock/Rido,
© Adobe Stock/a.dl, © Adobe Stock/lordn

Stadtmarketing Lichtenfels e.V., Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels,
Tel. 095 71-9489088, info@stadtmarketing-lichtenfels.de



- | | | | |
|--------------|---|--------------|--|
| 06/07 | Rund um die Kreisstadt:
NATURinFORM in Redwitz | 22/23 | Unser Erbe der Zisterzienser:
Der Nassanger |
| 08/09 | Unternehmensvorstellung:
ars machinae | 24/25 | Unternehmensvorstellung:
Eine Werkfeuerwehr als Nachbar |
| 12/13 | Unternehmensvorstellung:
Diätberatung Jennifer Schneider | 28/29 | Unternehmensvorstellung:
Der expert am neuen Standort |
| 14/15 | Lichtenfelser Vereine stellen sich vor:
BUND Naturschutz | 30/31 | Seafood Star 2023
Fischzucht Seehof |
| 16/17 | Unternehmensvorstellung:
Physiotherapie Martin Sohn | 32/33 | Unternehmensvorstellung:
Frummix |
| 20/21 | Gesundheitstipp:
Das Wunderwerk Immunsystem | | |

Ein Reststoff macht Karriere

Eine Geschichte über Terrassendielen, Fassaden und Lieblingsplätze.

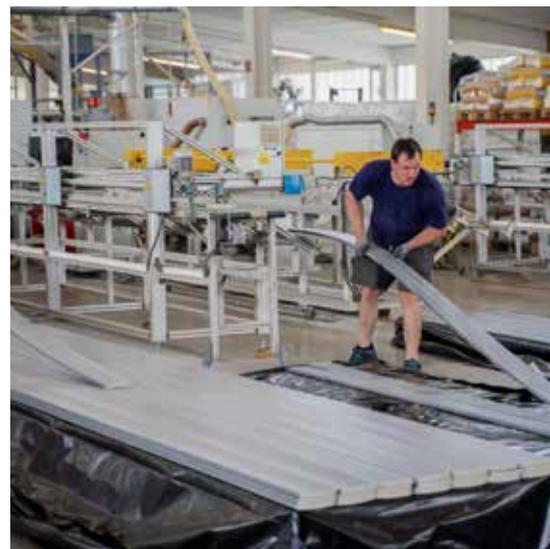
Wenn man die große Halle am Standort Flurstraße 7 in Redwitz betritt, dann sieht man voluminöse weiße Säcke von der Decke hängen, Maschinen und Förderbänder, auf denen Holzbretter herauskommen: In den Säcken befinden sich feine Holzspäne, Sägemehl genannt; es bleibt als Reststoff bei der Holzverarbeitung übrig. Die Bretter werden unter anderem als Terrassendielen verwendet, aber was sie so besonders macht, ist ihre Optik. Sie sind gemasert und somit von Holz fast nicht zu unterscheiden.

aus Maschinen läuft, ist das Ergebnis von unterschiedlichen Rezepturen und vielen Testläufen. Es geht um Weichholzfaser aus Fichte und Kiefer, die zu mehrlageriger Konsistenz vermahlen wurden und denen Polyethylen (PE) beigefügt wird. Bei dem Kunststoff handelt es sich um einen thermoplastischen Stoff, der durch Kettenpolymerisation petrochemisch erzeugter Ethen hergestellt wird. Schwarzkopf erklärt: „Der Kunststoff nimmt hier eine Schutzfunktion für die Fasern ein.“ Die Entwicklung der Rezeptur nahm drei bis vier Jahre in Anspruch. Es galt, viele Aspekte zu einer Idee zu harmonisieren. Da ist nämlich einerseits die Verträglich-

keitsverträglichkeit und unabhängig zertifizierten Quellen. Die liegen in Deutschland und, ja, man holt das Holz sogar selbst ab. Darüber hinaus verwendet man nur Holzfasern von Zulieferbetrieben, die mit einem besonderen Label gekennzeichnet sind. Jenes PEFC-Label wird für die nachhaltige Bewirtschaftung des Waldes vergeben und an verantwortlicher Stelle achtet man darauf, dass die Nachhaltigkeit auch gesichert bleibt. Doch der Nachhaltigkeitsgedanke endet nicht beim Holz allein, er erstreckt sich auch auf Fragen rund um Recycling von Produktionsabfällen und Verarbeitungsresten, Mehrwegverpackungen, Wiederverwendbarkeit von Bändern und Paletten, sowie die strategische Planung des Versands, um eine maximale Lkw-Auslastung zu erreichen. Wer hier



Alexander Schwarzkopf und Horst Walther stehen für einen Clou mit viel Nachhaltigkeit - der eine als Betriebsleiter, der andere als Ideengeber und Chef.



Denn die Natur steckt im Wertstoff selbst und das war es, was den Gründer und geschäftsführenden Gesellschafter von NATURinFORM, Horst Walther, vor mehr als zehn Jahren umtrieb, als er sich fragte: „Was passiert eigentlich mit Sägemehl und lässt sich das nicht nutzen? Das ist doch ein Rohstoff, der sowieso anfällt, oder etwa nicht?“ Eine Ahnung war geboren, doch bis zur Idee und Realisierung war es noch ein weiter Weg.

Alexander Schwarzkopf, Prokurist und Betriebsleiter, erklärt die Zusammenhänge: Was hinter ihm als lange Bretter

keit von PE und Weichholz, da ist auch andererseits der Selbstanspruch, etwas von Langlebigkeit zu schaffen. Es geht um Witterungsbeständigkeit und Festigkeit, aber auch um die Rückführung in einen Kreislauf. All diese Überlegungen hatten in eine Rezeptur einzufließen und sich in Testläufen zu beweisen.

Holzfasern – das genügt als Idee. Möchte man zumindest meinen. Doch auch bei der Idee um die Nachhaltigkeit setzt man bei NATURinFORM noch eines oben drauf. Denn der Grundstoff für das Redwitzer Produkt soll nicht von irgendwoher kommen, sondern aus

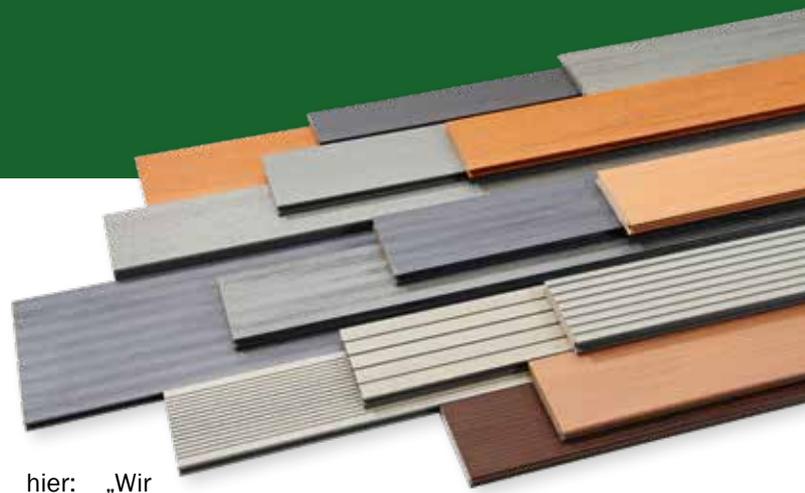
bestellt, der bekommt nicht nur Ware geliefert, sondern auch Planungssicherheit und verlässliche Vorfremde als Service. Daneben werden für die Qualitätssicherung permanent Bruch- und Belastungstests durchgeführt. Der Clou dabei: Normen, die europaweit gelten und Standards gesetzt haben, werden hier in den Schatten gestellt. „Wir übertreffen die Norm um Faktor 2“, weiß Schwarzkopf. Die Produkte aus Redwitz a. d. Rodach sind ausschließlich im Fachhandel vertreten „und der Kunde dort hat höchste Ansprü-



che“, sagt er. Die Terrassendielen, Zaunsysteme und Fassadenprofile finden sich nicht nur in Privatgärten, sondern auch in Kindertagesstätten, Schwimmbädern, Swimmingpools, in Seniorenheimen, Hotels oder an Bootsstegen.

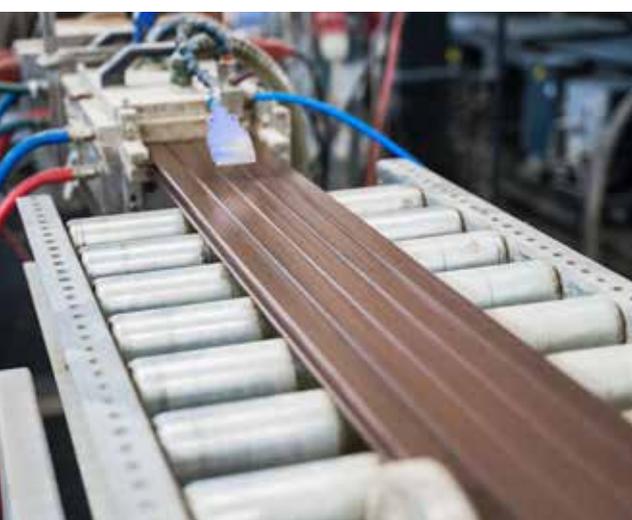
Alles ist hier weitläufig und dabei freundlich. Auf 61 Mitarbeiter wuchs das Unternehmen in den vergangenen 13 Jahren an. Drei, vier, fünf, sechs Meter sind die Standardlängen der Dielen, aber Chef Horst Walther verknappt das schnell auf „eigentlich alles zwischen zwei und 13 Metern“. So einfach könnte er die Sache mit der Farbvielfalt nicht abkürzen. Denn die Produkte sind in verschiedenen Oberflächen und vielen Farben erhältlich. Wie man so gedanklich an diesem Umstand angelangt ist, fährt

ein Gabelstapler auf dem Hof vor, greift sich eine Palette und lädt sie auf den LKW. Es geht ab zum Kunden. Seit 13 Jahren heißt es hier: „Wir machen Lieblingsplätze“. Diese Lieblingsplätze entstanden von hier ausgehend auch in Abu Dhabi oder in der Karibik. Man ist ja nicht irgendwer, sondern der zweitgrößte Hersteller von Produkten aus Naturfaserverbundstoffen in Deutschland. Diese können bis zu 25-mal recycelt werden und so bleibt das verarbeitete Holz mehr als 625 Jahre im Wertstoffkreislauf erhalten.



NATUR inFORM®

Flurstraße 7
96257 Redwitz a. d. Rodach
Telefon: +49 (0) 9574 65473-0
www.naturinform.de



Schön anzusehen, langlebig und vielseitig funktionell obendrein: Die Idee aus Redwitz ist ein Vielkönner.



Wenn die Töne Runden drehen

Gnellenroth – Es ist abgeschlossen hier oben. Ein paar wenige Häuser bilden miteinander Nachbarschaft und in einigen Metern Entfernung führt eine Straße vorbei. Wo, wenn nicht hier, wird das Hören zum Lauschen? Wo, wenn nicht hier, ist noch Platz für Ideen? Die Rede ist von Klangideen und dem Ehepaar Ralf Wölfel und Alexandra Krug. Gemeinsam bildet es die Manufaktur „ars machinae“. Worum es sich hier dreht, sind Plattenteller, Ingenieurskunst und klangliches Erleben zwischen Beethovens „Neunter“ und Pink Floyd. Oder anders ausgedrückt: exklusivste Schallplattenspieler aus Lichtenfels.

Betritt man die Adresse Gnellenroth 10, so stellt man sofort fest, dass hier die Dinge anders liegen. Das Haus atmet Offenheit, das Büro hat einen Kamin, die Wände Lehmputz und das oberste Zimmer so viele Bücher. Mein Gott, so viele Bücher. Ganz zu schweigen von den Schallplatten hier. Doch womöglich hatte all das hier schon seinen Anfang andernorts genommen, nämlich in Coburg und an der Hochschule. „Wir hatten denselben Professor“, erklärt der Diplom-Ingenieur (FH) Wölfel zu sich und seiner Ehefrau. Auch sie ist diplomierte Ingenieurin (FH) und während er

vom Maschinenbau mit Schwerpunkt Innovationsstrategien kommt, führte ihr Weg über Produkt- und Grafikdesign. Dadurch, dass sie denselben Professor hatten, hätten sie auch „die gleichen Denkmuster und Lösungsorientiertheit“. Auch im Maschinenbau gilt es im Vorfeld Analysen und Berechnungen anzustellen, weil man sich das Prinzip von

Versuch und Irrtum nicht erlauben kann.

2018 gelang den Gnellenrothern etwas, das höchst angesehene Fachzeitschriften aufhorchen ließ. Wölfel und Krug stellten nach langer Entwicklungsphase einen Tonarm von besonderer Qualität vor, also jenes Teil am Schallplattenspieler, welches zur Führung der an ihm



Hohe Anforderungen an Tonqualität und Design finden sich bei ars machinae.

montierten Nadel in der als Spirale mit Endkreis verlaufenden Schallplattenrille dient. Es geht um die Verbindung zwischen mechanischer Tonabnehmerauslenkung und elektronischer Umsetzung in Schallwellen. Wer das jetzt abtut, der darf sich zu dieser Branche gleich mehrere Dinge vor Augen halten: „Im Hi-Fi-Bereich und gerade bei High-End-Geräten geht es noch krasser als im Autobau zu“, bemerkt Wölfel. Und außerdem sei ein Tonarm „viel schwieriger als ein Laufwerk zu konstruieren“. Jetzt, an dieser Stelle, bei der man glaubt, die Exklusivität des Themas einigermaßen erfasst zu haben, sorgt Krug noch für zwei Ergänzungen. „Es gibt zum Beispiel in den Niederlanden Firmen, die sich darauf spezialisiert haben, neue Abtastsysteme zu bauen oder zu reparieren“, sagt sie. Sie sagt noch mehr: „In Japan gibt es Cafés mit Schallplattenspielern im Wert von je 100 000 Dollar. Die Leute sitzen dort und wollen nur in Ruhe Musik hören und ungestört einen Whisky dazu trinken.“ So etwas fände die Gnellenrotherin in unseren Breiten auch gut. Sie würde solche Einrichtungen Lausch-Lounges nennen und es hätten Cafés zu sein, „wo man seine LPs mitbringt“.

