

Stadt **MAGAZIN** LICHTENFELS



Ausgabe 45

MORI
Vietnamesische Kitchen
& Sushi

GESUNDHEITSTIPP
Gesund durch die
Pollenflugzeit

UNSERE BEWEGER
Jens Gropp



**STADT.
MARKETING.**
LICHTENFELS.
DEIN TREFFPUNKT



Ein Jahr voller Chancen! Mit einem starken Partner Immobilienpläne realisieren.

Für die Umsetzung Ihrer Immobilienpläne stehen wir als starker Partner an Ihrer Seite. Sie möchten eine Immobilie verkaufen, sind auf der Suche nach einem neuen Zuhause, der passenden Finanzierung oder einem Investment – ganz gleich, wie Ihre Pläne aussehen – wir finden aus einer Welt voller Möglichkeiten gemeinsam den richtigen Weg.

Machen Sie den ersten Schritt und kontaktieren Sie uns – wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.



COBURG

+49 (0)95617952400 | Coburg@engelvoelkers.com

engelvoelkers.com/coburg | EV Oberfranken Immobilien oHG

Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH | Immobilienmakler





Liebe Lichtenfelserinnen,
liebe Lichtenfelser,

wie Sie sehen, erscheint das Stadtmagazin in seiner bereits 45. Ausgabe in einem neuen Design. Und das nicht ohne Grund: Die Vereine „Aktionsgemeinschaft Treffpunkt Lichtenfels“ und „Stadtmarketing Lichtenfels“ haben sich zum „Stadtmarketing Treffpunkt Lichtenfels e. V.“ zusammengeschlossen und dieser präsentiert sich Ihnen mit neuem Logo.

Aus diesem Anlass hat sich unser Stadtmagazin-Team auch für einen Relaunch dieses Heftes entschieden. Denn nicht nur das Layout hat sich geändert, auch neue Inhalte erwarten Sie ab dieser Ausgabe. Freuen Sie sich unter anderem auf News und Empfehlungen unserer Stadtmarketing-Mitglieder.

Wie gewohnt finden Sie aber auch spannende Beiträge aus der Korbstadt und Veranstaltungstipps. Denn auch in diesem Jahr haben wir für Sie wieder viele Events und Aktionen zur Belebung unserer Innenstadt geplant.

Als Vorsitzender des „Stadtmarketing Treffpunkt Lichtenfels e. V.“ und damit Herausgeber dieses Magazins, wünsche ich Ihnen nun viel Spaß beim Lesen.

Ihr Steffen Hofmann

CITYMANAGER UND VORSITZENDER DES
STADTMARKETING TREFFPUNKT LICHTENFELS E. V.



Impressum Stadtmagazin Lichtenfels

Herausgeber: Stadtmaking Treffpunkt Lichtenfels e. V.
 Verantwortlich i.S.d.P.: Steffen Hofmann
 Redaktion: Markus Häggberg, Philip Herr, Marion Nikol
 Layout und Gestaltung: Agentur creativmarketing, Lichtenfels
 Druck: druckprofi. Babic e.K., Lichtenfels
 Ausgabe: Nr. 45, März 2024

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.

Titelbild: Impression vom Lichtenfelser Weinfest, das auch im Jahr 2024 wieder am Marktplatz stattfinden wird.
 Bild: Zametzer & Krohn GbR, Joachim Krohn

Stadtmaking Treffpunkt Lichtenfels e. V., Ringgasse 4, 96215 Lichtenfels
Tel. 09571/795-880 info@stadtmaking-lichtenfels.de



Das Stadtmagazin Lichtenfels wird im Städtebauförderungsprogramm „Lebendige Zentren“ mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern gefördert.

Ausgabe 45 | März 2024

06/07	INNOVATOR DES JAHRES: iMEDgine GmbH
08/09	NEWS & EMPFEHLUNGEN unserer Stadtmarketing-Mitglieder
10/11	UM- UND NEUBAU Marktplatz 10
13	BÜCHEREI-TIPP: Fridas Köchin
16/17	VEREINE STELLEN SICH VOR: Gartenfreunde Ober- und Unterwallenstadt
18/19	VERANSTALTUNGEN in Lichtenfels
20/21	UNTERNEHMENSVORSTELLUNG: Mori Vietnamese Kitchen & Sushi
22/23	GESUNDHEITSTIPP: Gesund durch die Pollenflugzeit
24/25	UNSERE BEWEGER: Jens Gropp
26/27	STADTMARKETING TREFFPUNKT LICHTENFELS E. V.
28/29	RUND UM DIE KREISSTADT Move & Fun by Stephi
30/31	UNTERNEHMENSVORSTELLUNG: Autohaus Thiel
34/35	UNSER ERBE DER ZISTERZIENSER: Die Langheimer Exklave

WIRTSCHAFT APPLAUDIERT SCHNEYER INNOVATION

Lichtenfels, eine Stadt, die für ihre Innovationskraft bekannt ist, stand im vergangenen November erneut im Rampenlicht. Die iMEDgine GmbH, ein Unternehmen mit Sitz in der Schney, wurde in Berlin für ihre herausragende Leistung in der Entwicklung innovativer Medizinprodukte geehrt. Mit dem „Innovator“ erhielt das Unternehmen den bedeutendsten Publikumspreis, den die Wirtschaft im deutschsprachigen Raum zu vergeben hat.



Ein Trio für Erfolg: Oliver Hofmann, Karlheinz Wirth und Frank Ziermann.



3D-Druck kombinierte Leichtbauweise mit komplexen Anforderungen.

Hinter diesem Erfolg stehen Menschen wie Frank Ziermann, Geschäftsführer der iMEDgine GmbH, ein erfahrener Ingenieur für Biomedizintechnik, dessen Karriere ihn auch durch die USA und Asien geführt hat. In Zusammenarbeit mit Oliver Hofmann, Geschäftsführer der Robert Hofmann GmbH, hat iMEDgine ein medizinisches Hilfsmittel entwickelt, das nun Anerkennung findet: der „handscope® Paresis“. Dieses Produkt dient zur therapeutischen Lagerung der Hand für Patienten und Patientinnen mit Lähmungen und Spasmen. Die Anfänge dieses Projekts liegen in einer mutigen Hypothese: Eine Vorrichtung, die die Hand in einer Neutralstellung lagert, könnte die Behandlung von Handbeschwerden revolutionieren. Trotz anfänglicher Un-

sicherheiten nahm Kooperationspartner Oliver Hofmann diese Idee auf. „Mehr als eine Idee ist es nicht – aber wir glauben daran“, so Hofmanns überzeugte Worte, die den Startschuss für eine fruchtbare Entwicklungszusammenarbeit gaben.

Die Adresse „An der Zeil 6“ im Lichtenfelser Ortsteil Schney vereint iMEDgine GmbH und Robert Hofmann GmbH unter einem Dach. Der

Standort hat sich als fruchtbarer Boden für Innovationen erwiesen, da die räumliche Nähe den direkten Austausch und die schnelle Umsetzung von Ideen fördert. Hier wurde der „handscope“ entworfen, ein Produkt, dessen Design ebenso ansprechend wie funktional ist. Es unterstützt Menschen mit beeinträchtigter Handfunktion, indem es deren Hände in einer neutralen Position hält, was die Therapie bei neurologischen Erkrankungen des Armes und der Hand unterstützt und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann.

Die Zusammenarbeit mit Fachexperten aus Medizin und Technologie, einschließlich Ergo- und Physiotherapeuten des Rheuma-Zentrums Bad Kreuznach, hat entscheidend zur Entwicklung des „handscope“ beigetragen. Die sorgfältige Dokumentation und Einhaltung von Vorschriften in der Medizinproduktebranche spiegelt die Verpflichtung des Unternehmens wider, Produkte von höchster Qualität zu liefern, die sowohl Patienten als auch Fachpersonal überzeugen. Auch Karlheinz Wirth vom gleichnamigen Lichtenfelder Sanitäts- haus ist Teil dieser Erfolgsgeschichte. Er ergänzt das Team mit seiner umfangreichen Praxiserfahrung. Seine Kenntnisse über den Markt und die Zusammenarbeit mit Krankenkassen trugen wesentlich zum Erfolg des Projekts bei. Es galt, folgende Fragestellungen zu beantworten bzw. Herausforderungen

zu bewältigen: Wie erlangt man für den handscope Akzeptanz im Handel? Wie gelangt man an die Hilfsmittelnummern? Was sind die Voraussetzungen und Regularien bei der Abrechnung mit den Krankenkassen?

Mit der Gründung der scupelabs, dem firmeneigenen Forschungs- und Entwicklungslabor, festigt iMEDgine seinen Anspruch, innovative und wissenschaftlich fundierte Produkte zu entwickeln. Das Unternehmen iMEDgine ist stolz darauf, das Gütesiegel „Made in Germany“ zu tragen, ein Zeichen für Qualität und Zuverlässigkeit, das auf der ganzen Welt geschätzt wird. Das Engagement und die Leidenschaft, mit der iMEDgine die Herausforderungen in der Medizinproduktebranche meistert, verspricht auch für die Zukunft bemerkenswerte Innovationen, die aus der Kompetenz und dem Ideenreichtum in Lichtenfels erwachsen.

iMEDgine
it's easy if you try

An der Zeil 6
96215 Lichtenfels
09571 16982-0
www.imedgine.de

*Text: Markus Häggberg
Fotos: iMEDgine GmbH*



handscope® paretis Für eine gesteigerte Lebensqualität

Therapeutische Lagerungshilfe für die paretische Hand:

- Unterstützt die Physio- und Ergotherapie durch rehabilitierende Wirkung
- Steigert die eigene Wahrnehmung der gelähmten Hand und der zugehörigen Finger
- Wirkt bei regelmäßiger Anwendung Spasmen und Ödemen entgegen



Mit Hilfsmittel-
verzeichnis-
nummer



NEWS & EMPFEHLUNGEN

unserer Stadtmarketing-Mitglieder

Gesund und fit in den Frühling

SPORT-PRAXIS FAULSTICH SETZT AUF SYNERGIE
VON BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Mit dem Einzug des Frühlings steigt bei vielen Menschen die Motivation, etwas für die eigene Fitness, Gesundheit und Sommerfigur zu tun. Doch wie gelingt es, dieses Vorhaben nachhaltig umzusetzen?

Die Antwort liegt in einem ganzheitlichen Ansatz, der sowohl Bewegung als auch Ernährung miteinbezieht. Diätassistentin Karen Praefcke aus der sport-praxis Faulstich betont die Bedeutung dieses Konzepts: „70 % des Abnehm-Erfolgs kommt aus der Küche. Eine eiweißreiche Ernährung in Kombination mit Sport ist ein Garant für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Wer zum Beispiel Joghurt durch Magerquark ersetzt, nimmt die dreifache Menge an Eiweiß zu sich.“

Passend dazu bietet das Gesundheitsstudio nach Ostern ein

sechswöchiges Programm an, das Online-Inhalte mit persönlicher Beratung vor Ort verbindet. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps und haben die Möglichkeit, sich mit der Expertin auszutauschen sowie Fragen und Probleme zu klären. Ziel ist es, ohne Verzicht abzunehmen, die Ernährung umzustellen und sich insgesamt gesünder zu ernähren.

Und damit nicht genug: Am 27. April in der sport-praxis ein Gesundheitstag statt. Hier haben Besucher die Gelegenheit, das Studio kennenzulernen und sich über das breite Präventionsangebot zu informieren.



Foto: Sport-Praxis Faulstich

SPORT-PRAXIS FAULSTICH, BAMBERGER STR. 42, 96215 LICHTENFELS, WWW.SPORT-PRAXIS.DE

Frühlingserwachen für Feinschmecker

AUF KULINARISCHER ENTDECKUNGSREISE IM WEINHAUS
ALTER FRITZ

Ob Spargel oder Bärlauch – wenn der Frühling mit kulinarischen Besonderheiten lockt, stellt sich für viele Genießer die Frage nach einem passenden Wein. Bestens beraten ist man hier im Weinhaus Alter Fritz. „Für die klassischen Frühlingsspeisen empfehlen wir einen Fränkischen Silvaner oder Bio Weißburgunder“, erklärt Weinexpertin Gabriele Nickol und ergänzt: „Beide Weine harmonieren aufgrund ihrer sanften Säure und eleganten Frucht optimal mit den delikaten Aromen von Spargel und Bärlauch.“

Die perfekte Gelegenheit, einen neuen Lieblingswein zu entdecken, hält das Weinhaus in Kürze bereit: Am 6. April können Weinliebhaber und Feinschmecker von 15 bis 20 Uhr im Rahmen einer Hausmesse eine breite Palette von Weinen, Spirituosen, Likören, Olivenölen und Feinkost verkosten. Insgesamt sieben Stationen laden dazu ein, die Vielfalt und Qualität der Produkte zu erkunden und sich von Experten beraten zu lassen.