M1, so heißt ein High-End-Plattenspieler aus Gnellenroth. Ein neuartig schwingungsgedämpftes Masselaufwerk mit bewusst reduziertem Design. Es ist preisgekrönt und stammt von Alexandra Krug. Im Jahr 2020 erhielt der M1 den European Product Design Award. Motor, Chassis, Lager, Plattenteller und Laufwerk – all diese Dinge gilt es feinst zu justieren, aufeinander abzustimmen und im Blick zu behalten. Es gab Zeiten, so ein schmunzelnder Ralf Wölfel, da habe er sich ins Thema so eingefuchst, dass er bei seiner Frau schon fast in Ungnade fiel. „Alexandra hat sich schon beschwert, dass ich nicht mehr mit ihr rede“, erinnert er sich und sein Schmunzeln wird zu einem Lächeln mit Tendenz zum Lachen. Damals, als alles begann und er sich eingelesen habe, sei von ihr der entscheidende Wink gekommen: „Jetzt hast du so viele Gedanken reingesteckt – bau und verkaufe doch selbst.“ So wuchs mit der Zeit ein Unternehmen, das hinsichtlich Entwicklungen Zusammenarbeiten mit der Universität Bayreuth einging, Preise, Nominierungen und vor allem beste Kritiken von Fachmagazinen einheimste. Überschrift dazu gefällig? „Wunder gibt es immer wieder!“

„Mir gefällt, was ihr tut“, sagte beispielsweise Wolf von Langa. Es ist eine High-End-Meinung eines High-End-Herstellers. Der Mann ist nämlich nicht irgendein Lautsprecherhersteller, sondern ein maßgeblicher Kopf und Vordenker in Bezug auf das, was Lautsprecher können müssen. Rückblende: Coburg, 21. Juli 2021. Im Zusammenwirken mit der dortigen Designwerkstatt und weiteren Herstellern hochwertiger Plattenspieler- und Lautsprecherkomponenten kam es zu einem audiophilen Hörtag. Im Mittelpunkt dabei ein Plattenspieler aus dem Haus *ars machinae*. Es war wie eine Messe für Menschen, die lauschen statt hören. Sie brachten ihre eigenen Schallplatten mit oder bedienten sich der Vorführ-Vinylscheiben für ihre Klangerlebnisse. Aber wieso überhaupt Vinyl und ist das noch zeitgemäß? Überall auf der Welt führen Musikliebhaber hitzige Debatten darüber, welches Speicherformat besser

gehört auf gute Plattenteller. Nebenbei bemerkt: Es gibt auch Abspielnadeln im Wert von bis zu 13 000 Euro.

Wer konzipiert und plant, oder im Kundenauftrag Schallplattenspieler upgradet und verbessert, der muss irgendwann mal wissen, ob er auf dem richtigen Weg ist, ob sich die Tastwerte verbesserten, ob das Laufwerk rumpelt oder die Bässe stimmen. „Um Anlagen zu testen, ist mein Lieblingsalbum „Another brick in the wall“ von Pink Floyd“, sagt Ralf Wölfel und legt auf. Die Musik steuert auf diese eine berühmte Szene im Schulhof zu und dann ist der Moment gekommen. Die Nadel führt den Lautsprechern etwas zu, was dem Lauschenden die Illusion verschafft, diese Szene spiele sich über mehrere Stockwerke hinweg ab und Töne würden von unterschiedlichen Etagen ausgehen. „Aber wenn ich die Bassqualität testen



Schallplatten bedeuten Alexandra Krug und Ralf Wölfel sehr viel.

ist. Immer wieder stößt man dabei auf das Argument, dass Schallplatten mehr warme Klangfülle böten. Abgesehen davon kommt eine Schallplatte auch einem Dokument gleich. Denn neben dem Vinyl gibt es noch die Hülle, also das Coverdesign.

Ein Beispiel: 1967 spielte eine Band namens Caleb einen Song ein. Am Keyboard saß ein gewisser Reginald Dwight, später Elton John genannt. Wer diese Scheibe im Original besitzt, der hat nicht nur einen Ausweis der Psychedelic-Ära daheim, sondern auch einen pfleglich zu behandelnden Schatz im Wert von mehreren tausend Dollar. So etwas

will, dann nehme ich den zweiten Satz von Beethovens 9. Sinfonie – da kommen Pauken und dann hört man die Struktur der Pauken in sich“, fügt der Mann an. Wie er das sagt, stellt man fest, wie ungeschult die eigenen Ohren sind. Es verblüfft zu erfahren, dass man „auf einer guten Anlage hört, ob eine Gitarre aus Holz oder Kunststoff ist“. Doch wo, wenn nicht hier, weiß man um solche Dinge?

ars machinae
Ingenieurskunst & Design
Gnellenroth 10, 96215 Lichtenfels
www.arsmachinae.com



Nachgefragt: Sparkasse und Nachhaltigkeit

Interview mit Dr. Martin Faber,
Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Coburg - Lichtenfels

Warum ist Nachhaltigkeit für die Sparkasse ein wichtiges Thema?

Dr. Faber: Nachhaltigkeit ist mittlerweile allgegenwärtig. Sie bestimmt unser tägliches Denken und Handeln – im unternehmerischen, beruflichen und privaten Umfeld. Auch für unsere Sparkasse ist das Thema nicht neu: Es zählt seit unserer Gründung vor über 200 Jahren zu unseren Grundwerten.

Seit 2017 bekennen wir uns als Sparkasse Coburg - Lichtenfels zur wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Nachhaltigkeit. Mit der Unterzeichnung der Selbstverpflichtung deutscher Sparkassen für klimafreundliches und nachhaltiges Wirtschaften im Jahr 2021 haben wir den eingeschlagenen Weg konsequent fortgesetzt.

Gemäß unserem öffentlichen Auftrag setzen wir uns für eine nachhaltige Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet ein. Ein wesentliches Ziel unserer Nachhaltigkeitsarbeit ist deshalb auch die Unterstützung nachhaltiger Projekte in der Region durch Spenden und Sponsoring: Laut Zielvorgabe sollen mindestens 12-15 Prozent des jährlichen Spenden- und Sponsoring-Budgets in nachhaltige Projekte, Aktionen bzw. zu Institutionen fließen. Mittlerweile wurde ein Anteil von 34 Prozent erreicht.

Mit Blick auf die Wirtschaft in der Region verstehen wir uns als Intermediär im regionalen Wirtschaftskreislauf und arbeiten zum Wohle der Region mit Kunden, Kommunen, Institutionen, Vereinen und Verbänden vor Ort zusammen und begleiten unsere Kundschaft bei der Transformation hin zur klimafreundlichen Wirtschaft. Durch unser Angebot an nachhaltigen Geldanlagen und Krediten, das kontinuierlich ausgebaut wird, trägt unsere Sparkasse indirekt zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks bei.

Wo liegen die Schwerpunkte der Nachhaltigkeitsarbeit der Sparkasse? Was wurde in den letzten Jahren schon alles getan?

Dr. Faber: Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, selbst einen Beitrag für das Gelingen der Energiewende und die Erreichung der Klimaziele des Pariser Klimaabkommens zu leisten. Zur Zielerreichung setzt die Sparkasse jedes Jahr ein Paket von verschiedenen Maßnahmen um. Die kontinuierliche Senkung der CO₂-Emissionen ist für unsere Sparkasse selbstverständlich. Um eigene Emissionen zu vermeiden, liegt unser größter Hebel in der nachhaltigen Gestaltung unseres Geschäftsbetriebes. Deshalb setzen wir bereits seit vielen Jahren umfangreiche Maßnahmen um, durch die wir den Verbrauch von Wasser, Energie und Papier senken konnten.

So ist es uns gelungen, die nicht vermeidbaren CO₂-Emissionen seit 2018 von 1.227 Tonnen auf 677 Tonnen im letzten Jahr zu reduzieren. Diese wurden mit Klimaneutralitätszertifikaten ausgeglichen, so dass wir im November 2021 die Klimaneutralität in unserem Geschäftsbetrieb erreichen konnten.

Der Ausbau der E-Mobilität bildet für uns einen weiteren Schwerpunkt. Unseren Fuhrpark gestalten wir unter nachhaltigen Gesichtspunkten: der Trend geht weg vom Verbrenner hin zu Elektrofahrzeugen, von denen wir mittlerweile vier im Bestand haben.

Die notwendige Ladeinfrastruktur für diese Fahrzeuge haben wir ebenfalls aufgebaut - so haben wir beispielsweise auf dem Parkplatz unserer Hauptstelle in Lichtenfels für Kunden eine E-Ladesäule mit zwei Ladepunkten installiert. Zusätzlich gibt es dort noch zwei Wallboxen mit insgesamt vier Ladepunkten für unsere Dienstfahrzeuge. Für die Kunden befindet sich außerdem ein spezieller E-Bike-Tower vor dem BeratungsCenter in der Kronacher Straße in Lichtenfels. Dort können sie während der Dauer ihres Besuchs kostenlos den Akku ihres E-Bikes laden.

Diese Investitionen stellen einen Teil des nachhaltigen Engagements unserer Sparkasse dar.

Durch unser Angebot an Produkten und Dienstleistungen lenken wir als Finanzdienstleister Geldströme. Somit haben wir indirekt Einfluss auf die damit verbundenen sozialen und ökologischen Aspekte. Aus Sicht der Sparkasse gilt es daher, passende Angebote vorzuhalten bzw. zu entwickeln, die diesem Trend Rechnung tragen. Daher erweitert die Sparkasse bereits seit einigen Jahren kontinuierlich ihr Angebot an nachhaltigen Produkten - sowohl bei der Geldanlage als auch bei Finanzierungen.

Das jüngste Beispiel ist unser Sparkassen-Klimakredit, mit dem wir zinsgünstige Kreditmittel für energetische Modernisierungsinvestitionen vorhalten. Das Besondere daran: je 1.000 Euro Finanzierungssumme unterstützen wir regionale Klimaschutzprojekte in unserem Geschäftsgebiet mit einer Spende.

Wie geht es weiter, welche Ziele hat sich die Sparkasse gesetzt?

Dr. Faber: Ein Schwerpunkt in den nächsten Jahren für den Geschäftsbetrieb unserer Sparkasse sind bauliche Maßnahmen zur energetischen Sanierung im Geschäftsgebiet. So ist beispielsweise die Installation von jährlich zwei PV-Anlagen an ausgewählten Sparkassenstandorten vorgesehen.

Für die Nachhaltigkeitsarbeit unserer Sparkasse ist es aber auch wichtig, die Erwartungen und Wünsche unserer Kundinnen und Kunden zu kennen und in angemessener Form zu berücksichtigen. Deshalb fand im Oktober in Lichtenfels der erste Kundendialog zur Nachhaltigkeit statt. Gemeinsam mit interessierten Kundinnen und Kunden, moderiert von der Beratungsgesellschaft N-Motion - anerkannten Spezialisten im Bereich Nachhaltigkeit - wurden in konstruktiven Workshops viele nachhaltige Ideen und Anregungen zusammengetragen. Wir konnten so wertvolle Impulse erhalten, die die nachhaltige Entwicklung unserer Sparkasse weiter voranbringen werden. Unsere Aufgabe wird es nun sein, die gewonnenen Erkenntnisse in geeigneter Form in unsere Nachhaltigkeitsarbeit einfließen zu lassen. Über den QR-Code gelangen Sie zum Veranstaltungsvideo.



Nachhaltige Produkte unserer Verbundpartner Deka und Versicherungskammer Bayern gehören schon seit vielen Jahren zum Portfolio unserer Sparkasse. Dieses Angebot erweitern wir kontinuierlich. Gleichzeitig ermöglicht es die veränderte Zinslandschaft, dass die Sparkasse eigene nachhaltige Anlageprodukte emittiert. Im Finanzierungsbe- reich bieten wir schon lange Kreditlösungen an, die beispielsweise für die energetische Sanierung bzw. Renovierung von Bestandsobjekten dienen.

Natürlich haben wir auch unser Spenden- und Sponsoringengagement im Blick. Im Bereich Nachhaltigkeit werden wir die Bildungsarbeit an den Gymnasien mit einem interessanten Angebot unterstützen. Darüber hinaus fördern wir regionale Projekte und Institutionen, die sich der Nachhaltigkeitsarbeit verschrieben haben.



**In die Zukunft
Ihres Eigenheims
investieren.**

**Machen Sie
Ihre Immobilie
klimafreundlich.
Mit dem
Sparkassen-
Klimakredit.**

www.sparkasse-co-lif.de/klimakredit

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Coburg - Lichtenfels**

Wo Beratung auch mal Seelsorge ist



Jennifer Schneider hört Ihren Patienten zu. Sie will ihr Gegenüber erfassen, um zu helfen.

Lichtenfels hat eine Diätberatung und Ernährungstherapie. So heißt das, was Jennifer Schneider an der Adresse Innere Bamberger Straße 12 anbietet. Sie möchte Menschen helfen, gesund zu werden, gesund zu bleiben und das Leben dennoch zu genießen.

Wie geht man Verlockungen beim Essen aus dem Weg? „Indem man sie zulässt“, sagt Jennifer Schneider, lächelt dabei und hebt ihre Augenbrauen. Das wirkt nicht ratlos oder resignierend, sondern wissend und klug. Die junge Frau kennt sich mit den Verlockungen der Ernährung aus. Und auch mit Schattenseiten rund um Ernährung. Seit wenigen Monaten ist die Ernährungsberaterin und Diättherapeutin unweit des Unteren Tores zu finden. Sie möchte Menschen beim Abnehmen und bei der Gesundung helfen. „Der Markt ist da“, sagt sie. Der Markt ist auch in Lichtenfels.

Statistik gefällig? Ein Prozent der Frauen zwischen 15 und 25 Jahren sind von Magersucht betroffen. Fünf Prozent sind es gar von einer Bulimie, also einer Ess-Brechsucht. Mehr und mehr kann ein Körper nämlich das Gefühl für Appetit und Hunger verlieren. Mit Schneider lässt sich hierzu gut philosophieren. Sie trägt Wissen in sich, das viel im Blick behält, denn ihr Thema ist nicht nur Ernährung, sondern all das,

was es an Wechselwirkungen zwischen Ernährung und der Welt da draußen gibt. Da wären beispielsweise die medizinischen Kenntnisse, die sie bei ihrem Studium in Würzburg und Fulda erhielt; zur Krankheitslehre, zur Biochemie, zu Stoffwechselprozessen, zur Anatomie und Physiologie. Was in der Aufzählung mit wenigen Worten abgetan werden kann, lässt sich in seiner Brisanz mit Stichworten hervorheben. Denn allein als Ernährungstherapeutin hat sie auch Magen-Darm-Erkrankungen, entzündliche Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Zöliakie, Leberleiden, Stoffwechsel, Körpergewicht, Onkologie, Hypertonie, PCO-Syndrom und Long-Covid im Blick, damit Beschwerden gelindert und Krankheitsverläufe positiv beeinflusst werden können. Doch die studierte Diätassistentin (Staatsexamen) versteht auch zu kochen und weiß um die dabei einsetzenden Prozesse und Abläufe, denn zu ihren Patienten „gehören häufig Menschen mit Adipositas, mit Cholesterin oder Intoleranzen“.

Der Ort, an dem sie mit Patienten ungestört über solche Zusammenhänge spricht, liegt im Parterre und auf Höhe des Säumarkts. Betritt man den Raum, dann ist da unmittelbar hinter der Schwelle diese wohlige Behaglichkeit. Das liegt an der freundlich-kuriosen meterlangen Sandsteinmauer, die sich

im rechten Winkel zu den Jalousien des Schaufensters befindet. Es liegt auch an dem großen Tisch, der angenehm reduzierten Möblierung oder der metallenen kunstvollen alten Säule, die in der Mitte des Raumes zur Decke ragt. Hier lässt sich sprechen und Tee trinken, hier lassen sich gemeinsam zwischen ihr und den Klienten Pläne für ein erfolgreiches Abnehmen und eine Abkehr von schädlichen Essgewohnheiten schmieden. Es ist ein Ort, bei dem sich Hilfesuchende während der Anamnese vertrauensvoll fallenlassen können. An dieser Stelle wird es kurios, denn obzwar die Innere Bamberger Straße 12 eindeutig in Lichtenfels liegt, hat Schneider auch Klienten etwas außerhalb der Korbstadt. Nicht weit weg, nur 230 bzw. 320 Kilometer entfernt in Stuttgart und Bielefeld. Das spricht für sie.

Schneider, deren Wurzeln in Burgkumstadt liegen, kommt auf Ernährungspläne zu sprechen. Pläne, so sagt sie, dürfen nicht vorgefertigt sein, sondern sollten besser individuell ausgearbeitet werden. Bei ihr jedenfalls ist das so, schon darum, weil sie sich am Essverhalten der Patienten zu orientieren habe. Ein Patient aber, dem man sämtliche Freuden untersagt, der schmeißt schnell das Handtuch. „Verbote führen schnell dazu, dass das Verlangen nach den ungesunden Verlockungen steigt. Abends kommt es dann oft zur Eskalation an den Hüften, weil man sich etwas zu zwanghaft versagt hat.“ Nein, auf die allerstrikteste Einhaltung von Plänen pocht sie bei ihren Patienten schon aus Pädagogik nicht. „Ich sag‘ immer, wenn es zuviel ist, dann gehen wir gerne einen Schritt zurück, denn wir haben uns in all den Jahren Gewohnheiten aufgebaut, die man nicht schnell ablegen kann.“ Wenn Schneider zu sich selbst erzählt, dann gelingt ihr das unterhaltsam. Nein, an einen bestimmten Moment, einen solchen gar, an welchem unwiderruflich feststand, dass sie sich mit ihrem Wissen und ihren Hilfsangeboten selbstständig machen wollte, kann sie sich nicht erinnern. Dass es sich mit ihr überhaupt mal in Richtung Ernährung bewe-



gen könnte, hätte sie sich als Kind nie vorstellen können, denn „als Kind wollte ich zur Polizei“. Wie sie das sagt, stellt sie fest, dass sie ja doch so ein bisschen Polizei geworden ist, wenngleich mehr so „Zuckerpolizei“.

Der Selbständigkeitswunsch sei vielmehr langsam während ihrer Ausbildung gewachsen. Auch wisse sie sehr gut, was das Thema Ernährung für Sportler bedeutet und welche Zusammenhänge es da alles gibt, eben deshalb, weil sie selbst viel Sport in Richtung Muskelaufbau betrieb. Laut ihr „gab es sogar mal den Gedanken, in Richtung Body Building zu gehen“. Doch gründlich befeuert wurde der Wunsch nach einem intensiven Studium der Diätetik durch eine „Mentorin“, wie Schneider eine ihr gut bekannte Frau höchst wertschätzend nennt. „Mich hat an ihr beeindruckt, wie viel Kreativität in Selbständigkeit stecken kann.“ Kreativ ist es auch, wenn die Diätassistentin auf Hilfesuchende ganz persönlich und individuell eingeht. „Ich will dir helfen, auf deinen Körper zu hören“, umschreibt sie ihre Philosophie und nennt nun einige der Sprachen, in denen ein Körper so redet: „Blutwerte sind auch eine Sprache, so wie Entzündungswerte, Rheuma,

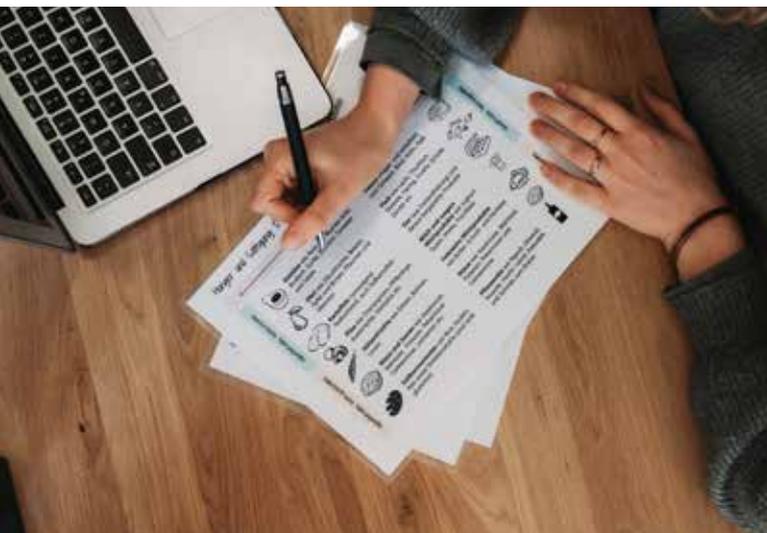
Harnsäure, Gicht. Unser menschlicher Körper ist mehrsprachig.“ Die Sprachen, die er spricht, sind einem selbst aber häufig nicht bewusst oder bleiben unmerklich. Dann beispielsweise, wenn er „bei Stress Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin produziert, was den Körper auf Spannung hält und die Stoffwechselverbrennung verhindert“.

Tatsächlich gehört so etwas wie Seelsorge auch zu ihrem Aufgabengebiet, denn „Ernährungstherapie beschränkt sich nicht auf Ernährung“. Sie weiß zuzuhören, zu motivieren und verfügt über tiefe Einblicke. „Wenn Hunger nicht das Problem ist, liegt im Essen nicht die Lösung“, sagt sie. Sie sagt noch mehr: „Bei Einsamkeit lieber die Freundin anrufen als frustriert zu essen.“ Doch Anorexie oder Menschen mit Binge-Eating-Störung behandelt sie nur bei Einbeziehung eines Psychologen. Und steht gar wegen Adipositas eine Magenverkleinerung an, so ist sie die dazu vorgeschaltete Instanz, um mit den Menschen dann „den analogen Weg zu üben“. Aktuell arbeitet sie gerade an ihrem „Master in Public Health“. So heißt das anwendungsorientierte Fachgebiet, welches sich mit Krankheitsvorbeugung, Gesundheitsförderung

und Lebensverlängerung befasst. Wie ernährt man sich bei dieser oder jener Krankheit am besten? Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Kalorien und Stoffwechsel? Und was könnte das alles mit dem Altern in Europa zu tun haben? Schneider bekommt es stets mit wissenschaftlichen Arbeiten zu tun. Sie liest Fachzeitschriften, neueste Studien und im Zusammenhang mit ihrer Zertifizierung sind Fortbildungen und Kongressbesuche für sie absolut gesetzt. Doch auch für Jennifer Schneider ist mal Feierabend und dann spricht auch sie eine ganz andere Sprache. Sie heißt Tanz, Bewegung, Salsa und Bachata. Und dann und wann auch Hochzeitsfotografie.



Innere Bamberger Str. 12
96215 Lichtenfels
0176 / 64788024
www.jennifer-schneider.de



Lichtenfelser
Vereine stellen
sich vor

Hier hat selbst die Natur ein Büro



Ein Orts- und ein Kreisvorsitzender mit dem gleichen Fingerzeig: Günter Lutz und Anton Reinhardt.



Anton Reinhardt packt auch heiße Eisen an. Er hat Befürworter und Gegner. So ist das, wenn man sich für den Umweltschutz stark macht. Alles ganz natürlich. An dieser Stelle trifft Reinhardt eine Bemerkung, die staunen lässt. Der Naturschutzgedanke habe nämlich nicht erst in den 70ern und mit Greenpeace begonnen, er sei weit älter. „Die Gründung der Umweltschutzbewegung war in Deutschland vor 100 Jahren, weil am Watzmann (2713 m) Reliefs entstehen sollten.“ Ähnlich derer am Mount Rushmore? Ja, so ungefähr, bekräftigt Reinhardt. Seit 25 Jahren steht er der Kreisgruppe des deutschlandweit tätigen Vereins BUND Naturschutz vor. In der Coburger Straße 16 findet sich ihr Büro. Wer hier eintritt, steht wiederum in allerlei Geschichten.

Jan Ebert arbeitet hier. Eigentlich kommt der Mann vom Lehramt und hat nun aber seit 2018 hier eine Teilzeitstelle. Fragt man nach den Wurzeln für sein Tun in diesem Büro, dann fällt der Name Jupp Schröder. Der war mal Kreisfachberater, gibt heute noch als Kolumnist Gartentipps und legte bei Eberts Eltern Ende der 70er einen Gartenteich an. Eine für Ebert auch irgendwie prägende Begegnung. Jetzt arbeitet der Junge und Lehrer von einst umgeben von Lehrmit-

teln, die sich auch in Koffern befinden. Er holt einen herbei und öffnet ihn. Was dabei zum Vorschein kommt, sind auf naturgetreue Weise realistische Modelle von Fröschen, Unken, Lurchen oder Kröten unserer Heimat. Lehrmaterial wie dieses gibt es auch für andere Tierarten und all das findet sich hier. Damit kann man an Schulen gehen, damit lässt sich Verständnis für die Belange der Tiere wecken. Themawechsel: Wie alt ist eigentlich die Kreisgruppe? „Fast ein halbes Jahrhundert und der erste Kreisvorsitzender war Jürgen Paris – der war Förster“, erinnert sich Reinhardt. Es sei die Zeit gewesen, in der ein sieben Hektar großes Grundstück am Nassanger erworben werden konnte. Das hat der BUND mit Unterstützung der Bayerischen Staatsregierung unter der Auflage erworben, dass es nicht überbaut oder anderweitig verändert werden darf.

Eigentlich ist Anton Reinhardt Maschinenbauingenieur. Ein Mann der Technik also. Aber er ist auch in der anderen Welt daheim, die aus Schönheit und Schöpfung besteht. „Ich habe ein Herz für die Natur

und ich sehe, wie sie leidet, wenn man sie malträtiert.“ Was ihn derzeit freut, ist der Trend, wonach es in Oberfranken zunehmend biologisch-dynamisch wirtschaftende Bauernbetriebe gibt. Die haben Fragen an den BUND. Doch an den wenden sich auch Privatleute und die wollen mitunter wissen, wie man Vogelkästen oder Igelquartiere baut. Da steht man gerne mit Rat und Tat zur Seite. Erst jüngst wurde für die Herbstferien das Angebot zum Bau von Nist- und Futterkästen erstellt. Wer die Dinge aber noch tiefer verstehen will, für den halten der BUND und die Kreisgruppe Tipps zum ökologischen Geldsparen bereit. Oder dazu, wie man Müll vermeidet, was es mit gesundem und umweltfreundlichem Wohnen auf sich hat, oder wie man



umweltbewusst isst und trinkt. Allein auf der Webseite finden sich 14 Themenkomplexe, zu denen man nur lernen kann. Doch das Lernen und Erleben findet auch mit allen Sinnen vor Ort und in der Natur statt. Dafür gibt es auf einer Länge von 1,2 Kilometern für Kinder, Familien und Schulklassen bei Kloster Banz einen Wildkatzenlehrpfad. Einen Ort also, um das Verstehen zu erwandern. Denn wie bedroht sind Wildkatzen? Was ist ihr Habitat? Was hören sie? Doch mittels Exkursionen wird Interessierten andernorts beispielsweise auch die Welt der Biber und Fledermäuse erklärt.

12 Hektar Land sind knapp 17 Fußballfelder. So viel Fläche, erklärt Reinhardt, würde täglich in Bayern verbaut und „der Natur entnommen“. Es sind Zahlen und Vergleiche wie diese, die anschaulich machen, wie dringlich das Interesse für die Natur ist. 70 Kreisgruppen hat der BUND bayernweit und eine davon ist die Lichtenfelser. Doch begonnen hat alles eigentlich mit einem Schwaben: Professor Hubert Weiger, einstiger langjähriger Landesvorsitzender des BUND. Zurück zum Hier und Jetzt und ins Tätigwerden. Man denke da nur an das Storchennest auf dem Schlot der ehemaligen Götz-Färberei unweit des Lichtenfelser Bahnhofs. „Das Storchennest wurde 2017 eigenhändig und mit Karlheinz Vogel vom Alpenverein hochgehievt“, weiß Reinhardt und bringt eine weitere Kooperation zur Sprache. Denn die Nisthilfe wurde eigens hierfür an der Korbfachschule geflochten. Doch es geht noch um Nummern größer. Da wäre beispielsweise die regelmäßige Müllsammlung, an der sich zehn, zwölf, fünfzehn Naturfreunde beteiligen und die dazu dient, tatkräftig höchst ärgerliche Hinterlassenschaften der Wohlstandsverwahrlosung aus heimischer Natur zu holen. „Dabei haben wir schon Lkw-Reifen gefunden“. Was für die Lande gilt, gilt aber auch für das Wasser. „Mein Main muss sauber sein“ heißt eine Aktion mit ähnlichem Anliegen. Doch auf den Main allein will man sich nicht beschränken, denn „wenn Leute sagen, an der Leuchse sieht es furchtbar aus, machen wir die gleich mit sauber“. Man ist ja offen für Anregungen.

Das, was die Kreisgruppe tut und ausmacht, ist vielfältig. Manchmal kommt es vor, dass sie unmerklich präsent ist und im Verborgenen wirkt. Wortwörtlich sogar. Da gibt es nämlich am Flusslauf eines Bahndamm unweit des Fachmarktzentrum ein Stück Natur, das unbehelligt bleibt, weil es

erworben werden konnte. „Dieses Grundstück haben wir von einem Lichtenfelser Bürger bekommen und naturiert“, ist zu erfahren. Großkronige Bäume stehen dort, Weiden außerdem. Es ist vielleicht der Ort innerhalb der bebauten Korbstadt, an welchem man der Natur am allernächsten kommt. Er wirkt wie eine Oase, in der sich Fuchs und Hase unbehelligt eine gute Nacht sagen dürften. Für die Natur sensibilisieren, sie bewahren helfen und sie dann und wann zurückgewinnen, das ist es, was die Kreisgruppe will. Dass Umweltschutz nicht wehtun muss und Beiträge zu ihm auch im Kleinen hilfreich ausfallen können, davon ist Anton Reinhardt überzeugt. Dem Stadtmagazin gibt er fünf Tipps dafür, wie man auch sich selbst mit Umweltschutz einen Gefallen tun kann:

1. **Auf das Auto so gut wie möglich verzichten und lieber das Fahrrad benutzen. Zumindest bei Kurzstrecken. 50 % aller Pkw-Fahrten finden unter fünf Kilometer Strecke statt.**
2. **Pro Spaziergang mindestens ein Ding, das nicht in die Natur gehört, fachgerecht entsorgen.**
3. **Wasser nur laufen lassen, wenn es unbedingt sein muss.**
4. **Regenwasser sammeln.**
5. **Wenn nicht nötig, dann Licht und Standby ausschalten.**



Coburger Straße 16
96215 Lichtenfels
Tel: 09571-2586
www.lichtenfels.bund-naturschutz.de



Man möchte manchmal nicht glauben, was Menschen in der Natur so hinterlassen..

Der Mann, der nicht an Zufälle glaubt

Es gab eine Zeit, da war Martin Sohn sehr körperlich. Als Fußballer, als Kampfsportler und als Triathlet. Er beobachtete seinen Körper, dessen Leistungsfähigkeit und wie er regenerierte. Faszination stieg in dem jungen Lichtenfelser auf. Heute ist er Physiotherapeut, hält Vorträge zu wissenschaftlichen Erkenntnissen, renkt Bundesligisten ein und glaubt nicht an Zufälle.

Kunstpause und blickt auf seine Hände. „Diese Hände sind für etwas anderes bestimmt“, sagt er und man merkt, dass er flachst. Aber zu der Zeit, als er an der Maschine arbeitete, war die Faszination für den Körper ja schon längst da. „Ich hab‘ den Job hingeschmissen und umgeschult“, sagt er konsequent klingend. Und dann bringt er noch etwas vor, das auf absurde Weise witzig klingt: „Zum

einer Klinik genommen werden möchte. So kam er 1998 an die Schön Klinik und in die Neurologie. Ausgerechnet in diese Abteilung.