Im Zuge seines Gastronomiebetriebs bietet das Weinhaus übrigens auch die Möglichkeit, Weinproben ab einer Gruppe von sechs Personen zu buchen. Hier werden die Gaumen der Teilnehmenden nicht nur mit fünf erlesenen Weinen, sondern auch mit Antipasti verwöhnt, während der geprüfte Assistent Sommelier Thorsten Nickol durch den Abend.

WEINHAUS ALTER FRITZ, INNERE BAMBERGER STR. 20, 96215 LICHTENFELS, WWW.WEINHAUS-ALTER-FRITZ.DE

JETZT MITGLIED WERDEN IM
Stadtmarketing Treffpunkt Lichtenfels e. V.



Infos für Unternehmen unter
www.stadtmarketing-lichtenfels.de/verein

Vorfriede auf einen bunten Sommer

EIN BLICK AUF DIE DUFT- UND HANDTASCHENTRENDS MIT DER PARFÜMERIE AUREL

Düfte wecken Emotionen und prägen die Stimmung wie auch die Aura eines Menschen. Ein Blick auf die Dufttrends 2024 zeigt, dass es in diesem Sommer fruchtig, frisch und leicht wird – ideal für sonnige Tage und laue Nächte.

Bestens darauf eingestellt ist die Parfümerie Aurel in Lichtenfels, die sich mit einer besonderen Auswahl hervorhebt, wie Filialleiterin Pia Voigt erklärt: „Wir führen ein sehr exklusives Sortiment, darunter außergewöhnliche Düfte von Acqua dell' Elba oder Bon Parfumeur. Letztere lassen sich untereinander nach Belieben mischen, so dass ein individueller Duft kreiert werden kann“, erklärt die Expertin und ergänzt: „Wir haben zudem als einzige Parfümerie in der Region Chanel im Programm, bieten neben Düften auch dekorative und pflegende Kosmetik und punkten mit Produkten der Trendmarke Rituals.“

Ähnlich wie beim Parfum kann auch die Wahl der Handtasche



den persönlichen Stil betonen. Hier weiß Pia Voigt ebenfalls, was angesagt ist: „Ob grün, pink oder blau – es wird auf jeden Fall farbenfroh. Formentechnisch sind kleine Stadtrucksäcke wie auch Gürteltaschen beliebt, die schräg oder vorne am Körper getragen werden. Unsere Auswahl spiegelt diese vielfältigen Trends wider und wir freuen uns jetzt schon auf einen bunten Sommer!“

PARFÜMERIE AUREL, BAMBERGER STR. 6, 96215 LICHTENFELS, WWW.AURELPARFUEMERIE.DE

Hörgesundheit für Groß und Klein

EXPERTEN VON HÖRGERÄTE GEUTER ERKLÄREN, WORAUF ES ANKOMMT

Unser Gehör ist ein kostbares Gut, das unser soziales Leben wie auch unsere kognitiven Funktionen beeinflusst. Für die Spezialisten von Hörgeräte Geuter reicht Hörgesundheit deshalb über den reinen Einsatz von Hörgeräten hinaus, wie Filialleiter Tim Bachmann erläutert: „Bei uns wird das Hören als ganzheitlicher Prozess verstanden, bei dem auch die Hörverarbeitung eine wichtige Rolle spielt. Hier lassen sich mit individuell zugeschnittenem, regelmäßigem Training bereits nach zwei Wochen nachweislich Erfolge erzielen.“

Darüber hinaus gilt es, das Gehör optimal zu schützen. Hier ermöglichen es 3D-Scanner, den Gehörschutz individuell anzupassen. Dies ist nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei den Jüngsten ratsam, beispielsweise im Schwimmbad. „Vor allem bei Kindern, die häufig unter Flüssigkeitsansammlungen im Mittelohr infolge von Erkältungen leiden, ist ein solcher Schutz empfehlenswert“, erklärt Geschäftsführerin Jessica



Hess. Generell stehe für Kinder speziell ausgebildetes Personal bereit, um die individuellen Bedürfnisse der jungen Patienten zu erfassen und zu unterstützen.

Ob Jung oder Alt – eine gute Gelegenheit für einen kostenlosen Hörtest bietet sich beim Frühjahrs- und Ostermarkt am 13. April in der Lichtenfelser Innenstadt.

HÖRGERÄTE GEUTER, BAMBERGER STR. 16, 96215 LICHTENFELS, WWW.HOERGERAETE-GEUTER.DE

Text und Fotos: Marion Nikol

Als Mitglied im Verein Stadtmarketing Treffpunkt Lichtenfels tragen Sie dazu bei, dass sich Lichtenfels durch eine Vielzahl attraktivitätssteigernder Maßnahmen lebendig und attraktiv zeigt. Darüber hinaus profitieren Sie mit Ihrem Unternehmen von Vergünstigungen als Teilnehmer bei unseren Veranstaltungen und Aktionen und sind Teil eines starken Netzwerkes.

Helm auf - zur Visite!

Die Bauarbeiten samt Kran an der Adresse Marktplatz 10 gehören schon beinahe zum Stadtbild. Bis 2025 soll neu entstehen, was Stadtbücherei, Tourist-Information und Verwaltung zu beherbergen hat. Doch wenn man sich nicht gerade die Mühe eines Aufstiegs hinauf zum Stadtschloss macht, lässt sich kaum ein Blick auf die darunter vor sich gehenden Bauarbeiten erhaschen. Einblicke und Ausblicke zu Zwischenstand und mehr.



Der Blick vom Stadtschloss ermöglicht die Sicht auf Stahl, Beton und Fleiß.



Teile der Balken-Bohlen-Decke von 1573/74
Foto: Tim Birkner



Nikola van der Werf, Gerhard Pülz und Steffen Hofmann beim Blick in die (bauliche) Vergangenheit.



So soll die neue Stadtbücherei aussehen: Blick in den Innenhof und auf den Dachgarten.
Entwurf: Studio Gründer Kirfel



Doch Verzögerungen im Zeitplan gibt es keine allzu großen. Pülz und Hofmann können aber ein paar Punkte nennen, derentwegen in einer globalisierten Welt Baumaßnahmen beeinträchtigt werden, beispielsweise die Corona-Maßnahmen oder der Ukraine-Krieg mit seinen Auswirkungen auf schwankende Stahlpreise. Doch auch das Baumaterial Holz findet hier eifrig Verwendung – schon darum, weil es im Inneren auch ein Gesamtgefüge aus Fachwerk zu berücksichtigen gilt. So fällt der Blick auch auf eine neue innere Fachwerkwand, die jetzt Quer- und Längsaussteifung aufzunehmen hat, aber auch „später bleiben wird“.

Helm auf, heißt es bei Betreten der Baustelle. Helm tragen jetzt Stadtbaumeister Gerhard Pülz, Citymanager Steffen Hofmann und vor allem auch die Architektin Nikola van der Werf vom Studio Gründer Kirfel aus Bedheim. Und dann steht man dort, wo einst im Drogerie-Markt der Kassenbereich war. Das Provisorium einer Metalltreppe ermöglicht von hier aus das Betreten der darüber liegenden Stockwerke, aber man muss nicht so weit nach oben steigen, um den Kern der Sache zu erfassen. „Es kommt zu einer Verlagerung des Treppenhauses“, erklärt die Architektin zu ihm und deutet dabei in die Höhe. Dort, just unterm Dach, ist ein Rauchabzug zu sehen, „der das Licht bis in die Tiefe runterholt“, so van der Werf. Dabei verweist sie auf Stahlträger, die auch noch ausgebaut werden müssen. Damit all die notwendigen Rückbaumaßnahmen dem Gebäude nicht die Stabilität rauben, bedarf es eines „ausgeklügelten Umstützkonzepts“, wie auch Pülz anmerkt. Vieles von dem, was in den „Siebzigern“ für den zu betreibenden einstigen Supermarkt ein- und umgebaut wurde, muss im Zuge der Baumaßnahmen weichen und zurückgebaut werden.

Wohl bis zu 20 Arbeiter mehrerer Gewerke sind täglich vor Ort und manche von ihnen stießen schon auf Bemerkenswertes. So auch auf die barocken Deckenbohlen aus dem Jahr 1573/74, die selbstverständlich erhalten werden. Oder auf die abgerundeten, behauenen Steine, die vor hunderten von Jahren einen sich hier befindlichen Brunnen umsäumt haben. Wie Pülz von ihm erzählt, werden just diese Steine von Mitarbeitern des Bauhofs aufgeladen und abtransportiert. „Sie werden eingelagert, man kann sie ja mal für einen Spielplatz verwenden“, erklärt Pülz. Das Bauziel 2025 wird nach heutigem Stand eingehalten, so der Stadtbaumeister. Und die Kosten bewegen sich aktuell auch im gesteckten Kostenrahmen von 12 Millionen Euro.



Weitere Informationen zum Projekt und einen Einblick in die Baustelle finden Sie unter www.lichtenfels.de/marktplatz10.

Text und Fotos: Markus Häggberg



sport-praxis
FAULSTICH
physio

sport-praxis Physio

Deine Praxis für moderne
Physiotherapie & aktive
Lebensgestaltung in Lichtenfels

sport-praxis Faulstich Physio
Bamberger Str. 42 | 96215 Lichtenfels
Tel. 09571 72707 | physio@sport-praxis.de

www.physio-lichtenfels.de  

*mobilisieren.
stabilisieren.
aktivieren.*



herz-kraft
ergotherapie

herz-kraft ergotherapie

Deine Praxis für Ergotherapie mit Herz
im Gesundheitszentrum Alter
Güterbahnhof in Lichtenfels

herz-kraft ergotherapie
Bamberger Str. 42 | 96215 Lichtenfels
Tel.: 09571 929950

www.herz-kraft-ergo.de  

*persönlich.
kompetent.
herzlich.*



WETZ WILL MEINE KRONE?

JETZT BEWERBEN!

Informationen & Bewerbung:

Stadt Lichtenfels, Amt für Wirtschaft, Tourismus & Kultur

Tel.: 0 95 71 / 795 - 101 | E-Mail: tourismus@lichtenfels.de | Bamberger Straße 3a, 96215 Lichtenfels | www.lichtenfels.de



Karin Knorr ist eindeutig eine leidenschaftliche Vielleserin. Versiert obendrein. Wohl über 40 Titel durchsteigt die langjährige Mitarbeiterin der Stadtbücherei mit ihren Augen und Gedanken jährlich. Es kommt sogar vor, dass die begeisterte Besucherin großer Buchmessen gleich mehrere Titel zur gleichen Zeit liest. Erst neulich wurde sie von einem Roman gefangen genommen, der sie zum Leben der berühmten Malerin Frida Kahlo (1907-1954) tauchen ließ; ein farbenfrohes, tragisch-schönes und „sinnliches“ Buch. Knorrs Lesetipp heißt „Fridas Köchin“ von der argentinischen Journalistin Florencia Etcheves, erschienen erst vor wenigen Wochen und erhältlich in der Stadtbücherei.

„Ich war 2022 in Madrid auf einer Kahlo-Ausstellung – es ist faszinierend“, erklärt Karin Knorr einen ihrer Zugänge zur Person Kahlos. Doch die Mexikanerin, die ihren festen Platz in der Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts hat, hatte auch ein Motto, das Karin Knorr angesichts der vielen Schicksalsschläge staunen lässt: „Das Leben ist ein Fest.“ Wie kann ein Mensch, der Opfer eines Busunglücks wurde, dem von einer Stahlstange das Becken durchbohrt wurde und der daraufhin seinen Alltag oft nur liegend oder in einem Stahlkorsett zu bewältigen hatte, so eine Haltung gewinnen? „Sie hatte ihr Leben lang Schmerzen und hat aus diesen Schmerzen heraus Großes geschaffen, sie hat sich nicht unterkriegen lassen“, erklärt Knorr bewundernd. Was sie dem 573 Seiten dicken und gut recherchierten Werk zugutehält, ist auch „die schöne Sprache, die der Autorin gelungen ist“. Vor allem aber auch die Nähe, die der Leser zum Leben und auch zu den Bildern Kahlos durch die Figur Nayeli Cruz ermöglicht wird. Durch die geschickte Einflechtung dieser kochenden Kunstgestalt, gelang es der Autorin, dem Leser eine weite Welt zwischen Zeitkolorit, Sittenbild, der Totenwelt des Dia de Muertos und jeder Menge Spannungsbögen zu erschaffen. Überdies fragt „Nayeli auch, was Frida Kahlo sich bei Bildern denkt“. Und sie erhält Antworten. Für Karin Knorr ist Florencia Etcheves „Fridas Köchin“ eine lohnende Entdeckung. Sie bietet im Anhang sogar ein Stichwortverzeichnis für kulinarische Begriffserklärungen. Ihr Tipp: „Unbedingt empfehlenswert.“



DER
BÜCHEREI-TIPP

Stadtbücherei Lichtenfels, Marktplatz 5, 96215 Lichtenfels | Telefon 09571/795-133 | stadtbuecherei@lichtenfels.de
Öffnungszeiten: Mo – Di u. Do – Fr: 12.00 bis 18.00 Uhr | Mi: geschlossen

www.stadtbuecherei-lichtenfels.de

Text und Foto: Markus Häggberg

Im Interview



Carolin Höhn ist seit 1. August neues Vorstandsmitglied bei der Sparkasse Coburg - Lichtenfels.

Carolin Höhn

Neues Vorstandsmitglied bei der Sparkasse Coburg - Lichtenfels.

Im Vorstand der Sparkasse Coburg - Lichtenfels gibt es ein neues Gesicht: Carolin Höhn hat die Nachfolge von Roland Vogel angetreten, der Ende Juli letzten Jahres in den Ruhestand gegangen ist. Seit 1. August 2023 verantwortet sie die Unternehmensbereiche Privatkunden, Firmenkunden & Private Banking sowie den Zentralen Vertrieb und den Eigenhandel bei der drittgrößten oberfränkischen Sparkasse. Zuletzt war Carolin Höhn Bereichsdirektorin Firmenkundenbetreuung in der Sparkasse Mainfranken Würzburg.

Im Interview mit dem Stadtmagazin stellt sich Carolin Höhn vor.



Sparkasse
Coburg - Lichtenfels



Der neue Vorstand der Sparkasse: Dr. Martin Faber und Carolin Höhn

Frau Höhn, Sie leiten nun seit rund acht Monaten gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden Dr. Martin Faber die Sparkasse Coburg – Lichtenfels. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Es ist eine spannende Zeit – immer noch. Man kommt in ein neues Unternehmen mit seiner eigenen Kultur. Man möchte die Menschen kennenlernen, die dieses Unternehmen ausmachen. Und natürlich auch seine Kunden, das Geschäftsgebiet, die Region an sich. Viel Neues also und dann ist da auch noch das Tagesgeschäft. Tatsächlich bin ich deshalb immer noch viel unterwegs. Es ist mir schon wichtig, nicht nur die Kolleginnen und Kollegen, sondern auch unsere Kunden persönlich kennenzulernen und mich mit ihnen auszutauschen. Diese Begegnungen bereiten mir viel Freude und ich fühle mich sehr willkommen.

Wird jetzt alles anders bei der Sparkasse? Was können die Kundinnen und Kunden in Zukunft von ihrer Sparkasse erwarten?

Die Sparkasse Coburg – Lichtenfels ist durch die langjährige Tätigkeit von Dr. Martin Faber und Roland Vogel im Vorstand sehr solide aufgestellt. Aber wir wollen für unsere Kundinnen und Kunden auch in Zukunft einen guten Job machen, als Sparkasse erfolgreich sein und uns zukunftssicher aufstellen. Deshalb müssen wir natürlich mit der Zeit gehen, die Bedürfnisse und das Verhalten unserer Kunden beobachten und uns an neue Herausforderungen anpassen. Dabei wollen wir aber immer noch Sparkasse bleiben, eine gute Beratung, faire und professionelle Finanzdienstleistungen bieten. Gemeinsam mit unseren Verbundpartnern wollen wir auch in Zukunft das Leben der Menschen in der Region finanziell begleiten und mit unserem sozialen Engagement die Gemeinschaft und den Zusammenhalt vor Ort fördern. Dafür ist es unabdingbar, nah und vor Ort zu sein. Denn gerade in schwierigen komplexen Finanzangelegenheiten ist es gut, wenn man einen kompetenten Ansprechpartner an seiner Seite weiß. Deshalb sind und bleiben wir da, wo die Menschen sind – in den Städten und auf dem Land, bei den Unternehmen, den Vereinen und in den kommunalen Einrichtungen.



Zu Besuch bei SYSTEAM in Ebensfeld: Carolin Höhn mit Geschäftsführer Volker Mitlacher und Unternehmenskundenberater Hartmut Büchner

Haben Sie zum Schluss noch ein paar persönliche Informationen über Carolin Höhn für unsere Leserinnen und Leser?

Ich bin in Haßfurt geboren und aufgewachsen, verheiratet und habe eine Tochter. Erste Station in meinem beruflichen Werdegang war die Sparkasse Ostunterfranken. Dort habe ich nach meinem dualen Studium lange in der Firmenkundenbetreuung gearbeitet. Später wollte ich dann auch Führungsverantwortung übernehmen und bin deshalb zur Sparkasse Mainfranken Würzburg gewechselt, wo ich zuletzt als Bereichsleiterin Firmenkunden tätig war.

Im Privaten bin ich gerne mit meiner Familie zusammen und immer noch dabei, meine „neue alte“ Heimat sukzessive wieder neu kennenzulernen. Der Region Obermain und dem Coburger Land fühle ich mich schon seit Kindesbeinen verbunden. Heute dort zu leben und zu arbeiten, wo andere gerne Urlaub machen, genieße ich schon. Wenn ich geschäftlich unterwegs bin, entdecke ich immer wieder neue schöne Ecken und Orte. Egal von wo man kommt, die Region präsentiert sich aus jeder Richtung auf ihre eigene reizvolle Art und Weise.

Außerdem genieße ich das vielfältige kulturelle Angebot in der Region. Die Musik liegt bei uns sozusagen in der Familie. Bereits seit frühester Jugend habe ich eine enge Verbindung zur klassischen Musik, habe Querflöte gelernt und selbst lange gespielt. Leider ruht das eigene Musizieren jetzt, aber Gelegenheiten zum Musikgenuss finden sich hier immer wieder.

GRÜNE OASE DER GEMEINSCHAFT

Die Gartenfreunde Ober- und Unterwallenstadt regen Jung und Alt mit vielfältigen Aktivitäten dazu an, die Natur zu entdecken, zu schützen und zu pflegen.

Ihre Wurzeln reichen bis in die Biedermeierzeit des frühen 19. Jahrhunderts zurück, als die Industrialisierung in vollem Gange war und die Menschen sich nach grünen Oasen und einem Rückzugsort vom hektischen Stadtleben sehnten. Die Rede ist von Gartenbauvereinen. Sie sind heute noch lebendige Treffpunkte für Naturliebhaber, die sich nicht nur dem Gärtnern widmen, sondern auch dem Austausch von Wissen, dem Nachhaltigkeitgedanken und der Verschönerung.

Bestes Beispiel dafür sind die Gartenfreunde Ober- und Unterwallenstadt. Seit über 30 Jahren sind sie eine feste Institution in der Region und zählen als mittlerweile einziger Gartenbauverein im Stadtgebiet Lichtenfels stolze 260 Mitglieder. Die Gartenfreunde zeichnen sich durch ihre vielfältigen Aktivitäten und leidenschaftliches Engagement vor Ort aus. Dazu gehört zum einen die regelmäßige Organisation von Vorträgen, um praxisnahe Informationen zu verschiedenen Bereichen des Gartenbaus und Naturschutzes zu vermitteln. Zum anderen leisten sie im Rahmen von Arbeitseinsätzen einen Beitrag zur Verschönerung und Neugestaltung des öffentlichen Raums.

Frischer Wind durch neues Vorstandsteam

Seit 2022 steht der Verein unter einer neuen Führung: Nach langjähriger Leitung wurde die bisherige Vorsitzende Irmgard Zeis von Eva Lieb abgelöst. Darüber hinaus hat sich mit der komplett neuen Vorstandsbesetzung – bestehend aus der 2. Vorsitzenden Kathrin Stromer, Jugendleiterin Stefanie Schmidt, Kassiererin Christina Träger und Schriftführerin Susan Brähler – ein junges, rein weibliches Team gebildet. Sie bringen frischen Wind und neue Perspektiven in den Verein ein, während sie bestrebt sind, die Gemeinschaft zu stärken und die verschiedenen Generationen innerhalb des Vereins zu verbinden.

Bereits vor den Neuwahlen entstand die Idee, eine Kinder- und Jugendgruppe ins Leben zu rufen. So entstanden 2019 die Naturkinder, deren Mitgliederzahl stetig wächst. „Wir freuen uns sehr über die positive Resonanz bei unseren Naturkindern, die fast 50 Mitglieder zählen“, berichtet Eva Lieb und ergänzt: „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass unser Nachwuchs die Zukunft des Vereins mitgestaltet und wir mit den Naturkindern die Verbundenheit zur Natur und zum Umweltschutz in der jüngeren Generation fördern können.“

Von klein auf die Natur erkunden

Ob Kürbisschnitzen, Vogeltränken-Basteln, Flechten oder ein Besuch beim Imker – die Naturkinder haben sich trotz kurzzeitiger Corona-Unterbrechung zu einem aktiven Teil des Vereins entwickelt und organisieren regelmäßig spannende Aktivitäten. Von gemeinsamen Naturerkundungen und Exkursionen bis hin zu Bastel- und Pflanzaktionen lernen die Kinder spielerisch die Vielfalt der Natur kennen und entwickeln ein Bewusstsein für Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

Insgesamt sechsmal im Jahr treffen sich die Naturkinder. Hierfür steht ein eigenes Waldgrundstück unweit der Lichtenfelser Stadtwerke zur Verfügung, das im Sommer gerne genutzt wird. Darüber hinaus werden Ausflüge organisiert. So steht in diesem Jahr unter anderem auch eine Krötenwanderung mit dem Bund Naturschutz beinhalten. Hier lernen die Kinder, wie Schutzzäune dazu beitragen, Frösche, Unken, Kröten und Molche vor dem Überfahren zu retten, und helfen den ehrenamtlichen Naturschützern, die Amphibien sicher über die Straße zu bringen. Darüber hinaus sind eine Müllsammelaktion und eine Kanufahrt auf dem Main mit Zeltübernachtung geplant.



Das vereinseigene Waldgrundstück unweit der Stadtwerke Lichtenfels bietet ausreichend Platz für die Aktivitäten der Naturkinder.

GARTEN FREUNDE

OBER- UND UNTER-WALLENSTADT

Generationsübergreifend aktiv

Nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene und Senioren kommen bei den Gartenfreunden voll auf ihre Kosten. Interessante Vorträge, beispielsweise um Thema Salbenherstellung, stehen ebenso auf dem Programm wie Ausflüge. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr am Seniorenabend im Gasthof Wichert teilzunehmen.

Der Vorstandschaft ist es ein besonderes Anliegen, Jung und Alt zusammenzubringen. Dies soll unter anderem jedes Jahr am Barbaratag stattfinden: „Wir möchten damit eine neue Tradition aufbauen und halten seit zwei Jahren unsere jährliche Weihnachtsfeier nun immer am 4. Dezember ab“, so die erste Vorsitzende. Dieses adventliche Beisammensein am Lindenplatz in Unterwallenstadt biete eine gute Gelegenheit, um nicht nur gemeinsam zu singen, sondern sich auch untereinander auszutauschen. „Darüber hinaus sind wir natürlich auch im Rahmen unserer Arbeitseinsätze generationsübergreifend aktiv und freuen uns auf ein naturverbundenes Miteinander in den kommenden Jahren.“

MITMACHEN & MITGLIED WERDEN

Die Gartenfreunde Ober- und Unterwallenstadt bieten Mitgliedschaften für Kinder (5 € / Jahr) und Erwachsene (30 € / Jahr) an. Für Familien mit mehr als zwei Kindern ist der Familienbetrag bei 30 € / Jahr gedeckelt.

Bei den Naturkindern mitmachen darf jedes Kind ab einem Alter von 4 Jahren, sofern es selbstständig – ohne die Begleitung der Eltern – an den Treffen und Aktionen teilnehmen kann. Nach zweimal Schnuppern ist eine Mitgliedschaft nötig.

Anfragen können jederzeit per E-Mail an gartenfreunde-wallenstadt@gmx.de gestellt werden.

Text: Marion Nikol
Fotos: Gartenfreunde Ober- und Unterwallenstadt



Ob Flechtkurs, Seniorenkaffee oder Ausflug zur Schäferei – das Programm der Gartenfreunde ist so vielfältig, dass für jede Altersgruppe etwas Passendes dabei ist.

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS IN L

April

Noch bis 28. April | **Stadtschloss** **„Von der Burg in den Weltraum“**

Sonderausstellung mit beeindruckenden Modellen aus LEGO®-Steinen und LEGO®-Modelle für Ritter, Raumfahrer und noch mehr. ...Und die ganze Familie hat die Möglichkeit mit 12.000 LEGO®-Steinen selbst kreativ zu sein!
Öffnungszeiten: Donnerstag und Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr.