Martin Sohn denkt zurück an die Jahre von 1998 bis 2000. Damals hatte er mit Schlaganfallpatienten zu tun und sorgte auch für deren Mobilisierung. Doch seine Erlebnisse gehen tiefer. „Ich habe mit

Wachkomapatienten gearbeitet“, führt er aus und an einen dieser Patienten muss er heute noch denken, denn mit ihm hat er viel gesprochen, auch wenn der im Koma lag. Dann wirkt Sohn auf nachdenkliche Weise verwundert, denn ihm fällt etwas auf: „Mensch, der ist mit dem Motorrad verunglückt und ich bin mit dem Motorrad zur Arbeit gefahren.“

Nach zwei Jahren wechselte Sohn zur Praxis



Martin Sohn ist mit seiner Berufswahl zufrieden. Er liebt es, Beschwerden zu lindern.

Martin Sohn führt nach hinten, in den rückwärtigen Teil seiner Praxis. Ein Raum mit Vorgeschichte, wenn man so will, denn hier war die Küche des ehemaligen Lokals „Fragile“. Es ist gemütlich hier in dieser Abgeschiedenheit zwischen Stühlen, Tisch, Waschbecken und einer Waschmaschine. Hier stört einen niemand. Nur dann und wann will Dalmatiner Buddy zu seinem Herrchen und Buddy beherrscht ein Kunststück: der Hund kann lächeln. Sohn lächelt auch, wenn er an seinen Lebenslauf denkt. Ursprünglich war er nämlich Industriekaufmann und schaffte für Sicherheit und verlässliches kleines Glück als Kunststoffarbeiter. Sogar in Nachtschicht. An dieser Stelle macht der 55-Jährige beim Erzählen eine

Glück bin ich Asthmatiker, deshalb habe ich die Umschulung voll bezahlt bekommen.“ Es war freilich weniger Geld als bei seinem Job samt Nachtschichtzulagen. Auf nach Bad Elster zur Vollzeitschule.

Es waren bewegte Zeiten, denn eigentlich hatte man auch noch eine Eigentumswohnung abzubezahlen. Und jetzt kam der Sohn auf die Welt und ein Jahr später die Tochter. Der einstige Gymnasiast kniete sich rein: spezielle Krankheitslehre, Anatomie, Krankengymnastik. Nach der Ausbildungsordnung war er zudem Masseur und medizinischer Bademeister. Er war gut. Sehr gut. Eiserschnitt sogar. Das Staatsexamen zum Physiotherapeuten bestand er glänzend. Das sollte man auch, wenn man von

Faulstich und blieb dort sechs Jahre lang. Dann war sie da, die Lust auf Selbständigkeit. Jetzt, an dieser Stelle, kommt er auf seine Frau Heike und auf die Unmöglichkeit von Zufällen zu sprechen. Denn es war so: Er hatte bei Faulstich gekündigt um ja eben in die Selbständigkeit zu gehen. Es waren nur noch drei Monate bis zum Stichtag, aber es gab noch keine Räumlichkeiten. Die Zeit verrann. Bammel? Glaubte man Sohn, dann hatte er solchen keinesfalls. Eines Tages unternahm er mit seiner Frau einen Spaziergang durch die Stadt. Eine Ungewöhnlichkeit, denn „eigentlich gehen wir immer nur in der Natur spazieren“. Bei der Gelegenheit wurde das Ehepaar auf die Räumlichkeiten in der Bamberger Straße aufmerksam, die auf



sie zu warten schienen. Rückblickend und überhaupt hat Martin Sohn für sich gelernt, „dass es keine Zufälle gibt“. Heute hat seine Praxis 15 Mitarbeiter, inklusive Ehefrau Heike. 380 qm umfassen die Räumlichkeiten und in Bälde wird um weitere 150 qm erweitert.

Noch immer arbeitet in Martin Sohn die Faszination für Faszien, Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und ihr Zusammenspiel. Auch das Wechselspiel zwischen Physis und Psyche interessiert ihn. Dass es ein solches gibt, „da bin ich mir sicher“, bezeugt er. Auch glaubt er an des Körpers Selbstheilungskräfte. Vier Wochen jährlich investiert der Lichtenfelser in längere Fortbildungen und zweimal pro Woche zudem in Online-Kurse. Wieder wird der Mann stutzig, diesmal ist sein Fazit daraus aber ein herzliches Lachen, denn er erinnert sich 25 Jahre zurück an die Zeit, als er aus der Berufsschule kam und sich schwor, jetzt erstmal nichts mehr lernen zu wollen. Wie er davon berichtet, fallen aber doch wieder Stichworte. Bobath ist so eines und dahinter steckt ein hochwertiges neurologisches Behandlungskonzept für Schlaganfallpatienten oder Menschen, die mit Multiple Sklerose geschlagen sind. Versiert ist Sohn aber auch auf dem Gebiet der Lymphdrainage und anderweitigen manuellen Therapien. Oder wie sagte er einst: „Diese Hände sind für etwas anderes bestimmt.“ Aktuell, so lässt Sohn wissen, nehme er über Online-Kurse Einblicke in die Arbeiten eines Doktoranden der Sporthochschule Köln, dessen Bestreben es ist, Sportwissenschaften und Physiotherapie einander anzunähern.

Aktuell dreht sich in Sohns Praxis aber alles um das Wort Powerspine. So sehr, dass auch besonders der 13. Dezember ins Blickfeld rückt. An diesem Tag wird Sohn um 18:30 Uhr im Stadtschloss seinen Vortrag zur Rückengesundheit halten. Auch dazu gibt es eine Geschichte und sie handelt von einem Arzt namens Florian Alfen, ausgewiesener Spezialist für Orthopädie, weltweit gefragt. Der Mann entwickelte Trainingsgeräte, die Operationen vermeiden helfen sollen. Sanfte Medizin, wenn man so will. Eben so etwas vertritt auch Sohn und was tut er? Er lässt sich schulen und lernt erneut. Besagte Geräte werden in Sohns Praxis bald anzutreffen sein, doch um sie zu verstehen, bedarf es neuerlicher Lehrgänge samt Prüfungen. Solche verlangt Sohn auch seinen Mitarbeitern ab.

Doch irgendwann ist auch für Martin Sohn mal ein Feierabend gekommen. Dann geht er zum Ringen und schaut sich das Geschehen vom Mattenrand aus an. 1. Bundesliga und sein geliebter AC Lichtenfels. Beim Zuschauen bleibt es für Sohn nicht, denn auch hier ist Physiotherapeut, sogar Mannschaftsphysiotherapeut. Einer, in dessen Hände sich vertrauensvoll Weltklassesportler begeben.



Neue Geräte bieten jetzt neue therapeutische Ansätze.



Physiotherapie Martin Sohn
 Bamberger Str. 10 | 96215 Lichtenfels
 Tel.: +49 9571 946258
www.physio-sohn.de

WEIHNACHTSMARKT & MÄRCHENWALD



Lichtenfelser Weihnachtsmarkt

25. November bis 23. Dezember 2022
Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 15 bis 19 Uhr
Samstag und Sonntag von 13 bis 19 Uhr
Eröffnung mit Laternenumzug,
25. November 2022 um 17 Uhr

Krammarkt

Freitag, 23. Dezember 2022

Märchenwald

mit großer Kindereisenbahn



Fahrplan Märchenwald-Eisenbahn:

Montag bis Freitag: 15 bis 19 Uhr
Samstag und Sonntag: 13 bis 19 Uhr
Am 23.12.: 13 bis 19 Uhr

Märchenvorlesen im Hexenhaus:

Montag bis Freitag: 15 bis 17 Uhr
Samstag und Sonntag: 14 bis 17 Uhr
Am 23.12.: 13 bis 19 Uhr



Adventsfenster-Öffnung am Rathaus

Samstag, 26. November:

SVE-Kindergarten St.-Katharina
„Kleiner Stern ich hab dich gern“

Freitag, 2. Dezember:

Kindergarten Löwenzahn, Schney
„In der Weihnachtsbäckerei“

Freitag, 9. Dezember:

Kindergarten Maria Theresia
„Das schönste Weihnachtsgeschenk“

Freitag, 16. Dezember:

Kindergarten Heilige Familie
„Das Glöckchen, das nicht läuten wollte“

Beginn ist jeweils um 17.00 Uhr



Öffnungszeiten:

Sonntag bis Mittwoch: 12 bis 22 Uhr
Donnerstag bis Samstag: 12 bis 23 Uhr

Freitag, 25. November | 20 bis 23 Uhr
Duo „Memories“ – Memories of your life

Samstag, 26. November | 11.30 bis 14 Uhr
Spendenaktion: DPSG Andechs-Meran
Original Texas-Chili

Samstag, 26. November | 20 bis 23 Uhr
DJ „Rainbow“ – „colors of music“

Freitag, 2. Dezember | 20 bis 23 Uhr
„Aus-Trio“ – made in austria

Samstag, 3. Dezember | 20 bis 23 Uhr
DJ „Daddy“ – „Kneipennacht Vorglühen“

Montag, 5. Dezember | Am Nachmittag
Verlosung Obermain-Tagblatt

Dienstag, 6. Dezember | Am Nachmittag
Nikolaus in der Stadtalm

Donnerstag, 8. Dezember | 20 bis 23. Uhr
Easy-Springsteen – „songs of our heroes“

Freitag, 9. Dezember | 20 bis 23 Uhr
DJ „the Night“ – Almparty

Samstag, 10. Dezember | 20 bis 23 Uhr
„Heimatluft“ – Almgaudi

Donnerstag, 15. Dezember | 20 bis 23 Uhr
„Gitty Bauersfeld“ – Country & Oldies

Freitag, 16. Dezember | 20 bis 23 Uhr
„Chris Bauer“ – Hüttenzauber

Samstag, 17. Dezember | 20 bis 23 Uhr
DJ „WichWahn“ – Apres Ski Party

Sonntag, 18. Dezember | ab 10 Uhr
Sonntagsfrühschoppen –
wenn die Musi spuit mit Chris

Dienstag, 20. Dezember | ab 20 Uhr
Likörtasting & Verkauf –
Häfners Gerch Likörmanufaktur

Donnerstag, 22. Dezember | ab 20 Uhr
Margas Chamber, Acoustic-Rock-Cover

Freitag, 23. Dezember | 19 bis 00 Uhr
Hüttenausklang mit Partymusik



Weihnachtskonzert Stadt Lichtenfels

Das Instrumental-Collegium Lichtenfels und die Lichtenfelser Blechbläser spielen festliche Musik u. a. von Händel, Vivaldi und Offenbach und Weihnachtliches aus England und der Ukraine sowie bekannte Filmmusik. Solisten: Melanie Grund (Sopran) und Ulrike Maria Gossel (Violoncello).

Samstag, 10. Dezember 2022 um 20 Uhr
Sonntag, 11. Dezember 2022 um 20 Uhr

Stadtschloss Lichtenfels
Stadtknechtsgasse 5, 96215 Lichtenfels

Eintritt frei - Karten sind
ausschließlich in der Tourist-
Information Lichtenfels erhältlich



Konzerte im Pavillon am Marktplatz

Freitag, 25. November | 17.00 Uhr
Quadrosax (Saxophonquartett)

Sonntag, 27. November | 17.00 Uhr
Pete's Christmas Longing (Pop)

Freitag, 2. Dezember | 17.30 Uhr
Lichtenfelser Blechbläser

Sonntag, 4. Dezember | 17.00 Uhr
„Aecht Blech“

Freitag, 9. Dezember | 17.30 Uhr
Marktgraitzer Blasmusik

Sonntag, 11. Dezember | 17.00 Uhr
The Noble Savages (Akustik-Pop)

Freitag, 16. Dezember | 17.30 Uhr
Quadrosax (Saxophonquartett)

Sonntag, 18. Dezember | 17.00 Uhr
„Fifty-Fifty“

VERANSTALTUNGS- HIGHLIGHTS

November

Bis 31. Dezember | **Virtuell**
LICHTENFELS AR - Virtuelle Welt in Lichtenfels

Bis 18. Dezember | **Stadtschloss**
Ausstellung „Natur & Mensch“
Sonntags: 14.00 bis 17.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Bis 18. Dezember | **Stadtschloss**
Ausstellung der Flechtkostüme & der Städtischen Sammlungen
Sonntags: 14.00 bis 17.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.

25. November bis 23. Dezember | **Innenstadt**
Märchenwald und Weihnachtsmarkt

26. November | 10.00 bis 16.00 Uhr |
Laurenzistraße 2
Tag der offenen Tür im MACHBAR

26. November | 16.00 Uhr | **Reundorf,**
Betriebsgelände von Maintalbetten
Dorfweihnacht Reundorf

26. November | 17.00 Uhr | **Mistelfeld,**
Kath. Kirche St. Andreas
Mistelfelder Advent

27. November | 17.00 Uhr |
Stadtpfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“
„Lass dein Licht leuchten!“ Konzert mit der Vokalgruppe Viva la Musica

29. November | 19.30 Uhr | **Stadtschloss**
CHW-Vortrag: Prof. Dr. Günter Dippold, Thomas Dehler und sein Franken

Dezember

2. bis 4. Dezember | **Schney, Schützenhaus**
Krippenschau mit Hobby- & Künstlermarkt
Fr 13:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 17:00 Uhr

3. Dezember | **Innenstadt**
X-Mas Musiknacht - Kneipennacht

3. Dezember | 17.00 Uhr **Schney,**
Schlossplatz
Adventsfeier Schney

3. Dezember | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**
Christine Eixenberger:
„Einbildungsfreiheit“

4. Dezember | 14.00-17.00 Uhr
Buch am Forst, Dorfplatz
Dorfweihnacht Buch am Forst

5. Dezember | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Innenstadt**
Krammarkt

5. Dezember | 19.30 Uhr | **Stadthalle**
Kulturring Lichtenfels: Elling -
Schauspiel von Axel Hellstenius

7. Dezember | 18.00 Uhr | **Aula der Herzog-**
Otto-Mittelschule
Weihnachtskonzert der Musikschule

10. Dezember | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**

11. Dezember | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**
Weihnachtskonzerte Stadt Lichtenfels

14. Dezember | 18.00 Uhr | **Aula der Herzog-**
Otto-Mittelschule
Weihnachtskonzert der Musikschule

18. Dezember | 16.00 Uhr | **Stetten, Dorfplatz**
Dorfweihnacht in Stetten

24. Dezember | 14.00 Uhr | **Seubelsdorf,**
Kriegerdenkmal
Dorfweihnacht in Seubelsdorf

31. Dezember | 17.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge**
Weltklassik am Klavier mit Yu Mi Lee
Träumerei, Kinderszenen und ein Sommernachtstraum

Januar

15. Januar | 18.00 Uhr | **Stadthalle**
Sebastian Reich & Amanda: Verrückte Zeit!

28. Januar | 20.00 Uhr | **Stadtschloss**
Wolfgang Buck (Solo) - VISÄWIE

Februar

4. bis 5. Februar | 19.30 Uhr | **Stadthalle**
Motorradmesse OBERMAIN-BIKE
Sa 12:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 17:00 Uhr

6. Februar | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Innenstadt**
Krammarkt

6. Februar | 19.30 Uhr | **Stadtschloss**
Kulturring Lichtenfels: Michael Kohlhaas
Klassiker nach der Novelle von H. Kleist

Unser Wunderwerk Immunsystem

Hausarzt Johannes Sauererschell staunt. Was er gerade jetzt zum Immunsystem und seiner Pflegerät, verrät er gerne.