Foto: Stadt LfF, Kerstin Märkuzzi

4. bis 6. April | **Stadthalle** **Ragnarök Festival 2024**

8. April | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Marktplatz** **Krammarkt**

12. April | 16.00 Uhr | **Stadthalle** **Woozle Goozle - Das Woozical**

12. April | 19.30 Uhr | **Stadtschloss** **Fränkischer Theatersommer:** **Verliebt, verlobt, verschwunden**

Eine Braut wird sitzengelassen. Welch eine Demütigung! Sie versteckt sich im Baumhaus ihrer Kindheit. Von dort oben wütet sie gegen alle Männer! Ihre Situation wird dadurch für das Publikum zu einem großen Vergnügen – mit unerwartetem Ausgang. Kartenvorverkauf: Tourist-Information Lichtenfels, Bamberger Str. 3a, Erwachsene 18,- €, erm. 15,- €, Kind 7,- €, www.theatersommer.de



Foto: Fränkischer Theatersommer

13. April | 11.00 bis 17.00 Uhr | **Marktplatz** **Lichtenfelser Frühjahrsmarkt**

Handgefertigte Einzelstücke, heimische Schmankerl, ein ausgesuchtes Sortiment an Gartendekoration: zahlreiche Händler und Kunsthandwerker bieten rund um den Marktplatz ihre Waren feil. Darüber hinaus gibt es unterhaltsame Programmunkte sowie Mitmach-Aktionen für die ganze Familie. Der Eintritt ist frei.



Foto: Stadt LfF, Mandy Gräsing-Lang

14. April | 17.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge** **Weltklassik am Klavier: Minyoung Kim** **Beethoven und Brahms**

Reservierungen per Email info@weltklassik.de oder tel. 0151 / 125 855 27. Erwachsene: 30,- €, Studenten: 15,- €, Jugend bis 18 Jahren: Eintritt frei. www.weltklassik.de

18. April | 19.30 Uhr | **Ehemalige Synagoge** **CHW-Vortrag: Lichtenfels in den 20er Jahren**

27. April | 18.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge** **Thomas Scheytt - Piano Solo**

Mai

6. Mai | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Marktplatz** **Krammarkt**

6. Mai | 19.30 Uhr | **Stadthalle** **Der letzte der feurigen Liebhaber - Komödie**

9. Mai bis 21. Juli | **Stadtschloss** **Wiederentdeckt –** **Sachsens Hochburg der Korbflechterei**

Sonderausstellung - Dresden und Umgebung war in der ehemaligen DDR ein bedeutsames Flechtzentrum. Wir geben erste Einblicke in ein kürzlich wiederentdecktes Archiv über sächsische Flechttradition und seine Geschichte.
Vernissage am 9. Mai um 19.00 Uhr.
Öffnungszeiten: Donnerstag und Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr.



11. Mai | **Marktplatz** **Flechthandwerkermarkt mit Flecht-Pop-up**

Regionale Flechter bieten ihre Unikate feil. Von Körben, Gartendekoration über Kleinmöbel bis hin zu Schmuck. Hier finden sich zahlreiche Kunstwerke aus Weide, Rattan und Peddigrohr. Der Eintritt ist frei.



Foto: @erlebe.bayern
Bernhard Huber

12. Mai | 17.00 Uhr | **Ehemalige Synagoge** **Weltklassik am Klavier: Ruslan Gasratov** **Bach, Händel und Liszt**

Reservierungen per Email info@weltklassik.de oder tel. 0151 / 125 855 27. Erwachsene: 30,- €, Studenten: 15,- €, Jugend bis 18 Jahren: Eintritt frei. www.weltklassik.de

Juni

1. Juni | 10.00 Uhr | **Klosterlangheim**

Erlebnisführung: Klosterküche mit Holunder

Lernen Sie bei dieser Wanderung mehr über den zisterziensischen Klosterwald und die Kulturlandschaft als Kulturerbe. Bei dieser Gelegenheit sammeln und lernen wir vieles über Holunder. Es folgt eine gemeinsame Herstellung von leckeren Produkten aus Holunderblüten mit anschließender Verkostung und Besuch des Heimatmuseums Klosterlangheim.

Strecke: ca. 3 Kilometer, Dauer: ca. 4 Stunden.

Kartenvorverkauf (25,- €): Tourist-Information Lichtenfels, Bamberger Straße 3a, Tel. 09571/795-101 oder unter www.tickettune.com/lichtenfels



Fotos: Morhard Architekturbüro Lichtenfels



1. Juni | **Marktplatz**

Lichtenfelser Kindererlebnistag

Familien aufgepasst! An diesem Tag verwandelt sich der Lichtenfelser Marktplatz in einen gigantischen Spielplatz mit einem bunten Rahmenprogramm und zahlreichen Mitmachaktionen für die ganze Familie. Zahlreiche Attraktionen und ein Erlebnisangebot laden Kinder zum Spielen und Entdecken ein – und das alles bei freiem Eintritt!



Foto: Stadt LIF, Steffen Hofmann

3. Juni | 8.00 bis 16.00 Uhr | **Marktplatz**

Krammarkt

8. Juni | **Stadtschloss**

Sommerklassik

Auch in diesem Jahr wird wieder die beliebte „Sommerklassik“ mit dem Instrumental-Collegium Lichtenfels unter der Leitung von Heinz Wilk zu hören sein.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Lichtenfels, Bamberger Str. 3a, Tel. 09571/795-101 oder unter www.tickettune.com/lichtenfels
Kategorie I: 19,- €, Kategorie II: 17,- €, Kategorie III: 13,- €



13. bis 16. Juni | **Marktplatz**

Lichtenfelser Weinfest

Weinliebhaber dürfen sich auf eine erlesene fränkische Weinvielfalt in gemütlichem Ambiente auf dem Marktplatz freuen. Auch kulinarisch sind die Besucher bestens versorgt. Livemusik lädt zum Zuhören und Tanzen ein. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter www.weinfest-lichtenfels.de



Foto: Stadt LIF, Steffen Hofmann

15. Juni | **Marktplatz**

Flechtkulturlauf-Obermain

Der Flechtkulturlauf ist ein echter Volkslauf, bei dem die Freude am Laufen im Vordergrund steht. Egal ob Einsteiger, Fortgeschrittene oder Profis, es sind alle Läuferinnen und Läufer herzlich willkommen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.flechtkulturlauf.de



Foto: ASC Burgberg, Jürgen Steinmetz

15. Juni | 20.00 Uhr |

Ökonomiehof Klosterlangheim

Fränkischer Theatersommer:

Nathan der Weise

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Lichtenfels, Bamberger Str. 3a, Erwachsene 24,- €, erm. 21,- € | Kind 7,- €
www.theatersommer.de

22. Juni | 10.00 Uhr | **Klosterlangheim**

Erlebnisführung: Die Langheimer Zisterzienser und das Wasser

Kartenvorverkauf (35,- €): Tourist-Information Lichtenfels, Bamberger Straße 3a, Tel. 09571/795-101 oder unter www.tickettune.com/lichtenfels

Juli

12. bis 21. Juli | **Schützenplatz, Lichtenfels**

Lichtenfelser Schützenfest

Zünftig geht es alljährlich während des Schützenfests zu. Von deftigen fränkischen Bier- und Essensschmankerln im gemütlichen Schützengarten mit traditioneller Livemusik bis hin zu den klassischen Süßwarenständen, hier bleiben keine Wünsche offen. Etliche Schießbuden fordern die Geschicklichkeit heraus, zahlreiche Fahrgeschäfte runden einen Besuch ab.



Foto: Peter Hoja

WO DAS AUGE MITISST

Es gibt Lokale, in denen lässt sich gut essen. Und es gibt Lokale, in denen lässt sich gut essen, während die Augen auf Wanderschaft gehen. Mori ist so ein Lokal. Wer es betritt, stößt auf Geschichten mit besonderer Rezeptur. Oder anders ausgedrückt: Vietnamesische Küche, Sushi und Menschelndes.



Links wie rechts und kreuz und quer – Josef Nguyen und Thanh Huyen Hoang haben viel Leckeres zu empfehlen.



Josef Nguyen ist ein junger Mann. Für den Termin mit dem Stadtmagazin kam er eigens angefahren. „Ich bin aus Hofheim in Unterfranken angereist und wollte das Lokal eigentlich selber betreiben“, erklärt der Katholik mit dem biblischen Vor- und dem vietnamesischen Nachnamen. Er erklärt es gut gelaunt, denn neben ihm sitzt Thanh Huyen Hoang am Tisch. Dem schüchtern wirkenden Koch hat Nguyen die Räumlichkeiten, die einst ein italienisches Ristorante waren, vermietet. Doch was der daraus gemacht hat, ist erstaunlich. Hielt sich der 31-Jährige bislang nur für einen Koch, darf er sich jetzt anhören, durchaus auch ein begabter Innenarchitekt zu sein. Seidig wirkende Tapeten scheinen Spalier zu bilden für

gemütlich im schlauchähnlichen Gang sitzen. Doch dort, wo die eine Wand einen Knick macht und zu einer Raumverbreiterung führt, gibt sie den Blick in den Nacken einer kunstvoll gemalten Geisha frei. Die Decke wiederum ist von einem angenehm matten Blau, das mit einer Lamperie harmoniert, die zeigt, dass auch im fernen Asien Flechtwerk beheimatet ist. Und dazu immer wieder Kirschblütenoptik. Vor acht Jahren, so erzählt Hoang zu sich, ist er von Vietnam nach Deutschland gekommen. Nach Göttingen. „Ich habe dann in Restaurants in Berlin und Würzburg gearbeitet“, erklärt er weiter. In Würzburg ist man sich dann ja auch begegnet. Doch was Nguyen und Hoang neben vietnamesischen Wurzeln eint, ist eine ähnliche Familiengeschichte. In beiden Familien ist man gastronomisch. Darum fragte Nguyen Hoang frei heraus, ob dieser sich vorstellen könnte, ein Lokal zu führen. „Das war ein bisschen spontan“, erinnert sich der Koch mit dem Talent für Raumgestaltung. Aber, konfrontiert mit der spontanen Frage, erinnerte er sich damals an noch etwas: „Ich wollte immer mein eigenes Restaurant haben.“ In seinem am Meer gelegenen Heimatort betrieb er mit seinen Brüdern einen Imbiss mit Nationalgerichten.

Ein Ort angenehmer Zukunftsträume

Träume – die hat man hier. Zukunftsträume sogar. Und auch sie haben mit Japan zu tun. Denn dort, hinterm Haus und wo der einstige Betreiber des vormaligen



Ristorante seinen Gewürzgarten hatte, könnte mal ein Japanischer Garten entstehen. Nguyen lächelt versonnen, als er erklärt, was einen solchen Garten so besonders macht. „Er hätte japanische Bäume, einen Teich, fließendes Wasser, man könnte Fische anschauen und in ihm spazieren gehen“, schmückt der Unterfranke Nguyen aus und fügt noch an, dass die Pläne dazu schon zwei Jahre alt sind und man auf den richtigen Zeitpunkt zur Umsetzung warte. Der richtige Zeitpunkt, um hier essen zu gehen, ist zumeist zwischen 11-22 Uhr. Wer dann in der Speisekarte blättert, der könnte auf folgende



Formulierung stoßen, wie sie unter der neu im Angebot stehenden Nummer 27 zu finden steht: Rotes Curry (mit Kokosmilch, Limettenblättern, Zitronengras), Gemüse, Vietnamesischem Salat, gerösteten Erdnüssen, Röstzwiebeln und dazu Duftreis. Dazu entweder paniertes Hähnchen, gebackener Tofu, knusprige Entenbrust, Garnelen, zartes Rindfleisch oder gegrilltes Lachsfilet. Doch warum gibt es hier eigentlich Sushi und ist Sushi gleich Sushi?

Zugegeben: Sushi ist japanisch und immer mit Fisch. Ausnahmslos. Das Sushi hier bei Mori kann neben Fisch auch Spinat enthalten. Oder Avocado. Es kann sogar gänzlich vegetarisch sein. Woran das liegt, hat mit Wandlungen zu tun, die auch vor traditionell fernöstlicher Küche nicht haltmachen. Eben weil Amerikaner und Europäer es mit dem traditionellen Sushi nicht so genau nehmen, setzte eine Bewegung ein, dem Fisch auch Zutaten beizugeben oder ihn gar durch Gemüse zu ersetzen. Wie Thanh Huyen Hoang davon erzählt, kommt er doch auch wieder auf das zu sprechen, worin beim Sushi das Geheimnis liegt. Es liegt im Reis! „Sushi rollen kann jeder, aber man muss den Reis auch geschmeidig und weich bekommen“, holt er aus, um dann nachzulegen, dass dieser Reis „mit Essig, Salz und Zucker verfeinert“ werden muss. Dass es hier überhaupt Sushi und somit Japanisches gibt, spiegelt sich schon im Namen Mori. Das Wort rührt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „besonders fester Baumstamm“. Seit dem 5. Oktober 2022 gibt es das Mori und Hoang kann sich noch sehr

gut an den Tag der Eröffnung erinnern. „Ich war aufgeregt und wusste nicht, ob Gäste kommen werden“, schildert er mit einem nun versonnen wirkenden Lächeln, das sich noch verstärkt, als er darauf zu sprechen kommt, dass an diesem Tag die Plätze für die Gäste ja gar nicht ausgereicht haben. So ein bisschen hat dieser Mori-Baumstamm in Lichtenfels schon Wurzeln geschlagen. Doch es kommen nicht nur Lichtenfeler, Michelauer oder Bad Staffelsteiner hierher, es kommen auch Gäste mit koreanischer, thailändischer, philippinischer oder singapurischer Provenienz. Was das heißt? Das heißt, dass

die asiatische Küche in Lichtenfels von Asiaten in und um die Korbstadt ernst genommen wird. Allerdings gibt es hier auch Gäste, die eigens aus Bamberg oder Coburg anreisen. Jetzt möchte man in Bälde auch einen Lieferservice für den Umkreis von zehn Kilometern anbieten. Was fehlt, sind die entsprechenden Fahrer. Bewerben wäre eine gute Idee.

Auf dem Weg zur Küche muss man einen kleinen Altar passieren. Hoang bestätigt, dass sich den „viele Leute anschauen“. Vermutlich wollen sie ergründen, wozu er dient und um was man hier die höheren Mächte bittet. Auch Hoang ist jeden Morgen hier und mit einer Räucherstab bittet er um einen erfolgreichen Tag für sich und seine drei Mitarbeiter. Dann führt er kurz ins Allerheiligste und somit in

die Küche. Hier stehen die entsprechenden Öfen und hier werden die Wokpfannen geschwenkt. Über Flammen und über mitunter mehr als 500°C. Die ideale Temperatur für eine deutsche Bratpfanne liegt weit, weit darunter. Also was macht diese Woks so stabil, so besonders und strapazierfähig? Hoang lächelt wieder, empfiehlt ihre Robustheit und erwähnt, dass sie dazu beiträgt, dass hier Gemüse durch kurze Zubereitungszeit seinen Biss behält. Und dann gibt er beim Abschied noch einen Haushaltstipp mit auf den Weg. Wer seinen Wok erstmalig benutzt, sollte ihn mit Salz ausschwenken und hernach Öl in ihm erhitzen. Das Öl wird dann eingerieben. Am Ende kommen noch abermals Öl und ein Ei rein, weil das ein Anklumpen verhindert. Dann säubern. Wie man von ihm hört, gibt es Wokpfannen, die auf diese Weise sogar 20, 30 Jahre lang halten.



MORI

Coburger Str. 40
96215 Lichtenfels

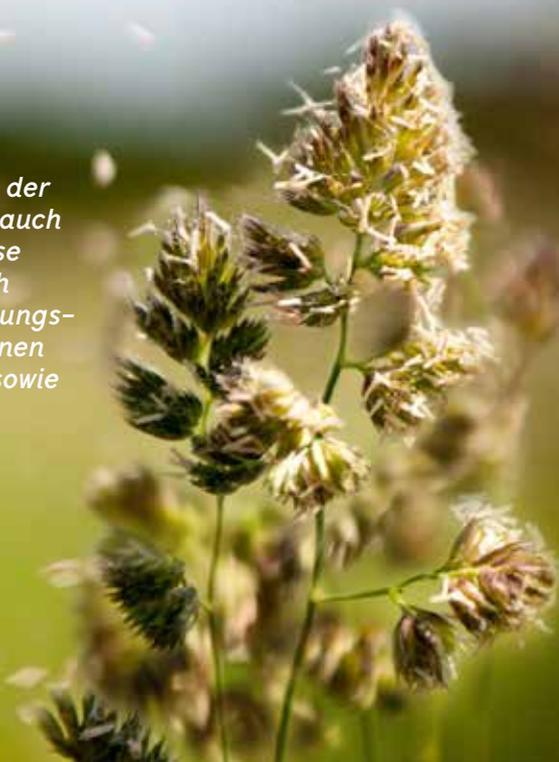
Tel. 09571 1692404
Mobil 01577 20 21 268

Öffnungszeiten

Mo bis Sa 11 – 22 Uhr
So & Feiertag 12 – 22 Uhr

Gesund durch die Pollenflugzeit

Der Frühling steht vor der Tür. Während viele das Erwachen der Natur begrüßen, bedeutet dies für Millionen von Menschen auch den Beginn der Leidenszeit: Heuschnupfen. Erfreulicherweise schreitet die medizinische Forschung auch in diesem Bereich voran und es gibt Hoffnung hinsichtlich neuartiger Behandlungsmethoden für all diejenigen, die unter allergischen Reaktionen leiden. Hier kommen Antworten auf die wichtigsten Fragen sowie nützliche Tipps und Empfehlungen.



Was genau passiert im Körper bei Heuschnupfen?

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion auf Pollen bestimmter Pflanzen, die in der Luft schweben. Wenn diese Pollen in Kontakt mit den Schleimhäuten der Nase, der Augen oder des Rachens gelangen, setzt der Körper Histamin frei, was zu typischen Symptomen wie Niesen, Juckreiz, verstopfter Nase und tränenden Augen führt. Bei Personen, die unter Heuschnupfen leiden, treten häufig sogenannte Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln auf. Die Allergene der Pollen sind allergieauslösende Eiweißstoffe und ähneln in der Struktur den Eiweißstoffen von bestimmten Lebensmitteln.

Welche Therapieformen gibt es?

Um Beschwerden mittel- und langfristig in den Griff zu bekommen, kann eine spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, durchgeführt werden. Diese Behandlung dauert in der Regel drei bis fünf Jahre und beinhaltet die schrittweise Exposition gegenüber allergischen Auslösern, um das Immunsystem des Körpers an die Allergene zu gewöhnen. Diese werden bei der subkutanen Immuntherapie mithilfe von Spritzen verabreicht, was regelmäßige Arztbesuche notwendig macht. Bei einer sublingualen Immuntherapie wiederum werden die Allergene als Tropfen oder Tabletten in der Regel täglich selbst eingenommen.

Wie lassen sich die Symptome lindern?

Bei leichtem Augenbrennen und Nasenjucken können zunächst entsprechende Tropfen und Sprays erste Abhilfe schaffen. „Sind die Nasenwege schlimmer betroffen, lässt sich auf kortisonhaltige Präparate zurückgreifen. Wenn sich die Symptome allerdings nach unten Richtung Bronchien verlagern, sollte auf jeden Fall ein Lungenfacharzt konsultiert werden“, rät Dr. Annette Holzschuh, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Lichtenfels. Eine weitere Option sind Antihistaminika, die in Tablettenform eingenommen werden und die Wirkung von Histamin im Körper blockieren. Derartige Allergiemittel haben jedoch oftmals den Nachteil, sehr müde zu machen. Wie Katja Enders von der Markt Apotheke weiß, gibt es mit Bilastin inzwischen einen neuen Wirkstoff mit weniger sedierenden Nebenwirkungen. „Erfreulicherweise stehen Allergietabletten mit Bilastin seit Anfang 2023 rezeptfrei zur Verfügung. Hier sollte man etwaige Wechselwirkungen mit einigen Nahrungsmitteln beachten und sich am besten in der Apotheke beraten lassen.“

Wie wird am besten auf Allergien getestet?

Laut Dr. med. Robert Bodlaj, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde in Lichtenfels, ist der weit verbreitete Haut- oder Provokationstest in vielen Arztpraxen zwar Standard, aber zugleich mit vielen Nachteilen verbunden: „Der sogenannte Pricktest ist nicht nur fehleranfällig und schmerzhaft, sondern kann auch unangenehme Nebenwirkungen wie Jucken, Brennen und Entzündungen zur Folge haben“, erklärt der Allergologe. Zudem können nur etwa 30 Allergene getestet werden und das Verfahren sei nicht für alle Allergene durchführbar. Anders sieht es dahingegeben beim IgE-Antikörpertest aus, der mit nur einer einzigen Blutabnahme durchführbar ist und die Erkennung von bis zu 650 Allergenen ermöglicht. „Verdächtige Allergene können anhand der IgE-Antikörper im Blut erkannt werden, ohne den Patienten diesen Substanzen aussetzen zu müssen. Darüber hinaus lässt sich diese Methode – im Gegensatz zum Pricktest – auch während der Pollenflugzeit oder einer Erkältung durchführen, so dass zügig eine Therapie eingeleitet werden kann. „Durch die sehr präzise Analyse und damit Identifikation von Allergien sowie möglichen Kreuz- und Nebenallergien sind wir in der Lage, die Therapie in Form einer Hypsensibilisierung exakt auf den Patienten zuzuschneiden. Hierfür steht uns ein modernes Allergielabor in unseren Praxisräumen zur Verfügung“, ergänzt der Mediziner.

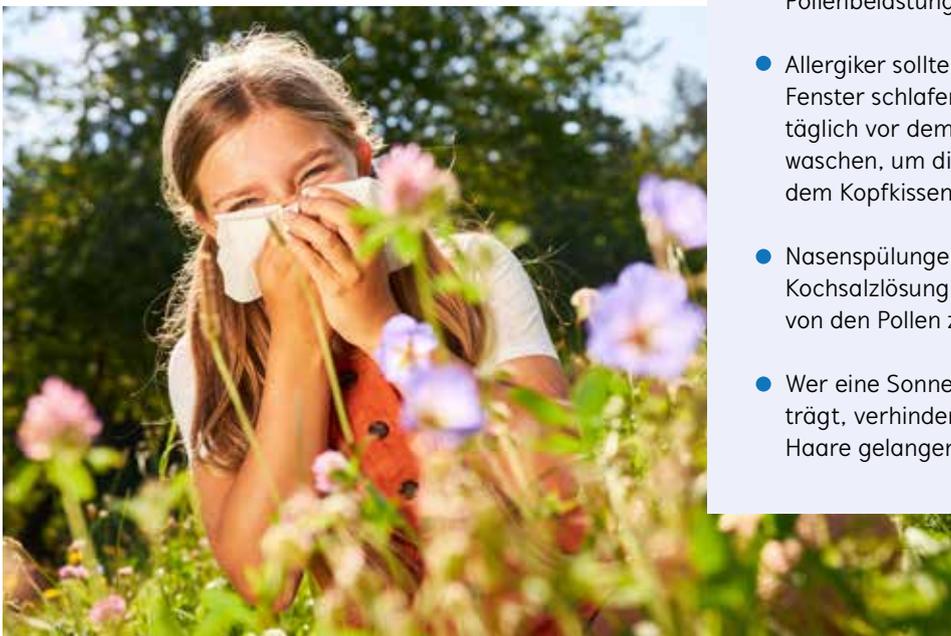
Welche Rolle spielt die Ernährung?

Da Histamin die Beschwerden bei Heuschnupfen auslöst, sollte der Gehalt dieses Botenstoffs im Körper nicht zusätzlich erhöht werden. Daher empfiehlt es sich, histaminarme Lebensmittel zu bevorzugen und histaminhaltige Lebensmittel nur in Maßen zu sich nehmen. Wer Letztere gut verträgt, sollte diese jedoch weiterhin regelmäßig konsumieren, um die Toleranz gegenüber den Allergenen aufrechtzuerhalten. Wie Matthias Bürklin von der Spital-Apotheke Lichtenfels weiß, können auch Mineralstoffen eine positive Wirkung auf das Allergiegesehen im Körper haben: „In Studien wurde festgestellt, dass sich die Gabe von Calcium abschwellend auf die Nasenschleimhaut auswirkt, wenn diese durch Allergene gereizt war. Für Heuschnupfengeplagte Menschen mit verstopfter Nase ist die Einnahme von Calcium deshalb empfehlenswert.“

5 nützliche Alltagstipps bei Heuschnupfen

- Apps & Onlineportale bieten hervorragende Möglichkeiten, über den aktuellen Pollenflug informiert zu bleiben und Aktivitäten entsprechend anzupassen.
- Wer beim Betreten der Wohnräume seine gesamte Kleidung wechselt, hält die Pollenbelastung in den Zimmern gering.
- Allergiker sollten nachts bei geschlossenem Fenster schlafen. Zudem empfiehlt es sich, täglich vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen, um die Anhaftung von Pollen auf dem Kopfkissen zu vermeiden.
- Nasenspülungen mit einer physiologischen Kochsalzlösung helfen, die Nasenschleimhäute von den Pollen zu befreien.
- Wer eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung trägt, verhindert, dass Pollen in Augen und Haare gelangen.

Text: Marion Nikol





UNSERE BEWEGER

BEWEGER BEWEGEN ETWAS, SIE SCHIEBEN ETWAS AN.
FÜR SICH, FÜR ANDERE UND WEIL SIE SICH TRAUEN.
DOCH WER SIND SIE?
DAS STADTMAGAZIN HAT DA EIN PAAR FRAGEN.

Jens Gropp

Der Lichtenfelser Jens Gropp sagt von sich, grundsätzlich gerne Unternehmer zu sein. Ein vielseitiger ist er dazu: Technische Gase, Haustechnik, Brennstoffhandel, Tankstelle und sogar eine Hundewaschanlage sprechen dafür. „Standard kann jeder“, sagt der 39-Jährige lachend und zeigt sich offen dafür, auch mal neue Geschäftsfelder auszuprobieren. Woraus er seinen Optimismus und seine Offenheit für neue Ideen bezieht, sind auch die Wurzeln, die ihn mit seiner Heimat Lichtenfels verbinden.