Täglich ist unser Immunsystem damit beschäftigt, uns vor Tausenden von Krankheitserregern zu beschützen. Hierbei verrichten unzählige Zellen und Moleküle Tag und Nacht ihren Dienst, ohne dass wir davon etwas mitbekommen. Im Kindesalter muss unser Immunsystem durch ständigen Kontakt mit neuen Keimen der Außenwelt erst mal viel lernen und Gedächtniszellen bilden, durch die man dann eine gute Abwehr aufbaut. Als Kind noch fleißig im Training, stellt sich im Alter eher der umgedrehte Effekt ein. Nun werden weniger Antikörper produziert und also arbeiten unsere Abwehrzellen langsamer. Damit reagiert unser Immunsystem weniger effektiv auf Erreger und man wird deutlich anfälliger.

Darum die Empfehlung, sich ab 60 gegen Grippe und Lungenentzündung impfen zu lassen. Schon darum, weil Untersuchungen zeigten, dass ab 50 eine höhere Sterblichkeit durch Lungenentzündungen besteht.

Tatsächlich gibt es zwischen Mann und Frau hinsichtlich des Immunsystems Unterschiede. Unter dem Einfluss von Hormonen haben Frauen eine effektivere Abwehr, wohl von der Natur so eingerichtet, um sie bei der Austragung des



Kindes besser zu schützen. Die Kehrseite: Frauen leiden später häufiger als Männer an Autoimmunerkrankungen, die als überschießende Reaktion des Immunsystems zu sehen sind.

In der kalten Jahreszeit ist unser Organismus für u.a. Grippe und andere Erkältungsviren anfälliger, und somit ist unser Immunsystem arg gefordert. Warum? Viren zeigen durch die klimatischen Bedingungen bessere Überlebenschancen. So erwies sich, dass sie in kalter und trockener Winterluft besser überleben. Außerdem sind unsere Schleimhäute durch Aufenthalt in geheizten Räumen eher trocken und dadurch in ihrer Abwehrfunktion gemindert. Neueste Ergebnisse weisen eine saisonal veränderte Genaktivität aus, was sich auch auf unser Immunsystem auswirkt. Aus diesem Grund ist es jetzt in der nasskalten Zeit besonders wichtig, etwas mehr Aufmerksamkeit seinem „treuen Diener“ Immunsystem zu schenken. Zuerst geht es darum, nach Gewohnheiten zu suchen, die das Immunsystem belasten bzw. schwächen und diese möglichst zu reduzieren. Hierzu zählen Ernährungsfehler wie reichlich Fastfood, Fertigprodukte, viel ungesundes Fett, Weißmehl und Zucker; Bewegungsmangel, Stress, Schlafmangel, Rauchen, übermäßig Alkohol und Übergewicht tun ihr übriges.

Wie kann man sein Immunsystem stärken?

Mit reichlich Gemüse. Hierbei sind alle Arten geeignet, den stärksten Effekt im Kampf gegen Erreger zeigt dabei allerdings der Grünkohl. Beim Obst eignen sich natürlich die mit Vitamin C reichen Sorten wie Orangen oder Zitrone, daneben regionale Früchte wie Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Beeren. Selbst mit Gewürzen kann man sein Immunsystem unterstützen. Hier sind Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano oder Chili zu nennen. Ganz wichtig ist natürlich Bewegung, am besten an der frischen Luft. Damit hält man auch seine Schleimhäute feucht. Empfehlung: 30 Minuten täglich, auch bei schlechtem Wetter. Besonders auch wichtig für Kinder. Ganz wichtig: Schlafmangel führt nachweislich zur einer ver-



minderten Aktivität des Immunsystems, deshalb ist gerade in der Winterzeit ausreichend Schlaf empfehlenswert. Interessant ist hierbei eine Untersuchung, die zeigte, dass nach ausreichendem Schlaf nach Verabreichen einer Impfung, eine bessere Immunantwort gemessen werden konnte, als unter Schlafmangel.

Sicherlich auch förderlich, soweit möglich, ist das wöchentliche Saunieren. Durch Erhöhung der Körpertemperatur beobachtet man eine vermehrte Bildung von Abwehrstoffen - dies ist auch Sinn und Zweck des Fiebers. Gerne möchte man natürlich seine körpereigene Abwehr durch zusätzliche „Mittelchen“ unterstützen. Hier kann man aus einer reichen Palette von A wie Aloe vera bis Z wie Zink auswählen, und ist bei der Auswahl sicherlich erst mal überfordert. Generell gilt die Empfehlung, nicht mehr als zwei bis drei solcher Präparate einzunehmen. Ich persönlich halte mich an die Klassiker Vitamin C und Vitamin D, sowie Zink. Vitamin C lässt sich leicht durch wohlschmeckende Zitrusfrüchte ergänzen. Bei Vitamin D kommt man ohne ein Präparat in der Regel nicht aus. Unter dem Mangel von Vitamin D wurden deutliche Einschränkung der Immunabwehr gemessen. In unseren Breiten ist in dunkler Jahreszeit ein Minderversorgung mit Vitamin D keine Seltenheit, sodass ich eine tägliche Gabe von 1000-2000 Einheiten des fettlöslichen Vitamins empfehle. Ähnlich verhält es sich mit Zink. Ein wichtiges immunmodulierendes Element, das ge-



Einem Virus rückt man mit Vitaminen und guter Laune zu Leibe. Johannes Sauererschell und sein Team machen es vor.

rade beim älteren Menschen oder auch bei vegetarischer Ernährung meist nicht in ausreichender Menge zur Verfügung steht. Zur Prophylaxe über die Wintermonate täglich 25 mg eingenommen, tut man seinem Immunsystem etwas Gutes. Übrigens: Bei hochdosierter Einnahme (75 mg) zu Beginn eines Infektes lässt sich nachweislich die Krankheitsdauer eines grippalen Infektes verkürzen.

Schließlich gibt es noch einen wesentlichen Faktor, der sich nicht nur auf das Immunsystem, sondern generell positiv auf die Gesundheit auswirkt: Lebensfreude, Optimismus und Lachen. Das verstärkt einerseits die Aktivität unserer Abwehrzellen, andererseits wird das unter Stress gebildete Cortisol schneller wieder abgebaut. Deshalb aller täglichen schlimmen Nachrichten zum Trotz immer wieder mal gezielt nach Möglichkeiten suchen, sich mit Freunden zu treffen, um lustige und fröhliche Momente zu erleben. Dies mag in der Corona-Zeit vielleicht etwas komisch klingen. Wenn man sich aber nicht gerade mit 100 Leuten in schlecht belüfteten Räumen aufhält und sein Immunsystem zusätzlich mit ü b e r m ä ß i g Alkohol oder gar Rauchen belastet hat, ist bei

der derzeit ohnehin geringen Krankheitslast schwerer Coronaverläufe doch nichts dagegen einzuwenden. Und wenn es mal nichts zu lachen gibt? Sing mal wieder! Singen macht gute Laune und stärkt die Abwehrkräfte. In Speichelproben von Kirchenchormitgliedern konnten nach der Probe viel mehr Antikörper als zuvor gemessen werden.

Wie sieht nun ein guter Tag fürs Immunsystem aus ?

Nach ausreichendem Schlaf Zeit für gutes Frühstück mit vitaminreichem Obst; soweit möglich auf der Arbeit keinen Stress aufkommen lassen, und selbst wenn, sich ein Stressmanagement mit kurzen Pausen oder Entspannungstechniken angewöhnen. Einmal am Tag für 30 Minuten an die frische Luft mit Bewegung, auch bei schlechtem Wetter; am Abend sich in fröhlicher Runde zu gutem Essen verabreden und gemütlich den Tag ausklingen lassen, bevor man nicht zu spät zu Bett geht.

Und wenn es trotzdem zum Infekt kommt ?

Na dann natürlich einen der hilfsbereiten Hausärzte in Lichtenfels aufsuchen, die helfen gerne weiter.

Praxis Dr. med. Johannes Sauererschell
Bürgerweg 5
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 2884
www.praxis-sauererschell.de



Was will uns die Orange sagen? Etwa Vitamin C zum Frühstück?



Wo Geschichte einen Kreis bildet

Es ist still hier draußen. Das, was sich nach Alltag anfühlt, kommt hier zu seinem Ende. Äcker, Felder und Wiesen liegen ringsum, und eine Pappelallee führt zu diesem Trieber Ort hin. Und dann ist man da, an einer schweigsamen Stätte, die viel zu erzählen hat. Der berühmte Nassanger ist architektonische Seltenheit und Geschichte mit Geschichten. Nur mit welchen?

Vielleicht war es so: Gallus Knauer blickte ins Feuer. Eine Erinnerung aus längst vergangenen Tagen stieg in ihm auf. Damals, als er noch ein einfacher Mönch war, da wurde er doch tatsächlich einmal gefangengesetzt. Vorbei, vorüber, vergeben. Aber vergessen? Nein, vergessen ließ sich das nicht. Auch wenn man jetzt das Jahr 1692 schrieb und aus Gallus, dem Sohn des Weismainer Stadtschreibers Ambrosius Knauer, längst schon ein Abt geworden war, so flackerte in ihm doch auch noch diese eine Sehnsucht nach einem sicheren Rückzugsort, nach einem Refugium. Abt Knauer hatte eine Idee: Warum nicht das Nützliche mit dem Sicherem verbinden und das benötigte Ökonomiehaus samt Getreideboden ein bisschen wehrhafter wirken lassen? Womöglich blickte der Abt noch immer ins Feuer des Kamins und er musste an das Gegenteil von Feuer denken. Ein Wassergraben, ja, das wär's. So mochte es sich einst mit dem Aufkommen der Idee für den Nassanger zugetragen haben. Gut möglich.

Ein Wassergraben wurde es wirklich und

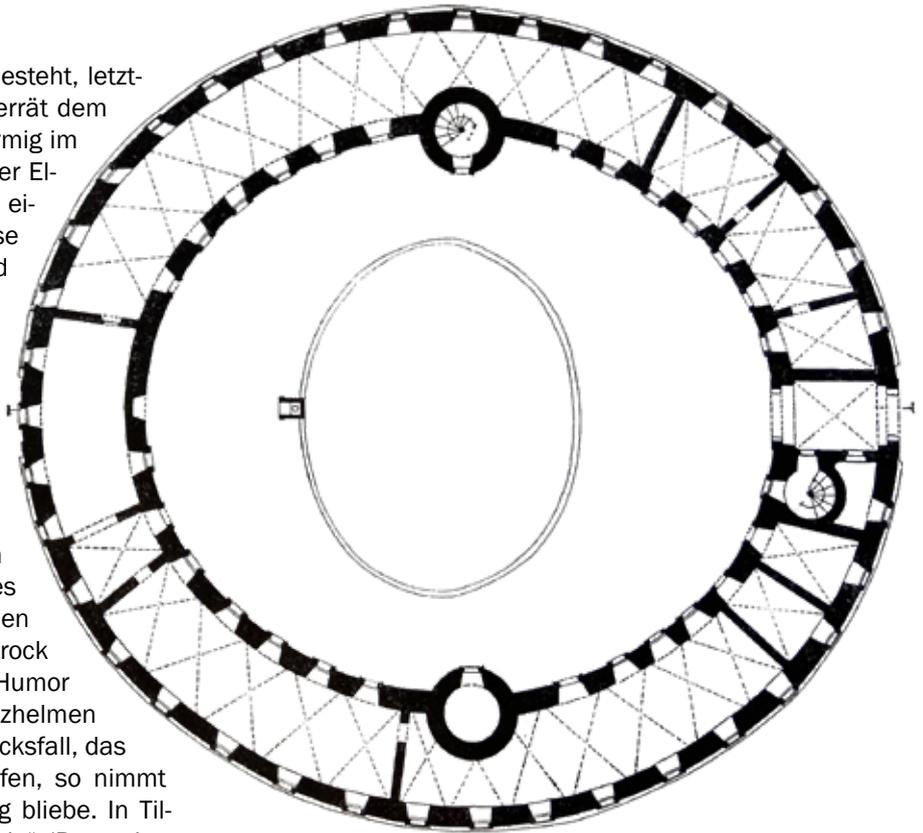
er war tief. Was er umschließen sollte, war ein Gutshof mit riesigen Getreideböden, großen Viehställen, der Möglichkeit zur Geflügelhaltung sowie einigen wenigen Wohnräumen im Obergeschoss. Doch wer soll so etwas bauen? Abt Gallus Knauer war jetzt 38 Jahre alt und wusste, an wen er sich zu wenden hatte. Da war doch dieser Baumeister und Architekt Leonhard Dientzenhofer, sechs Jahre jünger als er selbst und sich schon sehr beschlagen zeigend bei der Erweiterung des Langheimer Amtshofs in Kulmbach. Ja, der soll es sein. Eines Tages erhielt Leonhard Dientzenhofer wohl mal wieder einen Brief.

Leonhard Dientzenhofer öffnete das Schreiben. Er war Sproß der Familie Dientzenhofer aus dem Oberbayerischen und da gab es noch die Brüder Christoph, Wolfgang, Johann und Georg. Allesamt Baumeister und Hofbaumeister, beheimatet im Barock und somit in einer Zeit, in der man die Nase in den Wind hielt und sich nach Freiheiten zum Ausprobieren umsaß. Vorausgesetzt, man hatte entsprechende Geldgeber. Eigentlich

hieß Leonhard laut Taufurkunde ja nur Leonhard. Den Johann hatte er sich später selbst gegeben, denn da weiß man, was man hat. Wie er so darüber nachdachte, fragte sich Leonhard womöglich, wie es nur geschehen konnte, dass sein älterer Bruder Georg 1677 unter dem Namen Pinzenhover in ein Prager Register geriet. Na, egal. Dientzenhofer las sich ein und verstand so langsam, was Abt Gallus Knauer von ihm wollte. Er kam mit sich überein, dass er dieses Gebäude bauen wollte, denn den Gesamtplan für das Kloster Langheim hatte er im Griff, die Umbauarbeiten des Bamberger Karmelitenklosters nebst seiner Karmelitenkirche hatten begonnen und mit der Barockisierung des Schlosses Greifenstein lief es ja soweit auch. Ja, vielleicht wäre es gut, sich mit Abt Gallus Knauer baldigst ins Benehmen zu setzen. So, so ähnlich oder etwas anders dürfte der Nassanger damals seinen Anfang genommen haben.