Was würde Sie tun, wenn Sie morgen einen riesigen Batzen im Lotto gewinnen?

Gute Frage, ich denke, ich würde es zurücklegen, gegebenenfalls investieren und meine Arbeit bzw. Leben so weiterführen wie heute. Ich würde weiterhin jeden Tag um 6 Uhr aufstehen.

Was lösen die Wörter Rente und Pension in Ihnen aus?

Kann ich mir noch nicht vorstellen!

Wie würden Sie sich beschreiben?

Ich bin ehrlich, herzlich und vielseitig, ich lebe nach dem Motto: „Nicht in Problemen, sondern in Lösungen denken.“

Wer waren die Helden Ihrer Kindheit?

Die Teenage Mutant Ninja Turtles und die Ghostbusters.

Wer sind heute Ihre Helden?

Der Unternehmer Jeff Bezos. Mich begeistert, dass ein Mensch so ein gigantisches Unternehmen so koordiniert aufbaut.

Worauf sind Sie stolz und warum?

Auf meine Schrepfer-Mannschaft und meine Familie. Eben weil wir auch in schweren Zeiten zusammenhalten und Lösungen finden. Bei uns ist es ein Miteinander.

Was ist Ihnen peinlich?

Die jetzige Politik.

Was war das schönste Kompliment, welches Sie je für eine Arbeit erhalten haben?

Ich freue mich immer riesig, wenn unsere Männer oder Damen für unsere Arbeit gelobt werden. Die schönsten Komplimente gibt es im Bereitschaftsdienst. Das liegt wohl auch daran, dass Kunden sich dann in Notlage befinden und eher bereit sind, Komplimente zu geben. Aus diesem Grund mache ich persönlich auch gerne mal Notdienst, weil man dann immer so nett begrüßt wird. Das kann man dann schon genießen. Ich auf jeden Fall.

Welcher Arbeitstyp sind Sie? Gehen Sie alles gleich an oder warten Sie auf den letzten „Drücker“?

Ich bin oft zu aktiv, manchmal wäre es gesünder, die Dinge langsamer anzugehen. Und bei größeren Investitionen oder Entscheidungen schlafe ich vor einer Entscheidung tatsächlich nochmal darüber nach.

Was tun Sie, wenn Sie eine gute Idee brauchen?

Ich fahre über ein paar Tage weg, egal ob geschäftlich oder für einen Kurzurlaub. Mich zieht es in den Bayerischen Wald, wo ich tatsächlich ein Bierhotel kenne. Wenn ich für ein Problem also noch keine Lösung habe, spätestens nach dem Aufenthalt dort habe ich sie. Aber ich schaue dann tatsächlich nicht ins Glas, sondern mehr so in die Ferne.

Welchen Humor mögen Sie?

Ehrlich, auf gleicher Augenhöhe und nicht verletzend.

Was möchten Sie im Leben noch unbedingt erleben?

Eine längere Rundreise durch Kanada bzw. die USA.

Empfehlen Sie uns drei Bücher.

Ich lese leider nur Fachzeitschriften oder die Bild (schmunzelt). Wenn ich doch mal ein Buch im Urlaub lese, ist es eines von Susanne Fröhlich.

Das Interview führte Markus Haggberg.

Gemeinsam stark für Lichtenfels!

Im Jahr 2022 wurde der Zusammenschluss der Vereine Stadtmaking Lichtenfels e. V. und Aktionsgemeinschaft Treffpunkt Lichtenfels e. V. von ihren Mitgliedern auf den Weg gebracht. Mit dem Zusammenschluss der beiden Vereine werden Ressourcen gebündelt und Synergien geschaffen. Zu diesem Zweck wurde der Verein Aktionsgemeinschaft Treffpunkt Lichtenfels e. V. aufgelöst und die Mitglieder gebeten, sich dem Stadtmakingverein anzuschließen.

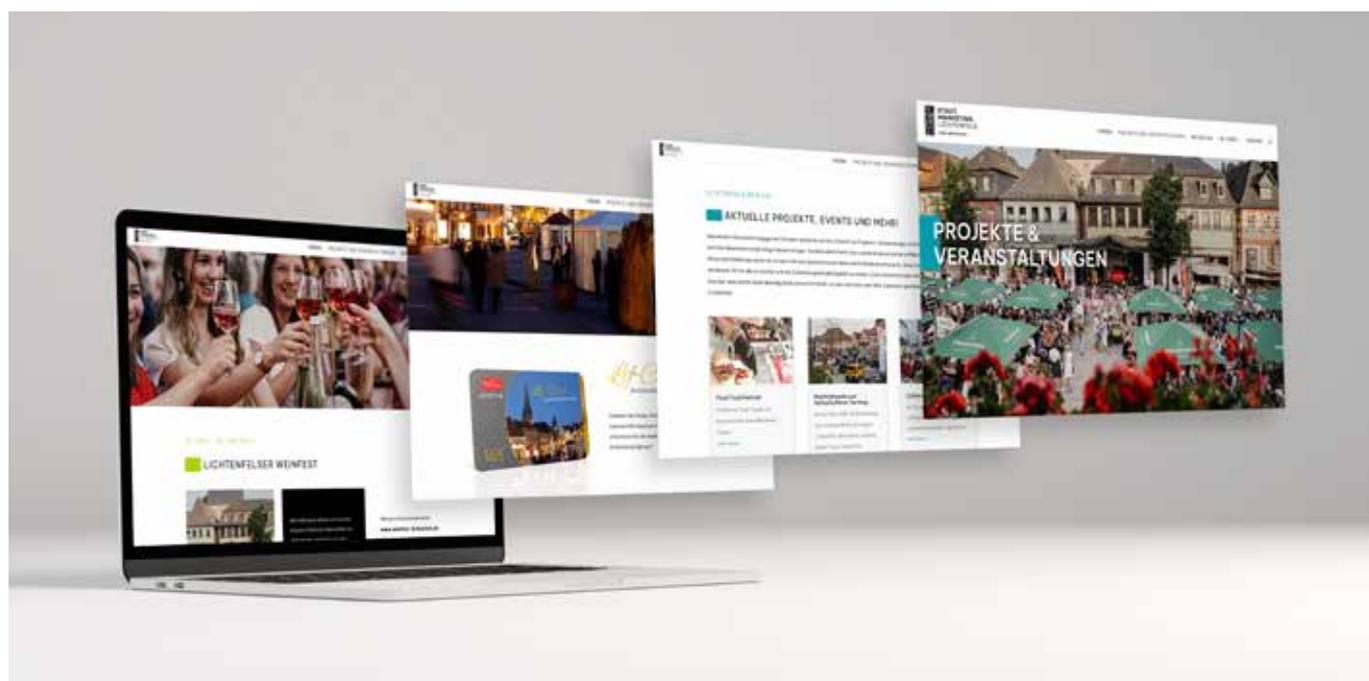
Bereits in den 1970er Jahren als Verbund des Einzelhandels und anderer Wirtschaftszweige gegründet, hatte es sich die Aktionsgemeinschaft Treffpunkt zur Aufgabe gemacht, Lichtenfels attraktiver zu gestalten. So hat dieser Verein zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen in Lichtenfels etabliert und geprägt, die wiederum das Erscheinungsbild der Lichtenfeler Innenstadt positiv verändert haben. Um dieses außerordentliche Engagement und die Leistung zu würdigen sowie um den Namen „Treffpunkt“ weiterzuführen, hat sich der Verein Stadtmaking Lichtenfels in Stadtmaking Treffpunkt Lichtenfels e. V. umbenannt.

Im Zuge des Zusammenschlusses und der Umbenennung wurde ein neues Logo entwickelt und eine neue Website für den Verein erstellt.

Während der Schriftzug bewusst sehr klar gehalten ist, dient der Stadtplan von Lich-

tenfels als Signet. Als Zeichen der Vernetzung interpretiert, spiegelt es den Fokus des Vereins auf die Förderung des Zentrums, bzw. der Innenstadt wider. Die Gestaltung des neuen Logos erfolgte durch das Vereinsmitglied Agentur greenpillow seibold püls solutions GbR aus Lichtenfels.

Zu finden ist das neue Logo unter anderem auf der neu gestalteten Website. Auf www.stadtmaking-lichtenfels.de können sich Besucherinnen und Besucher über bevorstehende Veranstaltungen und Aktivitäten des Vereins informieren. Die Umsetzung der Website übernahm das Vereinsmitglied Agentur creativmarketing aus Lichtenfels.



Auch das Stadtmagazin erscheint mit dieser Ausgabe in dem neuen Layout und mit neuen Inhalten.

Gemeinsam mit den Mitgliedern und der Stadt Lichtenfels finanziert und organisiert der Verein eine Vielzahl von Veranstaltungen, die Lichtenfels lebendig und attraktiv machen. Davon profitieren nicht nur die Unternehmen der Innenstadt, sondern alle Unternehmen in Lichtenfels, für die im Rahmen der Mitarbeitergewinnung die Attraktivität der Stadt mit weichen Standortfaktoren eine große Rolle spielt. Zu den sogenannten weichen Standortfaktoren gehören etwa Kulturveranstaltungen und eine lebendige Innenstadt. Die Maßnahmen des Vereins schaffen in diesem Rahmen attraktive Angebote für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt.

Die Aktivitäten sind vielfältig. Sie reichen von Veranstaltungen wie etwa dem Kindererlebnistag, dem Weinfest und dem Kinosommer über Märkte wie dem Frühjahrsmarkt oder dem Herbstmarkt bis hin zu Service- und Imageaktionen wie dem beliebten Lichtenfelser Einkaufsgutschein „Lif-Card“ und dem Stadtmagazin. Auch die Organisation der Aktionen des Einzelhandels, zum Beispiel der Oster- und Nikolaus-Rallye sowie der verkaufsoffenen Sonntage übernimmt der Verein.

Eins haben dabei alle Aktionen gemeinsam: Sie leisten einen Beitrag zur Belebung der Lichtenfelser Innenstadt, dem erklärten Ziel des Vereins.

Stadtmarketing Treffpunkt Lichtenfels e. V.
Büro/Geschäftsstelle in der Tourist-Information Lichtenfels
Bamberger Str. 3a, 96215 Lichtenfels
E-Mail: info@stadtmarketing-lichtenfels.de
Telefon: 0 95 71 / 795-880



Die Vorstandschaft des Vereins nach dem Zusammenschluss 2022 mit Ehrenmitglied: (v. li.) Mathias Söllner, Jürgen Auernhammer, Ehrenmitglied Sieglinde Allgaier, 1. Vorsitzender Steffen Hofmann, Susanne Mohnkorn, Valentin Babic, Jutta Glätzer und 2. Vorsitzender und Erster Bürgermeister Andreas Hügerich.

Auch für das Jahr 2024 hat der Verein ein umfangreiches Aktions- und Veranstaltungsprogramm vorbereitet. Eine Übersicht aller Termine finden Sie außerdem unter www.stadtmarketing-lichtenfels.de.

Sa. 10.02.2024	Kneipenfasching
Sa. 09. u. So. 10.03.2024	Food Truck Festival
So. 10.03.2024	Mobilitätsmeile und verkaufsoffener Sonntag
Sa. 13.04.2024	Frühjahrsmarkt
Di. 30.04.2024	Musiknacht „Tanz in den Mai“
Sa. 01.06.2024	Lichtenfelser Kindererlebnistag
Do. 13. bis So. 16.06.2024	Lichtenfelser Weinfest
Fr. 23. bis So. 25.08.2024	Lichtenfelser Kinosommer
Fr. 13. bis So. 15.09.2024	Lichtenfelser Korbmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag
Sa. 12.10.2024	Lichtenfelser Herbstmarkt
Fr. 08. bis So. 10.11.2024	Marktschreier-Wochenende mit verkaufsoffenem Sonntag
Sa. 07.12.2024	X-MAS Musiknacht



DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN ENTDECKEN UND FÖRDERN

Im vikomotorischen Trainingszentrum Move & Fun by Stephi in Bad Staffelstein gehen Sport und Gehirntraining Hand in Hand und fördern die geistige und körperliche Gesundheit in jedem Lebensalter.



Als erfahrene und zertifizierte Übungsleiterin hat Stephi Göhring ihre Leidenschaft für Sport zum Beruf gemacht.

Foto: Move & Fun by Stephi

Unser Gehirn ist zweifellos ein Wunderwerk der Natur. Es ist fähig, sich kontinuierlich anzupassen und neue neuronale Verbindungen zu generieren, selbst bis ins hohe Alter. Dieser faszinierende Prozess, der als Neuroplastizität bekannt ist, bildet die Grundlage für unser Lernen, Erinnern und Anpassen an neue Herausforderungen im Leben.

Um diesen natürlichen Prozess gezielt zu unterstützen, bedarf es jedoch eines strukturierten Trainings. Eine effektive Methode dazu ist das visuell-motorische Training, auch als Vikomotorik bekannt. Hier setzt das innovative Trainingszentrum „Move & Fun by Stephi“ in Bad Staffelstein neue Maßstäbe, das im Frühjahr 2022 von Stephi Göhring ins Leben gerufen wurde. „Im Move & Fun möchte ich mithilfe durchdachter Trainingsstunden und Kurseinheiten sicherstellen, dass jeder Trainierende, ob jung oder alt, eine Verbesserung seiner motorischen und kognitiven Fähigkeiten erfährt“, berichtet die Gründerin.

Hochmodernes Training am Skillcourt

Das Herzstück des Trainingszentrums ist der Skillcourt, ein hochmoderner Bildschirm, der visuelle Reize sendet und interaktive Aufgaben stellt. Diese müssen dann in Bewegung umgesetzt werden, wodurch eine intensive Verbindung zwischen visueller Wahrnehmung und motorischer Umsetzung geschaffen wird. „Auf diese Weise werden viele Verschaltungen im Gehirn aktiviert, die dazu beitragen, dass wir bestimmte Bewegungen besser und schneller ausführen können“, erklärt Stephi Göhring, die über Jahrzehnte Erfahrung im Bereich Kinder-, Erwachsenen- und Rehasport sowie entsprechende Ausbildungen und Zertifizierungen verfügt.



Auf dem Skillcourt gilt es, die visuellen Reize auf dem Bildschirm in die Bewegung umzusetzen.



Auch Kindergeburtstage können im Move & Fun gefeiert werden.



Die FCL-Nachwuchsfußballer lernen, im Team noch schneller zu reagieren.



Das vikomotorische Training trägt dazu bei, das Risiko für Stürze und Demenz bei Senioren zu verringern.

Ob Fokus und Konzentration, Schnelligkeit und Reaktionsgeschwindigkeit oder kognitive Fähigkeiten – durch das Training am Skillcourt lassen sich auf vielfältigen Ebenen Verbesserungen erzielen. Dies beginnt bereits bei Kindern und Jugendlichen, die spielerisch gefördert und zum Beispiel beim Sprachenlernen unterstützt werden können. Auch motorische Defizite lassen sich ausgleichen oder ADS und ADHS entgegensteuern. Bei Senioren bietet sich das Training zur Sturzprophylaxe und Reduktion des Demenzrisikos an, während Sportler wiederum von einer schnelleren Reaktionsgeschwindigkeit und mehr Agilität profitieren.

FCL-Nachwuchsfußballer bereiten sich vor

Wie schnell sich Verbesserungen einstellen, zeigt beispielsweise das Training einer Gruppe Nachwuchsfußballer des 1. FC Lichtenfels: Die Spieler der F-Junioren im Alter von acht und neun Jahren haben im Move & Fun jüngst einen Skillcourt-Kurs für die Vorbereitung der Sommerrunde absolviert. Im Rahmen von insgesamt acht Kurseinheiten wurden die Jungs sowohl kognitiv als auch körperlich gefordert. So galt es beispielsweise mit und ohne Ball möglichst schnell bunte Felder auf dem Court zu erlaufen, die über den Bildschirm angezeigt wurden. Auch das Merken von Formen, das rechtzeitige Abspringen und das koordinierte Zusammenarbeiten im Team standen auf dem Programm.

„Für die Fußballer habe ich Übungen ausgesucht, die optimal auf die Anforderungen auf dem Spielfeld zugeschnitten sind. Gerade im jungen Alter neigen die Spieler dazu, sich sehr auf den Ball zu konzentrieren und ihre Umgebung zu vergessen. Durch das Training am Skillcourt haben wir die Fähigkeit, sich gleichzeitig auf zwei Aktionen zu konzentrieren, gefördert und natürlich auch an der Reaktionsschnelligkeit, Fokussierung und körperlichen Fitness gearbeitet“, erläutert Stephi Göhring und ergänzt: „Beim abschließenden Test haben wir deutlich erkennen können, dass sich die Jungs verbessert haben.“

Buntes Programm für vielfältige Bedürfnisse

Nicht nur Sportvereine nehmen das innovative Angebot in der Bad Staffelstein wahr. Seit der Gründung des Trainingszentrums vor zwei Jahren haben sich unter anderem Neuro-motorik-Kurse fest etabliert. Hier werden in Kleingruppen

innerhalb von acht Einheiten die Konzentration, Ausdauer und Koordination geschult, was besonders bei Kindern mit ADS/ADHS förderlich ist. Darüber hinaus treffen sich jeden Montagnachmittag Senioren beim „Mov’igen Kaffeeklatsch“, um Gehirn und Körper fit zu halten.

Nagelneu im Programm ist ein zertifizierter Präventionskurs für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren zur Förderung ihrer koordinativen Fähigkeiten. Dieser Online-Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst und durch acht kostenlose Trainingseinheiten am Skillcourt ergänzt. Erwachsene wiederum haben die Möglichkeit, Entspannungs- oder Aktivierungskurse zu absolvieren. Auch Teamevents oder Geburtstagsfeiern können im Move & Fun ausgerichtet werden. Ob jung oder alt, Sportvereine, Kindergärten, Schulen oder Berufstätige – ein Probetraining ist jederzeit möglich. Hierzu steht Stephi Göhring über die u.g. Kontaktdaten jederzeit gerne zur Verfügung.

Jugendtreff im Move & Fun

Jeweils am 30. März, 20. April, 25. Mai und 29. Juni wird von 18:00 – 20:00 Uhr ein Jugendtreff im Move & Fun angeboten. Hier können Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren gemeinsam am Skillcourt zocken, Brettspiele spielen sowie Ideen sammeln und umsetzen. Der Eintritt erfolgt auf Spendenbasis – das heißt, jeder kann so viel geben, wie er möchte und dabei Gutes tun: Das gesammelte Geld wird für einen guten Zweck gespendet.



Move&Fun by Stephi
Goethestraße 12
96231 Bad Staffelstein
www.sg-moveandfun.de
Tel: 09573 310 61 14
E-Mail: s.goehring@sg-moveandfun.de

FORTBEWEGUNG DURCH FORD-BEWEGUNG



Christian Thiels Leidenschaft gehört Ford. Im Großen wie im Kleinen.

Da gibt es diese gläserne Vitrine. Sie lässt sich abschließen und zumeist bleibt sie auch verschlossen. Nur dann und wann schiebt Christian Thiel eine Scheibe zur Seite und stellt ein kleines Modellauto in sie hinein. Doch es muss von Ford sein und von Geschichte sprechen. Bei Ford Thiel hinterließ die Automobilgeschichte von jeher aktuellste Visitenkarten. Hier erwartet den Lichtenfelser das Rundum-Paket aus Neukauf, Kundendienst, Reparatur, Ersatzteile-Service oder Sicherheit. Und Geschichten liegen hier auch in der Luft.

An die ersten Zeiten, von der auch die Firmenhistorie spricht, kann sich Christian Thiel, wenn überhaupt, so doch nur dunkel oder gar nicht erinnern. Kein Wunder, dürften sie doch ein Vierteljahrhundert weiter zurückliegen als seine eigene Geburt. Die Gründung des Autohauses Thiel fällt mit der Gründung der Bundesrepublik Deutschland im Jahr 1949 zusammen. „Hinter dem Torbogen zwischen dem Metzger und dem Kaufhaus Endres hat es angefangen“, weiß der heutige Geschäftsführer. Wie er, die personifizierte dritte Firmengeneration, davon spricht, liegt vor ihm auf seinem Schreibtisch in der Siedlerstraße eine Art Plakatblatt, das bei Thiel nicht von Ford-Ursprüngen spricht. Es spricht von Borgward, jenem Automobil-Mythos vergangener Zeit. Und somit spricht es davon, dass bei Thiel immer schon hohe Standards zu Hause waren. Auf dem Blatt, das einen Borgward „Isabella“ anpreist, steht eine Telefonnummer: 594. Thiels Wissen um Kraftfahrzeuge reicht zurück in eine Zeit, als noch so wenige Menschen in Lichtenfels ein Telefon besaßen, dass eine dreistellige Rufnummer genügte.

Doch irgendwann wechselte man von Borgward zu Ford. Noch ein Mythos, jetzt einer aus den USA und im Laufe der Jahrzehnte so klangvolle Namen wie Ford Mustang, Gran Torino oder Thunderbird hervorbringend. Thiel und Automobil – das reimt sich.

Jahrzehntelang kannte man das Autohaus Thiel von der Coburger Straße her. Doch diese Zeiten sind vorbei, denn Ende 2022 gelang der Umzug in den Lichtenfelser Südwesten und in die Siedlerstraße. Hier, im Schatten der Pfarrkirche Heilige Familie, sind die Baulichkeiten größer. Das bringt auch jede Menge Kundenvorteile. „Ich kann jetzt hier leichter Nutzfahrzeuge reparieren, die ich dort nicht reparieren konnte“, erklärt Thiel bei einem Rundgang durch die Firma zur Deckenhöhe deutend. Der Umzug hierher fiel in die Weihnachtszeit 2022 und wie der Geschäftsführer von ihm erzählt, taucht eine Frage auf: Haben die Mitarbeiter denn da nicht eigentlich Urlaub gehabt? An dieser Stelle steigt eine Geschichte auf, die von Zusammenhalt und Gemeinschaftssinn spricht. „Die Zeitleiste für den Umzug war eng – vom 20. Dezember bis zum 31. Dezember. Aber die Jungs (Mitarbeiter) haben super zusammengehalten um den Zeitplan einzuhalten“, führt der Geschäftsführer sichtlich stolz aus. Und dann erklärt er, was an einem Autohausumzug bzw. einer Kfz-Werkstattverlagerung so alles dranhängt: „Installation, Strom, Druckluft, vier



Hebebühnen, von denen manche eine Tonne wiegen – das muss alles bewegt werden. Und nicht zu vergessen: 100 Satz Kundenreifen, die aus dem Keller nach oben verbracht werden mussten.“ Jetzt, bei all den Aufzählungen und Erinnerungen an die damalige Leistung, steht dem leidenschaftlichen Sportschützen und Geschäftsführer ein Lächeln ins Gesicht geschrieben.

Vom Abschleppdienst über Windschutzscheibenreparatur bis hin zum Reifenwechsel – auf das Autohaus Thiel ist Verlass. Das gilt umso mehr für das Wissen, das Mitarbeiter brauchen, um nicht nur jeweils neueste Modelle, sondern das Phänomen Auto in seiner gesamten Komplexität zu verstehen. „Ein Techniker muss bei uns pro Jahr sechs Schulungstage absolvieren, überdies auch Online-Schulungen“, führt Christian Thiel aus. Selbstverständlich bietet das Haus für Kunden zudem eine Leihwagenvermittlung an, damit sie während der Reparatur nicht auf ihre Mobilität verzichten müssen. Es ist ein breites Angebot, das sich sowohl an Privatkunden, wie auch an Geschäftskunden richtet. Denn als Ford Transit-Servicebetrieb ist Thiel auch mit den speziellen Anforderungen an Nutzfahrzeuge vertraut. Durch das Familiäre ist der Kunde noch ein Name mit einem Gesicht und nicht nur eine Nummer. Man kennt sich oft über Generationen. Im Falle Christian Thiels kann es auch damit zu tun haben, dass er schon mit fünf, sechs Jahren „in der Werkstatt rumgespielt“ hat und auf Erkundung ging. Er sah Kunden, ihre Autos, ihr Lächeln, ihre Verbundenheit. Dass er später selbst Kfz-Meister werden sollte, ist gewissermaßen die Fortführung einer Familientradition. Er ist die dritte Generation und die dritte mit Meistertitel. Wie Thiel sich zu seinen eigenen Lehrjahren erinnert, kommt ihm eine Ausbildungsmaßnahme „mit pädagogischem Hintergedanken“ in den Sinn. Sein Vater führte ihn zum Abstellplatz für Altfahrzeuge. Und dann hatte er eine Überraschung für Sohn Christian parat:

„Suche dir eines raus, das darfst du dir aufbauen.“ Es sollte ein Ford Fiesta in einem Mitternachtsblau werden.