Auffällig und von höchster Seltenheit ist die nahezu runde Form des Bauwerks Nassanger. Doch ganz rund ist das

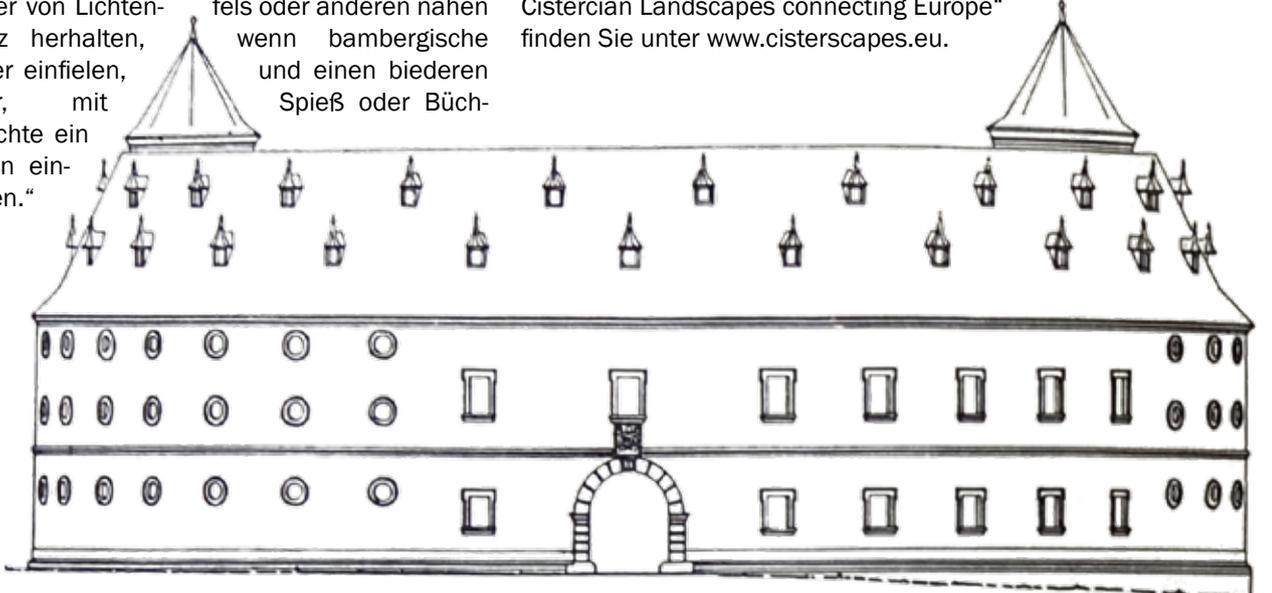
Gebäude, dessen Wassergraben nicht mehr besteht, letztlich nicht. Die Draufsicht auf den Grundriss verrät dem Betrachter, dass das einem immer als kreisförmig im Sinn stehende Kuriosum auch in Richtung einer Ellipse erbaut wurde. Dreigeschossig umringt es einen ellipsenförmigen Innenhof. Die lange Achse ist dabei genau nach Norden ausgerichtet und zur kleinen Achse lässt sich sagen, dass sie nur wenig kürzer ist. Das Gebäude ist aus verputztem Sandsteinquader- und Brockenmauerwerk. Auf drei Höhen umlaufen auf langer Strecke Fensteröffnungen das Gebäude und wer genau hinsieht, der nimmt schnell davon Abschied, dass diese als rund wahrgenommenen Fenster auch wirklich rund sind. Sie wirken eher wie dutzende Erinnerungen an die in Richtung Ellipse gehende Grundrissform des Bauwerks. Sind das etwa kleine Nassangerchen im Nassanger? Zuzutrauen wäre es dem Barock und dem Dientzenhofer auf jeden Fall, denn Humor hatten beide. Auch zahlreiche Gauben mit Spitzhelmen umlaufen das Dach und gerät man an den Glücksfall, das beeindruckende Gebäude überfliegen zu dürfen, so nimmt man etwas wahr, was einem sonst unauffällig bliebe. In Tilmann Breuers Buch „Der Landkreis Lichtenfels“ (Deutscher Kunstverlag München) liest sich das so: „An der Ost- und Westseite in der kurzen Achse ist je ein runder Treppenturm, der die Traufhöhe um zwei Geschosse übersteigt, die verschiebten Zeltdächer polygonal mit Aufschieblingen.“ Und weiter als Fazit steht dort geschrieben: „Der Nassanger gehört zu den merkwürdigsten Zweckbauten der deutschen Barockarchitektur. Höchste Zweckdienlichkeit verbindet sich mit fast idealer Form, die von antiken Vorbildern angeregt sein dürfte.“ Antike Vorbilder? Tatsächlich gibt es eine Überlieferung, wonach Abt Gallus Knauer den Plan für den Bau des Nassangers aus Rom mitgebracht habe. In dem Schrifttum „Trieb – Ein langheimisches Klosterdorf und seine Entwicklung im 19. Jahrhundert“ wird Verfasser Bezirksheimatpfleger Prof. Dr. Günter Dippold etwas hinweisgebender und spielt auf die Engelsburg in Rom an. Die ist rund. Aber: „Natürlich hätte der Nassanger einer militärischen Aktion, zumal unter Einsatz von Geschützen, nie standgehalten, betont der Bezirksheimatpfleger. Aber Militär setzte Bamberg gegen Langheim ja eh kaum ein. Zumeist mussten die Bürger von Lichtenfels oder anderen nahen Städten als Miliz herhalten, wenn bambergische Beamte ins Kloster einfielen, und einen biederen Handwerksmeister, mit Spieß oder Büchse bewaffnet, mochte ein solcher Bau schon eingeschüchtert haben.“



CISTERSCAPES ist der deutsche Kandidat für das Europäische Kulturerbe-Siegel: Am 5. Oktober 2022 entschied die Kulturministerkonferenz in Berlin, dass die vom Landkreis Bamberg koordinierte, bisher größte transnationale Bewerbung durch 17 Klosterlandschaften aus fünf europäischen Ländern, Cisterscapes - Cistercian landscapes connecting Europe, die deutsche Einreichung zum Europäischen Kulturerbe-Siegel wird. Die EU-Kommission entscheidet im Frühjahr 2024 über die Vergabe des Europäischen Kulturerbe-Siegels.



Weitere Informationen zum Projekt „Cisterscapes – Cistercian Landscapes connecting Europe“ finden Sie unter www.cisterscapes.eu.



Dieses Foto entstammt der Schrift von Tilmann Breuer, Landkreis Lichtenfels, München 1962, Seite 145. Foto: Foto: red



Mit Sicherheit gute Nachbarschaft

Störfallbetrieb. Das Wort klingt massiv und bedrohlich. Michael Liebl blickt freundlich und winkt ab. Der Mann ist Feuerwehrmann, Betriebsfeuerwehrmann sogar. Veenendaal ist seine berufliche Heimat und in dem schaumstoffverarbeitenden Betrieb gibt es neben erstaunlichen Sicherheitskonzepten eine ziemliche Einmaligkeit im Landkreis: Werkfeuerwehr. Was kann sie? Rückt sie auch nach anderswo aus? Das Stadtmagazin geht an einen so sicheren wie spannenden Ort.



Michael Liebl ist mit Leib und Seele Feuerwehrmann. Beruflich und privat gibt es da Überschneidungen.

Stattliche 1800 Rauchmelder finden sich hier in all den Hallen. Dazu Sicherheitsgänge, Warnblinkhinweise, Sirenen, Hydranten und Schotten, die im Brandfall nach mehrmaligen Hinweisen von selbst schließen. Dann strömt sauerstoffziehendes Löschgas ein und bei -240° Celsius wäre es das dann mit dem

Feuer. „Unser Sicherheitskonzept wird jährlich von Amts wegen überprüft“, gibt Liebl preis. Seit 50 Jahren ist Veenendaal hier und seit 50 Jahren gibt es hier auch eine Werkfeuerwehr. Bei ihr steht Liebl im Rang eines Kommandanten, bei der Freiwilligen Feuerwehr in Bad Staffelstein, der er auch angehört, ist er Erster Zugführer. Zweimal, 1977 und 1978, kam es auf dem weitläufigen Areal zu Bränden. Zweimal hat sich die Wehr bewährt, weil sie einen hohen Ausbildungsstand genießt und motiviert ist. Und ja, sie rückte sogar schon andere Wehren unterstützend aus. Als 2009 ein Feuer auf dem Gelände des heutigen Fachmarktzentrums wütete, war sie mit einem Fahrzeug vor Ort, das besondere Dinge konnte. Es ging von einer Flughafenfeuerwehr in den Besitz Veenendaals über und hatte an seiner höchsten Stelle eine leistungsstarke Wasserkanone. Der Mann, der damals mit dieser Kanone Feuer bekämpfte, ist der Veenendaal-Mitarbeiter und Feuerwehrmann Ali Cakir.

Cakir hat Humor. Er selbst ist zwar noch der alte, aber das Feuerwehrauto von damals ist nicht mehr das alte. Die Kanone, die er jetzt vom Dach des Fahrzeugs aus bedient, gehört zu einem kompakteren Modell, das 2021 aus dem Atomkraftwerk Grafenrheinfeld übernommen wurde. Tausende Liter befinden sich in

seinem Tank und dann, während einer kleinen Übung, steht es gemeinsam mit dem „Kanonier“ Cakir auf dem Hofgelände. 60 Meter von hier entfernt und in luftiger Höhe befindet sich ein großes Warnschild zum Rauchen. Cakir visiert die in ihm abgebildete riesige Zigarette an und schnell merkt man, dass die Kanone präzise spritzt. Hätte dort oben die Zigarette gebrannt, so wäre sie in Sekundenschnelle gelöscht gewesen, selbst wenn sie noch so groß ist. Doch wie kann es sein, dass diese Wehr ein solches Gerät besitzt, andere Wehren hingegen nicht? „Andere Wehren bekommen Zuschüsse, aber eine Werksfeuerwehr nicht – deshalb können wir kaufen, was



Ali Cakir ist der Mann am Wasserwerfer.



wir wollen und brauchen. Wir haben sogar ein eigenes Funknetz.“ Wie Liebl das so mitteilt, muss er erneut lächeln, denn wegen all dieser Unabhängigkeit kommt ihn ein Vergleich in den Sinn: „Im Grunde sind wir ein kleines gallisches Dorf.“

An den Brand am Fachmarktzentrum kann sich Cakir gut erinnern. „Er war an einem Sonntag“, weiß er. Wenn man gebraucht und angefragt wird, hilft man bei Veenendaal und unter Feuerwehrkameraden auch an einem Sonntag. Unter gewissen Bedingungen und wenn zu befürchten steht, dass es bei einem Brand auch um Schaumstoff geht, rückt auf Anfrage auch die Veenendaal-Feuerwehr mit aus, und das auch dann, „wenn der Unfall nicht direkt vor der Haustür ist, sondern weiter weg“. Ein Einsatzleiter und fünf Mann mindestens, erfährt man, müssen von der Betriebsfeuerwehr an jedem Produktionstag vor Ort auf dem Gelände sein. Insgesamt gibt es in dem Betrieb 19 Feuerwehrleute, die im Werk verteilt arbeiten. Sie haben, so versichert Liebl, „alle die gleiche Ausbildung wie andere Feuerwehrleute im Landkreis durchlaufen“. Doch in gewisser Weise können sie noch mehr. Später am Tag wird Liebl etwas herzeigen, was keine andere Feuerwehr haben kann, weil man auch für die eigene Werksicherheit denkt. In engagierter Zusammenarbeit hat man hier „ein Sonderlöschgerät selber entwickelt“. Es handelt sich dabei um eine Löschlanze, in welche man im Falle eines Falles in einen brennenden Schaumstoff stechen und diesen durch eine Art Düsensystem von innen her löschen kann. Was niemand weiß und der Clou dabei ist: Genau diese Lichtenfels Idee wurde europaweit von Schaumstofffirmen übernommen.

Mit den Wehren Lichtenfels und Seubelsdorf arbeite man eng zusammen,

doch darüber hinaus hat jeder Werksfeuerwehrlern monatlich verbindlich an Übungen teilzunehmen. Der Arbeitgeber zeigt sich hier nicht nur kulant, sondern wirklich fördernd. „Feuerwehrzeit ist Arbeitszeit“, heißt es hier. Fortbildungen stehen hier für die Feuerwehrleute zu den unterschiedlichsten Themen an, die mit Chemie zu tun haben. Man ist hier so geschult, dass man eigene Feuerwehrleute ausbilden kann. Dass die Mannstärke gewährleistet ist, umschreibt Liebl in fröhlich-launiger Art damit, dass sich zwar auch Feuerwehrler für eine Arbeitsstelle in der Produktion bewerben, aber „auch Frischlinge kommen, und die bilden wir selber aus“.

Diese Grundausbildung hat es in sich, umfasst unterschiedliche Bereiche und Sonderausbildungen, bis hin zum Atemschutzgeräteträger. Aber sie geht noch weiter darüber hinaus. Stichwort: Chemikalienschutzausbildung. „Was wir separat anbieten, ist auch eine Ausbildung für Industriebrände“, legt Liebl dar. Dann führt er einen durch das Betriebsgelände, führt hinüber zu dem eigenen Feuerwehrhaus, lässt eintreten, führt vorbei an den Umkleiden und nach dort hinein, wo die beiden Feuerwehrautos untergebracht sind. Alles ist in bestem Zustand, einsatzbereit und das Hilfeleistungsfahrzeug (HLF) verfügt sogar über eine Rettungsschere. Von der Schlauchwaschanlage und der unterirdischen Leitung zur Wasserentnahmestelle Main ganz zu schweigen. 60, 70 Einsätze gab es 2020 und 2021, doch sie bestanden aus Brandwachen woanders, aus Fehlalarm und dem verpflichtenden Beiwohnen von Schweißvorgängen auf diesem Gelände. Hier gilt die Gleichung, wonach Vorbeugung schon Einsatz ist.

Alle sechs Jahre werden seitens der Firma Flugblätter ausgetragen. Darauf zu

lesen steht – für einen Fall der Fälle - der Gefahrenabwehrplan und ein Alarmierungskonzept. Auch werden Bewohner im Firmenumgriff zu diesbezüglichen Informationen eingeladen. Dabei fällt noch einmal das Wort Störfallbetrieb. Es ist eine Art Rechtsbegriff, er klingt schlimmer als er ist. Denn Störfälle sind hier weder normal, noch sonderlich vorkommend. Und würde es wirklich brennen, wäre sogar an den Umweltschutz gedacht. Bei diesem Stichwort deutet Liebl auf eine Vertiefung an Ladeflächen, die eine Art Mulde ist. Drei Millionen Liter Fassungsvermögen hat es und stellt eine Art Auffangbecken für Wasser dar, welches im Falle eines Falles so der Reinigung zugeführt werden kann. Hier, so will es scheinen, wurde wirklich an alles gedacht. Selbst der Geschäftsführer, Markus Ziegler, ist Feuerwehrmann.





Wir halten Erinnerungen nicht mehr fest wie früher. Und Geld sollte man auch nicht mehr so sparen

Holen Sie Ihre Geldanlage mit Fonds von Union Investment ins Heute. Profitieren Sie von der Erfahrung der Fondsexperten – so wie schon mehr als fünf Millionen zufriedene Kunden. Wenn Sie sich bis zum 31.12.2022 erstmalig für Fonds von Union Investment entscheiden, erhalten Sie den limitierten adidas Rucksack mit Parley Ocean Plastic® und leisten damit einen kleinen nachhaltigen Beitrag.* Vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und lassen Sie sich beraten.

Aus Geld Zukunft machen



Bis 31.12.2022
für Fondsneukunden
Teilnahmebedingungen unter
www.zukunfts-sparen.de/b/t0jiw



VR-Bank
Lichtenfels-Ebern eG

*Der adidas Rucksack ist Primeblue, ein High-Performance-Material mit mindestens 50 % Parley Ocean Plastic® – recyceltem Plastikmüll, der in Küstenregionen gesammelt wird, bevor er die Ozeane verschmutzen kann.

Bitte lesen Sie die Verkaufsprospekte und die wesentlichen Anlegerinformationen der Fonds, bevor Sie eine endgültige Anlageentscheidung treffen. Darin finden Sie ausführliche produktspezifische Informationen, insbesondere zu den Anlagezielen, den Anlagegrundsätzen, zu Chancen und Risiken sowie Erläuterungen zum Risikoprofil der Fonds. Diese Dokumente sowie die Anlagebedingungen und die Jahres- und Halbjahresberichte bilden die allein verbindliche Grundlage für den Kauf der Fonds. Sie sind kostenlos in deutscher Sprache erhältlich bei Ihrer VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG oder über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, Telefon 069 58998-6060, oder auf www.union-investment.de/downloads. Verantwortlich für die Prämienaktion: Union Investment Privatfonds GmbH.
Stand: 14. Oktober 2022.

Kapitalmarktumfeld und Inflation begegnen

Zeitgemäß sparen mit Investmentfonds

Stark steigende Preise verschärfen die Lage für traditionelle Sparer. Abhilfe schaffen chancenorientierte Anlagen wie

Aktien, etwa über einen Fondssparplan.

Eingetrübte Wirtschaftsaussichten, schwankende Aktienkurse, stark steigende Preise: Sparer schauen recht pessimistisch in die nahe Zukunft, ergab das Anlegerbarometer von Union Investment, dem Fondspartner der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG. Die repräsentative Online-befragung erfolgte im Mai 2022 durch das Marktforschungsinstitut Forsa unter gut 1.000 Menschen in Deutschland, die in privaten Haushalten über Finanzen entscheiden und mindestens eine Geldanlage besitzen.

39 Prozent derjenigen, die mit einem Sparbuch oder Sparplan Geld zurücklegen, machen sich große Sorgen um ihre Ersparnisse. „Durchaus berechtigt, denn mit 7,5 Prozent im Juli 2022 verweilt die Inflationsrate in Deutschland auf einem hohen Niveau. Hauptursachen für die hohe Inflation sind nach wie vor Preiserhöhungen bei den Energieprodukten“, nennt Steffen Mahr, Vertriebsleiter bei der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG, die offiziellen Angaben des Statistischen Bundesamts (destatis). „Zugleich bleiben die Zinsen für klassische Sparformen selbst nach jüngsten Zinsanpassungen der Notenbanken weit unter der Inflationsrate.“ Und wenn die Inflationsrate höher sei als die für angelegtes Geld erzielten nominalen Zinsen, sinkt für Sparer der reale Wert der Geldanlage.

OFFEN FÜR CHANCENORIENTIERTE ANLAGEN

Gemäß der Studie zeigen sich aber viele Befragte trotz der Konjunktur- und Inflationsrisiken weiter offen für chancenorientierte Anlagen. „Das gilt insbesondere für junge Sparer im Alter zwischen 20 und 29 Jahren“, so Mahr. Jeder Zweite (51 Prozent) hält Aktien unverändert für attraktiv, unter den 20- bis 29-Jährigen sind es so-gar 59 Prozent. Die Attraktivität von Investmentfonds bleibt mit 50 Prozent ebenfalls auf einem

hohen Niveau. Und immer mehr Anleger bleiben auch bei kurzfristigen Kursverlusten gelassen und setzen stattdessen auf den langfristigen Vermögensaufbau, ergab das Anlegerbarometer ebenfalls. „Das ist gut so, schließlich sind Aktien langfristig die ertragreichste Anlageform. Und wer sich für eine chancenorientierte Anlage entscheidet, weiß in der Regel von den damit verbundenen Risiken“, kommentiert Mahr und benennt etwa das Risiko marktbedingter Kursschwankungen oder ein Ertragsrisiko.

Gerade für junge Menschen könne sich deshalb ein Fondssparplan eignen. Denn schon mit kleinen regelmäßigen Beträgen ab 25 Euro monatlich könne man über die Jahre ein beachtliches Vermögen erzielen. Bei solchen Geldanlagen könne nicht ausgeschlossen werden, dass am Ende der Ansparphase weniger Vermögen zur Verfügung stehe als insgesamt eingezahlt wurde beziehungsweise, dass Sparziele etwa bei einem ungünstigen Kursverlauf nicht erreicht werden können. Wichtig sei, sich nicht vom einmal eingeschlagenen Weg abbringen zu lassen und langfristig zu sparen. Wie das auch im aktuellen Kapitalmarktumfeld gelingen könne und wie Sparer eine zeitlich befristete Prämienaktion des Fondspartners als Anlass nehmen können, aktuelles Sparverhalten zu überdenken und aktiv zu werden, informieren die Beraterinnen und Berater der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG gerne. Dazu empfiehlt er ein persönliches Gespräch in einer Filiale vor Ort oder auch eine Beratung per Telefon oder Videoanruf.

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin, die Kontaktdaten finden Sie hier:

VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG
Marktplatz 34 – 36
96215 Lichtenfels

Tel.: 09571/7970
E-Mail: info@vr-lif-ebn.de

www.vr-lif-ebn.de

Wo Service noch mehr Platz hat

Lichtenfels hat an bester Adresse wieder einen Elektronik Einzelhandel. Parken, eintreten, beraten lassen und mitnehmen. Oder liefern lassen – auch das ist möglich. Dafür sorgt expert Jakob seit wenigen Tagen am Fachmarktzentrum und an der Adresse Mainau 4 (ehemals MediaMarkt). Der Umzug ist geglückt und somit gibt es viel zu erzählen.

Wer hier durch die Tür geht, der wird zunächst mal stutzig. Gelinde gesagt. Ist das hier etwa alles größer geworden? Weitläufiger? Ist auf einmal mehr Platz für mehr Auswahl? Marktleiter Thomas Bauer muss schmunzeln, denn tatsächlich hat expert ein eigenes erstaunliches Raumkonzept. Es spricht von Luftigkeit und Übersichtlichkeit. Er selbst hat mit einigen Mitarbeitern Hand angelegt, damit diese Atmosphäre so gelingen konnte. Dann verweist Bauer auf etwas, das staunen lässt. Der Blick geht in die Höhe und nach knapp unterhalb der Decke. Man beginnt zu zählen, zählt eins, zählt zwei, drei, vier, fünf und hört irgendwann auf. Bauer braucht nicht zu zählen, er weiß um die genaue Anzahl der Bildschirme, die dort oben hängen und eine imposante Reihe bilden: 35 hier und im rechten Winkel dazu weitere fünf. Hier werden die Wochenangebote samt der Herstellerinformationen gut lesbar stehen. Was den irgendwie wohligen Gesamteindruck abrundet, ist der Umstand, dass die Regale hier keine Sichten verstellen, sondern Einblicke gewähren. Weil: „Die Regale sind bewusst auf einer angenehmen Höhe gehalten.“ Von der Höhe weiß der Mann aber auch in die Tiefe zu wechseln. Nach dorthin,

wo alles begann, um zum Erfolg zu werden. Die Spur führt nach Oberfranken, in die allerfrüheste Nachkriegszeit. Und natürlich zu dem Namen Jakob.

Der Ingenieur Hans Jakob muss ein außergewöhnlicher Mensch gewesen sein. 1946 gründete er ein Unternehmen, das sogar älter als die Bundesrepublik selbst ist. Hans Jakob muss der Zukunft viel Gutes zugetraut haben und damit sollte er recht behalten. Was im April 1946 auf kleiner Fläche begann, erstreckt sich heute auf über 15.000 Quadratmetern. Elf Märkte in Ober- und Mittelfranken, Hessen, Thüringen und Sachsen-Anhalt gehören mittlerweile der Unternehmensgruppe an. Aus dem kürzlich neu errichteten Verwaltungsgebäude in Bindlach bei Bayreuth werden alle Filialen gesteuert. Nicht nur, dass man fränkisch blieb, man blieb auch nach 76 Jahren ein Familienunternehmen. So kam es zur Leitung in zweiter und dritter Generation, namentlich zu Peter und Christian Jakob. Wozu sich Peter Jakob besonders stolz äußert, ist das gute Miteinander und die langjährige Betriebszugehörigkeit vieler seiner Mitarbeiter. „Es gibt Mitarbeiter, die seit über 40 Jahren hier arbeiten, ich selbst bin 54 Jahre in der Firma“, berichtet er. Zufriedene Mitarbeiter sieht der 69-Jährige als das größte Kapital des Unternehmens und über 200 hat es mittlerweile. Ihre Zufriedenheit liegt auch Sohn Christian Jakob am Herzen. Er selbst arbeitet bereits seit 16 Jahren im Unternehmen und übernahm vor acht Jahren mit die Geschäftsführung. Thomas Bauer steht im Hier und Jetzt und in Lichtenfels. Die Philosophie des

Hauses will auch er vertreten. „Bei uns wird es für Kunden immer einen fachkundigen Ansprechpartner geben“, versichert der Mann. Doch wie bleibt man immer fachkundig in einer Zeit, in der ein technischer Fortschritt gerade auf digitalem Gebiet immer mehr zu verstehen abverlangt? Das mit der Fachkundigkeit beruht hier auf einer klugen Einrichtung, darin bestehend, dass Abteilungsleiter immer in Kontakt mit Einkäufern stehen. Der Einkäufer wiederum, so macht Bauer verständlich, ist wie ein Bindeglied oder mehr noch wie ein Übersetzer zwischen dem Angebot und dem Nachfragenden. Er muss Innovationen verstehen, um ihre Zukunftsfähigkeit einschätzen zu können. Er ist ein Experte bei expert und sein Wissen teilt er mit den Abteilungsleitern. Beziehen tut er es auch aus einer Quelle, die für ihn in seinem Beruf gesetzt und ein Muss ist: von der IFA in Berlin. Auf dieser weltweit führenden Messe für Consumer und Home-Electronics, treffen sich alle wichtigen Händler, Experten und Einkäufer aus Medien und Industrie. Und darüber hinaus, so Bauer zum Themenkomplex Fachkundigkeit: „Wenn die Industrie Schulungen anbietet, schicken wir unsere Leute auch hin.“

Man will sich vom kühlen Internethandel abheben, eben darum, so ist zu erfahren, wird es immer die persönlichen Ansprechpartner vor Ort geben. Oder um es mit den Worten von Peter Jakob zu sagen: „Guter Kundenservice und beste Beratung stehen für uns an erster Stelle.“ Diesen Aspekt noch einmal aufgreifend, weiß Bauer von der Ausbildungstradition des Unternehmens zu erzählen. Sie ist



Marktleiter Thomas Bauer freut sich über den geglückten Umzug.





stetig, hat sich bewährt und wird auch in Lichtenfels gepflegt werden. „Nicht selten sind ein bis zwei Azubis Standard pro Haus.“ Als Marktleiter weiß Bauer auch von dem zu erzählen, was sich für Mitarbeiter bei Fleiß, Engagement und Talent für Aufstiegsmöglichkeiten eröffnen. Vom Azubi zum Marktleiter – das geht.

1700 qm hat das Haus in der Mainau. Es ist ein Ort, an welchem sich eine Welt von 11.000 Artikeln rund um die Waren-

gruppen TV, Hi-Fi, PC, Telekommunikation, Software sowie Haushaltsgroß- und Haushaltskleingeräte eröffnet. Und es hält für besagte Weißwaren gar einen Lieferdienst parat. „Wer im Landkreis Lichtenfels wohnt, darf sich sicher sein, dass er hier beim Kauf von Weißware auch angeliefert werden kann. „Aber das gilt eigentlich nicht nur für Weißware, das gilt auch für Fernseher“, schiebt Bauer noch versichernd hinterher. Wie gesagt, Lichtenfels hat an bester Adresse wieder einen Elektronik Einzelhandel.



expert Jakob Lichtenfels GmbH
Mainau 4
96215 Lichtenfels
09571 94 96 40
www.expert.de/lichtenfels



Angebote über Angebote in übersichtlich-freundlicher Weite.



Der „Fisch-Oscar“ geht nach Lichtenfels

Die Familie Krappmann ist bester Direktvermarkter Deutschlands. Das Motto vor und nach der Auszeichnung lautet: „Fisch bei Freunden“.

Die Fischzucht Seehof ist der beste Direktvermarkter Deutschlands. Das

wie gerade Lachshälften kaltgeräuchert werden. „Das ist echte Handarbeit. Hier müssen Temperatur, Wind, Luftdruck und Vieles mehr berücksichtigt werden.“

Bürgermeister Andreas Hügerich freut sich, den besten Direktvermarkter in

passender Wein aus Franken. Über die Teichterrasse und eine Wendeltreppe können Gäste in das Kaminzimmer gelangen, das zukünftig Raum für Feierlichkeiten bieten soll. Hier ist für ein Dutzend Leute Platz, die Wärme kommt von einem kleinen Schwedenofen, der



Der Seafood Star 2023 zeichnet das aus, was die Krappmanns schlicht „Fisch bei Freunden“ nennen.



Katharina und Alexander Krappmann freuen sich über die Auszeichnung als bester Direktvermarkter.

Familienunternehmen von Alexander und Katharina Krappmann wird mit dem „Seafood Star 2023“ des Fischmagazins in der Kategorie „Beste Direktvermarktung“ ausgezeichnet. „Es fühlt sich ein wenig so an, wie einen Oscar zu bekommen“, erzählt Alexander Krappmann bei der Pressekonferenz mit Bürgermeister Andreas Hügerich und Citymanager Steffen Hofmann.

„Die Auszeichnung ehrt das Lebenswerk meiner Eltern“, sagt Alexander Krappmann. „Sie haben vor über 50 Jahren den Grundstein gelegt für diesen Betrieb. Sie haben sich als Quereinsteiger einfach in ein Abenteuer gestürzt. Da war eine Idee, eine Entscheidung und der Wille, es durchzuziehen“, so Krappmann. Der Räucherofen sei die Seele des Ganzen. Krappmann zeigt,

Lichtenfels zu wissen: „Sie haben die Auszeichnung wirklich verdient. Für mich ist es natürlich ganz besonders schön, wenn sie nach Lichtenfels kommt.“ Seit zehn Jahren kam der Titel nicht mehr nach Bayern, mit dem Erfolg der Familie Krappmann zum ersten Mal überhaupt nach Oberfranken.

Aus dem einstigen Garagenverkauf ist inzwischen ein ganz besonderer Hofladen entstanden. Aus dem alten Gebäude mit Becken für die Forellen und Karpfen und der Räucherei wurde ein Eck entfernt und durch einen zweistöckigen Würfel aus Lärchenholz ersetzt. Hier findet unten der Verkauf statt. Neben der Theke mit frischem und geräuchertem Fisch hat noch eine Tiefkühltruhe Platz und ein Schrank mit Spezialitäten rund um den Fisch, wie Sardinen aus Portugal oder

Blick kann über die Teiche schweifen.

Die Kunden kommen aus den Kreisen Lichtenfels, Coburg und Kronach. „Niemand kommt hier zufällig vorbei. Wer unseren Fisch schätzt, nimmt mitunter einen weiten Weg auf sich“, erzählt Katharina Krappmann. Während der Corona-Zeit musste die Familie erfinderisch werden. Zu den Hochzeiten an Ostern und Weihnachten dachten sie sich einen Fisch-Drive-In aus. Die Kunden konnten aus dem Auto heraus ihre Bestellung aufgeben, einmal um die Teiche fahren und haben dann ihren Einkauf bekommen und bezahlt. Das hat sich so gut bewährt, dass der Drive-In beibehalten werden soll. „Gerade zu diesen Feiertagen wissen die Leute ja genau, was sie haben wollen – und im übrigen Jahr ist genügend Zeit für einen

Seit über 50 Jahren widmet sich Familie Krappmann dem Fisch. In insgesamt 16 Teichen rund um Seehof, Michelau und Trieb züchtet sie vor allem Karpfen und Forellen. In der angeschlossenen Direktvermarktung mit eigener Räucherei, dem Seehofladen, finden Kunden eine große Auswahl an Frischfisch, Räucherfisch und Feinkost. „Fisch im Freien“ heißt es im Sommer. Im Fischgarten verwöhnt Familie Krappmann ihre Gäste mit frisch zubereiteten Fischgerichten.