Vor 20 Jahren verschlug es den leidenschaftlichen Sportschützen Christian Thiel mal nach Detroit. Oder wie die Amerikaner sagen: Motown. Hier, unweit der kanadischen Grenze in Motor Town, liegt der Stammsitz von Ford. Der Mann aus Lichtenfels war beeindruckt, auch weil er Zugang zur Entwicklungsabteilung bekam. Die Welt der Faszination für Autos, Technik und Zukunft will er auch jungen Generationen eröffnen. Darum ist Ford Thiel immer auch schon Ausbildungsbetrieb gewesen. Noch so eine Familientradition. Praktikumsstellen sind regelmäßig zu besetzen, in Bälde sogar im Zusammengehen mit einem Integrationsfachdienst. Um an Mitarbeiter zu kommen, werden auch soziale Medien wie Facebook oder Instagram genutzt, ganz zu schweigen von Plattformen der Arbeitsagentur oder Printmedien. Und derzeit sucht man tatsächlich. Dass sich der Fahrzeugmarkt im Wandel befindet, ist auch für Christian Thiel unstrittig. Doch er sieht Chancen in neuen Rezepturen, eben weil die Zukunft nach wie vor der Mobilität gehört. Man wird sich breiter aufstellen müssen und das heißt, ein Mobilitätsdienstleister zwischen klassischem Autoverkauf, Fahrrad, E-Roller und Car-Sharing werden. Was kommen wird, sind Pauschal-Leasing-Verträge, die es ermöglichen, auf mehrere Fahrzeuge zurückzugreifen. Wie das im Einzelnen funktioniert, erklärt Christian Thiel bei einem Kennenlernen gerne.

Autohaus Thiel Kfz Werkstatt & Service GmbH
Siedlerstraße 8
96215 Lichtenfels

Telefon 09571/9514-0
www.ford-thiel-lichtenfels.de



Text und Fotos: Markus Häggberg

SparBrief
1 Jahr,
2,40% p.a.

Stand: 03. März 2024

Entspannt durchstarten
bei Ihrer Geldanlage.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Ihr Weg zu finanzieller Stabilität

In diesen Zeiten sind kluge Anlagestrategien unverzichtbar. Unser SparBrief ist eine davon. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Anlageziele erreichen. Vereinbaren Sie jetzt ein Beratungsgespräch mit unseren Expertinnen und Experten und profitieren Sie davon.

Entspannt durchstarten bei Ihrer Geldanlage

Kompetenz zählt in bewegten Zeiten

Im ersten Halbjahr 2024 dürfte das Kapitalmarktumfeld noch schwankungsanfällig bleiben. Die Kombination aus besseren Wachstumsaussichten und sinkender Inflation sorgt danach jedoch dafür, dass sich die Aussichten aufhellen. Wenn es um die finanzielle Situation geht, kommt es auf kluge Entscheidungen und kompetente Beratung an.

Geändertes Kapitalmarktumfeld

Mit hohen Preisen werden die Menschen in Deutschland zunächst noch zu tun haben, auch wenn die Inflation nach wie vor zurückgeht. Nach Einschätzung von Union Investment, dem Fondspartner der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG, dürfte die Europäische Zentralbank den Zinsgipfel erreicht haben und die Leitzinsen ab Mitte 2024 möglicherweise sogar wieder senken. Zwar sollten sich die Einlagenzinsen und die Teuerungsrate bis dahin wohl weiter annähern. Ihre Differenz, der für Anleger entscheidende Realzins, dürfte jedoch zunächst in vielen Fällen noch negativ bleiben. So folgert Steffen Mahr aus dem aktuellen Kapitalmarktumfeld: „An zeitgemäßen Anlagelösungen führt daher nach wie vor kein Weg vorbei.“

Viele Anlageklassen kombinieren

Wer eine auskömmliche Rendite erwirtschaften möchte, könnte zum Beispiel verschiedene Anlageformen nutzen und dazu auf Kapitalmarktanlagen wie Aktien, Anleihen, Immobilien oder Rohstoffe setzen, denen reale Werte gegenüberstehen. Diese haben jedoch unterschiedliche Eigenschaften, die zu den Anforderungen und Bedürfnissen mancher Anleger besser und zu denen anderer schlechter passen. „In den meisten Fällen kann es sinnvoll sein, das ersparte Vermögen auf verschiedene Anlageklassen zu verteilen oder auch durch unterschiedliche Laufzeiten eine gute Vermögensstruktur aufzubauen“, so Steffen Mahr. Eine ausgewogene Vermögensstruktur bleibe unerlässlich für den langfristigen Vermögensaufbau.

Kompetent auf vielen Ebenen

Der nächste Schritt könnte die Vereinbarung eines persönlichen Beratungstermins sein. „Mit Wissen und Erfahrung erhalten sie in der örtlichen Bankfiliale kostenfrei Orientierungshilfen für den individuellen Anlagebedarf. Ein Patentrezept gibt es nämlich nicht. Die persönliche Beratung ist unerlässlich“, so Steffen Mahr.

Und mit Blick auf das Kapitalmarktumfeld untermauert der Fondspartner die Expertise der VR-Bank Lichtenfels-Ebern eG. Denn das aktive Fondsmanagement von Union Investment kann in unterschiedlichsten Situationen passend reagieren. Die Experten berücksichtigen neben der fundamentalen Analyse der Unternehmen aktuelle Entwicklungen und behalten sowohl das große Ganze als auch die Risiken im Blick. Schließlich zahlt sich Kompetenz aus.

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



Steffen Mahr, Bereichsleiter Multi-Kanal-Vertrieb

DIE LANGHEIMER EXKLAVE

Zugegeben, Tambach liegt nicht im Landkreis Lichtenfels. Doch das Hier, an dem die Zisterzienser so gefeiert werden, steht eng in Verbindung mit dem Dort, das sich elf Kilometer von Coburg befindet. Wenn man nämlich zu dem Begriff „Tambach“ recherchiert, kann man auf einen so neugierig machenden wie erhellenden Satz stoßen. Er lautet darauf, dass „Tambach stets die wichtigste Außenbesitzung Langheims“ war. Jetzt rückt die Heimat doch enger zusammen, jetzt spürt man Verbindungen. Und wer war wieder mit im Spiel? Leonhard Dientzenhofer.



Das Schloss, das in heutiger Ausprägung in der Barockzeit seinen Anfang nahm und so formschön wie mit freundlich ausgebreiteten Armen dasteht, hat eine Vorgeschichte. Sie beginnt im Jahre 1153.

Damals erwarb das Zisterzienserkloster Langheim im 21. Jahr seines Bestehens von der Benediktinerabtei Michelfeld (heute im Landkreis Amberg-Sulzbach liegend) eine Siedlung. Vermerkt ist sie unter „Burchardisdorf“ und sie war schon längst eine Wüstung. Wo sie stand, legte das Langheimer Kloster eine Grangie namens Tambach an. Doch was ist jetzt eine Grangie? Tatsächlich leitet sich dieser Begriff von Korn (lateinisch granum) ab und bezeichnet einen Getreide- oder Vorratsspeicher. Über Jahrhunderte hinweg und ab dem Spätmittelalter, sollte sich hier die Verwaltung für den Klosterbesitz zwischen Coburg und den Hassbergen einrichten. Zeit vergeht. Dann ist das Jahr 1695 da. Der Große Türkenkrieg bricht bei Zar Peter I. vom Zaun, England schafft die Pressezensur ab, die Bank of Scotland wird gegründet und Leibnitz definiert, was die „Kinetische Energie“ ist. Auch in Tambach gibt es Umwälzungen, denn unter Abt Gallus Knauer (1654-1728) beginnt der Neubau des schlossähnlich wirkenden Amtshofes. Einmal mehr schlägt Dientzenhofers (1660-1707) Stunde, seines Zeichens Bamberger Hofbaumeister. Dientzenhofer ist um diese Jahre herum ein vielbeschäftigter Mann. Er schuf Pläne für das fünf Jahre vorher entstandene barocke Kloster

Langheim, erbaute in Kulmbach den Langheimer Amtshof (1691), brachte einen über zwei Jahre in Anspruch nehmenden Umbau samt Barockisierung des Schlosses Greifenstein hinter sich und wird in Bälde mit Kloster Banz beginnen. Doch jetzt kommt nach eigenen Plänen das Schloss Tambach dran. Dann wird es dunkel und still. Unter dem Mantel der Geschichte dringt nichts darüber durch, warum, nachdem schon zwei Bauabschnitte standen, das Kloster 1701 den Bau einstellt. Zeit vergeht und Dientzenhofer ist schon 73 Jahre tot, da lässt Abt Johann Nepomuk Pitius zwischen 1780 und 1786 das Werk vollenden. Jener Abt, der 1789 wegen Verschwendung beim Umbau des Kloster Langheims seines Amtes enthoben wurde.

Der westliche Flügel des Amtshofs, der gelegentlich als Sommerresidenz des Abtes diente, sollte einer landwirtschaftlichen Nutzung zugeführt werden. Im nächsten Umgriff standen ein Wirtshaus, eine Mühle, mehrere Beamtenhäuser (Klosterbedienstete), ein Schafhof sowie eine Ziegelei und vier Bauernhöfe. Dem Ort kam Bedeutung zu, denn von ihm aus wurde klösterlicher Besitz verwaltet. Die Sprache ist von 30 Ortschaften. Was man zur Verwaltung weiß, klingt für heutige Ohren bisweilen humorig. Ein Langheimer Mönch, der als „Hofmeister“ bezeichnet wurde, sollte auch als „Pater Amtmann“ angesprochen werden. Unterstützung fand er in einem Juristen als Sekretär und Richter, nebst zwei weiteren Hilfskräften. Die kloster eigene Gutswirtschaft wurde mit mehreren Knechten

und Mägden betrieben, man nahm Abgaben von zinspflichtigen Untertanen ein und sprach in den zum Klosteramt gehörigen Dörfern Recht. Von einem weiteren Mönch weiß man, dass dieser vor Ort als Waldmeister für die Bewirtschaftung der um Tambach gelegenen Forsten zuständig war. Ihm wiederum halfen vier Förster und ein Jäger. Freilich wirkten die Mönche auch geistlich und hielten Gottesdienste in der Marienkapelle, die wohl bis 1780 als eigenständige Baulichkeit auf dem Amtshofgelände zu finden war. In späteren Jahren sollte sie in den dreiflügeligen Bau integriert werden. Wieder verging Zeit und es wurde 1803. Säkularisation. Das Kloster Langheim wurde aufgehoben. Somit fiel das Klosteramt an den bayerischen Staat. Ein neuer Name kommt ins Spiel: Kurfürst Graf Joseph Carl von Ortenburg.

Joseph Carl von Ortenburg (1780–1831) ist zu kurz gegriffen. Mit vollem Namen hieß er Joseph Carl Leopold Friedrich Ludwig von Ortenburg und war der älteste Sohn des Reichsgrafen Karl Albrecht von Ortenburg und Gräfin Christiane Luise. Niederbayerischer Adel. Im August des Jahres 1805 sollte es zu einer Vereinbarung zwischen Kurfürst Max IV. Joseph von Bayern und dem Grafen von Ortenburg kommen. Ein Tausch wurde angestrebt – die niederbayerische Grafschaft gegen das einstige Klosteramt Tambach. Und in gewisser Weise fängt damit eine neue Geschichte an. Aus dem Amtshof wurde ein Schloss, das bis heute den Grafen von Ortenburg gehört. Seit 1969/70 betreiben diese im einstigen Landschaftsgarten einen Wildpark. Es ist nicht irgendein Park, es ist der Wildpark Tambach.



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

Text: Markus Häggberg

Bildquelle/Buch: Ferdinand Geldner: Langheim. Freigabe durch Gräflich Ortenburg'sche Verwaltung.



IHRE HOCHZEIT AUF SCHLOSS SCHNEY

Feiern Sie Ihre Hochzeit in unserem Schloss mit Festsaal für bis zu 90 Personen, anschließendem Café mit Platz für eine Tanzfläche und Schlossgarten mit Pavillon



Wir freuen uns auf Sie!

SCHLOSSPLATZ 8 | 96215 LICHTENFELS - SCHNEY
WWW.FRANKEN-AKADEMIE.DE | INFO@FRANKEN-AKADEMIE.DE
09571 - 97500

MARKTPLATZ LICHTENFELS

SAMSTAG, 13. APRIL // 11 BIS 17 UHR

FRÜHJAHRSMARKT LICHTENFELS

BLÜHT
AUF



Weitere Informationen unter
www.stadtmarketing-lichtenfels.de



SIE ÜBERLEGEN IHRE IMMOBILIE ZU VERKAUFEN?

KOSTENLOSE & UNVERBINDLICHE IMMOBILIENBEWERTUNG

Sie denken über den Verkauf Ihrer Immobilie nach oder möchten den Marktwert Ihrer Immobilie ermitteln? Bei mir sind Sie goldrichtig! Ich biete Ihnen eine kostenlose und unverbindliche Immobilienbewertung an und berate Sie gerne rund um den Verkauf Ihrer Immobilie. Ich freue mich auf Ihre Anfrage. Michelle Crettaz



MARKTGERECHTE
PREISERMITTLUNG



LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG
& MARKTKENNTNIS



KOSTENLOS
& UNVERBINDLICH

CENTURY 21
Crettaz Immobilien

COBURGER STR. 3, 96215 LICHTENFELS
TELEFON: 09571 - 758 35 01
E-MAIL: CRETТАZ.IMMOBILIEN@CENTURY21.DE
WWW.CRETТАZ-IMMOBILIEN.CENTURY21.DE