Gespräch über Fisch und die Welt“, so Alexander Krappmann.

Citymanager Steffen Hofmann ist begeistert: „Der Weg von der Aufzucht in den Teichen bis zur Räucherei und dem Laden ist hier für jeden anschaulich. Die kurzen



Steffen Hofmann, Alexander und Katharina Krappmann und Andreas Hügerich (von links) freuen sich über die Auszeichnung als „Bester Direktvermarkter“.



Bürgermeister Andreas Hügerich (Mitte) und Citymanager Steffen Hofmann probieren den kalt geräucherten Lachs, den ihnen Katharina Krappmann anbietet.



Alexander Krappmann erklärt die kurzen Wege von den Becken zur Schlachtung in die Räucherei.



Alexander Krappmann zeigt die Seele des Betriebs, den Räucherofen.



Bürgermeister Andreas Hügerich im neuen Seehofladen.

Wege sind nachhaltig – das liegt absolut im Trend.“ Die Nähe zur Natur und der Anspruch, nachhaltig zu wirtschaften, hat auch das Fischmagazin überzeugt. Als „regionales Kompetenzzentrum für Fisch“ betitelt die Fachzeitschrift den Familienbetrieb. Begeistert hat die Jury schließlich die einmalige Lage inmitten von Wiesen und Wäldern, die Ruhe und Entschleunigung verspricht. Dazu die familiär-freundschaftliche Atmosphäre, das abwechslungsreiche Sortiment und die hausgemachte Feinkost. Ein Jahr lang darf die Fischzucht Seehof nun den Titel „Bester Direktvermarkter“ tragen. Die gläserne Auszeichnung steht auf der Theke. „Bei uns gibt es Fisch bei Freunden“, sagt Alexander Krappmann. Und die ganze Familie hält dieses Versprechen – das war vor der Auszeichnung so und wird auch danach so bleiben.



Der neue Laden ist ein mit Lärchenholz verkleideter, zweistöckiger Würfel.



Frisch geräuchert kommt der Fisch in die neue Theke.



Fischzucht Seehof
Familie Krappmann
Seehof 2
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 8545

Öffnungszeiten Seehofladen
Do & Fr: 8.00-18.00 Uhr
Sa: 8.00-12.00 Uhr
www.fischzucht-seehof.de

Text und Fotos: Tim Birkner



Mit Gelatine in Richtung Lebenstraum

Wenn sich Hagenbuchers im untersten Stockwerk aufhalten und produzieren, dann kommt es schon mal vor, dass ein gewisses Geräusch gemacht wird. Es klingt wie „Tuut“ und man muss es im Grunde brummig vortragen. Passiert das, dann weiß wieder jeder, weshalb man überhaupt hier ist und worum es eigentlich geht. Geschichte einer spontanen Eingebung, von Fruchtgummis und einem Lebenstraum.

Susann Hagenbucher sitzt in der Sonne auf ihrer Veranda und muss schmunzeln, wenn sie sich durch den Kopf gehen lässt, was man sich und anderen in den vergangenen Jahren so versüßt hat. Ihr gegenüber steht ein Banner und in dessen oberer Hälfte ein Begriff: Fruchtgummimanufaktur. Süßigkeiten aus Lichtenfels? Genau! Die Idee entstand zwischen ihr und ihrem Mann aus einer spontanen Laune heraus, von einem Moment auf den anderen und einfach so. Das kann passieren, wenn Eheleute beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben – er u. a. als Bäcker und Lebensmitteltechniker, sie als Süßwarentechnologin und Industrie-meister für Lebensmittel. „Ich entwickle

gerade Hunde- und Katzenfutter“, führt Susann Hagenbucher so ehrlich wie launig zu sich aus. An dieser Stelle wird klar, dass sie hauptberuflich etwas anderes als nebenberuflich tut. Im Hauptberuf geht es um das Alltägliche, im Nebenberuf um das Tuut. Frummix, so heißt die Fruchtgummimanufaktur, die bald im zehnten Jahr ihres Bestehens ist und gedanklich in Bamberg auf die Welt kam. Dort lebten Hagenbuchers vor zehn Jahren, aber Tatsache ist auch, dass „die erste Produktionsstätte in Marktzeuln war“. Dort leben Hagenbuchers Schwiegereltern und die boten sofort Platz und Hilfe an. Oder wie Susann Hagenbucher es ausdrückt: „Wir brauchten Babysitter, die den Maxi-Cosi schwangen.“ Doch das Familiäre ist das eine und die Rezeptur das andere. Hagenbucher schmunzelt wieder, denn jetzt erzählt sie auch den Rest.

Als man sich zu dem Nebengewerbe durchrang, hatte man zu lernen. Jede Branche hat schließlich so ihre Tücken und allein die Mindestabnahme von Gelatine liegt bei 250 Kilogramm. Das will nicht nur bezahlt, sondern auch gelagert werden. Wie sieht es überdies mit Verpackungsvorgaben aus? Und wer soll eigentlich die Fruchtgummis kaufen, mal ganz abgesehen von der Frage, wie man die überhaupt herstellt? Das alles wurde auch in Marktzeuln erkno-

belt, denn dort lag ja die Testproduktionsstätte. Die Grundidee war, dass ein Kunde sein eigenes Gummibonbon z.B. in Form eines Firmenlogos gestalten und bestellen könnte. Das führte wiederum zu einem Freund, der im 3D-Druck firm ist und ein jeweiliges Logo als Negativ anzufertigen wusste. Mittels eines Gipsstempels und Maisstärke als Trägerstoff wird die Herstellungsidee komplettiert. Die Sache mit den Firmenlogos war rückblickend betrachtet tatsächlich die Idee, die dem Ganzen Anshub leistete. Heute sind es nicht nur Firmen, die sich ihr Logo versüßen lassen wollen, denn heute lautet die Produktvielfalt auf elf unterschiedliche Tütenmischungen, so auch auf den „Fuhrpark-Beutel“ mit u. a. Fruchtgummi-Autos, auf „Saftblumen“, auf „Kaffeepause“, also Fruchtgummis mit Kaffeegeschmack, oder auf die „Einhorn-tüte“. Doch auch Experimentierlaune kam immer wieder auf, wie man hier zu berichten weiß. Wieder ein Grund zum Schmunzeln, denn „ein Nachbar hatte noch eine Whisky-Flasche über und ich trinke so etwas eh nicht“, so die junge Frau. Die dadurch aufkommende Idee: „Wollen wir da nicht Gummibärchen draus machen?“ Man wollte und heute heißen sie Jack-Daniels-Zwerge. Lecker.

Manufaktur. Ein Begriff, der etwas aussagt und verpflichtet. Tatsächlich wird bei Susann Hagenbucher im Keller der Adresse Am Klentsch 34 alles von Hand hergestellt und das, was man in den Fruchtgummis finden wird, ist natürlich bedenkenlos: Glukose, Trennmittel, Genussmittelsäure, Gelatine, Zucker, Aromen und färbende Lebensmittel. Man ist hier bestrebt, nahezu ohne Farbstoffe auszukommen. Doch wer sich je auf die Suche nach einer Webseite begeben hat, der blieb in den Weiten des Internets ratlos zurück. „Es gibt keine Homepage, es gibt kein Twitter, es gibt keine Werbung – wenn man uns finden will, dann wird man uns suchen und wenn man uns suchen will, dann findet man uns“, heißt es hier philosophisch. Man ist so etwas wie ein Geheimtipp und der will





man bleiben. Zu Anfang von Corona ging man auf Weihnachtsmärkte, um auf sich aufmerksam zu machen und Waren zu vertreiben. „Doch dann kam Corona und dann wollte der Einzelhandel was von uns“, erklärt Hagenbucher mit leichtem ihr gebliebenem Staunen. Der Witz ist nämlich, dass man selbst „aus Befürchtung vor Knebelverträgen“ gar nicht in den Einzelhandel wollte. Doch der Einzelhandel, jetzt schon mal aufmerksam geworden, blieb an Frummix dran. Heute hat der Lichtenfelser Fruchtgummi seine Abnehmer im Dorfladen von Marktzeuln, im Dorfladen von Emtmannsberg und in den REWE-Märkten in Bad Staffelstein, Altenkunstadt und Michelau. Der weiteste Kunde ist gar ein Café in Ludwigslust, für das man das „Sanddornkrönchen“ kreierte. Überhaupt ist man für Individualität offen, denn das war ja im Grunde auch die Grundidee. Oder wie Susann Hagenbucher sagt: „Wenn jemand sagt, er möchte nur Lkw in rot bestellen, dann machen wir das, das ist okay.“ Ein weiteres Ziel dabei ist, dass der Preis bei aller Individualisierung „auch für die kleinste Familie erschwinglich ist“.

1,2 Tonnen Frummix wurden 2021 hergestellt und für dieses Jahr könnte die 1,5-Tonnen-Marke geknackt werden. Gerade jetzt im Spätherbst und in der Vorweihnachtszeit lautet die Faustregel darauf, dass man zu dritt zwei- bis dreimal pro Woche für je drei Stunden gemeinsam fröhlich mit Rezeptur und Gelatine im Keller sitzt. Vater, Mutter, Kind. Dann erinnert man sich gegenseitig daran, warum man das hier überhaupt macht. Dann signalisiert einer aus dem Trio „Tuuut“ und ahmt ein Nebelhorn nach. Damit gemahnt man sich gegenseitig an das große Ziel, für das die Einnahmen gedacht sind. Seit sechs Jahren ist das Nebengeschäft eine Art Spardose für die gemeinsam ersehnte Familienkreuzfahrt. Tuuut. Ob es danach mit Frummix weitergeht? Ja, nein, vielleicht.

Frummix
Am Klentsch 34
96215 Lichtenfels
frummix@t-online.de



Familien Spaß zwischen Mutter Susann und Tochter Sina.





Ulrike Pietz weiß Verspannungen zu lösen und gegen Läsionen sanft vorzugehen.

Neue Chancen für Kinder in Corona-Bedrängnis

Kinder haben es derzeit nicht leicht. Corona hat auch sie gestreift, wenngleich zumeist auf andere Weise als die Erwachsenen. Was viele Eltern an ihnen in jüngster Zeit verstärkt beobachten, sind Ängste, Verschüchterung, ein Rückzug in die Häuslichkeit mit PC und Handy, weniger Bewegung und daraus resultierend leider ausbleibende Erfolgserlebnisse beim Spielen und Erkunden der Welt. Doch auch Gegenteiliges ist wahrzunehmen: Unruhe und Fahrigkeit. Schnell wird dann mit dem Gedanken an ADHS gespielt, aber darauf gründet derlei Verhalten oft eben nicht. Und genau das sollte Hoffnung machen, denn es

gibt diese häufig zu wenig Beachtung findende Möglichkeiten einer Zustandsverbesserung. Die langjährige Mitarbeiterin der Sport-Praxis, Ulrike Pietz, weist auf drei bewährte Methoden hin, die schon häufig für Linderung gesorgt haben: Osteopathie für Kinder und Säuglinge, sowie Reha-Sport. Anlaufstelle dafür ist in beiden Fällen die Sport-Praxis Faulstich, im Falle des Reha-Sports ab Januar.

Pietz, zertifizierte Kinder- und Säuglingsosteopathin, nennt ein Beispiel aus eigenem Erleben. Da ist dieser erst sechs Jahre alte Junge, vor Corona aktiv und sportlich, eingebunden ins Kinderturnen und in Freundschaften und Austausch. Doch Corona schränkte seine soziale Kontakte stark ein und drosselte die sportlichen Aktivitäten. Die Folge: häufige Infekte, Angst vor Neuem und Unbekanntem, ein abnehmendes Selbstbewusstsein durch fehlende bestärkende Erlebnisse, sowie eine nun extreme Mama-Anhänglichkeit. „Wenn Kinder dann zu ihrer emotionalen Situation noch irgendein körperliches Handicap haben, dann könnten sie durch auftretende koordinative Schwierigkeiten in einem Verein, in dem sie im Vergleich mit anderen Kindern stehen, womöglich Enttäuschungen erleben. Dann besteht sogar die Gefahr, dass sie zu Außenseitern werden. Doch diese Gefahr lässt sich mittels eines Kinderarztes bannen. Stellt dieser in einer Untersuchung eine motorische oder orthopädische Einschränkung fest,



ein Übergewicht, Atemwegserkrankung, Rheuma oder einen Haltungsfehler durch Bewegungsmangel, so wird seine Verordnung zum Reha-Sport zumeist von der Krankenkasse genehmigt und behält für eineinhalb Jahre (max. 50 Übungseinheiten) ihre Gültigkeit. Was den Kindern dann in der Sport-Praxis Faulstich vermittelt wird, ist die Freude an der Bewegung, eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und eine ganzheitliche Entwicklungsförderung. Das alles geschieht dabei spielerisch.

Doch mitunter liegen die Dinge ganz anders und das, was Kinder bedrückt, lässt sich über Berührung lösen. Hier kommt die Osteopathie und insbesondere die Kinder- und Säuglingsosteopathie ins Spiel. Gerade bei diesem therapeutischen Behandlungskonzept findet Berücksichtigung, dass Babys anatomisch ganz anders beschaffen sind, dass sie weichere Knochen und ein anderes Gewebe haben. Linderung oder Abhilfe könnte bei Schmerzen, Konzentrationsschwächen, Hyperaktivität, geburtsbedingten Schädelasymmetrien, Angst, Nervosität, immunologischen Schwächen oder Entwicklungsverzögerung eben gerade auch die Kinder- und Säuglingsosteopathie schaffen. Es ließen sich womöglich Blockaden lösen, was hilft, Stress abzubauen. Gerade auch bei Kindern, die es derzeit oft auch nicht leicht haben.



Das Bonbon hat sich die kleine Lynn nach der Behandlung verdient.



Bamberger Straße 42
96215 Lichtenfels
Tel.: 0 95 71 / 7 27 07
www.sport-praxis.de

Lif-Card

Der Lichtenfelser Einkaufsgutschein



Verkaufsstellen

Sparkasse Coburg-Lichtenfels, Kronacher Str. 9 | VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG, Marktplatz 34-36
Denkmal an...Schmuck, Laurenzistr. 5 | Bürgerservice im Rathaus, Marktplatz 1
Tourist Information, Bamberger Str. 3A | Vitale Apotheke (LIFE city center), Mainau 4
Otto Shop, Badgasse 4 | Shell-Autoport Tankstelle, Bamberger Str. 125 | E-Center Werner, Mainau 8



Die perfekte Geschenkidee!

Einlösbar in über 80 Unternehmen in Lichtenfels.

Alle teilnehmenden Unternehmen finden Sie unter: www.lif-card.de

Auch online unter:

www.lichtenfels.shop 



HIER BIN ICH
DAHEIM

Hier kauf
ich ein...

Lichtenfels:
IHR
TREFFPUNKT.



stadt
LICHTENFELS



STADTMARKETING
LICHTENFELS e.v.



Vom 25.11. bis 23.12.

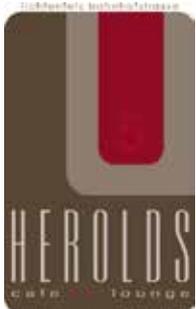
LICHTENFELSER WEIHNACHTS-
MARKT UND MÄRCHENWALD



Lichtenfelser

XMAS MUSIK NACHT

03.12.2022



Mit freundlicher Unterstützung

